TÜRKİYE CUMHURİYETİ

ANKARA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

TASAVVUF BİLİM DALI

TASAVVUF VE PSİKOLOJİ İLİŞKİSİ: VAROLUŞÇU, İNSANCIL VE BENÖTESİ PSİKOLOJİ KURAMLARI ÇERÇEVESİNDE (XXI. YÜZYIL)

DOKTORA TEZİ

Cemile SAĞIR

Ankara-2023

TÜRKİYE CUMHURİYETİ

ANKARA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

TASAVVUF BİLİM DALI

TASAVVUF VE PSİKOLOJİ İLİŞKİSİ: VAROLUŞÇU, İNSANCIL VE BENÖTESİ PSİKOLOJİ KURAMLARI ÇERÇEVESİNDE (XXI. YÜZYIL)

DOKTORA TEZİ

Cemile SAĞIR

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Ahmet Cahid HAKSEVER

Ankara-2023

TÜRKİYE CUMHURİYETİ

ANKARA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

TASAVVUF BİLİM DALI

TASAVVUF VE PSİKOLOJİ İLİŞKİSİ: VAROLUŞÇU, İNSANCIL VE BENÖTESİ PSİKOLOJİ KURAMLARI ÇERÇEVESİNDE (XXI. YÜZYIL)

Doktora Tezi

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ahmet Cahid Haksever

TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

Adı Soyadı	İmzası
1. Prof. Dr. Ahmet Cahid Haksever	……
2. Prof. Dr. Öznur Özdoğan	……
3. Prof. Dr. Vahit Göktaş	…….
4. Prof. Dr. Hayri Kaplan	……
5. Dr. Öğr. Üyesi Edibe Boyraz	……

Tez Savunması Tarihi: 02/06/2023

T.C.

ANKARA ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Prof. Dr. Ahmet Cahid Haksever danışmanlığında hazırladığım "Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi: Varoluşçu, İnsancıl ve Benötesi Psikoloji Kuramları Çerçevesinde (XXI. Yüzyıl)" isimli doktora tezimdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma süresinde bilimsel araştırma ve etik kurallarına uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul edeceğimi beyan ederim.

Tarih: 02/06/2023

Cemile SAĞIR

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER ..... **i**

ÖNSÖZ ..... **v**

KISALTMALAR ..... **vii**

GİRİŞ

1. Araştırmanın Problemi ve Konusu 1

2. Araştırmanın Amacı ve Önemi 5

3. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi 11

4. Araştırmanın Kapsamı ve Yöntemi 16

5. Literatür Taraması ve Kaynakların Değerlendirmesi 20

BİRİNCİ BÖLÜM

TASAVVUF VE PSİKOLOJİ İLİŞKİSİNDE İNSAN

1. Tasavvuf ve Psikolojide İnsanın Doğası ve Manevi Yapısı **26**

1.1. İnsanın Doğası 37

1.2. İnsanın Manevî Yapısı 54

1.2.1. Nefs 59

1.2.1.1. Nefsin Yapısı 68

1.2.1.2. Nefsin Güçleri ve Yetileri 72

1.2.1.3. Nefsin Negatif Unsurları 74

1.2.1.4. Nefsin Tezkiyesi (Arınması) ve Benlik Dönüşümü 77

1.2.2. Kalp 79

1.2.2.1.1. Kalbin Özelliklerine Göre Türleri 95

1.2.2.1.2. Kalbin İşlevi 98

1.2.2.1.3. Kalbin Bölümleri 101

1.2.2.1.4. Kalp Hastalıklarından Kurtulmanın Yolu: Kalbin Arınması 109

1.2.3. Ruh 119

1.2.4. Nefs, Ruh ve Kalp İlişkisi 131

İKİNCİ BÖLÜM

VAROLUŞÇU, İNSANCIL VE BENÖTESİ KURAMLARI ÇERÇEVESİNDE TASAVVUF VE PSİKOLOJİ İLİŞKİSİ

1. Varoluşçu Psikoloji 150

1.1. Tasavvuf ve Varoluşçu Psikolojinin Kesiştiği Anahtar Kavramlar 159

1.1.1. Ontolojik Yalnızlık ve Kendini Bilme 161

1.1.2. Anlam Arayışı 167

1.1.3. Özgürlük 176

1.1.4. Ölüm 187

2. İnsancıl (Hümanist) Psikoloji 194

2.1. Tasavvuf ve İnsancıl Psikolojinin Kesiştiği Anahtar Kavramlar 200

2.1.1. İhtiyaçlar Piramidi, Kendini Tanıma, Nefs (Benlik) Dönüşümü ve Kendini Gerçekleştirme 201

2.1.1.1. Nefs (Benlik) Mertebeleri 211

2.1.1.1.1. Nefs-i Emmâre (Kötülüğü Emreden Nefs) 224

2.1.1.1.2. Nefs-i Levvâme (Kınayan Nefs) 230

2.1.1.1.3. Nefs-i Mülheme (İlham Alan Nefs) 232

2.1.1.1.4. Nefs-i Mutmainne (Huzura Ermiş Nefs) 234

2.1.1.1.5. Nefs-i Râziyye (Razı Olmuş Nefs) 236

2.1.1.1.6. Nefs-i Marziyye (Kendisinden Razı Olunan Nefs) 237

2.1.1.1.7. Nefs-i Kâmile (Olgunluğa Ulaşmış Nefs) 238

2.1.2. Sûfî Tecrübe ve Doruk Deneyimler (Farklı Bilinç Hâlleri)..... 241

2.1.3. İlahi Aşk, Sevgi, Hoşgörü ve Tevhîd (Bütünleşme/Birlik Hâli) 249

3. Benötesi (Transpersonel) Psikoloji..... 251

3.1. Tasavvuf ve Benötesi Psikolojinin Kesiştiği Anahtar Kavramlar 260

3.1.1. Mürşid ve Manevî Rehber 263

3.1.2. İnsanın Kendini Bilme Süreci: Seyr ü Sülûk 268

3.1.3. Manevî Kriz (Holotropik Şuur Hâli) ve Ruhsal (Psişik) Deneyimler 278

3.1.3.1. Sûfî (Mistik) Tecrübe 284

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TASAVVUF-PSİKOLOJİ İLİŞKİSİNDE DÖNÜŞTÜRÜCÜ TASAVVUF UYGULAMALARI VE BUNLARLA GELİŞEN İNSANİ GÜÇLERLE (ERDEMLER) BAŞA ÇIKMA

1. Psikologları Tasavvufa Yaklaştıran Sebepler..... 305

2. Psikolojide Tasavvuf Uygulamalarının Yeri 309

3. Psikolojide Tasavvuf Uygulamalarının Önemi 320

4. Psikolojide Tasavvuf Geleneğindeki Dönüştürücü Uygulamaların Kullanılabilirliği 328

5. Psikolojide Yer Verilen Dönüştürücü Tasavvuf Uygulamaları..... 332

5.1. Dönüş, İşlenen Günahı Hatırlama ve Pişmanlık: Tövbe 335

5.2. Allah'ı Anma: Zikir 347

5.3. Derin düşünme: Tefekkür 360

5.3.1. Öz Denetim: Nefs Muhasebesi 374

5.3.2. Kalbin Kontrolü ve Allah'ı Sürekli Hatırda Tutmak: Murakabe..... 379

5.4. Manevî Perhiz: Riyâzet ve Mücâhede 388

5.5. İnzivâya Çekilme: Halvet 395

6. Tasavvuf Temelli Bibliyoterapi ve Tasavvuf Pratikleriyle Gelişen Erdemlerle (İnsani Güçler) Başa Çıkma 400

6.1. Tasavvuf Metinleriyle Yapılandırılmış Bibliyoterapi 413

6.2. Tasavvuf Pratikleriyle Gelişen Erdemlerle (İnsani Güçler) Başa Çıkma .. 419

6.2.1. Şikâyeti Terk Etmek ve İyilik Edeni Bilmek: Sabır ve Şükür..... 427

6.2.2. Allah'a Karşı Gelmekten Sakınmak ve İlahi Farkındalığın Bilişsel Hâli: Takvâ 441

6.2.3. Allah'a Teslimiyet ve Güven: Tevekkül..... 446

6.2.4. Allah'ın İradesine Teslimiyet ve Kibirden Uzak Durma Hâli: Tevâzu 458

6.2.5. Kalpte Dünyaya Yer Vermemek: Fakr 460

6.2.6. Kalbin Sükûnet ve Memnuniyet Hâli: Rızâ..... 464

SONUÇ 471

KAYNAKÇA.....497

ÖZET 525

ABSTRACT 527

ÖNSÖZ

Günümüzde bilimsel araştırmalarda disiplinler arası çalışmaların önemi ve sayısı giderek artmaktadır. Psikolojide belirli kavram ve konular, tasavvuf düşüncesi temel alınarak açıklanabilmektedir. Söz konusu yaklaşımın terapi sürecinde kullanılması fikri psikologların düşüncelerini tasavvuf zaviyesinden de önemli kılmaktadır. Bu minvalde tasavvufa psikoloji disiplini çerçevesinden yaklaşan akademisyen ve psikologlar da bulunmaktadır. Elinizdeki çalışmada da tasavvuf ve psikoloji ilişkisi, insanın doğası (fıtrat), psikolojideki kuramlar ile ortak kavramlar, uygulamalar ve erdemler zemininde, varoluşçu, insancıl ve benötesi kuramlar çerçevesinde analiz edilmiştir.

Tasavvuf ve psikoloji disiplinlerinin buluştukları kavramlara dair bu çalışma giriş ve üç bölümden meydana gelmektedir. Girişte araştırmanın problemi, konusu, amacı, önemi, yöntemi, kapsam ve sınırlılıkları ile ilgili literatür değerlendirilmiştir. Birinci bölümde, tasavvuf ve psikolojinin insan tasavvuru değerlendirilmiş, insanın fıtratı (doğası) ve manevî yapısı ele alınmıştır. İkinci bölümde, psikolojideki kuramlar ve tasavvufun ortak konularına yer verilmiştir. Üçüncü bölümde ise psikolojide insanın sorunlarıyla baş etmede katkı sunabilecek tasavvuf uygulamaları ve erdemler incelenmiştir.

Başta akademik eğitimim boyunca bu alanda yetişmemde, tez konumun belirlenmesinde ve çalışmam sırasında desteğini esirgemeyen danışman hocam Prof. Dr. Ahmet Cahid Haksever'e şükranlarımı sunarım. Yine tasavvuftaki meselelerin psikolojideki karşılıklarını belirterek, değerli tavsiyeleriyle çalışmama yön veren Prof. Dr. Öznur Özdoğan'a teşekkürü bir borç bilirim. Çalışmama çeşitli vesilelerle katkılar sunan Prof. Dr. Mahmud Erol Kılıç'a ve Prof. Dr. Vahit Göktaş'a, e-postalarıma sabırla yanıt veren Robert Frager'e, akademik birikiminden yararlandığım Prof. Dr. İbrahim Işıtan'a yardımları nedeniyle teşekkürlerimi sunarım. Tez jürimde bulunan ve çalışmayı

dikkatle inceleyip değerlendiren Prof. Dr. Hayri Kaplan ve Dr. Öğr. Üyesi Edibe Boyraz'a müteşekkirim. Diğer taraftan her daim yanımda olan Dr. Zehra Işık'a, okumalarıyla çalışmama katkıda bulunan Yeliz Başar'a, Dr. Aynur Singin'e, Dr. Nuriye İnci'ye, Dr. Talat Olgun'a, Dr. Nurhan Ramazanoğlu Özcan'a, Gülsemin Kütük'e, Edibe Taş'a ve Tuğba Nurlu'ya teşekkür ederim. Hiçbir sözün minnettarlığımı ve sevgimi anlatmaya yetmeyeceği, sonsuz sevgileri, duaları ve destekleriyle her zaman yanımda olan kıymetli annem ve babama, kardeşlerime, eşim ve oğullarıma sonsuz şükranlarımı sunarım.

Cemile SAĞIR

İstanbul-2023

KISALTMALAR

Akt.: Aktaran

Bk. : Bakınız

Çev. : Çeviren

DİA: Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi

Ed.: Editör

Haz. : Hazırlayan

Hk. : Hakkında

Hz.: Hazreti

Nşr.: Neşreden

Vd.: Ve diğerleri

Ö.: Ölüm tarihi

TDV.: Türkiye Diyanet Vakfı

Thk. : Tahkik eden

Trc.: Tercüme eden

Yay.: Yayınları

Yy.: Yüzyıl

GİRİŞ

1. Araştırmanın Problemi ve Konusu

H. 3./M. 9. yüzyıldan itibaren tecrübeye dayalı bir ilim dalı şeklinde ortaya çıkan tasavvufun konusu, insan ve onun gelişimidir. İslâm'ın bâtınî yönünü konu edinen bu ilimde temel amaç; riyâzet, mücâhede, zikir gibi kendine özgü manevî gelişim yöntemleriyle, insanın ruhsal gelişimini ve kemâle ulaşmasını sağlamaktır. Mutasavvıfların insan fıtratına yönelik söylemleri günümüzde de karşılık bulmaktadır.[1] Batı'da psikologların yaptığı çalışmalarda üzerinde durduğu konulardan biri insan ve onun "bireyselleşme" sürecidir. Tasavvuf eğitiminin verdiği bâtınî destekle onu dış kuvvetlerin esaretinden kurtarıp ehlîleştirmesi kimi psikologların dikkatini çekmiştir. Bu sürecin psikoloji penceresinden değerlendirildiği eserler kaleme alınmaya başlanmıştır. Genel manada Batı psikolojisinin kaynağı kendi kültürünün bir ürünüdür ve tasavvuf metinlerini yorumlamaktan uzaktır. Bilimsel psikoloji ve psikanaliz, objektif kalabilmek adına parçalanmış insanı tanımlamada etkilidir. Freudyen psikoloji ve diğer kuramlar, kurucularının insan anlayışını benimser. Erken dönem psikologlar, insanı hayvandan ayıran temel farklılıklardan yola çıkar. Aynı yolu izleyen Freud, akıl hastalığının tedavisini hedefler. Sûfî öğreti ve uygulamaların psikolojide uygulanmasına II. Dünya Savaşı sonrası, hasta zihinlerden öğrenilenlerin sağlıklı bireylere uygulanmasıyla başlanır.[2]

Böylece psikolojide, insanın hakikatine bütüncül yaklaşabilmek için onun gelişim sürecine dair kapsamlı bir çalışma ortaya konulması düşüncesi ortaya çıkmıştır. Sûfîlerin seyr ü sülûkta uyguladıkları yöntemler, psikolojide bireyselleşme konusunda araştırmalar

---

[1] Ahmet Cahid Haksever, *Tasavvufu Anlama Kılavuzu* (Ankara: Otto, 2017), 18-20.
[2] A. Reza Arasteh, "Psychology of The Sufi Way To Individuation", Sufi Studies: East and West, thk. F. Rushbrook Williams (New York: A Dutton Paperback, 1974), 91-92.

yapan psikologlara örnek teşkil etmiştir. Tecrübî seviyede başlayan bu sürecin içgörü gerektirmesi psikolojiye insanın dinî-psikolojik bir varlık olduğu düşüncesini benimsetmiştir.[3] İnsanı yalnızca davranışlar veya hastalıklar üzerinden anlamaya çalışanlar, onun metafizikle bağ kurma veya aşkınla ilişki ihtiyacının farkına varmışlardır. Modern insanın bu probleminin fark edilmesiyle beraber psikolojide bu yönde de çalışmalar başlamıştır.

Multidisipliner yönüyle tasavvuf, tarihte olduğu gibi günümüzde de sadece sûfilerin üzerinde durduğu bir ilim dalı değildir.[4] Psikologlar da insanı tanıyabilmek ve anlayabilmek adına irfan geleneğinde insan tasavvurunu çalışma alanlarına dahil etmişlerdir. Batı'da özellikle 21. yüzyıldan itibaren bu konunun akademik bir zaviyeden ele alındığı literatürün teşekkül ettiği ve zenginleştiği görülmektedir. Robert Frager ve onun gibi isimler, ahlâkî açıdan insanın değişimi ve kâmil insan yetiştirilmesi bağlamında tasavvufun psikolojiye entegre edilmesine çalışmaktadır. Onlar, metafizik ilişkilerin ve sûfî metotlarıyla manevi yolculuğun yer aldığı tasavvuf metinlerinde belli başlı psikolojik problemlerin çözümlerini bulabildiklerini ifade etmektedirler. Konuyla ilgili araştırma yapanların karşılaşacağı sorunların başında Batı'da irfan geleneği üzerine yapılan araştırmaların sınırlı düzeyde kalışı gelir. Mevcut kaynaklar daha çok tasavvufun Batı simyasının önde gelen kişileri üzerindeki etkileri hakkındadır. Her ne kadar bu çalışmalar, çağdaş kültüre uygulanabilecek açıklamalar içerse de[5] bununla tasavvuf araştırmacılarına da görev düşmektedir. O da insan ve onun gelişimine dair metinlerdeki derinlikli mananın ortaya çıkarılmasıdır. Böylece tasavvuftan beslenen psikologlar, günümüz problemleriyle bu eserlerdeki düşüncelerin ilişkilendirilmesini sağlayabileceklerdir.

---

[3] Arasteh, "Psychology of The Sufi Way To Individuation", 93-94.
[4] Talat Olgun, *İlim Tasniflerinde Tasavvuf* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2023).
[5] Mohammed Yahia Haschmi, "Spirituality, Science, and Psychology in The Sufi Way", *Sufi Studies: East and West,* thk. F. Rushbrook Williams (New York: A Dutton Paperback, 1974), 114-121.

Muhammed b. Muhammed el-Gazâlî (ö. 505/1111),[6] Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî (ö. 672/1273),[7] Ömer b. İbrâhîm el-Hayyâm (ö. 526/1132 [?]),[8] Ferîdüddin Attâr (ö. 618/1221),[9] Hâfız-ı Şîrâzî (ö. 792/1390 [?])[10] ve Sa'dî-yi Şîrâzî (ö. 691/1292)[11] gibi isimler psikologların dikkatini çeken sûfî figürlerdendir. Seyr ü sülûk ya da psikolojinin üzerinde durduğu tabirle bireyselleşme sürecinin ele alındığı metinlerin yanı sıra, tasavvuf şiirlerinin ve sûfî hikâyelerinin de Batı'da önemli etkisi bulunmaktadır.

Bununla birlikte Muhyiddin İbnü'l-Arabî (ö. 638/1240)'nin insanın doğası, şahsiyet inşasında nefs-ruh ve akıl ilişkisi üzerine çalışmaları bulunmakla beraber henüz

---

[6] Gazâlî'nin *İhyâ*'sı, İngilizce kaynaklarda tasavvuf ile ilişkilendirilen çalışmalarda temel kaynaklardan biridir. Diğer taraftan onun *Kimyâ-yı Saâdet* isimli eseri de psikoloji çalışmalarında yer bulmaktadır. O ruhla ilgili çalışmasında iki tür psişe veya öz ortaya koyar yani ruhun hayvani ve insani güçleriyle (teşvik ve algı) ilgilenir. Gazâlî, ikinci tür psişede nefsin eğitilmesi, ahlâkın terbiyesi ve kötü huyların tedavisi ile ilgilenir. O tasavvuftan yararlanan psikologlar tarafından bu alanda, insan davranışını değiştirmek ve kusurlarını düzeltmek için etkili araçlar sunmasıyla davranış terapistlerinin öncüsü kabul edilir. Gazâlî, *İhyâ*'da iç gözlem ve öz-değerlendirmenin psikolojik sorunları anlama ve gizil sebepleri açığa çıkarmanın anahtarı olduğunu belirtir. Gazâlî'nin kendisinin kullandığı bir teknik olan öz-değerlendirme yönteminin bireyi nasıl etkilediği psikologlar tarafından incelenmektedir. Ayrıca Gazâlî, insan kişiliğinin açlık ve öfkeye dayalı belirli arzuları yerine getirmek için dürtülere sahip olduğunu öne sürerek ihtiyaçlar fikrini ortaya koymuştur. Açlığın cinsel dürtüler, susuzluk ve açlık gibi duyguları tetiklerken, öfke hırs, hüsran ve intikamı tetiklediğini ifade eder. (http://www.experiment-resources.com/islamic-psychology.html)

[7] Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî, Batı'da tasavvufun modern psikoloji ile ilişkilendirildiği çalışmalarda yer verilen sûfîlerdendir. Onun şiir ve hikayeleri bibliyoterapide iyileştirici yönü nedeniyle kullanılmaktadır. Özellikle *Mesnevî*, mutluluk arayışındaki Batı insanı için önerilmekte ve çevirileri yapılmaktadır. (https://www.aa.com.tr/en/culture/interview-western-translators-of-rumi-downplay-his-muslimness)

[8] Ömer b. İbrâhîm el-Hayyâm, özellikle *Rubâ'iyyât* adlı eseri ile bilinmektedir. Eser pek çok dile çevrilmiş, J. B. Nicolas tarafından ilk edisyon kritiği yapılmıştır (Les quatrains de Khèyam, Paris 1867). (Yavuz Unat, "Ömer Hayyâm", *TDV İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV İslâm Ansiklopedisi, 2007). S. FitzGerald, TS Eliot ve Ezra Pound, Hayyam'dan etkilenen yazarlar arasındadır. (https://iranicaonline.org/articles/khayyam-omar-impact-west)

[9] *Manṭıḳu't-ṭayr*, Ferîdüddin Attâr'ın Batı'da yer bulan eseridir. Bu eser, vahdet-i vücûd inancının anlatıldığı bir mesnevidir. (M. Nazif Şahinoğlu, "Ömer Hayyâm", TDV İslâm Ansiklopedisi (İstanbul: TDV İslâm Ansiklopedisi, 1991). Ayrıca *Tezkiretü'l-evliyâ* ile *Dîvân*'ı da Batı'da incelenen, çevirisi yapılan çalışmalardandır.

[10] Hâfız'ın *Divân*'ı İran'ın dışında kimi Avrupa ülkelerinde de tanınmış, çevirileri yapılmıştır. Hâfız'ı Hammer'in çevirisinden okuyup etkilenen Goethe bu etkiyle yazdığı mistik şiirlerini *West-Oestlicher Divan* (Stuttgart 1819) ismiyle yayımlamıştır. (Tahsin Yazıcı, "Ferîdüddin Attâr", *TDV İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV İslâm Ansiklopedisi, 1997).

[11] Batılıların deyimiyle Şirazlı Sâdî'nin orada en ünlü eseri *Bostân* ve *Gülistân*'dır. Çeşitli hikâyelerden meydana gelen *Bostân*, aşk, adalet, ihsan, kanaat, tevazu, rızâ, tövbe, terbiye, şükür gibi başlıklardan ibarettir. Öğüt vermek amacıyla hikâyelerin her biri nasihat veya ibretli bir cümleyle sona erer. *Gülistân*'da padişahların hal ve hareketleri, dervişlerin ahlâkı, susmanın faydaları, kanaatin fazileti, aşk ve gençlik, güçsüzlük ve ihtiyarlık, sohbet âdâbı ve terbiyenin etkisi ele alınır. (Tahsin Yazıcı, "Gülistân", *TDV İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV İslâm Ansiklopedisi, 1996); Adnan Karaismailoğlu, "Bostân", *TDV İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV İslâm Ansiklopedisi, 1992). Bunların etkileyici olmalarına karşın hak ettikleri ilgiyi yeterince görememelerinin nedeni olarak elde edilen sonuçlara ulaşmada herhangi bir bilimsel yöntemin kullanılmaması gösterilmektedir. (Haschmi, "Spirituality, Science, and Psychology in The Sufi Way", 123-124.)

bunlarla ilgili yeterli çalışmaya rastlanmamıştır. Onun daha çok felsefi açıdan düşünceleri değerlendirilmektedir. Bu çalışmalar tradisyonalistlerce ele alınmaktadır. Oysa eserleri psikoloji alanına da katkı sağlayabilecek ögeler içermektedir.[12]

Psikologların bireyselleşme meselesinde çıkış noktası "ilahi aşk"tır. Bunun yanında, müzikle terapi, inziva (halvet) ve tefekkür (meditasyon) gibi tasavvuf kaynaklı iyileştirici (terapötik) buluşlar, ruhun özgürlüğü ve insan nefsinin ve ruhunun derinlemesine anlaşılması onların ilgisini çekmektedir. Bu konular doğrudan tasavvufta uygulandığı şekliyle tatbik edilmese de insanın gelişimi hususunda tasavvuftan yararlanılmaktadır.[13] Diğer taraftan sûfîlerce yazılan eserlerin, günümüz ahlâk düşüncesinin mevcut sorunlarını yeniden ve farklı bir gözle görebilmeye imkân tanıdığı da kabul edilmektedir. İnsanın varoluşuna dair soruların anlamlandırılması da sûfîlerin düşünceleri etrafında şekillendirilme potansiyeli taşımaktadır.[14] Yine de çalışmalar, bilimsel verilerle yeterince desteklenmediğinden gereken ilgiyi görmemektedir. Bu noktada, nitel çalışmalarının yanı sıra yapılacak nicel çalışmalar da önem arz etmektedir.

Çalışmanın problemi, tasavvufun modern insanın sorunlarına çözüm sunabileceğidir. Böylece günümüz insanın problemlerini çözmede tasavvufun öneri ve uygulamalarının psikolojide kullanılabilirliği ortaya konulabilir. Tüm sınırlılıklarına rağmen son yıllarda Batı'da, tasavvuf üzerine çalışmalar, psikoloji çevrelerinde bir karşılık bulmaktadır. Daha ziyade psikologlar tarafından kadim geleneğin kavram ve pratikleri değerlendirilmektedir. Tasavvufa gösterilen bu ilgiden yola çıkılarak bu

---

[12] Özkan Öztürk, "Ruha Gelen Elçiler et Tedbîrâtü'l İlâhiyye'de Karakter Onarımı", *Uluslararası Kişilik ve Karakter İnşâsında Dinin Yeri Sempozyumu*, Ordu İlahiyat Vakfı Yayınları, ed. Yavuz Ünal vd. (Uluslararası Kişilik ve Karakter İnşâsında Dinin Yeri, Ordu: Ordu İlahiyat Vakfı Yayınları, 2016), 443-455. (Bk. İbnü'l-Arabî, *et-Tedbîrâtü'l-İlâhiyye fî Islâhi'l-Memleketi'l-İnsâniyye*, İbnü'l-Arabî, *el-Fütûhâtü'l-Mekkiyye*)

[13] Haschmi, "Spirituality, Science, and Psychology in The Sufi Way", 132. Gelişimi sırasında sûfîyi bekleyen iki önemli görev vardır: parçalanma, ben'in ortadan kalkması (fena) ve yeniden bütünleşme, ben olma süreci (beka). (Arasteh, "Psychology of The Sufi Way To Individuation", 105.)

[14] Arasteh, "Psychology of The Sufi Way To Individuation", 112.

araştırmada da varoluşçu, insancıl ve benötesi kuramları çerçevesinde tasavvuf ve psikoloji ilişkisine yer verilmiştir.

Modern insan, sürekli telaş, hız ve tükenmeyen istekleri arasında kalmış, aşkınla bağından uzaklaşmıştır.[15] Yakın dönemde, benötesi (transpersonel) psikolojiyle birlikte toplumda Doğu mistisizmine ve ruhsal akımlara karşı artan bir ilgiyle birlikte Frager gibi Müslüman psikologlar da tasavvufa yönelmiştir. Bunlar modern insanının sorunlarına çözüm sunmak amacıyla tasavvufun insan tanımı, onun yetkinleşme süreci ve uygulamalarını günümüz psikoloji terminolojisi ve ekseninden ele almaktadır. Modern insanın bunalımlarına çare aranırken sûfî gelişim ve dönüşüm sürecinin (seyr ü sülûk) kavram ve yöntemlerinden de yararlanılmaktadır. Bu çerçevede araştırmanın konusu; varoluşçu, insancıl ve benötesi psikoloji kuramları çerçevesinde 21. yüzyıl tasavvuf ve psikoloji ilişkisinin karşılaştırmalı bir biçimde ortaya konulmasıdır.

2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

İnsanın ruhî boyutu, mutluluğu, bütünselliği tarih boyunca tasavvuf ve psikoloji alanında yapılan çalışmalara konu olmuştur. Psikoloji disiplininin tasavvufî uygulama ve erdemlere yönelik ilgisinin nedenlerini tespit etmek amacıyla özellikle İngilizce literatürden beslenerek, varoluşçu, insancıl ve benötesi psikoloji ile tasavvuf ilişkisinin tespit edilmesi, benötesi psikologların gözüyle tasavvuf geleneğinde insan tanımı, onun gelişim süreci (seyr ü sülûk), bu süreçteki uygulamalar ve kazanılan erdemlerin belirlenmesi araştırmanın hedeflerindendir. Böylece günümüz insanının problemlerini çözmede tasavvufun öneri ve uygulamalarıyla psikolojideki uygulama alanlarına dair çalışmalara katkıda bulunmak amaçlanmaktadır. Tasavvuf ile açıklanan kavramsal

[15] Rene Guenon, *Modern Dünyanın Bunalımı*, çev. Mahmut Kanık (İstanbul: İnsan Yayınları, 2018), 83-85.

çerçevesini ortaya koymak ve tasavvufun modern insanın sorunlarına çözüm getirebileceğini gösterebilmek de çalışmanın amaçlarındandır.

Varoluşçu, insancıl ve benötesi kuramlar çerçevesinde tasavvuf ve psikoloji ilişkisi konusu, ilk defa bu disiplinler arası çalışmayla karşılaştırmalı bir biçimde araştırılmıştır. Multidisipliner yönüyle çalışma, psikolojiye tasavvuf uygulama ve erdemlerinin entegre edilebilmesine destek olabilecek veriler sunması bakımından önemlidir. Araştırmada tasavvuf geleneğinin iyileştirici yönü bulunan uygulamalarının, erdemlerinin psikolojide kullanılabilirliği ortaya konulmakta ve aşkınla bağı koparılan modern insanın sorunlarına öneriler getirilmektedir. Dolayısıyla psikolojiyle tasavvufun bütünleşebileceği ve tasavvufun psikolojiye katkı sunabileceği hususlar bilimsel bir platformda gösterilmeye çalışılmaktadır. Ayrıca çalışma, tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojiye ait literatüre katkı sağlaması açısından da önem arz etmektedir. Diğer taraftan araştırma, konuyla ilgili yeni çalışmalara zemin hazırlaması yönünden de önem arz etmektedir. Frager gibi psikologlar tarafından sûfîlere ait kaynakların referans alındığı tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojinin temel çerçevesini ve kavramlarını ortaya koyması açısından öncü niteliktedir. Konunun her iki alan çerçevesinden ele alınması, kuramlarla kadim geleneğin kavramları arasında ilişki kurulması da çalışmaya özgünlük katmaktadır. Tasavvuf ile psikoloji ilişkisine yönelik İngilizce kaynaklarda çağdaş girişimlerin araştırılması da önem arz etmektedir. Tasavvuf ve psikoloji ilişkisinin, disiplinler arası bir çalışmada varoluşçu, insancıl ve benötesi kuramlar ekseninde, bütüncül ve sistematik bir biçimde doğrudan ele alındığı doktora seviyesindeki ilk kapsamlı araştırmadır.

Bu hususta yapılan çalışmaları çoğunlukla din psikolojisi alanındaki yüksek lisans tezleri teşkil etmektedir. Bunlar; Ali Rıza Bayzan'ın (1998), *Çağdaş Psikoterapi Ekolleri*

Açısından Tasavvufi Bilinç Yapılanmasının Değerlendirilmesi,[16] Orhan Gürsu'nun (1999), *Günümüzde Tasavvuf Yoluyla İslam'a Yönelişin Sosyo-Psikolojik Analizi*,[17] Esra Erman'ın (2005), *Mistik Dindarlarda Benlik Kontrolü ve Ahlâkî Güç*,[18] Ulaş Aracı'nın (2007), *Sûfî Hikâyelerinin Kullanıldığı, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Bibliyoterapinin İşlevsel Olmayan Düşünceler ve Kendini Gerçekleştirme Üzerindeki Etkisi*,[19] İlyas Pür (2008), *Yunus Emre'de Dinî Hayatın Psikolojisi*,[20] Ayşe Şule Yüksel'in (2011), *Psikoterapötik Bir Teknik Olarak Hikâye ile Tedavi: Mevlana'nın Mesnevi Örneği*,[21] Babak Khirizad'ın (2011) *Mevlana'da Varoluşçu ve İnsancıl Yaklaşım Motifleri*,[22] Tuğba Kişmir'in (2012), *Tasavvuf Psikolojisi Açısından Nefsin Olgunlaşma Sürecinin Karaktere Etkisi*,[23] Lütfiye Akdemir'in (2012), *Mevlevilikteki Çile Olgusunun Fizyolojik ve Psikolojik Boyutları*,[24] Lale Işıldar'ın (2012), *Tasavvuf ve Kadın, Halveti Uşşâki Topluluğu Üzerine Psikolojik Bir İnceleme*,[25] Hatice Refhan Temizkaya'nın (2016) *Tasavvuf Psikolojisi Açısından Ben ve Benötesi*,[26] Melek Havuz'un (2019) *Pozitif Psikoloji ve Tasavvuf Psikolojisi Çerçevesinde İbn Hazm'da Erdemli ve Mutlu İnsan*,[27] Fatımanur Horasan'ın (2019), *Teşekkül Döneminde Tasavvuf Psikolojisinin Temelleri:*

---

[16] Psikoloji yaklaşımları ile tasavvuf arasında psikolojik sağlık açısından bir bağlantı kurulmaya çalışılmıştır. Psikanaliz ve davranışçılık etrafında konu ele alınmıştır ama uygulamalar ve erdemler açısından incelenmemiştir.

[17] İhtida edenlerin yaşadıkları sürecin psikolojik boyutları incelenmektedir.

[18] Tasavvuf yolunu seçen kişilerde tasavvufun temel esasları, yöntem, metot ve hedefleri ile nefsin kontrol altına alınmaya çalışılması ve bunun benlik kontrolü üzerindeki olumlu etkisi ele alınmaktadır.

[19] Sûfî hikâyeleri kullanılarak bilişsel-davranışçı yaklaşım ile bütünleştirilen bibliyoterapi tekniğiyle, deney grubundaki katılımcıların fonksiyonel olmayan düşüncelerinde istatistikî yönden anlamlı bir azalma ve kendini gerçekleştirme düzeylerinde de anlamlı bir artış görüldü.

[20] Bu araştırmada, Yunus Emre'nin dinî hayatı psikolojik açıdan incelenmiş, şiirleri ekseninde onun dinî hayatı hakkında psikolojik bulgular elde edilmiştir.

[21] Mevlânâ'nın *Mesnevî*'sindeki hikâyelerden yola çıkılarak eserin psikoterapötik yönü ortaya konulmuştur.

[22] Mevlânâ'nın ve varoluşçu ve insancıl yaklaşımda Abraham Maslow ve Irvin Yalom'un insana bakışı ele alınmıştır.

[23] Robert Frager'in *Kalp, Nefs ve Ruh* kitabı zaviyesinden tasavvuf pratiklerinin bireyin benlik dönüşüm sürecindeki psikolojik etkileri ele alınır.

[24] Çalışmada Mevlevîlerin çile çıkarma süreci sırasında meydana gelen değişiklikler psikoloji bağlamında ele alınmıştır.

[25] Tarikatlara yönelişin psikolojik etkileri ve bununla gelen manevi mutluluk ve huzur değerlendirilmiş, tarikatın psikolojik izdüşümleri incelenmiştir.

[26] Tasavvuf'taki seyr u sülûk yani "Ben"in kendine gerçekleştirdiği yolculukla "benüstü ben"e ulaşması tasavvuf ve psikoloji bağlamında incelenmiştir.

[27] Bu çalışmada İbn Hazm'ın eserlerinde insan düşüncesi psikoloji çerçevesinde incelenmiştir.

Hakîm Tirmizî Örneği,[28] Hacer Tunç Özkan'ın (2019), *Gazâlî'nin Nefs Anlayışı ve Din Psikolojisine Katkısı*,[29] Süheyb Okur'un (2019), *Tasavvuftaki 'Kemâl' Kavramına Kıyaslamalı Bir Analiz: Jung'un "Bireyleşme" Kavramı*,[30] Fatma Zehra Şimşek'in (2019), *Manevi Danışmanlık İlkeleri Bağlamında Mevlana ve Yunus Emre Düşüncesinin Değerlendirilmesi*,[31] Meryem Damar'ın (2020), *Mesnevî Hikâyelerinde Manevi Bakım Unsurları*,[32] Feride Deniz'in (2020), *Modern ve Sufi Psikolojide Doğum Travması: İlksel Birlik ve Ayrılık*,[33] Necla Yılmaz'ın (2020) *Tasavvufî Bir Kavram Olarak Rızâ ve Travmatik Yaşantılarla Başa Çıkmadaki Rolü*,[34] Elanur Kutluer'in (2021), *Sûf Hareketi Açısından İbadetlerin Ruh Boyutu ve Psikolojik Analiz*,[35] Feyza Nur Toplu'nun (2022), *Haris el-Muhasibi'de İnsan Psikolojisi*,[36] Hacer Ertürk'ün (2022), *Psikolojik/Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Tasavvuf'un Rolü ve İmkanları*,[37] Sultan Akçiçek'in (2022), *Transpersonel Bir Unsur Olarak Zikrin Psikolojik ve Tasavvufî Açıdan İncelenmesi*, Abdul Momın Osmanı'nin (2022) *Din Psikolojisinde Nefs Anlayışına Katkılar: Alî b. Osmân El-Cüllâbi El-Hücvirî Örneği*'dir.[38]

Tasavvuf ve psikolojisi ilişkisinin incelendiği doktora çalışmaları; Hüseyin Certel'in (1993), *Ebu Talip El-Mekki'de Tasavvufî Yaşayış*,[39] Tuncay Aksöz (2016),

---

[28] Çalışmada tasavvuf psikolojisi, Tirmizî'nin eserlerinden hareketle incelenmiş ve tasavvuf ile psikoloji ilişkisi birlikte ele alınmıştır.
[29] Bu çalışmada Gazâlî'nin nefs görüşü psikoloji kavramları ekseninde değerlendirilmiştir.
[30] Bu çalışmada, tasavvuftaki kemal kavramıyla Jung'un bireyleşme kavramı karşılaştırılmıştır.
[31] Çalışmada Mevlâna ve Yunus Emre'de manevi danışma örnekleri üzerinde durulmuştur.
[32] Bu çalışmada, Mevlânâ'nın *Mesnevî*'sindeki hikâyelerin manevi bakım unsurları tespit edilmiştir.
[33] Bu çalışmada, doğum travması teorisine ve bunun insan hayatındaki önemine yer verilmiş, modern ve sûfî psikolojinin bu travmayla ilişkili görüşleri karşılaştırılmıştır.
[34] Çalışmada, tasavvuftaki rızâ kavramı ve bu olgunun travmalarla başa çıkmadaki rolü incelenmiştir.
[35] Tasavvuf bir sûf hareketi olarak ele alınmış, ibadetlerin özüne ulaşmayla insanın kazandığı değer ortaya konulmuştur.
[36] Çalışmada Haris el-Muhâsibî'nin insan psikolojisi hakkındaki görüşleri biyolojik, psikolojik, manevi ve sosyal boyutlarıyla ele alınmıştır.
[37] Bu çalışmada modern psikoloji kuram ve kavramlarıyla tasavvuf psikolojisi kavramları karşılaştırılmış ve manevi danışmanlık ve rehberlikte tasavvuftan yararlanılmasına ihtiyaç duyulduğu belirtilmiştir.
[38] Zikir gibi manevi pratiklerin insan bilincini dönüştürüp geliştirmedeki önemi transpersonel psikoloji çerçevesinden ele alınmıştır.
[39] Ebu Talip el-Mekkî'nin yaşamından yola çıkılarak tasavvufî yaşamın psikolojik yönü değerlendirilmiştir.

Modern Psikolojik Yaklaşımlar Açısından Nefs Arınması[40], Mustafa Atak'ın (2021), *Transpersonel (Ben Ötesi) Psikoloji Bağlamında Nefs Psikolojisi*,[41] Abdul Momın Osmanı'nın (2022), *Din Psikolojisinde Nefs Anlayışına Katkılar: Alî B. Osmân El-Cüllâbi el-Hücvirî Örneği*'dir.[42] Bunlar din psikolojisi alanında yapılmış lisansüstü çalışmalardır. Tasavvuf alanında doktora seviyesinde yapılmış böyle kapsamlı bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Hasan Kayıklık'ın (2009), *Tasavvuf Psikolojisi*[43], Mustafa Merter'in (2012), *Dokuz Yüz Katlı İnsan* (2014) ve *Psikolojinin Üçüncü Boyutu Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili*,[44] Ali Rıza Bayzan'ın (2013), *Sufi ile Terapist* (2015) ve *Terapistin Sufi Olursa*,[45] İbrahim Işıtan'ın (2014), *Sufi Psikolojisi*: *Sülemi'ye Göre Sufi Benlik Dönüşümü*, (2020), *Sufi Psikolojisi Yazıları 1-2* (2022) ve *Sûfî Davranış*,[46], Esma Sayın'ın (2014), *Tasavvuf Terapisi*, Faik Özdengül'ün (2016), *Rumi Aşkın Terapi*,[47]

---

[40] Nefsin arınması süreci, modern psikolojideki psikanalitik, analitik, insancıl ve transpersonel yaklaşım açısından ele alınmıştır. Nefs arınma süreci ve uygulamaları Batı'da son dönemde ortaya konan sûfî psikolojisi literatürü dahilinde analiz edilmiş, Batılı kaynakların bakış açısıyla değerlendirilmiştir. Nefs arınması sürecinin, kişilik gelişim ve dönüşüm ve kendisini gerçekleştirme üzerindeki etkisi ortaya konulmuştur.

[41] Benötesi psikoloji bağlamında nefs psikolojisi konusu ele alınmıştır. Davranışçı, psikanalitik ve hümanistik yaklaşıma kısaca değinilmiş ve ardından ayrıntılı biçimde transpersonel psikoloji incelenmiştir. İkinci bölümde nefs psikolojisi, nefs, kalp ve ruh çerçevesinde ele alınmış, nefsi eğitip kalbi arındırma yöntemleri açıklanmıştır. Aşılması gereken nefsin hallerinin ardından nefs psikolojisiyle ilişkili pratik çalışma ve deneyimlerle rüya analiz örneklerine yer verilmiştir. Nefs psikolojisi alanında akademide yapılan ilk çalışma olmasının yanı sıra, gülümseme, şükür egzersizi, yürüyüş, tefekkür egzersizi, ölüm kaygısını yenme, iyilik terapisi, mesnevî şerif okumalarıyla bibliyoterapi gibi yöntemler yorumlanmıştır.

[42] Hücvirî'nin *Keşfu'l-Mahcûb*'unda nefs anlayışı hicab kavramı bağlamında ve din psikolojisine katkısı açısından ele alınmıştır.

[43] Tasavvufun zühd dönemindeki anlamı psikolojik bağlamda incelenmiştir.

[44] İlk eserde farklı bilinç hâlleri ve hâl psikolojisi, ikinci kitapta nefs ilmi, psikolojik açıdan değerlendirilmiştir.

[45] Tasavvuf geleneğinin temel kavramlarıyla psikolojideki psikanaliz, davranışçılık, insancıl ve benötesi yaklaşımlarla karşılaştırmıştır. İnsanı ele aldığı birinci bölümde elest bezmi, şeriat,tarikat, hakikat ve marifet, gaflet, uyku ve rüya, onun rahatsız bir varlık oluşu incelenir. İnsancıl psikolojide kedini gerçekleştirme, Grof'un yaklaşımıyla transpersonelde holotropik psikoterapi kavramına değinmiştir. Ardından insan doğasını kuramlar üzerinden tanıtıp sufi tecrübe, psikospiritüel kriz, vecd hali, iyileştirici gerekli mi gibi alt başlıklara yer verilmiştir. Diğer kitabında ise melankoli, karamsarlık gibi içsel çatışmalara tasavvufi çözümler sunulmaktadır.

[46] Sufi Psikolojisi kitabında Sülemî'ye göre benlik dönüşümü anlatılmıştır. *Sufi Psikolojisi Yazıları 1-2* de kişilik ve benlik gelişimi konusunda tasavvuf düşüncesi perspektifinden yazılmış çalışmalar bir araya getirilmiştir. *Sufi Davranış* adlı kitapta sûfî bireyin davranış özellikleri ele alınmıştır.

[47] Bireyin yaşamında karşılaştığı problemler ve bunlarla baş etme yolları Mesnevî'den seçilen beyitler ve yazarın yorumları çerçevesinde ve kişisel gelişimle yaşam koçluğu bağlamında ele alınmıştır.

Mehmet Uyar'ın (2017), *Sufi Benliğin İnşasında Nefs*,[48] Nevzat Tarhan'ın (2021), *Yunus Terapi* (2019) ve *Mesnevi Terapi,*[49] Kemal Sayar'ın (2016), *Sufi Psikolojisi*,[50] Ali Ayten-Sevde Düzgüner'in (2017), *Tasavvuf Psikolojisine Giriş*,[51] İbrahim Gürses'in (2020), *Sufi Kişilik Psikolojisi*: *Melamiler Örneği*[52] adlı çalışması da bunlar arasında sayılabilir.[53]

Psikolojide tasavvufun iyileştirici etkileri, 21. yüzyılın başında yoğun bir şekilde araştırılmaya başlansa da bütüncül bir bakışla ve tasavvuf açısından kapsamlı bir incelemenin henüz yapılmadığı anlaşılmaktadır. Alanda daha çok eser, kavram veya bir sûfî üzerinden yapılan araştırmalar, bu çalışmada ele alınan dönemi ve içeriği temsil etme bakımından eksik kalmaktadır. Diğer taraftan çalışmada tasavvufî kavramların ve yöntemlerin psikolojideki karşılıklarının ortaya konması disiplinler arası çalışmaların sürdürülmesine katkı sağlayacaktır.[54] Ortak bir terminoloji ve metodun belirlenmeye çalışıldığı tasavvuf ile açıklanan psikolojide, terimler ve yöntemlerin geliştirilme çabasına da katkı sunulmaktadır. Diğer taraftan, Benötesi psikoloji takipçileri, çoğunlukla Budist ve Hindu mistik tecrübelerine yoğunlaştıklarından, sûfîlerin tecrübe ve yaşamlarına dair fazla sayıda kapsamlı çalışma bulunmamaktadır. Batı literatüründe bu konuda yapılmış çalışmalarda Budizm, Hinduizm, Hıristiyanlık öne çıkarken çalışma, tasavvufun psikolojik yönünü öne çıkarması bakımından da önem teşkil etmektedir.

---

[48] Nefs etrafında gerçekleşen yolculukla inşa edilen benliğin oluşum kodları, nefsle ilgili kavramlar tanımlanmıştır.

[49] İlk eserde, Yunus Emre'nin şiiriyle günümüz insanın ruhsal yaralarını sarabilmesinin yolları gösterilmiştir. *Mesnevi Terapi*'de eserden seçilmiş hikayelerle bireye günlük yaşamında psikolojik açıdan yol gösterilmiştir.

[50] Sufi psikolojisine dair çeşitli makaleler bir araya getirilmiştir.

[51] Sufi bireyin gelişim süreci iki aşamada değerlendirilmiştir: nefsin temizlenmesi (tezkiyetü'n-nefs) ve ahlâkın güzelleştirilip olgunlaştırılması (tehzibu'l-ahlâk).

[52] İki bölümden meydana gelen eserin birinci bölümünde Melâmîlik ile Melâmîlere ve sûfî kişilik psikolojisine yer verilmektedir. İkinci bölümde, melâmî kişilerin özellikleriyle narsisizm ve nevrotik bozukluklar karşılaştırılmaktadır

[53] Tuncay Aksöz, *Modern Psikolojik Yaklaşımlar Açısından Nefs Arınması* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Doktora Tezi, 2016), 8.

[54] Abdallah Eric David Rothman, Building an Islamic Psychology and Psychotherapy : A Grounded Theory Study (Kingston University, Phd, 2019), 1-12.

3. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

Asırlar öncesinden gelen tasavvuf ilmine psikologları çeken hususları ve onun hangi yönlerinin örnek alındığının tespit edilebilmesi düşüncesi böyle bir çalışmayı başlatmıştır. Günümüz araştırmalarında tasavvufun psikolojik yönü geniş bir yer tutmakla beraber yapılan çalışmalarda bu ilişkinin kuramlar üzerinden karşılaştırılmadığı tespit edilmiştir.

Çalışmada tasavvuf ile karşılaştırılan diğer bir ilim dalı psikolojinin Arapçadaki karşılığı "ilmü'n-nefs"tir. İngilizcede "psişe" nefs, "loji" ise "çalışma konusu" demektir.[55] Bu alan başlangıçta felsefenin bir dalıdır ve hedefi ruhun incelenmesidir ancak daha sonra bilimsel açıdan geliştikçe konusu değişir. Batı psikolojisi, davranış ve zihinsel süreçlerin fiziksel yönlerini incelerken ruhsal yönlerine yoğunlaşmayı bırakmaya başlar.[56] İnsan manevî yapısıyla ele alınmış ve bu başlık altında "kalp, nefs ve ruh" kavramlarına yer verilmiştir. Birbirini tamamlayan bu olgular insanın manevî yapısını meydana getirmektedir ve hepsi birbiriyle ilişkilidir.

Reza Arasteh tasavvufu, yeniden doğuş, kişinin doğallığını yeniden kazanma süreci, bir benlik dönüşüm yolu, çoklu gerçeklik dünyasının (kesret) farkındalığı ve tek hakikatin algılanma süreci şeklinde tanımlar. Sûfînin bireyselleşme esnasında bir motivasyona ihtiyacı vardır. Bu süreçte kalbin ihtiyaç duyduğu iç motivasyon sevgi, ilahi aşktır. Bireyselleşme yolu tasavvuf, birbiriyle ilişkili iki psikolojik adımda özetlenebilir: akıl, nefs ve sosyal benlikten ayrılma (fenâ) ve bireyin bütünleşmesinde etkili evrensel benlikle bütünleşme (bekâ). Sufilere göre insan, onu alçaltabilecek veya yükseltebilecek

---

[55] https://dictionary.apa.org/soul, (Erişim, 19 Aralık 2020). İbn Sînâ, ilmü'n-nefsin konusunu genel ruh öğretisi ve insan ruhunun fonksiyonlarından idrak güçleri olarak tanımlar. Ona göre psikolojinin konusu, beyinde gerçekleşen psikolojik güçler nebatî nefsteki büyüme, beslenme, üreme güçleri ile hayvanî nefsteki duyu güçleri ve insanî nefsin akıl gücüdür. Gazâlî, bu kavram dahilinde kalp, nefs, ruh ve akıl kavramlarını, birbirleri ile ilişkilerini ve nefsin melekelerini değerlendirmektedir. (İlhan Kutluer, "İlmün'n-Nefs" *TDV İslâm Ansiklopedisi*, (İstanbul: TDV İslâm Ansiklopedisi, 2000) İnsani değerler de bu kapsamda ele alınmaktadır.

[56] Amber Haque, "Psychology from an Islamic Perspective", *Global Psychologies*, ed. Suman Fernando - Roy Moodley (London: Palgrave Macmillan UK, 2018), 139.

potansiyelde kalıtsal güçlere sahiptir. Bu aşamada muhakeme yetisi, insanın hayvani eğilimlerinin meydan okuduğunu fark eder, bu durumda ya çelişkilerinden kurtulup nefs-i mutmainne mertebesine çıkar ya da nefs-i emmâre aşamasına düşer. Uyumsuzluk daha çok nefs-i emmâreyle akıl arasında ortaya çıkar. Psikolojide nefs-i emmâreden kasıt nefstir ve o tasavvuftaki gibi insanın kurnaz, kötülükle beslenen, tutku sahibi tabiatı kabul edilir. O arzularıyla aklı ve kalbi yanıltıp insanı yaşamda maddi amaçlar aramaya zorlayarak onu gelişmekten mahrum bırakabilir. Zihinde açgözlülük, şehvet ve güç sevgisi gibi putlar meydana gelebilir. Akıl ve nefs-i emmâre arasındaki çatışmada akıl, faziletli bir hayat sürüp kuvvetli bir dinî inançla tutkularını bastırıp ona galip gelebilir ama çözüm geçicidir. Entelektüel benlik, bilgisiyle gurur duyar, kendini beğenmişlik eğilimi gösterir ve böylece gerçek benlikten sapar. Bununla birlikte birey, aklın gelişmesine izin verirse, bu onun potansiyellerinin farkına varmasını sağlar. Farkındalık durumuna erişen birey, olduğu şeyin olabileceği kişi olmadığını sezgisel manada bilir ve nefsle akıl çatışmasının yanında kendi varoluş probleminin daha önemli olduğunun farkına varır. Gerçeği arayan kişide, hakiki bir ben, mükemmel ve evrensel bir insan olma arayışı başlar. Yeniden doğuş yolculuğunda birey, davranış aşamalarından (makam) ve buna paralel gerçekleşen iç hâlden geçer. Makam, bir dizi alıştırma ve günlük uygulama yoluyla elde edilir. Hâl, iradenin kontrolü altında değildir, duyumlara bağlı öznel bir ruh halidir. Demektir ki; tasavvufta nefs mertebeleri denilen davranışsal aşamalar, nihai yeniden doğuş veya yeni bir yaşam belirtisinin başlangıcı "farkındalık" ile başlar. Ancak sadece buna eğilimi bulunmak yeterli değildir. Geçmişteki uygunsuz davranışlarından tövbe yoluyla vazgeçilmeli, nefsin düşmanlık ve zulmünden temizlenmelidir. Tövbe makamını verâ (şüpheli ve belirsiz işlerden sakınma), takva, sabır, tevekkül, rızâ (doyum) aşaması izler.[57]

[57] Arasteh, "Psychology of The Sufi Way To Individuation", 94-105.

Psikolojinin kelime anlamı, insan ruhunun çalışılması manasına gelse de günümüzün seküler yaklaşımıyla onun ruhî yönünü çalışan psikologların sayısının sınırlı düzeyde kaldığı görülmektedir.[58] Seküler modern psikoloji, "Ben kimim, insanın doğası nedir, onun düşünce, duygu ve davranışları nereden kaynaklanır, o tüm bunları nasıl düzenler veya değiştirir?" sorularına anket, gözlem, deney gibi bilimsel metotlarla yanıt arar. Amaç, genellikle insan davranışını, duygularını ve zihinsel süreci tanımlamaktır ancak nefs (soul, spirit) göz ardı edilmektedir. Başarılarının yanı sıra bu bilim dalı, onun doğasını (fıtrat), başa çıkma yöntemlerini ve iyi oluşunu anlamada bütüncül bir bakış açısı ortaya koymada yetersiz kalmaktadır.[59] Fiziksel dünyaya odaklanıp insanın ruhsal yönü göz ardı edilmekte ve onu bütüncül ele almaktan ziyade sadece bir yönü incelenmektedir.[60] Bunları göz önünde bulunduran Robert Frager, Cevad Nurbahş, Kabir Helminski gibi psikologlar, sorularının yanıtlarını tasavvufta aramaya başlar.

Araştırma süresince kullanılan "psikologlar" kelimesiyle, Batı'da tasavvuf klasikleri üzerine çalışmalar yapan, özellikle benötesi psikoloji kuramı kapsamında eserler veren psikologlar kastedilmektedir. Bunlar tasavvuf yöntem, değer ve uygulamalarının ve onun insan tasavvurunun psikolojide kullanılabilirliğini ortaya koymaya çalışmaktadırlar. Bu amaçla çalışmada birincil ve ikincil kaynaklarda İngilizce literatüre yoğunlaşılmış, bunlara ulaşılamadığında Türkçe çevirilerine başvurulmuştur. Bunun için önde gelen Batılı psikologların, erken dönem tasavvuf klasiklerinden yararlanıp yazdıkları İngilizce eserler dikkate alınarak bir mukayese yapılmış ve onların ortaya koyduğu kavramsal çerçeve etrafında analiz yapılmıştır.

---

[58] Aisha Utz, *Psychology From The Islamic Perspective* (Riyadh: IIPH, 2011), 28.
[59] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 27-28.
[60] Örneğin, davranışçılık, insanların doğuştan gelen iyiliğini veya kötülüğünü reddederler. Onlar doğanın, değerlerin ve inançların tamamen çevresel olaylar tarafından belirlendiğini, küresel gerçeklere veya ahlâki standartlara yer olmadığını iddia ederler. (Malik B. Badri, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study* (Herndon, VA: International Institute of Islamic Thought, 2000), 2.)

Tasavvufla varoluşçu, insancıl ve benötesi psikolojinin karşılaştırılma nedeni; bu kuramların insana değer vermesidir. Varoluşçu psikolojide ve tasavvufta varoluşsal sorunlara ve insanın aşkınla bağına yer verilmektedir. İnsancıl psikolojide insanın kendini tanıması ve gerçekleştirmesi söz konusudur ama burada insan tek başına başarır gösterilmektedir. Benötesi psikolojide de bireyin gelişebilme potansiyeli ve bu süreçte yaşanan sûfî tecrübe öne çıkarmaktadır. Dine mesafeli durmayan ve tasavvuf uygulamalarına yer veren bu yaklaşım, benötesi psikoloji kuramıdır. Bu çalışmada da ulusal literatürde yaygın kullanımı nedeniyle "benötesi" kavramının kullanımı tercih edilmiştir.

Batı'da özellikle son yüzyılda, tasavvufun psikologlar üzerinde özel etki alanından bahsedilebilir. Oryantalistler irfan düşüncesini anlayabilmek için tasavvuf klasiklerinden yaptıkları çeviri ve yorumları yayımlamıştır. Böylece ruhu (soul) anlamaya çalışan insana, bilinmeyen alana doğru bir yol açılmıştır. Albert Schweitzer gibi hümanistler, tasavvufun etkisini kabul etmekle beraber Hıristiyan mistisizminden yararlanarak eserleriyle Batı'ya Zen Budizm'ini tanıtmıştır.[61] Kadim geleneğin derin hümanizmi henüz modern bilim insanının dikkatini çekmeye başlamıştır. Ruhu arayan modern insan mistik hikayeleri, menkıbeleri yorumlayarak ya da karmaşık insani durumlarıyla ilişkilendirerek onun derin gerçeklik duygusuyla bağ kurmaya çalışmaktadır. Başka bir yolla, kadim geleneğin eğitiminin insan psikolojisini güçlendiren unsurları üzerinde durmaktadırlar.[62]

Tasavvuf ve psikoloji ilişkisine dair bu çalışmada sorunlarla da karşılaşılmıştır. Bunlardan ilki, geniş kapsamı nedeniyle çalışmanın sınırlandırılması ile alakalıdır. Çalışma konusu, temelde Batılı psikologların araştırmalarıyla ilişkilendirildiğinden kaynakların temininde ve içerik meydana getirme sırasında sıkıntı yaşanmıştır.

---

[61] Erich Fromm, *Psikanaliz ve Zen-Budizm*, çev. Nurdan Soysal (Say Yayınları, 2019).
[62] Arasteh, "Psychology of The Sufi Way To Individuation", 89-90.

Çalışmanın disiplinler arası yönü nedeniyle incelenmesi gereken çok geniş bir külliyat ve bir kavram karmaşası söz konusu olmuştur. İngilizce metinlerde tasavvuf terimlerinin karşılıkları verilirken ortak bir terminoloji takip edilmediğinden tasavvuftaki bir terimin farklı kavramlarla tanımlanabildiği görülmüştür. Tanımların yeterince açık olmaması, muğlaklığı bir diğer sorundur. Bu nedenle manevî kavramlardan müteşekkil bir sözlük meydana getirilmesi gerekli görülmüştür.[63] Zira bunların birbiriyle eşleştirilmesi ve ortak bir zeminde buluşturulması zaman almıştır.

Çalışmada esas itibariyle tasavvufî kavram ve yöntemlerden hangileri psikologlarca ele alınmış, nasıl değerlendirilmiş, modern insanın hangi problemlerine çözüm önerileri getirilmiş sorularına yanıt aranmıştır. Bu çerçevede, araştırmada cevabı aranan sorular şunlardır:

1. Günümüz psikologlarını tasavvufa yönlendiren sebepler nelerdir? Tasavvuf ve psikoloji arasında hangi kavramlar etrafında, nasıl bir ilişki kurulmaya çalışılmaktadır?
2. Psikologlar, tasavvufun insan tasavvurunu hangi açılardan değerlendirmektedir? Tasavvufun insana yaklaşımı, psikolojiye hangi açılardan katkı sunabilir?
3. Tasavvufta insanın manevi yapısı nasıldır?
4. Varoluşçu, insancıl ve benötesi psikoloji kuramları ile tasavvufun ortak kavramları nelerdir? Her iki alan açısından bu kavramlar nasıl ele alınmaktadır? Tasavvuf bu hususlarda psikolojiye nasıl bir katkı sağlayabilir?

[63] Helminski, *Bilen Kalp*, 95. Tasavvuf klasiklerde geçen ıstılahlar kimilerine anlaşılır gelmemektedir. Bunun için de ortak bir dil meydana getirilmeye çalışılmaktadır. Bu amaçla Kabir Helminski, bir maneviyat terimleri sözlüğü hazırlamıştır. *The Book of Language, Exploring the Spiritual Vocabulary of Islam* (2006) isimli çalışma hazırlanmıştır.

5. Günümüz psikologları terapide hangi tasavvuf uygulamalarını ve erdemlerini kullanmaktadırlar? Bunların psikolojik açıdan bireye katkıları nelerdir? Bu uygulama ve erdemler psikolojiye nasıl entegre edilebilir?

4. Araştırmanın Kapsamı ve Yöntemi

Çalışma, Batı psikoloji literatürü özelinde tasavvuf ile varoluşçu, insancıl ve benötesi psikoloji ekseninde gerçekleştirilmiştir. Bunların yanı sıra son bölümde erdemlerle ilişkisi açısından pozitif psikoloji de değerlendirilmiştir. Kaynaklar, tasavvufun psikolojik yönüne dair çalışmaların sayısında artış görülen 21. yüzyılla ve İngilizce çalışmalarla sınırlandırılmıştır. Bunun nedeni; tasavvufun Batı'da psikoloji açısından araştırma konusu yapılmasının 2000'li yılların başına denk gelmesidir.

Çalışmanın genel manada üç kuram etrafında ele alınma sebebi; insana yaklaşımları nedeniyledir. İnsanın varoluşa dair soruları, manevî boyutu, gelişebilme özelliği ve aşkınla bağlantısı bu kuramlarca kabul görüp araştırılmaktadır. Başka bir ifadeyle bunlar, insana yaklaşımları bakımından tasavvufa en yakın kuramlardır. Tasavvuf geleneği insana aşkın yanını ve kendisini tanıtmayı hedeflemiştir. Geleneksel terapide daha önce değinilmeyen yaşamın anlamı, nereden gelip nereye gidildiği gibi ontolojik sorular varoluşçu yaklaşımın çalışma alanındadır. İnsancıl yaklaşım, insanın kendini geliştirebileceğini, başarı yanında sağlık ve mutluluk için bunun da gerektiğini belirtir. Benötesi psikoloji de bireyin özünde aşkın, manevî ve varoluşsal bir yön bulunduğunu ifade eder.

Varoluşçu felsefe geleneğinden ortaya çıkan varoluşçu psikoloji, yalnızlık, ölüm, kendini bilme, özgürlük ve hayatın anlamı gibi evrensel kavramlar üzerinde durur. Bu yaklaşımda insan deneyiminin öznel anlamı, bireyin benzersizliği ve seçimlerine yansıyan kişisel sorumluluğu vurgulanır. İnsancıl psikoloji, varoluşçuluk ve fenomenoloji ile ilişkili fikirlerden kaynaklanır ve bireyin kendi seçimlerini yapma, kendi

yaşam tarzını yaratma ve kendiini kendi yollarıyla gerçekleştirme potansiyeline odaklanır. Bu yaklaşımda, bilinçdışının analizinden veya davranış değişikliğinden ziyade insan potansiyelinin deneysel yollarla geliştirilmesine vurgu yapılır. Hümanist psikoloji olarak da adlandırılır. Transpersonel veya benötesi psikolojide "yüksek bilinç" durumlarının ve "aşkın" deneyimlerin doğası, türleri, nedenleri ve etkileri araştırılır. Transpersonel, kişisel kimliği ve bireysel, acil arzuları aşan amaçlarla ilgilenmeyi ifade eder. Benötesi psikolojide, bireyin aşkın yönünün bulunduğu ve onun Yaradan'la bağı koparıldığında kendine yabancılaşacağı ifade edilir. Ayrıca hakikatini bulabilmek isteyen öncelikle kendini tanımalıdır. İnsanın manevî yönüne dair çalışmalarla birlikte bilinç dışı hâller, çeşitli mistik deneyimler gibi hususlar öne çıkar. Yine sağlıklı insana özgü nitelikler, erdemler ve insan doğası üzerinde durulur. Doğu'nun mistik uygulamaları ve kavramları değerlendirilir.[64] Transpersonal psikoloji, dilimize "benötesi" psikoloji şeklinde çevrilmiştir. Çalışmada da bu kullanımı tercih edilmiş, benötesi psikolojinin kapsamı tasavvuf üzerinden sürdürülen çalışmalarda incelenmiştir.

Çalışmada geniş bir alanı kapsayan kavram çözümlemesi, tasavvuf klasiklerini referans alan 2000'li yılların psikologlarıyla sınırlı tutulmuştur. Söz konusu psikologların tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji çalışmalarına katkıları, eserlerinde bu hususa yer vermeleri ve bu alanda yapılan çalışmalarda araştırmalarının kaynak gösterilmesi tercih edilmelerinde etkilidir. Günümüzde tasavvufun psikolojik yönüne dair yazılmış çalışmalar mevcuttur. Günümüzde tasavvufun psikolojik yönüne dair yazılmış çalışmalar mevcuttur. Ancak bu çalışmanın onlardan farkı, tasavvuf ile açıklanan psikoloji yaklaşımının kavramsal çerçeve, yöntem ve uygulamalarının ortaya konulmasıdır. Diğer taraftan tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojide tasavvuf uygulama ve ahlâkî değerlerinin temellendirilişi ve günümüzdeki yeri ve önemi izah edilmiştir. Ayrıca psikologlarca

[64] American Psychological Association (APA), "Dictionary of Psychology" (Erişim 23 Mart 2023).

meditatif yönü bulunduğu ifade edilen tasavvuf uygulama ve ahlâkî değerlerinin psikolojiye entegre edilme yolları da gösterilmeye çalışılmıştır.

Alanyazın incelemesi sırasında çalışmanın üzerine bina edildiği anahtar kavramların tasavvuf ve psikoloji ilişkisindeki yerleri belirlenmeye çalışılmıştır. Ele alınan kavramlarla ilgili bir kavram haritası çıkarılıp psikologların bunlara yüklediği anlamlar izah edilmiştir. Disiplinler arası bir çalışma olması nedeniyle araştırmada hem psikoloji hem de tasavvuftaki tanımlarına yer verilmiştir.

Tasavvuf psikolojisi, akımın temel kaynaklarında benötesi psikoloji bağlamında değerlendirildiğinden burada ona ayrı bir başlık açılmamıştır. Yine nefs psikolojisi, Batılı psikologlarca ele alınmadığından ve kapsamlı bir çalışma gerektirip araştırmanın sınırlarını aşacağından burada ayrıntılı değerlendirilmemiştir. Aynı şekilde, rüyalar ve bilinç hâlleri de tezin kapsamını aşacağından araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır.

Bu araştırma, tasavvuf ve psikolojinin ortak yönleriyle ilgili disiplinler arası bir çalışmadır. Bununla birlikte çalışmanın esas çatısını meydana getiren problemlerin çözüme kavuşturulabilmesi amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden literatür taraması[65] ve metin analizi yöntemi kullanılmıştır. Bunun için ilgili alanyazın gözden geçirilmiş, tasavvuftan yararlanan psikologların kullandığı kavram ve uygulamalar tespit edilip yorumlanmıştır. Böylece iki alan arasındaki ilişki ortak meseleler üzerinden irdelenmiştir. Bu doğrultuda öncelikle birincil kaynaklar, konuyla ilgili erken dönem ve günümüz tasavvuf eserleri ile psikolojinin temel kaynakları incelenmiştir. Araştırma kapsamına giren psikologların çalışmalarının İngilizce orijinal metinleri, bunlara ulaşılamamışsa çevirileri taranmıştır.

[65] Literatür taraması, araştırma konusu ile ilgili bilgileri belirleyip benzer konunun ele alındığı çalışmaların sonuçlarının görülmesine yardımcı olmaktadır. Böylece araştırma probleminin daha önce yapılan çalışmalarda ele alınıp alınmadığı ortaya çıkarılmaktadır. Aynı zamanda araştırma sonuçlarında yer alan benzerlikler tespit edilmektedir. (Şener Büyüköztürk, *Bilimsel Araştırma Yöntemleri,* Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara 2016, s. 45.)

Konu hakkında yazılmış temel kaynaklar yanında, makaleler, bildiri metinleri, ansiklopedi maddeleri, sözlükler, tezler, süreli yayınlar ile tasavvuf ve psikolojinin temel kaynakları yanında ikincil kaynaklara da yeri geldikçe müracaat edilmiştir. Böylece mevcut kuramsal ve kavramsal ilişki ortaya konularak araştırma problemi desteklenmiştir. Araştırmada İlahiyat merkezli bilimsel bir çalışma ortaya konulması amaçlandığından, psikolojinin yanı sıra din psikolojisinde yapılan çalışmalara da yer verilmiştir. Kavram ve yöntemlerin, psikolojinin bakış açısıyla anlaşılması sırasında tasavvufun çizdiği çerçeveye sadık kalınmıştır. Kavram haritası meydana getirilirken kitap ve makaleleri birincil kaynak kabul edilen Frager, eserlerinde nefsi tanımlarken Gazâlî'nin *İhyâu Ulûmi'd-dîn* adlı eserine, kalbin bölümlerini açıklarken de Hakîm Tirmizî'nin *Beyânü'l-fark beyne's-sadr ve'l-kalb ve'l-fuâd ve'l-lübb* isimli eserine müracaat etmiştir. Bu nedenle çalışmada klasiklere başvurulması gerektiğinde onun yorumlarında temel aldığı bu eserlerde yer alan izahatlara yer verilmiştir.

Disiplinler arası, geniş bir alanı kapsayan çalışmada da öncelikle benötesi psikoloji yaklaşımını benimseyen Frager'in psikolojik açıdan yorumladığı tasavvufun iyileştirici etkiye sahip uygulamaları ve erdemlerine yer verilmiştir. Böylece tasavvufun psikolojiye katkı sağlayabileceği konular bir kavram haritası meydana getirilerek ortaya konulmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda, araştırma sorusuna katkı sağlaması açısından gerekli yerlerde Kabir Helminski, Llewellyn Vaughan-Lee, Javad Nurbakhsh (Cevad Nurbahş) gibi tasavvuf klasiklerinden yararlanan psikologların eserleriyle çalışma sınırlandırılmıştır.

Araştırmada, kavram haritası meydana getirirken yer verilen konular birincil kaynaklarda bulunmadığında ikincil kaynaklara başvurulmuştur. Böylece tasavvufun psikolojiye katkı sunabileceği konular üzerine karşılaştırmalı bir analiz ortaya konulmaya çalışılmıştır. Çalışmada öne çıkan araştırmacıların yaşam öykülerinden ziyade eserleri üzerinde durulmuş ve metin-merkezli bir araştırma gerçekleştirilmiştir. İlgili metinler,

tasavvuf düşüncesi zemininde anlamlandırılmaya ve psikolojide kullanılabilirliği mümkün kavram, uygulama ve erdemler tespit edilmeye çalışılmıştır.

Günümüz psikologları, yararlandıkları klasik tasavvuf metinlerini anlayabilmek için psikoloji terminolojisi üzerinden hareket edilmesi gerektiğini ifade etmiştir. Bunun için tanım ve yorumlarda psikoloji alanına ait terminolojiyi tercih etmişlerdir. Bu kavram belirtmedeki zorluğun daha sonraki araştırmalarda yaşanmaması için çalışmada tasavvuf terimlerinin psikoloji ve/veya İngilizce'deki karşılıkları parantez içerisinde gösterilmiştir.

Bu çerçevede çalışma, giriş, üç bölüm ve sonuçtan meydana gelmektedir. Giriş bölümünde, çalışmanın problemi, konusu, amacı, önemi, kapsamı, yöntemi ve kaynaklarına dair bilgi verilmiştir. Birinci bölüm, tasavvuf geleneğinde insanın doğası (fıtrat) ve manevi yapısı üzerine bina edilmiştir. İkinci bölümde, varoluşçu, insancıl ve benötesi psikoloji kuramları çerçevesinde psikoloji ve tasavvuf ilişkisi değerlendirilmiştir. Tasavvuf ve psikolojinin yer alan "ontolojik yalnızlık, kendini bilme, anlam arayışı, özgürlük, ihtiyaçlar piramidi, kendini gerçekleştirme, doruk deneyimler, manevi kriz" gibi ortak kavramlar incelenmiştir. Üçüncü ve son bölümün temel konuları ise tasavvuftaki dönüştürücü uygulama ve erdemlerin psikolojideki yeridir. Psikolojide yer verilen tasavvuf uygulamaları ve erdemleri olan "tövbe, zikir, tefekkür, murakabe, nefs muhasebesi, riyâzet, mücâhede, halvet, sabır, şükür, takva, tevekkül, tevâzu, fakr ve rızâ" kavramları ele alınmıştır. Bahsi geçen kavramlar çalışma kapsamında tanımlanmıştır.

5. Literatür Taraması ve Kaynakların Değerlendirmesi

Asırlardır süregelen bir alan olan tasavvufun insan tasavvurunun izlerini sürebilmek, bunların günümüzde psikoloji alanında nasıl değerlendirildiğini ortaya çıkarmak kapsamlı bir araştırmayı zorunlu kılmaktadır. Bu çalışmada psikoloji, din psikolojisi, tasavvuf alanları birlikte incelenmiş, bu alanlara ait eserlerden

yararlanılmıştır. Çalışmanın literatürü, ele alınan konular bağlamında üç kısımda değerlendirilebilir: Psikoloji ve kuramlarına ait eserler, tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji bağlamında tasavvuf klasikleri ve psikologlarca yazılan metinlerle bu konuyla ilişkili ikincil kaynaklar. Literatürde tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojinin ortaya çıktığı sürece dair Türkçe ve İngilizce çalışmaların sayısında son dönemlerde artış görülse de genelde psikoloji özelde ise benötesi psikoloji çerçevesinden bu konuya dair psikologlarca sürdürülen araştırma sayısının fazla olmadığı görülmektedir.

Çalışma, öncelikle psikologların eserleri ve referans aldıkları tasavvuf eserleri çerçevesinde ilerlemiştir. Buna göre tasavvuf klasiklerini referans alan, bu konuda yapılan çalışmaların öncülerinden Robert Frager'in eserleri öne çıkmaktadır. Frager, tasavvufa ait sistemlerin psikolojiye dahil edildiği ilk psikoloji metinlerini ortaya koyan isim kabul edilir.[66] Frager'in James Fadiman ile birlikte telif ettiği bu öncü çalışmaların ilki yoga ve tasavvufun yöntem açısından karşılaştırıldığı *Personal growth in Yoga and Sufism* adlı makaledir. Burada her iki sistemin ruhsal açıdan kendini gerçekleştirme hedefine dayanan psikolojik gelişim modelleri tanıtılmaktadır. Bu iki sistemin, insanın doğası, potansiyeli ve psikolojik açıdan fonksiyonları hakkında örnek teşkil ettikleri belirtilir. Neden Yoga ve tasavvufun karşılaştırıldığı şöyle açıklanır: Genellikle maneviyatın gelişim açısından olumlu katkısı değerlendirilir. Benötesi psikolojide giderek ilgi uyandıran manevi gelişimin önündeki engellere çok fazla yer verilmez. Tasavvuf ve yoga, Batı'nın psikopatoloji tedavilerinden farklı biçimde insan gelişiminin önündeki önemli engelleri ayrıntılı şekilde tanıtır. Burada tasavvufun gelişim aşamaları Gazâlî üzerinden değerlendirilir. Bu gelişim aşamaları; uyanış (tövbe), sabır ve şükür, korku ve umut (havf ve reca), özveri ve fakr, Allah'a güven (tevekkül), sevgi, özlem,

---

[66] Eugene Taylor, "Transpersonal psychology: Its several virtues", *The Humanistic Psychologist* 20/2-3 (01 Haziran 1992), 296-298. James Fadiman - Robert Frager, *Essential Sufism* (San Francisco: HarperOne, 1999); Robert Frager - James Fadiman, "Personal Growth in Yoga and Sufism", *The Journal of Transpersonal Psychology* 7/1 (1975), 66-80; Robert Frager - James Fadiman, *Personality and Personal Growth* (Boston: Pearson, 2012).

içtenlik ve memnuniyet, niyet, dürüstlük ve doğruluk, tefekkür, nefs muhasebesi (öz denetim) ve ölümü hatırlamaktır. Gelişmenin önündeki engeller; gaflet (unutkanlık), yetersizlik ve nefstir. Makalede âyet ve hadislerin yanında Gazâli'nin *Kimyâ-yı Saʿâdet* ve Hücvîrî'nin (ö. 465/1072 [?]) *Keşfü'l-maḥcûb* adlı eserlerinden, günümüzde de İdris Şah'ın *The Sufis* isimli kitabından yararlanıldığı görülmüştür.

Frager, *Personality and Personal Growth* adlı kitabının son bölümünü sûfî kişilik gelişimine ayırmıştır. Bu eksende halvet (inziva), irade, duygular, akıl, nefs ve rehber ele alınmaktadır. Yine Gazâlî etkisinde ve ilâhî aşk açısından ele alınan gelişim aşamaları ve engelleri bir önceki makalenin tekrarı gibidir. Ancak burada sosyal ilişkiler, irade ve diğer kavramlar sûfilerin (Gazâlî ve Sa'dî-i Şîrâzî) görüşleri üzerinden tanımlanır.

Frager'in *Essential Sufism*'i tasavvuftan aforizma, dua, şiir, hikaye, yöntem ve yorumlar içerir. Kitapta belirtildiğine göre Tanrı tüm bilgeliğin tohumlarını insanın içine yerleştirmiştir. İstenen veya ihtiyaç duyulan her şey insanın kendi içindedir mesajı verilir. İnanç, alçakgönüllülük, şükran, sabır ve cömertlik gibi çeşitli erdemlere ışık tutulur. Allah ile aradaki perdenin anlamı, gerçek zenginlik ve manevi fakirlik, Allah'ı sevenlere verilen nimetler, ibadet olarak hizmet, nefsin tabibi rehberler, Allah'ın aynası dünya ve kendini dönüştürmeye giden yollar yer verilen temel meselelerdir. Kitapta Muhyiddin İbnü'l-Arabî, Gazâlî, Hâfız, Attâr ve Mevlânâ'nın eserlerine yer verilir. Tasavvufun temel karakteristiğinin bir özeti niteliğindedir.

Türkçeye çevrilmiş *Kalp, Nefs ve Ruh* (*Heart, Self and Soul: The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*), adlı eserde ise Frager, kalp, nefs, ruh, kalbi açma, nefs terbiyesi, ruhun mertebeleri, tasavvuf pratikleri, tasavvufta manevî rehberlik ve Allah ile aradaki perdeleri kaldırma bağlamında tasavvuf ve psikolojiyi karşılaştırır. Oruç, halvet, edep, zikir ve rabıta gibi pratiklerin birey üzerindeki olumlu etkisi ve bunların nasıl uygulanacağı üzerinde durulur.

Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü (Sufi Talks: Teachings of an American Sufi Sheihk), Frager'in yine bireyin manevi gelişimi üzerine yaptığı sohbetlerinden derlenmiştir. Kitapta gelişimin önündeki engellerden idrak ve nefs ile bu gelişimde kalp ve ruhun yeri değerlendirilir. Diğer sohbet konuları; mürit-mürşit ilişkisi, özel dinî günler, fakr, evlilik, cömertlik, manevi sorumluluklar ve tasavvufi edeptir. Âyet ve hadislerin yanı sıra İbrahim bin Edhem'in kıssasına da yer verilir. Frager'in bir diğer kitabı *Aşktır Asıl Şarap*[67] Halvetî-Cerrahî şeyhi Muzaffer Ozak'ın Amerika seyahatleri sırasında yaptığı sohbetlerden oluşturulmuştur. Tasavvufta kendini bilmek, sabır, teslimiyet gibi ana başlıklar ve sûfî hikayeler etrafında işlenerek manevî gelişimden bahsedilir.

Kabir Helminski'nin *Bilen Kalp* (*The Knowing Heart*) isimli kitabı tasavvuf ve psikoloji ilişkisi söz konusu olduğunda en fazla atıf yapılan eserlerdendir. Yazar, aşk, manevi eğitim, mürşid-mürid ilişkisi, nefsin yapısı, kalbin arındırılması, ruh, zikir, sohbet, semâ, alçakgönüllülük, teslimiyet, edep, vecd gibi sûfî bireyin eğitimine dair konuları ele alır. Onun *İlahi Huzurda* (*Living Presence*) adlı çalışması, tasavvuf perspektifinden bilinçli farkındalığın (mindfulness) izah edildiği bir eserdir. Çalışmaya konu dönem ve mevzu bağlamında Cevad Nurbahş'ın *Sufi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi* ve Llewellyn Vaughan Lee'nin *Kalbin Dönüşümü* ve *Çağrı ve Yankı* ile Michaela Mihriban Özelsel'in *Halvette 40 gün* adlı eseri de kullanılmıştır. Varoluşçu, insancıl ve benötesi psikoloji ve tasavvuf ilişkisinde, psikolojiye dair birincil kaynaklar, Abraham Maslow, Viktor Frankl, Erich Fromm ve Stanislav Grof'un kitap ve makaleleridir. Tasavvuf açısından varoluş ve kendini gerçekleştirmeyle ilgili konularda, Batı insanının sorunlarına tasavvuf klasiklerinden yanıtlar arayan Seyyid Hüseyin Nasr ve William Chittick'in eserlerine de baş vurulmuştur. Benötesinde ise Robert Frager'den

[67] Robert Frager, *Aşktır Asıl Şarap* (İstanbul: Gelenek Yayıncılık, 2007).

istifade edilmiştir. Araştırma, din psikolojisinde ve alanda yapılan çalışmalara yer verilerek tamamlanmıştır.

Çalışmada gerekli yerlerde klasik tasavvuf metinlerinden de yararlanılmıştır. Gazâlî'nin *İhyâu Ulûmi'd-Dîn*, Ebû Tâlib el-Mekkî'nin (ö. 386/996) *Kûtü'l-kulûb*, Kuşeyrî'nin (ö. 465/1072), *er-Risâle*, Kelâbâzî'nin (ö. 380/990) *et-Taarruf li-mezhebi ehli't-tasavvuf*, Hücvîrî'nin *Keşfü'l-Mahcûb*, Ebû Nasr es-Serrâc'ın (ö. 378/988) *el-Lüma*' başvuruda bulunulan temel tasavvuf eserleridir. Âyetlerin meâlinde Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları'nın meâlinden istifade edilmiştir.

Çalışma tamamlandıktan sonra yapılan literatür taramasında deprem gibi yıkımlar sonrası hayatta kalanların psikolojik sağlığını anlamaya ve korumaya yönelik hizmetler üzerinde çalışıldığı görülmüştür. Buna göre hayatta kalanlar beş alanda etkilenmektedir: fiziksel, duygusal, bilişsel, davranışsal ve manevi. Bunun için zihinsel engeller ile anksiyete, depresyon gibi rahatsızlıklar için olumlu başa çıkma becerilerinin güçlendirilip geliştirilmesi gerektiğinden bahsedilmektedir. Buna göre yaşanan zorlukların manevi etkileri arasında inançta artış veya inancı sorgulama, ibadetlerde artış veya azalma, adil bir dünyaya duyulan inançsızlık sayılabilir. Duygusal etkileri, depresyon, kaygı, korku, suçluluk, duygusal uyuşma, umutsuzluk, panik, öfkedir. İnançsızlık, endişe, bilinç bulanıklığı, kendini suçlamak ve odaklanamamak ise bilişsel etkilerindendir. Psikologların belirlenen etkilere karşı olumlu başa çıkma yöntemleri üzerinde çalıştıkları görülmüştür.[68]

Günümüz psikoloji araştırmalarındaki tasavvuf kavramlarının ve eserlerinin izlerini sürmek çalışma için önem arz etse de bunu bir doktora tezinde tüm yönleriyle değerlendirmek mümkün görülmediğinden, çalışmanın çerçevesi belirlenirken kapsam bu eserlerle sınırlı tutulmuştur. Psikoloji alanındaki kaynakların orijinal dilindeki baskısına

[68] Amber Haque, "Coping With Disaster: Mental Health Support" (DMH ICNA-CON, 2023).

müracaata özen gösterilmiş, bunların yanı sıra ihtiyaç hâlinde ya da orijinal metne ulaşılamadığında tercümelerine başvurulmuştur.

BİRİNCİ BÖLÜM

TASAVVUF VE PSİKOLOJİ İLİŞKİSİNDE İNSAN

1. Tasavvuf ve Psikolojide İnsanın Doğası ve Manevi Yapısı

İnsan nedir? sorusuna yanıt aranan bu bölümde ontolojik açıdan birey ele alınmaktadır. Onun doğası (fıtrat, tabiat) ve manevî yapısı tasavvuf açısından incelenmekte, bu esnada psikoloji ile kesişen noktaları karşılaştırılmaktadır. Bu amaçla psikologların, erken dönem tasavvuf klasiklerine dayanarak yaptıkları insan tasavvuru incelenip temel meseleler belirlenmiştir. Yer verilen bu bilgilerle sonraki bölümlerin daha kolay anlaşılması hedeflenmektedir. Çalışmada, öncelikle bireyin doğası anlaşılmaya çalışılmıştır. İnsan nedir? sorusuna onun tabiatı ve manevi yapısından yola çıkılarak yanıt aranmıştır. Tasavvuf ve psikolojide insan kavramı iki alanın benzerlik ve farklılıkları açısından değerlendirilmiştir. Bir taraftan da psikologları tasavvufun insan tasavvuruna yönelten hususlar ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Tasavvuf ve psikoloji ilişkisinin nirengi noktası "insan"dır.[69] Her iki alanın bu konulara farklı yaklaşımı kimi psikologları tasavvufa yaklaştırmakta, çalışmalarında bu bağlamda insanda fıtrat (tabiatı/doğası), beden-ruh ilişkisi, düalite (çift yönlülük) ve manevî yapı gibi hususlar üzerinde durmaktadır. Literatür taramasında temel tasavvuf eserlerinde "anâsır-ı erbaa" (bedeni meydana getiren dört temel unsur) üzerinden bireyin mizacına yer verilmediği görülmüştür. Bu nedenle çalışmada da bu konu değerlendirilmeyecektir.

---

[69] Arapça "üns" ya da "ins" kelimelerinden oluşturulan insan kelimesi, kabile, şahıs, insan topluluğu, medenilik gibi anlamlarda kullanılır. Kelimenin, "nesiy" (unutmak) manasından türediği de ifade edilmektedir. (İbn Manzûr, *Lisanu'l-A rab*, I, 147-150; Rağıb el-Isfahânî, *Müfredâtü Elfâzı'l-Kur'an*, thk. Safvân Adnân Dâvûdî, Beyrut: Dımaşk, 1997, 94; İlhan Kutluer, "İnsan", *TDV İslam Ansiklopedisi* (İstanbul, 2000), 320-321)

Günümüzde tasavvuf klasiklerine yönelen psikologlar, yeni bir insan doğası tanımı üzerinde çalışmaktadır. Amaç, insanı seküler psikolojidekinden farklı bir biçimde anlamaktır. Bunu gerçekleştirirken tasavvufun fıtrat anlayışı ve manevî yapısı üzerinde durulmaktadır. Araştırma bulguları göstermiştir ki dini uygulama ve inançların bireyin sağlık ve iyi oluşuyla ilişkisi bulunmaktadır. Din, yaşamın problemleriyle uğraşan bireyler için değerli bir vasıtadır.[70] Bunun bilincindeki psikolog ve araştırmacılar, genelde psikoloji ve din, özelde ise psikolojiyle tasavvuf ilişkisi bağlamında yaptıkları çalışmalarla, insana bütüncül yaklaşıma dikkat çekmektedir. Bu anlayışta yer verilen bireyin doğası, irade hürriyeti, çift kutupluluğu, beden ve ruh ilişkisi günümüz psikoloji diliyle izah edilmektedir. Bu doğrultuda insanın değişebilirliği, kemâlât süreci ve erdemlerle ilişkisi, kalp, nefs ve ruhtan ibaret manevi yapısı, yaşam gayesi değerlendirilmektedir.

İslami bilim olarak tasavvufun insan tasavvuruyla buna dair kavram ve yöntemleri Kur'an ve sünnete dayanır. Psikoloji ilmi 19. yüzyılda bir bilim dalı olarak ortaya çıkmakla birlikte kökleri eskiye dayanan bir alandır. İnsana dair teorilerinin ve sistemli gözlemlerinin, yorum ve kavramlaştırmalarının temelde Antik Yunan'a kadar uzandığı kabul edilmektedir.[71] Bununla birlikte metot konusunda iki alan arasında bir farklılık göze çarpmaktadır. Psikoloji, bireyin iç dünyası, davranışları, bilinç aşamaları ve kişilik gelişimi konularını bilimsel yöntemle incelemektedir.[72] Kadim düşüncede, insanın kemâlât süreci ve buna dair yöntemler söz konusudur. Tasavvufta amaç, ayrılıktan sonra Allah'a ulaşmak,[73] dünya ve ahiret mutluluğunu elde etmek, kemâle ermektir. Belirtilen hedeflere ulaşabilmenin yol seyr ü sülûktur. Tasavvufun konusu, insanda mevcut yerilen

---

[70] Kenneth Pargament - Hisham Abu-Raiya, "A Decade Of Research On The Psychology Of Religion and Coping: Things We Assumed and Lessons We Learned", *Psyke & Logos* 28 (01 Ocak 2007), 742-746.
[71] Hayati Hökelekli, "İslâm Geleneğinde Psikoloji Kültürü", *İslâmî Araştırmalar Dergisi* 19/3 (2006), 11-12.
[72] Michael Argyle, *Din ve Psikoloji*, çev. Hatice Büşra Gök (İstanbul: İz Yayıncılık, 2022), 18.
[73] Wilcox, *Sufizm ve Psikoloji*, 30.

sıfatların yerine olumlu niteliklerin kazanılmasıdır.[74] Özetle, her iki alan da eski tarihlerden itibaren insana dair çalışmalar yapmakta birbirine yaklaşsa da yöntem ve amaç noktasında birbirinden ayrılmaktadır.

Tasavvuf ve psikolojide ele alınan ortak konu insan olmakla beraber psikoloji ve tasavvufun ona yaklaşımında farklılıklar bulunmaktadır. Cevad Nurbahş, tasavvufu "geleneksel psikoloji" şeklinde tanımlamaktadır. Çünkü ona göre kadim düşüncenin takip ettiği belirli ilkeler vardır. Tasavvufta insana kuşatıcı bir idrakle ve bütüncül bir perspektiften bakılmaktadır. Psikolojide ise indirgenmiş bir birey algısı söz konusudur.[75] Tasavvuf asırlar öncesinden insanı, onun manevi yönünü dahil ederek tanımlamıştır ve bu tanım değişmemiştir. Kemâlât sürecinin belirli ilkeleri sûfîye rehberlik etmektedir. Psikolojide, bütüncül bir insan tasavvurundan ziyade her kuram tarafından kendine özgü bir insan tanımı yapılmıştır. Onu daha iyi anlayabilmek adına farklı kuramlar üzerinden çalışmalar devam etmektedir.

Tasavvuf, insan deneyiminin görülemeyen veya ölçülemeyen içsel, öznel ve aşkın yönüne odaklanmaktadır. Böylece evrenin yaratılışından insanın doğumuna, bu dünyadaki varoluşa ve ölümden sonraki hayata kadar sunulan bilgi akışıyla hayattaki karmaşık konuların anlaşılması sağlanmaktadır. Ayrıca insanın sorunları, bunların teşhisi ve zorlukların üstesinden gelmenin yolları da açıklanmaktadır.[76] Psikolojide ise bireyi tanımada gözlem, deney, anket, görüşme gibi pozitif bilimlere ait nitel ve nicel yöntemler kullanılmakta, nesnel, dışsal, görünür ve doğrulanabilir fenomenler incelenmektedir.[77] Diğer taraftan insan zihni, davranışı, onun somut ve ölçülebilir nitelikleri incelenirken "psişe" (soul/spirit) kavramı çoğunlukla göz ardı edilmektedir.[78] Oysa tasavvufta manevî

---

[74] Cerhî, *Neynâme,* 144-145, 167; Ahmet Cahid Haksever, *15. Yüzyıl Bir Türk Sufisi: Yakub-ı Cerhî* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2005), 102.
[75] Cevad Nurbahş, *Sufi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi* (İstanbul: Kurtuba Kitap, 2011), 9.
[76] Amber Haque, "Psychology and Religion: Their Relationship and Integration from an Islamic Perspective", *American Journal of Islam and Society* 15/4 (01 Ocak 1998), 102-103.
[77] Kutub, *İnsan Psikolojisi Üzerine Etütler*, 21.
[78] Al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice*, 3-12.

yapı üzerine inşa edilen bir insan tasavvuru söz konusudur. Bu yapıda nefs olgusu ile kalp ve ruh merkezde yer alan kavramlardandır.

Her iki disiplin arasındaki diğer bir farklılık iki alanın zihne yaklaşımındadır. Psikolojide zihin incelenirken tasavvufta onu yönlendiren güçler de tanımlanmaktadır. Psikoloji, kişiliğin ruhsal yönünü kontrol eden zihin ve onun araçları ile bedenin görevlerini denetlerken tasavvuf bunların düzgün bir biçimde çalışmasına yardım etmektedir.[79] Diğer taraftan geleneksel psikoloji, bilimsel araştırmalarda Tanrı'dan uzaklaşmıştır. Oysa insan ruhunda, doğuştan bir Yaradan'a yönelme ihtiyacı vardır. Psikologlar da insanın O'nun gücüne ve yardımına muhtaçlığının farkındadır.[80] Diğer taraftan psikoloji kuramlarında, başlangıçta bütüncül bir insan tanımı göze çarpmamaktadır. Alexis Carrel'e göre insan, kompleks bir varlıktır. Ancak onunla ilgili yapılan açıklamalar somut tanımlar değildir. Bundan dolayı insanın iç dünyası ve bunun dışa vurumu tam anlamıyla ortaya konulamamaktadır.[81] Öte yandan tasavvuf metinlerinde insan ve fıtratı, davranış bozuklukları (kalbî hastalıklar) ile bunların iyileştirilmesi ve aşkınla ilişkisine dair izahat yapılmaktadır. Tüm bu bahsi geçen farklılıklara rağmen insanı anlama ve ona yardım etme hususunda her iki alan birbiriyle kesişmektedir.

Tasavvuf düşüncesinde, insanı kemâlât düzeyine ulaştırmanın yol, yöntem ve amacı Hz. Peygamber dönemi ve sonrasıyla irtibatlandırılır. Sûfîler çok erken dönemlerden itibaren insan psikolojisini ve davranışlarını anlama yönünde çalışmalar yapmışlardır. Bu açıdan tasavvufun temel konusu, insan ve onun yetkinleşme meselesidir.[82] Bu süreçte kullanılan yöntemlerle gelişimin önündeki engel nefsin

[79] Saeed vd., "Psychological impacts of Sûfîsm in 21st Century in Pakistan", 42.
[80] Kutub, *İnsan Psikolojisi Üzerine Etütler,* 38-39.
[81] Alexis Carrel, *İnsan Denen Meçhul*, çev. Zeynepgül Atsız (İstanbul: The Kitap, 2020), 13; Yıldırım, "Ş. Teoman Duralı ve Ali Şeriati'nin Medeniyet Düşüncesinde İnsan", 647.
[82] İbrahim Gürses, *Sûfî Kişilik Psikolojisi ve Melamiler Örneği* (Ankara: Hece Yayınları, 2020), 22-25.

anlaşılması ve onun karanlıkta kalmış yönlerinin aydınlatılması söz konusudur.[83] Kadim gelenek, yüzyıllar öncesinde insanı anlamak ve gelişimini sağlamak için çeşitli teoriler sunup ayrıntılı yöntemler geliştirmiştir. Psikologlar da onu anlamaya dair önemli katkı sunacağı düşüncesiyle[84] bu gelenekten yararlanmaktadır.

Erken dönem tasavvuf düşüncesinde insan, fıtrat ve buna bağlı kavramlar etrafında değerlendirilmektedir. Klasik metinlere göre her insan doğuştan farklı tabiatta dünyaya gelir,[85] birtakım ahlâkî ölçütler kendisinde mevcut şekilde yaratılır. O, iyi ve kötüyü birbirinden ayırabilecek bir potansiyelde doğar. Bu ayırt etme, Tanrı'yı sevmeye yönlendirilirse bu yolla kemâle erilebilir. Kişi, bedenin yanı sıra nefs, ruh ve kalpten meydana gelmektedir. Nefsin yapısında, övülme arzusu, yerilme korkusu ve hırs bulunur. Erken dönemdeki kimi çalışmalarda nefs ve ruh, akıl ve kalp eş anlamlı kullanılmaktadır.[86] Nefs, her türlü kötülüğün kaynağı kabul edilmekte, beden onun arzularının, ruh ise hayır ve iyiliğin gerçekleştirilmesine yaramaktadır. İnsanın doğası çerçevesinde onun nihâi gayesine de yer verilmektedir. Buna göre amaç, Tanrı'yı bilmektir ve bu özellik onda fıtrîdir.[87] Bu tasavvufta kendini bilmekle ilişkilendirilir, bu yolla insanın Tanrı'yı bilebileceği ifade edilir. Kişiyi kendisini bilmeye iten kuvvet, Yaradan'ı tanıma (mârifetullah) içgüdüsüdür.[88] Bilmek (hikmet) burada bireyi motive eden güç ve doğuştan gelen bir yönelimdir. İnsan kendini tanıyarak hem mevcut niteliklerini fark edip olumsuz özelliklerini düzeltme yoluna gidebilecek hem de Allah'ı bilecektir.

Tasavvuf düşüncesine göre insan boşuna yaratılmamıştır.[89] Onun varoluş amacı, Allah'ı bilmektir. Muhâsibî'ye göre bunun yolu, kâmil akıl yetkinliğine çıkmaktır. Bunu

---

[83] Seyyid Hüseyin Nasr, *Tasavvufi Makaleler*, çev. Sadık Kılıç (İnsan Yayınları, 2007), 52.
[84] Sa'diyya Shaikh, "In Search of al-Insan: Sûfîsm, Islamic Law, and Gender", *Journal of The American Academy of Religion* 77/4 (04 Aralık 2009), 781.
[85] Hücvîrî, *Keşfü'l-mahcûb,* 79-80.
[86] Gazâlî Ebû Hâmid Muhammed, *İhyâu Ulûmi'd-din* (Beyrut: Dâru Sadır, 2000).
[87] Aynur Singin, "Hâris b. Esed el-Muhâsibî'de İnsan Doğası ve Ahlâk Üzerine Bir Deneme", *AKADEMİAR Akademik İslam Araştırmaları Dergisi*, (10 Aralık 2020), 75-77.
[88] Gazâlî, *Kimyâ-yı Saâdet*, çev. A. Faruk Meyân (İstanbul: Bedir Yayınevi, 1969), 72.
[89] Hâris el-Muhâsibi, *er-Riâye li-hukukillah*, thk.: Abdülhalim Mahmud, Kahire: Dârü'l-Maârif, 1990, 47.

yaparken onun çıkış noktası, "havf ve recâ" ilkesidir. Korku ve ümit arasındaki insan, nihâi gayesi olan Allah'ı hatırlar.[90] İnsanın doğasıyla ahlâkî durumu arasında da bağlantı kurulur. Buna göre, iyi ile kötü arasında karar vermek fıtrattan gelen bir özelliktir. İnsanın tabiatı ahlâkının da kaynağıdır. Ahlâkın diğer bir kaynağı ise yetkinleşmeye açık akıldır. Bu yaklaşım, bireysel farklılıkları da açıklamaktadır. Nefsin övülme arzusu, yerilme korkusu, hırs duygusu da insan davranışlarını belirleyen etkenlerdendir.[91] Kalp değil de nefs belirleyici etken ise insanda reziletler (kötü davranış) ortaya çıkar.[92] Buna göre nefs ve akıl insan ahlâkının belirleyicileridir. Ahlâkî özellikler doğuştan gelir. Diğer taraftan tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojide insanın kemâlât süreci ilahî aşk noktasından tanımlanıp onun kalp, nefs ve ruhtan meydana gelen manevi boyutuna yer verilir.

Psikologlar, insanı tanımlarken çoğunlukla Gazâlî'nin düşüncelerinden yararlanmaktadır. Gazâlî, Allah'ın kanununa uygun bir yaşam sürmeyi sağlayan kuralları belirlemeye çalışmış ve bunları "azaların amelleri" (zahiri ameller) ve "kalbin amelleri" şeklinde sınıflandırmıştır. Diğer taraftan Allah'a yaklaştıran erdemleri ve O'ndan uzaklaştıran olumsuz davranışları ele almıştır. Öfke, kin, kıskançlık, şehvet, dünya sevgisi, cimrilik, kibir ve gurur kalp hastalıkları yani kalbi kirleten davranışlar arasında yer alır. Bunlardan kurtulabilmenin yolları, tövbe, fakr, sabır, şükür, zühd, havf (korku), reca (ümit), tevhîd, tevekkül, ihlas, iyi niyet, muhabbet, şevk, rıza, tefekkür, muhasebe, murakabe ve ölümü hatırlama gibi düşünce ve eylemlerdir.[93] Kur'an ve hadis bağlamında bir yaşam tarzı oluşturmaya çalışan Gazâlî, insan davranışlarını kalbi ve görünen davranışlar şeklinde ikiye ayırmıştır. Ayrıca davranışları insanı Allah'a yaklaştıranlar

---

[90] Aynur Singin, "Hâris b. Esed el-Muhâsibî'de İnsan Doğası ve Ahlâk", 81-82.
[91] Muhâsibî, *er-Riâye*, 224-225.
[92] Aynur Singin, "Hâris b. Esed el-Muhâsibî'de İnsan Doğası ve Ahlâk", 69-98; Aynur Singin, *Erken Dönem Sûfîlerinde İnsanın Hakikati ve Ahlâk: Hâris el-Muhâsibî Cüneyd-i Bağdâdî Hallâc-ı Mansûr* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2021); Hacı Bayram Başer, "Yükümlü Varlıktan Varlığın Gayesi Olan İnsana: Tasavvufta İnsan Tanımlarının Dönüşümü Üzerine Bir Değerlendirme", *İnsan Nedir? İslam Düşüncesinde İnsan Tasavvurları* (İstanbul: İLEM, 2019), 525-568; Başer, "İnsan Nedir?"
[93] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-dinu Ulûmi'd-din*, I-IV; Margaret Smith, "Gazâlî'nin Öncüsü el-Muhasibî", *Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi* 9 (2002), 417-418.

(erdemler/faziletler) ve O'ndan uzaklaştıranlar (reziletler) şeklinde de sınıflandırmıştır. Bir de Allah'tan uzaklaştıran olumsuz davranışlardan kurtulabilmenin reçetesi sunulmuştur.

Tasavvuf düşüncesinde kalp ve ruh hem maddî hem de manevî açıdan tanımlanır. Maddî açıdan kalp, fizikî bir organdır. Ruh ise bedene can veren unsurdur. Manevî bakımdan kalp, bilme yetisi; ruh, idrak eden ilahî bir melekedir. Nefs de arzu ve isteklere sahip bulunan ve eğitilmesi gereken ögedir. Birey, riyâzet ve mücâhede yöntemleriyle nefsini eğitir ve olumlu özellikler geliştirir (erdem).[94] Bütün bu davranışların temel hedefi ahiret yaşamındaki mutluluktur.[95] İnsanın kemâlâtı sürecinde erdemlerle yer değiştiren olumuz huylar, klasik metinlerde "fazîletler" ve "rezîletler" kavramlarıyla değerlendirilmiştir. Günümüz çalışmalarında faziletler kavramının yerini "erdemler", reziletlerin yerini ise "kötü huylar" olgusu almıştır. Bunlar Gazâlî'deki gibi temel erdemler ve bunların alt başlıkları şeklinde değerlendirilmemektedir. Psikologlar bunların, bireyin iyi oluşundaki olumlu etkisine önem vermektedir.

Yapılan çalışmalar ortaya koymaktadır ki tasavvufun insana yaklaşımı, uygulamaları ve bunlarla gelişen değerlerin psikolojiye dahil edilmesi ihtiyacı giderek artmaktadır.[96] Batıda benötesi psikoloji dalına mensup psikologların insanı tanımaya dair klasik tasavvuf metinlerinden yararlandığı[97] çalışmaların da bunda etkisi yadsınamaz. Bu çerçevede yapılan araştırmalarda, "Nasıl bir insan modeli?" sorusu, kadim geleneğin konuyu ele alışı doğrultusunda yanıtlanmaktadır.[98] Onların çalışmalarıyla tasavvuf

---

[94] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-dinu Ulûmi'd-din*, III/1-35; Ahmet Cevizci, *Etik/Ahlâk Felsefesi* (İstanbul: Say Yayınları, 2013), 110-114.
[95] Mustafa Çağrıcı, *İslam Düşüncesinde Ahlâk* (İstanbul: Dem Yayınları, 2016), 276; Hilal Bayraktaroğlu, *Felsefe, Din ve Ahlak İlişkisinin Erdem Kavramı Çerçevesinde Analizi* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 52-55; Mustafa Çağrıcı, *İslam Düşüncesinde Ahlak* (İstanbul: Dem Yayınları, 2016), 276.
[96] Abdallah Eric David Rothman, *Building an Islamic Psychology and Psychotherapy: A Grounded Theory Study* (Kingston University, Doctorate, 2019), 1-29.
[97] William C. Chittick, *Varolmanın Boyutları*, çev. Turan Koç (İstanbul: İnsan Yayınları, 2019), 48-49.
[98] Frager, "Önsöz", Haeri, *The Journey of the Self*, 10.

temelli bir psikoloji anlayışı etrafında kavram ve uygulamalar ortaya konulmaya çalışılmaktadır. Bu yapılırken psikolojiye ait kavramlar kullanılarak sûfîlere özgü anlatımın anlaşılması sağlanmaya çalışılmaktadır.

Tasavvufun insan modelinde birey, çok katmanlı bir varlıktır. Merter'e göre, Batı kaynaklı psikoloji, bu katların varlığından habersizdir ve "dikey" gelişimi teşvik edemez ancak içinde bulunulan katı düzenler.[99] Oysa tasavvufta, insanın aslında dikey yönde kemâlât yolculuğu yaparak yükselebileceği ve bu sırada farklı mertebelerden geçeceği belirtilir. İnsan benlik dönüşümünü inkâr ettiğinde ve kendisini geliştirmek yerine nefsine odaklandığında çeşitli psikolojik problemlerle baş başa kalır ve potansiyellerini yerine getiremediğinde suçluluk hisseder.[100] Dolayısıyla insan, çeşitli katmanlardan ibaret, gelişebilme özelliğine sahip bir varlıktır.

İnsan tanımını tasavvuf literatüründe arayan psikologlar, onu iyi ve kötü, ilahî ve beşerî nitelikleri kendisinde barındıran, ruh ve bedenden meydana gelen ve dikey boyutta mükemmele doğru kendisini geliştirip olgunlaşabilen bir varlık şeklinde tanımlar ve onun aşkınla mevcut bağına yer verir. Diğer taraftan psişe kavramı değer kazanarak çalışmaların temel kavramlarından biri haline gelir. Buna göre insanın özü ruhtur (derin benlik) ve onun içsel yolculukla bu özü araması insani gelişimin bir parçasıdır. Onun beden ve ruhtan meydana geldiği kabulü dolayısıyla beden ile ruh ilişkisi incelenip tasavvuftaki "öz-dönüşüm" tanımı da değerlendirilmektedir. Çünkü bu dönüşüm, ruhun kişilikle bütünleşmesinin temelini teşkil eder ve sağlıklı bir yetişkinin kendini aştığı gelişim sürecinin esaslarındandır.[101] Buna göre, insanın beden ve ruhtan ibaret oluşu, dikey boyutta kemâlât yolculuğu ile gelişebilmesi, bu sırada özüne ulaşmaya çalışması tasavvuftan alınmıştır.

---

[99] Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2012), 188.
[100] Semerci, *Mesnevi ve Bibliyoterapi*, 18; Irvin Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi.* (İstanbul : Kabalcı Yayınevi, 1999), 441.
[101] Shaykh Fadhlalla Haeri, *The Journey of the Self* (Pakistan: Zahra Publications, 2016), IX.

Tasavvufun insan düşüncesine yer verilen çalışmalarda, psikolojide insanın tek boyutlu ele alınması eleştirilir. İnsan, evren ve Allah arasındaki ontolojik ilişkinin anlaşılmasına yardımcı, onun fıtratının ve dönüşebilirliğinin dikkate alındığı bir görüşe ihtiyaç duyulduğu belirtilir. Ayrıca onun yalnızca maddî boyutuyla ele alınması, psişenin ise devre dışı bırakılmasına itiraz edilir.[102] Onu tam manasıyla anlayabilmede çok boyutlu bir disiplin paradigmasına duyulan ihtiyaç belirtilir.[103] Çünkü Batı psikolojisinin insan tanımı, 18. ve 19. yüzyıl düşünür ve ekonomistlerince geliştirilen özelliklerden meydana gelir. Buna göre insan yalnızdır. Başkalarıyla sadece ihtiyaçlarını giderebilmek için ilişki kuran rekabetçi bir varlıktır.[104] Söz konusu çalışmaların içeriği genellikle onun fiziksel değişiminden ibarettir. Bireyin varlığının potansiyel güçleri ve onun gelişip ulaşabileceği seviyeler çoğunlukla göz ardı edilmektedir.[105] Bu hususta tasavvuf, insana bütüncül yaklaşımıyla asırlar öncesinden şu an psikolojide ihtiyaç duyulduğu belirtilen noktaları ve temel kavramları ortaya koyan değerlere sahiptir. Psikologları tasavvufa yönelten de onun bu paradigmatik yönüdür.

Tasavvuf düşünce geleneğinde Kur'an kaynaklı bir insan tasavvuru söz konusudur. Kalp, nefs ve ruh, insanın manevî yapısının temel unsurlarıdır. İlahi özü nedeniyle değer atfedilen birey, ölümlü yanı beden ve ölümsüz alanı ruhun birleşmesinden meydana gelir.[106] Böylece ahlâkî bir varlık şeklinde ele alınan insanın metafizik ve fizikî yapısının birbiriyle ilişkisi de değerlendirilir.[107] İnsanın özü ise

---

[102] Malik Bedri, *Müslüman Psikologların Çıkmazı* (İstanbul: Mahya Yayınları, 2017), 8-20.
[103] Raymond F. Paloutzian, "Religious Conversion and Spiritual Transformation: A Meaning-System Analysis", *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (New York, NY, US: The Guilford Press, 2005), 9.
[104] Fromm, *Psikanaliz ve Zen-Budizm*, 17.
[105] Wilcox, *Sufizm ve Psikoloji*, 147-155; Osman Nuri Küçük, *Mevlana'ya Göre Manevi Gelişim & Benliğin Dönüşümü ve Mi'racı* (İstanbul: Insan Yayınları, ts.) (Erişim 16 Nisan 2021), 15-17.
[106] "İnsan topraktan yaratıldı," (En'am, 6/2; Hicr, 15/29; Sad, 38/71); "İnsan Allah'ın bir nefhasıdır," (Hicr, 15/29).
[107] "Allah, birbirinden gelme nesiller olarak Âdem'i, Nûh'u, İbrâhim ailesini ve İmrân ailesini seçip âlemlere (bütün yaratılmışlara) üstün kıldı. Allah hakkıyla işitmekte ve bilmektedir," Âl-i İmrân, 3/33. "Sonra biz kullarımızdan seçtiklerimizi o kitaba mirasçı kıldık. Onlardan kimi kendine kötülük eder, kimi

Allah'ın nefesidir. İnsan ile Allah arasında bir "misak/ahd" (ezeli anlaşma), zaman öncesi bir sözleşme söz konusudur. Onun buna uygun yaşayıp ahdini bozmaması,[108] kulluk görevlerini yerine getirmesi beklenir. Bütün ruhlar yaratıldıklarında, Allah'ın Rab'leri olduğuna şehadet etmiş ve böylece O'na ibadet ve itaat etmek üzere ahdetmişlerdir. Yaradan'la ezelde yapılan anlaşmada O'na "elbette" denmiştir. Beden yaratılmadan önce ruhun da onayladığı bu yanıt kalpte gizlidir.[109] Bu ise insanın anlamlandıramadığı sıkıntıların ve yabancılaşmasının nedenidir.

"Emanet", insandaki ilahî özün bir yönüdür. Bu emanet insanı, varlığın gayesini yerine getirmekte sorumlu kılar.[110] Bu nedenle diğer varlıklar onun hizmetine verilmiştir. Diğer taraftan insan, noksanlıkları bulunan çift kutuplu bir varlıktır. Onun özü Yaratan'dır. Dolayısıyla ölümsüzlük ve mutluluk O'na ulaşmakla elde edilirken mutsuzluğun nedeni ise O'ndan uzaklaşmaktır. Günümüz çalışmalarında Kur'an bağlamında insana dair yer verilen diğer bir husus, öz benliği bulmak manasındaki "özgürlük"tür. Bunun gerçekleşmesi Allah'a ulaşmakladır. İnsanın özü, misak bahsi, emanetten sorumlu kılınışı, çift kutupluluğu, yaşamının sonu, mutluluk ve mutsuzluk nedeni ve Allah'a ulaşmakla özgürlüğü elde edişi günümüz çalışmalarında tasavvufun insan tasavvurunu meydana getiren hususlardandır.[111] Tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojide de bu noktalar etrafında insan tanımlanmaktadır. İnsana dair bütüncül bir

---

orta bir durumdadır, kimi de Allah'ın izniyle hayır işlerinde yarışır; işte büyük lütuf budur," Fatır, 35/32. "Sonra ona düzgün bir şekil vermiş ve ruhundan ona üflemiş; sizi kulak, göz ve gönüllerle donatmıştır," Secde, 32/9. "Yaratıp uygun şekil veren," A'la, 87/2. "Onun şeklini tamamladığım ve ona ruhumdan üflediğim vakit siz de hemen onun için secdeye kapanın," Hicr, 15/29.

[108] "Onlar ki, iyice pekiştirdikten sonra da Allah'a verdikleri sözden dönerler, Allah'ın birleştirilmesini emrettiğini ayırırlar, yeryüzünde fesat çıkarırlar; işte sonunda zararlı çıkacak olanlar da yalnız bunlardır," Bakara, 2/27. "Biz daha önce Âdem'den söz almıştık, fakat o unuttu; biz onda yeterli bir kararlılık görmedik," Tâha, 20/115. "Rabbin Âdemoğulları'ndan -onların sırtlarından- zürriyetlerini alıp bunları kendileri hakkındaki şu sözleşmeye şahit tutmuştu: Ben sizin rabbiniz değil miyim? "Elbette öyle! Tanıklık ederiz" dediler. Böyle yaptık ki kıyamet gününde, "Bizim bundan haberimiz yoktu" demeyesiniz," A'raf, 7/172.

[109] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 135.

[110] "Biz emaneti göklere, yerküreye ve dağlara teklif ettik, ama onlar bunu yüklenmek istemediler, ondan korktular ve onu insan yüklendi. Kuşkusuz insan çok zalim, çok bilgisizdir," Ahzâb, 33/72.

[111] Öztürk, *Mevlana Celaleddin Rumi ve İnsan*, 39-45.

bakış açısını, erken dönem klasik tasavvuf metinlerini kaynak alarak ortaya koymaya çalışan psikologlar, insanı tanımlamaya ve anlamaya çalışırlar.

Söz konusu çalışmalarda sıklıkla Allah'ın insana verdiği değer üzerinde durulmaktadır. Buna göre insan, özenle yaratılmış; ona bilgi, akıl ve idrak verilmiştir ki kendini, Yaratan'ı tanıyabilsin ve O'na imanla bağlanabilsin.[112] Diğer taraftan o, beden ve ruhtan meydana gelir. Burada ruhtan[113] (kalp) kasıt, Allah'ı tanıma mahalidir. Bu zaviyeden kalbin hastalıkları ve iyileştirilme yolları da ele alınmaktadır. Kalbin ya da ruhun hakikatinin hastalanması demek, Allah'a karşı gelinmesi, nefsin arzu ve isteklerine uyulmasıdır. Onun iyileşmesi ise nefse karşı gelmek, Allah'a itaat etmektir. Bu amaçla birey bir hakikat arayışına çıkarak kemâlât yolculuğunda (seyr ü sülûk) kendini ve O'nu tanımaya (mârifetullaha) çalışır. Buradaki kemâlât yolculuğundan kasıt, insanın ahlâkî gelişim sürecidir.[114]

Bütün bunlardan bahsedebilmek için öncelikle insanın bütüncül bir açıdan tanımlanması gerekir. Bu amaçla insanın ruh-beden yapısı, nitelikleri ve manevî yönü tanımlanmaya çalışılır. Psikologlar da çalışmalarında tasavvufun insan tanımından yola çıkarak onun biricikliği, ontolojik yapısı, doğası, mahiyeti, manevi yapısı, kemâlât sürecinde yaşanan ahlâkî değişimi, bu dünyada varoluş sebebi ve Allah ile ilişkisi gibi hususlardan bahsetmektedir. Bu bağlamda tasavvuf temelli bir insan modeli ortaya konulmaktadır.

---

[112] Funda Toprak, "İnsan-ı Kâmil'e Bakışlarıyla Yusuf Has Hacip ve Hoca Ahmed Yesevî", *Bilig Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi* 80 (2017), 110.

[113] Kimi çalışmalarda kalp ve ruh birbirinden ayrılırken kimilerinde birbirinin yerine kullanılmaktadır. Bilme mekânı denildiğinde aslında kastedilen kalptir.

[114] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 5/13-14; Betül Kanburoğlu Ergün, *Gazzâlî Düşüncesinde İnsanın Kemali* (İstanbul: İlem Yayınları, 2020), 49-52.

1.1. İnsanın Doğası

İslam düşüncesinde insan, Allah'ı tanımak ve O'na iman etmek için doğmuş olup tevhîdi yaşama yönünde fıtrattan gelen bir eğilime sahiptir.[115] Manevi açıdan mükemmelliği arzulamak fıtrî bir yönelimdir. Tasavvuf düşüncesinde sağlık, bir kişinin Tanrı bilincine giden yolda bulunması ve manevi potansiyelini gerçekleştirmesi yoluyla elde edilir. Burada nihai amaç, Allah'a yaklaşmaktır.[116] Tasavvuf düşüncesinde, erken dönemden itibaren insanın doğası ve psişik yaşamı üzerine çalışılmış, ruh, nefs ve kalp arasındaki ilişki ve bu ilişkinin hastalıklarla bağlantısı ortaya konulmuştur. Psikolojide kalp, nefs ve ruh ilişkisine dayalı bir yapının uzun vadede, terapötik amaçlı değerlendirilebileceği psikologların yaptığı çalışmalarda ortaya konulmaktadır.[117]

Psikolojide yer verilen tasavvuf kökenli kavramlardan biri de "fıtrat"tır. Fıtratın insanın tabiatı veya doğası şeklinde kullanımı yaygındır. O, bireyin doğası, doğuştan gelen özellikleri[118] ve doğal eğilimleridir.[119] Kur'an'da insanın doğasına dair âyetler yer alır.[120] İnsan doğuştan Allah'a doğru bir yönelişle doğar. Birey, Allah'tan gelen saf ve iyi bir tabiata yani fıtrata sahiptir. Ancak dünya hayatının doğal bir neticesi olarak bu bağlılığın üzeri örtülür, unutulur. İnsanda fıtratla uyum veya uyumsuzluğun nispi düzeyini belirleyen, birbiriyle çatışan güçler bulunur. Ruhtaki bu güçler, yaşamı boyunca bireyin psikolojik durumunu etkiler.[121] İnsanın doğası, psikologların anlamaya çalıştığı

---

[115] Rothman, *Building an Islamic Psychology and Psychotherapy*, 60-62.
[116] Hooman Keshavarzi - Fahad Khan, "Outlining a Case Illustration of Traditional Islamically Integrated Psychotherapy (TIIP)", *Islamically Integrated Psychotherapy*, ed. Carrie York Al-Karam (America: Templeton Press, 2018), 175.
[117] Ibrahim Rüschof - Paul M. Kaplick, "Integrating Islamic Spirituality into Psychodynamic Therapy with Muslim Patients", *Islamically Integrated Psychotherapy*, ed. Carrie York Al-Karam (America: Templeton Press, 2018), 134.
[118] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 65.
[119] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 35; Rothman, *Building an Islamic Psychology and Psychotherapy*, 121.
[120] "Allah yükünüzü hafifletmek ister; çünkü insan zayıf yaratılmıştır," Nisâ, 4/28; "İnsan, aceleci olarak yaratılmıştır. Size âyetlerimi göstereceğim; benden acele istemeyin," Enbiyâ, 21/37; "Şüphesiz biz insanı en güzel biçimde yaratmışızdır," Tin, 95/4; "İnsanı biz yarattık ve elbette içinden geçenleri biliriz; sağında solunda oturmuş iki alıcı (yaptıklarını) alıp kaydederken biz ona şah damarından daha yakınız. O hiçbir söz söylemez ki yanında çok dikkatli bir gözetleyici olmasın!" Kaf, 50/16-18.
[121] Rüschof - Kaplick, "Integrating Islamic Spirituality into Psychodynamic Therapy with Muslim Patients", 133.

temel kavramlardan biridir. Bu amaçla tasavvuf metinlerinden faydalanıp sûfîlerin kişilik teorisini anlayabilmek için insan doğasının doğru anlaşılmasına çaba gösterirler. Bu çalışmalarda fıtrat, düalist ve olumlu bir bakış açısıyla ele alınmaktadır.

Kadim düşüncede insanın doğası, yaratıldığı halini korur ve değiştirilemez. Ancak geçici bir biçimde düzeni bozulabilir.[122] O, bireye aileden ya da atalardan kalan miras ve doğuştan gelen özelliklerdir. Nefsin teşekkülü üzerinde de etkilidir.[123] Bu da göstermektedir ki bireyin tabiatı yani fıtratı doğuştan, kalıtsaldır. Bu özellikler değişmez ancak nefsin de etkisiyle zamanla birtakım istenmeyen huylar ortaya çıkabilir.

Muhâsibî, fıtrata dair düşüncesini ortaya koyarken insanın hakikatinin araştırılması gerektiğinden bahseder. Ona göre insanın hakikatinin araştırılması aslında nefsin doğasının araştırılmasıdır. Nefsin doğası üç temel nitelikten ibarettir: hırs, övülme arzusu ve yerilme/kınanma korkusu. İnsanın karakterinin ve davranışlarının esas zemini bu üç bileşenden ibarettir. O emredici yapısıyla isteklerini hemen elde etmek ister. Ne ki, bunlar arasında iyi-kötü ayırımı yapamaz. Nefs ancak terbiye edildiğinde iyilik mahalline dönüşebilir. Bu noktada kontrol mekanizması, akıl/kalptir. Nefsin bu üç gücü kontrol altına alınabilirse o zaman erdemler ortaya çıkacaktır.[124] Bu amaçla insanın bütüncül bir biçimde tanımlanabilmesi için onun manevî yapısının iyi anlaşılması gerekir. Bu bilgiler, erken dönemden itibaren sûfîlerce ele alınıp ayrıntılı bir biçimde izah edilmiştir.

Yakın zamanda yazılan metinlerde, tasavvuf düşüncesinin gelişim sürecinden bahsederken önemli bir yer tutan fıtrat kavramı, "ilk asli mizaç" anlamında kullanılır. Tasavvuf eserlerinde, insanı ömür boyu süren arayışa iten bu gücün canlı bir resmi

---

[122] "O halde sen hanîf olarak bütün varlığınla dine, Allah insanları hangi fıtrat üzere yaratmışsa ona yönel! Allah'ın yaratmasında değişme olmaz. İşte doğru din budur; fakat insanların çoğu bilmezler," Rum, 30/30; Muhâsibî, *er-Ri'âye*, 251-252.
[123] Nurbahş, *Sûfî Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, 23.
[124] Muhâsibî, *er-Riâye*, 257-258; Singin, *Erken Dönem Sûfîlerinde İnsanın Hakikati ve Ahlâk: Hâris el-Muhâsibî Cüneyd-i Bağdâdî Hallâc-ı Mansûr*, 24-25.

çizilmiştir.[125] Robert Frager, insanı tanımlamada "fıtrat hadisi"nden yararlanır.[126] Bu hadise göre birey, iman nuru, hikmet ve iyilik duygusuyla doğar. Bu iman nuru, çeşitli katmanlarla kaplıdır ama insan yine de özünde iyidir. Bu örtüler kaldırıldığında o, manevî erdemler kazanabilmektir.[127] Dolayısıyla birey özünde iyidir ve günahsız doğar. Tasavvufun eğitim yönteminde amaç, Allah ile birey arasındaki perde tabir edilen katmanların kaldırılıp tevhidin yaşanması, yaşanan dönüşüm esnasında erdemlerin elde edilebilmesidir.

Tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji çalışmalarının ruh-beden bahsinde fıtrattan kaynaklanan eğilimlerden bahsedilir. Buna göre bireyin Allah'ı bulma ve bilme eğilimi fıtrî bir özelliktir yani bu arayış, onun doğasında potansiyel bir biçimde vardır. Ne ki, bu yönelimin ortaya çıkması bireyin gayretine bağlıdır. "Nefsini bilen, Rabbini bilir,"den de nefsten kasıt, bireyin kendini dolayısıyla Allah'ın hakikatini bilmesidir.[128] Burada bilmekten kasıt, "mârifet" yani eşyanın doğrudan tecrübesi ve onun asıl tabiatının bilinmesidir.[129]

Tasavvufta fıtratın ontolojik temeli, "Tanrı Adem'e tüm isimleri öğretti"[130] ayeti ve "Allah, Adem'i kendi suretinde yarattı."[131] hadisiyle ortaya konur. Burada, isimlerden kasıt, Tanrı'nın sıfatlarıdır. O'nun doksan dokuz ismi ya da sıfatı, niteliği ve yaratılış, tevhîd hâlinin tezahürü yoluyla gerçekleşir. Böylece, Tanrı ve insan arasında ilâhî isimler aracılığıyla ontolojik açıdan bir bağ kurulur. Manevî yolculuk sırasında "İnsanın gerçek kaynak ve doğasına dönüş süreci nasıl ilerler?" ve "Onu özüne götürecek ilâhî isimleri

---

[125] Frank Griffel, "Al-Ghazālī's Use of 'Original Human Disposition' (Fiṭra) and Its Background in the Teachings of al-Fārābī and Avicenna", *The Muslim World* 102/1 (2012), 1-2, 6.
[126] "Her doğan, fıtrat üzere doğar. Sonra, anne-babası onu Hristiyan, Yahudi veya Mecusi yapar." (Buhârî, *Tefsîr*, 30 (no: 4775).
[127] Robert Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh* (İstanbul: Sufi Kitap Yayınları, 2018), 70.
[128] Ömer Yılmaz, *Tasavvuf Bize Ne Söyler?*, ed. Hande Yıldırım Önsöz (İstanbul: Sufi Kitap Yayınları, 2020), 77.
[129] William C. Chittick, *İbn Arabi Giriş Kitabı*, çev. Kadir Filiz (İstanbul: Nefes Yayınları, 2014), 33.
[130] Bakara, 2/30
[131] Buhari, *İstizan*, 1; Müslim, *Bir*, 115.

içselleştirmenin yöntemi nedir?" soruları önem kazanır.[132] Bu sorular, araştırmacıların yönünü bir taraftan da kadim geleneğin gelişim ve Allah'ı bilme sürecinde kullanılan uygulamalarına çevirir.

İnsanın kendi özünde Yaratan'ı arayışı fıtrat kaynaklı bir eğilimdir. Bunun ihmali bireyi kaosa sürükler. İnsan en güzel şekilde,[133] Allah'ı tanımaya, O'na ibadet etmeye ve ilâhî emirlere uymaya yatkın bir potansiyelde yaratılmıştır.[134] Onun doğası temelde iyiliği gerektirir zira adalet, merhamet, sabır, bağışlama gibi değerler kişide doğuştan vardır. Bu nedenle o Allah'ın varlığını ve emirlerini inkâr edip doğasından uzaklaştığında, ızdıraplar ve psikopatoloji ortaya çıkar, sorunlar artar. Birey giderek artan bir şekilde olumsuz davranışlara meylettikçe kaygı, suçluluk ve depresyon durumu ortaya çıkar.[135] Nefsle bütünleşmiş bir fıtrat bilgisi, onun davranışının en temel yönüdür, bu nedenle bu kavram iyi anlaşılmalıdır.[136] İnsan özünde iyiliğe ve Allah'ı aramaya meyilli bir potansiyelle doğar. O iyilik yapmak üzerine yaratılmıştır, bunun aksi bir davranış kaygı ve depresyona sebebidir. Bu nedenle insan doğasının anlaşılması için Frager ve diğerleri tasavvuftan yararlanmaktadır.

İnsanın Allah'ın varlığına inanması da içgüdüseldir yani fıtrî bir özelliktir. Bu eğilim, ona Allah'ın varlığı hakikatini kabul ettirir. Dolayısıyla dünyayı ve içindeki her şeyi yaratan aşkın bir varlığı doğrulamak içsel bir eğilimdir.[137] Bunun fıtrattan geldiğinin bir başka delili de insanın sıkıntıya düştüğünde duyduğu Allah'a dua etme isteğidir. Kimi zaman zor durumdaki birey, kendisine yardım edebilecek ve kalbinde tanıdığı Varlık'a

---

[132] Shaikh, "In Search of al-Insan", 801-803.
[133] "Şüphesiz biz insanı en güzel biçimde yaratmışızdır," Tin, 95/4.
[134] "Rabbin Âdemoğulları'ndan -onların sırtlarından- zürriyetlerini alıp bunları kendileri hakkındaki şu sözleşmeye şahit tutmuştu: Ben sizin rabbiniz değil miyim? "Elbette öyle! Tanıklık ederiz" dediler. Böyle yaptık ki kıyamet gününde, "Bizim bundan haberimiz yoktu" demeyesiniz," A'râf, 7/172.
[135] Amber Haque, "Soul Searching: Bearing Witness, Psychotherapeutically, to One God", *Psychoanalytic Perspectives* 4/1 (2006), 51-52.
[136] Haque, "Psychology from an Islamic Perspective", 139.
[137] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective,* 47.

seslenir.[138] Bu demektir ki, insanın aşkın bir varlığa inanma ve sığınma arzusu, O'nu bilme ve bulma isteği onda doğuştan gelen bir eğilimdir.

İnsanı harekete geçiren güçler de fıtrattandır. Buna göre insan doğasında çeşitli dürtüler ve iç güdüler mevcuttur. İnsan psikolojisinin temel güç kaynağı da bu iç güdülerdir.[139] Her iç güdünün yanı sıra bir de harekete geçirme etkisi bulunan itici güçler bulunur. Haz ve elem, insan tabiatında bulunan bu itici güçlerden kaynaklanır.[140] İç güdülerin karşısında yine doğuştan gelen kontrol mekanizmaları yer alır. Bunlar sayesinde insan, arzularına uymaktan kurtulup yüce mertebelere çıkabilir.[141] Görüldüğü üzere fıtrî bir diğer özellik, kişiyi harekete geçiren iç güdüleri ve dürtüleri ile bunların karşısında yer alan kontrol mekanizmalarıdır.

Çeşitli tasavvuf uygulamalarıyla bireyin özünde iyi kabul edilen asıl doğasına dönmesi sağlanmaya çalışılır. Tasavvuf, insanı tanımlarken onun gelişebilme potansiyelini de ele alır. Kadim gelenek bu düşünce üzerine kurulmuş bir sistemdir. Psikolojide ise "İnsan doğasının geliştirilebilecek bir potansiyeli var mıdır?" sorusu yanıtlanmaya çalışılır. Batı'da insan doğası, Abraham Maslow ile olumlu ve bütüncül bir yapıya kavuşmaya başlar. Onun bu konuya olumlu bakışı, psikolojide kendini gerçekleştirme, değerler, seçim ve bireye daha bütüncül yaklaşmaya dair artan bir vurguyu da beraberinde getirir. Maslow, insanın büyümesi ve gelişmesine dair araştırmalarıyla psikolojide iki büyük yeni gücün ortaya çıkmasında etkilidir: İnsancıl ve benötesi psikoloji. Her iki yaklaşım da insanı kısıtlamadan onun doğasının zenginliğini ve karmaşıklığını keşfeder.[142] Psikolojide insana dair olumlu bir bakışı beraberinde getiren Maslow'un etkisiyle ortaya çıkan insancıl ve benötesi psikolojiyle birlikte

---

[138] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 50-51.
[139] Kutub, *İnsan Psikolojisi Üzerine Etütler*, 91-95.
[140] Kutub, *İnsan Psikolojisi Üzerine Etütler*, 197-198.
[141] Kutub, *İnsan Psikolojisi Üzerine Etütler*, 200-207.
[142] Robert Frager, *The Influence of Abraham Maslow* (America: Harper and Row, 1987), 13-14.

psikologlar da bireyde keşfedilmeyi bekleyen bir iç dünyadan, değerlerden, onun gelişebilmesinden ve kendini gerçekleştirebilmesinden bahsederler.

Varoluşçu psikolojide ise birey, soma (bedensel varlık) ve psişe (zihinsel varlık) veya bilinç-bilinçaltı gibi bölümlere ayrılmaz. Parçalara ayırmanın onun varoluşunun bütünlüğünü bozacağı söylenir.[143] "Dasein",[144] varoluşçu psikolojinin temel kavramlarındandır. Varoluşçular, nesne (insan bedeni, fiziki ve sosyal çevre) ve özne (insanın zihinsel varlığı) ayırımına da itiraz ederler. Onlara göre, dünya ve insan birbirinden ayrı düşünülemez.[145] Bu yaklaşımda insan bir varoluştur, tanımlanması gereken bir nesne değildir. Varoluşçu psikologlar, önceki yaklaşımların aksine insan davranışlarının sadece objektif yöntemlerle anlaşılamayacağını savunup bireyin öznel yaşantısını ve içsel değerlendirmelerini de dikkate almışlardır. Burada psikolojik yardım, dinamik bir süreçtir. Bu süreçte, insanın var oluşunda ve özünde mevcut ölüm, özgürlük, yalıtılmışlık ve anlamsızlık konularına odaklanılır.[146] Bu düşüncede, bireysel farklılıklar kabul edilir ve öznel deneyime önem verilir.[147]

Maslow'a göre insanın içsel doğası temelde kötü değildir. Temel insani yetenekler ya nötr ya da yapıcı niteliklerinden dolayı iyidir. Bununla beraber, kin, gaddarlık, nefret, sadizm gibi kötü nitelikler insanın temel özelliklerinden değildir. Mademki bireyin doğası kötü değildir öyleyse bu nötr veya iyi oluş ortaya çıkarılmalıdır. Çünkü insanın doğal eğilimlerine dair bilgi arttıkça birey, özsaygı geliştirebilir, kişilik sorunlarının çoğu kendiliğinden çözülebilir, daha üretken ve mutlu olunabilir. Kendini gerçekleştirmiş insanın incelenmesi ise bireye eksiklerini, yanlışlarını ve gelişme gösterdiği niteliklerini

---

[143] Engin Gençtan, "Varoluşçu Psikolojinin Temel İlkeleri", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi*, (1974), 16-17.
[144] Dasein: Dilimize "varoluş" şeklinde çevrilen bu kavram, Heidegger'in kullandığı, canlı olmayan şeyleri anlatmada kullanılan Almanca bir sözcüktür ve Almancadaki "vorhandsein" kelimesinin karşılığıdır. (Gençtan, "Varoluşçu Psikolojinin Temel İlkeleri", 15.)
[145] Gençtan, "Varoluşçu Psikolojinin Temel İlkeleri", 15.
[146] Koçak - Gökler, "Varoluşsal Yaklaşımda Psikolojik Danışma ve Gruba Uygulanışı", 96.
[147] Hoffman, "Varoluşçu Psikoloji, Din ve Manevîyat: Metod, Uygulamalar ve Deneyim", 376-377.

görme fırsatını verebilir.[148] Öyleyse günümüz toplumunda bireyin huzur ve refahı için, onun doğasının temel nitelikleri keşfedilmelidir. Çünkü insan, özünde kötü değildir. Sergilenen kötü huylar onun fıtratından gelen özellikler değildir. İnsanın özünde ahlâkî kodlar doğuştan vardır. Tasavvufta kötü huyların kaynağı nefs ve onun istekleridir. Dolayısıyla fıtrata dair bilgi arttığında kişilik sorunları çözülüp mutluluk elde edilebilecektir. İrfan geleneği, bu hususta psikolojiye katkı sunabilir. Kendini gerçekleştirmiş kişileri anlamada kâmil insan ve nitelikleri değerlendirilebilir.

Tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji çalışmalarında, insanı tanımada fıtratın yanında beden ve ruh ilişkisine de yer verilir. İnsan beden ve ruhtan ibarettir[149] yani o maddi ve manevî iki temel yapıdan meydana gelir.[150] Beden ve ruhtan meydana gelen bireyi diğer varlıklardan üstün kılan özelliği onun ruhî boyutudur.[151] Bireyi beden ve zihinden ibaret sayan seküler araştırmalarda onun nefs (psişe) boyutu, dinî ve manevî doğası yadsınır. Nörobiyolojik çalışmalar ise din ve maneviyatın insan beyni ve doğasıyla ilişkisini kanıtlamaktadır.[152] Bunlarda insan doğasının metafizik ve aşkın boyutuyla birlikte ruh, zihin ve bedenin ayrılmaz bütünlüğü de ortaya konulmaktadır.[153]

İnsanın maddî yapısı beden, içteki nefsi koruyan, elle tutulabilir zahiri bir suret olup[154] ruhun ikamet etmesi için ona uygun bir mekân sunar. Onu işlev görmesi için harekete geçirense ruhtur.[155] Beden, insanın maddî yönü olup aynı zamanda dünya üzerindeki yaşamın gerçekleşmesini sağlar. Onun faaliyetlerinden biri durduğunda,

---

[148] Abraham H. Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, çev. Okhan Gündüz (İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 2001), 8-14.
[149] Haque, "Psychology and Religion", 107-108.
[150] Başer, "İnsan Nedir?", 533.
[151] Yaşar Nuri Öztürk, *Mevlana Celaleddin Rumi ve İnsan* (Yeni Boyut, 2000), 39-40.
[152] A. Newberg vd., "The Measurement of Regional Cerebral Blood Flow during the Complex Cognitive Task of Meditation: A Preliminary SPECT Study", *Psychiatry Research* 106/2 (10 Nisan 2001), 119-122.
[153] Vayalilkarottu, "Holistic Health and Well-Being", 348.
[154] Seyyid Hüseyin Nasr, *Gülşen-i Hakikat, Tasavvuf Geleneğinin Vizyonu ve Vadettikleri*, çev. Nurullah Koltaş (İstanbul: İnsan Yayınları, 2015), 29.
[155] Mazhar vd., "A Comparative Study Of Variances In The Nature Of Human Disposition In Ghazalian Theory Of Soul And Freudian Psychoanalysis", 268.

yaşam sona erer.[156] Bu demektir ki beden, insan varlığında geçici bir unsurdur, aslolan ruhtur.[157]

Allah'ın insana kendi ruhundan üflemesi onun ruhi boyutunu teşkil eder. Sevgi, dostluk, adalet, iman gibi tüm manevî değerler, bu yöne aittir. Beden ise çamurdan yaratılmıştır ve toprağa ait elementlerden meydana gelir.[158] Ruh, insanın manevî yönüdür. O yapısı gereği mülk âleminden melekût âlemine doğru gidebilir. Ruh bir taraftan yer yüzünde akılla hâkimiyet kurarken, diğer taraftan da aşk ile zamanın ve mekânın ötesine ulaşıp ilâhî huzura ermek ister.[159] Allah'ın insana kendi nefesinden üfleyip yaratması izahatı, insanı yüksek bir konuma yerleştirmektedir. Zira o Allah'ın eseridir. İnsan Allah'ın niteliklerini yansıtan bir aynadır. Kendisine bütün isimlerin öğretilmesi,[160] onu yaratılanların hâkimi ve yeryüzünde Allah'ın halifesi kılmış ve melekler ona secde etmiştir. Diğer yandan o, göklerin ve yerin kabul etmediği emaneti yüklenmiştir.[161]

İnsanın beden ve ruhtan meydana gelişi irade ve bilgiyi önemli kılmaktadır. Beden, ruh için taşıyıcıdır, ruh ise bilginin evidir ve insanın Allah'a yaklaşıp uzaklaşmasında etkilidir. Sahip olunan bilginin niteliği, kişiyi göklere de yükseltebilir, ya da hayvandan aşağı bir düzeye indirebilir.[162] Bireyin kötü davranışlarının kaynağı nefstir.[163] Onun tuzaklarına karşı savunmasız kalabilen kişi için salt bilgi, bunun

---

[156] Hayati Hökelekli, *Psikolojiye Giriş* (İstanbul: Düşünce Yayınları, 2008), 71-72.
[157] İbrahim Işıtan, "Sûfî Benliğin Temel Unsurlarına Epistemiko-Ontolojik Bir Yaklaşım", *MetaZihin: Yapay Zeka ve Zihin Felsefesi Dergisi* 3/1 (30 Haziran 2020), 67-68.
[158] Kutub, *İnsan Psikolojisi Üzerine Etütler*, 56-60.
[159] Mehmed Sait Aydın, "İkbâl'in Felsefesinde İnsan", *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 29/1-4 (01 Eylül 1987), 90.
[160] "Ve Âdem'e bütün isimleri öğretti. Sonra bunları meleklere gösterip "Sözünüzde doğru iseniz şunların isimlerini bana söyleyin" dedi," Bakara, 2/31.
[161] Bahsi geçen emanet, özgür irade, sorumluluk, kişisel olgunlaşma veya aşk şeklinde farklı biçimlerde yorumlanmaktadır. Birey, isyan ve itaat arasında yaptığı seçimler sonucu yaşamında ya acı çekmekte ya da zevk almaktadır. (Annemarie Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, çev. Ergun Kocabıyık (İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 2018), 257-259.) Günümüz çalışmalarında emanet bahsi çoğunlukla insanın seçimlerini yapmadaki özgürlüğü üzerinden değerlendirilmektedir.
[162] Hussein Abbas Ali, "The Nature of Human Disposition: al-Ghazali's Contribution to an Islamic Concept of Personality", *Intellectual Discours* 3/1 (1995), 58.
[163] Muhasibî, *Âdâbü'n-nüfûs*, 19.

üstesinden gelebilmede yetersizdir. Bu durumda o terbiye edilmeli, riyâzet ve mücâhede yöntemleriyle süflî yönü zayıflatılıp ulvî yönü güçlendirilmelidir.[164]

İnsan teriminin "nisyan" dan (unutmak) türediğini ifade edenlere göre insanı bu dünyada itaatsizliğe, adaletsizliğe ve cehalete sürükleyen de bu unutkanlığıdır denilir. Bunun yanında insana, doğruyu yanlıştan ayırt edebilmesi için aklın yanı sıra bir seçme hakkı yani "ihtiyar" (irade) verilmiştir.[165] İrade yeteneği, onun doğru yolu bulmasında, yeryüzünde yerleşip oradan faydalanmasında elzemdir. Kişide mevcut zaaflar; şehvet, arzu ve tutkuları ona Allah'ı unutturan ve onu doğru yoldan saptırabilen zayıf yönleridir. İnsan, arzularını yerine getirirken onu hareket ettiren istek ve iradesidir. İradeyle seçebilme kabiliyeti, ruha özgü bir niteliktir ve bu özellikle insan melek ve diğer varlıklardan ayrılır.[166] İnsanın iyiyi ya da kötüyü tercih edebilmesi aklın yanı sıra sahip bulunduğu iradeyledir. Böylece o seçimlerini yapabilmekte fakat sonucunda bunlardan sorumlu tutulmaktadır. Diğer taraftan doğruyu yanlıştan ayırabilmesi onda fıtrî bir özelliktir.

Tasavvuf düşüncesinde insan, Allah'ın yeryüzündeki halifesidir, diğer yaratılanlardan üstündür. Ona yeryüzünü imar etmek vazifesi verilip isimlerin tamamının öğretilmesi onu meleklerden de üstün kılabilecek bir niteliktir. Bunun yanı sıra bireyde kontrol mekanizması işlevi gören bir irade mevcuttur. İnsan her an arzularına yenilme tehlikesiyle karşı karşıyadır. Ancak o iradesi yardımıyla pişmanlık duyup Allah'a yönelerek bu tehlikeden kurtulabilir. Dolayısıyla insan tabiatında hem şehvet ve zaaflara hem de Allah'a yönelme gücü bulunmaktadır. O fıtraten hem Allah'a yönelebilecek hem de O'ndan uzaklaşacak ve âyetleri inkâr edebilecek kabiliyettedir.[167] Bireyin ruhi boyutu, onu diğer varlıklardan üstün bir konuma oturtmaktadır. Kontrol mekanizması işlevi gören

---

[164] Başer, "İnsan Nedir?", 532-533.
[165] Haque, "Psychology and Religion", 107-108.
[166] Kutub, *İnsan Psikolojisi Üzerine Etütler*, 62-67.
[167] Kutub, *İnsan Psikolojisi Üzerine Etütler*, 46-48.

irade onu Allah'a yaklaştırır veya uzaklaştırır. İradesi sonucu verdiği kararlar onun yönünü belirlemektedir.

Psikolojide bu çerçevede sürdürülen araştırmalarda yanlış ya da eksik bir ruh-beden tanımı üzerine kurulması eleştirilir. Kaynak gösterilen Budizm ve Hinduizm gibi gelenekler ile Hıristiyanlık ya da diğer dinlerin sağlıklı bir ruh-beden anlayışı sunamadığı belirtilir.[168] Tasavvuf, yüzyıllardır onu anlamak ve geliştirmek için hem çeşitli teoriler sunmuş hem de ayrıntılı yöntemler geliştirmiştir. Bu manada irfan külliyatının, insana dair temel kavramlara ve bunların anlaşılmasına katkısı bulunmaktadır.[169]

Günümüz çalışmalarında insanın doğasını tanımaya dair yer verilen bir diğer husus, onun çift kutupluluğudur (düalite). Hepsi, ondaki iyiye veya kötüye yönelmede doğuştan gelen fıtri bir eğilim bulunduğu ve bunun bireyde deneyimlendiği sırada dinamik bir etkileşimle gerilim yarattığı konusunda hemfikirdir. O bir taraftan varoluş öncesindeki orijinal tabiatının doğuştan gelen saflığına sahiptir. Bu insan mücadelesinin doğasını ve kişiliğin dinamiğini büyük ölçüde tanımlar. Dolayısıyla, bu algılanan düalite süreci ve bireyin fıtrata uygun yaşama çabası hayatın imtihanıdır. Nihayetinde, bu süreçte yön bulmadaki rehberlik önemlidir. Çünkü insan, hayır ve şer arasında bir gerilim yaşar. Yani hayvani dürtülerle günaha veya varoluş öncesi tabiatına yönelme arasında bir mücadele halindedir. Bireyin kemâle erişini açıklayan ardışık kişilik/nefs gelişim teorisi de bu tartışmanın ayrılmaz bir parçasıdır.[170] Tasavvufta bastırılmaya çalışılan insanın kötü eğilimleri, geliştirilmeye çalışılan da onun fıtrata dayalı asli özellikleridir. Bu

---

[168] Aydın, "İkbâl'in Felsefesinde İnsan", 88.
[169] Sa'diyya Shaikh, "In Search of al-Insan", 781.
[170] Nefs, İslami psikoloji çalışmalarında genelde üç mertebe üzerinden değerlendirilir: emmâre, levvâme ve mutmainne. Nefs-i emmâre, kişiyi özgürce zevk almaya ve kötülük yapmaya teşvik eden bir varoluş halidir. Nefs-i levvâme, doğruyu yanlışa tercih etmeye çalışan ve daha yapıcı kararlara yönlendiren daha yüksek bir bilinç halidir. Nefs-i mutmainne, nefsin iyi ve doğruyu konumlandırdığı, artık kötülüğe meyletmediği ve nihai huzura ulaştığı daha yüksek bir varoluş halidir. Kendini gerçekleştirme ve kişilik gelişimi yaşam boyu devam ettiğinden üçüncü aşama kişiliğin mükemmelliğe ulaştığı anlamına gelmez. Tasavvuf temelli araştırmalarda ise bu gelişim sürecinde nefs, yedili sistem üzerinden değerlendirilir. (Rothman, *Building an Islamic Psychology and Psychotherapy*, 61-65.)

bağlamda insan davranışları da açıklanmaktadır. Bu anlamda bireyin nefs gelişiminde motivasyonu kendini bilme ilkesidir.

Düalist tabiatı nedeniyle insan hem iyiye hem de kötüye meyillidir. Ondaki korku ve ümit, sevgi ve nefret gibi negatif ve pozitif nitelikli yönler[171] onu çift yönlü kılar. Çünkü insan üst mertebelere çıkabilecek (ahsen-ü takvim) ya da alt seviyelere düşebilecek (esfel-i safilin) yapıdadır.[172] İyi ve kötü, insanın doğasında mevcuttur. Bununla birlikte bu kötü hasletler iyi özelliklerle yer değiştirebilir.[173] Bu durum, bireyin doğasındaki yıkıcı ve yapıcı duyguları dengede tutabilmesinin de önemini gösterir.[174] Halife sıfatıyla dünyaya gönderilen insan, diğer mahlukatta görülmeyen özelliklerle kuşatılmıştır. O ahsen-i takvim (en güzel surette) üzere yaratılmıştır. Diğer taraftan esfel-i sâfilîne (hayvandan daha aşağı düzeyde) inebilme niteliğine de sahiptir.[175] Kur'an'da ve dolayısıyla tasavvufta insanın ilahî yönünün yanı sıra, onun yetersizlik, eksiklik, nankörlük, isyankârlık, zayıflık gibi eksik yönleri de ortaya konulmaktadır. Buna göre, olumlu ve olumsuz güçlerle yani zaaflar ve yeteneklerle donatılan insanda çift kutup iç içedir. İkisinden hangisini seçeceğine o kendi karar vermektedir.[176] İlâhî yönlendirme yalnızca yol göstermektedir.[177] Böylelikle insanın yolunu kendisinin çizdiği ve iradesiyle kararlar verip onları uyguladığı belirtilmektedir. Bu tercihler, imtihan olgusunun önünü açmaktadır. Diğer taraftan insanda vicdan yani karar vermesi yönünde ona rehberlik eden ilahi bir iç ses de mevcuttur.

İnsan doğuştan iyidir yaklaşımının dilsel, dinsel ve varoluş öncesi şeklinde üç boyutu vardır. İnsanın dilsel anlamda fıtratı yani tabiatı değiştirilemez zira doğuştan gelen

---

[171] Kutub, *İnsan Psikolojisi Üzerine Etütler*, 87-88.
[172] Kutub, *İnsan Psikolojisi Üzerine Etütler*, 48.
[173] Muhâsibî, *er-Riâye*, 217.
[174] Nevzat Tarhan, *Yunus Terapi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2021), 52.
[175] Martin Lings, *Öze Dönüş Sorular ve Cevaplar*, çev. Zeynep Kot (İstanbul: İnsan Yayınları, 2014), 83-87.
[176] Şems, 91/7-9.
[177] Öznur Özdoğan, "İnsana Manevî-Psiklojik Yaklaşım", *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* XLIX/2 (2008), 78-79; İnsan 76/ 2-3.

bir özelliktir. Dinî boyutta fıtrat, kişinin Allah'ın birliğini (tevhîd) kabul etmesine yarayan doğal eğilimidir. Varoluş öncesi veya metafizik boyuta göre ise fıtrat, insanlar yaratılmadan önce de vardı fikrine dayanır. Allah, insanı O'nu her şeye gücü yeten tek Tanrı kabul etmesi için yaratmıştır. Fıtratın bir özelliği onu hiçbir şeyin silememesi, diğer bir özelliği ise çift boyutluluğu yani düalitesidir. Bu özellik, bireyde iyi ve kötünün iki eşit eğilimini gösterir. O insanı, varoluş öncesi fıtratla uyum içinde daha yüksek seviyelere çıkarma özelliğine sahiptir. Ayrıca onda olumsuz düşünce ve sosyal etkiler sonucunda daha düşük seviyelere indirme potansiyeli de vardır.[178] Dolayısıyla potansiyel manada birtakım özellikler insanda doğuştan itibaren mevcuttur, silinemez ancak kötülükler olumlu özelliklerle değiştirilebilir. Burada ise devreye irade mekanizması girer.

İnsan bilinçaltında iyiyle kötüyü, hayır ve şerri birbirinden ayırabilecek ilâhî bir ilhamla da olsa bir sezgiye sahiptir. O, Allah'ın verdiği iradeyle bu ikisinden hangisini güçlendirip kullanacağına kendisi karar verir. Nefs, kötü eğilimlerden temizlenip iyilik yanı güçlendirilirse o zaman insan iyilik ve huzur bulur. Nefs ve ruh arasında hep bir mücadele vardır. İnsandaki bu düalite nedeniyle yaşanan nefs ve ruh mücadelesi, psikolojide "iç ben" ve "dış ben" kavramlarıyla karşılanır.[179]

İnsandaki ruh ve beden düalizmi, kötülüğün temel sebebi kabul edilse de bu anlamda karamsarlığa düşülmemelidir. Zira onun da bir işlevi vardır. İyi bilinmedikçe kötü de bilinemez. Zıt, zıddıyla bilinebiliyorsa çift kutuplu yaradılış, insanı ahlâkî gelişime açık kılar. Diğer taraftan tasavvufta insanın doğuştan kötü kabul edildiği bir düşünce benimsenmez ve bu sebeple onun asıl mahiyeti ya da özü ortaya çıkarılmaya çalışılır. Bu ikisi arasında kalanların bir tercihte bulunması insan olmanın esaslarındandır. Kişi bilerek, isteyerek ve özgürce nefsiyle mücadele ederek tercihini yapar. Üstelik bu iki

[178] Haque, "Psychology from an Islamic Perspective", 140-141.
[179] Özdoğan, "İnsana Manevi-Psiklojik Yaklaşım", 78-82.

zıt değer, bireyi kötü davranış ve düşüncelerden uzaklaştırıp hayra yaklaştırabilecek temel ölçüttür.[180] Kötülük, iyinin anlaşılabilmesi ve doğrunun bulunabilmesinde etkilidir.

Tasavvufun insana yaklaşımı nesneldir. İnsanın psişesi derinlemesine analiz edildiğinde görülür ki; onda şeytan ve meleklere özgü eğilimler bir aradadır. Dahası, onun doğasında doğuştan gelen herhangi bir kötülüğe yer yoktur. İnsan tertemiz bir ruhla dünyaya gelir. Günahlar ve ahlâksızlık ise sonradan onun başlangıçtaki temiz doğasını ele geçirip bozar.[181] Buna rağmen fıtrattan gelen özellikle birey, kendini olumlu yönde geliştirip dönüştürebilir. Psikolojide bu düşünce kuramlar bazında farklılık göstermekle beraber insancıl ve benötesi psikolojide insanın iyi olduğu düşüncesi hakimdir.

Bireydeki olumsuz eğilimlerin iyileştirilmesinde inanç temelli tedavinin yardım edebileceği ve birtakım ibadet ve uygulamalarla olumlu niteliklerin geliştirilebileceği belirtilir. Buna göre tasavvuf temelli terapi modelinde, "içgörü odaklı terapiler" yaygın biçimde kullanılır. Tasavvuf bu durumda bireyin "içsel hayatı" ve Allah'a karşı duyguların ifade edilmesini esas alır.[182] Diğer taraftan birey, Tanrı'ya ibadet etmenin içsel eğilimiyle doğsa da yine de kötü uyaranlara karşı kontrol edilmeli ve ilâhî ilhamın rehberliğine yönlendirilmelidir.[183] Psikolojinin insan doğasına katkıları yadsınamaz. Ancak bahsi geçen hususlara katkı sağlaması açısından tasavvufun manevî bakış açısı gözden geçirilip psikolojiye entegre edilebilir.

İnsan nefsi, iyiliğe ve kötülüğe yönelmede fıtraten eşit mesafededir. Kötüye meyletmeye eğilimli nefs, yaradılışı dolayısıyla bir mücadele alanıdır ve kişinin kötülük yapması onun yetkinliğe ulaşmasının önünde bir engeldir.[184] İyi ile kötüye meyilli bir

---

[180] Mevlânâ, *Mesnevi,* 4/1345, 3412-3413; Nejdet Durak, "Mevlânâ'nın Ahlak Öğretisinde İyi ve Kötü Kavramları", *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 6 (2007), 5-6.
[181] Mazhar vd., "A Comparative Study Of Variances In The Nature Of Human Disposition In Ghazalian Theory Of Soul And Freudian Psychoanalysis", 270-271.
[182] Haque, "Soul Searching", 53.
[183] Mazhar vd., "A Comparative Study Of Variances In The Nature Of Human Disposition In Ghazalian Theory Of Soul And Freudian Psychoanalysis", 272.
[184] Durak, "Mevlânâ'nın Ahlak Öğretisinde İyi ve Kötü Kavramları", 21-22.

donanımla dünyaya gelen insanda bu ikisi, onda "huy" denilen yatkınlıklar hâline gelir. İnsandaki huylar, eğitimle iyi yöne kanalize edilip güzelleştirilebilir. Bunun için bireyin kötü huylarından arındırılıp onun iyiliğe yönelebilmesine çalışılır. Bu ise bir eğitim meselesidir.[185]

Tasavvuf düşüncesinde iyilik ve kötülük meselesinde bireysel farklılıklar ve bunların nedenleri de değerlendirilir. Bireysel farklılıklar, manevî düzeyde (ahvâl) meydana gelen niteliksel değişikliklerden kaynaklanır. İnsanı tutkularını özgürce tatmin etmesi için kışkırtan yanı "nefs-i emmâre"dir. Yanlış yaptığında kendini azarlayan ise "nefs-i levvâme"dir. Buna "vicdan" diyenler de vardır. Hayvani tutkuları bastırıp bunlara boyun eğdiren yanı, "nefs-i mutmainne"dir.[186] Huzuru elde edebilmek için nefs, kötü eğilimlerden arındırılmalı, iyilik yönündeki eğilimleri güçlendirilmelidir. Çünkü o fıtraten iyi ile kötüyü birbirinden ayırabilecek potansiyele sahiptir.[187] İnsan iyi olmakla varoluşunun gereğini yerine getirir.[188] Ondaki kötü duyguların varlığı bir gerçektir ve yok sayılamaz ancak bunların önüne geçilebilir. Bu duygulardan hangisi beslenirse o kazanır. Kötü duygular beslenirse vicdan karşısında nefs zafer kazanacaktır.[189] İyilik ve kötülük arasında tercihte bulunurken, vicdan veya sezgi ona yol gösterip rehberlik etmektedir. Nefsi insanı kötülüğe yönlendiren güç olarak kabul edilir. Farklı seviyeleri ise davranışlardaki bireysel farklılıkları meydana getirir. Nefs-i emmâre, kötülüğe yöneltir. Vicdan kabul edilen nefs-i levvâme mertebesinde ise kötülükler yapılmaya devam edilse de yapılan kötü davranışlar nedeniyle pişmanlık duyulur. Nefs-i mutmainne de ise artık iyi ve kötü ayırımı nettir.

---

[185] Durak, "Mevlânâ'nın Ahlak Öğretisinde İyi ve Kötü Kavramları", 8-9.
[186] Ali, "The Nature of Human Disposition", 59; Nuriye İnci, *Muhâsibî'nin Tasavvuf Düşüncesinde Vicdan* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2021), 101-104.
[187] Özdoğan, *Aşkın Yanımız Manevîyat*, 13.
[188] Tarhan, *Yunus Terapi*, 104.
[189] Tarhan, *Yunus Terapi*, 56.

Geleneksel düşüncede, fıtratın veya ezeli tabiatın idrakinin en üst seviyesindeki kişi, "evrensel/kusursuz insan"dır (insan-ı kâmil). Bu terim, bütünleşmiş insan anlamında da kullanılabilir. O Hakikat-i Muhammedî şeklinde de tanımlanan ilahî ışığın ezelî varoluştaki tezahürüdür. Hz. Muhammed, insandaki bu potansiyelin yaşayan bir tezahürü, kişilik gelişiminde nihaî bir örnektir. İstenmeyen davranışlara karşı kişisel sorumluluğu alıp bunun için çaba sarf etmek bireye kalmıştır. Daha iyi bir insan olmak veya daha yüksek bir ruhsal varoluş haline ulaşmak için gelişmeyi ve büyümeyi o istemeli ve gayret etmelidir.[190] Birey fıtraten gelişmeye ve mükemmel niteliklere ulaşmaya müsaittir. Bunu gerçekleştirmek onun kendi inisiyatifindedir. Tasavvufta bunun yolu, tevhîde ulaşmaktır.

Modern psikolojide de insanın çift yönlülüğüne değinilir. Varoluşçular bu iki yapının bütünleştirilmesinden yanadır. Kimi varoluşçular, insanın kendi benliğini ortaya çıkarabilmesi hususuna önem verip onu keşfedip açığa çıkarabilecek terapi yöntemleri üzerinde durur.[191] İnsancıl psikolojide, "insan temelde iyidir," düşüncesi vardır. Ancak onlar maddi ve fiziksel iyiliğe odaklanmışlardır. Maslow, insanın düalist yapısını "tanrısal" ve "kula özgü" şeklinde tanımlar ve bu ikiliyi bütünleştirecek sorun ve yöntemleri dile getirir. Ona göre Doğu, yüceliğe erişmenin çaresini alçaktakinden yüz çevirmekte bulmuştur. Maneviyat veya dindarlık, kendini gerçekleştirme aşamasına ulaşmada zorunlu bir ön koşul kabul edilmediğinden Maslow, tarihte başarı gösteren isimlere yönelmiştir. Oysa tasavvufta insanın özü manevî iyiliktir ve bunun temelindeki kavram onun çift yönlülüğüdür.[192]

Maslow'a göre, insanı tanımlayabilmek için öncelikle "iyi insan" kriterleri belirlenmelidir. Böylece onun zıt yönleriyle beraber bir bütünlük ortaya konulmalıdır.

---

[190] Rothman, *Building an Islamic Psychology and Psychotherapy*, 65-67.
[191] Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, 16-17.
[192] Ali, "The Nature of Human Disposition", 61-62.

Çünkü insanın ilahi yönünün yanında korkuları ve zaafları da vardır.[193] Fromm da iyi ve kötü ayırımı yapar. İyiden kasıt, örnek alınan insana yaklaşan yoldur. Kötü ise buna yaklaşmayı engelleyen niteliklerdir. İyilik, varlığın öze gittikçe daha çok yaklaşacak şekilde değiştirilmesi, kötülük ise öz ve varlık arasında yaşanan gittikçe büyüyen bir yabancılaşmadır. Öyleyse kişi, iyiliğe de kötülüğe de yatkındır ve o bu ikisi arasında bir seçim yapma özgürlüğüne sahiptir.[194] Görüldüğü üzere insancıl psikolojide insanda iyi ve kötü özellikler berberdir. Bunlardan hangisini seçeceğine birey özgür iradesiyle karar verir. Ancak burada kötülük öze yabancılaşma şeklinde değerlendirilir. Diğer yandan iyi ve kötü ahlâkî özellikler tasavvuf eserlerinde belirlenmiştir. Dolayısıyla Maslow'un belirlenmesi ihtiyacı duyulduğunu ifade ettiği iyi ve örnek insan vasıfları için tasavvuftan yararlanılabilir. Bu niteliklerden iyiler tasavvuf metinlerinde "faziletler", kötü huylar ise "rezîletler" veya "kalp hastalıkları" başlığı altında değerlendirilir.

Tasavvuf düşüncesinde insan, çift yönlülüğü nedeniyle öncelikle kötü niteliklerinden ve nefsin olumsuz etkisinden birtakım terbiye yöntemleriyle kurtarılmaktadır. Böylece o ilâhî hedefe doğru yetkinleşmekte ve Allah'a yakınlaşmaktadır. Çünkü kadim gelenek, insanın değişebilme potansiyelini kabul eder. Allah'a yakınlaşma ve tevhîd amacı taşıyan birey ahlâkî değişimin öznesidir. Öyleyse onun kötü yönleri, varlığının "kaim" unsurları değil, bir değişim süreciyle giderilebilen unsurlardır.[195] Böylece psikolojinin aradığı, insan doğası değişir mi sorusunun cevabı tasavvufta değişebileceği şeklinde yanıtlanmaktadır. Çünkü o aslında iyi niteliklere sahip bir biçimde dünyaya gelir. İnsanı kötülüğe yönlendiren nefsidir. Ancak o yi ve kötü arasında seçim yapabilmekte özgürdür.

---

[193] Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, 181-186; Carrel, *İnsan Denen Meçhul*, 21-25.
[194] Özdoğan, "İnsana Manevi-Psiklojik Yaklaşım", 92; Erich Fromm, *Sevginin ve Şiddetin Kaynağı* (İstanbul: Payel Yayınevi, 1994), 138-139.
[195] Başer, "İnsan Nedir?", 527.

Psikolojide ihtiyaç duyulduğu ifade edilen yeni bir insan veya ruh kavramı için tasavvuf külliyatında yer alan tanımlar değerlendirilmeye çalışılmaktadır. Bahsi geçen hususlar, insan doğasını ve insan potansiyelinin nasıl en üst düzeye çıkarılacağını anlamada faydalıdır. Böyle bir psikoterapi modeli ile insanın iyi yönde gelişme potansiyeli maksimize edilebilir. Tedavi hedeflerinin geliştirilmesinde de merkezi bir rol oynayabilir. Bunun için çoğunluğu Arapça kaynaklara ulaşabilmeye çalışmalı, bu metinlerde yer alan kavram ve düşüncelerin İngilizce konuşan bir kitlenin erişebileceği bir kavramsallaştırmayla anlaşılması sağlanmalıdır. Bunun gerçekleştirilebilmesi için bahsedilen gelişim teorisine dayalı uygun bir metodoloji kullanılmasının gereği ve yöntemi belirtilmelidir.[196]

Özetle tasavvufta insan, Allah'ın diğer yarattıklarından farklı birtakım özelliklere sahiptir. Şöyle ki; o, doğuştan temiz bir ruhun yanı sıra iyi ya da kötüye yönelme, Allah'a inanma ve yalnızca O'na ibadet etme potansiyeline sahiptir. Diğer taraftan O'nun verdiği akıl ve idrak gücünü kullanarak doğru veya yanlışı seçmede özgür irade ve bu seçimlerin getirdiği sorumluluk söz konusudur.[197]

Görüldüğü üzere, tasavvuf düşüncesinde insan, Kur'an âyetlerinin yorumlanmasıyla tanımlanmıştır. Çalışmalarında tasavvuf klasiklerini referans alıp insanı tanımlayan psikologlarla sûfîler arasında bu açıdan bir düşünce ayrılığına rastlanmamaktadır. Her ne kadar onu psikolojik kavramlar, güncel örnekler ve psikoloji diliyle ele alsalar da ortaya konulan temel ilkeler, Kur'an, hadis ve erken dönem tasavvuf alimlerinin eserleri ile paralellik göstermektedir. Bu da aralarında bir konu bütünlüğü ortaya koymaktadır. Bahsedilen farklılıklar sadece günümüzde daha kolay anlaşılmayı sağlamaktadır. Yapılan alanyazın taramasında, Batılı psikologların "İnsan nedir?"

---

[196] Rothman, *Building an Islamic Psychology and Psychotherapy*, 67-69.
[197] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 96; Jamaal al-Din M. Zarabozo, *Purification of the Soul: Concept, Process and Means* (Denver, CO: Al-Basheer Publications & Tran, 2002), 110.

sorusunun yanıtını daha ziyade Gazâlî'nin (ö. 505/1111) konuya dair görüşleri üzerinden cevapladığı görülmektedir. Hâris el-Muhâsibî'nin (ö. 243/857) insana dair görüşlerine çoğunlukla Türk akademisyenler yer vermekte, Batıda psikologlarca onun bu hususstaki düşüncelerine dair yapılmış yeterince çalışma bulunmamaktadır. Onun bu araştırmalar içerisinde yer almama sebebi, eserlerinin çevrilmemesinden ve orada yeterince tanıtılmamasından kaynaklanabilir. Çünkü araştırmaların ifade edilen genel problemlerinden biri de tasavvuf klasiklerinde yer alan bilgiler hakkında yeterince İngilizce çalışma bulunmamasıdır. İbnü'l-Arabî'nin (ö. 638/1240) görüşleriyse çoğunlukla gelenekselciler (tradisyonalist) tarafından değerlendirilmektedir. Bu bilgiler ışığında tasavvuf merkezli psikolojide ele alınan insana dair temel konular: İnsan nedir? sorusu etrafında onun doğası (fitrat), ruh-beden ilişkisi, çift kutupluluğu, çok boyutluluğu, özgür iradesi ve nefsin gelişimiyle beraber iyi yönde potansiyelin de gelişmesi gibi başlıklardır. Bunlar ekseninde tasavvufun insan modeli psikolojiye entegre edilmeye ve bu bağlamda insan tanımı yapılmaya çalışılmaktadır. Böylece tasavvuftan beslenilen yeni bir terapi modeli üzerinde araştırmalar yapılmaktadır.

1.2. İnsanın Manevî Yapısı

Günümüzde tasavvuf temelli bir terapi için genel manada kavramsal ve teorik bir çerçeve meydana getirilmeye çalışılmaktadır. Bu süreçte temel ögelerin belirlenmesi ihtiyacı doğmaktadır. Bireydeki bağlanma ve birlik duygusu yani tevhîde açılan kapı, araştırmacılara insan deneyiminin manevi boyutunu kabul etmenin ve bunu gelenek merceğinden incelemenin yolunu açmıştır. Batı'da "benlik" (nefs) teorisi daha çok Budizm gibi gelenekler üzerinden ele alınmaktadır. Oysa tasavvuf, bunların aksine aşkınla bağlılık ilişkisi üzerinden kişiliği yorumlamakta,[198] insanın kalp, nefs ve ruhtan

[198] Rothman, *Building an Islamic Psychology and Psychotherapy*, 54-56.

meydana geldiğini benimsemektedir. Buna göre nefs, düşünce ve duyguların yer aldığı kişisel kimliğin tecrübe edilmesidir. Nefsten daha derinlerde bulunan kalp, vicdan, sevgi, şefkat gibi içsel bir biliş haliyle deneyimlenir. O insanı kendi özündeki hakikatin (spirit) yansımasına ulaştırır. Ruh (soul) ise içsel benliktir, nefs ile en içteki ilahî özün bağlantısının bir sonucudur. İlahi öz olmadan benlik yalnızca "ego"dur, duygularla ve ben merkezli düşüncelerle yönetilir.[199]

Tasavvuf ve psikoloji arasındaki en belirgin farklardan biri her ikisinin insana yaklaşımları ve kullandıkları yöntemlerde göze çarpar. Tasavvufta sadece davranış değil, belirli bir davranışı tetikleyen manevî boyut da önemlidir. Bireyin gelişimi, fiziksel ve zihinsel kişilik gelişiminin yanında ruhsal gelişimi de kapsar.[200] Tasavvuf insana dair bütüncül bir perspektifle "kalp, nefs ve ruh"tan ibaret temel yapıyı bünyesinde taşır. İngilizce metinlerde insanın temel yapısı "spirit, soul ve body", Yunancada "pneuma, psişe ve soma" şeklinde tanımlanır. Pneuma bilgisi, ruh ilmi (pneumoloji), psişe bilgisi ise nefs ilmi (psikoloji) şeklinde ifade edilir. Psişe boyutunun aklı "ratio" (rasyonalite/akl-ı meâş), pneumatik boyutun aklı ise "intellect" (akl-ı meâd) kavramıyla tanımlanmaktadır.[201]

Kalp, nefs ve ruh birbirleriyle ilişkilidir. Her birinin kendine özgü fonksiyonu ve nitelikleri bulunur. Tasavvuf, bunların her birinin nitelik ve işlevlerini ortaya koyar. Farklı nitelikler nedeniyle kadim öğretide, kâmil (evrensel, mükemmel, kusursuz, bütünleşmiş) insan olmaya doğru farklı mertebeler bulunmaktadır. Tasavvuf düşüncesinde, birey hangi benlik (nefs) düzeyinde sorusu yanıtlanmakta, her düzeyin işlev ve nitelikleri belirtilmektedir. Burada genel, tek tip bir insan tanımı yapılıp her hangi bir mertebe ve düzeyle genellenmez. İnsan, yalnızca gözlemlenebilir ve ölçülebilir

---

[199] Helminski, *İlahi Huzurda*, 80-81; Helminski, *Living Presence*, 74-75.
[200] Nooraini Othman, "A Comparative Study Between Western and Islamic Perspectives On Human Development and Life-Friendly Environment", *Online Journal of Research in Islamic Studies* 1/1 (2014), 7.
[201] Nurbahş, *Sufi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, 9.

yönüyle ele alınmaz, metafizikten ve ruhtan ayrı düşünülmez. Tasavvuf ile açıklanan psikolojide de dine teslimiyet gösteren psişik (nefsani) düzeyde birinin bu teslimiyetinin etkileri ve sonuçları hakkında konuşulması gerektiği belirtilir. Bu konuda yapılan çalışmalara göre psişe düzeyi yüksek bir insanda (insan-ı kâmil) kaygıya rastlanmaz. Çünkü onda ölüm korkusu ile öfke bulunmaz, Allah'a güvenir.[202] Bütünleşmiş insana varılan yolculukta kişi, nefs (benlik) gelişimi yaşamaktadır. Gelişim modelinin yöntemi ve gelişebilme potansiyeli ile bunun davranışlara etkisi tasavvuf eserlerinde tanımlanmıştır.

Kadim düşüncede insan, maddi yönüyle beden ve manevî açıdan ruhtan ibarettir. Organlar onun maddi yanını; kalp, nefs ve ruh da onun manevî yapısını meydana getirir.[203] İnsan ilahî bir sır, beden de onun elbisesidir. İnsan, ruh, nefs ve bedenden müteşekkildir. Akıl ruhun, arzular nefsin, hisler de bedenin sıfatıdır. Sûfîler, dünyada iken nefsin etkisinden kurtulup mârifete ulaşabilmek için çalışırlar. Ruh insanı cennete çağırır, akıl tarafından idare edilir. Nefs ise onu cehenneme çağıran güdüleyicisi arzu ve isteklerdir. Bu nedenle nefse muhalefet ederek ruh desteklenmelidir.[204]

Tasavvuf, insan hakkında yüz yıllar öncesinden gelen bütüncül ve kapsamlı bir anlayışa sahiptir. Bu disiplinde, birliğe varan bir kendini gerçekleştirme yolculuğunun kolaylaştırılması için gerekli içsel dönüşüm yöntemleri sunulur. Bu yaklaşıma göre insanı tanımlayan Frager'e göre tasavvuf ile değerlendirilen psikolojide de insan üç ana bileşenden meydana gelir: "Nefs, kalp ve ruh".[205] Yakın zamanda yayımlanan çalışmaların bir kısmında bunlar, insan zihnini meydana getiren bölümler şeklinde

---

[202] Nurbahş, *Sûfî Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, 10-19.
[203] Mehmet Şirin Ayiş, "Nefis Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme: Robert Frager Örneği", *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 14 (2019), 554.
[204] Hucvirî, *Keşfü'l-maḥcûb*, 310-313.
[205] Robert Frager, *Heart, Self and Soul-The Sufi Psychology of Growth, Balance and Harmony* (Illinois: Quest Books, 1999), 49; Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 62-64.

tanımlanır.[206] Bu farklılıkların nedeni, konuya ilgi duyan psikologların tasavvufla ilişkisi ve beslendikleri kaynaklardan olabilir. İslami psikoloji perspektifinden konuya yaklaşanlar zihni meydana getiren aşamalar şeklinde kalp, nefs ve ruhu tanımlayabilmektedir.

Manevî yapı, kimi çalışmalarda benliğin veya bilincin bölümleri şeklinde kabul edilir. Bu kavramsallaştırmada nefs, "ruh" (soul) manasında da kullanılır ve bireyin maneviyatına atıfta bulunur. Nefs kelimesi, benliğin/ruhun "alt" kısmını tanımlar ve çevreye tepki vermesi bakımından egoya benzer ancak doğuştan kötü değildir. Kalp bu sistemin merkezinde yer alır, nefsi yola sokmada önemlidir. Ayrıca bireyin aşkınla ilişkisinin gerçekleştiği yer ve insanın özüdür. Ontoloji ve epistemoloji tartışmalarından "zihin-beden problemi", bu sistemde ruhun doğası ve bedenle ilişkisi etrafında açıklanmaktadır. Diğer taraftan bu paradigmada beden ve ruh bir bütündür. Beden ruhun arınmasında bir araçtır. Ruh, bu sistemde maddi olmayan bir cevherdir, dünyevi ölümle bedenden ayrılır.[207]

İnsanın manevî yapısında bireyin en alttaki özü nefstir. Kalp ve ruh ondan daha yukarıdadır. Bu ayrım, Ca'fer es-Sâdık (ö. 148/765), Cüneyd-i Bağdâdî (ö. 297/909), Bâyezîd'i Bistâmî (ö. 234/848 [?]) ve Hakîm et-Tirmizî (ö. 320/932) ile devam etmiştir. Yine Kur'an'a dayanarak Ebü'l-Hüseyn en-Nûrî (ö. 295/908) manevî merkez kabul edilen kalbi dört bölüm şeklinde yorumlamıştır: "sadr" (göğüs),[208] "kalb" (gönül),[209] "fuad" (kalp, marifetle ilgili)[210] ve "lübb" (tevhîd makamı, kalbin en derin yeri). Kimi

---

[206] Idi Warsah, "Dimensions Of Soul In The Quran: An Islamic Psychological Perspective", *Akademika : Jurnal Pemikiran Islam* 25/2 (2020), 298.
[207] Rothman, *Building an Islamic Psychology and Psychotherapy*, 57-59.
[208] "Allah kimin gönlünü İslâm'a açmışsa o, Rabbinden gelen bir aydınlık içinde olmaz mı? Allah'ı anma konusunda kalpleri katılaşmış olanlara ise çok yazık! Onlar apaçık bir sapkınlık içindedirler," Zümer, 39/22.
[209] "Bilin ki Allah'ın elçisi aranızdadır. Birçok durumda o sizin dediklerinizi yapsaydı işiniz kötüye giderdi, fakat Allah size imanı sevdirdi ve onu gönlünüze sindirdi; inkârcılığı, yoldan çıkmayı ve emre aykırı davranmayı da size çirkin gösterdi. Allah tarafından bahşedilmiş bir lutuf, bir nimet olarak doğru yolu bulmuş olanlar işte onlardır (bu vasıflara sahip olan sizlersiniz). Allah her şeyi bilmekte, yerli yerince yapmaktadır," Hucurât, 49/7.
[210] "Gözün gördüğünü kalp yalanlamadı," Necm, 53/11.

sûfîler buna ilâhî keşfin deneyimlendiği yer olan "sırr" yani kalbin en iç bölümünü eklemiştir.[211] Bu çalışmalarda, Gazâlî'deki gibi manevi yapı unsurları birbirinin yerine kullanılabilmektedir.

Kalp hem sağlık hem de patolojinin mahalidir. Herhangi bir alandan gelen girdiler, kalbin kararmasına veya parlamasına sebeptir. Kalp, narsisizm, kibir, kıskançlık, imrenmek, yalan, öz-bilinç, nezaket, dürüstlük, çekingenlik ve tevazu gibi kişilik özelliklerinin meydana geldiği alandır. Nefs, davranışsal eğilimlerdir, özünde kötü değildir. O eğitim ve disipline (terbiye) dayalı meydana gelen davranışsal eğilimleri yansıtır. Eğitimsiz haliyle nefs, hazcıdır. Bu anlamda nefs, Freud'un yalnızca kendini memnun etmek ve temel bedensel arzularını yerine getirmek için hareket eden "id" anlayışına benzetilebilir. O tasfiye ve talim yoluyla gelişim mertebelerinden geçerek erdemli davranışlara meyleder. Ruh, insandaki can ve yaşam gücüdür. Onda kutsal ve manevi anlam ve amaç arayışına ve ilahi olana duyulan özleme yatkınlığı vardır. Duyumlar, rüyalar, katarsis, ani farkındalık, bilgelik, amaç ve anlam onun kapsamındadır. İnsanın manevî yapısının üç unsuru birbiriyle bağlantı halindedir. Herhangi birinde yaşanan değişiklik, sistemin geri kalanı üzerinde etkilidir. Örneğin, hazcı davranışsal bağımlılık, bilişsel rasyonalizasyonla inançta ve ruhsal uygulamalarda azalmaya yol açarak kalbi karartabilir.[212] Burada bahsedilen nefs, nefs-i emmâre mertebesidir yani gelişim aşamalarının ilkidir. Psikolojide nefs denildiğinde genellikle bu aşama kastedilmektedir. Bu üçlü yapı bir bütünlük teşkil etmekte, bunlar arasındaki ilişki bireyin iyi oluşunu ve davranışlarını etkilemektedir.

Bu bağlamda yapılan günümüz çalışmalarında, insanın bütünlüğü bu üç unsurun birbiriyle ilişkisinin ve bireysel manada gerçekleştirilen yedi aşamalı bir benlik gelişim

---

[211] Annemarie Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, çev. Ergun Kocabıyık (İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 2018), 262-263.
[212] Keshavarzi - Khan, "Outlining a Case Illustration of Traditional Islamically Integrated Psychotherapy (TIIP)", 175-176.

sürecinin sonucudur. Bireyin gelişimi, emreden benliğin (nefs-i emmâre) ya da maneviyat kazanmış kalbin etkisinde bulunuşuna göre değişir. Bu nedenle tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojide, ruhu harekete geçirmek, nefsi (benlik/ego) dönüştürmek ve kalbi arındırmak gibi başlıklar çalışılır.[213] İnsanın manevî yapısı değerlendirilirken bunların tanımları, mertebeleri, işlevi ve arındırılması gibi konular üzerinde durulmaktadır. Bunlarda, bilimsel zeminde anlaşılabilmesi için kavramların psikolojik yorumlarına yer verilerek alana özgü bir dil kullanılmaktadır.

1.2.1. Nefs

Nefs (ego, benlik, self), tasavvufta insan davranışlarını belirleyen etkendir.[214] O insanın beşerî varoluşuyla vücut bulan, doğuştan gelen bir unsurdur. Nefs, ruh, can, kan, his, ceset, cevheri, nazar değdiren göz, gayb, izzet, azâmet anlamlarını taşır.[215] Nefs, hayat, kişi, kendi, hayatın ilkesi, öz varlık, bir şeyin kendisi, bedenin hissî istekleri gibi anlamları da ihtiva eder.[216] Haset, büyüklük, kibir, izzet, yiyip içmek gibi biyolojik ihtiyaçlara duyulan tabii arzu anlamlarında da kullanılır.[217]

Nefs, Kur'an'da yasaklara ve kötülüğe meyilli, doğası gereği saplantılı niteliklere sahip içsel "arzular deposu" şeklinde tasvir edilmektedir. Nefsin bu nitelikleri, nefs-i emmâre ile ilişkilidir.[218] Kur'an'da nefsin hem olumlu hem de olumsuz özellikleri bulunduğu vurgulanmaktadır.[219] Burada insanın psikolojik varlığını tanımlamak için kullanılan "nefs" kavramı, ruhsal yaşamın temel ögesi ve kaynağı, eylem ile ilişkilerin merkezi ve algıların toplayıcısı şeklinde ifade edilir. O, iyi veya kötü, hayır veya şer bütün

---

[213] Kabir Helminski, *Bilen Kalp*, çev. Refik Algan (İstanbul: Dharma Yayınları, 2001), 96-97; Kabir Helminski, *The Knowing Heart* (London: Shambhala, 1999), 64.
[214] Abu-Raiya, "Towards a Systematic Qura'nic Theory of Personality", 220-221.
[215] Nurbahş, *Sufi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, 21-23.
[216] İbn Manzûr, *Lisanü'l-Arap*, 6/233-235; Râğıb, *el-Müfredât*, 818.
[217] İbn Manzûr, *Lisanü'l-Arap*, 6/236.
[218] Abu-Raiya, "Towards a Systematic Qura'nic Theory of Personality", 224-225.
[219] Warsah, "Dimensions Of Soul In The Quran", 303.

eylem ve davranışları güdüleyen bir güçtür. Benlik algısı ve kişiliğin merkezinde kabul edilen bu ruhsal yapı, bireyin benlik ve kişiliğini meydana getiren yeti, yetenek, fonksiyon ve süreçlerin tümünü kapsar. Bu karmaşık sistemde, beşerî ve dürtüsel boyut ile akli ve ruhsal boyut birbirine geçmiş şekildedir. Bu yüzden tabiatında bir dengesizlik, tatminsizlik ve tutarsızlık söz konusu bulunan insanın denge ve uyum arayışı gerilim ve çatışma içinde devam eder.[220]

Tasavvuf literatüründe nefs, his, iradi kuvvet ve hayati kuvvete haiz bir cevherdir. O Allah tarafından insana üflenen ilâhî ben ya da kötülüğü emreden unsur anlamında da kullanılır.[221] Nefs, kulun kötü davranış, eğilim ve nitelikleridir. Kötü vasıflar da ikiye ayrılır: kötü huylar ve insanın iradesiyle işlediği günahlar. Nefs, kötü huy ve duyguların yer aldığı bir latîfe, rûh-i hayvânîdir. Bireyin kendisi, öz varlığı,[222] bedende mevcut,[223] insanın kötü sıfatları ile kötülüğün temeli huy ve davranışlarıdır.[224]

Nefs, kötü huy ve davranışların meydana gelmesinde etkilidir.[225] Kimi müellifler nefsi ceset ve beden, kimileri kan olmak manasında kullanmışlardır. Tasavvuf düşüncesinde insanın iyi huy ve sıfatları kalpte ve ruhta, kötü huy ve sıfatları ise nefste bulunur.[226] Gazâlî nefsi iki mana üzerinden ele alır. İlki, nefsin insanda bulunan arzu, istek, öfke, insanı kötü huylara sevk eden arzular, güdüler ile insanın kendisi anlamlarıdır. Diğer manası ise onun insandaki bedeni canlılık, gazap ve şehvet duygusudur.[227] Görüldüğü üzere tasavvuf eserlerinde nefs ekseriyetle insanın hazları, onu kötü

---

[220] Hökelekli, "İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü", 410-411.
[221] Ethem Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü* (İstanbul: Ağaç Kitapevi Yayınları, 2004), 472-473.
[222] Kuşeyrî, *er-Risâle,* 86-87, 182; Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, 405.
[223] Mekkî, Kûtu'l-Kulûb, 1/174; Kuşeyrî, *er-Risâle,* 183; Hucvirî, *Keşfü'l-maḥcûb*, 309.
[224] Kuşeyrî, *er-Risâle,* 182; Hucvirî, *Keşfü'l-maḥcûb*, 309; Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 3/9-10.
[225] Kuşeyrî, *er-Risâle,* 182; Hucvirî, *Keşfü'l-maḥcûb*, 309. Kötü huylarla davranışların tanımı ve bunlardan kurtulmanın yolları erken dönem tasavvuf metinlerinde izah edilmiştir.
[226] Kuşeyrî, *er-Risâle,* 183; Hucvirî, *Keşfü'l-maḥcûb*, 309-310; Mekkî, Kûtu'l-Kulûb, 1/174; Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 3/11.
[227] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 3/3-5, 10.

davranışlara götüren istekleri ve kötü sıfatları manasında değerlendirilmiştir. Yine de nefs hakkında çalışırken diğer anlamları da hatırda tutulmalıdır.

Nefs (benlik), bireyin öz farkındalığıdır. O başlangıçta psişenin düşmanıyken, sonradan çok kıymetli bir vasıtaya dönüşebilir.[228] Gazâlî, tasavvufun nefsle mücadele ve mücâhededen ibaret olduğunu belirtir.[229] Zira ahlâkî kemâlât sürecinden geçen sûfî, kötü davranışlardan kurtulmanın çaresini arar. Bunlar tasavvufta çeşitli riyâzet ve mücâhede yöntemleriyle mümkün kılınır.

Nefs, Kur'an ve tasavvufun temel psikolojik kavramlarından biridir. Bunlarda nefs, bireyin içgüdü, arzu, istek gibi eğilimleri şeklinde tanımlanır. Tasavvuf eserlerinde daha ziyade nefsin yapısı, özellikleri ve işleyişine dair tanımlar yapılır. Nefse ait üç ana eğilim tespit edilmiştir. Buna göre nefse kurtuluşa giden yol zor gelir. O helaki niyet etmese de onu bu yola sürükleyen işleri göz ardı eder. Üstelik anlık haz ve mutluluğu, gelecekteki daimî mutluluk ve hazza tercih eder.[230] Ego, benlik, öz ve nefes anlamlarındaki kavram, tasavvuf metinlerinde daha çok kötü huy ile eğilimleri tanımlamada kullanılmıştır. Katmanlardan meydana gelen nefs, bireyi yanlış davranışlara götürdüğünden onunla mücadele edilmelidir. Bunun için onu yaratılış amacına uygun kullanmak gerekir.[231]

Tasavvuf metinlerinde nefs, ben merkezci istek ve arzuların yönettiği kişiye işaret eder. O günümüz psikolojisinde "psişe, kendilik, kimlik, bir şeyin özü, ruh, zihin, yaşayan şey, kişi, birey, canlı oluş veya arzu" anlamlarında kullanılmaktadır.[232] Nurani bir yapıya sahip nefs, kalp ve beden arasında bir aracıdır. Ayrıca nefs, bireyin kötü huylarının

---

[228] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 33; Frager, *Heart, Self and Soul*, 26.
[229] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 3/4, 12-13.
[230] Gürses, *Sûfî Kişilik Psikolojisi ve Melamiler Örneği*, 40-41.
[231] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 92; Frager, *Heart, Self and Soul*, 70-71.
[232] Nurbahş, *Sûfî Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, 6.

kaynağıdır.[233] O, insanın temel bileşenlerinden biri, bedenlenmiş ruh için bir işlem merkezidir.[234]

Kuşeyrî (ö. 465/1072), nefs ile kin, kibir, öfke, kıskançlık gibi kötü huyları kasteder.[235] Nefs, yönünü kalbe çevirdiğinde dünyadan uzaklaşıp ahirete yönelir.[236] Gazâlî, nefsi iki şekilde anlamlandırır. İlki, insanın arzularından, primitif duygularından (örneğin, öfke) veya istenmeyen niteliklerinden sorumlu insanın alt benliğidir. Nefsin bu anlamı, tasavvufta kullanılan yaygın anlamıdır. Nefsin diğer anlamı benlik veya kişidir. Bu manada nefs, bulunduğu gelişim aşamasına göre huzurlu, kınayan, kötülüğü emreden (mutmainne, levvâme, emmâre) gibi farklı sıfatlar alabilmektedir.[237] Nefs, insanın önemli ve tamamlayıcı bir parçasıdır. O bastırıldığında veya inkâr edildiğinde bütün üzerinde dengesizliğe ve hastalığa neden olabilecek olumsuz etkilere sebebiyet verebilir.[238] Görüldüğü üzere Kuşeyrî nefsi, kötü huylar şeklinde tanımlamıştır. Gazâlî nefsi, istenmeyen davranışların sebebi alt benlik, kişi, benlik anlamlarında kullanmıştır. Ondan etkilenen Frager de nefsi farklı sıfatlara haiz benlik bağlamında tanımlamaktadır.

Amacı gönül (kalp) terbiyesi, konusu ise insan olan tasavvuf eğitim sürecinde, nefsin kötü karakter özelliklerinden kurtulup iyi nitelikler kazanmasına çaba sarf edilir.[239] Onu manevî yönden eğitip ruhu olgunlaştırarak kemâl derecesine ulaştırmak hedeflenir.[240] Genel tanımıyla nefs, insandaki iyilik ve kötülük potansiyelini, ego ve onun eğilimlerini temsil eder. Akıl da ona rehberlik eden bir denetleyicidir. Onun eğilimleri, arzu ve isteklerini zorla kabul ettirme ve kendini tatmin yönündedir. Akıl ise yapılması

---

[233] Tirmizî, *Beyânü'l-fark beyne's-sadr ve'l-kalb ve'l-fuad ve'l-lüb*, 83.
[234] Boni, *The Sûfî Journey Towards Nondual Self-Realization*, 36.
[235] Kuşeyrî, *er-Risâle*, 48.
[236] Sühreverdî, *Avârifü'l-maârifü'l-Meârif*, 451.
[237] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 3/3-10; Abu-Raiya, "Towards a Systematic Qura'nic Theory of Personality", 222.
[238] Al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice*; akt. Rothman, *Building an Islamic Psychology and Psychotherapy*, 210-245.
[239] İbrahim Gürses, *Sûfî Kişilik Psikolojisi ve Melamiler Örneği* (Ankara: Hece Yayınları, 2020), 22-25
[240] Özdoğan, "İnsana Manevi-Psiklojik Yaklaşım", 95.

veya uzak durulması gereken davranışları kontrol edici bir güçtür. Nefs, her insanda mevcuttur. Çoğu insan aklın değil nefsin etkisi altındadır. O tekâmül ettikçe insan, mükemmelliğe ve kâmil insan olabilme noktasına doğru ilerler. Onun etkisinden kurtulmak isteyen birey çabalar.[241]

Tasavvufta nefs, insanın ruh ve maddenin etkileşimiyle meydana gelmiş "psikolojik yapısıdır." Kendini gerçekleştirme süreci, nefs katmanlarının aşılmasıyla elde edilir.[242] Nefsin mahiyeti tam anlamıyla bilinmiyorsa da varlığı bilinmekte ve kabul edilmektedir. Bu yapı, ruh (spirit) ve beden arasındaki aracıdır. O bedeni canlı tutan ilke, insan varlığının ruhani yaşamla mükemmelleştirilebilen yönüdür. Onun "bireysel bilinç"e işaret edebileceği de ifade edilmektedir. Farklı mükemmellik mertebeleri bulunan, asli mahiyetinden (fıtrat) uzak nefs, bu seviyeleri aşarak Allah'a yaklaşır. Bunlar nefsin ruhani yetkinleşmeyle aşılan iç boyutlarıdır. Chittick'e göre bu mertebeeleri aşan "kâmil insan", tamlığın son sınırına ulaşabilmiştir. O âlemin ve insanın ontolojik bakımdan ilk numûnesidir.[243] Buna göre kâmil insan, kendini gerçekleştirebilmiş, nefs mertebelerini aşmış yetkin insandır.

İnsan gökle yer arasında bir köprü vazifesi görmekte, bu durum onun yeryüzündeki varlığına ve yeteneklerine de yansımaktadır. O ilahî isim ve sıfatların aynası ve ilk örneğidir (arketip). Bu açıdan her birey aynı zamanda farklı ve benzersizdir. O farklı seviyelerdeki değerler hiyerarşisine ulaşma potansiyeline sahiptir. İnsan mikrokozmosunu anlamanın ilk yolu, onu meydana getiren ruh, nefs (benlik) ve bedeni anlamaktır. Bunlar varlıkta fiilen mevcut birçok karmaşık katman ve düzeyin basitleştirilmiş hâlidir. Bunlardan beden, nefse ve ruha aykırı değildir. O diğer cisimlerin sadece görünen kısmıdır. İnsan, gözle görülür fiziki bir bedene sahip olmanın yanı sıra

---

[241] Nurbahş, *Sufi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, 23-24.
[242] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 49; Frager, *Heart, Self and Soul*, 40-41.
[243] Chittick, *Varolmanın Boyutları*, 169-172. Aslı Arapça nefs kavramının İngilizce karşılığında Frager, "self", kavramını kullanmaktadır. Bununla birlikte kimi metinlerde "spirit" hatta ruh manasındaki "soul" kullanımı da görülmektedir. Kavramlar üzerine tam bir bütünlük göze çarpmaz.

ruhani bir yöne, manevî bir bedene sahiptir. Geleneksel doktrinde insan, kendi varlığının katmanları arasında yaptığı yolculukla kendini keşfeder. Yaratıcı iradeyle ilişkisi vurgulanan insan, nefsinin derinliklerindeki beni unutsa da doğası gereği hakikati görme yeteneğine sahiptir. Bu nedenle o, tabiatına uygun hareket etmeli ve kendini gerçekleştirme yolculuğunda ilerlemelidir.[244] Görüldüğü üzere psikolojide kendini gerçekleştirmedeki ihtiyaçlar hiyerarşisinin yerini tasavvufta değerler hiyerarşisi almaktadır. Bu değerlerin tümünün kendinde görüldüğü kişi insan-ı kâmil olarak tanımlanmaktadır.

Tasavvuf yolunun amacı, Tanrı-insan ilişkisini derinleştirmek olduğundan, bireyin maneviyat yolunda ilerlemesini engelleyen içindeki engellerin ortadan kaldırılmasına özen gösterilir. Bu sırada, benliğin arındırılmasına ve disipline edilmesine odaklanılır. Bu nedenle kişiliğin mekanikleriyle ilgili ayrıntılı bir araştırma yapılır ve sûfî kişilik yapılarının keşfedildiği çalışmalarda insanın iç hâli öncelenir.[245] İnsan doğasının, iç hâlinin geliştirilebilirliği kabul edilir, bunun yolları gösterilir. Bu sırada kötü ahlâkî özellikler ile olumlu sıfatlar yer değiştirir. Hem kötülük hem de iyilik, ikisi de insanın doğasında vardır ve doğuştan gelir. Ancak uygulanan tasavvuf yöntemleriyle kötü özellikler giderek zayıflatılır, iyi nitelikler ortaya çıkarılır. Diğer taraftan kendini gerçekleştiren kişi, bir taraftan da kendinin farkına varır.

Batı'daki psikolojik modellerde bazen insanın metafizik yönü göz ardı edilir. Bazen de insanın ruhsal yanı ve ruha dair ampirik çalışmayla kanıt ortaya konulamayacağı düşünülür. Bu alandaki çalışmalara gereken ilgi gösterilmez. Oysa düşünce, davranış ve tutumlar üzerinde önemli bir etkiye sahip insan psişesi gözden geçirilmeye değerdir. Bu nedenle, insanın manevî yapısına akademik platformda da

---

[244] Turgay Sirin, "Seyyed Hossein Nasr's Conceptıon Of The Human Being", *The Most Recent Studies In Science and Art*, ed. Hasan Arapgirlioğlu vd. (Ankara: Gece Kitaplığı Yayınları, 2018), 1/833.
[245] Shaikh, "In Search of al-Insan", 790.

gereken önem gösterilmelidir.[246] Modern insanın manevi açıdan doyurulma ihtiyacını ve derin sorularını Batı'nın kendi dini metinleri ve kurumları yanıtlayamamaktadır. Bu manevî boşluğu doldurmak için tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji üzerine çalışmalar sürdürülmektedir.[247] Batı psikolojisi, pozitivist, materyalist, ruhsal ve dinsel tecrübelere karşı taraflı bir bakış açısına sahiptir.[248] Bu nedenle farklı bir insan doğası yaklaşımına sahip tasavvuf temelli bir psikoloji yaklaşımı geliştirilmeye çalışılmaktadır.

Tasavvufta bireyin Allah ile ilişkisi onun aşkın yönünün bir yansımasıdır. Bu manevî yönle bağ koptuğunda insan da kendi doğasına yabancılaşır Bu anlamda psikolojide bireyin benötesi ve manevî boyutlarına ilk yönelen Jung'dur. Onun ardından Rogers, Maslow ve Fromm da insanın bu yönüne dair çalışmalar yapmıştır.[249] İnsancıl psikologlar, insana değer vermeleri açısından tasavvufa yaklaşır. Eylemin merkezinin insan kabul edilmesiyle de iki alan birbirinden ayrılır.[250] Görüldüğü üzere, insancıl psikoloji insanı değerli kabul ederek tasavvufla bir noktada buluşur. Din ve aşkına mesafesi nedeniyle ayrılırlar.

Günümüzde manevi uygulamaların dahil edildiği terapiler, benötesi psikolojinin temel taşlarındandır. Benötesi psikologlar, önde gelen din adamlarının deneyimleri ve uygulamalarının yanı sıra değişen bilinç halleriyle ilgilenmektedirler. Transpersonel bakış açısıyla psikoterapi, insanın aşkınla ilişkisine, kendisiyle bağlantı kurmasına yardım eder. Bu yaklaşımın önde gelen ismi Robert Frager'dir. O psiko-manevi bir çerçeve içinde kapsamlı bir şekilde tasavvufun hikmeti üzerine yazar. Çağdaş psikoloji literatüründe yer alan tasavvuf temelli terapi çalışmalarında, "benlik/ruh doktorları" diye

---

[246] Mazhar vd., "A Comparative Study Of Variances In The Nature Of Human Disposition In Ghazalian Theory Of Soul And Freudian Psychoanalysis", 253-254.
[247] Frager, "Önsöz", Haeri, *The Journey of the Self*, IX-X.
[248] Frager, "Önsöz", Haeri, *The Journey of the Self*, IX.
[249] Özdoğan, "İnsana Manevî-Psiklojik Yaklaşım", 93-94.
[250] Yılmaz, *Tasavvuf Bize Ne Söyler?*, 84-85.

de tanımlanan erken dönem Müslüman âlimlerin çalışmaları ile tasavvufun tezkiyetü'n-nefs uygulamaları sentezlenir.[251] Sûfînin davranışları ve gelişimi üzerinde çalışılır.

Günümüz tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji çalışmalarında nefs, tasavvufun temel psikolojik kavramlarından biridir.[252] Tasavvufun psikolojik boyutuyla ilgilenenler, nefse sürekli dikkat edilmesi gereken, negatif yönü bulunan, dünyaya bağlı bir varlık şeklinde yaklaşır. Kimi çalışmalarda "psişe" (anima/ruh) ile eşdeğer tutulur.[253] Bu ikisi, kimi metinlerde birbirinin yerine kullanılabilmektedir.[254] Bir kısım çalışmalarda ise nefs ve ruh, her ikisi nefs başlığı altında ele alınır ve birbiriyle çok yakından ilişkilendirilir. Bu nedenle tasavvuf metinlerinin çevirisi bazen tutarsızlık barındırır.[255] Metinlerde nefs, "ruh" ya da "benlik" manalarında kullanılmaktadır. Özellikle çeviri metinlerde hataya düşmemek için kullanıldığı anlama dikkat edilmelidir.

Frager'e göre nefs, benliktir, statik bir yapı değildir. O, ruh ve beden arasındaki etkileşimle üretilen bir süreçtir. Sûfîler çoğunlukla nefs terimini kötü niteliklere ve eğilimlere atıfta bulunmak için kullanırlar. Öyle ki nefs en alt seviyesinde bireyi yoldan sapmaya kadar götürür.[256] Psikologların nefsle kastettikleri, bireyin kötü ve istenmeyen davranışları, arzu ve istekleridir. Onun durağan değil ilerleme kaydedebilen bir yapıda bulunduğu belirtilir. Dolayısıyla erken dönem klasiklerinden farklı bir durum ortaya konulmaz.

Nefs, maddi ve sonlu varoluşa bağlı bir kimlik inşa ederken "gerçek benlik" yani "ruh", hakikatini saklayan perde katmanlarının altında gizlidir. Bu perdeler, insanın dışsallaşmasının ürünleri ve kişinin içsel doğasının cehaletinin nedeni; egonun arzuları,

---

[251] Carrie York Al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy: Uniting Faith and Professional Practice*, 8-11.
[252] Hüseyin Peker, "Tasavvuf psikolojisi", *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7 (1993), 42.
[253] Sara Sviri, *Self and Self-Transformation in the History of Religions*, ed. David Shulman (Oxford University Press, USA, 2002), 13.
[254] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 66.
[255] Sviri, *Self and Self-Transformation in the History of Religions*, 198.
[256] Warsah, "Dimensions of the Soul", 304-305.

özdeşleşmeleri ve kurgularıdır. O, inşa ettiği her perde ile gerçek mahiyetinin hakikatinden biraz daha uzaklaşır.[257]

İnsanların özünde bir ve aynı kaynaktan gelmesi ve hepsinde aynı temel benliğin bulunması, benlik kavramının temel çıkış noktasıdır. Bireyler, biyolojik açıdan farklılık gösterse de yaşamdaki motivasyon kaynakları benzerdir. Bu benlik modelinde yaşam, kendini bilme (tanımak) için yapılan (katmanları açan) bir yolculuktur. Doğumla birlikte fiziksel ve özdeksel (maddi bir bilinçlilik, idrak) bir biçimde başlayan bu bilme hâli, zamanla duygusal, zihinsel ve düşünsel bir bilgi şekline döner ve yüksek ruhsal bilinçlilik veya saf farkındalık yetkinliği ile sonuçlanır.[258]

İnsan nefsinin doğası ve dinamikleri konusundaki anlayış, psikolojiye yeni bir bakış açısı kazandırması açısından önemlidir.[259] Görüldüğü üzere erken dönem tasavvuf metinlerine bağlı kalınarak bir benlik inşası modeli ortaya konulmaya çalışılmaktadır.[260] Tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojide, nefs ile ilişkisi açısından sûfî bireyin yaşadığı manevî değişim evresi, bir tür yeniden içsel yapılanma süreci şeklinde tanımlanır.[261] Bu sistemde insan, kemale erip ahlâkî ve ruhsal açıdan geliştiğinde ideal insan konumuna yükselir. Günümüzde yaşanan varoluşsal krizin en büyük etkisi ahlâk üzerinde hissedilir. Tasavvuftaki nefs gelişim modeli, ontolojik açıdan mertebelerden meydana gelir.[262] Psikologlar, nefsi tasavvufta yer aldığı manasıyla tanımlamaya ve bu minvalde bir benlik anlayışı ortaya koymaya çalışır. Çünkü ahlâkî düzlemde sıkıntılar yaşanmaktadır. Bu bağlamda kadim geleneğin evrensel ahlâk ilkeleri ve benlik inşası modeli bugünün insanına katkı sağlayabilecek özelliktedir. Dolayısıyla psikologlarca yapılan çalışmalar,

---

[257] Boni, *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*, 37.
[258] Haeri, *The Journey of the Self*, s. 4.
[259] Haque, "Psychology From An Islamic Perspective", 141-142.
[260] Jalaledin Ebrahim, "Ma'rifa and the Transpersonal Psychology of Islam", *The Meccan Revelations* 2 (2004), 2-3.
[261] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 18.
[262] Celal Türer, "Hoca Ahmet Yesevi Modern Düşünceye Ne Söyler?", *Hoca Ahmet Yesevi'nin Mirası*, ed. Mustafa Eren vd. (Kazakistan: Avrasya Araştırma Enstitüsü, 2017), 165-166.

insanı anlamada ve böylece fıtratına uygun bir gelişim modeliyle erdemler kazanıp sorunlarından kurtulmasında bir kapı aralayabilecektir.

Günümüz araştırmalarında nefs, insandaki birlik esası üzerine temellendirilir. Birliği elde etmenin yolu, iç arınma ve bir kısım zaruri ihtiyaçları azaltmak suretiyle iç özgürlüğü elde etmekten geçer.[263] Bu sırada nefs, hayvansal benlikten latif ruhani benliğe kadar farklı seviyelerde seyrederken, onun herhangi bir düzeyde ortadan tümüyle kaldırılması söz konusu değildir. Amaç, her zaman benliğin farklı mertebeleri arasında bir uyum sağlamaktır.[264] Tasavvufta nefsin arındırılıp mertebeleri aşarak tevhîde ulaştıran süreç "seyr ü sülûk" yani bir manevi eğitim süreci şeklinde tanımlanır. Psikolojide bu bir iç arınma veya dönüşüm evresi kabul edilir. Bu arınmanın gerçekleşebilmesi ve nefsin arındırılabilmesi içinse birtakım yöntemler kullanılır. Bu yöntemin ele alındığı çalışmalarda nefsin tanımının yanı sıra onun yapısından, güçlerinden, olumsuz özelliklerinden, tezkiyesinden ve davranışlar üzerindeki etkisinden bahsedilir.

1.2.1.1. Nefsin Yapısı

Günümüz psikoloji çalışmalarında nefs, gelişimin önündeki engel kabul edilmektedir. Bu nedenle onun istenmeyen sıfatlardan arındırılması için yapısı anlaşılmaya çalışılmaktadır. Bu arınma süreci, insanın kendisini bilmesi ve bulması yolunda yapılan bir eğitimle gerçekleşir.[265] Yaşam boyu devam eden bir eğitimle nefs kontrol altında tutulmaya çalışılır. Ortaya konulabilecek olumsuz davranışların önüne geçilmeye çalışılır. Çünkü insanı bu davranışlara iten nefsin gerçekleştirilmesini arzuladığı istekleridir.

---

[263] Haeri, *The Journey of the Self*, s. 3.
[264] Nikos Yiangou, "Transpersonal Dimensions in Islamic Spirituality", *International Journal of Transpersonal Sudies* 38/ (2) (2019), 4.
[265] Tasavvufta nefsin yedi mertebesi ve sâlikin mânevî yolculukta/kendi iç yolculuğunda, nefis mertebeleriyle ilgili bilmesi gereken noktaları açıklığa kavuşturabilmek için "atvâr-ı seb'a" adıyla kaleme alınmış ve büyük bir çoğunluğu hâla el yazması şeklinde, gün yüzüne çıkarılmayı bekleyen geniş bir külliyat bulunmaktadır.

Kur'an'da yer alan nefs kavramı üzerine, İslamiyet'in ilk dönemlerinden başlayarak çalışmalar yapılmıştır. Örneğin Gazâlî, Muhasibî (ö. 243/857), Hakîm Tirmizî (ö. 320/932), sağlıklı bir benlik ve kişilik yapısı gelişimini, insanın olumlu ve olumsuz davranışları üzerinden izah etmişlerdir.[266] Bununla birlikte, tasavvuf ve psikolojinin nefs mertebelerine yaklaşımı birbirinden farklıdır.[267]

Tasavvufta nefs; gelişen, değişen, dinamik ve dikey bir yapıya sahiptir. Psikoloji ise onu, manevî ve ruhsal yükseliş hedefi bulunmayan, statik ve yatay ilerleyen, değişim ve dönüşüme kapalı özellikleriyle tanımlar. Bu da kimi psikologları farklı arayışlara kimilerini ise tasavvufa yöneltir.[268] Bu araştırmacılar, tasavvuftaki nefsin yapısı, mertebeleri, güçleri, negatif unsurları ve bunlardan kurtulmanın yolları gibi hususları kendi bilimsel birikimleriyle yorumlarlar.

İnsanda kötülüğün kaynağı nefstir. Bununla birlikte riyâzet yöntemleriyle eğitilip kontrol altına alınabilir.[269] Nefs, arzuları tatmine yönelik dürtülerdir, bireyin bütünlüğünü harekete geçirmesini engeller. O akla ya da düşüncelere hükmeden ve kişinin doğasında kontrol altına alınması gereken "alt güç" şeklinde tanımlanır. Genellikle bir dürtü, yarar veya zarar açısından değil de sosyal etkileri açısından değerlendirildiğinden nefsi anlamak güçtür. Nefs teorisine göre, dış etkenler ne olursa olsun, arzular bastırılabilir ve bastırılması gerekir. Amaç, dürtüsel aşırılıklar arasında, kişiliği ve arzuları dengelemektir. Dahası onun bütün aşamaları, benmerkezci bilincin, egonun yani "ben"in ürünüdür ve aşılabilir.[270] Psikologlarda nefsi fayda ve zarar açısından ele almaktadır. Buna göre nefs (ego), kontrol altına alınması gereken bir iç güçtür. Bunun için onu

---

[266] İbrahim Işıtan, *Sûfî Psikolojisi* (İstanbul: Divan Kitap, 2014), 15.
[267] Mehmet Şirin Ayiş, "Nefis Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme: Robert Frager Örneği", *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 14 (2019), 550.
[268] Ayiş, "Nefis Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme: Robert Frager Örneği", 550-551.
[269] Muḥâsibî, *el-Veṣâyâ*, 334-338.
[270] Robert Frager - James Fadiman, "Personal Growth In Yoga and Sufism", (1975), 76-77.

disipline edebilecek yöntemlerden yararlanılır. Bu yolla aşılması gereken evreler güçtür. Aşamaların her biri nefsin bir ürünüdür.

İnsan nefsinde, en alt seviyeden en üste ya da tam tersi bir yönde ilerleme potansiyeli bulunmaktadır. Bu kişilik gelişim modelinde, bireyin kendisini, kişiliğini ve karakterini geliştirebileceği motive edici unsur Allah'tır.[271] Sûfî kişilik gelişim modeli de denilen manevî gelişim ya da benlik dönüşüm sürecinde (seyr ü sülûk) bireyin motivasyonu ilahi aşktır.

Nefs, ahlâkî gelişim evrelerinden ibarettir. Bunlar "atvâr-ı seb'a" risalelerinde ayrıntılı bir şekilde, yedili gelişim evresi modeli şeklinde ele alınmaktadır.[272] Bu aşamalardan her birinin Kur'an'dan alınan ismi, özellikleri belirtilir. Bir kısım çalışmalarda bu mertebelerden nefs-i mülheme atlanarak yalnızca ilk üçüne (emmâre, levvâme ve mutmainne) yer verildiği görülür. Nefs-i emmâre mertebesi, en fazla yorumlanan ve özellikleri hakkında bilgi sunulan evredir. Yukarılara çıkıldıkça tanımlamalarda azalma gözlemlenir.

Buna göre kimi çalışmalarda yer verilen insan psişesinin üç aşaması; hayvani nefs yani nefs-i emmâre (tutkulara sahip nefs veya kötülüğe teşvik eden nefs), nefs-i levvâme (suçlayan nefs) ve nefs-i mutmainnedir (entelektüel nefs ya da huzura ermiş nefs). Nefs (ruh, benlik veya ego) arzu ve isteklerine (şehvet) direnmek üzere eğitilir. Fakat nasıl ki ampirik ego kendi ötesindekini idrak edemezse o da kendi kendisine karşı koyamaz. Bu süreçte onu aşmak daha yüksek bir hakikatin yardımını gerektirir.[273]

Tasavvufta nefsin yapısı ve özellikleri, "iç gözlem" yoluyla tanımlanmaya çalışılır. Dini, ahlâkî ve manevî yönde gelişim, gelebileceği en son mertebeye kadar iç gözlemle ortaya konur. Tasavvufta "benlik bilinci" de tahlil edilip yaşanılan iç tecrübeler

---

[271] Gürses, *Sûfî Kişilik Psikolojisi ve Melamiler Örneği*, 43-45.
[272] Hökelekli, "İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü", 419-420.
[273] Bakara, 2/148; Samuel Bendeck Sotillos, "Bridging Psychologies: Islam and Secular Psychotherapy", *Spiritual Psychology and Counseling* 6/2 (2021), 97.

sistemli bir biçimde incelenir. Böylece nefsin işlevi, gücü ve etkisi tanınmaya çalışılır. Onun olgunlaşması ve gelişim basamakları hakkındaki görüşler ve verilen isimler Kur'an kaynaklıdır.[274] Nefsin gelişme ve değişmeye uygun yapısı, arzu ve isteklere düşkünlüğü doğuştan gelir. Ardından belirli tasavvuf pratikleri ve yöntemleriyle olumlu yönde dönüşüm gerçekleşir. Tasavvuf ile açıklanan psikolojide sürdürülen çalışmalarda da nefs bu yöntem ve kavramlar çerçevesinden ele alınır. İrfan geleneğindeki nefs mertebeleri bahsi, psikoloji çalışmalarda "nefsin ruhsal gelişim basamakları/olgunlaşma aşamaları" şeklinde de adlandırılır. Nefsi ve yapısını tanımak adına sûfîlerin kaleme aldığı "seyr ü sülûk" veya "atvâr-ı seb'a" risâleleri incelenebilir.

Nefsin ahlâkî yapısı ve davranışlara etkisi tasavvuf eserlerinde yer verilen hususlardandır. Tasavvufta insan tanımlanırken yaşamı tanzim eden kurallar da değerlendirilir.[275] Kadim gelenek bunu "edep", felsefe "ahlâk" şeklinde tanımlar.[276] Tasavvuf, ruhsal yaşama ve ahlâkî değerlere verilen isimdir. Sûfî, bir yandan düzenli biçimde ibadetlerini yerine getirirken, diğer yandan ahlâkî kurallara uyar ve olumsuz kişilik özelliklerinden kurtulabilmek için çabalar.[277] Batı'da sürdürülen psikoloji çalışmalarında nefs, benlik, ego, öz ve nefes anlamlarında ve kötü eğilimler ile huyları tanımlamada kullanılır. Katmanlardan ibaret nefsin en alt aşaması, nefs-i emmâre (alt benlik, benlik, ego), bireyi yanlış davranışlara yönlendirmektedir. Bunun için yapılması gereken, onun hizmetinde çalışmak yerine, mücadele edip onu yaratılış amacına uygun bir biçimde kullanmaktır.[278] Nefs-i emmâre, bireyin istenmeyen davranışlarının nedeni kabul edilir. Onun davranışlar üzerindeki bu olumsuz etkisinden kurtulabilmek için çaba sarf edilmelidir.

---

[274] Hökelekli, "İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü", 27-28, 410-416.
[275] Yıldırım, "Ş. Teoman Duralı ve Ali Şeriati'nin Medeniyet Düşüncesinde İnsan", 659.
[276] Ş. Teoman Duralı, *Hayatın Anatomisi Canlılar Bilimi Felsefesi - Evrim ve Ötesi* (Dergah Yayınları, 2018), 394.
[277] Gürses, *Sûfî Kişilik Psikolojisi ve Melamiler Örneği*, 25.
[278] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 92; Frager, *Heart, Self and Soul*, 70-71.

Dinamik bir yapıya sahip nefs, dini yaşamla olgunlaşma yönünde ilerler.[279] Sûfîler de nefsin kötü sıfatları üzerinde durmuş, bunlardan kurtulabilmek için birtakım yöntemler geliştirip uygulamışlardır ve bu sürece "seyr ü sülûk" denilmiştir. Kur'ân-ı Kerîm'de bunun yolları, "tezkiye"[280] (manevî kirlerden arınmak) ve "mücâhede"dir.[281] Psikoloji daha ziyade nefsin geliştirilmesi üzerine çalışırken, tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji benliğin aşama aşama dönüşmesi üzerine yoğunlaşır. Manevî yolculukta nihai amaç, benliğin Allah'ta yok olmasıdır (fenâ).[282] Aslında kişide hastalanan nefstir, ruh değildir. Bu nedenle nefs, manevî tekâmül için belirli evrelerden geçip arındırılmalıdır.[283] Burada yokluk, nefsin ölmesi anlamında değil, Allah'ta yok olmak anlamındadır. Nefs, ölmez kontrol altına alınabilir. Bunun sağlanabilmesi için arınma yöntemleri ile mücadele edilir.

1.2.1.2. Nefsin Güçleri ve Yetileri

Nefs, ona belli fiilleri yaptıran (mebde, mebâdi) kimi güçlere (kuvve) sahiptir. Bunların zayıf veya kuvvetli bulunuşunu etkileyen "mizaç", bu yolla elde edilen özellik ise kişinin potansiyeli (istidât) şeklinde tanımlanır. Herkes aynı güçlere sahiptir. Ancak yeteneklerde yaşanan güçlerin etkinleşme derecesi bireysel farklılıkları meydana getirir.[284] Benliğin üç yönünden biri kabul edilen nefs, "yaşam gücü"dür. O psikoloji araştırmalarında daha ziyade nefs-i emmâre, nefs-i levvâme ve nefs-i mutmainne mertebeleri üzerinden ele alınır ve bu terimlere klinik uygulamada nasıl başvurulabileceğinin anlaşılmasına çalışılır.[285]

---

[279] Hayati Hökelekli, "İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü", *İslamî Araştırmalar Dergisi* 19/3 (2006), 415.
[280] "Ümmîlere kendi içlerinden, onlara âyetlerini okuyacak, onları arındıracak, onlara kitabı ve hikmeti öğretecek bir elçi gönderen O'dur. Oysa onlar daha önce apaçık bir sapkınlık içindeydiler," Cuma 62/2; "Nefsini arındıran elbette kurtuluşa ermiştir," Şems 26/9.
[281] Büşra Coşanay, "Tasavvuf Düşüncesinde Seyr ü Sülûk Üzerine Bir İnceleme", *Anasay* 2 (2017), 209.
[282] Lynn Wilcox, *Sûfizm ve Psikoloji.* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2001), 33.
[283] Mustafa Atak, "İslam'da Psikoloji Tarihi", *İbn Hâldun Çalışmaları Dergisi* 6/1 (28 Ocak 2021), 89-90; Mustafa Merter, *Psikolojinin Üçüncü Boyutu Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2014), 116.
[284] Hökelekli, "İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü", 28.
[285] Nevzat Gencer, "İslam Psikolojisinde Gelenekler, Paradigmalar ve Temel Kavramlar", *Journal of Divinity Faculty of Hitit University* melamiler/36 (30 Aralık 2019), 676-677.

Nefs, baskı altına alındığında farklı yerlerde yeniden ortaya çıkar. Bu davranış, psikolojideki "yerine geçme reaksiyonu"na benzetilir.[286] Nefs insanın tüm kötü davranışlarının sebebidir, ölmez. O üzerine gidildiğinde gerçek özelliklerini sergiler. Onu dizginlemenin yolu, marifet nuru ve mücâhededir. Marifet nuru, nefs bilgisini kazandırır. Nefste huzursuzluk yaratma potansiyeli vardır. Bir problemle karşılaştığında Allah'a yaklaşıp tövbe eder, rahata kavuştuğunda Allah'tan uzaklaşır. Huzuru Allah ile birliktelikte değil, yalanda, aldatmada bulur.[287]

Nefsin hakikatle arasındaki perdelerden kurtulmanın ilacı, kendini ilâhî aşkın çekimine teslimiyettir. Ondan ufak bir iz kalırsa, Allah ile aradaki perde kalkmaz. Dolayısıyla insanın kendini tanıyabilmesi, Allah'ı bilmesi için öncelikle bu perdelerden kurtulması gerekir. Kötülüğün kaynağı nefstir ve yasaklananı, başkalarının ilgisini çekmeyi, övülmeyi ve beğenilmeyi ister. Nefs, ben merkezcidir ve sadece kendi yaptığı iyilikleri hatırlar, kendisiyle meşguldür. Aynı zamanda doyumsuzdur, arzu ve isteklerini tatmin için mücadele eder. O tembel ve üşengeçtir, ibadetlere karşı gevşeklik gösterir. Bunun giderilmesi için bir riyazet disiplinine ve ruhsal mücadeleye ihtiyaç vardır. Nefs, affetmez, alıngandır, bunun için tek bir olumsuz davranış yeterlidir. Bazen ibadetten zevk duyar ama bunu kendi menfaati ve mutluluğu adına yapar.[288] Görüldüğü gibi Batı metinlerinde nefs denildiğinde kastedilen nefs-i emmâredir.

İnsan ile Allah arasında perde teşkil eden nefs, birden fazla katmandan ibarettir. Bu aşamalar geçildikçe Allah ile hakikat yolcusu arasındaki perdeler kalkacaktır.[289] Aksi hâlde nefs yalnızca kendini gördüğü için özündeki Hakk'ı görmez. O'na ve kendindeki sıfatlara karşı perdeden dolayı Hakk'ın varlıklar üzerindeki tecellilerini idrak edemez. Bu cehalet onu şüpheye ve huzursuzluğa sürükler.[290] Nefs, kendi isteklerinin sorgusuz

---

[286] Nurbahş, *Sûfî Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, 24.
[287] Nurbahş, *Sûfî Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, 25-27.
[288] Nurbahş, *Sûfî Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, 25-39.
[289] Frager, *Manevî Rehberlik*, 26.
[290] Nurbahş, *Sûfî Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, 43.

sualsiz yerine getirilmesini ister, bu uğurda kuralları yok sayabilir. Bu özellikleri sebebiyle iradesi engellendiğinde nefste depresyon, anksiyete, nevroz, asabiyet ve irrasyonel davranışlar gözlemlenebilir.[291] Nefsi (benlik) pozitif yönde güçlendiren unsurlara arasında ibadet, ilâhî aşk, fakr sayılabilir.[292] Nefsin Allah ile arada meydana getirdiği katmanlar, özdeki hakikatin fark edilmesine engeldir. Bunun için bir kısım yöntemlerle olumlu özellikler kazandırılıp güçlendirilmesine çalışılır. Böylece nefs arındıkça arada engel teşkil eden perdeler de birer birer yok olacaktır.

Birey, birçok kötü huy ve özellik geliştirir ancak bunlarla mücadele etmez. İsteklerin emri altındaki nefs yani benlik, yalnızca arzu ve tutkuları tatmine çabalar. Bu nefs-i emmâre seviyesidir. Dengeyi sağlayabilmek için nefsin yedi mertebesinin kontrolü öğrenilmeli ve bunlar uyumlu hâle getirilmelidir. Sağlam bir yapı geliştirebilmek için bunlar, belirli bir uyum içerisinde ve kontrol altında bulunmalıdır.[293] Günümüz insanına tavsiyelerde bulunan psikologların, nefsin kemâlâtı ve dönüşümü için temel aldıkları güç "ilâhî aşk"tır. Bu motivasyonla çıkılan yolculukta nefs veya benlik/ego kontrol altına alınmaya çalışılır. Çünkü yapılan kötülüklerin ve Allah ile birey arasındaki perdelerin sebebi kabul edilir. Bunun üstesinden gelebilmenin yolu, güzel ahlâk ve ibadetlerdir.

1.2.1.3. Nefsin Negatif Unsurları

Nefsin anlaşılabilmesi için onun davranışlar üzerindeki etkisi anlaşılmaya çalışılır. Bunun için öncelikle nefsin olumsuz özellikleri tespit edilmeye çalışılır. Tasavvuf düşüncesinde nefsin aşamaları sistemiyle her mertebeye haiz negatif özellikler tespit edilmiştir. Bu istemde öfke gibi negatif güdüler, insanı nefs-i emmâre düzeyine

---

[291] Nurbahş, *Sûfî Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, 44-45.
[292] Fakr, dünyanın nimetlerine bağlanmamak, dünya hayatını tek gaye görmemektir. (Aydın, "İkbâl'in Felsefesinde İnsan", 95.)
[293] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 29-32, 218-219; Erman, *Mistik Dindarlarda Benlik Kontrolu (Self-Control) ve Ahlâki Güç*, 54; Frager, *Heart, Self and Soul*, 24-25, 175-177.

düşürürken pozitif güdüler onu yüceltebilmektedir. Tasavvufa yönelen kişi, kendini değiştirme (nefs terbiyesi) sürecine de girer. Bu süreçte, hâlâ etkisini sürdüren olumsuz ve istenmeyen huylardan kurtulmak için içsel bir çalışma yapılır. Olumsuz eğilimler, nefs-i mülhemede de etkisini devam ettirir. Dua ve diğer birtakım pratiklerle her ne kadar kalp açıldığında birey kendini daha iyi hissetse de kalp kapandığında geri dönen olumsuz güdüler nedeniyle yeniden düşüş yaşanır. Kalpteki negatif eğilimler ortaya çıktığından kötü huylar daha çok fark edilir. Bu negatif güçlerin psişe üzerindeki etkisi önemsenmelidir. Birey, kibir ve ikiyüzlülük gibi negatif dürtüleriyle mücadeleye devam eder. Bir çok yönüyle nefs-i mülheme, gerçek mücadelenin yaşandığı düzeydir.[294]

Nefs-i mutmainne, dinginlik ve hoşnutluk seviyesidir. Ancak geride negatif dürtü kalmadığı anlamına gelmez. Olağanüstü durumlarda bu idrak bazen yitirilebilir. Fakat temelde birey yaptıklarından memnundur. Günlük yaşamla maneviyat dengesi kurulur ve sosyal çevreyle sağlıklı bir ilişki geliştirilir. Tevhîd ile son bulan "öz dönüşüm" çalışması için de sağlam bir temel hazırlanır. Nefs-i marziyye aşamasında, artık kişilik sorunları çözülmüştür. Nefs hâlâ mevcuttur ama Allah'ın emrindedir. Nefs-ü safiyyede, nefs ile özdeki ilâhî ruh arasında ikilik kalmamış, içsel mücadele bitmiştir. Nefsin bu nihai dönüşümü, "ölmeden önce ölmek" şeklinde tanımlanır. Kişisel benlik açısından, bu bir nevi aşama aşama ölümdür. Fiziki ölümdeki gibi insanın içindeki fani şeyler ölür. Geriye sadece ebedi olan kalır ve kişiliğin negatif yönleri artık ilahi iradeye müdahale edemez. Bu nihai aşamaya ulaşabilenler, tasavvufî tabirle evliyalardır.[295] Hz. Peygamber'in "cihâd-ı ekber" şeklinde tanımladığı nefs mücadelesi veya öz dönüşüm, ölmeden önce ölmek şeklinde tabir edilen "mistik ölüm" ile bağlantılıdır.[296] Başlangıçta kötü

[294] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 297-300; Frager, *Heart, Self and Soul*, 238-241.
[295] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 300-301; Frager, *Heart, Self and Soul*, 240-241.
[296] Lings, *Öze Dönüş Sorular ve Cevaplar*, 81.

davranışların hüküm sürdüğü nefs, her aşamada biraz daha dönüşüm yaşar. Bu dönüşümle beraber davranışlar da pozitif yönde değişim gösterir.

Nefsin negatif özelliklerinin ele alındığı çalışmalarda öne çıkan kötü huylar; öfke, kıskançlık (hased), kibir, övünme, cimrilik, yalan ve iki yüzlülüktür. Bunların verdiği zararlar ve kontrol altına alınabilme yollarına dair izahat mevcuttur. Örneğin insan öfkelendiğinde sağlıklı düşünme ve yargılama yetisi kaybolur. Olumsuz ve istenmeyen durumlardan sakınmak için onun kontrol altına alınması faydalıdır. Böylece doğru karar verilebilir ve pişmanlık duyulacak davranışlarda bulunulmaz. Onu kontrol altında tutabilmek, kişiyi huzur ve mutluluğa götürür. Bunun için "affetme" ve "sabır" tavsiye edilirken onu dindirene de sevap vaat edilir ki bu da "hoşgörü" meydana getirir. Gerçek mümin, öfkesini yutar, ufak bahanelerle hiddetlenmez, başına ne gelirse Allah'tan geldiğini farkındadır.[297] İnsan, amaçlarına ulaşmanın önündeki engellere veya kişilere öfkelenir ama pişmanlık duyacak işler yapmaya karşı dikkati elden bırakmamalıdır. Zira onun fazlası, insana sağlıklı düşünme yetisini kaybettirebilir. Dolayısıyla onu kontrol altında tutabilmeyi öğrenmeli, öfkeyi yutmanın gerekliliğini bilmelidir.[298] Nefs, kontrol altına tutulduğunda olumlu davranış özellikleri sergilenecektir.

Kıskançlık, nefse dair negatif duygulardandır. İnsana üzüntü veren kıskançlık, nefreti, nefret edilen kişiye zarar verme duygusunu kapsar. Hz. Yusuf'un kardeşlerinin kendisinden kurtulma isteğiyle onu kuyuya atmaları Kur'an'da hasede (kıskançlık) örnektir. Habil'in kurbanının kabul edilip Kabil'inkinin kabul edilmemesi yeryüzündeki ilk kıskançlıktır.[299] Üzüntü, mutluluk ve sevincin karşıtı bu duygu, kayıp, sıkıntı ya da başarısızlık karşısında hissedilen bir duygudur. Yaşamın sağlıklı bir biçimde devam

[297] M. Osman Necati, *Kur'an ve Psikoloji* (İstanbul: Fecr Yayınevi, 2017), 64-67.
[298] Necati, *Kur'an ve Psikoloji,* 104.
[299] Necati, *Kur'an ve Psikoloji,* 82-85.

ettirilebilmesinde zikredilen duyguların dengede tutulması önemlidir. Bunlardaki aşırılık bedensel ve zihinsel hastalıklara sebebiyet verebilir.

1.2.1.4. Nefsin Tezkiyesi (Arınması) ve Benlik Dönüşümü

Tasavvuf, ortaya koyduğu kişilik gelişim modeliyle, onun sorunlarının çözümüne yönelik yöntem ve uygulamalar sunar. Bu sistemin merkezinde yer alan kavramlardan biri de "nefsin arınması" (nefs tezkiyesi) ve benliğin dönüşümüdür. Bu insanın olumsuz özelliklerinden kurtulduğu bir olgunlaşma ve dönüşüm sürecidir. Bunun sonucunda varılan ideal insan modeli, kaygı, korku ve kederinden kurtulmuş, psikolojik anlamda sağlıklı bireydir. Tasavvuftaki arınma, çevreye, insana ve yaşama bakışın sağlıklı ve olumlu hâle getirilmesidir.[300] Allah aşkı için benlikten kurtulmak gerektiğini savunan sûfîler, nefslerinin isteklerinin zıddını yerine getirmeye çalışırlar. Bunun için seyr ü sülûk adı verilen eğitim sürecinde bir takım yöntemler uygulanır.[301] Bu yöntemlerin başında da onun arzuladıklarını yapmayarak gücünü kırabilmek gelir. Böylece birey, çevresine duyarlı, sağlıklı bir bakış açısına sahip evrensel ve mükemmel insan haline erişebilir.

Tasavvufta benlik dönüşümü, bireyin Allah ile arasındaki perdelerden kurtulması ile gerçekleşir. Ancak bunu gerçekleştirebilmek zordur. En son perde "ben"dir. Bu her insandaki ayrılık perdesidir. Kimi sûfî düşünürler, insandaki bireysellik hissini bir illüzyondan ibaret kabul eder. Çünkü gerçekte tek bir hakikat vardır; Allah. Bu nedenle kendini dönüştürebilmek demek, bütün bu illüzyonlardan ve "ben"den kurtulabilmek demektir. Tasavvufu aşk yolu kabul edenler de aynı şekilde seven ve sevilenin birleşmesini hedeflerler. Tasavvuf düşüncesinde insanın kendisini iyi hissedebilmesi için gereken daha fazla para, zaman veya aşk değil, temelden bir değişimdir. Bunun için onun

---

[300] Kabir Helminski, "Spiritual Perception and The Root of Religion", *Uluslararası Mevlânâ Sempozyumu Bildirileri*, ed. Mahmut Erol Kılıç vd. (İstanbul: Motto Project Publication, 2010), 3/1252.
[301] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 18-19.

kendi derinliklerini keşfetmesi ve dönüşmesi ihtiyaçtır. Bu tıpkı tırtılın kelebeğe dönüşmesi gibi zaman alan bir süreç gerektirir.[302]

Tasavvuf klasiklerinde nefsin arınmasının yolu, istenmeyen kötü huylardan çeşitli uygulamalar sonucu kurtulmaktır. Muhâsibî'ye göre nefs çift boyutludur, iyiliğe de kötülüğe de eğilimlidir. Onu kontrol altına alabilmek için tövbe, tefekkür, tevâzu, taharet (kötü duygu, düşünce ve davranışlardan temizlenme), kalpten dünya sevgisini atmak gibi yollar tatbik edilmelidir.[303] Ebû Tâlib el-Mekkî'ye göre nefsin arındırılması demek, onun hırs ve cehaletten kurtarılmasıdır.[304] Kuşeyrî'de bu arınma nefsin öfke, kibir, kin gibi kötü sıfatlardan kurtarılmasıdır.[305] Gazâlî ise nefsin tezkiyesini bedenin hastalıklardan kurtulması ve korunmasına benzetir.[306] Nefs terbiyesinden kasıt onun mücâhedeyle kontrol altına alınmasıdır.[307] Farklı mizaçlar sebebiyle, nefs terbiyesinin yol ve yöntemi her birey için farklıdır. Bunun için rehberlik eden mürşit önce müridini tanımalı, onun kötü huylarını belirlemeli ve bunun giderilmesi için gerekli yöntemi uygulatmalıdır. Bunun için insanın kendini tanıması da önemlidir.[308]

İnsan hem iyilik hem de kötülük potansiyeli ile yaratılmıştır. Yapılması gereken bu özelliklerden hangilerinin desteklenip geliştirileceğinin hangilerinin kontrol edilip ortadan kaldırılacağının belirlenmesidir. Başaranlar, nefsini arındıran ve iyiliğe yönelenlerdir. Hayatta iki yol vardır; güzel huyların geliştirildiği hidayet yolu veya O'ndan gelen hidayeti reddedip nefsin kendisini bozmasına izin veren fitne yolu.[309] Bu ve sonraki yaşamda başarı ve kurtuluş, kişinin içindeki en iyiyi ortaya çıkarıp yaptığı kötü davranışları en aza indirerek veya tamamen ortadan kaldırarak nefsi arındırmaktan geçer.

---

[302] Fadiman - Frager, *Essential Sufism,* 243-250.
[303] Muhâsibî, *Âdâbü'n-nüfûs*, thk. Abdülkâdir Ahmed Atâ (Beyrut: Dârü'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1986), 100, 422; Muhâsibî, er-Ri'âye, 178, 457.
[304] Sühreverdî, *Âvârifü'l-maârif,* 264.
[305] Kuşeyrî, *er-Risâle,* 160.
[306] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 3/620.
[307] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 5/275.
[308] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 3/620.
[309] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective,* 86-87.

Bu süreç, birey Allah'ı görüyormuş gibi O'na ibadet etme derecesine ulaşana, O'nun her şeyi gördüğünü fark edene kadar devam eder. Nefs, namaz, oruç ve sadaka gibi ibadetlerle veya Allah'ın emirlerine uymak, yasaklardan kaçınmak ve O'na karşı gelmekten sakınmakla (takva) arınır. Nefsin arınması, kalbin arınmasını da kapsar.[310]

Nefsin arınmasında, benliğin ortaya çıkabilmesi için sahte benlik tanımlamaları ve benlik kavramları temizlenir. Tasavvuf pratikleri, talip olan kişinin içsel tekâmülünü gerçekleştirebilmesi için egodan kaynaklanan olumsuzlukları dönüştürmeyi amaçlar.[311] Nefsin arındırılmasında, asırlardır riyâzet (az yeme, az konuşma ve az uyuma), halvet (inziva) gibi yöntemler de uygulanır. Bu yöntemler, insanın gelişim ve olgunlaşmasında etkilidir. Öyleyse nefsi öldürmekten kasıt nedir? O, insan doğasında bulunan eğilimlere verilen addır. Dolayısıyla o ontik bir varlık değildir. Böyle bir durumda onun öldürülmesi de imkân dahilinde değildir. O öldürülmez, terbiye edilir yani kontrol altına alınabilir. İnsanın bedeni arzuları ve istekleri süreklilik arz ettiğinden kişi temelden değiştirilemez ama ihsân bilinciyle bunlar terbiye edilebilir. İç güdü ve eğilimlerle mücadele edilebilir. İnsan manevî makamlara erse de nefs var olmaya devam eder.[312] Dolayısıyla zaruri ihtiyaçların azaltılması ve Allah'ın her an her yapılanı görebildiği düşüncesiyle nefsin kontrol altına alınması sağlanmaya çalışılır.

1.2.2. Kalp

Kalp, Türkçede "can" ve "gönül" kavramlarıyla ifade edilir. O bir şeyi çevirmek, içini dışına çıkarmak, bir şeyi başka bir şeye dönüştürmek, altını üstüne getirmektir.[313] Tasavvufta madde ve mananın birleştiği yer, insanın mahiyeti, maddî ve manevî varlığının temel ögesi, Allah'ın tecellisi, ruh ve akıl manasını taşır. Vicdan, ruh, nefs,

---

[310] Haque, "Soul Searching", 88.
[311] Boni, *The Sûfî Journey Towards Nondual Self-Realization*, 35.
[312] Gürses, *Sûfî Kişilik Psikolojisi ve Melamiler Örneği*, 41-42.
[313] İbn Manzûr, *Lisânu'l-Arab*, 11/458-459.

karakter, şuur, duygu, akletme kabiliyeti, değişmek,[314] dönmek manalarını da taşır.[315] Tasavvuf düşüncesinde kalp, terim olarak iki anlamda kullanılır: maddî (cismanî) ve manevî kalp.[316] Sûfîler için ikincisi önem arz etmiştir. Manevî kalp, maddî kalbin rûhânî yönüdür. Kalp vicdan, bilinç, duygu, idrak, akıl ve irâde gücünün merkezidir. Manevî kalp, tasavvufta "hakîkat-i insâniyye", felsefede ise "nefs-i nâtıka" olarak tanımlanır. O insanın asıl hakikati (benliği) ve nûrânî bir cevherdir.[317] O insanın iç dünyası,[318] ruh ile nefs arasında nûrânî bir vâsıtadır.[319]

Kalp değişken olup ruh ile nefs arasında gidip gelen soyut nûrânî bir cevherdir.[320] Burası felsefede nefs-i natıka (konuşan nefs) ve sûfîlerin nefs-i mutmainne (huzura ermiş nefs) dedikleri evredir. Kalp, nefs ve ruh arasında parlak bir cevherdir ve nefs ile bağını koparabilirse ruhun etkisine girebilir.[321] Kur'an'da sıfat, hâl ve fiillerine yer verilen[322] kalp, iman, vahyin iniş yeri, temizlik, tatmin olma, anlama, şefkat ve merhamet mahallidir. Bunlardan korku, sükûnet, güçlü, huzurlu, sert, teselli bulan, şüphe gibi tanımlar onun duygusal deneyimlerine atıfta bulunur. İnanmak, günahkâr, saf, inançla huzura eren, dindarlık, huşu gibi güçlü ruhsal çağrışım yapan tanımları da vardır. Onun bilişsel yetenekleri kavramak, akıl yürütmek ve düşünmektir. Kur'an'da kalbi tanımlamada "mühürlü" sıfatı da sık tekrarlanır. Bunlar, fikren ve ruhen anlamayanlardır. Mühürlü kalbe yapılan vurgu, bunun tam tersi bir durumu yani kalbin açıklığını önemli kılmaktadır. Çünkü onu açmak, nihayetinde anlamak ve huzura ulaşmak için bir ön koşuldur. İnsan kalbini neye açmalıdır sorusuna gelince cevap; "dıştan akıl, içeriden de

---

[314] Râğıb el-İsfehânî, *el-Müfredât fî Garîbi'l- Kurân*, trc, Abdulbaki Güneş, Mehmet Yolcu, İstanbul, 2007, 2/391-392; İbn Manzûr, *Lisânu'l-Arab*, 1/687-688; Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 341-342; Haksever, *Tasavvufu Anlama Kılavuzu*, 29.
[315] İsfehânî, *el-Müfredât*, 681.
[316] Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 341-342.
[317] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 3/10-11.
[318] Tirmizî, *Beyânu'l-fark*, 33.
[319] Kâşânî, *Istılâhâti's-Sûfiyye*, 162.
[320] Kâşânî, *Istılâhâti's-sûfiyye*, 162.
[321] Nurbahş, *Sûfî Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, 105-107.
[322] "Allah onların kalplerini ve kulaklarını mühürlemiştir, gözlerinde de kalın bir perde bulunmaktadır ve onlar için büyük bir azap vardır," Bakara, 2/7, 10.

ruh vasıtasıyla Allah'a açmalıdır" şeklindedir.[323] Kalbin mühürlenmesinin yanı sıra onun kararması ve katılaşması, Allah ile arasında perde bulunması da sûfîlerce ele alınır. Çünkü bunlar kalbin faaliyetleri, vahdet önünde engel oluşturan durumlardır.

Kur'an'da ve hadislerde kalp, eşyanın hakikatini bilme yeteneği anlamında kullanılmaktadır.[324] Hz. Peygamber, "Ey kalpleri çeviren Allah'ım, kalbimi dinin üzere sabit kıl"[325] duasıyla kalbin değişebilirliğine dikkat çeker. İnsanın mutluluğu, "Şunu iyi bilin ki, insan vücudunda küçük bir et parçası vardır. Eğer bu et parçası iyi olursa, bütün vücut iyi olur. O bozulursa, bütün vücut bozulur. İşte bu et parçası kalptir," denilerek kalbin durumuna bağlanmıştır.[326] Bunun için nefis muhasebesi terk edilmemeli, tûl-i emel ile vakit kaybedilmemelidir.[327]

Tasavvuf düşüncesinde öneme haiz kalp, bilginin kaynağı bir cevherdir. O, keşf ve ilhâmın mahalli, Allah'ın evidir. Kalp, anlama ve bilmenin mekânı, insanın hakikatidir ve onu irfan sahibi kılar.[328] Muhâsibî'ye göre kalp, tecrübî aklın mahallidir.[329] Tecrübî akıl, tefekkür ve itibar yolu ile kazanılmış akıldır.[330] Bir tür bilgi kaynağı vazifesi gören kalp, benliğin ve insanın özü, onun bilen ve düşünen yönü, önemli insani süreçlerin meydana geldiği yer ve manevî ve ilahî bir varlıktır.[331] Bu nedenle sûfîler kalbin arındırılması hususuna önem vermişlerdir. Gazâlî de Allah'ı bilmenin kalp ile mümkün olduğunu belirtmiştir. Bunun için öncelikle görmeye engel teşkil eden perdelerden kurtulmalıdır.[332] Aradaki bu perdelerden kurtulabilmek için dünyaya ait şeyler kalpten çıkarılmalı, Allah ile meşgul olunmalıdır.[333]

---

[323] Abu-Raiya, "Towards a Systematic Qura'nic Theory of Personality", 229.
[324] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 14.
[325] Ahmed İbni Hanbel, "Müsned", II/168, 173; Müslim, "Îmân", 1, 2.
[326] Buhârî, "İman", 39; Müslim, "Müsâkât", 107,108.
[327] Muhâsibî, *Risâletü'l-müsterşidîn,* 110.
[328] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 3/11.
[329] Muhâsibî, *el-Kasd,* 251-252.
[330] Muhâsibî, *el-Vesâyâ,* 129.
[331] Abu-Raiya, "Towards a Systematic Qura'nic Theory of Personality", 222.
[332] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 3/3, 15.
[333] Muhâsibî, *el-Vesâyâ,* 65; Ali Bolat, "Muhâsibî'nin Bilgi Kaynaklarına Bakışı", On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi 12/12-13 (2001), 375-379.

İrfan geleneğinde kalp, hakiki bilginin kaynağıdır. Ancak güvenilir ve doğru bir bilgiye ulaşabilmesi için kalbin olgunlaşması ve arındırılması gerekir. Bu yolla elde edilen bilgi "mârifet"tir. Kalp, insanın iyi ve kötü sıfatlarını göstermesindeki rolüyle tasavvufta öneme haizdir. Kalbin iman ve inkâr mahalli olması onu önemli kılan bir diğer unsurdur. Diğer taraftan kalp vahyin de mahallidir. Çünkü Kur'ân âyetleri Cebrail vasıtasıyla Hz. Peygamber'in kalbine indirilmiştir.[334]

Manevî kalp, Allah'ı bilme, tanıma organı ve ilâhî aşkın yeridir.[335] O akılla ilişkilendirilen birleştirici bilgi organı, insanın mikrokozmunun merkezidir.[336] Kalp insanın kavrayan, özümseyen, anlayan ve yasaları uygulamakla görevli yanıdır. Onun aynı zamanda fiziki kalp ile de ilişki içerisinde bulunduğu ifade edilir.[337] Kur'an'da kalp, insanın bilen, anlayan, düşünen ya da şüphe eden yönü şeklinde tanımlanır.[338] O nefs ve ruhun yanı sıra tasavvufta kişiliği meydana getiren bir bileşendir.[339] Günümüz çalışmalarında kalbin işlevi, genişleyebilme özelliği ve makamları ortaya konmaya çalışılır.[340] İnsanın manevî yapısı, kişiliğin psiko-ruhsal yapısını ortaya koyar. Günümüz psikoloji çalışmalarında, bu üçlü akılla ilişkilendirilse de insanı tanımlarken kalp, nefs ve ruh üçlemesi esas alınır.[341] Araştırma da bu kavramlar çerçevesinde devam edecektir.

Sûfîlere göre kalp, tasavvufun özü ve aşkın mekânıdır. Bu nedenle onun uyanık kalması gerekmektedir.[342] Mekkî, kalbi, nefs, ruh ve akıl arasında bulunan ve bu yetileri

---

[334] Haksever, *Tasavvufu Anlama Kılavuzu*, 31.
[335] Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Kâmil İnsan* (İstanbul: Büyüyenay Yayınları, 2017), 13-14.
[336] Nasr, *Gülşen-i Hakikat*, 27.
[337] Warsah, "Dimensions Of Soul In The Qur'an", 306.
[338] Tövbe, 9/15, 45, 110, 127; Hacc, 22/46.
[339] Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, 262.
[340] Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, 262.
[341] Nefs, kalp ve ruh, insanın gelişiminde önemli rol oynar. Günümüzde bu kavramların tanımı, birbirleriyle ilişkileri, özellikleri ve işlevine dair çalışmalar yapılmaktadır. Nefs, Batılı kaynaklarda benlik, kendi, "self, ego, nafs" kelimeleriyle karşılık bulur. Kimi kaynaklardaysa nefs ve ruh (soul) aynı anlamda kullanılmaktadır. Nefsin, "soul" kavramıyla, ruhun ise "spirit" kavramıyla tanımlandığı çalışmalar da mevcuttur. Bu nedenle Batılı kaynaklardan okuma yapılırken hangisinden bahsedildiği konusunda dikkatli olunmalıdır. Soul kavramını Haque hem ruh/can hem de nefs anlamında kullanmıştır. Tasavvufta yer alan "akıl" ise "intellect" kavramıyla karşılanmaktadır.
[342] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 57; Frager, *Heart, Self and Soul*, 43-44.

idare eden bir komutana ve bir aynaya benzetir.[343] Kalp, kendine gelen hatarâtı (düşünceler) gözden geçirir. Bu sırada denetleyici pozisyondaki akıldan yardım alır.[344]

Günümüz çalışmalarında, tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojinin Gazâlî tarafından formüle edildiği ifade edilir. Bu çalışmalarda insanın manevî yapısı tanımlanırken ekseriyetle onun eserleri temel alınır. Ona göre insanın kendiyle ilgili bildiği sadece bedensel görünüşüdür. İç dünyasına (bâtın, bilinçdışı) ait bildikleri ise arzu ve istekleriyle sınırlıdır. Oysa kişinin aradığı gerçek kendi içindedir. Kim olduğu, nereden gelip nereye gittiği, dünyadaki rolü ve ne için yaratıldığı gibi soruların cevabı, insanın varoluşunun gerçeği aslında onun içindedir (bâtın). Birey, zahir (beden) ve batından yani içindeki kuvvetlerden meydana gelir. Her şey içteki kalbin hizmetindedir.[345]

Gazâlî düşüncesinde kalp, melekût âleminde, uzuvlar ile ameller ise mülk âlemindendir. Bu iki âlem birbirine ince bir bağ ile bağlıdır. Marifet kalpte gerçekleşir. Dolayısıyla kişiliğe dair temel terimdir.[346] Ona göre kalp, Allah için amel eden, O'nu bilip yaklaşmada gayret gösteren bir organdır. Diğer organlar, bu hususta kalbe hizmet ederler. Kalp, diğer uzuvları yöneten bir padişah konumundadır. Gazâlî, kalp için şehir benzetmesini kullanır, onu şehrin hükümdarına, yöneticisine benzetir. Göz, kulak, el, ayak, dil ve diğer uzuvlar kalbin askerleri kabul edilir. Bunlar Allah'a itaat etmekle yükümlüdür. Bunların doğru çalışabilmesi kalbe bağlıdır.[347] Bu nedenle işlevini hakkıyla yerine getirebilmesi için kalp, Allah'tan başka varlıklardan arındırılmalıdır. Aksi söz konusu olduğunda insanın Allah ile arasında perde meydana gelir. Allah'a yaklaşıp mutluluğu elde edebilmenin yolu ise kalp tezkiyesidir.[348] Kalbin bâtınî askerleri, hayal,

[343] Mekkî, *Kûtu'l-kulûb*, I/324.
[344] Muhâsibî, *er-Riâye*, 84.
[345] Helminski, *Bilen Kalp*, 103-104; Helminski, *The Knowing Heart*, 69-70.
[346] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 1/271; Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 3/9.
[347] Tirmizî, *Beyânü'l-fark*, 20; Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 3/511, 521.
[348] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 3/3-6.

tezekkür, ilim, hikmet, hiss-i müşterek (ortak duyu),[349] tefekkür, hıfz ve tehlikeleri defetmek için gazap ve şehvettir. Ne ki, bu son iki askerin şeytanın safına geçmesi kalbin helaki anlamına gelir.[350] Uzuvlar ve kalp birbirine uyumlu hareket etmezse kalp katılaşmaktadır.[351] Sergilenen her türlü davranışın kalp üzerinde olumlu veya olumsuz etki bıraktığı unutulmamalıdır.

Gazâlî, kalp, nefs, ruh ve akıl kelimelerinin aynı anlamda kullanılmasına karşı çıkar. Bunların aynı manada kullanılma nedenini her birinin hakkıyla anlaşılamamasına bağlar. Aralarındaki anlam farklılıklarının ve ortak kullanılabildikleri durumların bilinmemesi de diğer bir nedendir.[352] Bu durum günümüz araştırmalarındaki karmaşaya da açıklık getirmektedir. Çünkü bazı çalışmalarda kalp, nefs ve ruh kavramları aynıdır denilmekte ve bilincin katmanları şeklinde tanımlanmaktadır. Sûfîler belirli bazı durumlarda bu kavramları birbirinin yerine kullanmışlardır. Frager, bunların birbirinden farklı kavramlar olduğunu belirterek tasavvufa yaklaşmaktadır.

Gazâlî, kalbi fiziki ve manevi olmak üzere ikiye ayırır. İlki, çam kozalağı şeklinde bir et parçası ve vücutta kan pompalayan organdır. İçi siyah kanla dolu bu organ, diğer taraftan idrakin ve ruhun mahalidir. Burası Allah'ın tecelli ettiği yer olması nedeniyle de önem arz etmektedir. Bu manada kalp, insanın idrak eden, bilen yönüdür. İlâhî emre muhatap kılınan da bu manevî kalptir. Diğer taraftan her iki kalp birbiriyle ilişkilidir. Gazâlî, bu ilişkinin mahiyetinin öğrenilmesini doğru bulmamıştır. Bunu iki sebebe bağlayan Gazâli, neden olarak bu açıklamanın mükâşefe ilmi ile ilişkili olmasını göstermiştir. Diğer taraftan böyle bir çalışma ruhun gizeminin de ortaya konulmasını gerektirmektedir. Hz. Peygamber'in konuşmamayı tercih ettiği ruh hakkında bir başkası

---

[349] İsmail Erdoğan - Nurşan Nozoğlu, "Farabi'nin Bilgi Teorisinde 'Hiss-i Müşterek' ve 'Hayal' Kavramları", *Felsefe ve Din Bilimleri Dergisi* 1 (2020), 7-8.
[350] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 3/11-14.
[351] Muhâsibî, *el-Vesâyâ*, 203-204.
[352] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 3/3-8.

da konuşmamalıdır.[353] Âlemi yaratanın Allah olduğunun anlaşılması kalp ile idrak edilir denirken burada bahsedilen kalp "akıl"dır. Ne ki, burada söz konusu olan mârifetullahın idrakini sağlayan akıldır. Bununla insan eşyanın ve yaratılış amacının hakikatini anlamaktadır.[354] Tasavvuf düşüncesinde kalp, aynı zamanda hazzın hedeflenmediği davranışların kaynağıdır.[355] Mükâşefe ilmi ile ilişkisi ve ruhun gizemini koruyabilmek adına iki kalbin birbiri ile olan bağlantısı açıklanmamıştır. Diğer yandan kalbin mârifetullah idrakinde akıl ile ortak kullanıldığı ifade edilmiştir. Bu bilgi ile kastedilen varoluşun ve eşyanın hakikatidir.

Gazâlî'nin manevî kalp ile ruhu da eş anlamlı kullanmıştır. Ruha da iki mana veren Gazâlî, ilkini maddî kalbin boşluğundaki latif bir cisim şeklinde tanımlar. O buradan damarlar aracılığıyla bedenin her tarafına yayılır. Böylece tıpkı odanın her köşesini aydınlatan lamba gibi o da uzuvlara akarak onları nurlandırır. Doktorların ruh ile kastettiği mananın bu olduğu ifade edilir. Sûfîlerin kalbi tedavi eden doktorlar olduğunu söyler. Ancak onların tıpta bahsedilen ruhun mahiyetinin açıklanmasıyla ilgilenmediklerini belirtir. Onların ilgilendiği ikincisidir. İkinci ruh, insanın görülmeyen, âlim tarafıdır. O burada kalbin gerçek anlamına, ilâhi bir lâtife manasına sahiptir. Ruh ve kalp, bu noktada aynı anlamı taşır. "Sana ruhtan sorarlar. De ki Ruh, Rabbimin emrindendir,"[356] âyetinde kastedilen ruhta budur. Görüldüğü gibi bu konuda Allah'ın buyruğu vardır.[357] Kalbin ruh ile de eş anlamlı kullanıldığı durumlar vardır. Bu kullanımda insanın görülmeyen, âlim tarafı olan ilâhi bir lâtifeden bahsedilir.

Sûfîler, ana hatlarıyla Kur'an temelli bir kişilik yapısı ortaya koymuşlardır. Günümüzde bu konu, anlaşılmasını kolaylaştırmak için psikoloji diliyle de yorumlanmaktadır. Kavramlar psikoloji perspektifinden tanımlanmaktadır. Bununla

---

[353] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 3/4-6.
[354] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 4/31.
[355] Gürses, *Sûfî Kişilik Psikolojisi ve Melamiler Örneği*, 39.
[356] İsrâ, 17/85.
[357] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 3/12.

birlikte Gazâlî ve diğerlerinin bu yapılara dair ortaya koydukları malumattan yararlanılmaktadır. Tasavvuf klasiklerindeki bu bilgiler, psikologların insan düşüncesine farklı açıdan ışık tutmaktadır.[358] Bu düşünceler eserlerine şekil verip çalışmalarının temelini meydana getirmektedir.

Günümüzde kalp ile aklı aynı manada kullanan psikologlardan biri Martin Lings'dir. Lings, kalp için "akıl" yani "intellect" kelimesini kullanır. Latince'de de "intellectus" yani akıl, metafiziksel olguları algılayabilendir. Burası insanı, kendi yaratılışındaki hikmeti ve böylece varılacak nihai merhaleyi araştırmaya yönlendirir. O, bedende dikey bir boyuta sahip ve dikey uzantıları kapsayan bir merkezdir.[359] Gazâlî'de olduğu gibi bedenin komuta merkezi olduğunu belirtir. Aynı zamanda burası insanı varoluşa dair soruları araştırmaya yöneltir.

Tasavvufta "kalp aynası" metaforu kullanılır. "Kendini bilen Rabb'ini bilir" rivayetinde[360] de belirtildiği üzere manevî anlamda derinlere inildikçe, ayrılık ve ikilemlerden uzaklaşılır, birliğe varılır. Arayış hâlindeki yolcu, enerjisini kullanarak kalbinin dış yüzeyini (kalp aynasını) temizleyip cilalayarak kendi öz cevherine ve dünyaya gelmeden önceki ruhaniyetine erişebilir.[361] Günümüz tanımlarında da kalp, tasavvuftaki gibi insanın ruhsal kavrama merkezi kabul edilmektedir. Onun algı seviyesi,

---

[358] Abu-Raiya, "Towards a Systematic Qura'nic Theory of Personality", 222-223.
[359] Martin Lings, *Tasavvuf Nedir?*, çev. Semih Ceyhan (İstanbul: Nefes Yayınları, 2018), 97-105.
[360] "Men arafe nefsehu, fe-ḳad arafe rabbehu" ifadesinin hadis olup olmadığı yönünde farklı görüşler vardır. Bu ifadenin özünde insanın Allah'ı bilmesi için öncelikle kendini tanımasının gerektiğinden öz edilir. Bahsi geçen ifadeye, temel hadis kaynakları ve hicri dördüncü yüzyıla kadar kaleme alınan hadis kitaplarında yer almamaktadır. (Akt. Yusuf Açıkel, Wensinck, A.J., el-Mu'cemü'l-.*Müfehres li Elfazı'l-Hadisi'n-Nebevî* 4 (Concordance et lndices) Leiden, 1962.) Ancak tasavvuf klasiklerinde yer almaktadır. Hucvirî, İbnü'l-Arabî, İbn Atâullâh gibi müellifler buna hadis derken aksini iddia edenler veciz bir kelâmdır demişlerdir. Hadis diyenler tarafından senedi rivayet edilmemiştir. Mekkî'nin *Kutu'l-Kulûb*'unda söyleyenin kimliği belirtilmezken başka bir eserinde de bahsi geçen söz Hz. Ali'ye nispet edilmiştir. Mevlâna da Hz. Ali'ye nispet etmiştir. Dolayısıyla hadis olduğu yönünde güçlü bir delil bulunmamaktadır. (Yusuf Açıkel, "Nefsini Bilen Rabb'ini Bilir' Hadis mi, Kelâm-ı Kibar mı?", *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5 (1998), 174-184.) Onun veciz bir söz olduğu düşüncesi yaygındır. Muhaddislere göre de bu hadîs değil, mevzû'dur (Aclûnî, *Keşfu'l-khafã' ve muzîlu'l-ilbâs*, 262; Hülya Küçük, "Commentary of the Saying 'He Who Knows Himself, Knows His Lord.' from the Angles of Sufism and Anatomy", *Tasavvuf Araştırmaları Enstitüsü Dergisi* 1/1 (2022), 129.)
[361] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 36.

kişinin ruhsal durumuna bağlanıp kötü düşünce ve dünyevi arzulara karşı koyamamasının nedeni onun paslı (katılaşmış) ya da ışık (nur) geçirmez oluşudur.[362]

Gazâlî de kalp için ayna metaforunu kullanır.[363] Yansıtma özelliğinin işlerlik kazanabilmesi için onun dünyaya ait istek ve arzulardan temizlenmesi gerekir. Az yeme, az uyuma, az konuşma, uzlet gibi yollarla kalp arındırılır.[364] Bunun sonucunda sabır, haya, hilm, kanaat, iffet, takva, zühd, yardımseverlik, şecaat, kerem, nefse hâkimiyet, affedicilik, vera, sükûnet, zarafet, lütufkârlık, sebat, mertlik gibi olumlu vasıflar kazanılır.[365] Dünyayla meşgul edilen kalpte ise meydana gelen perdelenmeden dolayı bu özellik kullanılamaz.[366] Diğer taraftan o arındırılmak suretiyle olumlu yönde değişim gösterebilecek özelliktedir.[367]

Günümüz çalışmalarında da kalp için ayna metaforundan yararlanılır. Kalbin, işlevini gerçekleştirebilmesi için manevî kirlerden arındırılmasından bahsedilir. Bunun yöntemleri ortaya konur. Kemâlât yolculuğu ile kalp kirlerinden arındırılır. Bu uzun ve meşakkatli bir süreç olmakla beraber birey kötü huylarından kurtulur. Tasavvufta arınma düşüncesine dayanan en yaygın metaforlardan biri, kalbin aynasının parlatılmasıdır. Bu arınma mecazi manada kalbin aynasının ilâhî gerçeği yansıtabilmesi için tefekkür ve zikir yoluyla bir şekilde cilalanmasıyla elde edilir.[368] Böylece temizlenen kalbin idraki de artacaktır. Sûfîler evrende insanın varoluş sebebini açıklarken ayna metaforundan yararlanırlar ve onun Allah'ın fiil ve sıfatlarını yansıtmasından, bu nedenle temiz tutulması gerektiğinden bahsederler. Dolayısıyla hakikate ulaşabilmede hem nefs hem de kalbin temizlenmesi önemlidir. O kirlerden arındırıldığında, özündeki hakikati daha iyi yansıtabilecektir.

---

[362] Shaikh, "In Search of al-Insan", 792.
[363] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* I/167.
[364] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* III/647.
[365] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* III/524.
[366] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* III/537-538.
[367] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* III/615-616.
[368] Boni, *The Sûfî Journey Towards Nondual Self-Realization,* 35.

Tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojide de insan kişiliğini meydana getiren temel yapılar dinamik bir biçimde birbiriyle ilişkilidir. Bu karşılıklı pozitif etkileşim, nihayetinde bireyin psikolojik iyi oluşunu belirler.[369] Bu benlik modelinde kalp, insanın kemâlât (olgunlaşma) sürecinde düşünce, davranış ve sözlerinin merkezidir. Bu nedenle onun kirlerden arındırılıp bu hâlinin muhafaza edilmesine önem verilir.[370] Diğer taraftan o, vücudun diğer üyeleri için denetleyici ve etkinleştirici bir rol oynar. O aynı zamanda bir kişinin ruhunun en derin yönüdür. İnsanda, bir duygunun, bir dileğin, bir düşüncenin, bir arzunun, bir tavrın ve bir eylemin doğruluğunu veya yanlışlığını yargılar. Modern yaşamda birey, eyleme geçerken zihnine ve arzularına öncelik verir veya davranışını kalp ve zihinle senkronize eder. Ancak davranışı kalp ve zihinle senkronize etmek günümüzde genellikle tabu kabul edilir. Dolayısıyla bu durum stres, depresyon, güvensizlik, hayata yabancılaşma ve övgü ümidiyle bir şeyler yapma isteği yaratır.[371] Görüldüğü üzere insanın manevî yapısını tanımlarken hem sûfîler hem de psikologlar tarafından ele alınan bilme merkezi manevî kalptir.

Günümüz psikologları manevî kalbi tasavvuf metinleri çerçevesinde izah ederler. Bu çalışmalarda erken dönem metinlerindeki açıklamalar güncel bir dille izah edilir. Bununla birlikte farklı bir tanımlamaya rastlanmaz. Onların sıklıkla müracaat ettiği Gazâlî tarafından formüle edilen tasavvuf anlayışının temelinde Kur'an ve hadis vardır. Buna göre beden ve ruhtan ibaret insanın manevî boyutu; kalp, nefs ve ruh kavramları etrafında tanımlanır.[372]

Psikologların çalışmalarında da kalp, ikiye ayrılır: "fizikî" ve "manevî" kalp.[373] Tasavvufî manada kalbi anlayabilmek için bu ayırım bilinmeli, ikisi birbiriyle

---

[369] Abu-Raiya, "Towards a Systematic Qura'nic Theory of Personality", 217.
[370] Halil İbrahim Şimşek, "Tasavvufta Kalbin Kirlenmesi ve Temizlenmesi Konusu", *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 14/28 (2015), 36-37.
[371] Maemunah Indah Sari vd., "Robert Frager's Perception of Qalb with Sigmund Freud's Psychoanalytic Theory (Comparative Study)", *Jurnal Riset Agama* 3/1 (2023), 101-102.
[372] Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, 262.
[373] Haque, "Psychology from an Islamic Perspective", 141-142.

karıştırılmamalıdır. Zira her ikisinin bulundukları yer ve işlevleri birbirinden farklıdır. Manevî kalp (gönül), bireyin zekâ, irfan ve manevî ilminin yani mârifetullahın (gnosis) yeridir. Buranın duyarlı, şefkatli ve yumuşak, aklın soyut zekâsından daha sağlam bir hâle getirilmesi ve derin zekâsının geliştirilmesi, tasavvufun hedeflerindendir. Böylece gönül gözü açılan derviş, eşyanın dış görünüşünün de ötesini (hakikat) görebilmektedir. Bireyin içindeki ilahî kıvılcımın (can), insan ve Allah sevgisinin mekânı da kalptir.[374] Batı düşüncesinde bilincin merkezi beyindir. Tasavvuf anlayışında idrakin, vecdin ve bilincin merkezi kalptir ve manevî kalp denilen bu yapı fiziki kalpte yer alır.[375]

Frager ve diğerleri, sûfîlerin kalbi tanımlamada yaptığı gibi Kur'an ve hadisten de yararlanır. Buna göre, Kuran'da kalp, kişiliğin özü, bireyin varoluşsal, entelektüel ve evrensel merkezi ve irade organıdır. O, insanın nihaî bilgileri ve metafizik gerçekleri kavramasını sağlayan melekedir.[376] Nefs-i emmâre ve ruhun eğilimleri tarafından harekete geçirilen karşıt ruhsal güçler, kalpte üstünlük kurma mücadelesindedir. Bunlar "havâtır" denilen çeşitli düşünce, fikir ve dürtülere yol açarlar. Erken dönem sûfîlerde ahlâkî seçim, havâtırla sonuçlanan bu kuvvelerin ve bireyin bunlara tepkisinin dikkatli analizine ve ayırt edilmesine dayanır. Bu bağlamda Muhasibî, arayış içindeki bireye bencilliği anlamanın ve kişinin tepkilerini dikkatli bir şekilde izlemenin yollarını gösteren bir ahlâk psikolojisi geliştirmiştir.[377]

Muhâsibî'ye göre insan, bir takım his ve düşüncelere (havâtır) maruz kalır ve karar vermesi gerekir. Zihne veya kalbe gelen bu iç düşünceler karar verme anında insanı yanlış veya doğru davranışa yönlendirebilir.[378] Kalbe gelen dürtü ve duygular vâridât şeklinde tanımlanır. Havâtır anında dikkat edilmesi gereken hususlar da sûfîlerce tanımlanmıştır. Ona göre, havâtıra maruz kalındığında insanın hatırlaması gereken birkaç

---

[374] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 31-32; Frager, *Heart, Self and Soul*, 24-26.
[375] Lings, *Öze Dönüş Sorular ve Cevaplar*, 41-43.
[376] Haque - Keshavarzi, "Integrating Indigenous Healing Methods in Therapy", 301-302.
[377] Shaikh, "In Search of al-Insan", 791.
[378] İnci, *Muhâsibî'nin Tasavvuf Düşüncesinde Vicdan*, 94-95.

ilke bulunmaktadır: Öncelikle temkinli olup bu düşüncenin Allah rızasına uygunluğu kontrol edilmelidir. Diğer taraftan bu davranışın yalnızken de yapılıp yapılmayacağı sorgulanmalıdır. Yalnızken yapılan eylem toplum içinde de yapılabiliyorsa bu erdemli bir davranıştır. Erdemler sürekli bir biçimde tekrarlandığında ise insanın tabiatı haline gelecektir.[379] Kılavuz metinlerde erdemin tarifi de yapılır. Erdem, yalnızken de toplumdayken de çekinmeden yapılabilen davranıştır. Bu davranış tekrarlandığında ise huy haline gelir. Bu tanım günümüz çalışmalarında da kullanılır.

Tasavvuf düşüncesinde manevî kalp, Allah'a ulaşmak içindir.[380] İdrak, ihlas ve hikmet kalbin yüksek mertebeleridir. Ona kalp denmesinin sebebi, fiziki kalbin beden için taşıdığı hayati ve merkezi önemin aynısını manevî kalbin ruh için taşımasıdır. Bununla birlikte modern insanın onunla bağı koparılmış ve metafiziksel gerçeklerin akılla kavranabileceğine duyulan inanç artmıştır. Akıl ve ruh arasındaki bu uçurumun kapanabilmesi için bütünleşme (tevhîd) gereklidir. Ancak öncesinde bir tekâmül süreciyle engeller ortadan kaldırılmalıdır.[381] Tasavvufta bahsi geçen manevî kalp, fiziki kalple mevcut işlevsel ve sembolik ilişkisi nedeniyle de benzer. O da kan akışını düzenleyen fiziki kalp gibi sürekli bir değişim içinde, nefs ve ruh arasında dönmektedir. Tıpkı fiziki kalbin kirli kanı temizleyip göndermesi gibi o da ruhun yardımıyla nefsin davranışlarını olumlu özelliklerle değiştirir.[382] Dolaşım ve pompalama sistemi kalp, her organa kan göndermesiyle bedenin birleştirici uzvu konumundadır. Diğer taraftan o hücreleri besleyip onlardaki atıkların vücuttan dışarı atılmasını sağlar. Benzer şekilde kalp (gönül) de nefsi tezkiye ve kalbi tasfiye ederken bir taraftan da ruhu besler.[383]

---

[379] Muhâsibî, *Âdâbu'n-Nüfûs*, ss. 100-102; Muhâsibî, *er-Riâye*, ss. 223-229; Singin, *Erken Dönem Sûfîlerinde İnsanın Hakikati ve Ahlâk: Hâris el-Muhâsibî Cüneyd-i Bağdâdî Hallâc-ı Mansûr*, 28-29.
[380] Gazzâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 3/15.
[381] Kabir Helminski, *İlahi Huzurda-Sonsuzla Bağ Kurmak ve Bilinçli Farkındalık* (İstanbul: Sûfî Kitap Yayınları, 2022), 41-43; Kabir Edmund Helminski, *Living Presence (Revised): The Sufi Path to Mindfulness and the Essential Self* (New York: TarcherPerigee, 2017), 30-37.
[382] Nurbahş, *Sufi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, 110-112.
[383] Frager, *Manevî Rehberlik*, 35.

Hakikatte manevî kalp, nefsin kötü huylarıyla onun latif manası arasındaki bir berzahtır. Nasıl ki fiziki kalp hastalandığında birey hastalanır, durduğunda o ölürse, manevî kalp de nefsin kötü huylarının etkisi altında hastalandığında kişi de hastalanır, tümüyle nefsin etkisi altında kalırsa ölür. Yine nasıl ki fiziki kalp bedende merkezi bir öneme haizdir, kalpte nefs ve ruh arasında merkezi bir öneme sahiptir. Bedenin daimî fonksiyonlarını fiziki kalp idame ettirirken manevî kalp de mizacı ve psikolojik davranışları düzenler. Burası kemâlât yolculuğunda farklı hâllerin yaşandığı, Allah'ın tezahürünün tecelli ettiği yerdir.[384] Dolayısıyla kişinin iyi hissedebilmesi manevî kalbin sağlıklı olmasıyla ilişkilidir.

Tasavvuf düşüncesinden yararlanan Frager de kalbin derin bir anlayışı ve hikmeti bulunduğunu belirtir, kalbin beslenmesine öncelik verir. Kişi, kalbinin derinliklerine ne kadar inerse Allah'a da o kadar yaklaşabilir. İnsanı bu derinlikleri keşfetmekten alıkoyan nedenlerden biri olumsuz alışkanlıklara devam etmektir.[385] Akıl, insanı bir noktaya kadar götürebilir. Ancak aşk, umut, iman gibi kavramların deneyimlenmesi kalpte gerçekleşir. O aynı zamanda maddesel varoluşla açığa çıkan hakikatin niteliklerini ve sıfatlarını algılar. Evrende kozmik bir yaratıcılık akışı vardır. Bu kozmik yaratıcılıkta insanın kalbi, kendisinden kutsi niteliklerin ve anlamların yansıyabildiği bir tür aynadır.[386]

Tasavvuftan beslenen psikologların araştırmalarında yer verdiği hususlardan biri de sağlıklı kalptir. Buna göre, fıtrata uygun ve Allah'ı farkındalıkla yaşayan kalp sağlıklıdır. Kalp, Allah'tan başkasıyla dolduğunda (mâlâyâni) O'nu unutup fıtrata uymadığında ise bozulur. Dünyayla meşgul insan, tevhîd (birlik) farkındalığını değil de Tanrı'dan ayrılmayı deneyimler. Bu geçici dünya deneyimi, gerçek benliği gizleyebilir. Bu nedenle, bütünleştirilmiş psikolojide danışanlar tevhîdi bir benlik anlayışına

---

[384] Nurbahş, *Sufi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, 110-112.
[385] Sari vd., "Robert Frager's Perception of Qalb with Sigmund Freud's Psychoanalytic Theory (Comparative Study)", 108-110.
[386] Helminski, *Bilen Kalp*, 107-108; Helminski, *The Knowing Heart*, 73-74.

yönlendirilir. Onlara farkındalıklarını kalplerinde nasıl yoğunlaştıracakları ve zihinle yoğun bir biçimde özdeşleşme eğiliminden nasıl uzaklaşacakları öğretilir.[387] Buna göre tasavvuf ile bütünleştirilmiş psikolojide, danışanda tevhîdi bir benlik anlayışı oluşturulmaya çalışılır. Böylece zihni ile özdeşleşmekten uzaklaşan birey, farkındalıklarını kalbinde yoğunlaştırabilir. Bu da Allah'ı bilen sağlıklı bir kalp elde edebilmeyi sağlar. Allah'ı unutan kalp ise sağlıksızdır.

Tasavvufta sembolik bir manada kullanılan kalp, gerçek benliğin yeri, ruhun deposu ve insan kişiliğinin özünü niteleyen metafizik bir varlıktır. Bireyin nihai bilgiyi ve metafizik gerçeği kavramasını sağlar. Diğer taraftan kalp, tefekkürün kök saldığı gerçek varoluşsal ve entelektüel merkezdir. Kalp, insanı varoluş hedefine taşıyan irade aracı kabul edilir. İnsan davranışları, psiko-ruhsal yaşamın yansımaları kabul edilir. Kalp, fiziksel anlamda görülenlerin gerçek manasını anlamada duyu algısının kullanılabileceği yerdir. Bütün duyusal gözlemlerin nihai amacı, Allah'ın birliğinin hakikatini algılayabilmesi için kalp gözünü açabilmektir.[388] Kalbin gerçeği olduğu gibi yansıtması için dünyevi tesirlerin pasından temizlenmesi gerekir.[389] Kalpteki bu pas veya perde, devamlı zikir (zikr-i daimî), yanlış davranışlardan kaçınıp iyi davranışlar sergileme, başkalarına yardım etme ve birtakım manevî uygulamalar yoluyla kaldırılabilir.[390]

Kalp nerededir? sorusunun cevabı için araştırmalarda insan bedeninde bir yer tanımı yapılmamıştır. Bunlarda çoğunlukla kalbin işlevi ve mertebeleri açıklanır. Bununla birlikte kalp göğüstedir.[391] Hakikat bilgisinin mahalli kalp, ruh ile beden arasındadır ve her ikisine (fizikî-ruhanî âlem) açılan boyutları vardır. Bunlardan bedene açılan kapısı sadr (göğüs), nefs-i emmârenin (kötülüğü emreden nefs) arzu ve istekleriyle

---

[387] Al-Karam, Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice, akt. Rothman, Building an Islamic Psychology and Psychotherapy, 215-245.
[388] Haque, "Psychology from an Islamic Perspective", 143.
[389] S. Haque Nizamie vd., "Sûfîsm and Mental Health", *Indian Journal of Psychiatry* 55/(Ek 2) (Ocak 2013), 216.
[390] Shaikh, "In Search of al-Insan", 792.
[391] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 59; Frager, *Heart, Self and Soul*, 44-45.

kalbi etkilemeye çalıştığı boyutudur. Aynı şekilde kalp nurunun ilk yansıması da burada görülür.[392] Kalp, insanın göğsünde bulunan, duygulara karşı hassas bir sinir merkezidir. Frager, fiziki ve manevî kalbin bulundukları yerlerin farklılığından bahseder. Bedenin işleyişini düzenleyen ve temiz kanı pompalayıp kirli kanı toplayan fiziki kalp, insan bedeninin tam merkezindedir. Manevî kalp ise ruh ile nefs (alt benlik) arasında bulunup psişeyi düzenlemektedir. O bir yüzüyle nefs âlemine diğer bir yüzüyle de manevîyat alemine bakar ve ruhu yaydığı hikmet ve nurla besleyerek bireyi nefsin kötülüklerinden arındırır.[393]

Kalbin tanımı, önemi ve mahalinin yanı sıra eğitiminden de bahsedilir. Eğitim denilince Batı'da zihne bilgi aktarımı anlaşılır. Peki kalp nasıl eğitilir? Bu süreçte insan ruhu ve öz benlik yani perdelenmiş asıl benlik önem arz eder, kendini bilmek üzerine farkındalık sağlanır. Alışılagelmiş eğitimlerden farklı yöntemler uygulanarak bilgi kazandırmanın yanı sıra bireyin derinlerdeki doğası harekete geçirilmeye çalışılır. Çünkü o kendinde sonsuz Ruh (spirit) ile bağlantılı bir öz benliğe sahiptir. Eğitimin başlangıç noktası, aşkın farkındalığı ve örtülü ve körelmiş melekeleri ortaya çıkaracak iradeyi uyandırmaktır. Bu gelenekler arasında insanların tasavvufa yönelme sebebi, onun yaşamın pratik yönleriyle bütünleşmiş halidir.[394] Bu eğitim sürecinin günlük yaşam rutinine devam ederek de uygulanabilmesi onu diğer manevî gelenekler arasında tercih sebebi kılmaktadır. Günümüz çalışmalarında tasavvuf pratiklerinin uygulanabilirliğinin yanında bir geleneğe gereksinim bulunup bulunmadığı üzerinde de durulmaktadır.

Tasavvufun yanıtladığı ve psikologların da ilgi gösterdiği bir diğer husus, kalbin daralmasıdır (kabz). İnsan bazen burada anlamlandıramadığı bir nedenden ötürü sıkılma hisseder. Kalp, insanın içgüdüsel kaygı duygusunun çıkış yeri ve kabz (constriction)

---

[392] Tirmizî, *Beyânü'l-fark*, 35-36.
[393] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 59; Frager, *Heart, Self and Soul*, 44-45.
[394] Helminski, *İlahi Huzurda*, 21-25; Helminski, *Living Presence*, 7-13.

duygusunu meydana getiren merkezdir.[395] Kabzın sözlük anlamı, daralma, tutukluk, üzüntülü olma, sıkılmadır. Tasavvuf terminolojisinde kabz, kalbe anlık gelen iç huzursuzluğu, darlık sebebiyle yaşanan durgunluktur. Kabzın zıt anlamı genişlik, rahatlama anlamında basttır.[396] Kabz ve bast ârifin birbirinden farklı iki hâlidir.[397] Kuşeyrî'de kabz, kalbe âniden bir saldırının hücumudur. Cüneyd-i Bağdadî'ye göre Allah korkusu kabz, bağışlanma ümidi ise bast hâli yaşatır. Kabz hâlinde iken kendi benliğinde kendisini yok eden sûfî fenâ hâli yaşar, tekrar kendinde olduğunda ise bast hâlindedir.[398] Kabzın sebepleri hakkında çeşitli görüşler vardır. Hücvirî'ye göre bast tecelli sonucunda, kabz ise Hakk'ın kendisini perdelemesi sonucunda ortaya çıkar.[399] Sühreverdî ise bastı, nefs-i emmârenin üstün gelmesiyle yaşanan sevinç, yenilmenin hüznünü kabz şeklinde tanımlar.[400] Sülemî'ye göre önce kabz ardından bast hâli yaşanır.[401]

Sonuç olarak tasavvuf ile bütünleştirilmiş psikoloji çalışmalarında da manevî kalp tanımlanır. İlkinden daha karmaşık manevî kalp, içinde Hakk'ın ilâhî kıvılcımının bulunduğu, sadırdaki ilâhî bir mabettir. O birtakım uygulamalarla temizlenip açılmakta ve böylece kendini gerçekleştirme yoluyla kişide bir benlik dönüşümü meydana gelmektedir. Manevî yolculukta hedef, sûfî bireyin kendi gerçek doğasını keşfedip bir benlik inşa etmesidir. Keşfedilmesi amaçlanan bu hakikatin yeri en iç kalptir (lübbü'l-lüb). Allah'ın yarattığı kalp mabedine sahip insan, diğer yaratılanlara da sevgi ve şefkatle yaklaşır. Her bir davranış onu, olumlu ya da olumsuz açıdan etkiler. Söylenen güzel söz ve davranışlar onu yumuşatıp açarken kötü söz ve eylemler ise katılaştırıp kapatır.[402] Bu daralma da onun hakikati görmesinin önünde bir perde teşkil eder.

---

[395] Al-Karam, Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice, akt. Rothman, Building an Islamic Psychology and Psychotherapy, 218-245.
[396] Isfahânî, *el-Müfredât*, 652.
[397] Serrâc, *Lüma'*, 336.
[398] Kuşeyrî, *er-Risâle*, 59-60.
[399] Hucvirî, *Keşfü'l-mahcûb*, 524-525.
[400] Sühreverdî, *Avârifü'l-maârif*, 669.
[401] Sülemî, *et-Tabakâtü's-sûfiyye*, 163.
[402] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 82; Frager, *Heart, Self and Soul*, 64-65.

Kalp, irfana açılan kapı,[403] insanın manevi merkezidir. Çeşitli uygulamalarla temizlenen kalp, insanla ilâhî bilinç arasındaki berzah ve onun Tanrı ile buluşup birleştiği yerdir.[404] Fiziki kalp gibi manevî kalpte hastalanır. Nefsin kötü huylarının etkisinde kalmak kişiyi manen hasta eder. Hatta o tamamen nefs-i emmâre etkisindeyse bireyin manevî yaşam sona erer. Açgözlülük, öfke ve korku gibi duygular, arzularının peşinden giden nefsten (alt benlik) kaynaklanır. Kalbi besleyen ve tatmin eden ise ibadetlerin yanı sıra Allah'ı anmak (zikir)[405] gibi benlik dönüşümünü sağlayan tasavvuf pratikleridir. Tasavvuf ile açıklanan psikolojide kalp ve nefs aynı manada kullanılmayıp ikisinin ayırımı net bir biçimde yapılmaktadır. İnsan bedeninin tam merkezinde yer alıp bedenin işleyişini düzenleyen, temiz kanı pompalayıp kirli kanı toplayan fiziki kalbin aksine tasavvuftaki manevî kalb, ruh ve nefs (alt benlik) arasında bulunup psişeyi düzenlemektedir. Ayrıca ruhu yaydığı ışıkla beslerken nefsi de kötülüklerden arındırmaktadır. Kalp, bireyi iyi davranışlara yönlendirirken nefs kötü davranışların merkezidir ve onu besleyen arzu ve isteklerdir. Mecazi anlamda kullanılan kalbe bu kadar önem haiz edilmesinin nedeniyse onun Allah'ı bilme özelliğidir. Orası mârifetullahın mekanıdır.

1.2.2.1. Kalbin Özelliklerine Göre Türleri

İnsan zâhir ve bâtından meydana gelen bir varlıktır. Gazâlî sıhhat ve maraz kavramını da iki boyutlu ele alır. Bedeninin sıhhat ve hastalığının yanında insanın manevî boyutu kalp ve ruhun da hekimliği söz konusudur. Hatta ölümlü bedenin yanında kalp ve ruh hekimliğinin sonuçları ebedi olduğundan daha önemlidir. Diğer taraftan beden ve manevî yapı arasında bir ilişki vardır. Seyr ü sülûk sırasında yolun zorluklarına göğüs

[403] Mazhar vd., "A Comparative Study Of Variances In The Nature Of Human Disposition In Ghazalian Theory Of Soul and Freudian Psychoanalysis", 15-16.
[404] Boni, *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*, 85-86.
[405] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 59; Frager, *Heart, Self and Soul*, 44-45.

germede, tefekkür, zikir, mücâhede, riyâzet gibi görevleri ve ibadetleri yerine getirip ilerleyebilmede sağlıklı bir bedene ihtiyaç vardır. Gazâlî, kalp hastalıklarını ve tedavi yollarını ele alıp kalp hastalıklarını bedenî hastalıklardan örnek vererek izah eder. Gazâlî, güzel ahlâkı kalbin sıhhati, kötü ahlâkı da kalbin ve nefsin hastalığı olarak tanımlar. Hastalıkların kapladığı kalp ise ölü kalptir.[406] Dolayısıyla hasta kalp ve sağlıklı kalp ahlakî vasıflara sahip olup olmamak bağlamında değerlendirilmektedir. İyi huylara sahip kalp sağlıklı olarak tanımlanmaktadır. Herhangi bir olumlu özelliği bulunmayan kalp ise ölü olarak tanımlanır.

İnsan kalbi, ilim ve irade özelliğiyle diğer canlılarınkinden ayrılır.[407] Tasavvuf düşüncesinde özellikleri açısından kalp, "sağlıklı kalp, ölü kalp ve hasta kalp" şeklinde ayrılır. Kalpte görülen olumsuz durumlara tasavvufta "maraz-î kalp" (kalp hastalıkları) denir. İnsan, zıt bir mizaca sahiptir. İçinde taşıdığı iyi ve kötü eğilimler sürekli bir mücadele hâlindedir. Eğer kalp, Allah'a karşı bilinçli değilse kötü huylar kuvvetlenir. İyiliğin zayıf kalması ve kötülüğün hâkimiyeti, kişinin fıtratını etkileyebilir. Kendini geliştirme konusundaki maneviyat ve iç görü kapasitesini yok edebilir. "İnsanda bir organ vardır. Eğer o sağlıklı ise bütün vücut sağlıklı olur. Eğer o bozulursa bütün vücut bozulur. Dikkat edin! O, kalptir,"[408] hadisi temel alınarak sağlıklı kalp övülür.[409] Muhâsibî kalbin hâllerini ve uğradığı değişimleri, ona etki eden faktörlerle birlikte değerlendirmiştir.[410] Sağlıklı ve sağlıksız kalbin nitelikleri psikologlarca da tanımlanır. Sağlıklı kalbe ulaşmak için tasavvufta tavsiye edilen yöntemlere yer verilir, bunlar psikoloji ilmi açısından değerlendirilir. Burada sağlıklı kalpten kasıt, tıbbi manada fiziki kalbin mükemmel

---

[406] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 3/10, 31, 39; Abdulvehap Erin, "Gazzâlî'nin İhyâu Ulûmi'd-din Adlı Eserinde Sıhhat ve Maraz", İhya Uluslararası İslam Araştırmaları Dergisi 9/1 (2023), 97-100.
[407] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 3/517-519.
[408] Müslim, "Müsâḳât", 107; Buhârî, "İman", 39.
[409] Haque, "Psychology from an Islamic Perspective", 143-144.
[410] Muhâsibî, *er-Riʿâye*, 109-115, 120,

çalışması ve herhangi bir rahatsızlık emaresi göstermemesi değildir. Sağlıklı kalp, herhangi bir olumsuz sıfatın bulunmadığı kalptir.

Kur'an'a ve Allah'ın emirlerine uygun davranan kalp sağlıklı olarak tanımlanır. Bu kalp, Allah'ın yasakladıklarına uzak durur ve Kur'an'da verilen emirlere uyar.[411] Huzur ve rahatlığı Allah'ı anmakta bulur, O'nun sevdiklerini sever, sevmediklerinden uzak durur. Kıyamet günü fayda verecek kalp, bu selim ve teslimiyet gösteren kalptir. Hasta kalp, Allah'ın sevgisini, O'na iman ve güveni içerir fakat aynı zamanda maddi dünya sevgisini de içinde barındırır. Bir kimse yasak veya şüpheli işlerle meşgulse kalbi zayıflar, saldırı ve hastalığa daha açık hâle gelir. Onu arındırmak için çaba gösterilmezse sonunda ölü bir kalbe dönüşebilir.[412] Hasta kalp, Allah'ın emirlerini bilir ancak bu dünya zevklerine düşkünlüğü nedeniyle hastadır. Yaradan'ı emredildiği gibi tanımaz ve O'na gereğince ibadet etmez,[413] arzularının peşine düşer ve dünyevi zevklere dalar.[414] Görüldüğü gibi kalbin hastalanması ile davranışların bozulması arasında bir ilişki kurulmaktadır. Kalbin lekelenmesi, paslanması veya katılaşmasından kasıt, insanın günahları nedeniyle hakikatten uzaklaşmasıdır. Bunun sonucunda vicdan devreye giremez, sağ duyulu bir davranış sergilenemez.

Manevî dönüşüm sürecinin yapı taşlarından olan kalp, bu değişim sürecine yön verir. Sürecin sonunda sağlıklı bir kalp elde edilir.[415] Tasavvuf uygulamalarıyla gerçekleşen bu eğitim sırasında akla gelen düşünceler kalbe yönlendirilir. Zihnin kalbe yönlendirildiği süreç boyunca ego (nefs) da ilâhî aşkın sağladığı enerjiyle dönüşür. Bir taraftan manevî doğayla uyum hâlinde yaşamak ve ruhun derinliklerindeki iç güdüsel enerjiye ulaşabilmek için gayret edilir.[416] Tevhîdin yüksek bilincini taşıyan sağlıklı kalp,

---

[411] Haque, "Psychology from an Islamic Perspective", 143-144.
[412] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 75-78.
[413] Haque, "Psychology from an Islamic Perspective", 143-144; Zümer, 39/45.
[414] "Bir kişi günah işlediğinde, kalp lekelenir. Tövbe ve mağfiret lekeyi yıkayabilir ama kişi tövbe etmezse leke daha da derinleşir ve yayılır. Sonunda kalp mühürlenir ve kişi ruhsal olarak ölür." Mutaffifin, 83/14.
[415] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 51.
[416] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 79.

kişinin manevi varlığı ve onun Allah'tan ayrılmayan tek parçasıdır. Hakikat bilinci demek, her an Yaradan ile birlik hâlinin farkındalığıdır.[417] İnsanın O'ndan kopmayan tek yanı, ilâhî bilinci ve özü burada bulunmaktadır.[418]

İnsanın kendi özüne yaptığı yolculuk, en zorudur. Burada asıl vatana duyulan hasret (Elest Bezmi) ve ilâhî aşkla beraber yolcu, bütün dikkatini seven ile Sevilen'in sonsuza kadar bir olduğu kalbine çevirir. Burada ikilik yoktur ancak ayrılıktan dolayı hüzün yaşanmaktadır. Çünkü birlik, vahdet anının ruh tarafından hatırlanması[419] acı verici bir arayıştır. Arınma sürecinde kalbin arzusu Yaradan'dır. Buna insanın kendi üst benliği de denir.[420] Kalbi kontrol edebilmek için ona ne istediği her an sorulmalıdır. Zira o arzusundan uzaklaştıkça hisleri de karmaşıklaşacaktır. Bu durumda yapılması gereken nefsin perdelerinden kurtulup kalbin sesine kulak verebilmektir. Manevî yaşamın pusulası kabul edilen bu süreç, insanı aradığına ulaştıracaktır. Arayış, iç güdüsel manada herkeste vardır ama üzeri örtülüdür.[421] Ruh asıl vatanı özlerken kalp de Yaradan'ı arzular. Tasavvufî yöntemlerle kaldırılan perdeler sayesinde birey arzusunu hatırlayacaktır. Burada ebedî vatan için hasret söz konusudur. İnsanın bu dünyadaki huzursuzluğu ve boşluğu bazen bu özleme bağlanmaktadır. Bu amaçla sağlıklı kalbin elde edilebilmesi önemli bir unsurdur.

1.2.2.2. Kalbin İşlevi

Günümüz çalışmalarında kalp, Allah bilincinin yer aldığı merkezdir. Kalp, insanın doğuştan gelen, doğru ve yanlış duygusunun hissedildiği, ilham alma yeteneğinin bulunduğu mahaldir.[422] Buna göre tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji; nefs, kalp ve ruh

---

[417] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 13.
[418] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 39-40.
[419] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 40-41.
[420] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 142.
[421] Frager, *Manevî Rehberlik*, 108-109.
[422] Rasjid Skinner, "Traditions, Paradigms and Basic Concepts in Islamic Psychology", *Journal of Religion and Health* 58/4 (2019), 1090.

üzerine yapılandırılmıştır. Bu sistemde kalp hayati bir öneme ve merkezî bir konuma sahiptir. Aynı şekilde kalbin bölümlerinden sadr öne çıkarılıp ayrıntılı bir biçimde tanımlanır. Nefs mertebelerinin nirengi noktasını ise nefs-i emmâre teşkil eder.

Kalbi motive eden, güç veren ve onu kirlerinden arındıran enerji, "ilâhî aşk"tır. Bu enerji, maneviyat yolcusunun menzile varması ve dönüşümün gerçekleşmesi için de gereklidir. Kalbe önem kazandıran nitelik, onun Allah'ın evi kabul edilmesidir. Burada yuvadan kasıt bir mekân değil, bir oluş hâli yani uyanan kalbin Yaradan'a yöneldiği hâldir. Ayrıca, ilâhî hakikatler de kalpte meydana gelir.[423]

İnsan fizikî varoluşunu, bedensel duyular ve sinir sistemi yoluyla algılar. İç dünyayı anlamak ise daha ince duyular yoluyla gerçekleşir. Bireyde farkındalık, bedensel duyu, sıradan düşünce ve heyecanlardan uzaklaşıldığında gerçekleşir. O zaman dış dünyadan bağımsız bir biçimde, ruhsal nitelikler duyumsanmaya başlar. Bu noktada iç dünyanın algı ve kapasitesini modern dilde tanımlamanın zorluğu ortaya çıkar. Bu noktada kalp, görünmeyen dünyaya ait niteliklerin kavranmasını sağlar.[424] Bireyin manevi yapısının, yaşanan spiritüel tecrübe veya yaşantının somut bir biçimde anlatılmasında bu kavramsallaştırma önem kazanmakta olup tasavvuf bu bağlamda psikolojiye destek sağlamaktadır.

Kalp, idrake dair manevî bir sembol,[425] Allah'ı tanımanın yeri ve insanî ruhun hakikatidir. O bir taraftan manevî hayatı tanzim ederken diğer taraftan da insanı seyrinde yükseltir.[426] İlahi olan ebedi sır, ancak kalp gözüyle açığa çıkarılabilir ve onun bütünlüğü içinde algılanabilir. Tüm karşıtlıklar ve ikilikler onun özünde birbiriyle kaynaşıp bütünleşir ve birlik hâli yaşanır. Kişinin kalp merkezi aracılığıyla birlik hâlinde bir kendini gerçekleştirme meydana gelir.[427] Tasavvuf geleneğinde kalbin merkezi (öz),

---

[423] Frager, *Manevî Rehberlik*, 23.
[424] Helminski, *Bilen Kalp*, 105-106; Helminski, *The Knowing Heart*, 71-72.
[425] Fadiman - Frager, *Essential Sufism*, 104.
[426] Şimşek, "Tasavvufta Kalbin Kirlenmesi ve Temizlenmesi Konusu", 39-40.
[427] Boni, *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*, 86.

nihai gerçekliğe açılan kapıdır.[428] Diğer taraftan bireyin kendini gerçekleştirme hâlinin yaşandığı yerdir.

Cilalı bir ayna kabul edilip ilâhî nurların sırrını yansıtan manevî kalp, bireyin manevî mizacı olup üzerinde bulunduğu ifade edilen tozlardan arındırılmaya çalışılır. Bu manevî kalp, aydınlık, canlı ve uyanık tutulmalıdır. Çünkü ilham, şefkat ve yaratıcılık burada gerçekleşir.[429] Diğer taraftan o, insanın kişiliğinin ve psikolojik yaşamının,[430] bilinçdışına giden dürtünün merkezidir. Sağlığın düzenlenmesinde, hayvani nefs ile entelektüel nefsin dengelenmesinde kilit bir rol oynar.[431] Kalp, benlik merkezidir, duygu ve muhakeme yeteneğine sahiptir. Hakiki dönüşümün gerçekleşebilmesi için düşüncenin duygusal kaynağına yani kalbe hitap edilmesi gerekir. Yalnız tüm bu faydalarına rağmen kalp, geleneksel psikolojinin terapi sürecinde hâlâ odak noktası değildir.[432] Bunun öneminin ayırdına varan kimi Müslüman psikologların çalışmalarında bireyin manevi yapısı da tanımlanır, dolayısıyla kalbe de yer verilir. Kalbin insanın dönüşümü ve kendini gerçekleştirme sürecindeki yeri ve önemine dikkat çekilir.

Kalp Allah'ı bilme kabiliyetine sahiptir. Sûfîlerin amacı, ruhsal idrak yoluyla Allah ile iletişim kurmaktır. Bu nedenle O'nunla birliğin (vahdet) yolları aranır. Günümüzde kalbin Tanrı'yla iletişim kurmada ve bütünleşmedeki rolü ve önemi göz ardı edilmektedir. Çalışmaların merkezinde genellikle davranışlar bulunmakta ve duygudan çok fazla bahsedilmemektedir. Oysa Allah'ın amelleri kabulü, kalbin durumuyla ilişkilidir. Farzlar yerine getirilirken kalben de Allah rızasına niyet edilir. Tasavvuf, kalbin bu duygusal yönüne ve ona zarar veren davranışlara odaklanır.[433] Tasavvuf, yanlış

---

[428] Boni, *The Sûfî Journey Towards Nondual Self-Realization*, 86-87.
[429] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 55-58.
[430] Gürses, *Sûfî Kişilik Psikolojisi ve Melamiler Örneği*, 38.
[431] Karim Mitha, "Sûfîsm and Healing", *Journal of Spirituality in Mental Health* 21/3 (03 Temmuz 2019), 200.
[432] Al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice; akt. Rothman, Building an Islamic Psychology and Psychotherapy*, 218-250.
[433] Aisha Utz, *Psychology From The Islamic Perspective* (Riyadh: IIPH, 2011), 74.

ve istenmeyen davranışların düzeltilmesine çalışmanın yanı sıra kalbin duygusal yönü ile de ilgilenir.

Tasavvuf düşüncesinde kalp canlıdır, bu nedenle seyr ü sülûk (manevî yolculuk) sırasında sürekli kontrol edilmelidir. Zira bu sırada birey, onunla düşünüp bilmeye ihtiyaç duyar. O arzunun mekânı ve aynı zamanda irade ve bağlılık gücüdür. Kadim gelenekte akıl, bir bilgisayar gibi hatırlayıp düşünce üretirken anlayış, idrak, tahayyül, üretkenlik ve sanat kalpte meydana gelir.[434] Sıklıkla "kalp aynası" metaforunun kullanılması da bu sebepledir. Kalp aynası parlatıldığında kalp, kozmosun tamamını yansıtabilir, kişinin egosu dönüştürülür. Orada saklı bulunan ilâhî bilgi kendini gösterir.[435] O, ince yetileri ile insanın derin biliş yoludur ama bu biliş, toplumsal koşullanma, korkular, arzular ve düşünceler tarafından perdelenir. Bunlarla kalp aynası bulanıklaşabilir, nefsin (ego) duyguları kolaylıkla birbirine karıştırılabilir, kişisel heyecanlar ona ait zannedilip yüceltilebilir. Aslında bir kalbin algı özelliği, onun durumu ve kapasitesiyle ilintilidir.[436] Orada Allah'ın sıfatlarının yansıyıp irfani bilginin yaşanması düşüncesi kalbin kirlerden arındırılması fikrini ön plana çıkarmıştır. Böylece sûfîler bunu manevî yolculuklarının hedeflerinden biri hâline getirmiş ve bu amaçla çeşitli uygulamalar kullanmışlardır.

1.2.2.3. Kalbin Bölümleri

Kalp, tasavvuf düşüncesinde bilgi (mârifet) kaynağıdır. Dinî hakikatlerin ve ilâhî sırların hakikatine varabilmenin güvenilir yoludur. Bu nedenle ondan doğru bilgi alabilmek için olgunlaşması ve kirlerden arınmasına çalışılır.[437] Tasavvufun erken dönem yazılan metinleri sadr, kalp, fuâd, lübb ve akıl gibi idrak yetileri üzerinedir. Bu demektir

---

[434] Frager, *Manevî Rehberlik*, 34.
[435] Boni, *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*, 44.
[436] Helminski, *Bilen Kalp*, 109; Helminski, *The Knowing Heart*, 75.
[437] Kelâbâzî, *et-Taʿarruf*, 63; Gazzâlî, *İhyâ*, III/19-21; Uludağ, Süleyman, "Kalb", *TDV İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV İslâm Ansiklopedisi, 2001), 24/229-232.

ki; kurucu metinlerde insanın sahih düşünme melekelerine odaklanılmıştır. Dolayısıyla başlangıç noktası, insanın idrak araçlarının yetkinleşmesidir. İdrak yetkinliği meselesinde insanın iyi-kötü, yarar-zarar ve varoluş gayesine uygunluk açısından ayırım mekanizması muhâsebe kavramıdır. Muhâsebe, insanın akletme ve düşünme yeteneğini ifade etmektedir.[438]

Tasavvuftan yararlanan benötesi psikologları kalbi bir bilgi vasıtası kabul eder, nefs gibi onu da sistematize edilmiş şekliyle ele alırlar. Bu sıralamada Hâkim et-Tirmizî'nin (ö. 320/932) *Beyânü'l-farḳ beyne'ṣ-ṣadr ve'l-ḳalb ve'l-fuʾâd ve'l-lüb*'de ortaya koyduğu dört boyutlu yapısı genellikle örnek alınmıştır. Bunlar: "sadr, kalp, fuâd ve lüb"tür.[439] Bu yapı, soyut psiko-spiritüel kavramların anlaşılabilmesi içindir. Bilgiler somut örnekler kullanılarak basite indirgenmektedir.[440] Dıştan içe doğru sıralanan mertebelerin ilki ve en dıştaki "sadr"dır. Sadr, insanın dış dünyayla etkileşimini sağlar. Diğer bir sıralama, sadr (göğüs), "fuâd" (kalp/gönül), "hafî" (iç kalp) ve "ahfâ" (hazinenin yani Allah'ın nurunun bulunduğu yer)[441] yani "öz"dür. Kimilerinde ise bu sıralama; "sadr, kalp, lüb (iç kalp) ve lübbü'l-lüb" şeklindedir.[442] Literatür taramasında tespit edildiği kadarıyla Tirmizî'nin kalbe dair eserlerinin çoğu oryantalistlerce İngilizceye çevrilmiştir. Eserin Batı'da kullanımının yaygınlığı ve bilinmesi bundan kaynaklanabilir.

---

[438] Singin, *Erken Dönem Sûfîlerinde İnsanın Hakikati ve Ahlâk: Hâris el-Muhâsibî Cüneyd-i Bağdâdî Hallâc-ı Mansûr*, 31-32.
[439] Tirmizî, *Beyânü'l-fark*, 17.
[440] Abdüllâtif Abdurrezzâk, "Hakîm Tirmîzî'nin Psikoloji Anlayışında Öğrenme ve Algılama", çev. Salih Çift, *al- Shajarah, Journal of the International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC)* 5/2 (2000), 240.
[441] Tirmizî, lübbün içerisinde başka makamların da bulunduğunu fakat bunların kelimelerle anlatılamayan latif mertebeler olduğunu söyler ve bunları somutlaştırabilecek metaforlar kullanır. Örneğin, kalple insan gözünü karşılaştırır veya onu bir eve benzetir. (Hakîm et-Tirmizî, *Beyânü'l-fark beyne's-sadr ve'l-kalb ve'l-fuâd ve'l-lübb*, nşr. Abdurrahim es-Sâyih, (Kahire: Daru'l Mısrıyye, 1958), 33-38; Abdüllâtif Abdurrezzâk, "Hakîm Tirmîzî'nin Psikoloji Anlayışında Öğrenme ve Algılama", çev. Salih Çift, *al-Shajarah, Journal of the International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC)* 5/2 (2000), 240); Robert Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, çev. Ömer Çolakoğlu (İstanbul, 2017), 108-109.
[442] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 61-63; Frager, *Heart, Self and Soul*, 47-49.

Kalp denildiğinde onun yalnızca kelime anlamıyla değil, bütün boyutlarıyla kullanılabileceği unutulmamalıdır. Kalbin katmanları denildiğinde kastedilen onun dıştan içe sıralanmış farklı anlayış düzeyleridir.[443] Bunlar iç içe daireler şeklindedir ve bu istasyonlardan her birinin farklı bir algı ve bilgi düzeyi vardır. İç kalpte "gnosis" yani mârifetullah (manevî hâkîkat ilmi), en iç kalpte tevhîd algı seviyesidir.[444]

Modern çalışmalarda kalbin özellikleri ve işlevi kadar değilse de katmanlarına da yer verilir. Bunlardan ilki ve hakkında en fazla bilgi verilen, "dış kalp" yani "sadr" (göğüs)dır. O nefsin yanı sıra günlük yaşamın sorunlarıyla mücadele eder. Kalp ve akıl anlamlarında da kullanıldığı görülen sadr, direnmek, dışarıya çıkmak, muhalefet etmek, öncülük etmek, hazine, göğüs, kutu, yürek, kalp, bir şeyin baş tarafı, reis ve kumandan gibi manalar taşır.[445] Kalp, akıl ve ilim, sadr ise nefsani arzular şehvet, gazap gibi anlamlarda da kullanılmıştır. Tasavvuf düşüncesinde kalbin bölümleri gözün bölümlerine benzetilir. Sadr, gözün beyazı, kalp gözün siyahı, fuâd gözbebeği, lüb ise göz bebeğinin nuru ile eşleştirilir.[446]

Sadr, kalbin en dış kısmını meydana getiren bir ara yüzeydir. O vesvese, kibir, kin, ihtiyaçlarla ilgili duygu ve düşüncelerin, İslâmi nurun mahallidir. Kalp ile nefs (alt benlik) arasında bulunan sadr, bunların birbirini etkilememesini sağlar. Sadr, bireyin dünya ile ilişkisine yön verir, nefsin kötülüklerine karşı durmayı sağlar.[447] Burası dış dünyaya ait işlerin yerine getirilmesini sağlar. Aynı zamanda narsistik egonun yani nefs-i emmârenin temizlenip dönüştüğü makamdır. Sadr, bireyin kişiliğinin ve manevî mizacının birbirinden etkilendiği yer ve amel mekanıdır. Kuvvetli psiko-manevî simya mucizesi burada ortaya çıkabilir. Böylece negatif eğilimler pozitif yönelimlere

---

[443] Şimşek, "Tasavvufta Kalbin Kirlenmesi ve Temizlenmesi Konusu", 38-40.
[444] Abdurrezzâk, "Hakîm Tirmîzî'nin Psikoloji Anlayışında Öğrenme ve Algılama", 242.
[445] İsfehânî, *el-Müfredât*, 2/50-51.
[446] İsfehânî, *el-Müfredât*, 1/51.
[447] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 61-63; Frager, *Heart, Self and Soul*, 47-49; Nurbahş, *Sufi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, 140-141.

dönüşebilir. Bunun için davranışlar ve kişilik, kalpteki hikmet tarafından yönlendirilmelidir.[448]

Sadr, atvâr-ı seb'a çalışmalarında da birinci makamdır.[449] Burası nefsin olumlu ve olumsuz eğilimlerinin yani pozitif ve negatif güçlerinin mücadele alanıdır. Kalbin daha derin düzeyleri ise nefsin olumlu eğilimlerinin yeridir. Bu düzeylerle temas arttıkça, nefsi dönüştürecek güçte artar. Nefs-i emmâre, göğüste (sadr) olumlu özelliklerle savaşır. Bu mertebede saplanıp kalan kişinin göğsü kapanır, kalpten gelen hiçbir ışığı geçirmez. Kalpten gelen ışık burayı aydınlatmaya başladığında nefs-i levvâme mertebesine geçilir. Burada birey, yaptığı hataları görmeye ve pişmanlık duymaya başlar. Kalbin nuru artıp iç kalpten gelen nurla birleşmeye başladığında hikmet ve sezgiye ulaşmaya başlanır, nefs-i mülheme derecesine geçilir. İbadetten, zikirden ve diğer manevî uygulamalardan zevk alınmaya başlanır.[450]

Sadırda olumlu güçler etkiliyse orası nur (ışık) ile dolar. Negatif güçler baskınsa ve üzüntüyle kederden daraldıysa karanlık etkilidir. Bu karanlık onu katılaştırıp daraltır. Bundan diğer makamlar da etkilenerek karanlıkta kalır. Birilerine yardım etmek gibi karşılık beklemeden yapılan iyi davranışlarla kalp beslenir ve genişler. Böylece birey, manevî gelişim sürecinde ilerler. Bunun için gereken ihlas, kalbin iç makamlarında yer alır.[451] Yapılan her hareket sadrı etkiler. Güzel söz ve davranış, kalbi yumuşatıp açarken kötü söz ve hareketler ise tam tersi etki eder. Aslında yeryüzü kulluk talimgahıdır. Muhatap olunan canlı ve cansız her varlık da manevî bir karşılaşmadır ve onlara iyi davranıldığında insanın kalbi bunlara açılacaktır. Üstelik kalp, Allah'ın evidir. Bunu akıldan çıkarmayıp insanlara hürmet ve merhametle yaklaşmalıdır.[452] Görülmektedir ki

---

[448] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 82-84; Frager, *Heart, Self and Soul*, 63-65.
[449] Cemile Sağır, *Şah Velî Ayıntâbî'nin Atvâr-ı Seb'a risalesi (Metin-tahlil)* (Çorum: Hitit Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2017), 46.
[450] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 32; Frager, *Heart, Self and Soul*, 24-26.
[451] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 64; Frager, *Heart, Self and Soul*, 50-51.
[452] Frager, *Manevî Rehberlik*, 36-37.

tasavvufta kalbi genişletmek ve mertebeler arasında ilerleyebilmek için güzel davranışlar övülmüştür.

İkinci makam kalp, siyah noktacık (nokta-i süveydâ) olarak da tanımlanmıştır.[453] Burası vahyin geldiği, kalbin Allah'a açılan yönüdür. "Yere göğe sığmam ama mü'min kulumun kalbine sığarım,"[454] denilen yerdir. Gazâlî'ye göre kalp, tanıyan, bilen, algılayan, yükümlü ve sorumlu metafizik bir varlıktır.[455] Kalbin iki kapısından biri melekût alemine[456] yani mekân ve zaman ötesi soyut bir aleme açılır. İkincisi ise şehâdet alemine yani bilgi üretmede öneme haiz duyulara açılır. Gazâlî'de nokta-i süveyda gayb ve melkût alemine açılan "iç kapı"dır.[457] Söz konusu bilgiye ulaşabilmek için manevî temizlik gerekir. Bunun için ruh ile ilişkisi bulunan bedenin isteklerinden kurtulmak gerekir. Bu amaçla gerçekleştirilen seyr ü sülûk ile kalp gözünün önündeki perdelerin kaldırılmasına çalışılır. Böylece hem metafizik hem de fiziki alemin bilgileri vasıtasız ve doğrudan alınabilir.[458]

Her insanda kendi insanlık hakikati mevcuttur. Kimisi tasavvuf eğitimiyle özündeki bu potansiyeli açığa çıkarıp Hazret-i İnsan olurlar. Kimileri de bu hakikati ortaya çıkaramadığından ikinci doğuşla doğamaz, ölü bir kalple yaşamı son bulur. Erzurumlu İbrahim Hakkı, kalp bozuksa beden de bozuk olur hadisi bağlamında kalbin düzeltilmesine önem verir. Çünkü o sultan, diğer uzuvlar ise vatandaşları ve hizmetkarlardır. Kalbin ıslahı, onun kötü davranış ve huylardan kurtulup güzel sıfatlara sahip olmasıdır. Kalbin ıslahı için Hz. Peygamber'in ahlâkına, söz ve davranışlarına uymak gerekir.[459]

---

[453] İbn Manzûr, *Lisânu'l-Arab*, III/329.
[454] Aclûnî, *Keşfü'l-Hafâ*, 2/229, No: 2256.
[455] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 3/3-5.
[456] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 3/21.
[457] Ethem Cebecioğlu, *Nokta-i Süveyda*, (Ankara: Erkam Yayınları, 2017), 25-26.
[458] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 4/357; Cebecioğlu, *Nokta-i Süveyda*, 27.
[459] Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Ma'rifetnâme*, 2/318.

İkinci doğuşla yani kötü sıfatlardan arınarak insan, nefsin karanlığından kurtulur, manevî temizlikle Allah'a yaklaşır. Erzurumlu İbrahim Hakkı, kalbin olgunlaşmasını yedi tavırda ele alır. Bunlardan ilkinde insan, aklını kullanır ve kalp yola çıkar. İkinci tavırda yani "sadru'l kalb"te insan tefekkürden zevk almaya başlar. Üçüncü tavır olan "habbetu'l-kalb"te insan sevince ve üzüntüye karşı nötrdür. "Mühcetü'l-kalb" evresinde kalbe gelen cemal ve celal tecellisi firasetle ayırt edilebilir. "Şeğâf" tavrında cezbe yaşayan birey az güler. Altıncı mertebe "fuâd"dır. Nefs vesveseden kurtulur, kalbe vâridât gelir. Yedi tavra ayrılan kalbin son mertebesine nokta-i süveydadır. Burası ölmeden önce ölmek makamıdır. Buraya ulaşan zaman ve mekândan uzaklaşıp sıddıklar makamına ulaşır.[460] Erzurumlu İbrahim Hakkı, kalbi bölümlerine ayırırken davranış özelliklerinden yararlanmıştır. Her evrenin ahlâkî özelliklerine göre mertebeler ayrılmıştır. Kimi sınıflandırmalarda ise kalbin işlevinden yararlanılmıştır.

Kalp, Allah'ın evidir. Sûfîler bu nedenle insanlara hürmet ve merhametle yaklaşmanın önemini belirtmişlerdir.[461] Bireyin davranışlarının kaynağı, nefs (alt benlik)tir. Kalp yalnızca hisseder ama bunları nefs davranış hâline dönüştürür. Kişinin zahiri emirleri yerine getirebilmesi için manevî gelişim yolunu izleyip nefsini Allah'ı razı etmede kullanması gerekir. Fakat bunun için bireysel çaba ve irade gerekir. Birey; dualar, farz ve nafile ibadetlerle nefsin (alt benlik) negatif eğilimlerini gerçekleştirmesini, sadr üzerine hâkimiyetini engeller. Bunun için yapılması gereken, olumsuz huylarla ve negatif özelliklerle mücadeleyi bırakmamaktır.

Kalp, nefsin kontrolünde değildir. Tevâzu, sabır, yakîn, sevgi, inanç, huşû, takva, rıza, korku, ümit, huzur ve zarafet gibi insanın pozitif eylemlerinin mekanıdır.[462] Tirmizî'ye göre nefs, insandaki olumsuz niteliklerin, kalp ise olumlu özelliklerin yeridir.

---

[460] Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Ma'rifetnâme*, 2/330.
[461] Frager, *Manevî Rehberlik*, 36-37.
[462] Tirmizî, *Beyânü'l-fark*, 36.

Kalp ile nefs arasında bir ilişki bulunmaktadır. Ne ki, nefsi kontrol altında tutan kalptir.[463] Nefsin etkisinin ve negatif eğilimlerin ulaşabildiği en son nokta sadırdır. Sadr seviyesinde, başarı ve para kazandıran, kibir veya gurura sebebiyet verebilen dünyevî (zâhirî) ilim vardır. Oraya bir de kalpten bâtınî bilgi gelmektedir. Dışarıdan gelen bilginin burada yerleşmesi tekrar edilmesine bağlıdır. Kalpten gelen bilginin ise burada yerleşmesi daha kolaydır. Bunun için yapılması gereken kalpten gelen bilgiyi eyleme dönüştürebilmektir. Sadr temizlenip kalb açıldıkça bireyin kendi iç alemine dair idraki artmaktadır. Onu karartıp katılaştıran davranışlar terk edildikçe yumuşar, bilen, hassas bir kalbe dönüşür. Akl-ı meâd (kalbin derin ilmi), her ne kadar tasavvufta değerliyse de psikolojide kabul görmemektedir. Psikolojinin göz ardı ettiği nokta, insan için yalnızca akla dayalı zahirî ilim değil, kalp ilminin (bâtınî ilim) de gerektiğidir. Zahiri ilim, bir meslek edinip para kazanmada, hayata devam edebilmede, doğruyu yanlıştan ayırmada yardım eder. Oysa hayata anlam katan bâtınî ilimdir. Bu ilmin sürdürülebilirliği için tecrübe edilmesi yani amel gerekmektedir.[464] Dolayısıyla insanın manevî yönü anlaşıldıkça, yaşam için ihtiyaç duyulan anlama da ulaşılacaktır.

Kalp aynı zamanda idrak makamıdır. Her an Allah huzurunda bulunduğunun bilincindeki kişinin, düşünce ve davranışlarının dönüşümünde etki eden de bu idraktır.[465] Hiç durmadan hareket eden kalp makamı, vehbî ilmin kaynağı, niyetlerin gerçekleştiği yerdir. O davranışlar üzerinde de etkilidir. Burada niyet insanın davranışlarına anlam kazandırır.[466] Tirmizî'ye göre, asıl ve faydalı bilgi kalbin bilgisidir. Kalp, işâret ilminin

---

[463] Tirmizî, *Beyânü'l-fark*, 37.
[464] Tasavvuf düşüncesinde iki tür akıl vardır; akl-ı meâd (tam akıl) ve akl-ı meâş (kazanılmış akıl). Akl-ı meâş (kazanılmış akıl), sadece dünyayı düşünür. O eğitimle, kitaplardan ezberlenerek elde edilir ve bilgiyi dışarıdan alan bu aklın farklı düzeyleri bulunur. Akl-ı meâdın (tam akıl) kaynağı ise bireyin kendindendir. Buna sûfîler âhireti düşünen akıl demişlerdir. (Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 65-69; Frager, *Heart, Self and Soul*, 50-54; Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 44.)
[465] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 82-84; Frager, *Heart, Self and Soul*, 64-65.
[466] Frager, *Manevî Rehberlik*, 39.

yani hikmetin mahallidir.[467] Diğer yandan, bir bilgi türü anlamında görme özelliği de kalbe özgüdür.[468]

Bâtınî kalp yani "fuâd" (iç kalp), yanıp tutuşmak manası taşır. Kalp, sevgi ve acı gibi bir takım duygular nedeniyle yanıp tutuşur.[469] Fuâd, görme özelliğine sahiptir.[470] Fuâd, ilahî tecellilerin seyredildiği yer ve atvâr-ı seb'a'nın da üçüncü makamdır.[471] Fuâd, kalbe yakın fakat ondan daha derindedir.[472] Fuâd kalbin, kalp de sadrın ortasındadır. Burası, mârifetullahın (manevî hakikat ilmi) nurunun ortaya çıktığı,[473] İslam'ın ve aklın mahalli fuâd, dünyaya yani dışa açılan kapıdır. Burası beyne oradan da zaman içerisinde dünyaya açılır.[474] Burası Allah'a yakınlığa dair duyguların yaşandığı yerdir.[475] Onun kalbe yakınlığı nedeniyle bazen ikisi birbirine karıştırılabilmektedir. Kalp, marifet sahibidir ve bilir. İç kalp ise feraset sahibidir ve görür. Bu açıdan her ikisi birbirini tamamlamaktadır. Feraset ve marifetin kendisinde birleştiği kişinin imanı, Hakka'l-yakîne ulaşmaktadır. Kesin bilgiye ulaşanlar, edindikleri bilgiyi tecrübe eden bireylerdir. Hakiki idrak, iç kalbin idrakidir. Feraset ve bâtınî bilginin birleşmesinden ise hikmet doğar.[476]

Son makam yani lüb veya lübbü'l-lüb (en iç kalp), "kalbin kalbi"dir. Bu mertebe, atvâr-ı seb'a risalelerinde nefs mertebelerinde doğrudan yer almamaktadır. Lüb, Arapça'da batınî idrak öz, iç, akıl ve cevher anlamı taşır. Kabuklu yemiş ile meyve ve sebzelerin içi anlamında da kullanılır.[477] Kur'ân'da lüb, şâibeden uzak, temiz ve saf akıl manası da taşır.[478] Hakîm et-Tirmizî'ye göre lüb, sadece imân edenlerde bulunan

---

[467] Tirmizî, *Beyânü'l-fark*, 49, 58.
[468] Tirmizî, *Beyânü'l-fark*, 63-64.
[469] İsfehânî, *el-Müfredât*, 2/348; İbn Manzûr, *Lisânu'l-Arab*, 3/329.
[470] Tirmizî, *Beyânü'l-fark*, 63-64.
[471] Sağır, *Şah Velî Ayıntâbî'nin Atvâr-ı Seb'a risalesi (Metin-tahlil)*, 52.
[472] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 82-84; Frager, *Heart, Self and Soul*, 64-65.
[473] Tirmizî, *Beyânü'l-fark*, 38.
[474] Tirmizî, *Beyânü'l-fark*, 33.
[475] Muhâsibî, *er-Riâye*, 43.
[476] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 72-74; Frager, *Heart, Self and Soul*,55-57.
[477] İbn Manzûr, *Lisânu'l-Arab*, 1/729-730; Nurbahş, *Sufî Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, 144-145.
[478] İsfehânî, *el-Müfredât*, 2/528.

"akıl"dır. Sıradan akıldan farklı lüb, tevhidin kaynağı ve nurudur. İnanan insan, bu cevher sayesinde Allah'ı bilmektedir. Başka bir deyişle, Allah fuâd'ın içindeki lüb sayesinde bilinir.[479] Lüb'de sınırsız aydınlık ve genişlik vardır. O dinin hakiki kaynağıdır. En derin hakikatler onunla anlaşılır. Aynı zamanda o, Allah'ın ehadiyyet ve vahidiyyet nurunun mekânı, kalpten yayılan bütün nurların kaynağıdır. Nefs (alt benlik) buraya yaklaşamaz. Benlik dönüşüm sürecinde bu noktaya ulaşıp kötü huylarından kurtulabilenler idraki elde ederler. En derin hakikatler bu idrak vasıtasıyla anlaşılır.[480]

Lüb'de yaşananlar şiirle ve paradoksal ifadelerle anlatılır. Kalp katmanları keşfedildikçe kişi Allah'a yaklaşır. Bu öz-keşif yolculuğunda bireyi bekleyen engeller de vardır. Bunlar; kötü davranış ve huylar, kalbin dünyevi sıkıntılardan acı çekmesini engellemeye çalışmak ve insanın dünyaya geliş amacını kalbinde değil huzur ve mutluluğu dışarıda aramasıdır. Bunun için birtakım egzersizler yardımıyla kalp açılır ki Allah bilinsin, dünyadaki varlıklar vasıtasıyla Yaradan hatırlansın.[481] Kalbin ilk makamı sadra dair tanımlar tıpkı nefsin ilk aşamasındaki gibi detaylı ve fazladır. Ancak diğer katmanlara geldikçe bilgi azalmaktadır. En son aşama lüb, hakkında en az bilgi bulunandır. Bu durum, bu aşamaya az sayıda kişinin ulaşması ya da sessizliğin doğru bulunup sırların açığa çıkarılmamasıyla açıklanabilir.

1.2.2.4. Kalp Hastalıklarından Kurtulmanın Yolu: Kalbin Arınması

Tasavvuf metinlerindeki insan tanımı çoğunlukla benötesi psikologların ilgi alanındadır. Benötesi psikologlardan kimi hem Doğu hem de Batı manevî geleneklerinde yer alan içsel arayışın evrensel reçetesini kaleme alır. Bu çalışmalarda, içe dönmek yani "aşkın bilgelik ve evrensel bilinç"i gerçekleştirmeye yönelik bir içsel yolculuğa çıkmak

[479] Tirmizî, *Beyânü'l-fark*, 71-76.
[480] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 74-78; Frager, *Heart, Self and Soul*, 57-61.
[481] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 82-84; Frager, *Heart, Self and Soul*, 64-65.

üzerinde durulur. Mecazi anlamda "kalbin aynasını parlatmak" şeklinde nitelendirilen sonuç için çeşitli tasavvuf pratikleri kullanılır. Bunlarla insan, kötü huylardan ve hastalıklardan nefsini arındırır, sıradan benlik kavramlarının ötesinde varlığın genişlemesini deneyimler. Kalp genişledikçe de birey, kendisi ve başkaları için daha fazla sevgi ve şefkat duygusu geliştirir.[482]

Erken dönem sûfîlerin eserlerinden yararlanan psikologlar, kalbin katmanlarının yanı sıra onu kirleten davranışlar ve temizlenmesi üzerinde de dururlar.[483] Günümüz çalışmalarında bu husus, davranışlara etkisi nedeniyle psikologlar tarafından en fazla üzerinde durulan konulardan biridir. Kalbin arındırılması, bunun yolları ve bireyin davranışlarına etkisi tasavvuf klasikleri bağlamında incelenmektedir.

Kalp, dünyadaki dış etkilerle içteki manevî etkiler arasındaki ara bulucudur. Her kötü söz onu katılaştırırken her iyi söz ve davranış açar, içteki nur (ışık) artar. İçteki nur arttıkça manevî ve olumlu eğilimler güçlenir. Kalp açıldıkça içten gelen sezgi ve hikmet doğru yönlendirilebilir. Bunun için davranışlara dikkat edilmelidir.[484] Çünkü nefs ve ruhun etkisi orada ortaya çıkar. Kalbin hastalığı genellikle bütün bedeni hasta eder. Ondaki kıskançlık, haset, cimrilik, dedikodu, kibir gibi nefsin kötü eğilimleri[485] davranışları etkiler. Bu olumsuz nitelikler kadim gelenekte kalp hastalığı şeklinde tanımlanır. Psikologlar bunları kötü huy ya da negatif davranış özellikleri olarak tanımlarlar.

Bilinçdışının ve dürtülerin merkezi sayılan kalbin bilmesi sonsuzdur. Ancak bunun için kalp temizlenmelidir. Yaşamın amacı ve anlamı, kalbin derinliklerine ulaşıp

---

[482] Boni, *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*, 158.
[483] Sağlıklı bir kalbin nitelik, bilgi ve amellerini açıklayan Muhasibî'nin (ö.243/857) *el-Mesâil fî a'mâli'l-kulûb ve'l-cevârih*, Ebu Talib el-Mekkî'nin (ö.386/996) *Kûtu'l Kulûb* (Kalplerin Azığı), Hakîm et-Tirmizî'nin (ö.320/932) *Beyânü'l-fark* ve Ebu Hamid Muhammed el-Gazzâlî'nin (ö.505/1111) *İhyâu Ulûmi'd-dinu ulûmi'd-dîn* adlı eseridir. (Şimşek, "Tasavvufta Kalbin Kirlenmesi ve Temizlenmesi Konusu", 39-40.)
[484] Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 76-77.
[485] Haque, "Psychology from an Islamic Perspective", 146.

oradaki ruhsal nitelikleri ortaya çıkarmak, onu perdelerinden kurtarabilmektir. Bu süreçte kalbin arındırılması, ahlâkî, bedensel, psikolojik ve entelektüel boyutları bulunan bir eğitimi kapsar. Bu durum, sinir sisteminde arınma, incelme ve yeniden düzenlenme ve buraya giden yolların yeniden yapılanmasını kapsar.[486] Tasavvufta kalp tasfiyesi, birliğe giden yolun üzerindeki engellerden kurtulmak ve tevhîde ulaşmak içindir.

Kalbin temizliğinden kasıt, onun sağlıklı hâlidir. Böyle bir kalp, ruh ile bağlantı hâlindedir ve içinde yansıyan manevî nitelikleri doğru bir biçimde algılayabilir. Erken dönem sûfiler, kalbin ölümünün dünyaya ait meşguliyetlerden kaynaklandığını belirtir. Nefsin, güç, arzu ve şehvete dair zorlamalarıyla kalp, Kutsal Hakikat'i sınırlı bir biçimde yansıtıp varoluşun da yalnızca fiziksel yönleriyle meşgul hale gelir. Tövbe, halvet, zikir, tefekkür, az yemek, az uyumak, az konuşmak ve geceyi ibadetle geçirmek onu iyileştirici ve açıcı tedavi yollarındandır.[487] Kalp temizliği (kalp tasfiyesi) veya arınması insanı, Allah'ı tanımaya (mârifetullah) ulaştırır. Bunun yolu kendini tanımaktan geçer. "Kendini tanıyan, Rabbini tanır," sözünden hareketle hakikatin keşfedilebileceği ifade edilir. Bunun için kalp temizlenip hakiki sahibi Allah'a teslim edilmeye çalışılır.[488] Bu nedenle günümüz çalışmalarında da insanın kendini bilmesi veya tanıması önem arz eden hususlardandır. Tasavvufî bağlamda kendini bilmek, insanın mevcut ilâhi niteliklerinin farkına varabilmesidir.

Yapılan literatür çalışması göstermiştir ki günümüzde manevi kalpten bahsedenler, kalp hastalıkları ve tedavisine tasavvufu baz alarak çözüm sunmaktadır. Böylece yaşanan narsisizm, depresyon gibi sorunların çözümüne çalışılmaktadır. Burada tavsiye edilen tasavvufî yöntemlerle birey alt benliğinin yani nefsin isteklerini dizginlemeye çalışır. Bunu başarabilen mutluluğu elde edebilir. Bu durumda öne çıkan

---

[486] Helminski, *Bilen Kalp*, 121-122; Helminski, *The Knowing Heart*, 82-83.
[487] Helminski, *Bilen Kalp*, 110; Helminski, *The Knowing Heart*, 76. Gazâlî'ye göre kalp hastalıklarının yani istenmeyen huyların giderilmesi, peygamberlerin bunun için önerdiği ameller ve ibadetlerledir. (Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 3/535.)
[488] Şimşek, "Tasavvufta Kalbin Kirlenmesi ve Temizlenmesi Konusu", 43-45.

insanın kendi kendini kontrol edebilmesidir ki bunun için ihtiyaç duyulan iç disiplindir.[489] Sûfîlerin bâtınî hakikatleri görebilen kalbi açmak için kullandıkları manevî uygulamalara devam etmek için sabır gerekir. Davranış ve düşünceler kalbi doğrudan etkilediğinden onu katılaştıran kötü söz ve davranışlardan kaçınmalıdır.[490]

Günümüzde kendini arındırma ya da öz denetim; maddeden uzaklaşıp kendini gerçekleştirme, kalpten ve zihinden çelişkileri giderme, kendinden hoşnut olma, nefs-i mutmainne mertebesine ulaşma, kalbi aydınlatma ve bedene istediğini vermeme gibi başlıklar çerçevesinde ele alınmaktadır.[491] Bu durumda, nihai benliğe ulaşma yolculuğunda, içsel cevheri ortaya çıkarabilmek için kalbin cilalı ve temiz olması gerekir. İşte o zaman ilahi sırlar özde açığa çıkacaktır.[492] Bunun için tasavvufta çeşitli yöntemler kullanılmaktadır. Uygulamaların hepsi değilse de zikir, inziva, tefekkür gibi yöntemlerin modern insanın sorunlarını çözmede psikolojide kullanılabilirliği üzerine çalışılmaktadır. Bir taraftan da onların tasavvuf temelli terapiye nasıl dahil edilebileceğine dair araştırmalar sürdürülmektedir.

İnsan, kalbin ince yetileriyle bilir. Ancak bu biliş, toplumsal koşullanma, korkular, arzular ve düşünceler tarafından perdelenir. Bunlarla kalp aynası bulanıklaşabilir. Nefse ait kişisel heyecanlar, kalbe ait zannedilip yüceltilebilir.[493] Bununla beraber çeşitli manevî yollarla tedavi de edilebilir.[494] O bir aynadır. Ancak kirlendiğinde bu özelliğini yitirebilir. Onun bu eski özelliğini tekrar elde edebilmek için birtakım uygulamalarla temizlenmesine çalışılır.

---

[489] Yusuf, *Kalbin Simyası*, 195-198.
[490] "Ben yerlere ve göklere sığmam ama mü'min kulumun kalbine sığarım." "İçimizdeki bu mabed, yeryüzündeki en kutsal mabetlerden ve tapınaklardan daha değerlidir. Bu nedenle bir insanın kalbini kırmak, dünyanın en kutsal mabedlerine zarar vermekten daha büyük bir günahtır." (Frager, Kalp, Nefs ve Ruh, 59-64; Frager, Heart, Self and Soul, 43-50.)
[491] Saeed vd., "Psychological impacts of Sûfism in 21st Century in Pakistan", 44.
[492] Boni, *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*, 142.
[493] Helminski, *Bilen Kalp*, 109; Helminski, *The Knowing Heart*, 75.
[494] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 308; Frager, *Heart, Self and Soul*, 247.

Kalbi kirleten sebepler; dünyevî hırslar, geçici hevesler, vesvese, tevâzu ve ihlâsı terk, riya ve kibre kapılıp hesap verme bilinci ve sorumluluk duygusunu kaybetmektir. Nefsin ve şeytanın etkisi altında kalan bu kişilerin kalpleri perdelendiğinden hakikati göremez hâldedirler. Kalbin perdelenmesi, birey için bir imtihan vesilesidir. Bu imtihanı başarabilmek için kalp kirlerden arındırılmalı ve onu kirleten etkenlerden uzak durulmalıdır.[495] Bunun için birey, olumsuz duygu ve düşünceleri kalbinden ve zihninden uzaklaştırmalı, bedenden kaynaklı istek ve arzularını sınırlamalıdır.[496] Ayrıca birtakım sûfî pratiklerin yanı sıra, nefse zor gelen, alt benliğin (nefs) gururunu ve kibrini kıran, paylaşma, şefkat, yardımlaşma, merhamet ve iyilik yapma gibi güzel tutum ve davranışlar da benimsenmelidir.[497]

Cimrilik, kıskançlık, fakirlik korkusu, tûl-i emel (uzun emel), öfke, kin, dünya ve mal sevgisi, riya kalp hastalıkları veya istenmeyen huylar arasında sayılabilir. Bunların temel nedeni dünya sevgisidir.[498] Kalp üzerinde olumsuz etkiye sahip etkenlerden biri çok yemektir. Aşırı yemek, namaz gibi farzları ve tavsiye edilen diğer amellerde tembelliğe yol açar.[499] Günah da kalp üzerinde olumsuz manada etkilidir. Bilginin ışığını söndürür ve zihni boğup kavrayışını bloke ederek onu yozlaştırır. Günah işleyenlerin kalpleri sürekli endişe içindedir.[500] Bu nedenle bir huzursuzluk hâli öz konusudur.

Bir ayna ne kadar büyükse, yansıtma kapasitesi de o kadar artar. Dolayısıyla kalp sınırlarından kurtulup arındıkça bütün evreni sığdırabilecek kadar genişleyebilir ve böylece görme yetisi daha da artıp netleşir. Böylelikle kişi, düşüncelerini istediği gibi hareket ettirebilmeyi, bir düşünceyi meydana getirebilmeyi veya istemediği

---

[495] Şimşek, "Tasavvufta Kalbin Kirlenmesi ve Temizlenmesi Konusu", 40-42.
[496] İbrahim Işıtan, "Sûfî Yaşamın Gençliğin Ahlâki Değer Yargılarının Gelişimine Katkısı", *Uluslararası Gençlik ve Ahlâk Sempozyumu*, ed. Hasan Barlak vd. (Sinop Üniversitesi Uluslararası Gençlik ve Ahlâk Sempozyumu, Sinop: İkizler Matbaası, 2016), 568-569.
[497] Işıtan, "Sûfî Yaşamın Gençliğin Ahlâki Değer Yargılarının Gelişimine Katkısı", 570.
[498] Yusuf, *Kalbin Simyası*, 217.
[499] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 83-84.
[500] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 85-86.

düşüncelerden uzak kalabilmeyi öğrenir, düşüncelerini kontrol edebilir ve onları kendi yararına kullanabilir.[501] Kalbi açmada, sûfî bireyin benlik inşası ve dönüşümü sürecine yardımcı egzersizler kullanılır. Bu uygulamalar, üçüncü bölümde detaylı bir biçimde ele alınacağından burada tekrara girilmemiştir.

Kalp, manevî gıdayla sürekli beslenmeye ihtiyaç duyar. Bu ihmal edildiğinde gaflete düşüp hastalanır ve Allah'ı unutup ahireti ihmal eder. Kalbi manen ölmüş kişi, faydalı amellerle ve sonsuz yaşama ait meselelerle ilgilenmeyip bunun yerine maddi aleme dalıp yaşamın anlam ve varlığını bundan ibaret görür. Bununla beraber ölmeden önce birtakım hastalık belirtileri sergilenir. Anlayış bozukluğu ya da kusurlara dair hastalıklar, "yakîn eksikliği" bu kategoride değerlendirilebilir. Arınmış ve selim kalpte kaygı ve şüphe değil, güven ve ilim vardır. Manevî açıdan beslenmeyen kalp hastalanır. Kalp hastalıkları, nefsin temel arzuları (şehvet) ve bunların tatmini için yaşanması ve temel arzu ve isteklerin fıtrî sınırı aşmasındandır. Kadim gelenek, kalbi sağlıklı hâle getirebilmenin teorik ve pratik yöntemlerini gösterir.[502] Tasavvuf uygulamaları yoluyla kalbin arındırılıp sağlıklı bir şekilde fıtrata uygun bir biçimde işlevini yerine getirmesi sağlanabilir.

Kalbi açmak, arındırmak veya kalp gözünü uyandırmak için birtakım içsel çalışmalar önerilmektedir. Fakat bireyin kendi içini temizlemesi, ibadetin görünen şartlarını yerine getirmekten zordur. Bunların uygulanması sırasında ihlas, sabır, bireysel çaba ve irade gereklidir. Farz ve nafile ibadetlerle, nefsin negatif eğilimlerini gerçekleştirmesi engellenir. Bunun için olumsuz huy ve negatif özelliklerle mücadeleye devam edilmelidir.[503] Böylece kalp açıldıkça bireyin iç âlemine dair idraki artar. Onu kapatan veya katılaştıran davranışlar terk edildikçe yumuşar, bilen bir kalbe dönüşür.

---

[501] Inayet Khan, *Spiritual Dimensons of Psychology* (Amerika: Omega Press, 1988), 71-74.
[502] Yusuf, *Kalbin Simyası*, 15-21.
[503] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 64-65 Frager, *Heart, Self and Soul*, 50-54.

İnsan için aklın zahirî ilminin yanı sıra yaşama anlam kazandırmada kalbin bâtınî ilmine de ihtiyaç duyulur.[504] Kalbin bilgisi, aklın bilgisinden farklıdır ve yapısı nedeniyle zor anlaşılan bir bilgidir. Aynı zamanda o, öze aidiyeti nedeniyle kesin bir bilgidir. En baştan, doğuştan beri oradadır. Kalbin bilgeliği, manevî yolculuk sürecinde ilerledikçe artar. Birey de onu akıl ve benliğin sesinden ayırt edebilecek hâle gelir.[505] Bu sebeple kalbin, nefsin arzularından arındırılması üzerinde titizlikle durulur.[506]

İçsel dönüşümün gerçekleştiği ruhani ve psikolojik maneviyat yolculuğu (seyr ü sülûk) kalbin arındırılıp uyandırılmasında etkilidir. Burada amaç, daha yüksek bir bilinci yani kalp bilincini uyandırmaktır. Böylece birey, ruhani bilinçlenmenin önündeki engellerden kalbi kurtarır, onu yaşanacak yoğun tecrübelere hazırlar. Kalbin iç odası temizlenerek adeta bir doğuma yani Allah ile gerçekleşecek tasavvufî anlamda bir karşılaşma tecrübesine hazırlanır. Bu "bütünleşme" sürecinde yolcu, derin bilinçaltına ulaşır, kendi bilinçaltında gizlenmiş yönleriyle karşılaşır. Bu sırada birbirine zıt tarafların uyumu için sevgi ve kabullenme yöntemleri kullanılır.[507] Arınmanın üzerinde bu kadar ihtimamla durulmasının önemli sebebi, bütünleşme veya birlik halidir. Bu sırada yaşanacak spiritüel tecrübe için kalbin temizlenmesi, genişlemesi gerekir.

Arındırılan kalpte ışığın (nur) artacağı ifade edilir. Sabit miktardaki nur, ihmal, itaatsizlik ve unutkanlıkla perdelenebilir. Dolayısıyla nefs-i emmâre (kötülüğü emreden nefs) üzerindeki etkisi azalır. Bunu önlemek için ilâhî yardım ve samimi bir tövbe gerekir.[508] Kalp genişledikçe oradaki ışık artacaktır. Kalpteki nur arttıkça insan, varoluş amacını hatırda tutar. Elest bezminde verdiği sözü unutmaz. Nefs-i emmarenin birey üzerindeki etkisinin azalması da bir diğer olumlu katkıdır. Tasavvufta irfan ya da kalp ilminin önemi büyüktür. Bu ilim, bireye yaşamın anlamını kazandırır. Sûfîler, ışık (nur)

---

[504] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 67-69; Frager, *Heart, Self and Soul*, 55-56.
[505] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 43.
[506] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 22.
[507] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 71-72.
[508] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 69-70; Frager, *Heart, Self and Soul*, 56-57.

metaforuyla kalbin yol göstericiliğine ve nefsin etkisindeki insanı doğru yola ulaştırmasına vurgu yaparlar. Onu canlandırıp harekete geçiren manevî gıdadır. Bunun için öncelikle içten ve samimi bir tövbe gerektiği ifade edilir.

Kalp, benliğe uyan ya da uymayan davranışlara gösterilen bir tepki, insanın kendine dönüşü, davranışlar değerlendirilirken başvurulan bir danışma merkezidir.[509] Kalp arınınca ve açılınca birlik hâli yaşanır. Sevilen ile sevenin ikiliği ortadan kalkar. İçsel mistik bir tecrübe yaşanır. Birey kendi özünü keşfeder. Burada özgür iradeyi yerine getirmede birtakım engellerle karşılaşılsa da her an hataların düzeltilmesine fırsat veren manevî bir yasa vardır; vicdan.[510] Vicdan (iç ses), insan benliğinde onu yönlendiren bir sağduyu gücüdür.[511] Vicdan, talep edilen şeyi Allah'ın buldurmasıdır.[512] İnsan, beden ve ruhtan ibarettir ve onun manevi boyutu, ruhtur. O sağlıklı tutulursa birey sağlıklı ve anlamlı bir hayat sürebilir. Kalp, (gönül, can) vicdandır. Kalbin bazen "nefs" veya "ruh" ile eşanlamlı kullanıldığı da görülebilir.[513]

Burada din ve vicdan ilişkisi ortaya çıkmaktadır. Bulmak ve var olmak anlamındaki vicdan (üst ben), iyi davranışlarda bulunmak için bireyde mevcut fıtri

---

[509] Ali Ayten, *Psikoloji ve Din, Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2015), 105-107.

[510] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 142-145. Birlik hâlinde (tevhîd), Sûfî bireyde meydana gelen bu değişim, oldukça güçlü içsel enerjiler nedeniyle yavaş yavaş gerçekleşir. Bilinç yapısı da zaten bu enerjilere birden değil yavaş yavaş uyum sağlayıp onları içselleştirecektir. Alışılmış bilinç düzeyinin bu sert yapısını kırabilmek için daha yüksek bir enerjiye ihtiyaç duyulur. Bu da yolcu hazır ise gerçekleşir. Hazırlık süreci, uzun süren bir takım manevî çalışmalar ve düşünme talimleri sonucu meydana gelir. Bu süreçte yapılan içsel çalışmalar kişiyi daha mutlu ve güçlü kılar. Üstelik bu durum bir taraftan günlük hayatın idame ettirilip diğer taraftan da benlik boyutunun yaşanabilmesine engel teşkil etmez. Bu yolculuk sırasında deneyimlenen içsel gerçeklik, egoyla aklın ötesinde, bilinmeyenin içinde bilinenin ötesinde bir yerdedir. Yolcunun değişimi, müdahale edilemeyen bir yerde yani aklın bilinç seviyesinin uzağında başlar. Ardından yavaş yavaş süzgeçten geçen benlik enerjisiyle beraber düşünce yapısı da düzenlenerek bilinç yüzeyine ulaşılır. Manevî boyutta benliğin enerjisi, insanı değiştirip dönüşümünü sağlar. Benliğe ait bu enerjiyle bilinç düzeyinin hızı aşamalı bir şekilde arttırılır. Bir taraftan da bu hızı yavaşlatan düşünce yapısına dair ne varsa uzaklaştırılır. Sonuç olarak bilinç düzeyi boşalan birey, ilâhî aşkı tecrübe edip hissetmeye başlar. Bu seziş bir anda meydana gelir ve ayrılığın perdesi kalkar. Yalnız her birey bir diğerinden farklı olduğundan, kalbin açılması da herkes de farklıdır. Yaşanan bu vuslat anında ne bedensel ne de psikolojik sorunlar yoktur. Orada deneyimlenen özün sırrıdır. (Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 17.) Bu sırada yapılması gereken; özün iradesi yerine getirilirken, egonun (nefs) araya sokulmamaya çalışılmasıdır. İçsel rehber yani özün iradesine güvenmeli, onun sesini egonunkinden ayırmayı öğrenmelidir. Çünkü kalbin istekleri içgüdüseldir. (Vaughan-Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 145.)

[511] Özdoğan, *Aşkın Yanımız Maneviyat*, 20.

[512] İnci, *Muhâsibî'nin Tasavvuf Düşüncesinde Vicdan*, 30-31.

[513] Haque, "Psychology from an Islamic Perspective", 146.

yönelimdir. Vicdan insanın manevî yapısının ayrılmaz bir parçası, davranışları dengeleyen bir iç sestir. Birey, ahlâkî değerleri fark etmeden içselleştirir. Bu değerler ihlal edilince o iç sesin baskısıyla karşılaşılır. Öyleyse vicdan, iyi-kötü diye ayrılan davranışları bildiren bir iç kontrol gücü veya ahlâkî bilinç hâlidir. İnsanın vicdan gelişimi, doğru ya da yanlışın birey tarafından farkına varılmasıdır. Vicdan azabı ise kişide ruhsal acı nedenidir. Bu durum hastalık ya da kötü bir durum şeklinde algılanır. Diğer taraftan vicdan gelişimi ve insanın ruhsal gelişimi benzerlik göstermektedir.[514] Fromm da vicdan, doğru davranış ortaya koyabilmek için başvurulan iç sestir, der.[515] Din ve vicdan ilişkisi logoterapide de önemlidir. Ruh, anlam ararken vicdan da kişiyi anlama doğru yönlendirir. Frankl'a göre, vicdan, bireyin aşkınla buluştuğu ortamdır. Dindar olmayanda da sorumluluk ve vicdan duygusu vardır. Ancak varoluşun asıl kaynağı ve sorumluluğunun nereden geldiği sorgulanmaz.[516] Oysa bireyi büyük cihad denilen nefs mücadelesi gibi zorlu bir sefere götüren ve kendini tanıma sorumluluğu yükleyen nedenin arkasındaki aşkınla birleşme hakikatidir ve yaşamı anlamlı kılan bu ilişkidir denilmektedir.

Günümüz çalışmalarında arınmış kalbi elde edebilmenin mertebelerinden de bahsedilir. Acı çeken kalpten, arınmış kalbe ulaşım dört evrede gerçekleşir. Psikolojik çarpıtma ve komplekslerden, dünyanın esaretinden, bencillik ve benlikten (nefs) kaynaklanan yanılsamadan kurtulma ve ilâhî aşk etrafında bütün dikkati kendine yoğunlaştırarak bölünmüş varlığı birleştirmedir. İlk üç evre, insana varoluşun bütün düzeyleriyle tekrar bağlanabilme gücü veren ilâhî aşkın mukaddes gerçekliğiyle bağlantı kurabilmeye hazırlar. İlahi aşk, bu noktada insanın odaklanmasını sağlayarak onu çokluk içinde yitip gitmekten kurtarır.[517] İlahi aşk, bunun için ihtiyaç duyulan motivasyonu ve

---

[514] Öznur Özdoğan, *Mutluluğu Seçiyorum* (Ankara: Lotus Yayınevi, 2006), 65-83.
[515] Erich Fromm, *Erdem ve Mutluluk*, çev. Ayda Yörükan (İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 1994), 169-170.
[516] Abdülkerim Bahadır, "Psikoterapi'de Yeni Bir Yaklaşım: Logoterapi ve Viktor Frankl", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/9 (2000), 13.
[517] Helminski, *Bilen Kalp*, 111; Helminski, *The Knowing Heart*, 77.

enerjiyi sağlar. Temizlenen kalp açılır, açıldıkça anlayışı, şefkati ve bilgeliği artar. Buna karşılık Batı psikolojisinde kalp değil akıl ön plandadır.[518]

Psikologların çalışmalarında kalpleri temizlenenlerin niteliklerine fazla yer verilmese de kalpleri arınanlar dünyaya karşı mesafeli bir duruşa sahiptir. Onlar dünyaya ait her ne varsa bunların geçiciliğini bilir. Makam, mevki, şöhret, mal gibi meseleler kontrol edilemediğinden insanı felakete sürükleyen beklenti, hırs, geçici heves gibi dünyevî arzulardan uzak dururlar. Asıl amacın hakikatle yüzleşmek ve onun için hazırlanmak olduğunun bilincindedirler. Kimse hakkında kötü düşünmez, insanların ayıplarını örter, kendilerini sorgularlar ve Allah'tan başkasına kul olmaz, O'ndan başka kimseden medet ummazlar. Diğer taraftan Yaradan'ın rızâ göstereceği işleri yapıp yine Allah'ın takdirine ve nasip ettiğine de kendileri rızâ gösterirler.[519]

Modern psikoloji, bireyin kişilik yapısının sınırlı kapasitesinden bahsederken nefsanî eğilimleri yok saymaz. Ancak bir çerçeveyle bireyin kapsam ve sınırlarını belirler. Eğilimlerinin peşine düşen kişi, nefsin arzu ve istekleri (şehvet) tarafından yönetilir. Tasavvufta bu noktada yapılması gereken hakikatle özdeşleşip onun rehberliğinde kendine bir yol belirlemektir.[520] İnsan, derin düşünme (tefekkür) anında en yüksek ruhsal zevkleri tecrübe eder. Kalp genişliği veya rahatlama, ruhsal niteliklerin deneyimlenmesiyle birlikte görülür. Orada hâlden hâle bir geçiş yaşanır, bir daralma ve genişleme tecrübe edilir. Kalp sezse de sahte benliğin çarpıtmalarından kaynaklanan düşünce ve heyecanlar bu bilişsel sezgiyi perdeleyip bulanıklaştırır.[521] Bilişsel yolun önünü açabilmek için kalbin arındırılması, birliğin yaşanabilmesi için açılıp genişlemesi gerekir. Bunun çeşitli uygulamalarla sağlanması mümkünse de zorlu bir süreçtir. Bu

---

[518] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 57; Frager, *Heart, Self and Soul*, 43-44.
[519] Şimşek, "Tasavvufta Kalbin Kirlenmesi ve Temizlenmesi Konusu", 45-46.
[520] Bilme, idrak ya da manevî anlayışta hakikatleri görebilme, kalbe Allah'ın indirdiği ışık ile gerçekleşmektedir. Lamba gibi aydınlatan bu nur vasıtasıyla birey, mârifetullahı yani hakiki bilgiyi görebilir. (Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 78.)
[521] Helminski, *Bilen Kalp*, 113-114; Helminski, *The Knowing Heart*, 74-75.

nedenle sabır, azim ve kararlılık gerektirir. İnsanın sınırlı yapısı ve nefsin arzularının peşinden gidilmesi noktasında modern psikolojiyle tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji aynı düşünceyi paylaşır. Fakat ikincisi, bu arzularla baş edebilmek için bir rehberle hakikatin aranması ve aşkınla bütünleşme düşüncesiyle diğerinden ayrılır.

1.2.3. Ruh

Ruh, Latince'de "anima", Yunanca'da "psyche" anlamında kullanılır, İngilizce'deki karşılığı ise "soul"dur. O, maddede hayatiyetin devamını sağlayan öz,[522] yaşam ilkesi, bedendeki ilahî latifedir.[523] Tasavvuf klasiklerinde ruha dair fazla bir tanımlama yapılmamış, genellikle insanın ruh ile bedenden meydana geldiği, ruhun insanda latif bir cisim olduğu ifade edilmiştir. Onun mahiyetini idrak etmekten ziyade onun sıfat ve halleri anlaşılmaya çalışılmalıdır.[524]

Batı psikolojisi, ruhun ve diğer manevi yapıların incelenmesi, teşhis ve tedavisine yeterince odaklanmaması konusunda eleştirilmektedir. Her ne kadar başta Jung ve ardından varoluşçu ve insancıl psikologlar bundan istisna tutulsa da onların yazıları genellikle seküler psikolojinin gölgesinde kalır.[525] Seküler psikoloji, insanın temel doğasını biyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal unsurların bir bileşimi şeklinde görür. Oysa insanın bir de ruhsal (ilâhî) ve metafizik yönü vardır. Gerçekte psikoloji ruhla ilgilenir ve "psişe" terimi, aslında Yunanca "ruh" kelimesinden gelir. İnsan hem bedene hem de ruha sahip bir düalisttir. Beden, ruh için bir araçtır.[526] Oysa ruhun durumu ve ulaşabildiği dereceler, bireyin düşünceleri, duyguları ve davranışlarını etkiler.[527]

---

[522] Âsım Efendi, *Kâmus Tercümesi*, I/472.
[523] Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, 192-193.
[524] Hücvirî, *Keşfu'l-Mahcûb*, 323-327; Sühreverdî, *Avârifü'l-maârif*, 444-445; Kuşeyrî, *er-Risâle*, 175; Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, III/3; Tirmizî, *Beyânü'l fark*, 96.
[525] Haque, "Soul Searching", 50-51.
[526] Amber Haque, "Religion and Mental Health: The Case of American Muslims", *Journal of Religion and Health* 43/1 (2004), 48.
[527] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 43.

Ruh, insanın ilahi kaynağa doğrudan erişimini sağlayan,[528] Hakk'tan üflenmiş ve ona hayat veren bir varlıktır. O, bedenin efendisi, kişinin kendi özünün içgörüsü ve Tanrı'nın ve diğer her şeyin bilgisi için bir ön koşuldur. Alt benlik yani nefs-i emmâre, şeytanın benmerkezciliği ve körlüğüyle meşguldür. Ruh, tanımlanmasından kaçınılmış metafizik bir varlıktır. Ruh, ayırt etme gücüne sahip meleksi niteliklerle ilgilenir. İnsanı Yaradan'a ve ruhsal farkındalığın yüksek mertebelerine doğru çeker.[529] O metafizik ilkeden pay almak suretiyle varoluş gerçekleşir. Allah, bedene kendi ruhundan üfleyerek Âdem'i var etmiştir.[530] Öyleyse ruh, insan yeryüzünde var olmadan önce yaratılmıştır. Ancak mahiyeti hakkında fazla bilgi bulunmamaktadır. Metafizik yönü nedeniyle psikolojinin bilgi toplama yöntem ve tekniklerine uygun değildir.[531] Erken dönem metinlerde ruhun idrakine dair iki farklı görüş vardır. Bir kısmında ruhun hakikatinin, kendine ait bilme yöntemleri olan keşif ve ilhamla idrak edebileceği belirtilir.[532] Yeni çalışmalarda da ruhun niteliklerine dair elde fazla bir bilgi bulunmadığı ifade edilir. Sûfîler, Kur'an âyeti bağlamında ruhu tanımlamışlardır. Psikolojide ise metafizik varlığı nedeniyle onun bilimsel yöntemlerle araştırılması mümkün görülmez. Bu nedenle psikologlar, ona dair tasavvufta mevcut olanlardan farklı bir bilgi sunmamaktadır.

Ruh (can), Kur'an'da melekler, vahiy veya ilâhî ilham gibi farklı manalarda kullanılmaktadır. Aynı zamanda insan doğası (fıtrat) veya fiziksel uzuvlara yayılarak zihne ve bedene hayat veren unsur anlamında da kullanılır.[533] O, insanın duygu, düşünce, davranış ve arzularını yönlendirir. Onun özü, fiziksel bedeninkinden farklıdır. Ruh,

---

[528] Al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice*; akt. Rothman, *Building an Islamic Psychology and Psychotherapy*, 220-250.
[529] Shaikh, "In Search of al-Insan", 791.
[530] "Ona tam şeklini verip ruhumdan da üflediğim vakit hemen onun için secdeye kapanın," Sa'd, 38/72. Birincisi, melek Cebrail'dir ve Kur'an'da kimi ayetlerde ruh bu anlamda kullanılmaktadır. Bu manada, Cebrail'de vücut bulan ruhun işlevi vahiydir. İkinci ve daha az belirgin anlamı, çamurdan yaratılan Adem'i diriltmek için ona Allah'ın ruhundan üflemesidir.
[531] Gürses, *Sûfî Kişilik Psikolojisi ve Melamiler Örneği*, 45-46.
[532] Kelabâzi, et-Taarruf, 74; Sühreverdî, Avârifu'l-Mâarif, 554; Hayri Kaplan, *İslâm Düşünürlerine Göre Ruh ve Nefs* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 1995), 47-50.
[533] Absar Ahmad, "Quranic Concepts of Human Psyche", ed. Zafar Afaq Ansari (Pakistan: Islamic Research Institute Press, 1992), 25.

bedenden bir kez alındığında bedenin faaliyetleri durur.[534] Diğer taraftan ruh, tasavvuf yolunun özü,[535] insanın gerçek huzura erme arzusunun kaynağıdır. Ancak modern dünya insanı özlemini duyduğu daimî huzur arayışından koparmak üzerine programlanmıştır.[536]

Ruha dair psikologlar tarafından yapılan çalışmalarda da Kur'an'da yer verilenlerden fazla bir bilgiye rastlanmaz. Onlara göre de ruh, hakkında fazla bilgi bulunmayan gizemli terimlerden biridir[537] O, Kur'an'da vahyi getiren melek, varlığa canlılık veren metafizik bir ilke şeklinde tanımlanır.[538] Ruh, bireyi, Hakk'a ve ruhsal farkındalığın yüksek mertebelerine doğru çeker.[539] Ruhun ontolojik yönüne dair fazlaca bilgi bulunmamakla beraber, epistemolojik açıdan birkaç olası anlamı ortaya konulmaktadır. Ruh, "yaşam enerjisi", insan yaşamını meydana getiren, yaratılışın arkasındaki güçtür. Ayrıca doğum ve ölüm bağlamında da kullanılır. Şöyle ki; Hakk ruhundan kile (potansiyel beden) üflediğinde, beden canlanır yani fiziksel ve psikolojik anlamda aktif hâle gelir. Ruh bedeni terk ettiğinde ise beden tekrar toprağa döner yani ölür. Ruh kavramının anlamına dair bir başka teori, onun Tanrı'nın özü veya hakikati oluşudur. Bu nitelik, herkes için ortaktır ve Hakk'ın doğuştan gelen bilinçaltındaki bilgisidir. Buna sadece nefsin derin seviyelerine temas edenler ulaşabilir. Özetle, ruh terimi Kur'an çerçevesinde tanımlanıp üç anlamına işaret edilir: Melek Cebrail, yaşam enerjisi ve hakikat. Onun üç işlevi bulunur: Vahiy, yaratma ve ilham.[540]

Hakkında fazla bilgi bulunmayan ruh, tasavvuf terminolojisinde soyut bir latife şeklinde tanımlanır.[541] Kimi metinlerde nefs ve ruh aynı anlamda kullanılırken[542]

---

[534] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 65-66.
[535] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 45.
[536] Frager, *Manevî Rehberlik*, 66-67.
[537] "Sana ruh hakkında soru sorarlar. De ki: "Ruh rabbimin emrindendir ve size pek az bilgi verilmiştir," İsrâ, 17/85; Kelâbâzî, *et-Ta'arruf*, 73-74.
[538] Gürses, *Sûfî Kişilik Psikolojisi ve Melamiler Örneği*, 45.
[539] Shaikh, "In Search of al-Insan", 791.
[540] Shaikh, "In Search of al-Insan", 791.
[541] Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 522-523.
[542] Hasan Kâmil Yılmaz, https://hasankâmilyilmaz.com/tasavvufta-insan-ve-insan-i-kâmil.html (21 Kasım 2022).

kimisinde psikologlar her ikisini birbirinden ayrı değerlendirmektedir.[543] Buna göre ruh, insana dair psikolojik unsurlardan ve kişiliği meydana getiren faktörlerden biridir.[544] O her zaman yüksekte, asil ve temizdir. Onun eziyet çektiğinden, temizlendiğinden, lekelendiğinden bahsedilmez.[545] Birey, Yaratıcı'nın sıfatları hakkında birtakım bilgilere ulaşma yeteneğine sahip olmakla beraber ruh hakkında sınırlı bir bilgiye sahiptir. Psikologlar bunun nedenini, misakta verilen sözün unutulmasıyla ilişkilendirir. Gerçek bilginin, insanları Hakk'a bağlayan ilk ahdin[546] gerçekleşmesiyle ilgisi vardır ve bu fıtrattandır. Birtakım psikolojik sıkıntılar bu unutuşla ilişkilendirilir. Bireyin doğuştan sahip bulunduğu doğruyu yanlıştan ayırma gücü ve yetileri onu akıl ve iradeye sahip bulunmayan diğer canlılardan ayırır.[547]

Kur'an'da ruhun sırları hakkında az şey bilindiği ve bunun ilâhî bir amaçtan dolayı saklandığı ifade edilir. Tasavvufun kurucu metinlerinde ruh, varlığı ve mahiyetinin delilleri, görülmesinin câiz olup olmadığı[548] gibi meseleler üzerinden değerlendirilmiştir.[549] Buna göre ruh vardır ve Allah tarafından yaratılan latif bir cisimdir. Ancak mâhiyeti üzerine konuşmaktan kaçınılmıştır.[550] Muhâsibî, nefs ve ruhu birbirinden

---

[543] Kimi psikologlar, insanın kalp, akıl ve ruha sahip olduğunu ama bütüncül bakış açısıyla bunların bilinç seviyeleri olduğunu söylese de hiyerarşik bir teorileri var mı bakmak lazım. Bu üç terim o kadar zengindir ki, ne demek istediğinizi tam manasıyla belirtmeden onları birbirinden ayrı düşünülemez. Üstelik her terim için bir sıfata ihtiyaç vardır. Örneğin kalp için manevi kalp veya yüksek zekâ tanımı kullanılır. Nefs ile ruh da can da kastedilebilir ki bu arada Frager, "ben merkezli ego" veya "narsistik benlik" kavramlarını tercih ettiğini ifade etmiştir. (Robert Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh hk.* (E-posta 10 Şubat 2023, Alıcı Cemile Sağır). Mesela "Nefs psikolojisi" çalışmak, nefsi insan ruhunun önemli yapı taşlarını nefs kavramı bağlamı dışında bırakmaktır ki bu çoğu zaman tasavvufun anlaşılması ve uygulanmasının önünde bir engeldir. Öncelikle nefs-i emmâre'ye odaklanmak da nefsin daha yüksek seviyelerinin işleyişini dışarıda bırakmaktır. (Robert Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh* hk. (E-posta 20 Mart 2022, Alıcı Cemile Sağır).

[544] Özdoğan, *Aşkın Yanımız Manevîyat*, 13; Gürses, *Sûfî Kişilik Psikolojisi ve Melamiler Örneği*, 45-46.

[545] Warsah, "Dimensions Of Soul In The Quran", 307-308.

[546] "Rabbin Âdemoğulları'ndan -onların sırtlarından- zürriyetlerini alıp bunları kendileri hakkındaki şu sözleşmeye şahit tutmuştu: Ben sizin rabbiniz değil miyim? "Elbette öyle! Tanıklık ederiz" dediler. Böyle yaptık ki kıyamet gününde, "Bizim bundan haberimiz yoktu" demeyesiniz," A'râf, 7/172.

[547] Arapçada insan kelimesi, unutkanlık anlamına gelen "na-si-ya"dan türer. Birey, Allah'a verdiği sözü unutur ve bu unutuş dünyada O'nun itaatsizliğine ve birtakım psikolojik problemler yaşamasına sebebiyet verir. (Haque, "Psychology from an Islamic Perspective", 141.)

[548] Hücvîrî, *Keşfü'l-Mahcûb*, 389-394.

[549] Kelâbâzî, *et-Ta'arruf*, 73-74.

[550] Singin, *Erken Dönem Sûfîlerinde İnsanın Hakikati ve Ahlâk: Hâris el-Muhâsibî Cüneyd-i Bağdâdî Hallâc-ı Mansûr*, 35.

ayırıp ruhu sadece bedene can veren öge şeklinde tanımlamıştır.[551] Buna göre genel kabul, ruhun mâhiyeti hakkında yeterli bilgi bulunmasa da varlığının bir delili olduğu yönündedir.[552]

Yapılan çalışmalarda ruhun tanımlanamamasının nedenleri de ele alınmaktadır. İnsanın ruhun gerçek doğasını kavrama kapasitesi sınırlıdır. Yaşamın ve ölümün sırları ve onun ötesindekiler keşfedilemez. O Allah'ın beden için yarattığı can unsurudur ve fiziksel bedenden farklı bir öze sahiptir. Fizikî âlemde karşılığı bulunmayan bir cevherden yaratıldığından niteliklerini tümüyle tanımlamak mümkün değildir.[553] Her ne kadar yükselip alçaldığı, duyup gördüğü ve konuştuğu gibi nitelikleri vahiy yoluyla bilinse de bu eylemler bilinen fiziksel özelliklerden farklıdır. Ruh, fiziksel organlara ve vücudun her yerine yayılır, bedenin duygularını, hareketlerini ve iradesini yönlendirir. O alındığında insan hayatı sona erer.[554]

Kalp, nefs ve ruhun birlikte ve bütüncül değerlendirildiği çalışmalarda ruh benliğin bir bölümüdür. Buna göre benlik üç kısımdan ibarettir: Bencil ve şehvetli benlik yani "nefs", akıllı ve parlak benlik yani "kalp" ve manevî ve sezgisel benlik yani "ruh". Nefs, Freud'un haz ilkesine göre çalışan egodur. O insanı fiziksel varoluşa bağlayan negatif bir güçtür. Nefs, iki düzlemde çalışır: İlki, fizikî manada açlık, rahatlık, cinsel haz gibi vücudun arzularıdır. İkincisi ise zihinsel düzlemde, kendini koruma dürtüsünden ibarettir.[555] Nurbahş, ruhu nefsin kalp evresinden sonra yükseldiği mertebe şeklinde tanımlar. Kalp, kesret ve vahdet arasında bir alandır. Eğer o nefsin kesret alanına değil de

---

[551] Zafer Erginli, *İlk Sufîlerde Nefis Kavramı-Haris Muhasibî Örneği* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Doktora Tezi, 2001), 60-61.
[552] Kelâbâzî, *et-Ta'arruf*, 73-74.
[553] Umar S. Ashqar, *The Minor Resurrection (What Happens After Death9*, ed. Huda Khattab, çev. Nasiruddin al-Khattab (America: International Islamic Publishing House, 2002), 119.
[554] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 68-69.
[555] Saeed vd., "Psychological impacts of Sûfism in 21st Century in Pakistan", 42.

ruhun vahdet alanına girerse çokluktan (kesret) uzaklaşır. İnsan bedeninde ruhun mahali ve Hakk'ın tecelli ettiği yer kalptir.[556]

İnsan, beden ve ruhtan ibarettir[557] ve yaşamı boyunca bedeni arzularıyla ruhun fıtratı arasında bir mücadele vardır. Psikolojide bu durum, "iç ben" ve "dış ben" kavramlarıyla tanımlanır.[558] Diğer taraftan ruh kavramı, insanın ahlâkî hiyerarşisiyle de ilişkilidir. O, insanı ahlâkî bir varlık ve güdülerinin veya davranışlarının temel dinamik gücü hâline getirmede önemlidir. Aynı zamanda bu, kişiliğin geliştiği yoldur. Zira insan, doğruya nasıl uyacağını ve yanlıştan nasıl kaçınacağını kontrol eder. Ruh, "tezkiye" denilen bir "öz denetim" süreciyle arınır. Bu, aynı zamanda, insandaki hakikatin, harekete geçen kötü güçleri alt edecek kadar artması demektir.[559] Beden, ruhun elbisesidir. Bu nedenle insan, egzersiz ve diyet yoluyla fiziksel bedenle de ilgilenmelidir. Zira ruhun herhangi bir yönüyle ilgili her türlü eksiklik veya fazlalık insanda bir dengesizlik nedenidir. Ruhun alt evrelerindeki bir dengesizlik, daha yüksek seviyelerde de dengesizlik sebebidir.[560] Bununla birlikte tasavvufta idrakin doruğuna ulaşmak için her seviyede bütüncül bir vahdet sağlanmalıdır. Bu, insana yaşamı boyunca ruhun tüm yönlerini dengeleme ve bütünleştirme ihtiyacını farkına vardırır.[561]

Çalışmalarda yer verilen bir diğer husus fıtratın gerçekleştirilmesi amacıyla ruhun arındırılmasıdır. İnsan ruhî ve ilâhî boyutu sebebiyle, tıpkı bedenin hayatta kalmak için yemek ve suya ihtiyaç duyması gibi Yaratıcı ile bağ kurmaya ihtiyaç duyar. Zira bu hayati beslenme yapılmazsa kaygı, depresyon ve umutsuzluk yaşanacaktır. Psikolojide genellikle çalışmaların odak noktası aile, akran, öğretmenler, topluluklar, medya gibi görülen dünya kabul edilse de ihtiyaç duyulan gerçek gıda, Allah'a teslimiyet ve

---

[556] Nurbahş, Sufi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi, 157-161.
[557] Dehr, 76/1; Kuşeyrî, *er-Risâle*, 250-251.
[558] Özdoğan, *Aşkın Yanımız Maneviyat*, 16.
[559] Saeed vd., "Psychological impacts of Sûfism in 21st Century in Pakistan", 42.
[560] Frager, *Heart, Self and Soul*, 135-140; Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 166-172
[561] Boni, *The Sûfî Journey Towards Nondual Self-Realization*, 46.

yakınlıktır. Bu nedenle bireyin doğasını açıklamak, görünen dünyanın ötesini de kapsar.[562] Bu bağ görmezden gelinmemeli, insanın manevî yanı da incelenmelidir.

Ruh değişmez, etkilenmez, hep mükemmel ve saf hâldedir. Ancak perdelerle örtülüyse nuru ve güzelliği yaşanamaz. Nuru görünür kılmanın yolu, namaz, zikir gibi ibadetlerle parlatmaktır. Aksi durumda narsisizm ipleri ele geçirir ve orada şefkat ve sevgi bulunmaz. Kalbin etrafında bir kabuk varsa bundan kurtulup ruha ulaşılabilir. Bu manevî tekâmül, uzun zaman aldığından sabır ve azim gerekir. Çünkü insan, kendi içine doğru sondaj açar gibi ilerleyip ruha ulaşır.[563]

Sürekli fikir değiştiren, dünya arzuları etkisindeki ruh güçlendirilmeye ihtiyaç duyar. Dolayıyla onun nefs yani sahte benlikle bağının kesilip varlığın gerçek kaynağıyla ilişkilendirilmesi elzemdir. Bunun için onun günlük bakımı yapılmalıdır. Bu bakım; özlem, uyuşmazlık ve sıkıntılara müşfik bir biçimde yaklaşma uygulamasıdır. Yaşam, klinik bir vaka gibi görülmemeli, duygusal acılar yaşamda yer alan açılımlar kabul edilmelidir. Ruh, uyandırılıp karaktere dahil edilen affetme, özgürlük, sabır, iyilik, cesaret ve cömertlik gibi ilahi sıfatların mekanıdır.[564]

Ruhun manevi gelişim sırasında görevleri vardır. Bu süreçte etkileşim halindeki kalp, nefs ve ruhtan sonuncusunun görevi, nefsi köreltmektir. Bu sırada birey, yapması gereken rutin işlerin yanı sıra daha fazla içe yoğunlaşmalıdır. Bir çeşit içsel yeniden yapılanma süreci şeklinde de tanımlanan bu evre tamamlandığında birey, başlangıçtaki hâline kolay kolay geri dönmez. Dolayısıyla bu içsel çalışma, benlik (nefs) merkeze alınmak suretiyle yapılır. Kendi içinde olgunlaşmaya çalışan kişinin ihtiyaç duyduğu tasavvuf olgularından biri sabırdır.[565] O insanı kendi iç benliğinin güzelliklerine ulaştıran bir irfan madenidir. Bunun için sessizlik, huzur, sabır ve azimle perdelerden kurtulmaya

---

[562] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 35.
[563] Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 107-111.
[564] Helminski, *İlahi Huzurda*, 75-77; Helminski, *Living Presence*, 81-83.
[565] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 48-49.

çalışılır. Ayrıca tefekkür (meditasyon), zikir gibi çeşitli pratiklerden yararlanılır.[566] Ruh, maneviyat yolcusunun yolunu bulması için gereken bir arazidir. Yolcu, manevî bir rehber eşliğinde ruhun derinliklerindeki gizli mahzenlere götürülür.[567] Bu kapsamda günümüz araştırmalarında iki farklı yaklaşım üzerinde durulur. Tasavvufun referans alındığı çalışmalarda, manevî yolculuk sırasında kişinin bir rehber eşliğinde ruhun derinliklerinde yolculuk etmesi gerektiği ifade edilir. Diğer bir bakış açısından ise bireye yol gösteren kendi vicdanıdır ve iç sesi ona ruhun derinliklerine yapılan uzun ve zorlu yolculukta rehberlik edebilir.

Tasavvuf hayatının amacı, aşkını deneyimlemek ve Allah ile vuslattır. Bunun için birey, zihin, kalp, duygu ve bedenen bütünsel bir gelişim göstermelidir. Bu amaca uygun bir biçimde ruh kemâlât yolunda yönlendirilmelidir. Bunun için uygulanan manevî eğitimle vicdanın etkisi ve rehberliği uyandırılmaya çalışılır. Kibir, hırs ve sahte benliğin baskın hâli vicdanın kayboluşuna işarettir. Oysa bireyin varoluş amacı ve anlamı, manevi ilkelere dayalı bir tekâmül sürecidir. İnsan vicdanını uyandırmak suretiyle bunu gerçekleştirebilir.[568]

Gazâlî, fıtratı gerçekleştirmek için ruhun arınması ve ruhsal gelişimin gerçekleştirilmesi gerektiğini belirtir. İnsan, Allah'ın yeryüzündeki halifesidir ve insanlık aracılığıyla O'na hizmet etmek için buradadır.[569] Bu nedenle varoluş amacına uygun davranmalıdır. Bunu yerine getirebilmek için ruh arındırılıp gelişimi sağlanmalıdır. Özetle sûfînin yaşadığı tevhîd (bütünleşme) onun için bir ihtiyaç arz eder, fıtrîdir ve ruhun dengelenmesini sağlar. Buradaki herhangi bir dengesizlik unsuru, ruhun diğer katmanlarında da soruna yol açacaktır. Bunun için her ayrıntı düşünülmüş, insanın

---

[566] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 109-112; Frager, *Manevî Rehberlik*, 30.
[567] Batı'da yaşanan sıkıntının sebebi; uzun zamandır sadece dış dünyayla ilgilenip insanın özüne yaptığı bu yolculuğu unutmasıdır. Yolculukta kişiye bir rehber yol göstermelidir. Çünkü onlar yolcuyu menzile ulaştıran en kestirme yolu bilirler ve yolcuyla semboller yani rüyalar vasıtasıyla konuşurlar. (Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 10.)
[568] Helminski, *İlahi Huzurda*, 85-90; Helminski, *Living Presence*, 79-85.
[569] Haque, "Soul Searching", 50-51.

sorunları ve çözümleri onun psikolojik yapısıyla beraber erken dönemden itibaren ortaya konmuştur. Buna göre bireyin sorunu, fıtrattan uzaklaşıp ona aykırı yaşamaktır. Seküler psikolojininki ise insan ruhunun ve metafizik yanının görmezden gelinmesidir. Bu nedenle fıtratın kapsamı ve kalp, nefs ve ruhtan ibaret benlik yapısı psikolojiye tanıtılmalıdır. İnsanı tanımlarken bütüncül kalabilmek adına insanın düalist yapısı göz önünde bulundurulmalıdır.

Ruhun Yedi Veçhesi

Tasavvufta kalp ve nefs gibi ruh da sistematik bir biçimde mertebelere ayrılmıştır. Günümüz çalışmalarında ruh bu çerçeveden değerlendirilmektedir. Buna göre bireyin tekâmül (gelişim) aşamalarının her birini temsil eden bir ruhun yedi farklı yönü vardır. Bunlardan her biri, sûfî benlik gelişiminin farklı bir seviyesini temsil eder. Buna göre birey; beden, akıl ve ruhuyla bir bütün halinde gelişim gösterir. Seküler yaklaşım yalnızca aklı iyileştirip bedenin gelişimine odaklanırken tasavvuf, hepsini bütüncül ele alır.[570] Dolayısıyla insan yalnızca beden ve akıldan ibaret değildir. Tıpkı nefs gibi ruh da tektir. Bununla beraber birbirinden farklı yedi boyutu bulunur.

Tasavvufta ruhun mahiyeti hakkıyla idrak edilemez denir. Diğer taraftan onun makamları üzerinde durulur.[571] Ruhun ilk altı düzeyi (madeni, nebati, hayvani, nefsi, insani ve sırr) sadr gibidir yani dünyayla karşılıklı etkileşim düzeyinde faaliyettedir. Burada hayır işleri ve diğer dini ve manevî faaliyetler yürütülür. Eğer ruhlar arasında denge varsa bu faaliyetler hakikat yolunda ilerlemede katkı sağlar. Aralarında denge yoksa birey amelleri yerine getirmede tembel, aç gözlü ya da bencil davranabilir. İnsani ruhun mekânı kalp, gizli ruhunki (meleki ruh) iç kalptir (lüb). Burası marifetullâhın yani

[570] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 148; Frager, *Heart, Self and Soul*, 120.
[571] Ulupınar, "Şâh Velî Ayıntâbî'nin 'Bikru'l-Vakt fî Ma'rifeti Sülûki İbni'l-Vakt ve Ebi'l-Vakt' Adlı Risalesi ve Kalbin Makamları", 1310.

manevîyat ilminin nuruyla aydınlanır. En gizli ruh (sırru'l-esrar), en iç kalpte (lübbü'l-lüb), kalbin kalbindedir. Burası kendini aşma ve kutsalla bütünleşmenin (tevhîd) yurdudur. Ruhun en yüksek seviyesi, sırların sırrı (sırru's sır) ise Tanrı'nın ruhundan bir kıvılcımdır.[572]

Tasavvufun ruh modeli aslında bir denge modelidir. Bu sadece ruhsal manada gelişme ve alt mertebedekileri zayıflatma meselesi değildir. Her ruhun değerli armağanları vardır. Kadim düşüncede gerçek ruhsal gelişim, beden, zihin ve ruh dahil olmak üzere bireyin dengeli bütüncül gelişimini kapsar. Onun en yüksek seviyesi olan sırların sırrı, ilâhî ruhun bir kıvılcımıdır. Onun her boyutunun kendi dinamikleri, ihtiyaçları ve güçleri vardır. Fakat farklı zamanlarda, ruhun farklı yönü baskın çıkabilir. Diğer yandan ruhun kimi yönleri görmezden gelindiğinde insan dengesini kaybeder. Örneğin, nebati (bitki) ve hayvani ruhlar göz ardı edilirse vücudun temel ihtiyaçlarıyla bağı kaybedilir ve sağlık riske atılır. Gizli ruh (sır) veya sırların sırrı ihmal edildiğinde ise manevî ihtiyaçlar görmezden gelindiğinden zihinsel sağlık zarar görür. Birçok insan maddi başarı açısından zengin bir hayat sürse de ruhen yetersiz beslenir. İdeali, yedi ruhun hepsinin dengede bulunmasıdır. Bu durum ruhun dengeli ve sağlıklı olmasıdır. Kimi sistem ve disiplinler, spor, dövüş sanatları, şifa teknikleri ve diğer çeşitli fiziksel disiplinlerle bedene odaklanır. Modern eğitim ise neredeyse tamamen zihne odaklanır. Pek çok manevî disiplin de ruhani ilkeleri ve uygulamaları vurgularken zihin ve bedeni göz ardı eder. Tasavvufta ise hayat ruhani eğitimin ve pratiğin bir parçasıdır.[573] Modern insanın sorunlarından biri de insanın manevi ihtiyaçlarının ve ruhi yönünün göz ardı edilmesidir. Tasavvufun spiritüel ilke ve pratikleri ile bütüncül bir gelişim sağlanabilir.

---

[572] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 304; Frager, *Heart, Self and Soul*, 243-244.
[573] Robert Frager, https://www.theosophical.org/publications/quest-magazine/1590-your-seven-souls-a-sûfî-view, (Erişim 21 Kasım 2022).

Tasavvufta ruhun her evresinin insan için değerli bir işlevi bulunur. Bu evreler, kişinin fiziksel ölümüyle birlikte ruhun hakikatine geri çekilir. Bu çok yönlü yaklaşım, kişinin dünyada sahip bulunduğu farklı deneyim seviyelerini sembolize eder. Bu da ruhun her seviyede dengelenmesi ve tam anlamıyla bütünleşmesi ihtiyacını doğrular. Fiziksel bedenle ilişkili ruhun alt evreleri ölümle yok olsalar da üstteki diğer mertebeler ruh üzerinde etkilidirler. Örneğin, fiziksel beden tedavi edildiğinde ruh üzerinde bir iz bırakıp onun gelişimine tesir eder.[574]

Bireyin iskelet sisteminde gizli madenî ruh ile en gizli ruh (sırru'l-esrar) yan yanadır. Ruhsal ve psikolojik yapı göz ardı edildiğinde yaşanan huzursuzluk ve gerilimin nedeni kişinin madenî varlığıdır. Buradaki her hangi bir dengesizlik bireyi doğrudan etkiler. Kimilerinin katı ve boyun eğmez hâli veya esnekliği buna bağlanmaktadır. Madenî ruh, ruhtaki en az bilince sahip yerdir, en temel değişiklik burada meydana gelir. Onun dünyayla etkileşimi azdır. Değişim söz konusuysa tıpkı ısıtılan kumdan cam parçasının, kömürden elmasın meydana gelmesi gibi ruh da kendisini örten perdelerden kurtulduğunda kişilik saydam bir yapı kazanıp kutsalı yansıtabilir. Çünkü insanda değişim gücü bulunur.[575]

Psikologların çalışmalarında ruhun mertebeleri, bilinç seviyeleri şeklinde tanımlanmaktadır. Buna göre ilk mertebe "ruh-i nebati"de embriyo gelişirken bitkisel (nebati) denilebilecek tepkiler verilebilir. Onda bulunmayan sevgi hissi, ikinci mertebede yani "ruh-i hayvani" de ortaya çıkar. Hayvanlar dünyasında sevgi, türlerin yaşamını sürdürebilmesi için gereklidir. Bundan sonraki mertebe "insan öncesi ruh" şeklinde tanımlanır.Burada narsisizm, muhakeme gücü ve zekâ gelişim beraber görülür. Sevdikçe insan başkalarını öncelemeye başladığından sevgi, narsisizmin tedavisi kabul edilir. Nefs derken kastedilen nefs-i emmâredir ve "narsistik ego" şeklinde tanımlanır. İnsanı

[574] Boni, *The Sûfî Journey Towards Nondual Self-Realization*, 45-46.
[575] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 152-154; Frager, *Heart, Self and Soul*, 121-124.

bencilliğe ve kötülüğe iten bu güçtür.[576] Narsisizm, modern çağda en fazla dikkat çekilen kalp rahatsızlıklarından biridir. Bunun için kendinden önce başkalarını önceleyip sevmek çözüm önerilerindendir. Kadim düşüncede kibrin tedavisinde kullanılan yöntemler burada da uygulanabilir.

Mineralden nebatiye, nebatiden hayvaniye, hayvaniden insan öncesine ve ardından gelen ego merkezli evrilmeye geçilir. Bunların tümünde ruh, fiziki bedenle bağlantılıdır. Birey, insani ruhun gelişmesiyle beraber fiziki bedenin de ötesine geçmeye başlar. Burası merhamet, şefkat ve bencillikten uzak, sevginin geliştiği yerdir. Ruh-i insaniden sonra "ruh-i meleki" gelir. Peygamberlerin ve büyük velilerin mertebesi, ikiliğin ortadan kalktığı "ruh-i sultani" yani "ruh-i sırr'us-sır"dır. Son iki aşamaya ulaşabilme ve kâmil insan mertebesine erişme potansiyeli için birey kendisini geliştirebilmelidir.[577]

Ruhun bu yedi yüzünün aktif hâlde bulunduğu dönemler birbirinden farklılık gösterebilir. Her birinin kendine ait güçleri, ihtiyaçları ve dinamikleri bulunur. Sağlıklı dinamikler, aşırı uçlara meylettiğinde kişiye zarar verebilir. Diğer taraftan, ruhun evreleri arasındaki dengenin bozulmaması için onunla ilgilenilmesi gerekir. Oysa günümüzde genellikle manevî ihtiyaçlar görmezden gelinip maddî ihtiyaçlar giderilmeye çalışılmaktadır.[578] Tasavvufta idrakin doruğuna ulaşmak için her seviyede bütüncül bir birleşme sağlanmalıdır. Böylece insan, yaşamı boyunca ruhun tüm yönlerini dengeleme ve bütünleştirme ihtiyacının farkına varır.[579] Her seviyede sağlanan bütüncül birleşme sonucunda ruhta bir denge hâline ulaşılabilmektedir. Bunun yanında beden ve davranışların da ruh üzerinde etkisinin bulunduğu unutulmamalıdır. Modern çağın

[576] Frager, *Sûfî Terapistin Sohbet Günlüğü*, 43-49.
[577] Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 51-53.
[578] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 149; Frager, *Heart, Self and Soul*, 120-121.
[579] Boni, *The Sûfî Journey Towards Nondual Self-Realization*, 46.

yalnızca maddi ihtiyaçları önceleyip manevi ihtiyaçları geri planda bırakması akımına karşı dikkat edilmelidir.

Bu anlamda kadim gelenek, doğuştan gelen fıtratın yeniden elde edilebilmesinde insan ve aşkın arasındaki temel ilişkiyi ortaya koyar.[580] Bütünsel psikoloji; tasavvufun ruh ve beden birlikteliği yapısını gerektirir. Psikoterapiyi etkili kılabilmek için insan, ruhunu aşabilmeli ve onu aşkına entegre edebilmelidir.[581] Ruhla çalışmanın temel hedeflerinden biri, her bir ruh evresinde ve evreler arasında sağlıklı bir denge kurabilmektir. Ekollerin ahlâkî ve etik prensipleriyle davranış kuralları, bir orta yol bulmayı, bu ideali destekleyici öz disiplinli bir yaşam biçimi sağlamayı amaçlar. Sûfî, yaşamı reddeden bu münzevilik aşırılığından uzak durmak istediği gibi zevk ve maddiyata bağımlılık aşırılığından da kaçınmak ister. Bu noktada dini ve ruhsal pratikler, yük değil birer destektir.[582] Bu demektir ki; insan ruhu gelişebilen ve aşkınla bütünleşebilen bir varlıktır. Bu çerçevede bireyin sağlığı ve huzuru için tasavvuftaki kalp, nefs ve ruh modeli ekseninde bütüncül bir biçimde ele alınmalıdır. Cevap aranan bir diğer husus; aşırılığa kaçmadan dengede bir yaşam sürebilmektir. Tasavvuf ve uygulamaları bu açıdan katkı sağlayabilir. Sonuç olarak psikoloji, tasavvuf literatüründen yararlanabilir. Böylece çalışma kapsamında belirtilen sorulara yanıt bulunabilir.

1.2.4. Nefs, Ruh ve Kalp İlişkisi

Kur'an temelli bir kişilik teorisi meydana getiren sûfîler, bu çerçevede insanın psiko-ruhsal yapısını da tanımlamışlardır.[583] Tasavvufu temel alan psikologlar da bireyin bu yönüyle ilgilenmektedir. Buna göre beden ve ruhtan meydana gelen insanın bir de nefs, ruh ve kalpten ibaret manevî yapısı bulunmaktadır. Bunlar birbiriyle bağlantılı

[580] Sotillos, "Bridging Psychologies", 98.
[581] Bendeck Sotillos, "Bridging Psychologies", 97.
[582] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 306-308; Frager, *Heart, Self and Soul*, 245-247.
[583] Abu-Raiya, "Towards a Systematic Qura'nic Theory of Personality", 222.

yapılardır. Nefs, beden ve ruh arasında, kalp de ruh ve nefs arasındadır. Nefs olmadan ruh bedene hükmedemez. İnsanın özü de ruhla ilişkilendirilir. Bu arada beden yalnızca bu dünyada hareket eder. O ruhtan ölümle ayrıldığında ölen bedendir. Ruh ise berzah aleminde varlığını sürdürecektir.[584]

İnsanın kendinde saklı manevî potansiyeli vardır. Kur'an'da potansiyel terimi, ruh, akıl,[585] nefs, kalp, fuad gibi kavramlarla ifade edilir ve bir eğitim süreciyle hayata geçirilebilir. Bu bağlamda birey, kendisine verilen bu metafizik unsurlarla diğer canlılardan ayrılır.[586] Bunlar bireyde "sebebiyet, mantık, düşünce, inanç ve bilgi" işlevlerine sahiptir. "Nefs" ya da "edinilmiş otomatik eğilimler", insanın göz, el, ağız, kulak, iştah ve arzularından sorumlu tutulur. Ruh, duygular, iyiye doğru ilerlemek, rüyalar, arınma, ani farkındalık, bilgelik, amaç ve anlam düzleminde bir yaşam sağlar. Bunların eylemleri kalp, bütünleşme veya bireyin kişiliği üzerinde etkilidir. Bu unsurlardan herhangi birinin mükemmelliği kalpte kişilik gelişimine, aksi bir durum ise hastalıklara sebeptir. [587]

Ruh ile nefs arasında yaşam boyu süren bir savaş yaşanır. Eğer bu savaşı ruh kazanırsa kişi, kâmil bir insan vasfını elde eder, nefs kazanırsa inkarcılardan biri haline gelir.[588] Narsisizm, kıskançlık, aldatma, utangaçlık bunların yetersizliği nedeniyle kalpte

---

[584] Warsah, "Dimensions of the Soul", 298-299.
[585] Akıl, insanı hayvandan ayıran haslettir. O ilim ve idrak, engellemek, bağlamak, bilmek, anlamak, mâni olmak ve alıkoymak anlamlarında kullanılır. Akıl insanı kötülük ve tehlikelerden uzak tutar. (İbn Manzûr, *Lisânu'l-Arab,* 11/458.) Gazâlî'ye göre akıl, insanın en üstün vasfıdır. Çünkü o ilmin kaynağı, kaynağı ve doğuş yeridir. O aklın özellikle iki anlamını ele alır: ilimleri idrak eden cevher ve kalpte bulunan ilim sıfatı veya eşyânın hakikatini bilmek. Onunla nazarî ilimler öğrenilir, bir takım beceriler kazanılır. (Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 1/79; 3/13-14.) O, Allah'ın lütfettiği bir nimet, iyi ve kötüyü birbirinden ayıran yetidir. Allah, onun vasıtasıyla tanınabilir. Bu konuda akıl bir alettir. (Kelâbâzî, *et-Taarruf,* 81) Öyle anlaşılıyor ki; tasavvufta akıl, Allah'ın iradesine uyum göstermede, O'nun bilinmesinde bir noktaya kadar faydalı bulunmuş, ondan sonra ise yetersizliği kabul edilmiştir. (Ali Bolat, "Muhâsibî'nin Bilgi Kaynaklarına Bakışı", *On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi* 12/12-13 (2001), 369.) Muhâsibî, aklı kesin bilgi kaynağı kabul etmiştir. Çünkü duyumlanan nesnelerden elde edilen izlenimler akılla işlenmektedir. Aksi durumda şeyler yalnızca görülecek, isimleri ve ifade ettikleri manalar arasındaki ayrıntı öğrenilemeyecekti. (Muhâsibî, *el-Akl,* 203-206; Bolat, "Muhâsibî'nin Bilgi Kaynaklarına Bakışı", 373-374.)
[586] Warsah, "Dimensions of the Soul", 298-299.
[587] Haque, "Psychology from an Islamic Perspective", 147.
[588] Frager, *Aşktır Asıl Şarap,* 33-34.

ortaya çıkan hastalıklardandır. Bu hastalıkların giderilmesi için nefs, yeniden yapılandırılarak iyiye yönlendirilmeye çalışılır. Akılda müspet, ahlâkî düşünceler için yer bulunmaya çabalanır ve ruh zikirle beslenir. Amaç, içsel manada motive edilmiş bütüncül bir varlık tutumunu elde etmektir.[589]

Tasavvuf ile değerlendirilen psikolojide ve tasavvufun insan tasavvurunda kalp, nefs ve ruh insanın manevi yapısını anlamada anahtar kelimelerdir. Nefsteki yalnızca rasyonel bilmenin aksine, kalp ile yani idrak edici zihin veya bir yeti yoluyla doğrudan bir bilme gerçekleşir. İnsanda nefs, kalp ve ruhun ya da terminoloji ne olursa olsun, potansiyel manada aklın erişemediği doğruları ve gerçekleri bilme ve bunlara ulaşma gücü vardır.[590] Nihayetinde, tasavvufu kaynak alan psikolojinin anahtarı, ruhun içinde, sadece rasyonel bilmenin aksine doğrudan bilmeyi gerçekleştirilebilen bir kalp, akıl veya bir yeti bulunduğu hakikatidir.[591] Akıl sahibi olması insanın diğer varlıklardan ayrılan temel özelliklerindendir. Tasavvuf düşüncesinde aklın önemi kabul edilmekle beraber hakikate ulaşmada yetersiz görülür. Tasavvufta tek bilgi edinme vasıtası akıl değildir. Hakikat arayışındaki insan akılla bir noktaya kadar gidebilir, sonra kalp devreye girer. Önemli olan kalp ve akıl arasındaki dengenin sağlanabilmesidir.[592]

Helminski, benliğin kutuplarını dört temel kavramla açıklar. Kalp, bilinçaltının zihin katmanıdır. Ben, zekâ (intellect) veya kişilik, bilinçli zihin şeklinde tanımlanır. Bir de öz benlik ve sahte benlik vardır. Kişi, sınırlı benlikten genişlemiş benliğe dönüşür. Sınırlı benin altında geniş bir alana sahip bilinçaltı bulunur. Burası komplekslerden, takıntılardan, gömülü anlardan, şartlanma ve güdülerden meydana gelir. Alışıldık benin ötesinde ilham, önsezi veya içsel bilgilerin yaşandığı üst bilinç bulunur. Helminski, alt ve üst bilinci manevi kalp ile eşleştirir. Ona göre nefs-i emmâre, sahte benlik, nefs-i

---

[589] Haque, "Psychology from an Islamic Perspective", 147.
[590] Ghena Ismail, *Islam, Sûfism and Psychotherapy: in Search of Unifying Values and Epistemologies* (United States: James Madison University, Doctorate Thesis, 2008), 10.
[591] Ismail, *Islam, Sûfism and Psychotherapy*, 10.
[592] Haksever, *Tasavvufu Anlama Kılavuzu*, 32.

mutmainne ise öz benliktir. Nefs-i emmâre, korku ve bencilliğin sonucudur ve buradan öz benliğe doğru genişledikçe hissiyat ve niceliksel mana da genişler.[593]

Tasavvuf geleneğinde, sahte benlikten öz benliğe giden yedi aşamalı bir süreç söz konusudur. Bunlardan ilk ikisi nefsin etkisi altındadır. Birinci aşama nefs-i emmâre yani dürtüsel benlik dünyevi arzuların tatmini peşindedir. Vicdani benlik veya nefs-i levvâme, her zaman değilse de kötü davranışlara karşı durabilir. Üçüncü aşama ilham alan, vicdanın rehberliğinde giden benliktir ve tabii benlik şeklinde tanımlanabilmektedir. Diğer son dört aşama ise öz benliğin mertebelerini temsil eder. İnsan, özüne ulaşamadığı sürece öz benliğe dair fikre sahip olamadığından[594] kemâlât yoluyla varoluş amacı gerçekleştirilmeye ve bir taraftan da bahsi geçen mertebelerde ilerlenmeye çalışılır.

Nefs (ego), akıl, kalp ve ruh birbiriyle iç içedir. Birindeki değişim tüm sistemi etkiler. O, iyi alışkanlıklar öğrenirse bireye hizmet eder. Kötü alışkanlıklar öğrenirse gelişime engel teşkil edebilir. Akıl, insanın rasyonel yeteneğidir, mantığa ve edinilmiş entelektüel inançlara ev sahipliği yapar. Ruh, sağlıklı tutulduğu takdirde anlamlı ve sağlıklı bir yaşam sürmeyi sağlar. Nefs bazen ruh ile eşanlamlı kullanılır. Kalbin hastalıkları genellikle bütünün hastalığının belirtisidir ve diğer üç elementin etkilerinin ortaya çıktığı yerdir. Tasavvuf uygulamalarıyla birlikte bireyin tüm bu unsurlarının değişen seviyeleri, ruhu pozitif yönde etkiler.[595] Bu gelişim sürecinde birey, mertebelerde yukarı doğru ilerledikçe, ruh da bundan olumlu anlamda etkilenir.

Sıradan bilinci aşmadan varoluşun doğasını anlamak mümkün değildir. Günümüzde tasavvuf üzerine yapılan çalışmalarda bilincin dereceleri, konusu ve ontolojisi, metafizik sorulardan daha sık ele alınmaktadır.[596] Kalp, nefs ve ruhun

---

[593] Helminski, *İlahi Huzurda*, 27-31; Helminski, *Living Presence*, 14-18.
[594] Helminski, nefs ve ruhun aynı şey olduğunu belirtir. (Helminski, *İlahi Huzurda*, 94-95; Helminski, *Living Presence*, 89-91.)
[595] Haque - Hooman Keshavarzi, "Integrating Indigenous Healing Methods in Therapy: Muslim Beliefs and Practices", *International Journal of Culture and Mental Health* 7/3 (2014), 299-300.
[596] William C. Chittick, "On Sufi Psychology: A Debate between the Soul and the Spirit", *On Sufi Psychology: A Debate between the Soul and the Spirit* (Brill, 2000), 341-342.

dereceleri Allah'tan uzaklık, nefsin arzularının boyunduruğundan kurtulmak ve Allah'ta fenâ bulmaya kadar uzun bir dizini kapsar. Nefs-i emmâre bizi kötülüğe ya da günaha sürükleyen bütün güçleri içerir. Bu mertebedeki kişi, negatif güçlerin egemenliği altındadır ve yalnızca nefsin arzularını gerçekleştirmeye çalışır. Bu spektrumun diğer ucunda ise nefs-i sâfiyye vardır.[597]

Bu üçlü yapıda, doğrudan yer verilmese de aklın işlevi ve diğer üç öge ile ilişkisi de ele alınmaktadır. Akıl, nefsin zihinsel yetisi şeklinde tanımlanabilir. O mârifet konusunda zihinsel anlamda gerekli bilginin elde edilmesini temin eder ve hakikat bilgisinin kazanılmasında yardım eder.[598] Nefs ve akıl ilişkisinde akıl, olumlu ve olumsuz davranışların yapılması veya uzak durulması noktasında nefsi kontrol eden güçtür. O bir danışman gibi davranıp nefse rehberlik eden ve onu denetleyen[599] bir kontrol mekanizmasıdır. Nefs (kendi/benlik/ego), Allah'a ulaşmada bir vasıtadır,[600] kemâlât yolunda ilerleyen insanın mükemmelliğine ve kemâlât sürecine katkı sağlar. Burada kontrol eden akıldan kasıt, "nedensel akıl" ya da "cüz-î akıl"dır. Bu, materyalist felsefenin de dayanağıdır. Oysa sûfîlere göre o dünyevi maddi olgulara göre hareket eder ve gerçeği görmede yetersizdir.[601]

Akıl, dış verileri kavrayıp analiz ve ifade edebilen, doğrudan kalple bağlantılı muhakeme merkezidir.[602] Onun temel vazifesi, nefs-i emmâreyi yola getirmektir. Ayrıca onun altında gruplandırılan bilişsel süreçler incelendiğinde ana işlevi çevrenin uyarıcılarını düzenlemek ve daha da önemlisi Tanrı'yı düşünüp tefekkür etmektir. Bu durumda hakikat; psişenin en derin bilinçdışı katmanına (ruh) erişerek ya da Tanrı'nın farklı tezahürlerini tefekkür merkezi yaparak elde edilebilir. Öyleyse akıl, nefsin zihinsel

---

[597] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 290; Frager, *Heart, Self and Soul*, 232-233.
[598] İbrahim Işıtan, "Sûfî Benliğin Temel Unsurlarına Espistemiko-Ontolojik Bir Yaklaşım", *Metazihin: Yapay Zeka ve Zihin Felsefesi Dergisi* 3/1 (2020), 73.
[599] Nurbahş, *Sûfî Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, 23.
[600] Spiegelman, "İbn Arabî ve Jung'da Aktif İmgelem", *Jung ve Sûfî Psikolojisi*; 121.
[601] Nurbahş, *Sûfî Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, 24.
[602] Skinner, "Traditions, Paradigms and Basic Concepts in Islamic Psychology", 1090.

bir yetisi ve bilinçli bir yapısıdır. Ayrıca o, dış uyaranların bilişsel işlemcisi, Tanrı'yı tefekkür etmede önemli bir araçtır.[603] Dahası o kişiliğin daha yüksek seviyedeki entelektüel işlevlerinden sorumludur. Şeytani etki altında işleyen nefsin ve ruhun aksine akıl, meleklere has bir unsura sahiptir.[604] Tasavvufî metinlerde iki türlü akıldan bahsedilir; akl-ı meâd (tam akıl) ve akl-ı meâş (kazanılmış akıl). Bu iki bilgi sürecinden akl-ı meâş, eğitim yoluyla, kitaplardan çalışılarak yani bireysel çabayla elde edilir ve bilgiyi dışarıdan alır. Akl-ı meâdın kaynağı ise bireyin kendindendir. Akl-ı meâd yani kalbin derin ilmi, tasavvufta önemli bir değere haizdir ancak modern psikoloji tarafından tanınmamaktadır.[605]

Bir de özel akıl (akl-ı cüzi) ve evrensel akıl (akl-ı külli) vardır. Özel veya edinilmiş (kesbi) akıl, günlük deneyimlerde kullanılır ve insanın maddi yaşamındaki tecrübelerinden yararlanır. O çevrenin tehlikelerinden korunmada ve doğaya hükmetmede bir araçtır. O nefs-i emmâre yoldan çıktığında onu boyunduruk altına alabilir ve gözetler. Evrensel akıl ve evrensel ruh ise Tanrı'ya aittir. Evrensel akla erişen kâmil insan, Tanrı'dan başka her şeyi reddeder ve sevginin de yardımıyla sadece O'nu tasdik eder.[606] İrfan geleneğinde aşk ve akıldan kasıt, özel akıldır (akl-ı cüzi). Sûfîlerin aşktan kastettikleri, iradenin kemali ve şiddetidir. Kalbin mükemmelliğe ulaşması, böyle bir güçle gerçekleşir.[607]

Çoğunlukla kitap ve bilimsel öğrenmeden meydana gelen "kısmî (cüz-î) akıl", ruhun deneyimsel bilgisini veya doğrudan kavrayışını sağlayamaz. Ruhsal gelişimin üçüncü seviyesinde yani "ilham olunan nefs" (nefs-i mülheme) seviyesinde, manevi kalp merkezi açılır yani "rehberliğin iç sesi" aktive olur. Kişi nefsin katmanları arasında

---

[603] Abu-Raiya, "Towards a Systematic Qura'nic Theory of Personality", 227-228.
[604] Abu-Raiya, "Towards a Systematic Qura'nic Theory of Personality", 222.
[605] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 65-66; Frager, *Heart, Self and Soul*, 51.
[606] Nurbakhsh, "Sûfism and Psychoanalysis. Part Two", 214.
[607] Nurbakhsh, "Sûfism and Psychoanalysis. Part Two", 214.

çalışırken, kalp genişlemeye devam eder ve gerçekliğin tüm bilgisine sahip haldeki kalp, bilinç genişlemesi yaşar.[608]

Kalp ve akıl, her ikisi de bilgi araçlarıdır. Fakat elde edilen bilgiler açısından birbirlerinden ayrılırlar. Kalp bilgisi, mârifet, keşf ve ilham gibi isimlerle tanımlanır.[609] Sûfîler aklı övmekle beraber onun metafizik konularda bilgi sağlayamayacağını ifade ederler. Akıl, vahyin anlaşılmasında katkı sağlar.[610] Onunla elde edilen bilgi, metafizik alanda yetersiz görülür, fiziki alanda geçerli kabul edilir.[611] İnsanın dış dünyadaki yaşantısı için geliştirilen aklın düşünme metodu, maneviyat dünyasında sınırlayıcıdır. Yolcu ve gerçek benlik arasında duran akıl, fiziki dünyaya ait bir ikilemdir ve sonuca ulaşmada karşılaştırmalardan yararlanır. Diğer taraftan o insanın ruhaniyetini sağırlaştırır. Manevî hakikatse, zıtlıkların varlığından daha fazlasını içerir, ikilikler değil birlik tecrübe edilir. Hakikat, akılda değil kalptedir. Maneviyat yolcusu, paradokslarla açıklanabilen bir dünyadadır ve bu dünya aklın ötesindedir. Burada akıl, farklı düzeydeki bir gerçekliği tecrübe edip özümserken bir karmaşa yaşar.[612] Tasavvufta bilgi mahali akıl değil kalptir. Akıl, bu yapıda yol göstericidir.

Akıl, kalpten bağımsız düşünülmemelidir. İnsanın hataları, ekseriyetle zihin ve duyguların, kalp ve sevgiden uzak duruşuyla ilişkilendirilir.[613] Tasavvufta kalp, hakikate yaklaşabilmenin yolu ve bilme aracıdır. O niteliksel evrenin anlaşılmasını sağlar. O, aklın da ötesinde bir zekâ ve bilinçaltı düzeyinde bulunan etkin bir bilme biçimidir. Akıl, insanı bir noktaya kadar götürebilir ve iman, aşk veya umut hakkında düşünse de bunlar kalple deneyimlenir.[614] O, insanın en önemli yetisidir fakat tek başına spekülatiftir. Sağlıklı bir sonuç elde edebilmek için diğer kabiliyetlerle beraber hareket etmelidir. Kalp, "hatârat"

---

[608] Boni, *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*, 44.
[609] Bedriye Reis, "Gazâlî'ye Göre Bir Bilgi Kaynağı Olarak Marifet", *Dergiabant* 5/9 (2017), 1-2.
[610] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 52-53.
[611] Reis, "Gazâlî'ye Göre Bir Bilgi Kaynağı Olarak Marifet", 5.
[612] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 14.
[613] Helminski, *Bilen Kalp*, 112.
[614] Helminski, *Bilen Kalp*, 106.

diye bilinen duyumların etkisi altındadır. Bu duyumlar, ahlâkî açıdan nötrdür. Üstelik nefs, akıl ve şeytan tarafından iyiye ya da kötüye meylettirilir. Bunların iyi veya kötü mü olduğu kalbe ait bilme yoluyla yani "marifet" ilmiyle bilinir. Doğrudan ve aracısız bilme, Yaradan'ı bilme yetisi kalpte vardır. Ancak öncelikle o tüm bunların idrakine varabilecek yapıyı kazanabilmelidir.[615] Bu kazanım, tasavvufun eğitim metotlarıyla mümkün kılınabilir.

Kalb ile nefs arasındaki ilişki, kalp ile beden arasındaki ilişkiye benzer. Hem fiziki hem de manevi kalp sistemin özüdür. Nasıl ki fiziki kalp, vücudun farklı bölümlerinden girdiler alıp onları işleyip tekrar vücuda gönderir, aynı şekilde manevi kalpte nefsin farklı yapılarında aynı vazifeyi yapar. Kalpte iki ana açıklık vardır; biri dış dünyaya bağlı akla, diğeri ruha doğrudur. O diğer taraftan nefs-i emmâre ve nefs-i levvâmeden de mesajlar alır. Nefsin farklı yapılarını birbirine bağlayan ve onları tutarlı bir bütün hâlinde birleştiren bir merkezdir.[616]

Tasavvufta kalp sevgi, şefkat, özveri, ruhsal güç, saflık ve iyilik mekanıdır. Nefs-i emmârede ise hayvani eğilimler, saldırganlık, alçaklık ve kir vardır. Manevî yol ve yöntemler, bir yandan kalbi yavaş yavaş arındırıp onun ruhsal niteliklerini ortaya çıkarırken, diğer yandan nefs-i emmâreyi dönüştürür. Sûfî, o temiz ve arınmış kalbe kavuştuğunda, nefs-i mutmainne mertebesine de ulaşmış demektir.[617] Kimi çalışmalarda nefs-i mutmainne sûfî gelişim mertebelerinin sonuncusu kabul edilir. Bu mertebede kalp kirlerinden arınmıştır.

Nefsin kalp üzerinde olumsuz etkileri vardır. Öyleyse onu iyileştirmek için neler yapılabilir? Bunun için iyi davranışlarda bulunup kötülerden uzak durmak, nefsin arzularını yenmek için "mücâhede", "muhasebe" (kendi eylemlerinin sürekli hesabını

---

[615] Gürses, *Sûfî Kişilik Psikolojisi ve Melamiler Örneği*, 39-40.
[616] Abu-Raiya, "Towards a Systematic Qura'nic Theory of Personality", 229-230.
[617] Nurbakhsh, "Sûfism and Psychoanalysis. Part Two", 213.

yapmak), "murakabe" (eylemlerini üzerinde düşünmek) yapmak veya bir hata yaptığında pişmanlık duymak ve gelecekte aynı hatayı yapmamaya niyet etmek (tövbe) gibi yöntemler önerilir. İnsan ne kadar bilinçliyse ve bunları günlük yaşamında ne kadar çok uygularsa düşünce, duygu ve davranışlarında o kadar olumlu kazanımlar elde edebilir. Böylece nefsin genel kalitesi yükselir.[618] Tasavvufta kalp hatalıklarının tedavi edilmesinde uygulanan yöntemler, günümüzde kimi psikologlar tarafından psikolojik iyi oluşun sağlanmasında kullanılmaktadır.

Nefs ve ruh ilişkisine gelince, yalnızca maddi varoluşu kabul eden maddeci kişilik, dış dünyada güç kazanarak güvenliğini elde etme ve sahiplik yoluyla doyuma ulaşmanın peşindedir. Nefs (ego), bireyin maddi dünyayla en fazla özdeşleşen yanıdır. Diğer taraftan nefs ve ruh arasındaki orta noktada bulunan kalp, ruhtan aldığı enerjiyi bu ilişki vasıtasıyla dönüşen benliğe (nefs) ulaştırır. Nefsin arzularına teslimiyet gösteren bir kalp ölmüştür. Ancak ruha teslim ise onun vasıflarını elde eder. Böylece kendisinde umut, sabır, alçakgönüllülük, sevgi ve iman gibi nitelikler ortaya çıkar. Dolayısıyla görünenin arkasındaki gerçekliği tecrübe eder.[619] Ruh birlik hâline özlem duyarken, ego (nefs) ayırma sebebidir. Birliğe duyulan özlem kabul edilip ruha yönelince nefse (ego) sırt çevrilir. Birey, egonun (nefs) ölümüyle birliği yaşar.[620] Burada ölmekten kasıt nefsin eğitilerek olumlu özellikler kazanması ve olumsuz özelliklerden kurtulması şeklinde ifade edilmektedir.

Ruh ve kalp ilişkisinde kalp de benzer bir spektrum içerir. Kalbin zahiri düzeyi "sadr" (göğüs), nefs-i emmârenin olumsuz özelliklerinin etkisine açıktır. Ancak sadr, nur ile doldurulup nefsin olumsuz özellikleriyle mücadelede büyük bir müttefik yapılabilir. Kalbin en iç kalp (lübb'ül-lüb) düzeyi ise bütün olumsuzluk ve ikiliklerden uzaktır. O

---

[618] Haque, "Psychology from an Islamic Perspective", 148.
[619] Helminski, *Bilen Kalp*, 114-115; Helminski, *The Knowing Heart*, 80-81.
[620] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 48-49.

ilahi nuru taşır ve insan varlığının özüdür. Ancak paradoksal manada bütün kâinatın üzerindedir. Ruhun ilk altı düzeyi de sadr gibidir. Bunları psişenin olumsuz güçleri veya olumlu etkileri hâline getirmek mümkündür. Ruhun yedinci düzeyi (sırru'l esrar) ise tıpkı nefs-i safiyye ve en iç kalp gibi ikilikten uzaktır. O insanın içindeki kutsalın mekanıdır.[621]

Kalp, ruh, akıl ve davranışlarda görülen semptomların etkilerini içinde barındırır. Bireyin olumsuz davranışları varsa, kalbin iradesi zayıftır. Zihin, başarıyı saplantı hâline getirdiğinde kalp, gurur hastalığına yakalanabilir. Ruh, Allah'ı anma, anlam ve amaca sahip bulunma noktasında yetersiz besleniyorsa kalp bunalıma girebilir. Bu nedenle onun, kendini mükemmelleştirme yolunda ilerlerken arınması önemlidir. Çünkü o duyguların aktığı, pozitif sağlığı barındıran yerdir.[622] Sağlıklı insanda, bu üç kuvvet birbiriyle uyum içindedir ve birbirlerini destekler.[623]

İnsanda maddi arzuları yerine getirmede kötülük ve akıl, aynı anda zıt yönlerde çalışır. Kalp ile aklın işlevleri fıtratla uyumluysa, akıl da nefsin gelişmesi için çalışır, hayvani güçlere boyun eğdirir. Kötü eğilimler hakimse akıl zayıflayarak potansiyelini ve işlevini kaybeder. İnancın seçimi, yapmamanın sorumluluğu ve fıtrata uygun hareket etmesi tasavvufta "irade" kavramıyla ifade edilir.[624] Ayrıca farklı bir ruh boyutuna ait manevî süreç (seyr ü sülûk) akılla anlaşılamaz. Bu süreçte, mürid birçok manevî ve psikolojik tecrübe yaşar. Gerçeğe giden ve manevî değişimin yaşandığı bu yol, birtakım içsel olayların yaşandığı, yavaş ilerlenen, ayrıca iniş ve çıkışların bulunduğu bir yoldur.[625] Bu yolun tek engeli ise "ben/ego" yani nefstir. Aşk yolunda benliğin ölümü, kalbin dönüşümü ve Yaradan'a kavuşmak demektir. Ancak bunun gerçekleşebilmesi için

---

[621] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 290; Frager, *Heart, Self and Soul*, 232-233.
[622] Haque - Keshavarzi, "Integrating Indigenous Healing Methods in Therapy", 301.
[623] Gencer, "İslam Psikolojisinde Gelenekler, Paradigmalar ve Temel Kavramlar", 677-679.
[624] Haque, "Psychology from an Islamic Perspective", 144.
[625] Irina Tweedie, "Önsöz", Llewellyn Vaughan-Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, çev. Enise Ergün (İstanbul: İnsan Yayınları, 2002), 7.

tasavvuf yolu büyüklerinin belirlediği uygulamaların ve çizilen yolun takibinin önemi büyüktür.[626]

Günümüz psikologları insanı tanımlayabilmek ve anlayabilmek için tasavvuf klasiklerinden yararlanarak onun manevi yanını, bunlarda pozitif manada ilerlemenin yollarını ve bunların aşkınla bağını anlamaya çalışmaktadır. Buna göre insan, öncesi ve sonrası bulunan bir varlıktır. O doğası gereği iyiyi ve kötüyü birbirinden ayırma, gelişebilme, Yaradan'ı bilme gibi doğuştan gelen yeteneklerle doğar. Tasavvuf düşüncesine paralel olarak psikologlar da insan doğası ve erdemli davranışlar arasında bir bağlantı kurmaktadır. Ancak bunu korku üzerinden değil ilahi aşk etrafında şekillendirmektedir. İnsan-Tanrı ilişkisi, fenâ-bekâ kavramları paralelinde ele alınmaktadır. Manevi yapısı, kalp nefs ve ruhtan ibaret insan, amacına ulaşabilmek için kalbini ve nefsini arındırıp nefsin arzularını kontrol altına alabilmelidir. Böylece Allah'ı tanımak olan nihai gayesine ilahi aşk ile ulaşıp bütünleşebilecektir.

Diğer taraftan Batı'daki çalışmalarda Muhasibî'nin insan psikolojisine katkısına pek değinilmese de o, bireyin ahlâk psikolojisinin anlaşılmasına değinen erken dönem sûfîlerdendir. Dolayısıyla bu ismin eserlerinin değerlendirilmesi tasavvuf temelli terapi çalışmalarına katkı sağlayabilecek niteliktedir. Bunun için Muhâsibî'nin özellikle er-Riâye ve Âdâbu'n-Nüfûs gibi eserleri insanı tanımaya dair yapılan çalışmalara fayda sağlayabilir.

Sonuç olarak tasavvuf metinlerinin psikoloji penceresinden psikologlarca okunup değerlendirildiği ve konunun alan dışı araştırmacılar tarafından da anlaşılabilmesine yardımcı olabilecek çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. İrfan geleneği bu anlamda değerli eserler barındırmaktadır. Bu eserler, günümüz insanının istifadesine sunulabilir.

---

[626] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 33.

Sorunların çözümünde aranan cevaplara ulaşılabilme imkânı artabilir. Bu nedenle disiplinler arası çalışmalara daha fazla önem verilmesi gerektiği ifade edilebilir.

İKİNCİ BÖLÜM

VAROLUŞÇU, İNSANCIL VE BENÖTESİ KURAMLARI ÇERÇEVESİNDE TASAVVUF VE PSİKOLOJİ İLİŞKİSİ

Birey ve davranışları hem psikolojinin hem de tasavvufun ele aldığı temel konulardandır. Psikolojinin müstakil bir bilim dalı hâline gelme sürecinde her ne kadar dine ilgi gösterilmemişse de günümüzde pozitif psikoloji ve benötesi psikoloji gibi kuramlarda din de araştırmalara dahil edilmektedir. Bunda dinin insan ruhunun derinliklerine ulaşabilmedeki kapasitesinin etkisi büyüktür. Örneğin tasavvuf düşüncesinde, manevi yolculuk sürecinde uygulanan metot ve yöntemler insan psikolojisinin derinliklerine dair değerli katkılar sunmaktadır.[627] Kadim geleneğin, insanın ruhi boyutuna ve davranışlarına verdiği önem ve ayrıntılı tanımlamalar günümüz psikoloji çalışmalarının bir bölümünü meydana getirmektedir.

Modernitenin getirdiği bunalımlara hitap eden tasavvuf, insan nedir? meselesinin özüne inen ruhani öğreti ve şiirleriyle Batılıların dikkatini çeker. Rasyonelliğe ve akla yer verirken maneviyatı görmezden gelen Batı, Yeni Çağ hareketiyle yönünü doğu bilgeliğine özellikle Çin, Budizm ve Hinduizm'e döner. Modern insanın sıkıntılarına çözüm sunan İslam ise öne çıkarılmaz.[628] İslami doktrinler, Müslüman psikologların benötesi psikoloji çatısı altında sürdürdüğü çalışmalarla birlikte bu sahaya taşınır.

Kadim gelenekte asırlardan beri insana ve onun davranış ve kişiliğinin analizine katkı sağlayan yazılar kaleme alınmaktadır.[629] Frager gibi tasavvufu kaynak alan

---

[627] Gürses, *Sûfî Kişilik Psikolojisi ve Melamiler Örneği*, 36.
[628] Chittick, *Varolmanın Boyutları*, 8-10.
[629] Tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojinin önemli figürlerinden Gazâlî (ö. 505/1111), insan doğasını ayrıntılı bir biçimde inceler, tüm psikolojik olguların benlikten (nefs) kaynaklandığını tespit eder ve onun doğasını kalp, ruh, nefs (arzu) ve akıl olmak üzere dört kavramla ayrıntılı bir biçimde tanımlar. Onun araştırması, motivasyon ve duyulardan duygu ve hislere, psikopatolojiden bireyin toplumdaki davranışlarına kadar psikolojinin neredeyse bütün temel yönlerini kapsamaktadır. (Haque, "Psychology

psikologlar, bunu kalp, nefs ve ruhtan ibaret üçlü kavram çerçevesinde benliğin farklı işlevleri şeklinde cevaplamaktadır. Bu kavramlar bütünü, tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojide, insanı anlamada temel teşkil etmekte ve tasavvufun insan modelinin yapısını meydana getirmektedir. Yine bu eserlerde, hakikate ulaşmak için gereken güç ve potansiyelin insanın kendisinde bulunduğunu gösteren bir insan kavramı ortaya konulmaktadır.[630]

Günümüzde tasavvuf ve psikolojinin yollarının kesiştiği görülmekte ve psikolojinin bu bağlantıdan ayrılmadan tanımının yapılması tavsiye edilmektedir. Buna göre psikoloji; bir ruh bilimidir ve aynı zamanda o insanın doğası, eğilimleri ve düşüncelerinin ilmidir. Psikolojisiz bilim, ezoterizmsiz de psikoloji eksik kalır denilmektedir. Böylece somut unsurların bilgisi psikolojiden ezoterizme doğru bir adım atılır.[631] Bu noktada psikologlarca ihtiyaç şeklinde gösterilen husus; yeteri kadar tasavvuf metninin İngilizceye çevrilmemesi ve başkalarına etkili bir şekilde iletilememesidir.[632] Dolayısıyla insana dair sûfîlerce yapılan psikolojik yorumlar hakkında az sayıda çalışma bulunduğu ve bunların özellikle İngilizce çevirilerine ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir.

İki alanın amaç ve yöntem farklılıklarına rağmen, insan tasavvuru çerçevesinde aralarında bir ilişki bulunmaktadır. Tasavvuf literatüründe, insanı tanımada katkı

---

and Religion", 108.) Gazâlî, Kur'an öğretileri üzerine kurulmuş, insanın tekamülü hakkında bir psişe (nefs) teorisi ortaya koymaktadır. Ona göre, insan davranışının ayrıntılı bir biçimde incelenebilmesi için psişenin (nefs) derinlikli bir analizi gerekmektedir. Psişedeki ilahi ışığın aydınlatılması, bu düşüncenin önemli özelliklerinden biridir. (Mazhar vd., "A Comparative Study Of Variances In The Nature Of Human Disposition In Ghazalian Theory Of Soul And Freudian Psychoanalysis", 254-255.)

630 Tasavvuf metinleri bağlamında insanı tanımlamaya dair çalışmalar için bkz.; Nurbahş, *Sufi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*; D. Nurbakhsh, "Sufism and Psychoanalysis. Part One: What Is Sufism?", *The International Journal of Social Psychiatry* 24/3 (1978), 204-212; D. Nurbakhsh, "Sufism and Psychoanalysis. Part Two: A Comparison Between Sufism and Psychoanalysis", *The International Journal of Social Psychiatry* 24/3 (1978), 213-219; Fadiman - Frager, *Essential Sufism*; Frager, *Heart, Self and Soul-The Sufi Psychology of Growth, Balance and Harmony*; Frager - Fadiman, "Personal Growth In Yoga And Sufısm"; Frager, *Aşktır Asıl Şarap*; Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*; Kabir Edmund Helminski, *Living Presence (Revised): The Sufi Path to Mindfulness and the Essential Self* (New York: TarcherPerigee, 2017); Kabir Helminski, *The Knowing Heart: A Sufi Path of Transformation* (Shambhala, 2000); Vaughan-Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*; LLewellyn Vaughan-Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2017); Vaughan-Lee, "Bir Sûfî Geleneğinde Rüya Çalışması", çev. Kemal Yazıcı - Ramazan Kutlu, *Jung Psikolojisi ve Tasavvuf*, ed. J. Marvin Spiegelman - Tasnim Fernandez (İnsan Yayınları, 1997).

631 Khan, *Spiritual Dimensons of Psychology*, 3-5.

632 Haque, "Psychology and Religion", 108-109.

sağlayan başarılı psikolojik tahliller ve yorumlar vardır.[633] Bu metinlerde, insan tanımının yanı sıra, onun varoluşsal sorularına dair yanıtlar da bulunmaktadır. İnsanı ve onun varoluşsal meselelerini kendisine problem edinen varoluşçu psikolojinin yanı sıra, insancıl psikoloji ve benötesi psikolojinin de merkezinde insan yer almakta ve tasavvufla benzer meseleler üzerinde çalışılmaktadır. Buradan yola çıkılarak bu bölümde, çalışmada yer verilen kuramlar çerçevesinde tasavvuf ve psikoloji ilişkisi ele alınmaktadır. Bu kuramlara dair temel kavramlarla bunlara karşılık gelen tasavvufî yorumlar bu bölümde karşılaştırmalı bir şekilde incelenmektedir.

1. Varoluşçu Psikoloji

"Varoluş", İngilizce ve Fransızca'da "existence"; Almanca'da ise "existenz" sözcükleriyle karşılanan bir kavramdır. 1800'lerde Avrupa'da bir felsefe akımı şeklinde ortaya çıkan bu yaklaşımın bir süre sonra psikolojide de yansımaları görülür. Modern insanı tanımlamada önemli bir yere sahip bu akım, tedaviye getirdiği özgürlük ve insanın anlaşılmasına katkısı yönüyle kabul görmektedir.[634] Varoluşçu ve insancıl yaklaşım, terapiye öznel deneyimin önemini ve patolojiden ziyade pozitif büyüme endişesini dahil eder ve felsefenin büyük sorularını psikolojinin ilkeleriyle birleştirir.[635] Tasavvufta varoluş, bireyin arzu ve isteklerinin kontrolünde bir yaşamı, özgür iradesiyle terk etmesidir. Bu şekilde, yok oluşa (fenâ) doğru bilinçli bir yönelişle varoluş başlar.[636]

Varoluşçu psikolojinin temelini, insan ve onun varoluşa dair soruları meydana getirir.[637] Varoluşa dair temel endişeler; ölüm, sorumluluk, anlam arayışı ve iradenin

---

[633] Derin, "Mevlânâ'nın Mesnevi'sinde Psikolojik Yaklaşımlar", 351.
[634] Engin Gençtan, "Varoluşçu Psikolojinin Temel İlkeleri", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi*, (1974), 17.
[635] https://www.ccpeweb.ca/en/services/psychotherapy/humanistic-existential-approach. (Erişim 20 Kasım 2021).
[636] Mustafa Çevik, *Mevlana'da Aşk ve Varoluş* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2018), 102.
[637] Fromm, *Psikanaliz ve Zen-Budizm*, 33.

harekete geçmesi ya da geçmemesidir.[638] Varoluşçu psikolojinin din ve maneviyatla ilişkisinin temelini Kierkegaard ve Nietzsche atar.[639] Erich Fromm, insanın varoluşsal sorularının cevabının "din"de bulunduğunu, bu cevap sağlanmadığı sürece hastayı tedavi etmenin bir fayda vermeyeceğini ifade eder. O, varoluşa dair sorulara dinin bir bütünlük içinde cevap sunduğunu belirtir.[640] Fromm çalışmalarında İslamiyet'e yer vermez, Budizm, Taoizm, Musevilik, Zerdüştlük ve Akhenaton'un dinsel devrimlerinin, insanlığın aldığı bütün şekilleri yansıtıp bir birlik sunduklarını ifade eder. Burada bahsedilen birlik, geriye dönük bir birlik değil, ayrılık ve yabancılaşmadan sonra ulaşılan ve aklın tam anlamıyla gelişimine sahip bir birliktir. İnsan artık hakikati sezgisel bir biçimde ve doğrudan kavrayabilir. Kültürel farklılıklar nedeniyle "Tanrı, Nirvana, İyi, Aydınlanma ve Tao" gibi farklı simgelerle ifade edilir ve hedef geçmişte değil kişinin önündedir.[641] Elest bezmiyle birey arasında kurulan bağ burada görülmez.

İnsanın varoluş koşullarına gelince bu dünyaya iradesi dışında gelen insan, iradesi dışında da gider. Onda, yaşadığı çevreye içgüdülerini uyarlama mekanizmasına sahip hayvanların aksine içgüdüsel bir mekanizma bulunmaz. İnsan doğada bulunur, kendisine dair farkındalıklara sahiptir. Ancak bu farkındalık ona kendisini yalnız hissettirir. Aynı zamanda hayata gelmesi nedeniyle cevaplaması gereken sorular vardır? Kişi, ıstırabını çektiği kendisi, hemcinsi ve doğayla yaşadığı bu ayrılık acısını nasıl yenebileceğinin yanıtını arar. Bunun için birey, her türlü benmerkezci duyguyu aşıp farkındalığını yeni bir birlik noktası elde edecek şekilde geliştirmelidir.[642]

---

[638] Irvin D. Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, çev. Z. İ. Babayiğit (İstanbul: Kabalcı Yayınevi, 2001), 20-25.
[639] Louis Hoffman, "Varoluşçu Psikoloji, Din ve Manevîyat: Metod, Uygulamalar ve Deneyim", çev. Mücahid Atik, *Bilimname Dergisi* 28 (2015), 371.
[640] Fromm, *Psikanaliz ve Zen-Budizm*, 26-29.
[641] Bu geleneklerde ortak nokta; iradeden vazgeçmek suretiyle duyarlı, canlı ve uyanık kalınabileceği farkındalığıdır. Hıristiyanlıkta bu vazgeçiş, kişinin kendi kararlarını vermek yerine, karar vermeyi her şeyi bilen ve onu koruyan bir babaya bırakmasıdır. Bu düşüncede bireyin itaati ve teslimiyeti söz konusudur. Egoizmin terk edilmesi noktasında Tanrı iradesine uyulması düşüncesi karşısında Fromm, Tanrı'yı unutmayı çözüm olarak sunar. (Fromm, *Psikanaliz ve Zen-Budizm*, 30-31.)
[642] Fromm, *Psikanaliz ve Zen-Budizm*, 22.

Varoluşçuluk, kavramlardan çok deneysel bilgiye önem verir, kimlik deneyimini temel alır ve fenomenolojik inceleme (görüngübilim) yöntemini kullanarak insanı tanımlar. Varoluşçu kurama göre tek bir doğru olmadığından evrende doğru-yanlış arayışına girmek çözüm değildir. Doğru, kişinin yaşadıkları ve algıladıklarıdır ve gerçek de ancak fenomenleri anlamaya çalışarak elde edilebilir. Yani olayı yaşayanın gördükleriyle olayın arkasındaki gerçekler anlaşılabilir. Bunun nasıl anlamlandırılıp algılandığı önemlidir. Bireyin öznel dünyasını anlamak suretiyle gerçekleri anlamak mümkündür. Bu nedenle varoluşçu psikolog, danışanın düşünce ve duygularını, davranışlarını meydana geldiği şekliyle anlamaya yoğunlaşır.[643]

Heidegger, insanı "dünya içinde varoluş" şeklinde açıklar. Ona göre birey, varlığını dünyadaki varoluşundan alır. O kendi varlığını kendi yaratan tek varlıktır, kendi yolunu seçer, değerlerini yaratır. Onun varlığı yaşama anlam verir. Çünkü ondan önce yaşam yoktur. Doğada insana yol gösterecek yine kendisi olduğundan insan özgürdür, yaşamını istediği biçimde çizebilir. Fakat insan, sorumluluğunu yüklendiği kadar özgürdür. Hissedilen bu sorumluluk, "varoluş anksiyetesi"dir. İnsan ölümlü olduğunu bilir ve bu da onda anlamlı bir hayat sürdürüp sürdürmediği kaygısını meydana getirir. Bunun için o kendi varlığına sahip çıkmalı ve sorumluluğunu üzerine almalıdır. Dünyaya isteği dışında gelse de varlığı nedeniyle yapacaklarının sorumluluğu ondadır.[644]

"Dasein"[645], varoluşçu psikolojinin temel kavramıdır. Varoluşçular, nesne (insan bedeni, fiziki ve sosyal çevre) ve özne (insanın zihinsel varlığı) ayırımına itiraz ederler. Onlara göre, dünya ve insan birbirinden ayrı düşünülemez. İnsan üç alanda birden vardır: bedeniyle birlikte kendisi, doğal çevresi ve insanlardan meydana gelen çevresi.[646]

---

[643] Koçak - Gökler, "Varoluşsal Yaklaşımda Psikolojik Danışma ve Gruba Uygulanışı", 95.
[644] Gençtan, "Varoluşçu Psikolojinin Temel İlkeleri", 14-15.
[645] Dasein: Dilimize "varoluş" şeklinde çevrilen bu kavram, Heidegger'in kullandığı, canlı olmayan şeyleri anlatmada kullanılan Almanca bir sözcüktür. Almanca'daki "vorhandsein" kelimesinin karşılığıdır. (Gençtan, "Varoluşçu Psikolojinin Temel İlkeleri", 15.)
[646] Gençtan, "Varoluşçu Psikolojinin Temel İlkeleri", 15.

Varoluşçu psikoloji, insan davranışlarının sebeplerini açıklamak yerine içinde bulunduğu andaki duyularını anlamaya çalışır. Bu bağlamda varoluşun iki temel boyutu bulunmaktadır: yer ve zaman. Varoluşçu psikolojide fiziksel yer ve zamandan farklı manada kullanılan bu kavramlardan yer; evrenle ya da bir şeyle beraberlikteki yakınlık ve uzaklığı ifade eder. Diğer taraftan zamanı tüketen insan, geçmiş, şimdi ve gelecek arasında yaşar. Varoluşçular insanı bu çerçeveden ele alırlar. Diğer taraftan dinsel varoluşçular, iç benliğe doğru başlattıkları arayışla değerlerin gerçek kaynağına ulaşmaya çalışırlar.[647]

Ruhsal eğitim ile varoluşçuluk amaçları temelde benzerlik göstermektedir. Tasavvufun temel kavramlarından "ruhsal eğitim" yani "varoluşsal eğitim", bireyin kendi benliğinin farkına varmasının amaçlandığı bir yolculuktur. Benliği merkeze alarak anlamı keşfetme serüveni varoluşçuluğun da esaslarındandır.[648] Birey kendi içine dönüp özüne doğru bir yolculuk gerçekleştirir. Dolayısıyla bu bir taraftan da dönüşüm ve hakikate ulaşma evresi şeklinde kabul edilebilir.

Sûfîlere göre, zihinsel rahatsızlık insanın kendi orijinal kökenini tamamen unutmasından (gaflet) kaynaklıdır. Bu durum "bağlanma teorisi" ile açıklanır. Bu teoriye göre; kişinin Yaratan'dan ayrılması özlem, üzüntü ve işlev bozukluğuyla sonuçlanır.[649] Tasavvuf, kalp ilmi şeklinde de tanımlanır. Batı'nın bu kalp ilmini öğrenmesi elzem görülür. Çünkü orada içsel dünyadan gelen bir gıdaya ve maneviyata duyulan bir açlık söz konusudur. Bugün Batılı insan, içinde duyduğu hasreti depresyon zannetmekte ya da Yaradan'a duyduğu özlemi doğru tanımlayamayıp bu durumu dünyaya uyum sağlayamamak şeklinde adlandırmaktadır.[650]

---

[647] Gençtan, "Varoluşçu Psikolojinin Temel İlkeleri", 15.
[648] Ceylan, "Ruhsal Eğitim Açısından Hacı Bayrâm-ı Velî'nin Şiirlerinde Varoluşçu Temalar", 395.
[649] Mitha, "Sûfîsm and healing", 200.
[650] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 159-160.

Tasavvufta insanın varoluşu "elest" hakikati (asıl vatan) düşüncesi üzerinden ele alınır. İnsanın bu dünyaya gelip-gitmesi onun varoluşsal bir meselesidir. O Tanrı'nın "ol" buyruğuna muhataptır.[651] İnsanın manevî yönü ruh, bu bedene esas vatanından yani ilahî bir âlemden ayrılarak gelmiştir. Dolayısıyla burada adeta bir sürgün hayatındadır. O, kendini bedenî niteliklerinden soyutladıkça asıl mahiyetine yaklaşabilir. Onun iyi ile kötüye yönelmesinin temeli, ruh ve beden ilişkisinin ortaya çıkardığı çatışmalarla ilişkilendirilir.[652]

Varoluşçu düşüncede birey, varoluşa dair sorularına cevap bulabilmek için doğum sürecine geri dönmeyi arzular. Modern psikolojide doğum sürecinden kasıt, bireyin fizyolojik doğumudur. Fizyolojik anlamda doğumu gerçekleşen birey, anne rahmine geri dönebilme özlemi taşır ve bu gerçekleşmediğinde üzüntü yaşar. Çünkü insanın geri dönüşü mümkün değildir.[653] Tasavvufta insanın varoluşu yani yaşam "elest bezmi" ile başlar. Psikoloji, insanın bir kopmadan kaynaklanan varoluşsal sorun yaşadığını tespit eder ancak bu süreci asıl vatanla ilişkilendirmek yerine bunu anne rahmine dönüş şeklinde değerlendirir. Tasavvufta ise insan uzak kaldığı asıl vatanına özlem duyar.

İnsan ruhu, bedenden önce de vardı. Bu noktada tasavvufta amaç, insana ezelî ahdini yeniden hatırlatmak ve tevhîde ulaşmasını sağlamaktır. Bu ise bedenle ruhun birleşmesi sonucu ortaya çıkan perde ve engellerin kaldırılmasını sağlayan, ruhu güçlendirip bedeni zayıflatan eylemlerden ibaret bir terbiye süreciyle gerçekleşebilir. Böylece bedenin emri altında etkisizleşen ruh, yeniden güçlenerek bedeni yönetebilir hâle

---

[651] Metin Yasa, "Hoca Ahmed Yesevî Düşünesinde Aşk Bilinci ve İnsan Özelinde Varoluş Sürecini Anlamaya Yönelik Etkin Rolü", *Kastamonu Üniversitesi VI. Uluslararası Şeyh Şaban-ı Velî Sempozyumu (Yesevîlik)*, ed. Cengiz Çuhadar vd. (Kastamonu: Kastamonu Üniversitesi Yayınları, 2018), 209-210.
[652] Nejdet Durak, "Mevlânâ'nın Ahlâk Öğretisinde İyi ve Kötü Kavramları", *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 6 (2007), 5.
[653] Fromm, *Psikanaliz ve Zen-Budizm*, 19-23.

gelebilir.[654] Yaşanılan dünya hayatı ve olumsuz nitelikler Allah ile aradaki engelleri (hicap,[655] perde) meydana getirir. Bunlardan kurtulmak suretiyle Allah'a yaklaşmaya çalışılır.[656] Allah insan ilişkisi, elest bezmindeki ahid (sözleşme) ile başlayan ve sonsuza kadar sürecek bir ilişkidir.[657] İnsanın fiziksel ve ruhsal doğası, evreninkine tekabül eder. O evrenin bir mikrokozmu (küçük alem, alem-i sagir) kabul edilir. Evren, ilahi olandan bir şeyler yansıtmaktadır.[658] Yaratılış, insanda son noktaya ulaşmaktadır. "Küntü kenzen mahfiyyen", yani "Gizli bir hazineydim bilinmeyi istedim ve dünyayı yarattım,"[659] hadisi temel alınarak Allah'ın bilinmek istediği için evreni ve insanı yarattığı ifade edilir. İnsan Allah için yaratılırken, evrendeki her şey de onun için yaratılmıştır. Böylelikle Kur'an, hadis ve tasavvufta insan yüksek bir konumdadır.[660] Görüldüğü üzere tasavvufta evrenin ve insanın varlık nedeni tecelli yani Allah'ın bilinmek istemesi olduğu ifade edilebilir.

İnsanın bu dünyada bulunuş sebebi çerçevesinden konuya yaklaşıldığında evren, Allah ve insan arasında bir ilişki kurulmaktadır. Buna göre insan, Allah'ın suretinde yaratılmıştır. Evrendeki varlıklar O'nun isimlerinin bir kısmını izhar ederken, insan bunların tamamını yansıtmaktadır.[661] Diğer taraftan Kur'an'da insan, "ahsen-i takvim" üzere yaratılan, "eşref-i mahlukat"[662] şeklinde tanımlanır. İnsan "emanet"[663] denilen bir

---

[654] İnsan ezeli bir varlıktır. Onun kadimliği meselesi, "elest ve mîsâk teorisi" üzerinden ele alınır. Buna göre o, yeryüzündeki varlığından (beden) önce de vardı. İnsan ruhu, yeryüzündeki maddi varlığıyla perdelenmeden önce Allah'la dolaysız irtibat içerisindeydi. Ruhlar bu birliktelik sırasında O'na tevhîde bağlı kalacakları hususunda bir "ahit" verdiler ama ruhlar bedene büründüğünde bu perdesiz bağlantı ortadan kalktı ve Tanrı'ya verilen ahit de unutuldu. (Cüneyd-i Bağdâdî, *Kitâbu'l-mîsâk*, 230; *Kitâbu'l-fenâ*, 248; Başer, "İnsan Nedir?", 536-545.)

[655] Hücvîrî, *Keşfü'l-Mahcûb*, 78-79.

[656] Kelâbâzî, *et-Ta'arruf*, 120-131.

[657] Özdoğan, *Aşkın Yanımız Maneviyat*, 39.

[658] Haque, "Psychology from an Islamic Perspective", 144-145.

[659] Aclunî, *Keşfu'l-Hafa*, 2/133 (Hadis No: 2014).

[660] Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, 259-260.

[661] Chittick, *Tasavvuf*, 172.

[662] "Andolsun biz Âdemoğluna şan, şeref ve nimetler verdik; onları karada ve denizde taşıdık, kendilerine güzel güzel rızıklar verdik ve onları yarattıklarımızın çoğundan üstün kıldık," İsrâ, 17/70.

[663] "Biz emaneti göklere, yerküreye ve dağlara teklif ettik, ama onlar bunu yüklenmek istemediler, ondan korktular ve onu insan yüklendi. Kuşkusuz insan çok zalim, çok bilgisizdir. Böyle yaptı ki Allah, münafık erkekleri ve münafık kadınları, müşrik erkekleri ve müşrik kadınları cezalandırsın, mümin erkeklerin ve mümin kadınların da tövbelerini kabul buyursun. Allah çok bağışlayıcı, ziyadesiyle esirgeyicidir," Ahzâb, 33/ 72-73.

yükü yüklenen sorumluluk sahibi bir kişidir. Onun yaratılışı boşuna değildir.[664] İnsan yeryüzünde "halife"[665] kılınmış, yeryüzündekiler de onun hizmetine ve emrine verilmiştir.[666] Ondan da Allah'a kulluk ve ibadet etmesi, yaratılış amacına uygun davranması istenmiştir.[667] Yine Kur'an'da insanın acizlik, açgözlülük, zalimlik, nankörlük gibi olumsuz özelliklerinden de bahsedilir.[668] Onun doğası, günah işlemeye meyilli bir yapıdadır. Sorumluluk sahibi birey, akıl yoluyla dini anlamda yapılması veya yapılmaması gerekenleri bilmelidir.[669] Serbest ve hür bir iradeyle yaratılması insanı sorumluluk sahibi yapmakta, bu nedenle imtihana tabi tutulmaktadır.[670] Bu özellikleri de onu diğer varlıklar karşısında üstün kılmaktadır.

İnsanın evrendeki konumundan bahsedilirken zühd anlayışı da tanımlanmakta ve İslam'da dünyaya bütünüyle sırtını dönüp münzevî bir yaşam sürmek gibi bir amaç bulunmadığı ifade edilip[671] bunun ruhbanlıkla karıştırılmaması gerektiği belirtilmektedir.[672] O evrenin (mikrokozmos) modeli, ilahî sıfatların bir yansımasıdır.[673] Tasavvufta âlem, Allah dışındaki tüm varlıkları kapsamaktadır. İnsan da âleme uyumlu bir biçimde yaratılmıştır. Ruhu itibariyle âlemin yüce kısmına benzeyen insan, meydana

---

664 "Sizi sırf boş yere yarattığımızı ve sizin artık huzurumuza geri getirilmeyeceğinizi mi sandınız?" Mu'minûn, 23/115.

665 "Sizi yeryüzünün halifeleri kılan, size verdiği şeylerde sizi denemek için kiminizi kiminizden derecelerle üstün kılan O'dur. Şüphesiz rabbinin cezası çok çabuktur; yine O'nun bağışlaması ve rahmeti boldur," En'am, 6/ 165.

666 "Allah'ın, göklerde ve yerde bulunan şeyleri hizmetinize verdiğini, nimetlerini gizli ve açık olarak önünüze bolca serdiğini görmez misiniz? İnsanlardan öyleleri vardır ki bir bilgi, bir rehber ve aydınlatıcı bir kitap olmadan Allah hakkında tartışmaya kalkışırlar," Lokman, 31/20.

667 "De ki: "Kulluğunuz ve niyazınız olmasa Allah size ne diye değer versin! (Ey inkârcılar!) Siz O'nun dinini yalan saydığınız için bunun günahı artık yakanızı bırakmayacak!" Furkân, 25/ 77.

668 "Gerçekten insan pek tahammülsüz bir tabiatta yaratılmıştır. Başına bir fenalık geldi mi sızlanır durur. Ama ona bir nimet nasip olursa kendisinden başkasını yararlandırmaz," Meâric, 70/19-21.

669 "Sizler kitabı okuduğunuz halde insanlara iyiliği emredip kendinizi unutuyor musunuz? Aklınızı kullanmıyor musunuz?" Bakara, 2/44.

670 Ömer Yılmaz, "Tasavvuf Kültüründe İnsan–Dünya İlişkisi", *Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi* 18 (2007), 192-193.

671 "Dünya da zâhidlik, ne helâli haram kılmak, ne de malı mülkü zâyi etmekledir. Ancak zâhidlik, Allah'ın mülkünde olana, kendi elindekinden daha fazla itimat etmen; başına bir musibet geldiği ve yakanı bırakmadığı müddetçe, onun ecir ve mükafatından son derece ümitli olmandır." (Tirmizî, Zühd, 43.); "Vücudunun, nefsinin, hanımının, çocuğunun, arkadaşının ve Rabbi'nin senin üzerinde hakkı vardır. Her hak sahibine hakkını ver," (Buharî, Savm, 51, 55.)

672 Yılmaz, "Tasavvuf Kültüründe İnsan–Dünya İlişkisi", 197-198.

673 Ramazan Muslu, "Tasavvufî Terbiye ve Ahlâk", *Tasavvuf El Kitabı*, ed. Kadir Özköse (Ankara: Grafiker Yayınları, 2012), 316-317.

geldiği dört unsurla (hava, toprak, ısı, su) yeryüzündeki cevherlere, vücut yapısındaki damarlarıyla ve beslenip büyümesiyle de bitkilere benzemektedir. Diğer taraftan o hayvanî ruhuyla hayvanlarla, kemikleri nedeniyle de cansız varlıklarla (cemâdât) özdeştir. Kısacası âlemdeki her şeyin bir benzeri insanda mevcuttur.[674] Allah, insana bu dünyadaki konumundan dolayı ihsanda bulunmuş, ona arınması ve bu hayatta bulunuş amacını yerine getirmesi için doğuştan gelen yetenekler vermiştir. Kendini gerçekleştirme yolculuğunu kolaylaştırmak için ona rızık bahşetmiş, evrendeki her şeyi ona tabi kılmıştır.[675]

İnsanın küçük aleme benzetildiği mikrokozmos (âlem-i sagîr) düşüncesi, bir anlamda tasavvufta evren ve insan düşüncesinin de temellerindendir. Tasavvuf düşüncesinde, âlemdeki özelliklerin tümünü içinde taşıyan insana büyük değer verilir. Kuantum fiziğinde, küçük büyük diye bir şey yoktur. Her şey bütüne etki eder. Bu düşüncedeki en iyi örnek hologramdır. Hologramdan alınan küçük bir parça, bütünü temsil eder. Bütüne ait özellikler onun içinde de kayıtlıdır. İnsan da aynı şekilde özünde bütün evreni taşıdığından değerlidir.[676]

Tasavvuf, insan ve kâinat arasındaki daimî unsurları ele alır. Buna göre, onun evrendeki bulunuşu nihai bir gerçek değildir. Dünya bir perdedir. Ancak metafizik kavrayış gerçekleştiğinde (müşahede) o hakiki manasıyla fark edilir.[677] İnsan ve kâinat ilişkisindeki diğer daimî unsur; insanın "varoluşsal" konumudur. Tasavvuf düşüncesinde insan, nereden gelip nereye gittiğini ve ne için yaşadığını farkındadır.[678] Tasavvufta bu konu "el-mebde' ve'l-meâd" (başlangıç ve son) başlığı altında da ele alınmaktadır. Batılı insana göre insan, doğum ve ölüm arasında süregelen bir yaşam sürmektedir.[679]

---

[674] Abdullah Akgül, "Gazâlî'nin Ontolojisinde İnsan", *Social Sciences Studies Journal* 4/22 (2018), 3719.
[675] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 45-46.
[676] Tarhan, *Yunus Terapi*, 55.
[677] Nasr, *Tasavvufi Makaleler*, 100.
[678] "Biz Allah'tanız ve dönüşümüz de ancak O'nadır, dediler." (Bakara, 156)
[679] Nasr, *Tasavvufi Makaleler*, 107-108.

Tasavvufta bu dünyanın geçiciliği, ölümden sonra sonsuz bir yaşamın bulunduğu, aslolanın ebedi yaşam yani ölümden sonrası olduğu belirtilir. Bu manada gelecek kaygısı taşıyan, hayatında anlam arayan insana tasavvuf, yaşamın ve ölümün sebepsiz olmadığını göstermektedir.

Dünya, bireyin kendini geliştirip kemale ermesi için yaratılmış bir mekandır.[680] Bugün modern insan, tabiatın sürekli değişmesini delil göstererek insanın da değiştiğini ileri sürer. Oysaki dünya, genel özellikleri açısından değişime uğramamıştır. Güneşin doğuşu, gülün şekli ve kokusu gibi olgular hep aynıdır.[681] Yaradan insanı gerçekte bulunması gerektiği hâl üzere ister. Birey bu durumu kendi varlığının özünde bulabilir. Bunun için de arayış hâlindeki yolcu, gerçek doğasına dönebilmek ve bu maddi dünyanın elbiselerinden kurtulmak için çalışır. Kurtulan kişinin ulaştığı Allah'dır. Manevî çıplaklık şeklinde ifade edilen bu durum, bir varoluş hâlidir, kişinin doğasında mevcuttur. Ancak bu elbiselerden kurtulma evresi yoğun bir çabayı gerektirir.[682] İçinde yaşanılan evren yalnızca maddesel ve niceliksel değil aynı zamanda nitelikseldir. İnsanın kalbinde bu niteliksel evrenin bir numunesi vardır. Burada kalp, bir "iç ayna", dünya da kalpten yansıyan ilâhî vasıfları yansıtan bir "dış ayna"dır. Dolayısıyla dünya aynası, kalpteki ilâhî niteliklerin kendisinde yansıtan bir araçtır.[683]

Allah ile aradaki ayrılığın sebebi ve Yaradan ile yaratılan arasındaki perde benliktir.[684] Bu ayrılık, bilinçten gizlidir, ruh tarafından bilinir.[685] Arayan kişide giderek artan bir mutsuzluk hissedilebilir. Artık maddi dünya ona zevk vermemeye başlar. O daha çok çalışır, daha fazla kazanır ama içinde hissettiği boşluk dolmaz. Çünkü kalp, hakikat denilen aşkınla birliği özler. Varoluşsal boşluk, tasavvufta bu ayrılık acısının insanda

---

[680] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 297.
[681] Nasr, *Tasavvufi Makaleler*, 104.
[682]Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 36.
[683] Helminski, *Bilen Kalp*, 108-109.
[684] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 20-21.
[685] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 43.

meydana getirdiği boşluk şeklinde tanımlanır. Dünyevi çözüm yolarıyla bu boşluk doldurulamayabilir. Bu boşluk, insanın doyumsuzluğunun ve mutsuzluğunun sebebi olarak gösterilmektedir. Bu derdin ilacı, Yaradan ile birliği tekrar keşfedebilmesidir denilmektedir.[686]

Günümüzde dini yaşam ve inanç, ruh sağlığına pozitif katkıları nedeniyle kaynak olarak kullanılmak üzere terapiye dahil edilir.[687] Bu doğrultuda tasavvuf düşüncesinin de psikolojiye katkı sunacağı belirtilir.[688] Günümüzde yapılan çalışmalarda referans alınan çalışmalar daha ziyade Çin ve Hint gelenekleri ile Hıristiyanlık öğretileridir. Tasavvuf, birkaç Müslüman psikoloğun çalışmalarında yer almakta, dolayısıyla onun bütüncül insan tanımı tam anlamıyla psikolojide kendisine yer bulamamaktadır. Oysa kadim geleneğe dair bilgi, yöntem ve bunların insan üzerindeki etkileriyle varoluşsal sorulara verilen yanıtlar değerlendirilerek psikoloji alanına katkı sağlanabilir.

1.1. Tasavvuf ve Varoluşçu Psikolojinin Kesiştiği Anahtar Kavramlar

Varoluşçuluğun başlıca temaları; özgürlük, ölüm, yalnızlık, anlam ve acı gibi kavramlar tasavvufta da değerlendirilmektedir. Bunlar insanda kaygıya sebebiyet verir. Çünkü o, her ne kadar ölüm kaçınılmazsa da varlığını sürdürmek ister, iletişimsizlik yaşansa da bütünün bir parçası sayılmak ister ve anlamsız bulunan bir dünyada anlam arayışına girer. Varoluşçu yaklaşımda bireyin temel mücadelesi, bu varoluşsal kaygılardır.[689] Bu soruların yanıtını bulamamak sıkıntı ve kaygı nedenidir.

İnsanlık tarihi boyunca "Ben kimim? Hayatın amacı nedir? Huzura nasıl ulaşılabilir? Hakikat, sevgi ve iyilik nedir?" gibi varoluşsal sorulara yanıt aramaktadır.[690]

---

[686] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 37.
[687] Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din*, 19-21.
[688] Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din*, 39.
[689] Irvin D. Yalom, *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*, çev. Ataman Tangör - Özgür Karaçam (İstanbul: Kabalcı Yayınları, 2012), 137.
[690] Lynn Wilcox, *Sûfîzm ve Psikoloji.* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2001), 11-12.

Tanrı kimdir, nerededir, bireyin O'nunla ilişkisi nasıldır, ölünce ne olacak? gibi sorular tasavvufun da yanıtladığı sorulardandır. Frager'e göre yaşam, aslında yalnızca bir tecessüm sürecidir.[691] Tanrı, hep orada, içeride yani insanın özündedir aslında ama o bunun farkında değildir ancak bunu idrak edebilmek için farklı bilinç seviyelerinden geçer.[692] Âlem, Allah'ın varlık ve birliğine işaret etmek için yaratılmıştır.[693] Amaç, insanın kim olduğunu, nereden gelip nereye gittiğini hatırlamasıdır. Burada bulunuş bir tesadüf değildir. Evrenin metafizik yönü hakkındaki bu bilgiler, sûfîler tarafından asırlar önce yanıtlanmıştır.

Sûfîler ve varoluşçular, farklı yaklaşımlar geliştirseler de insanın nereden gelip nereye gittiği, ölüm ve sonrası, yaşamın amacı gibi temalar ortaktır. İzleri asırlar öncesine giden tasavvuf eserlerinde yer alan insana dair bilgiler, bir taraftan bireyin kendi varoluşuyla ilgili aradığı yanıtları sunarken diğer taraftan da onun manevî gelişiminin psikolojik açıdan anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Her ikisinde de yaşam bir anlamda çiledir. Bununla birlikte, varoluşçulara göre sıkıntıların nedeni, yokluk ve ölüm korkusudur, tasavvufta bunun sebebi, insanın fıtratı ve Hakikat'ten ayrı yaşamasıdır. Varoluşçulara göre bu çaresizlik bunaltısıyla başa çıkmanın yolu, anın zevkidir. Onlar altta yatan kuvvetlerle fazla ilgilenmezler. Sûfîler ise nefsin bireysel gelişimdeki etkisini ve geçmişi yadsımazlar. Anın yaşanması varoluşçular için bir amaçtır. Sûfîler içinse bu tecrübe, kişiliğin bütünleşmesinde ve Hakikat ile birleşmede esastır. Diğer yandan sûfîler, ölümün kaçınılmazlığından korkmayıp irfani ölüm deneyimleri (ölmeden ölmek) ve fenâ hâliyle onu yaşarken kabullenirler. Gelişim, varoluşçu yaklaşımda beşerî düzlemle sınırlıdır, tasavvufta ise bu metafizik boyutta devam eden bir süreçtir ve amaç ruhun aslına kavuşmasıdır.[694]

---

[691] Frager, *Manevî Rehberlik*, 111.
[692] Frager, *Manevî Rehberlik*, 100.
[693] Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Marifetnâme* (İstanbul: Matbaa-i Ahmed Kâmil, 1914), 3.
[694] Hatice Refhan Temizkaya, *Tasavvuf ve Psikoloji Açısından Ben ve Benötesi* (Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2016), 86.

Günümüzde kimi psikologlar, insanı tanımlama ve varoluşa dair sorularını cevap bulmada tasavvuf geleneğinden de yararlanmaktadır. Bu noktada özgürlük, ölüm, anlamsızlık, yalnızlık öne çıkan ortak kavramlardandır. Aşağıda bahsi geçen kavramların tasavvuf ve psikoloji açısından anlamı ortaya konulacaktır.

1.1.1. Ontolojik Yalnızlık ve Kendini Bilme

Yaşamda her birey, içindeki benliği keşfetmek yani kendi kişisel kimliğini yaratmak ister. Sosyal bir varlık olan insan, başkalarıyla ilişki kurabilmek için çabalar. Bunu geliştiremeyen ise yalnızlık ve yabancılaşma sorunlarıyla karşı karşıya kalır. Varoluşçu psikologlara göre yalnızlık deneyimi, yaşanması gereken bir durumdur. Kendiyle baş başa kalan ve ayrılığı tecrübe eden kişi, bu deneyiminden güç elde edebilir. Varoluşçu terapide izolasyon duygusu, insanın kendisini farkına vardığında, kendi seçimleri için başkasına güvenmediğinde ya da ihtiyaç duymadığında ortaya çıkar. Yani o hayatı kendisi anlamlandırmalı, nasıl yaşayacağına kendisi karar vermelidir. İnsan önce kendisiyle bir ilişki kurabilirse bir başkasıyla sağlam bir bağ kurabilir.[695]

Varoluşçulukta ilk günah sebebiyle insanın Tanrı'dan uzaklaşması, özüne yabancılaşması vardır. Bunun aksine, Doğu düşüncesinde bütünleşme söz konusudur. Bu bütünleşmeyle beraber, narsisizm de zamanla etkisini kaybeder. Her şeyi bilme ve her şeyi elde etme tutumuna sahip nevrotik kişi, gerçeğin kendi düşüncesine uygunluğu konusunda ısrar ederken gelişmiş bir birey, dünyayla kendisi arasında üretken bir bağ kurar.[696] Tasavvufta da insanın Allah'la tevhîdi yaşaması söz konusudur. Kalp, Allah'ın mekanıdır. Dolayısıyla sûfî birey yalnız olduğunu düşünmemektedir.

---

[695] https://cusb.ac.in/images/cusb-files/2020/el/psy/3_Existential_approach.pdf. (Erişim 25 Kasım 2021).
[696] Fromm, *Psikanaliz ve Zen-Budizm*, 23-25.

Modern insan, çevresine giderek yabancılaşmakta, diğerleriyle temas kurmaktan çekinmekte, bu nedenle yalnız kalmaktan endişelenmektedir.[697] Zamane hastalığı denilen depresyon, uykusuzluk, keyifsizlik, içsel duyarsızlık, evlilikte ve işinde aradığı mutluluğu bulamamak gibi şikayetlerin temelinde bireyin hemcinsine, doğaya ve kendisine yabancılaşması yatar. Burada yapılması gereken semptomları ortadan kaldırmaktan ziyade "esenliğin varlığı"[698] bağlamında bir tedavi sunabilmektir. Esenlik, insan kendi doğasıyla uyumu yakaladığında,[699] yabancılaşma ve ayrılık nedeniyle mevcut sorunların üstesinden geldiğinde ortaya çıkar.[700] Bu durum, Batı psikolojisinde aklın tam gelişmiş duruma ulaşması yani hakikati idrak etmesidir. Birey narsisizmini yenebilirse ve farkındalık kazanabilirse bu mümkün hale gelmektedir. Huzur, kişinin potansiyelindeki birey hâline gelmesi, bireyin benliğinden kurtulup hırstan vaz geçmesidir. Egoyu yükseltmek çabası yerine, "olmak" eylemi yaşanmalıdır.[701]

Tasavvufta insan yalnız değildir, onda seven ve Sevilen'in birbirine sonsuz yakınlığından bahsedilir. Sûfî yolunun özü, bireyin aşkınla arasındaki ilişkidir. İçsel dönüşüm esnasında kalp, öncelikle sevilenin yani Yaradan'ın aşkıyla dolar. Aşk, maddi dünyaya ait akıl ve mantık düzenini parçalar ki benlik (öz) ortaya çıkabilsin. O bize şah damarımızdan daha yakındır. Kul ve Allah arasındaki manevî ilişkide, Yaradan'ın sevenle iletişim kurduğu yer kalptir. O'nunla insan arasına girense kişinin mantığı ve egosudur (nefs). Bu ilişki, bireyi kendi varlığının derinliklerine kadar götürür.[702] İnsanların tek ve benzersiz yaratılması gibi bu ilişki de herkes için kişisel ve farklıdır.

---

[697] Erich Fromm, *Olma Sanatı Oto-Analiz, Öz-Farkındalık ve Meditasyon Üzerine* (İstanbul: Say Yayınları, 2019), 42-43.
[698] Esenlik (mutluluk), Freud'da libido kuramları terimleriyle ve gizli bir Oedipus durumu farkındalığı şeklinde ifade edilir. Dolayısıyla insan varoluşuyla ilgili asıl soruna ve onun bütünlük içerisinde bir esenlik kazanmasına tatmin edici yanıtlar sunmaz. Fromm, *Psikanaliz ve Zen-Budizm*, 10-14. (Kimi psikologlara göre Modern Psikoloji hâlâ insanın varoluşsal sorularına cevap verememekte ve bu durumun sebep olduğu problemleri çözmede yetersiz kalabilmektedir.)
[699] Fromm, *Psikanaliz ve Zen-Budizm*, 19-21.
[700] Fromm, *Psikanaliz ve Zen-Budizm*, 55.
[701] Fromm, *Psikanaliz ve Zen-Budizm*, 26-27.
[702] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 28.

Diğer taraftan tasavvufta "kurbiyyet" (Allah'a yakınlık) kavramı yer alır. Tasavvuf geleneğinde diğer mistik geleneklerdeki gibi yalnızlık ve inziva hayatı, aşkına yaklaşmak için önem arz etmektedir. Tasavvufun diğerlerinden farkı, burada yakınlık Allah ile söz konusuyken, diğer doğu mistik geleneklerinde ise yalnızlık, iç yaşam ile ilintilidir. Psikoloji ve mistik geleneklerin yalnızlığa bakışı birbirinden farklıdır. Psikoloji, sosyal yaşama negatif yansıması nedeniyle yalnızlığı tasavvufun aksine genel manada olumsuz bir durum şeklinde ele almaktadır.[703]

Tasavvufta amaç, dünyanın olmak değil, dünyada bulunmaktır. Bireyden beklenen, dünyadan feragat etmesi ve toplumdan geri çekilmesi değil, halk içinde Hak ile birlikteliktir. Tasavvuf, içselleştirmeye vurgu yapmakla beraber, sosyal izolasyonu teşvik etmez. Bunun yerine, tefekkür hayatının dünyada aranması tavsiye edilir. Kişi sosyal yaşamın içinde de mistik mertebelerin doruklarına tırmanabilir. Tasavvufun bu özel bakış açısı benötesi literatüre önemli katkı sunabilir.[704] Sosyal hayatta da maneviyatın yaşanabileceği, bunu için izole bir yaşam gerekmediği gerçeği, tasavvufun araştırılmasının sebeplerindendir.

Peygamberlerin yaşamında da örnekleri bulunan yalnızlık,[705] tasavvufta eğitim yöntemlerinden biridir. Dolayısıyla pozitif bir kullanıma sahiptir. Hz. İsa'nın Filistin Çölü'nde, Hz. Musa'nın Tur Dağı'nda kalması, Hz. Peygamber'in Hira'da geçirdiği uzlet günleri ve i'tikaf uygulaması pozitif manada yalnızlıktır.[706] Varoluşçulukta yabancılaşma ve ontolojik yalnızlığın karşılığı tasavvufta "kendini bilmek"tir. Kişi kendini tanımak için benlik bilincini güçlendirir.[707] İnsan, belli birtakım sıfatlarını ve güçlerini kendini bilmekle anlayabilir.[708] Varoluşun amacı, Yaradan'ın bilinmek istemesidir. Kendi benlik

---

[703] Sezai Korkmaz, "Olumlu ve Olumsuz Dini Başa Çıkma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık İlişkisi", *Tasavvur / Tekirdağ İlahiyat Dergisi* 7/1 (2021), 239.
[704] Boni, *The Sûfî Journey Towards Nondual Self-Realization*, 47.
[705] Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, 21-23.
[706] Muhammed Kızılgeçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2021), 71-77.
[707] Dökmen, *Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak ve Evrenle Uyumlaşma Sürecinde*, 53.
[708] Frager, *Aşktır Asıl Şarap*, 37.

bilgisine sahip kişi Allah'ı ve kendi üst benliğini bilebilir duruma gelebilir. Üst benlikle bağlantı güçlendirildiğinde yaradılışın en büyük amacı da gerçekleştirilir. Ancak bunun için kalp aynası kirlerden temizlenmelidir.[709] Dolayısıyla kendini bilen, varoluş amacına ulaşmıştır. Farkındalık içeren bu bilişle birey artık kendi özünün ve potansiyelinin bilincindedir.[710]

Psikolojide kendini bilmek, otantik yaşamaktır. Otantik yaşamak, insanın içindeki "öz"ü ya da "ben"i keşfedip davranışa dönüştürmesi, iç güçlerini, duygularını, zihinsel kapasitesini ve isteklerini fark edip yaşama dökmesidir. Aksi durumda suçluluk ve pişmanlık duyulması kaçınılmazdır. Bundan kaçınmak için kişi, ne yapmak istediğini duyguları doğrultusunda keşfetmeli ve bu doğrultuda davranış sergilemelidir. Birey, kendi olmak ve özüne uygun yaşamakla var olur. Kaliteli bir varoluş için öz keşfedilip bireyin içindeki potansiyeller ortaya çıkarılmalıdır.[711]

Günümüz psikologlarına göre, kendini bilme yolculuğunda bireyi motive eden unsur "ilahî aşk", Allah'a duyulan hakikî sevgidir. Maddî ve manevî aşk şeklinde ikiye ayrılan bu kavramdan insana yönelik hissedileni maddî aşktır. Tasavvufta kendisine yer bulan ise manevî aşktır. "Ben gizli bir hazineydim. Bilinmeyi arzu ettim ve âlemi yarattım," hadisi ilâhi aşka kaynaklık eder. Allah'ın bilinmesi ve tanınması manevî aşk ile gerçekleşir. İnsan Yaradan dolayısıyla diğer varlıklara da sevgi duyar.[712] İnsan kendi özünü ararken, bir taraftan da aslında Allah'ı aramaktadır. Tasavvuf, bireyin hakikat arayışının tezahürüdür.[713] Tasavvufta "Kendini (nefsini) bilen, Rabbini bilir" ifadesi, bir "varoluş tecrübesi"dir, "öz-farkındalık" manası taşır.[714] Kendini bilen kişi, Rabb'ini ve

---

[709] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 190.
[710] Özdoğan, *Mutluluğu Seçiyorum*, 21-23.
[711] Dökmen, *Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak ve Evrenle Uyumlaşma Sürecinde*, 194-200.
[712] Herevî, *Menâzilü's-Sâirîn,* 389; Ethem Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 65.
[713] Ahmet Cahid Haksever vd., "Çorum'da Bir Uşşaki Şeyhi: Hüsn-i Gülzârî ve Sülûk Merkezli Kavramlara Yaklaşımı", *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 9/1 (2016), 28.
[714] Ghena Ismail, *Islam, Sufism and Psychotherapy: in Search of Unifying Values and Epistemologies* (United States: James Madison University, Doctorate Thesis, 2008), 4-5.

bu dünyada yalnız olmadığını bilir. Bu dünyada Allah ile bütünleşebilmek adına inziva tasavvufta yalnızca bu amaçla kullanılan bir yöntem adıdır.

Psikolojide ve tasavvufta yöntem farklılığı bulunsa da bireyin ruhsal gelişiminin nirengi noktası "kendini bilmek"tir. Müslümanlara göre, insan benliğinin veya ruhunun ötesinde nesnel ve aşkın bir gerçeklik bulunur. Bu paradigma, kendisine "tevhîd (birlik) doktrininde yer bulur. Bu açıdan tasavvuf, psikoloji ile tasavvufun bütünleştirilmesinde Müslüman bilim adamları için birincil referans çerçeve sağlayabilir.[715] Psikolog, bu noktada bir kişinin kendini tanıyarak ve fıtratına uyum sağlayarak mevcut niteliklerini dengeye getirip geliştirecek uygulamaları bulmasına yardım edebilir.[716]

Mârifetullah, seyr ü sülûkun nihâi amacıdır. Hakk dostları, kendini bilmenin ne kadar büyük bir hazine olduğundan bahseder.[717] Sûfîler, "kendini bil", "nefsini/kendini tanı" diyerek onu iç dünyasında neler bulunduğunun farkına vardırmaya çalışırlar.[718] Peki "İnsan kendini bilirse neyi bilir?" Kendini bilen insan, onu bütünüyle insan yapan durumları, duygu, düşünce ve davranışlarına yol açan motivasyonları, iyi ve kötü yanlarını, güçlü ve zayıf yönlerini, kişiliğini ve onu meydana getiren parçaları ve en önemlisi de Rabbini bilir.[719]

"İlmü'n-Nefs" veya "İlm-ü Ahvâl-i'r-Ruh" gibi isimlerin de verildiği kendini bilme (mârifetü'n-nefs) çalışmaları üzerine Muhasibî ve Gazâlî gibi sûfîler değerli çalışmalar ortaya koymuşlardır. Örneğin Muhasibî, insanda kişilik yapısını oluşturan psikolojik merkezlere dair açıklamalar yapmıştır. Bunlar, onu insancıl psikoloji, benötesi psikoloji ve pozitif psikolojiyle yaklaştırmaktadır.[720] İnsanın kendini bilmesi, özüne dair

---

[715] Ismail, *Islam, Sufism and Psychotherapy*, 3-7.
[716] Al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice*, akt. Rothman, *Building an Islamic Psychology and Psychotherapy*, 221-250.
[717] Ahmet Cahid Haksever - Nurten Altıntop, "Dede Ömer Ruşeni'nin Divanı'nda Tasavvufi Mertebeler", *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 5/5 (2016), 1431.
[718] Gürses, *Sûfî Kişilik Psikolojisi ve Melamiler Örneği*, 25.
[719] Gürses, *Sûfî Kişilik Psikolojisi ve Melamiler Örneği*, 36.
[720] Gürses, *Sûfî Kişilik Psikolojisi ve Melamiler Örneği*, 36-37.

farkındalığın gelişmesi şeklinde kabul edilmektedir. Tasavvufun kendine dair farkındalığı arttırabilmeye dair yolları gösteren kapsamlı bir külliyatı bulunmaktadır. Bunlarda ele alınan insana dair psikolojik analizler günümüz psikoloji çalışmalarına katkı sunabilir.

Tasavvuf düşüncesinde Allah'ı bilmenin yolu, insanın kendini bilmesinden geçer anlayışını benimseyenlere göre insan, öncelikle kendi potansiyelini bilmelidir.[721] Tasavvuf eksenli psikoloji çalışmalarında bu bağlamda, benlik (nefs) kavramı etrafında İnsanın özü nedir? sorusu yanıtlanmaktadır.[722] Kendine ait farkındalığı artmış birey, yaşam amacı doğrultusunda yaşamaya gayret eder. Aksi durumda kişi, özünden uzaklaşır ve kendine yabancılaşır.

Modernizm insanın yalnızca kendisiyle ve çevresiyle ilişkisini ön plana çıkarıp kainatla ve yaratıcıyla ilişkisini göz ardı etmektedir. Vicdani zekâsı yüksek kişiler, O'nunla ilişkisini anlamlandırıp varoluşunun hikmetini görebilir. Kendini bilip dünyaya geliş sebebini farkına varan kişi, doğruyu yanlıştan ayırabilir.[723] İnsanın kendi içinde çıktığı yolculukla kendini fark etmesi süreci iki aşamalıdır; farkındalık ve bilgilendirme. Bunun içinde kişi önce insan olmanın kazandırdığı özelliklerini farkına varabilmelidir. Onu farkındalığın en üst seviyelerine tevhîd sırrı taşıyacaktır. Ayrıca her şeye gücü yeten, her şeyi bilen ve hükmeden Yaratıcı'yı bilmek mutlu edebilir. Başına ne gelirse gelsin o bunların hiç birinden korkmaz. Çünkü bunların ilahi bir hikmet sonucu gerçekleştiğini bilir. Aslında Allah günlük yaşamda insanlarla olay diliyle konuşur. Böylece yaşananlar doğru yorumlanabilirse anlatılmak istenen hakikatler de doğru anlaşılabilir.[724] Kısacası tasavvufta insanın yalnızlığı söz konusu değildir. O her an Rabbi ile beraberdir. Zira Yaradan onun kendi özündedir. Birey, kendini bilmek yoluyla aradaki engellerden

[721] Kaval, "İbn Arabi Ontoloji'sinde İnsan Metaforları", 447.
[722] Haeri, *The Journey of the Self*, 1.
[723] Tarhan, *Yunus Terapi*, 78-84.
[724] Tarhan, *Yunus Terapi*, 115-128.

kurtulup O'na ulaşmaya çalışır. Tasavvufta yalnızlık veya inziva bu bulma sürecinin gerçekleşmesinde pozitif açıdan kullanılmakta, O'na yakınlaşmanın bir yolu kabul edilmektedir. Dolayısıyla kadim gelenekte kişi yalnız değildir.

1.1.2. Anlam Arayışı

Varoluşçu psikoloji, köktendinci, totaliter ve kurumsal dinlerin, insanın kendini gerçekleştirmesine ve anlam arayışına engel teşkil ettiğini belirtmekte, bu tarz bir din anlayışını olumsuz bularak eleştirmektedir. Bunun yanında, insanın kendini gerçekleştirmesinde ve anlam arayışında olumlu bir din anlayışının ve metafizik boyutun önemine dikkat çekilmektedir. Buna göre, din ve maneviyat, sağlıklı bir yaşam için önemlidir. Din ve maneviyat, insanın sağlıklı sayılması için ondaki ruhsal ihtiyacın tatmin edilmesi, tutarlı bir anlam sisteminin geliştirilmesi için güçlü kaynaklardan biri şeklinde değerlendirilebilir.[725]

Fromm; yaşama sanatının, yaşamın amacı nedir, yaşamın birey için anlamı nedir, hayatı anlamlı kılan nedir? gibi sorulara dayandığını belirtir. Burada mutluluk kavramının anlamı önemlidir. Ona göre insan, istediklerine sahip olduğunda mutludur. Diğer taraftan kişinin en kâmil varoluşa ulaşabilmek için kendisinde işlev görüp gelişmesine katkı sağlayan normlar bulunur. Yanılsamalar, nefret ve aç gözlülükten kurtulup sevgi ile şefkat beslemek bunların özüdür. İnsanın gelişiminin koşulları bu normlardır, arzuların ise çoğu zararlıdır.[726]

Fromm, yaşamın amacını insanın kendi doğasına en uygun ve ona yaklaşacak bir biçimde kendini geliştirmek ve potansiyel varlığını ortaya çıkarmak şeklinde tanımlar. Hayatın amaç ve anlamı ona göre en yoğun biçimde Müslüman ve Hristiyan mistiklerde ve Budizm gibi formlarda bulunabilir. Yaşamın amacı "özgürlük" kavramıdır. Ancak bu

---

[725] İlk - Bilici, "Viktor Frankl Örneği ile Varoluşçu Psikolojide Din ve Manevîyat", 56.
[726] Fromm, *Olma Sanatı Oto-Analiz, Öz-Farkındalık ve Meditasyon Üzerine*, 18-20.

olgu, sanayi toplumunda yitirilmiş, insan ekonomik hedeflerin aracı hâline gelmiştir. Şimdi o yaşama sanatının reçetesini, varoluşa dair soruların yanıtlarını nerede bulabileceğini araştırmaktadır.[727] Sanayileşme ve modernleşmeyle birlikte sorumluluğu artan birey özgürlüğünü yitirmiş, yaşama dair endişeleri artmıştır.

Varoluşçu psikologların öne çıkan figürlerinden Victor Frankl, geliştirdiği "logoterapi" ekolünde varoluşun anlamı ve bunun araştırılması üzerinde durur.[728] Buradaki temel kavram "anlam", tedavi metodu ise anlam kazandırma yoluyla terapidir.[729] Ona göre, günümüzde duygusal rahatsızlıklarda artışın sebebi, yaşamı anlamlandırma isteğinin önündeki engeldir. Modern yaşam, ona varoluşsal sorularının yanıtını vermemektedir. Bu da varoluşsal boşluk veya kaygıya neden olmaktadır.[730] İnsanın, uğruna yaşayabileceği bir nedeni, yaşamı ve ölümü anlamlı kılacak ve hayata tutunacak bir dayanağı varsa en kötü şartların bile üstesinden gelebilir. Bunun tersi bir durumda birey, yaşamında anlamsızlık duygusu ve dolayısıyla "varoluşsal boşluk" yaşar.[731]

"Sorumluluk, varoluş, acı ve sevgi" gibi kavramlar üzerine inşa edilen logoterapiye göre, yaşamında anlam bulan kişi, bedenen ve ruhen sağlıklı kişidir. İnsanın sıkıntılarının temelinde, onun "anlam boşluğu"na düşmesi vardır. Psikolojik, ruhsal ve fiziksel boyutta kavramsallaştırılan bu yaklaşımda, insanın sağlıklı özü "ruh"tur. Ruh, psikolojik ya da biyolojik rahatsızlıklar tarafından engellense de bozulmaz, hastalanmaz. Varoluşsal analizle amaç, ruhun görevlerini yerine getirebilmesi için engelleri kaldırıp

---

[727] Fromm, *Olma Sanatı Oto-Analiz, Öz-Farkındalık ve Meditasyon Üzerine*, 20-23.
[728] Bedri, *Müslüman Psikologların Çıkmazı*, 93.
[729] Varoluşçu psikolojinin ilk ekolü, Ludwig Binswanger ve ardından Medard Boss'un çalışmaları sonucu ortaya çıkan 'varoluşsal analiz' ekolüdür. Bu ekol, hâlen Avrupa'da varlığını sürdürmektedir. İkinci ekol, Victor Frankl'ın geliştirdiği Logoterapidir. Bu ekolde temel kavram "anlam", tedavi metodu ise anlam kazandırma yoluyla terapidir.Üçüncü ve sonuncusu ise büyük ölçüde Rollo May tarafından geliştirilen ve 'varoluşsal fenomenolojik psikoloji' diye adlandırılan ekoldür. (Viktor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak (Ankara: Öteki Yayınları, 1992), 89; İlk - Bilici, "Viktor Frankl Örneği ile Varoluşçu Psikolojide Din ve Manevîyat", 48.)
[730] Bedri, *Müslüman Psikologların Çıkmazı*, 94.
[731] Canel, *Terapide Yeni Ufuklar & Kuramdan Uygulamaya*, 82-83.

onu özgür kılmaktır.[732] İnsanı motive eden temel güdü, içgüdüler, dürtüler ve geçmişin pekiştirme deneyimleri değil, geleceğe dair anlam ihtiyacını yerine getirmektir. Hayatın nihai amacı, yaşamda bir anlam bulmaktır. Bu anlam yalnızca bireyin kendisi tarafından bulunabilir.[733] İnsan yaşamının anlamı ve amacına dair nihai soruları yanıtlamak ise bilim ve teknoloji kapsamında değildir. Bütüncül sağlık ve mutluluğun için içsel yapılanma önemlidir.[734] Ruhun özgürleştirilmesi, hastalanmaması, yaşamın amacına ulaşmak için gayret gösterilmesi açısından iki alan birbirine yaklaşmaktadır.

İnsan, yaşadığı dünya anlamsız göründüğünde, mücadele etmenin, hatta yaşamanın değip değmediğini merak edebilir. Ölümlü olma gerçeği karşısında, "Şimdi yaptığım şeyin bir anlamı var mı? Nasılsa öleceğim ve o zaman yapmış olduklarım unutulacak" diye düşünebilir. Frankl'e göre bu durum, modern yaşamın başlıca "varoluşsal nevroz"udur. Bu durum, genellikle insan, bir rutinle veya bir işle meşgul değilse yaşanır. Anlamsızlığı tecrübe etmek ve değerler oluşturmak anlamlı yaşamın bir parçasıdır. Bu durum, insanın, hayatın trajik ve olumsuz yönlerini başarıya dönüştürülebileceğini gösterir.[735]

İnsan neden ve niçin yaşar, yaşamın amacı ve anlamı var mıdır, varsa nedir soruları modern insanın yanıt aradığı sorulardır. Kişinin kendi ötesiyle yani aşkın boyutlarıyla iletişimini mümkün kılmak suretiyle maneviyat onun anlam ihtiyacını yanıtlar, yaşamın amacı veya kaderin anlamı gibi birçok konuda aydınlatır. O insanı, günlük yaşamın getirdiği ölüm, ayrılık, evlilik, hastalık gibi önemli değişimler, ilişkiler ve hedefler açısından yaşamı tekrardan değerlendirmeye davet eder.[736]

---

[732] A. Nilgün Canel (ed.), *Terapide Yeni Ufuklar & Kuramdan Uygulamaya*, 84-85.
[733] Viktor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak (Ankara: Öteki Yayınları, 1992), 113.
[734] Vayalilkarottu, "Holistic Health and Well-Being", 347.
[735] https://cusb.ac.in/images/cusb-files/2020/el/psy/3_Existential_approach.pdf, (Erişim 20 Kasım 2021).
[736] Öznur Özdoğan, "Kanser ve Maneviyat", *Psikoonkoloji-Kanserli Hastaya Psikososyal Bakış*, ed. Filiz Çay Şenler (Ankara: Türkiye Klinikleri, 2021), 63.

İnsanın da diğer canlılar gibi bir varoluş amacı bulunur. Ancak gelecek ve dünyaya gelmiş olmak onda kaygıya sebebiyet verir. Bu da onun aslında yaşamının anlamsız olmadığını fark etmesini sağlar. Onu varoluşa iten de bu farkındalık bilincidir. Yaşamı anlamlı yapansa yaratılış amacıdır.[737] Kendi benliğiyle teması kaybedip ruhsuz bir varlık hâline gelen ve varoluşsal kaygı yaşayan bireye tek hakikatin Allah olduğu hatırlatılmalıdır. O'nu unutmak demek, insanın kendi benliğine yani varoluşun kaynağına yabancılaşmasıdır. Kişinin modern hayatın artan refah düzeyinin onun varoluşsal kaygılarını ve acılarını arttırması ise manevî anlamın tek gerçek oluşuyla açıklanabilir. Allah'a itaat edilerek kazanılan manevî anlam, bu yaşamda elde edilebilecek tek hakiki anlamdır denilebilir. Bazen maddi zenginlik, manevî boşluktakiler için ceza sayılabilir. Frankl'in de dediği gibi din insanın tahammül ettiği acılara da anlam kazandırır.[738]

Abraham Maslow'a göre her birey, fıtratında ruhsal ihtiyaçlara ve aşkın deneyimlere istekle doğar. Psikolojik açıdan en sağlıklı birey, derin maneviyat duygusuna sahip, yaşamla iyi bir şekilde bütünleşmiş kişidir.[739] Logoterapi, yaşam ve ölüme anlam kazandıran dini ve manevî değerlerden yararlanılmasını destekler.[740] Değerlerle anlam arasında ilişkinin varoluşsal nevrozla başa çıkmadaki katkısı göz ardı edilmemelidir. Bunlar ruhsal boyutta da görülebilirler. Örneğin kendilerini daha yüksek bir amaca adayan, insani yardım çalışmasına, sosyal reform savunuculuğuna veya dini mesleklere yönlenen bireylerde, özgecilik, saadet ve maneviyat yaşama olasılığı daha yüksektir.[741]

İslamiyet'te yaşamın amacı; Allah'a ibadet etmektir. Böylece, Yaratan ile bir bağ kurulur. İslami anlamda ibadet, ritüel davranışların yanı sıra Allah rızâsı için samimiyetle yapılan tüm eylemleri kapsar. Ayrıca haramları terk etmek, iyilik yapmak, iyiliği

---

[737] Çevik, *Mevlana'da Aşk ve Varoluş,* 129-133.
[738] Bedri, *Müslüman Psikologların Çıkmazı,* 94-95.
[739] Vaughan, "Spiritual Issues in Psychotherapy", 105.
[740] İlk - Bilici, "Viktor Frankl Örneği ile Varoluşçu Psikolojide Din ve Manevîyat", s. 54.
[741] Paul Wong, "The Meaning Mindset: Measurement and Implications", *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy* 4/1 (2012), 1-2.

emretmek, kötülükten sakın (dır)mak da mükafatı bulunan ibadetlerdir.[742] Bunun yanında tasavvufun da anlam arayışında katkısı yadsınamaz. Tasavvuf klasiklerinin söylemleri ve irfan büyüklerinin öğretilerinden etkilenenler, ilâhî anlam arayışına girmektedirler.[743]

Yaşamda amacı bulan insan, hayata daha sıkı bağlanıp zorluklarla ve sorunlarla daha iyi başa çıkabilir, yaşamın değerini anlayabilir. O birtakım duygusal problemlerini etkili bir biçimde çözebilir, psikolojik sağlığını koruyabilir. Ayrıca yaşamın anlamı ile yaşam doyumu, ruh sağlığı, psikolojik iyi olma ve çeşitli olumlu kişilik özellikleri arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur.[744] Bireyi harekete geçiren tüm güdüler, temel güdü "anlam"ın hedefe ulaşmasına katkı sağlar. Çelişik niyet, düşünce odağını değiştirme, telkin gibi kendine özgü psikoterapik tekniklerle, anlam kazanma sürecinde kalıcı bir çözüme ulaşılmasına yardım edilir. Bu süreçte diğer ekollerle işbirliğine sıcak bakılır. Dini içeriklere ve değerlere önem verilir.[745] Ruh, (psişe), zihin ve bedenden mürekkep insan, özünde ruhsal bir varlıktır. Maneviyat; zihnin şefkat, minnettarlık, aşkın boyutun farkındalığı ve varoluşa bir anlam ve amaç getiren yaşamı anlama gibi belirli niteliklerin benimsenmesi, dini ve kutsal bir dünyanın öznel bir deneyimidir.[746] Aşkınla bir olmak arzusu ve manevî yaşama duyulan ihtiyaç insanın fıtratında vardır. Dolayısıyla bireyin, yaşamında anlamı bulmasında tasavvufun katkısı göz ardı edilmemelidir.

İnsan kimdir, nereden gelip nereye gider ve burada ne yapar? varoluşa dair temel sorulardır. Sufiler, bunlardan ben kimim? sualinin varoluşsal biçimde cevabını kendi dönüşümlerinde ararlar. Tasavvuf, hakiki hüviyeti keşfetme ve bu temel soruyu yanıtlama vasıtasıdır. Kadim gelenekteki kendini bilmek ilkesi, bireyi mârifetullaha erdirir.[747]

---

[742] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 53.
[743] Özlem Tagay vd., "Logoterapide Kullanılan Kavramların ve Tekniklerin Türk Kültürü'nde Uygulanabilirliği", *Ege Eğitim Dergisi* 17/1 (2016), 117.
[744] Kasım Karataş - Mustafa Baloğlu, "Tevekkülün Psikolojik Yansımaları", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 19/1 (26 Haziran 2019), 114.
[745] Bahadır, "Psikoterapi'de Yeni Bir Yaklaşım", 4-6.
[746] Vaughan, "Spiritual Issues in Psychotherapy", 105.
[747] Seyyid Hüseyin Nasr, *Gülşen-i Hakikat, Tasavvuf Geleneğinin Vizyonu ve Vadettikleri*, çev. Nurullah Koltaş (İstanbul: İnsan Yayınları, 2015), 21-24.

Çünkü ben kimim? sorusunun yanıtı kalbin merkezindedir. Manevi eğitim, bireyi hakiki benliğin bulunduğu kalbe ulaştırır.[748] İnsan bu dünyaya kim olduğunu idrak edebilmesi ve bu gerçeği keşfedip bu alemde buna uygun yaşayabilmesi için gönderilmiştir. Bununla beraber kendini keşif, içteki aydınlanmayla mümkündür. İslami açıdan beşerin varoluş nedeni, Yaradan'a ibadet etmesi ve O'nu bilmesi (marifet) yoluyla mükemmel kul olmanın manasını gerçekleştirebilmektir. [749] Bu bilme, bireyin kendi benlik ve kişiliğini var etmekten ziyade benliğindeki gizli benliği, geçici ve sınırlı durumunu farkına varabilmesidir.[750] Kendini bilme, insanın anlam arayışında ve yaşamı anlamlandırmasında değerlidir.

Tasavvufî düşüncenin merkezinde yer alan kendini bilmek kavramı bir anlamda, insanın anlam krizinin aşmasının bir yoludur. Yalnızca dış dünyaya ait bilgiyi önemseyen modern insan, kendilik veya kimlik bilgisini görmezden gelip bu bilgiyi nasıl elde edebileceğini de bilmemektedir. Bu da onun bunalımlarını arttırmaktadır. Bu noktada kadim gelenek, iradenin kullanılmasının ve mutluluk ile iç huzurun kazanılmasının yolunu gösteren bir "kendini bilme" sanatıdır. Varlık veya Hakikat'in çağrısını duyabilmek için öncelikle birey, kendi varlığının anlamını kavramalıdır.[751]

İnsan ancak içindeki ilâhî sıfatları bulup besleyerek Rabbi ile temas kurabilir. İnsan O'nu, içindeki ilâhi sıfatları bularak kendini bilme yoluyla tanır. Görme, konuşma, kudret, irade, şefkat, sevgi ve affetme yeteneği, benliğin derinliklerinde bulunan gizli, ilâhî niteliklerdir. İnsana düşen onları bilinç düzeyine taşıyıp onlara uygun yaşamaktır.[752] Diğer taraftan tasavvufun psikolojiye sağlıklı bir biçimde entegrasyonu için "kendini bilme"ye dayalı bir kişisel bütünlük temeli gerektiği belirtilmektedir. Onun sağlıklı bir

---

[748] Nasr, *Gülşen-i Hakikat*, 28.
[749] Nasr, *Gülşen-i Hakikat*, 30-31.
[750] Çevik, *Mevlana'da Aşk ve Varoluş*, 109-110.
[751] Celal Türer, "Hoca Ahmet Yesevi Modern Düşünceye Ne Söyler?", *Hoca Ahmet Yesevi'nin Mirası*, ed. Mustafa Eren vd. (Kazakistan: Avrasya Araştırma Enstitüsü, 2017), 168-171.
[752] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 248.

biçimde entegrasyonu ile doğumun, yaşamın ve ölümün anlamı, amacı ve evrensel insanın yalnızlık ve varoluşsal özgürlükle yüzleşmesi gibi nihai sorulara yanıt alınacaktır. Bu durum benmerkezci kaygıların aşılmasına da katkı sağlamaktadır. [753]

Kur'an'da ayrıntılı bir biçimde anlatılan yaratılış hikayesine göre insan özünde iyidir ve günahsız doğar.[754] O Allah'a kulluk etmek için yeryüzüne yerleştirilmiştir. Allah'ın meleklere, Âdem'e secde etmelerini emretmesi de gösterir ki o dünyada çok önemli ve seçkin bir yere sahiptir. İnsan, Allah'ın yeryüzündeki halifesidir. Yeryüzünün tüm kaynakları onun hizmetindedir. Birey, anlama, bir şeyi isteme veya niyet etme, Allah'ın rehberliğinde kalabilmek için O'na yönelme ve hata yaptıktan sonra tövbe etme gibi yeryüzündeki konumuna uygun önemli yeteneklerle donatılmıştır. Diğer yandan nefs, tembellik ve unutkanlık gibi kendisini saptırabilecek zaaflara sahiptir. İnsanda bu güçler arasında sürekli bir mücadele vardır. O hem Allah'tan gelen hidayete teslim olup kendini yüceltme hem de bu hidayetten gafil kalıp kendini alçaltma potansiyeline sahiptir. Kurtuluş ve mutluluğun anahtarı, Allah'tan gelen hidayete uymaktır.[755]

Tasavvuf, Kur'an ve hadis perspektifinden insanın bu dünyadaki durumu ve nihai kaderine değinir, onun varoluşsal sorularına ve anlam arayışına yanıt verir. Buna göre yaratılış tesadüfi değildir, kâinat Allah'ın sıfatlarına aynadır. Dünya Gizli Hazine'nin bir tecellisi, gölgesidir. Diğer taraftan dünya fanidir, aldatır ve üzüntü verir.[756] Asıl ve sonsuz huzur, Cemâlullah'ın temaşa edileceği cennettedir.[757] Muhâsibî'ye göre yaşamın amacı, Allah'ın emir ve yasakları doğrultusunda amel etme, va'd ve va'îdi (Allah'ın azap yapacağına söz vermesi) karşısında korku ve ümit içerisinde olmalıdır.[758] Bu nedenle

---

[753] Frances E. Vaughan, "Spiritual Issues in Psychotherapy", *The Journal of Transpersonal Psychology* 23/2 (1991), 107.
[754] Bakara, 2/30-39.
[755] Jamaal al-Din M. Zarabozo, *Purification of the Soul: Concept, Process and Means* (Denver, CO: Al-Basheer Publications & Tran, 2002), 50-53; Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 44-45.
[756] Ankebût, 29/64.
[757] Martin Lings, *Öze Dönüş Sorular ve Cevaplar*, çev. Zeynep Kot (İstanbul: İnsan Yayınları, 2014), 78-79.
[758] Muhâsibî, *Risâletü'l-Müsterşidîn*, 38-41; Bolat, "Muhâsibî'nin Bilgi Kaynaklarına Bakışı", 378.

sûfîler mutluluğu bu dünyada aramayıp tüm gayretlerini ahiret saadeti için sarf etmektedirler.

Allah ve insan arasındaki ontolojik birlik, üç temel argüman üzerine temellendirilir. Bunlardan ilki, "kenz-i mahfî"dir.[759] Allah, bilinmek arzusuyla insanı yaratmıştır. Diğeri ise Allah'ın âdemi kendi (Rahman'ın) sûretinde yaratmasıdır.[760] İnsan, Allah'ın isim ve sıfatlarına sahiptir. Sonuncusu, onun Allah'ın halifesi konumunda olmasıdır. Dolayısıyla Allah ve insan arasında belirli ölçülerde ontolojik bir birlik vardır. Bu özellik O'nun bilinmesini sağlamaktadır.[761] Yaratılışın gayesi, var olmadan önceki yani ilk hâldeki birliğin yeniden keşfedilmesidir.[762]

İnsan doğasını anlamak için öncelikle yaradılışın ve yaşamın amacı anlaşılmalıdır. Yaşamın amacı, Kur'an'da Allah'a kulluk etmek şeklinde bildirilmiş,[763] o da bu yaratılış amacına uygun kalıba göre şekillendirilmiştir.[764] Allah'ı bilmenin amaç olduğu tasavvuf, bunun yollarını da göstermektedir. Öz disiplin, ilâhî aşk[765] gibi vasıtalarla salik, O'na ulaşan sayısız yollardan birini seçer. Yollar farklı olsa da yapılması gerekenler ortaktır.

---

[759] "Bilinmeyen gizli bir hazine idim, bilinmek istedim, bilineyim diye hâlkı (kâinat) yarattım" (Aclûnî, II, 132).

[760] Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, II, 244, 251, 315, 323, 434, 463, 519; Buharî, *el-Câmiu's-sahîh, isti'zân*, 1; Müslim, *Sahîhu Müslim*, "Birr", 115, "Cennet", 28.

[761] Abdullah Kartal, "Tasavvufî Tecrübe Aktarılabilir mi?", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 16/1 (2007), 98-101.

[762] Kartal, "Tasavvufî Tecrübe Aktarılabilir mi?", 103.

[763] "Ben cinleri ve insanları, başka değil, sırf bana kulluk etsinler diye yarattım," Zariyat, 51/56.

[764] Ali, "The Nature of Human Disposition", 57-58.

[765] Tasavvuf bir aşk yoludur. Yaradan ya da Hakikat sevilendir ve seven de bu yolda aşk ile O'na ulaşmaya çalışır. Bu içsel ilişki, tasavvuftaki manevî yaşamın özüdür. Burada amaç, Allah ile bir olmak hâlidir. Yolculuk, Sevilen ile birlik olmaya duyulan özlemle başlar. Allah'tan geldiğini anımsayan ruh, hissettiği özlem duygusuyla birlikte asıl yurdunu (elest bezmi) hatırlar. Böylece arayış başlar. Bu içsel kalp yolculuğu, insanı ayrılıktan birliğe (tevhîd) ulaştıran bir süreçtir ve bireyi özüne yani varlığının merkezine, Yaradan'ın huzuruna götürür. Hakikat, insanın özündedir yani Sevilen kalbin derinliklerindedir, yaşanan tasavvufî tecrübe ise bunun açığa çıkmasıdır. Arayış hâlindeki kişiyi bu yolculuk "kalbin kalbi"ne götürür. Herkes kalbinin derinliklerinde ilâhî aşkın belirtisini taşır. Menzil, aşığın yani yolcunun bu aşkın katmanlarına geri dönmesidir. Bu aşk tohumu, dünyada değil kalbin gizli mahzenindedir. Bunun için ihtiyaç duyulan gücü yolcuya sağlayan aşktır. Arayış hâlindeki kişiyi, hayal bile edemeyeceği yerlere götüren kalpte bulunan bu güçtür. Onu değiştirip ayrılığın örtüsünü kaldıransa enerjidir. Yaradan aslında her zaman yaratılanın kalbinde bekler ve ona düşünülenden daha yakındır. Burada seven ve Sevilen arasında tüm ikiliklerin ortadan kalktığı bir kaynaşma gerçekleşir. Bu sırada varlığından vaz geçen aşığın egosu (nefs) yok olur ve akılda "hiçlik" olarak tanımlanan bir bütünleşme meydana gelir. (Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yanıt*, 35-39.)

Kişi ne kadar motive edilirse amaca ulaşabilmek için o kadar fazla gayret eder. Yalnız bunun yaşamdaki en önemli gaye hâline getirilmesi elzemdir.[766]

İnsanın bu dünyada bulunuş sebebi, içsel birlik ve kulluk hâlini bu dünyada algılayıp yaşamaktır. Manevî yolculuk, yolcuya kendi yokluğunun ve Allah'ın varlığının tecrübesini yaşatır.[767] Bir kere birlik yaşayan kalp, ayrılık acısı yaşar. Ruh da asıl vatanını özler, ait olduğu yeri unutmaz. Maneviyat yolları, hakikatin insanın içinde (öz) olduğunu öğretir.[768] Manevî yaşam, bireye aşkın yanıyla iletişimi mümkün kılar, böylece anlam ihtiyacını cevaplar, varoluşa dair sorularını yanıtlar. Ruhsal çıkış ve anlama dair arayış, yaşanan acılarla tetiklenir. İnsan yönünü Yaradan'a döner. Bir ruhsal kriz anında asıl sorun, varoluşun ve yaşamın anlamıdır. Asıl mesele, bireyin, kendini yaşamın öğreticiliğine kapamayıp bunların tesadüf olmadığını anlamasıdır.[769] Diğer taraftan sıkıntının insana verdiği manevî huzursuzluk, onu dünyadan koparabilir. Bunun için önce ona ne istediğini bildiğine dair farkındalık kazandırılmalıdır. Bununla birlikte bu kişi çileye talip olup menzile ulaşma çabası sırasında kendi korkuları ve kalbindeki acıyla yüzleşebilir.[770] Sûfî, fani dertlere takılmayıp ebedi mükafatı düşünür. Çünkü bütün bu sıkıntıların sonunda sıkıntı ve hüznün geçici olduğu ifade edilir.

Tasavvufta varoluş (vücûd) olgusu Bir'e dayandırılır. Var olan her şeyin ilâhî nuru yansıttığı ifade edilir.[771] Diğer taraftan evren, Tanrı tarafından nitelik ve sıfatlarını açığa çıkarmak için yaratılmıştır. Alemdeki her şey aslında Allah'ı izhar etmekte, O'na işaret etmektedir. Yine yaratılanlar da niteliklerini ve varoluşlarını O'ndan almaktadırlar. Dolayısıyla, bu alemde algılanan yalnızca Allah'ın mutlak gerçekliğidir. Ancak O'na ait

[766] Fadiman - Frager, *Essential Sufism*, 197-202.
[767] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 148.
[768] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 134-135.
[769] Özdoğan, *Aşkın Yanımız Maneviyat*, 119-121.
[770] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 44.
[771] Chittick, *Tasavvuf*, 179.

bu isim ve sıfatların izleri yaratılanlarda sonsuz bir biçim ve şekilde ortaya çıkmaktadır.[772]

Tasavvufî yaşam, sorumluluklardan kaçmak için tercih edilmez. Bugün tasavvuf adına bilinen ne varsa binlerce yıllık bir tecrübenin ürünüdür. Burada insan belleğinin bağlı bulunduğu daha derin dünyanın kapısı açılmaya çalışılır. Bilinçaltı da buranın bir nevi deposudur. Yaşamın asıl amacı, insan kişiliğinin geliştirilmesidir. Tasavvufta insan, kendi varlığının daha üst boyutlarını arayıp bunu kişiliğiyle birleştirmek ve bu durumu kendi varoluşsal gerçeği yapabilmek için çabalar. Bunu gerçekleştirebilmek için de çeşitli teknikler uygulanır. Tasavvuf literatüründe, sûfinin gelişim evreleri, psikolojideki terimlerle de açıklanmaktadır. Sûfî öğrenme yolları, arındırma, sezgi ve meditasyon (tefekkür) gibi yollarla iç ve dış dünyayı dengeleme, bireyleşme, kendi olma, aşk, aşkın güç, birlikle hiçliğin tecrübe edilmesi gibi yöntemlerdir. Ancak tasavvufta hedef, Allah'ı gerçeklemektir, bireyleşmek değildir. Bu eğitim süreci bireye, nasıl öğreneceğini, başkalarıyla nasıl ilişki kurabileceğini, daha sakın kalabilmeyi ve meditasyona açık olmanın yolunu öğretebilir.[773] Sûfî, yaşamda bulunuşunun asıl gayesini aklından çıkarmaz. Burada sahip olduklarının amaca ulaşmada bir araç olduğunu bilir. O uyguladığı çeşitli tasavvuf yöntemleriyle varoluş mertebelerinde yükselmeye ve Allah ile bir olmağa çalışır.

1.1.2.1. Acının Anlamı

Günümüz insanının içgüdüsel şekilde hissettiği özlem ve yuva hasreti anlaşılamadığından bu durum elindekilerle mutluluğu becerememe duygusu ve hissi bir başarısızlık şeklinde tanımlanır. Psikolojik problemlerle kolaylıkla karıştırılabilen ve depresyon zannedilebilen bu özlem duygusu ve ayrılık acısıdır. Bu sayede Yaradan

[772] Chittick, *Tasavvuf*, 170-171.
[773] Dorst, "Günümüzde Sûfî İlişkileri", 29.

unutulmaz. Oysa günümüz insanı, kendisine zevk veren şeylerin peşinde koşup her türlü acıdan kaçmaktadır. Akıl veya benliğe ait bulunmayan hasret acısının insanı dönüştüren gizil gücü göz ardı edilmektedir. Bu nedenle acıyla gerçekleşen dönüşüm engellenmektedir.[774] Aslında ayrılığın acısı ve özlem, Yaradan'a giden en kestirme yoldur. Bu ruhun yolculuğunda O'nun çağrısını duyan kalptir.[775] Bu nedenle sûfî, tecrübe ettiği çeşitli sıkıntıları, amaca giden yolun taşları kabul eder ve onları anlamlandırır.

Yaşamda acının da bir anlamı bulunduğu kabul edilir. İnsan, acı çekmek suretiyle manevî anlamda gelişebilir.[776] Acılar ve hüzünlere sebep yaralar insanı menzile ulaştırır. İçsel yolculuk sırasında sıkıntılar, insanı egonun görünen yüzeyinin ardına taşır. Manevî yolculukta ruhun temizlenmesiyle egonun yaraları da sarılır. Böylece benliğin genişletici dünyası görülür. Tabi yolcunun bu süreçte acıları aradığı düşünülmemelidir. Ancak onlardan kaçılmaması tercih edilir. Benliğin güçlü enerjisiyle ruh temizlenir. Çünkü bütün yeni doğumlarda ve kalbin açılabilmesinde eski kirlerden arınmak gerekir ve kişinin tahammül gücü de test edilir.[777]

Manevî yaşam acının tecrübe edildiği bir süreçtir.[778] Manevî yolculuk sırasında iç güdüsel bir şekilde iyi davranışlara yönelip kötülerden kaçınmaya çalışmak, varoluşsal bir durumdur.[779] İnsan, umutsuzlukta veya değiştiremediği bir durumla karşılaştığında yaşamda bir anlam bulabilir. Çünkü kendi eşsiz potansiyelinin farkına varacağından yaşamındaki trajedi de bir zafere dönüşecektir. Acı, anlamlandırıldığı zaman artık

---

[774] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 45-47.
[775] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 38-39.
[776] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 28.
[777] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 79-85.
[778] Burada Musa ve Hızır kıssası gibi koşulsuz teslimiyet önemlidir. Buradan çıkarılması gereken ders, görünüşe aldanmadan kişi ve olayların değerlendirilmesi gerektiğidir. Bazen gerçek göründüğünden farklı olabilmektedir. Ayrıca Hızır a.s gibi davranışları benlik seviyesindeki veliler, fiziksel evrenden bambaşka bir aleme ait yasaları uygularlar. Diğer taraftan da nefsin (ego) özgürlük adı altında bireye dayattığı iyi-kötü, gerekli-gereksiz gibi ikilemlerine karşılık, onun gerçek özgürlüğüyle ilgilenirler. (Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 19-22.)
[779] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 23.

dayanılmaz değildir. İnsanın hayattaki temel hedefi, acıdan kaçmak ya da haz almak değil, anlam bulmaktır.[780]

Sıkıntılar, felaketler, afetler inananların sabrını ve doğrudan etkilenmeyenlerin bunlardan etkilenenlerin ihtiyaçlarına nasıl yanıt vereceklerini test etmek içindir. Bir musibetle karşılaştıklarında: "Biz şüphesiz Allah'a aidiz ve O'na döneceğiz" derler. Yaşanan sıkıntılar Allah'a yaklaştırıyorsa bir imtihan, uzaklaştırıyorsa ceza olarak kabul edilir. Diğer bir anlayışa göre felaketler Müslümanların farzlar hususundaki eksikliklere karşı bir uyarıdır. Aynı zamanda insanı Allah karşısında tevazu sahibi kılarken günahların kefareti için de bir vasıtadır.[781] Sûfî, karşılaştığı her sıkıntıyı bir tecrübe kabul ederek anlamlandırmalıdır. Dünyaya keyif almak mutlu olmak için gelmediğini unutmamalıdır. Huzur ve mutluluğun bu dünyada aranmayacağı belirtilir.

Sıkıntılar, varlığın hakikatini ve ruhsal büyüme potansiyelini fark etmede yardımcıdır. Allah, rahmeti ile ancak insan için iyiliği emreder. Sınırlı insani bakış açısıyla dünyadaki olayları anlayamamak, daha yüksek amaç ve hedeflerin yokluğunu göstermez. Bunların arkasındaki bilgelik bizim kavrayışımızın ötesindedir. Kötü gibi görünen olaylar birey için en iyisi olabilirken, dışarıdan iyi görünen ve arzu edilenler ise zarar verebilir. Psikolojide yapılan araştırmalar, dini başa çıkmanın insanlar tarafından stres zamanlarında yaygın kullanıldığını ortaya koymuştur. Kişisel inanç ve dini topluluklar, insanların başa çıkmalarının başlıca yollarındandır. Dini başa çıkma genel manada, "insanların stresli durumlarda önem ve anlam kazanmak için giriştikleri süreç" şeklinde tanımlanır. Bunlar, yaşama anlam verebilir ve acı çekme, iyiye karşı kötü, suçluluk ve bağışlama gibi kavramları tanımlayabilir.[782]

---

[780] A. Nilgün Canel (ed.), *Terapide Yeni Ufuklar ve Kuramdan Uygulamaya*, 90.
[781] Amber Haque, "Mental Health Series", *Disaster Mental Health*, (America: ICNA Relief, 2023), 10.
[782] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 194-195.

Yaşamdaki imtihanların amaçlarından biri de varoluşa dairdir. Bununla teslimiyet gösterenlerle inkâr edenler birbirinden ayrılmaktadır. Allah'ın adalet ve rahmetinin kıyamet gününde yerine getirilmesinden bahsedilmektedir. Diğer yandan kişinin bu hayatta yaşadığı her türlü acı ve ıstırap, günahların kefareti sayılabileceği gibi sevap kazandırmada da etkilidir. Bütün bunların genel amacı, nefsin arınmasına yardım etmektir. Sıkıntılar, kalp ve nefsi kirlerden temizler. Aksi durumda birey, ruhsal gelişimi açısından maksimum potansiyeline ulaşamaz.[783]

Müslüman danışanlara, sağlıklı düşünebilmek için Kur'an ve geleneğe ait uygulamaları kullanarak düşüncelerini yeniden çerçevelendirmeleri öğretilebilir. Bulgular, dini manada bütünleştirilmiş tedavi alanlarının daha fazla gelişme gösterdiği yönündedir. Aynı zamanda, âyette[784] de ifade edildiği gibi tüm sorunların geçici oluşu çerçevesinde yeniden yapılandırılan olumlamalar da yararlıdır.[785] Danışan, acı ve ıstırabı potansiyel bir kurtuluş yolu ve ahirette mükâfat elde etmek şeklinde yeniden çerçevelendirebilir. Çünkü Kur'an'a göre her zerre kadar zorluk ahirette mükafatlandırılacaktır. Yüksek Gücün tanınması ve bu sorunun geçeceği gerçeğine odaklanma danışanı mutlak özgüven yükünden kurtarır.[786]

Acılar ve kayıplar, insanı açar ve idrakini keskinleştirir. Bu dönemlerde maneviyat güçlenip zayıflayabilir, Kutsalla aradaki mesafe kalkabilir.[787] Bu durumdan bir ders çıkarılmalı, sûfilerin sevgiyi öne çıkaran Allah inancıyla ümit duygusu yeniden hayatın

---

[783] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 195-198.
[784] "Demek ki zorlukla beraber bir kolaylık vardır. Evet, doğrusu her güçlüğün yanında bir kolaylık var," İnşirah, 94/5-6.
[785] Olumsuz düşünceye meydan okumak için Sokratik sorulara benzer sorularla yardım edilebilir: Kuran bana bu konuda ne öğretiyor? Peygamber'in Taif'i nasıl idare ettiğini düşündüğümde, ben bu sorunla başa çıkabilir miyim? Geçmişte bana yardımcı hangi manevi uygulama şimdi de yardım edebilir? Daha büyük resme bakarsam, bu sorun gerçekten ne kadar önemli? Başkalarını nasıl etkiliyorum? Davranışım Kur'an'ın koduna uygun mu? Davranışım ahiretimi nasıl etkiler? Hz. Peygamber ne yapardı? Sorularıyla ortaya çıkan yeni fikirler, danışanı olumsuz düşüncelerden daha gerçekçi ve uyarlanabilir düşünmeye kaydırabilir. Bu yöntemle, danışan daha büyük resimle ilişki kurarak evrendeki rolünü ve yerini anlamaya teşvik edilebilir. (Lodi, "The Heart Method: Healthy Emotions Anchored in RasoolAllah's Teachings", 95-96.)
[786] Bu ayetler, başa çıkma kartları şeklinde sunulabilir ve BDT düşünce kayıtlarının mekanizmasına dahil edilebilir. (Lodi, "The Heart Method: Healthy Emotions Anchored in RasoolAllah's Teachings", 96-97.)
[787] Frager, *Manevî Rehberlik*, 111.

merkezine taşınmalıdır.[788] Dolayısıyla imtihan sırasında ümit elden bırakılmamalıdır. Bu düşüncede Allah'ın insanı her an gördüğü inancıyla, yaşanan acı ve sıkıntılar yüce bir kudrete havale edilir.[789] Diğer yandan acı çekmek, insanı olgunlaştırır ve problem çözme becerilerini geliştirir.[790] Tüm çabalara rağmen bir şey olmuyorsa, bunun Allah'tan kaynaklandığını kabul etmek, acıya dayanmayı kolaylaştırır. Bir insanın her istediğini elde etmesi mümkün değildir. Bazen bunun için ne yetenek ne de güç yeterlidir. Bazen kişinin sahip olduğu beceri ve bilgi, istediğiniz her şeyi elde etme fırsatını sağlamaz. Bu nedenle durumu olduğu gibi kabul etmek, üzüntü ve başarısızlığa dayanmayı kolaylaştırır. Başlangıçta üzüntü yaratan bir durum daha sonra mutluluğun anahtarı olabilir. Bunun farkına varmak hem üzüntü kontrolünü arttırır hem de başarısızlıktan kaynaklanan mutsuzluğu en aza indirir.[791] Manevî dönüşüm sırasında yaşanan acıların bir amacı bulunduğu kabul edilir. Bunda amaç, öğrenciyi test etmektir denilir. Burada tavsiye edilen yaklaşım, yaşamın kişiye yaşattıklarını reddetmemektir. Çünkü ışık karanlıkta gizlidir. En sıkıntılı anlarda, ışık ortaya çıkmadan önce karanlık kaçınılmazdır.[792] Tasavvufta verilen nasihatlerle acı anlamlandırılabilir, zorluklar karşısında iyimser ve pozitif bakış açısı sürdürülebilir.

1.1.3. Özgürlük

Özgürlük, varoluşçuluğun başat kavramlardan biridir. Bu olgu, psikologlarca genellikle sorumluluk ve bireyin seçimleri, yaptıkları üzerinden ele alınmakta, onun bu anlamda özgürlüğü tartışılmaktadır. Çalışmada da kavram, metinlerde yaygın kullanıldığı anlamı bağlamında ele alınacaktır.

---

[788] Tarhan, *Yunus Terapi*, 49-50.
[789] Tarhan, *Yunus Terapi*, 50.
[790] Summermatter, "Attar of Nishapur's Seven Valleys and the Stages of Human Cravings from a Psychological Perspective", 123.
[791] Summermatter, "Attar of Nishapur's Seven Valleys and the Stages of Human Cravings from a Psychological Perspective", 129.
[792] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 19.

İnsanın akıl sahibidir ve bu özelliğiyle diğer varlıklardan ayrılır. Aklı vasıtasıyla iradeli ve bilinçli bir biçimde faaliyette bulunan insan, yaptıklarının sonuçlarından da sorumludur. Sorumlulukların yerine getirilebilmesi onun özgürlüğüne, bu olgu ise Allah-insan ilişkisine bağlanır.[793] Özgürce seçim yapma özelliğine canlılar arasında yalnızca insan sahiptir.[794]

Varoluşçulukta insan, kendi seçimlerinden sorumludur, yaşamını kendi imar edebilir. Birey, eylemlerinde ve seçimlerinde özgürdür. Dolayısıyla bunlardan kaynaklı sorumluluk kendisine aittir. O şartlardan dolayı kurban değildir.[795] Kendi seçimlerini yapma özgürlüğüne ve sorumluluğuna sahip kişi, ahlâkî seçimlerini yapmak, anlam bulmak, değerlerini ortaya koymak ve hayatını şekillendiren kararları vermek için kendi içine bakmalıdır. O bu seçimlerle kendisini sürekli yeniden şekillendirir, hayatta kendi anlamını yaratır. Bu temeller üzerine inşa edilen varoluşçu terapi, danışanın varoluşsal korkuları kabul etmesine ve kaygılarını aşmasına yardım eder.[796]

Bu bağlamda "irade" kavramı da değerlendirilir. Kur'an'da insan iradesinin üzerinde Allah'ın iradesinin bulunduğu ifade edilir.[797] İrade, insanın fiillerinin kaynağıdır. İnsan, iyi ile kötüyü seçmekte özgür kılınmıştır.[798] İnsan özgürdür; herhangi bir dış faktör etkisi altında kalmadan kendi eylemini özgür iradesiyle seçer ve kudretiyle seçtiği fiili gerçekleştirebilir.[799] Onun eylemlerinden sorumlu tutulması, iradesi

---

[793] Rukiye Çetin, "Gazali'de İnsan Özgürlüğü", *Dini Araştırmalar* 14/39 (2011), 71.
[794] Topçu, *Varoluş Felsefesi /Hareket Felsefesi*, 37.
[795] Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, 12-20.
[796] https://positivepsychology.com/existential-therapy/erişim (19 Kasım 2021).
[797] "Yeryüzünde vuku bulan veya başınıza gelen hiçbir musibet yoktur ki, biz onu yaratmadan önce bir kitapta yazılı olmasın. Kuşkusuz bu Allah'a göre kolaydır," Hadîd, 57/22.
[798] Zümer, 39/41. "Kadere iman, yani meydana gelen olayların Allah'ın bu dünyayla ilgili amaç ve isteği doğrultusunda gerçekleştiğini bilmek Müslümanlar'ın başa çıkmasında etkilidir. Bu düşünceyle yaşananlar anlamlandırılabilmektedir." Sâd suresi 27. Âyette, göklerin, yerin ve bunlar arasının boşa yaratılmadığı söylenir. Dolayısıyla Batı'da sıkıntı karşısında yöneltilen "Neden ben?" sorusu Müslümanlar arasında daha az yaygındır. Yine de konuya dair daha ayrıntılı çalışmalar yapılmalıdır. (Gazâlî, Ebû Hâmid Muhammed, *Meâricü'l-Kuds (Hakikat Bilgisine Yükseliş)*, çev. Serkan Özburun (İstanbul: İnsan Yayınları, 1995), 23-24; Harold G. Koenig - Saad S. Al Shohaib, *İslam ve Ruh Sağlığı*, çev. Merve Altınlı Macic (İstanbul: İz Yayıncılık, 2021), 29-30.)
[799] Necati Öner, *İnsan Hürriyeti* (Ankara: Selçuk Yayınları, 1982), 3.

nedeniyledir. Allah'ın yapılması veya yapılmaması gerekenlerle ilgili insana sunduğu teklifin temelinde irade özgürlüğü bulunur. Onun irade gösterme ve karar verme merkezi kalptir.[800] Dolayısıyla tasavvufta da birey, seçimlerinde özgürdür ve bu serbestlik ve irade gücü imtihan sebebidir.

Varoluşçu psikolojide, insanın özgürleşmesi onun kendi sorumluluğunu üstlenmesiyle ilintilidir. Kendi sorumluluklarını üstlenmeyenler ya da varlıklarına anlam veremeyenler, patolojik bir yaşamı sürdürür. Varoluşçu düşüncede doğada insana yol gösterecek yine insanın kendisidir. Dolayısıyla insan özgürdür, yaşamını istediği biçimde çizebilir. Bununla beraber insan, sorumluluğunu yüklendiği kadar özgürdür. Hissedilen bu sorumluluk, "varoluş anksiyetesi" şeklinde tanımlanmaktadır. O ölümlü olduğunu bilir. Bu kaçınılmaz son, onda hiçlik ve yokluk duygusuna sebebiyet verir. Bu da anlamlı bir hayat sürdürüp sürdürememe kaygısını meydana getirir. Bu bağlamda varoluşçuluk, özgür bir yaşam sürdürebilmede bireyin kendi varlığına sahip çıkmasının ve sorumluluğunu üzerine almasının gerekliliğinin altını çizer. Varoluşçu düşüncede, "Ben kendi isteğimle dünyaya gelmedim" şeklindeki isyan değersiz bir tepkidir. Çünkü dünyaya isteği dışında gelse de varlığıyla yapacaklarının sorumluluğu onundur.[801]

İnsan varlığının ahlâkî boyutu ve kötülük problemi de özgürlük kapsamında değerlendirilir. Özgürlükten kasıt, bireyin yaşamının, eylemlerinin ve başarısızlıklarının sorumlusunun kendisi olduğudur. Tanrı'ya rağmen neden kötülük vardır sorusuna günümüz insanı da yanıt aramaktadır. Varoluşçulara göre, bunun sebebi insanın seçme özgürlüğüdür. Tanrı'nın iyi, insanların ise kötü (günahkâr) kabul edildiği teolojilerin yanında bu anlayışta, insanın iyilik (genişletme) ve kötülük (daraltma) potansiyeli taşır.[802] Özgürlük ve sorumluluk, varoluşçuluğun karakteristik temalarıdır. Bu yaklaşıma göre

---

[800] Gazzâlî, *Kitabu'I-Erbain,* 236-237; Çetin, "Gazali'de İnsan Özgürlüğü", 73-75.
[801] Gençtan, "Varoluşçu Psikolojinin Temel İlkeleri", 14-16.
[802] İlk - Bilici, "Viktor Frankl Örneği ile Varoluşçu Psikolojide Din ve Manevîyat", 49.

birey, sahip bulunduğu öz-farkındalık kapasitesiyle bilincini genişletmeyi veya daraltmayı kendisi seçer. O alternatifler arasından seçim yapmakta özgürdür. Dolayısıyla kaderinin şekillenmesinde büyük payı vardır.[803]

Tasavvuf düşüncesinde özgürlük, Yaradan'ın insana üflediği ruhun, gerçek benliğin, değerlerin ve erdemlerin daha fazla fark edilip yaşanabilmesidir.[804] İnsan dünyaya tesadüfen gelmemiştir, onun dünyaya geliş amacı bellidir. İnsan ve özgürlüğü bahsi, zaman üstü bir bilgi ve irade sahibi Tanrı karşısında, zamandaki insan özgür müdür? sorusunu ortaya çıkarmaktadır. Bu argüman, Tanrı ve âlem ilişkisinin de bir meselesidir. Tanrı'nın bilgisi, insanın yapıp ettiklerinden öncedir.[805] İnsan hakikat bilgisine ulaşabilmek için ahlâkını kemale erdirmelidir. Ahlâkın geliştirilmesi, aynı zamanda yöntemi riyâzet ve ibadet olan tasavvufun da alanını meydana getirmektedir. Özgürlük de ahlâkın temel meselelerindendir. Bu bağlamda, ahlâkı güzelleştirmek, iyi ve kötü ahlâk konusu, özgürlükle gerçekleşebilir.[806]

Tasavvuf düşüncesinde insan, irade sahibi bir varlık olarak kendi seçimlerini yapabilmektedir. Dolayısıyla yaptığı bu seçimler sebebiyle özgürdür, yaptıklarından sorumludur. İnsanın yaşamında "tercih" hem yaşamın idamesinde hem de inanç boyutunda önemli bir yere sahiptir. Ortaya konulan değerler ya akıl tarafından üretilir ya da inanç veya dinden kaynaklanır. İkincisinden kaynaklananlar, bir yaşam tarzı meydana getirirler. Bu da onu bir hedefe yönlendirip hayatı anlamlı kılar. Anlam arayışını aşkın alanda bulmaya çalışmak insanı özgür kılar. Bu ayrıcalık Tanrı tarafından insana verilmiştir. Özgür insan, tercihte bulunup karar verebilir, böylece kendi varoluşunu inşa edebilir.[807]

---

[803] https://cusb.ac.in/images/cusb-files/2020/el/psy/3_Existential_approach.pdf (Erişim 20 Kasım 2021).
[804] Özdoğan, "Kanser ve Maneviyat", 63.
[805] Ekrem Demirli, *İslam Metafiziğinde Tanrı ve İnsan* (İstanbul: Alfa Yayınları, 2017), 23.
[806] Demirli, *İslam Metafiziğinde Tanrı ve İnsan*, 356-358.
[807] Ş Teoman Duralı, *Felsefe-Bilim Nedir?* (İstanbul; Dergah Yayınları, 2017), 22.

Tasavvuf, kişisel özgürlüğü, özerkliği ve öz saygıyı destekler. Duyguları bastırmaya veya inkâr etmeye dayanmaz. Aksine o insanı, kalbini dinlemeye ve sezgisinin bilgeliğine güvenmeye çağırır.[808] Seküler bilim ve felsefeyle birlikte düşünce ve sanat dünyevileşmiş, sonucunda Rönesans, özgürlüğü fethetmede ilerici bir hareket şeklinde ortaya konulmuştur. Oysa buradaki özgürleşme, aslında insanın "manevî özgürleşme" hürriyetini kaybettiği durumdur.[809] Tam bu noktada İslamiyet, aşkına ulaşmak için ilâhî iradeye boyun eğme ile başlayan bir hürriyet sunar. İnsanın davranışları da bununla bir anlam kazanır. Diğer yandan, günlük ibadetler insanın varoluş merkezini beraberinde taşımasına imkân tanır. Oysa günümüz insanı, bu merkezi yitirme sorunuyla karşı karşıyadır. Bu noktada, ibadetler onu yitirilmiş merkeze doğru yönlendiren dikey bir boyuta yerleştirir. Bunların verdiği güçle kişi, yaşamını ve etkinliğini dengede tutup Allah ile bağlı kalmaya devam eder.[810]

Allah, insana karar verme aşamasında yardım eder. Onunla iki şekilde iletişime geçer; vicdan aracılığıyla ya da tebliğ yoluyla. Bu iki yolla ona yapılması ve yapılmaması gerekenler bildirilirken, yapıp yapmama konusundaki tercih kendisine bırakılır.[811] Vicdan, ahlâkî bilinçte insanı yükselten fıtrî bir yöndür. İnsanın fıtratı eğitilmeye açıktır, bu da vicdanı gerekli kılar. Vicdanın eğitilebilmesi, kendini tanıma ve kendilik bilgisiyle mümkündür. Tabiatındaki arzu ve heveslerin tesirindeki insanı ahlâken yükseltebilme yolları aranmıştır. Bu yönüyle vicdan ahlâkî bir bilinçtir.[812]

Tasavvufta özgürlük, nefsin etkisinden kurtulmak anlamında da kullanılır. Batı toplumunda bireysel özgürlükten kasıt, nefsin isteklerini yerine getirmektir. Oysa sûfîlere göre gerçek özgürlük, maneviyat yolculuğunda nefsin (benlik) kurduğu baskıdan

---

[808] Frances E. Vaughan, "Spiritual Issues in Psychotherapy", *The Journal of Transpersonal Psychology* 23/2 (1991), 116.
[809] Nasr, *Tasavvufi Makaleler*, 182-183.
[810] Nasr, *Tasavvufi Makaleler*, 184-185.
[811] Duralı, *Felsefe-Bilim Nedir*?, 23.
[812] Nuriye İnci, *Muhâsibî'nin Tasavvuf Düşüncesinde Vicdan* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2021), 60.

kurtulmaktır.[813] Onlar her ne kadar özgürlüğü, nefsin arzularına uyma serbestliği kabul etse de gerçek özgürlük ve Allah'a yakınlığı başarmak için nefsin dayatmaları karşısında dikkatli davranmalıdır.[814] Tasavvufta seçim ve özgür irade kavramı reddedilmez, bir bağlam içine yerleştirilir. Kur'an'da birçok ayet, insanın inançları ve eylemleri konusunda özgür iradeye sahip bulunduğuna işaret eder. Bu, Allah'ın insana bahşettiği bir onurdur ve onu meleklerden ayırır. Bu özgür irade mutlak değildir, sınırları vardır ve dinde zorlama yoktur. İnsan hiçbir zaman Allah'a ve O'nun emirlerine boyun eğmeye zorlanmaz. Bunu yapmayı kendi iradesiyle seçer.[815] O, kendi iradesi ve tercihleriyle cennete veya cehenneme girer.[816] İnsana verilen düşünme ve muhakeme yeteneği hesap verebilmek için gereklidir. Çünkü akıl yürütme veya iyi ile kötüyü ayırt etme kapasitesi bulunmasaydı birey, davranışlarından veya seçimlerinden sorumlu tutulmazdı.[817]

Frager, özgürlüğü nefsten ve ben merkezcilikten kurtulmak şeklinde tanımlamaktadır. Ona göre hayatını dönüştürerek hakikat yolunda gidebilenler özgürlük yolundadırlar. İç huzur ve kalp tatminine dayalı manevî süreçle kişi gerçek huzuru elde eder. Kurtuluşa ya da hayvanlardan aşağı götüren yollardan hangisini seçeceğine cüz'i iradesiyle birey kendi karar verir. Yalnız insanın içindeki özgürleştiren kuvveyi takip edebilmesi nefsten dolayı her zaman kolay değildir.[818]

Bunun için nefsle meşgul olup onun dönüştürülmesi için çaba sarf edilir. Ne ki, bu yıllar alan zor bir süreçtir. Tasavvufta nefs, vahşi hayvanlarla özdeşleştirilmiş, onun ehlîleştirilmesi yani kontrol altına alınması tavsiye edilmiştir. Böylece kişi kendini manevî açıdan geliştirebilecek, nefs ideal bir biçimde dönüşebilecektir. Egonun (nefs) gücü, psikolojide de yer bulan bir ifadedir. Bununla özgüven ve zorluklarla başa

[813] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 95.
[814] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 305-306.
[815] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 35.
[816] Zelzele, 99/6-8; A'râf, 7/43; Secde, 32/14.
[817] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 89-90.
[818] Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 22-23.

çıkabilme kastedilmekte, bu da yaşamdaki başarı kriterlerinden biri kabul edilmektedir. Psikologlar egoyu geliştirmek derken onun şefkat, sevgi ve merhametle ve birtakım pratiklerle ehlileştirilmesini kastederler.[819] Dolayısıyla psikologlar da özgürlüğü nefsin etkisinden kurtulmak anlamında kullanmaktadır. Onun öldürülmesi değil kişiyi kontrol etmesinin önüne geçilebilmesi için kontrol altında tutulabilmesi tavsiye edilmektedir.

Görüldüğü üzere seçim ve sorumluluk, psikolojide de tasavvufta da kendisine yer bulmaktadır. Psikoloji, egoyu yükseltmeye çalışırken, tasavvuf egonun yok edilmesiyle, onun baskısından kurtulabilmekle ilgilenir. Psikoloji benlik üzerine odaklanıp onu düzenler ve geliştirip değiştirir. Tasavvufta ise nihai hedef, Allah'a ulaşmak ve benliği tümüyle O'nda yok edebilmektir (fenâ). Bunun için bencil nefsten (nefs-i emmâre) kurtulmak gerekir.[820] Dolayısıyla insanın nefsin hakimiyetinden kurtulması onun için asıl özgürlüktür.

Özgürlük, birey gideceği başka yol bulunmadığı ve yolun sonunda tam bir ölüm olduğunu anladığında başlar. Yolcu, yapacağı başka bir şey bulunmadığını farkına varmıştır. Ortaya çıkan bu yeni boşluk, maneviyatın da başlangıç noktasıdır.[821] Arayış hâlindeki maneviyat yolcusu, kendisini varoluşun özüne götürecek bir yoldadır. Aklın hükmetmesi manevî akla (kalp) devredildiğinde, farklı bir varoluş seviyesi tecrübe edilir. Kalp, kişinin içsel doğrularıdır ve bu derin bilgilerin anlaşılabilmesi ve yolcunun kendi özüne, aslındaki benliğe dönebilmesi için dış dünyanın bilgeliğini terk etmelidir.[822] Öyleyse birey, tabiatı gereği iyiye ve kötüye meyillidir. Bunlardan hangisini seçeceği onun sorumluluğuna bırakılmıştır. Bu kimi sûfîlerce insana yüklenen emanet şeklinde tanımlanmıştır. Yaşamının merkezinde tevhîd inancı ve Allah ile bütünleşme bulunan sûfî birey, bu dünyada yaptığı iyilikler ve ibadetlerle bu amacına yaklaşmaya çalışmakta,

---

[819] Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 25-27.
[820] Erman, *Mistik Dindarlarda Benlik Kontrolu (Self-Control) ve Ahlâki Güç*, 32; Wilcox, *Sûfîzm ve Psikoloji*, 33..
[821] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 179.
[822] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 23-24.

bu yönde seçimini kullanmaktadır. Uyguladığı pratiklerle nefsin etkisinden kurtulmaya çalışmaktadır. Psikologlar da özgürlük tanımını bu bağlamda ele almaktadır. Buna göre özgürlüğün bireyin her istediğini yapabilmesi anlamına gelmediği ifade edilebilir.

1.1.4. Ölüm

Ölüm, insan yaşamında yüzleşilmesi gerektiği varoluşsal bir gerçektir. Varoluşçulukta hiçlik ölümle simgeleştirilmekte, bu da sürekli bir kaygı oluşturmaktadır. Varoluş gerçeklerinden kaçamayan insanın korkuyu yenebilmesinin yolu, yüzleşerek kendi sorumluluğunu alabilmesidir.[823] Hayatta ve dünyada var olmamak ölüm olarak tanımlanır. Bu da insanda var olamama korkusu meydana getirir. Süreklilik ve kalıcılık yolunda çaba sarf edilir. Bu bağlamda varoluşçu psikoloji ve dini terminoloji benzer terimler kullanıyor denilebilir. Varoluşçulukta ölümü bilmek, bireye yaşamda mutluluk getirecektir. Dini açıdan ölümü bilmek ise ahiret için bu dünya yaşamının düzenlenmesini demektir. Dolayısıyla her ikisi de daha yaşarken mutluluk sağlayacaktır. Varoluşçu psikoloji, ölümün önemi konusunda tasavvufla aynı görüşü paylaşsa da nedenler arasında farklılıklar vardır. Ölüme yaklaşımlarını anlamak için her birinin varoluş kavramına nasıl yaklaştığını tartışmalıdır. Çünkü ölüm aslında varoluşun sonudur.[824] Varoluşçulukta kişi için bir son, yok oluş olan ölüm, tasavvufta sonsuz bir hayatın başlangıcıdır.

Ölüm, dünya imtihanının sona ermesidir. Ölüm, yok oluş değil, Allah'a kavuşmanın yoludur.[825] O mü'min için kefaret,[826] bir hediyedir.[827] Tüm mevcudat, Allah'tan neş'et etmiş ve yine O'na dönecektir.[828] İnsan, bu dünyada tevhidi bilmek için vardır. Onun amacı, Yaratan'ı bulmaktır. Yoksa ölümle birlikte her şey kaybedilir. O'nu

---

[823] Koçak - Gökler, "Varoluşsal Yaklaşımda Psikolojik Danışma ve Gruba Uygulanışı", 95.
[824] Rukiye Şahin, "Sufi Düşüncesinde Ölüm Kavramı" 9/5 (Bahar 2014), 1829.
[825] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 4/449.
[826] Ebû Naîm, *Hilye,* 3/121.
[827] Taberânî, *el-Kebîr*, 9/154.
[828] Lings, Öze Dönüş Sorular ve Cevaplar, 87..

bulan bu alemde yalnız olmadığının farkındadır. Öldükten sonra çürüyüp yok olmayacağı gerçeği de kalbe ferahlık vermektedir. Allah'ı bulmak, huzuru yakalamanın yoludur.[829] Ayrıca insan, bu dünyada Tanrı'nın sıfatlarının bilinmesi ve yansıtılmasına hizmet etmek için vardır.[830] Ölümün son olmadığını gösteren tasavvuf onu anlamlandırabilir.

Tasavvufta bu dünya bir imtihan sahasıdır. Dolayısıyla sûfîler ölüm gerçeği sebebiyle ölümden korkmak yerine, bu dünyaya önem vermemeyi tercih etmişlerdir. Onlar dünyadan ayrılmak anlamına gelen ölümü hatırlarından çıkarmamışlardır. Ölüm sûfîler için Allah'a kavuşma yolculuğunun ilk aşamasıdır.[831] Manevî yolda ilerleyebilmek için bilinçli olunmalı, bunun için dünyaya daha az bağlanmalıdır. Dünyadan yararlanmalı ancak ona bağlanıp kalmamalıdır. Zamanı doğru kullanıp gelecek için hazırlanmalıdır.[832] İnsan, görünenlerin ardındaki anlamlı düzeni kalbiyle hissetmeye başlayınca bedene girmiş bir şekilde bu dünyaya gelişinin nedenini aramaya başlar. Tasavvuf maddi ve ruhsal bütün varoluş düzeylerini birleştiren bir bakış açısı sunar.[833] Kadim gelenekte varoluşun amacı, Tanrı'yı her an her yerde anımsamak, O'nu bilmektir. Tanrı'yı bilmek ise ikiliğin ortadan kalkmasıyla mümkündür.[834]

Gazâlî, Allah ile karşılaşmayı dileyen birinin ölümden korkmayacağını ifade eder. Çünkü hakiki yaşam âhiret hayatıdır. Ölümden korkmanın nedeni ona dair gerçeklerin bilinmemesidir. Ölüm insan için bir yok oluş değil, Allah'a kavuşmaktır.[835] Ona göre,

---

[829] Tarhan, *Yunus Terapi*, 79-80.
[830] Kierkergaard da İlahi olanın yansımalarını ele alır ancak bunu insan deneyiminin diğer tarafından, kaygı ve korku üzerinden yaklaşır ve Hz. İbrahim'in oğlunu kurban etme hikayesi üzerinden anlatır. Oysa Kur'an'da yapılan bu davranışın nedeni Allah rızasıdır. (Sâffât, 37/102-105.) Diğer taraftan tasavvufta insan, varoluşunu Tanrı'ya borçluyken, varoluşçulukta örneğin Heidegger, teolojik ilkelerin yardımı olmadan varlığı ve varoluşu ortaya çıkarmak çabasındadır.
https://traversingtradition.com/2018/09/24/tasawwuf-as-İslamîc-existentialism, (Erişim: 18 Kasım 2021).
[831] Mevlüt Özçelik, *İmam Gazâlî'de Nefsin Tezkiyesi ve Kalbin Tasfiyesi* (Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Doktora Tezi, 2018), 196-197.
[832] Frager, *Sufî Terapistin Sohbet Günlüğü*, 297-302.
[833] Helminski, *Bilen Kalp*, 112.
[834] Helminski, *Bilen Kalp*, 137.
[835] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 4/288.

ölümü hatırlamakta sevap ve faziletlidir. Zira ölümü hatırlayan dünyadan uzaklaşır. Ölüm düşüncesiyle dünya nimetlerinden zevk almaz. Bu da insanın kurtuluşuna vesiledir. [836]

Frager, neden buradayız sorusunu tasavvufî açıdan şöyle cevaplar: Sevmeyi ve daha az bencil olmayı öğrenmek için. Ona göre insanın tekamülünün özü; egoizm ve narsisizmin yok edilebilmesidir.[837] Tekâmül ile kişi, tevhîdi (birlik) yaşar ve narsisizmden kurtulabilir.[838] Bu dünya, insanı bu birlik kaynağına götüren doğa kanunlarının mükemmel işleyişine şahit olduğu bir eğitim mekanıdır. O kendisini tevhîde yönlendiren bir iç güdüyle dünyaya gelmektedir. Tasavvuf eğitim metoduyla fıtrattan kaynaklı bu ihtiyaç ve narsisizm, egoizm ve bencillik gibi modern insanın temel rahatsızlıkları giderilebilir.

Tasavvufta bu alemdeki hayat, ölümle son bulup Allah ile buluşulan bir zaman akışıdır. İnsan yaşamı ölümle sona eren ve bunu yeniden dirilişin takip ettiği bir yolculuktur. Bu yolculuğun sonunda O'nunla buluşma vardır. Bununla beraber kadim gelenekte çeşitli manevî uygulamalarla kemâlât merdiveni çıkılır. Bu dünyada Allah ile vuslat tecrübe edilmeye çalışılır. Varoluş gayesi olan Allah'ı bilmeyi yaşamaya çalışılır.[839] Varoluşçu teoride, ölümle yüzleşmek ve bu gerçeği kabul etmek, anlamlı bir yaşam yaratmada önemlidir.[840] İnsan her zaman kendini ve çevresini tanıma ve dünyadaki yerini bilme arayışı içindedir. Bu arayış onu dini dogmalara, felsefi söylemlere ve ampirik bilimlere yöneltmiştir. Oysa onun varoluşuna dair aradığı soruları tasavvuf cevaplar.[841]

---

[836] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 6/44-45, 305.
[837] İnsan, yaşama narsist olarak başlar. Bebek için dünya kendisinden ibarettir, daha sonra dünyayı ben olmayan ve ben olan şeklinde ayırmaya başlar. Bu ayrılığın ise az sayıda mana yolcusu, tevhide (birlik) ererek üstesinden gelebilir. Bebek büyüdükçe dünyayı daha etkili kullanabilmenin, rahat yaşayabilmenin yollarını arar yani giderek daha da narsistleşir fakat maalesef bu normal gelişim kabul edilir. bunun nedeni ise insana sürekli ihtiyaç ve arzuların en önemli olarak telkin edilmesidir. (Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 41-42.)
[838] Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 41-43.
[839] Nasr, *Gülşen-i Hakikat*, 36-37.
[840] Şahin, "Sufi Düşüncesinde Ölüm Kavramı", 1830.
[841] S Haque Nizamie vd., "Sûfîsm and Mental Health", *Indian journal of psychiatry* 55/ (03 Ocak 2013), 215.

Özetle İslam'da yaşamın üç amacı vardır: yeryüzünde ikamet etmek, Allah'a kulluk etmek[842] ve O'nu yeryüzünde temsil etmek.[843] Kavramların Kur'an'dan alındığı tasavvufta da varoluşa dair sorular bu bağlamda cevaplandırılmıştır. Tasavvuf, insanların bu dünyadaki yeri, varoluş nedeni, ölüm gerçeği ve ölümden sonraki hayat gibi konulara bu çerçevede açıklamalar getirmiştir.

Kur'an-ı Kerim'in birçok bölümünde yaratılış ayrıntılı bir biçimde yer alır. Allah, tüm evreni, evrendeki her şeyi ve insanı Yaratan'dır.[844] Yaşam ve ölüm O'nun eliyledir. Her varlığın rızkını O verir, tüm bunlar için herhangi bir yardıma ihtiyaç duymaz. Bunun yanı sıra duygu, düşünce, davranış ve tecrübe de O'nun kontrolündedir. İnsanın da seçme ve belli düzeyde kontrol etme yetisi vardır. Her ne kadar psikolojide Allah ve insan ilişkisi göz ardı edilip davranışların temeli güdüler, refleksler ya da sosyal etkilere bağlansa da seçenekler arasından yapılan tercihler, onun davranışlarını da belirler.[845]

Yaşam ve ölüm, insanın sonlu hayatında yaşadığı çatışmalardan biridir. İnsan bunu çözüme kavuşturmanın yollarını aramaktadır. Birey yaşamı, ölümün de ötesine uzanan bir sürekliliktir. İnsan ancak materyalist dünyadan daha kapsamlı ve büyük olana adım attığında ölümsüz olacaktır.[846] Ölüm hem Yaradan'a hem de asıl vatana kavuşturur. Çünkü yeryüzüne gelmesi insan için bir ayrılıktır. Ölüm, ayrılığın sonudur. Sûfîler bu yolla ölümü anlamlı kılmıştır. Yaşam ölümle son bulmaz, aksine ayrılık sona erer; Varoluşçular ise bunu hayattan ve onun sunduğu imkanlardan ayrılmak kabul ederler. Onlara göre yaşanan kaygının sebebi ayrılıktır. Sûfîler için ölüm, bir son değil yeniden

---

[842] Zariyat, 51/56-58.
[843] Nazila Isgandarova - Thomas O'Connor, "A Redefinition and Model of Canadian Islamic Spiritual Care", *The Journal Of Pastoral Care & Counseling : JPCC* 68/3 (2014), 3.
[844] "Allah her şeyin yaratıcısıdır ve her şeyi koruyup yöneten de O'dur. Göklerin ve yerin anahtarları O'ndadır. Allah'ın âyetlerini inkâr edenlerin durumuna gelince işte hüsrana uğrayanlar onlardır," Zümer, 39/62-63; "Mutlak hükümranlık elinde olan Allah aşkındır, cömerttir ve O'nun her şeye gücü yeter," Mülk, 67/1; ""Biliyorsanız söyleyin, bütünüyle varlığın yönetimi elinde olan, kendisi her şeyi koruyup kollayan, fakat kendisi korunmaya muhtaç olmayan kimdir?" de," Mü'minun, 23/88.
[845] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 31-32.
[846] Joshua J Knabb - Robert K Welsh, "Reconsidering A. Reza Arasteh: Sûfîsm And Psychotherapy", *The Journal of Transpersonal Psychology* 41/1 (ts.), 57.

birleşmedir. Ölüm, varoluşçular ve sûfîler için aynı şekilde anlamlandırılmasa da yine de dünyadaki varlığın sonu demektir.[847] Hayatı yokluktan ibaret gören biri, varoluş üzerinde düşünmez, dini ve onun emirlerini benimsemediğinden ahlâklı davranma gereksinimi de duymaz. Oysa insana, ölümün kaçınılmazlığını ve ahirette yaptıklarından hesaba çekileceğini bildiren dindir.[848] Ölümle birlikte ruh ve bedenin birbirinden ayrılıp onu yeni bir yaşamın beklediği düşüncesi aslında yaşamı anlamlı kılar.[849] Günümüzde bireyin bu yönü görmezden gelinerek yaşamda para ve güç öne çıkarılmakta ve bu da aranan huzur ve mutluluğu verememektedir.

Kur'an, ölüm korkusundan uzak durulmasını salık verir. Ebedi yaşam, dünya hayatı değil, ahiret hayatıdır. Ölüm, insanı sonlu hayattan sonsuz hayata ve nimetlere götürmede bir aşamadır.[850] Gerçek mümin, ölümün, dünya hayatını sonlandırıp baki yaşama bir geçiş kapısı açtığının farkındadır.[851] Tasavvufta ölüm, yeniden uyanmak için verilmiş bir şanstır. Yaşam insana fırsat çeşitliliği sunar yani kişiye kimliğinin farkındalığını yeniden kazanma fırsatı verir. Kimi sûfîler, Allah ile birlik için ölümü bekleyemez ve şu anda da bu birleşme için özlem duyar. Eğer hem yaşam hem de ölümün aslında birer ödül olduğu kabul edilirse o zaman korkuya sebebiyet vermez.[852]

---

[847] Şahin, "Sufi Düşüncesinde Ölüm Kavramı", 1832-1834.
[848] Ş Teoman Duralı, *Sorun Nedir?* (Dergah Yayınları, 2017), 192.
[849] Yıldırım, "Ş. Teoman Duralı ve Ali Şeriati'nin Medeniyet Düşüncesinde İnsan", 652.
[850] "Ey kavmim! Bu dünya hayatı bir sürelik yararlanmadan ibarettir; âhirete gelince, ebedîlik yurdu işte orasıdır," Mü'min, 40/39; "Oysa onların tek gerçek kabul ettikleri) bu dünya hayatı hakikatte sadece bir oyun ve eğlenceden ibarettir; âhiret yurduna gelince işte asıl hayat odur; keşke bunu bilselerdi," Ankebut, 29/64; "Dünya hayatı bir oyun ve eğlenceden başka bir şey değildir. Müttaki olanlar için şüphesiz ki âhiret yurdu daha hayırlıdır. Hâlâ aklınızı kullanmayacak mısınız?" En'am, 6/32. (Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, 97.)
[851] "Herkes ölümü tadacaktır; yaptıklarınızın karşılığı size eksiksiz olarak ancak kıyamet gününde verilecektir. Kim cehennemden uzaklaştırılır da cennete konursa artık kurtulmuştur. Dünya hayatı zaten aldatıcı şeylerden ibarettir," Â-li İmran, 3/185; "Her canlı ölümü tadacak ve sonunda dönüp huzurumuza geleceksiniz," Ankebut, 29/57; "Her can ölümü tadacaktır. Denemek için sizi kötü ve iyi durumlarla imtihan ederiz. Sonunda bize geleceksiniz," Enbiya, 21/35; "Nerede olursanız olun ölüm sizi yakalar; sarp ve sağlam kalelerde olsanız bile! Kendilerine bir iyilik dokunsa "Bu Allah'tan" derler, başlarına bir kötülük gelince de "Bu senden" derler. "Hepsi Allah'tandır" de. Ne oldu bu topluluğa ki bir türlü söyleneni anlayamıyorlar!" Nisa, 4/78. (Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, 98.)
[852] Fadiman - Frager, *Essential Sufism*, 251-256.

Ölmeden önce ölmek ilkesini düşüncelerinin merkezine yerleştiren sûfiler hem ölüme hazırlanmışlar hem de ölüm korkusunu yenmişlerdir.[853] Sûfîler fiziki ölümün yanı sıra bir de "iradi ölüm"den yani "ölmeden önce ölmek"ten bahsederler. Varlık, ontolojik açıdan birbirinden perdelerle ayrılan, iç içe geçmiş âlemler ve mertebelerden meydana gelir. İnsan ile Allah'ı ayıran bu ontolojik ve psikolojik engeller (perdeler) ölümle ortadan kalkar. Tasavvuf, "iradi ölüm" ile bu engellerden ölmeden önce de kurtulmanın yolunu gösterir. Diğer varlıklarda da bulunan bu hakikati elde etmenin yolu insanın özüne varmasıdır.[854] İnsan-ı kâmilin vücuda getirilmesi de iradi ölüm anlayışıyla gerçekleşir. Böylece insan, sonlu olduğunu farkına varacaktır. O bu durumu kabullendiğinde, dünyadaki varlığı da bir anlama kavuşacaktır.[855]

Yaşarken nasıl ölüneceğini öğrenme pratiği, yaşama sanatının (ars vivendi) temel becerilerinden biri kabul edilir. Aynı zamanda kibirle başa çıkmada da vazgeçilmez bir yöntemdir. Tibetli bilgin Tsong-kha-pa (1357–1419), bu dünyadan yüz çevirene kadar ölüm üzerine "tekrar tekrar meditasyon yapın" demektedir. Bireyin kendi dönüşümünde bu uygulamanın özel bir yeri vardır. Böylece insan bir taraftan da ölüme hazırlanmaktadır. Yapılan çalışmalarda spiritüel bir uygulama olarak ölmeden önce ölmenin manevî gerekliliği anlaşılmaya çalışılmaktadır.[856] Tasavvufa bu olgu, iradi ölüm olarak tanımlanmaktadır. Böylece dünyaya bağlanmamak ve ölümden korkmamak sağlanmaya çalışılmaktadır.

Sûfîler manevî ölümü yaşarken tecrübe etmeye çalışırlar. Onlar kendilerini Allah'tan uzaklaştıran her şeyi bu dünya kapsamında değerlendirirler. Diğer yandan dünyayı ve içindekileri değersiz görüp ona rağbet etmeyi doğru bulmazlar.[857] Modern

---

[853] Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, 381.
[854] Türer, "Hoca Ahmet Yesevi Modern Düşünceye Ne Söyler?", 129-130.
[855] Türer, "Hoca Ahmet Yesevi Modern Düşünceye Ne Söyler?", 173-174.
[856] Todd Perreira, "Die before you die": Death Meditation as Spiritual Technology of the Self in Islam and Buddhism", *The Muslim World* (Hartford Seminary, Oxford: Blackwell Publishing, 2010), 247-248.
[857] İhsan Soysaldı, "Sufilerin Ölüme Yaklaşımı", *Harran Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi* 16 (2006), 97-98.

insan ise ölümü yok saymak suretiyle mutlu olmaya çalışır Aklına ölüm geldiğinde varoluşsal bunalımını yenebilmek için eğlenceye ya da tüketime başvurur. Ancak araştırmalara göre dünyevi bir maddenin yaşattığı mutluluk en fazla sekiz dakikadır. Birey, bu şekilde ruhen uyuşturulduğunda bunalımdan uzaklaştığını zanneder. Ancak yaşanan rahatlama aldatıcıdır. Oysaki nefs terbiyesinden geçen bir sûfî için ölüm vuslattır, ondan korkmaz. Onun için iç huzur, iyilik yaymak ve iyi ahlâk üzere yaşamaktır. İnsan gaflete düştüğünde nefsin isteklerinin peşinden gidebilir ancak onu hayvanlardan ayıran özelliklerinden biri ölümü düşünebilmesidir. Kötücül duygular, ona sınır tanımadan istediğini yapmaya yönlendirir. Bu noktada "hesap verme" mekanizması devreye girer. Yaptıklarının sorumluluğunu üstlenerek hesap vereceğini bilip bunun üzerinde düşünmek, vicdanı yani iç durdurucuyu devreye sokar. İnsanın firavunlaşmaması onun sayesindedir.[858]

Tasavvuf literatüründe, insanın bu dünyada bulunuş sebebi ve yaşamın anlamı ifade edilirken, ölümden kaçılamayacağı ve dolayısıyla bunun kabullenilmesi gerektiği belirtilir.[859] Tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojide, ölümü yakın insanların yaşamlarına anlam yüklemelerine yardım edilir. İnsana, ölümsüz olan Tanrı'ya derin bir bağla bağlanıp O'nunla kendisini özdeşleştirmesi söylenir.[860] Ölümü yaklaşan birey, maneviyat ve anlam arayışını yaşamının merkezine alır. Gerçi örneğin hümanistler, Tanrı'nın veya aşkın bir gücün varlığını kabul etmeseler de manevî bir destek isterler. Çünkü ölüm fizikötesi bir realitedir. Onlar için manevî yönlendirme, varoluşsal bir dinleyiştir. Anlam arayışındaki bireyin, duygu ve düşüncelerini anlamlandırmasına çalışılır.[861] Sûfî için bu dünya gelip geçicidir ve üzüntü kaynağıdır. İnsan için asıl saadet ölümden sonrasıdır. Ayrıca bu alemdeki her şey Allah'tandır ve yine O'na dönecektir. Dolayısıyla varlık

---

[858] Tarhan, *Yunus Terapi*, 98-100.
[859] Ömer Özpek, Irvin D. Yalom'un Belirttiği 11 İyileştirici Faktöre Göre Mesnevî'nin Değerlendirilmesi (Konya: Selçuk Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2021), 28.
[860] Frager, *Manevî Rehberlik*, 186.
[861] Frager, *Manevî Rehberlik*, 154-155.

sebebi Yaradan'dır, ölüm vardır. Ölüm bu dünyadan başka bir aleme açılan kapıdır ve orada onu bekleyen ebedi bir yaşam vardır. Ahiret hayatında sonsuz saadeti elde edebilmek için bu dünya bir geçiş kapısı kabul edilir ve bu amaç doğrultusunda yaşanmaya çalışılır.

2. İnsancıl (Hümanist) Psikoloji

İnsan için bilimsellik, akılcılık ve ilerlemenin öneminin savunulduğu Batı'da, Bacon'ın iyilik tanımıyla birlikte ortaya çıkan Aydınlanmacı hümanizmle birlikte kutsal yitirilir, geriye akıl araç kılınır. Batı düşüncesinde akılcı ve maddi bir dünyanın sorunları çözebileceği düşünülür. Ancak tam tersine savaşlar, yoksulluk ve çatışmalar yaşanır. Sanayileşmeyle birlikte sekülarizm yaygınlaşır, kutsalın yerini doğa ve bilim almaya başlar.[862] Bu sıralarda ortaya çıkan insancıl psikoloji, Amerika'daki maddi zenginlik karşısında fark edilen manevî boşluk yaşantısının sonucudur.[863]

İnsancıl (Hümanistik) psikoloji, 20. yüzyılın ikinci yarısında, Amerika'da psikanaliz[864] ve davranışçılığa[865] karşı ortaya çıkan ve kökleri varoluşçu düşünceye dayanan üçüncü güçtür. Bu yaklaşım, bilinç deneyimleri, özgür irade, insan doğasının bütünlüğü[866] ve insanın gelişebilme yani "kendini gerçekleştirme" potansiyeline önem verir, benliğin önemi ve özel bilinçaltı yaşantıları üzerinde durur ve psikolojinin

---

[862] Ahmet Dağ, *İnsansız Dünya ve Transhümanizm* (İstanbul: Ketebe Yayınevi, 2020), 11-17.
[863] Bedri, *Müslüman Psikologların Çıkmazı*, 92.
[864] İnsancıl psikologların psikanalizi eleştirmelerinin altında yatan sebep ise Freud'un determinist eğilimlerinin yanı sıra yalnızca psikotik ve nörotik bireyleri incelemeleridir. Oysa psikologlar olumlu insan özellikleri üzerinde de durmalıdır. Çünkü bunlardan da öğrenecekleri vardır. Bireyin mutluluk, coşku, şefkat, cömertlik gibi erdem ve güçleri göz ardı edilmemelidir. Böylece insancıl psikoloji o güne kadar insan doğasının ihmal edilen özellikleri üzerinde çalışmaya başlamışlardır. (Schultz, M*odern Psikoloji Tarihi*, s. 670.)
[865] Maslow, ruh ve bilinç gibi kavramları reddeden ve psikolojinin bir bilim hâline gelebilmesi için bilimsel ve objektif yöntemlerin kullanılması gerektiğini söyleyen davranışçılık kuramının, insanın psikolojik sorunlarına çözüm bulmada sınırlı kaldığını belirtmiştir. Psikolojik olayların alışkanlığa bağlandığı davranışçılıkta ise insan ve hayvanlarda çevre ve organizma ilişkilerinin aynı olduğu kanaati vardır.İnsancıl psikolojide ise benliğin önemi ve özel bilinçaltı yaşantıları üzerinde durulmuş ve psikolojinin insanileştirilmesi yönünde çalışılmıştır. Sağlıklı insana odaklanılarak, onun psikolojik sağlığını ve kendini gerçekleştirmeyi arttırması hedeflenmiştir. (Duane P. Sydney-Ellen Schultz Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2007), 681-682; Sayar - Dinç, *Psikolojiye Giriş*, 2014, 13.)
[866] Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, 668.

insanileştirilmesi yönünde çalışır. Burada hedef, sağlıklı insana odaklanarak, onun psikolojik sağlığını ve kendini gerçekleştirmesini arttırmak[867] ve iyiyi algılamaktır.[868] İlk insancıl psikologlar, bilincin önemini geri kazandırmaya ve insan yaşamına daha bütüncül bir bakış sunmaya çalışırlar.[869] İnsana bütüncül yaklaşım, onu iyi kabul etme ve kendini gerçekleştirme insancıl psikolojinin tasavvufla yolunu kesiştiren unsurlardır.

Batı'nın materyalist ve mekanik tarafına duyulan rahatsızlığı dile getiren bu akım, insana değer verir. Temelinde insanın özünde iyiye meyilli oluşu düşüncesi vardır.[870] İnsancıl psikoloji, yaptığı çalışmalarla bilinç çalışmalarının yenilenmesini sağlayıp insanın özgür ve bilinçli bir biçimde kendi yaşamını şekillendirebileceği düşüncesini güçlendirir. Ayrıca bu akımın hem iyi hem de kötü insani niteliklerin ve olumlu ve olumsuz kişilik özelliklerinin incelenmesi gerekliliği düşüncesi, insanın potansiyeli ve doğası hakkında daha pozitif bir fikir geliştiren Seligman'ın pozitif psikoloji düşüncesine de katkı sağlamıştır.[871]

Düalist (ruh ve beden) insan kavramına yakın insancıl psikolojide, bireyin öznel içsel deneyim, kendini gerçekleştirme ve kendini yönlendirme potansiyelinin ihmal edildiği belirtilir. Birleştirici benlik teması bu kuramda önem kazanır. Bu yaklaşım, Freudyen psikanalizin insan doğasına kötümser bakışına ve davranışçıların nötr yaklaşımına karşı durur. Bu kuram, insan doğasının aslında iyi olduğunu kabul eder, bencillik ya da zalimlik gibi fiilleri umutsuzluktan veya iyi insan doğasının inkarından

---

[867] Schultz, Modern Psikoloji Tarihi, 681-682.
[868] Abraham Maslow, *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler*, çev. H.K. Sönmez (İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 1996), 30.
[869] Örneğin Maslow, kendini gerçekleştirmeyle sonuçlanan bir ihtiyaçlar hiyerarşisi geliştirdi. Carl Rogers, danışanın gelişimini desteklemek için danışanın öz-yönelim, empati ve kabul kapasitesine dayanan, kişi-merkezli terapi adını verdiği terapiyi sundu. Rollo May, insan seçimini ve insan varoluşunun trajik yönlerini kabul ederek Avrupa varoluşçuluğunu ve fenomenolojisini alana kazandırdı. Pek çok insancıl psikolog için son zamanlardaki pozitif psikoloji hareketi, basitçe insancıl psikolojinin yeniden paketlenmesidir. Benzer şekilde, danışmanın empatik dinlemesine yapılan vurgu, köklerini Rogers'ın çalışmasında bulur. Daha geniş kültürde, kişisel ve yönetici koçluğunun artan popülaritesi de insancıl psikolojinin başarısına işaret eder. İnsanlar manevîyat, özgünlük ve anlam sorularıyla on ya da yirmi yıldır olduğundan daha fazla ilgilenmektedirler. https://www.apa.org/monitor (Erişim 20 Kasım 2021).
[870] Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, 669-670.
[871] Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, 684.

kaynaklanan patolojik davranışlar olarak kabul eder. Burada birey, pasif bir varlık değildir, o tercih özgürlüğüne sahip aktif bir bireydir.[872] İnsancıl psikolojinin, beden ve ruh bütünlüğü üzerinden bireyi ele alma düşüncesi ve insan doğasına yaklaşımı kuramı tasavvufa yaklaştıran bir diğer özelliktir.

Seküler bir hümanizm anlayışının benimsendiği insancıl psikolojide, Tanrı yer almaz. İnsan davranışının itici gücü özgürlüktür. Yaşamın nihai amacı, öz saygı ve kendini gerçekleştirmektir.[873] İnsanı ele alış biçimi ile diğer akımlardan ayrılan insancıl psikolojide, onun yalnızca gözlemlenebilen davranışlarına odaklanılması doğru bulunmayıp "iç gözlem" yönteminin gerekliliği savunulur. Bu akım psikologlarına göre insanı anlamanın yolu, onun iç yapısını bilmekten geçer. İnsan için bilim araç değil bir amaçtır ve yaşamı anlamlı kılmak onun elindedir.[874] İç gözlem tekniği de kadim gelenekteki nefs muhasebesi gibi içe yönelinen uygulamalarla örtüşür. İki alanın ayrıştığı hususlardan biri ilkinin aşkına mesafesidir.

Kökleri, varoluşçu felsefeden de gelen bu yaklaşımda, varoluşçu psikolojideki gibi "değerler, seçim, yaratıcılık, sevgi, öz farkındalık, özgürlük, insanın gelişme potansiyeli" gibi insanı insan yapan en önemli kimi özelliklerin dışlandığı düşünülür.[875] Birey, kendi eylemlerinden büyük oranda sorumludur. Bu kuramda da insan varlığını anlamının yanı sıra özgür iradenin rolü ve her bireyin biricikliği yorumlanır.[876] Temelde iyi kabul edilen insan doğası, sağlıklı ve anlamlı ilişkiler sürdürme ve bireyin kendisi ve başkalarının çıkarlarına en uygun seçimleri yapma potansiyeline sahiptir. İnsancıl terapi, büyümeyi ve kendini gerçekleştirmeyi teşvik eder. Kişinin sorumlu bir öz-yönelim için doğuştan gelen bir kapasiteye sahip bulunduğunu savunulur. Ona göre sorunların

---

[872] İnsan doğası, bireye doğuştan verilen iyi oluş hâli yani fıtrat ile eşleşir. (Bedri, *Müslüman Psikologların Çıkmazı*, 92-93.)
[873] Ali, "The Nature of Human Disposition", 55.
[874] Kemal Sayar - Mehmet Dinç, *Psikolojiye Giriş* (İstanbul: DEM Yayınları, 2014), 16.
[875] Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*., 34.
[876] Jerry M. Burger, *Kişilik* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2006), 417-418.

kaynağı; kişinin kendini nasıl gördüğünü ve geliştirdiğini vurgulayan gerçek benlik anlayışının bulunmayışıdır.[877] Varoluşçuluk yaklaşımı da bireyin eşsiz oluşu, kendini gerçekleştirebilmesi ve değerler arayışına vurgu yapmakla birlikte varoluşçular kendini gerçekleştirme konusunda daha az iyimserdir.[878]

İnsana yaklaşımları önceki güçlere göre daha olumlu ve iyimser insancıl yaklaşımda, "kendini gerçekleştirme", psikolojik gelişmenin temeli görülür. İnsan özünde iyidir ve sürekli gelişmek suretiyle kendini gerçekleştirmeyi ister. Üzerinde durulan bir diğer husus, içinde yaşanılan "an'ın farkındalığı"dır.[879] Kendini gerçekleştirme, doğuştan gelen bir eğilimdir ve insanın potansiyelini geliştirip nitelik ve yeteneklerini aktif bir şekilde kullanmasını kapsar. O Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üst sırasında yer alır.[880] Aynı şekilde tasavvuf düşüncesinde de manevi gelişim asıl meseledir. Üstelik geçmişin yaşanmışlıklarına üzülmek veya gelecek kaygısı taşımak yerine an'a odaklanılması sûfîlerce de benimsenir. Yalnız bu gelişme sürecinde amaç, potansiyelini arttırmak değil, Allah'a ulaşmaktır. Kendini gerçekleştirmek amaç değil bir sonuçtur.

Bu yaklaşımda, davranışçıların kullanmadığı "benlik" (self) kavramı kullanılır. Benlik, bireyin öznel yanıdır. Fenomenal alanda "bana ait" denileebilecek yaşantıları içerir. Bireyi anlamak için bu fenomenal alana girmek gerekir.[881] İnsancıl psikolojinin temelinde insan vardır ve değerlidir. Bu yaklaşıma göre insan, olumlu potansiyelleri bulunan, oluşum hâlinde bir varlıktır. Kendinde potansiyellerini geliştirme gücü bulunmaktadır. Diğer taraftan onu anlayabilmek için benlik anlaşılmalıdır. Tasavvufta

---

[877] https://www.ccpeweb.ca/en/services/psychotherapy/humanistic-existential-approach, (Erişim 20 Kasım 2021).
[878] Bedri, *Müslüman Psikologların Çıkmazı*, 92-93.
[879] Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2016), 480.
[880] Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, 672-974.
[881] Gürsen Topses, "Davranışçı ve Varoluşçu–Hümanistik Psikolojik Danışma Kuramlarının Ayırtedici ve Örtüşen Nitelikleri", *International Journal of New Trends in Arts, Sports and Science Education (IJTASE)* 1/3 (2012), 73.

bunun için nefsin tanımı yapılır ve onun aşamalar halindeki yapısı kat edilmek suretiyle bir gelişim gerçekleşir.

İnsancıl yaklaşımda "öz farkındalık" değerlidir. Öz-farkındalık, birikmiş yaşam deneyiminin ve bilinçsiz bilgi kabul edilen benliğin anlaşılmasını ifade eder. Bunun bireysel benliği nasıl etkilediğiyle ilgilenilir. İnsancıl ve varoluşçu yaklaşımlarda hem insandaki temel iyiliğe hem de onun potansiyeline değer verilir. Böylelikle insanın yaşamında daha mutlu ve doyumlu olacağına inanılır.[882] Benliğin anlaşılması ve fıtrat üzere insanın iyilikle meşguliyet sağlaması tasavvufun da önem verdiği konulardandır. Buradaki mutluluk anlayışı bu dünyaya ait beklentilerle sınırlı değildir. Bu dünya ahiret saadeti için bir hazırlık yeridir.

Bireyin potansiyeline vurgu yapan insancıl psikolojinin ana teması, bireysel tecrübelerdir.[883] Bu yaklaşımda, kişinin ruhsal yönü, doğuştan gelen bir özellik ve maneviyat evrensel bir deneyimdir. Maslow'un da ifade ettiği gibi bu yön insancıldır ve yaşamın her anında bulunabilir.[884] Maslow'un insan modelinde, her bireyin değişmez içsel doğası vardır. Bu bilimsel açıdan incelenip keşfedilebilir. Bu içsel doğa, temelde nötrdür, kötü değildir ancak bu nötr yapının iyiye gitmesine çalışılmalıdır. Eğer bu temel yapı, reddedilir ya da baskılanırsa sağlığa zarar verir. Bundan hareketle Maslow, davranışı harekete geçiren güdüleri hiyerarşik bir biçimde sıralayarak "ihtiyaçlar piramidi" teorisini geliştirir, "doruk/zirve deneyimler" veya "dini mistik deneyimler" diye de bilinen yaşamdaki önemli tecrübelere değinir.[885] O'na göre insan doğası, kötü

---

[882] https://existential-therapy.com/humanistic-psychology-and-existential-humanistic-therapy, (Erişim 20 Kasım 2021).
[883] Eugene Taylor, "Transpersonal psychology: Its several virtues", *The Humanistic Psychologist* 20/2-3 (01 Haziran 1992), 291.
[884] Vaughan, "Spiritual Issues in Psychotherapy", 116.
[885] Sonradan anlaşıldı ki doğulu filozoflar ve din adamları sadece doruk deneyimlerden değil, bu deneyimlerin bütün ailesinden bahsetmekteydi. Ayrıca bu deneyimlerin meditasyon (tefekkür) gibi bir takım koşullar ve uygulamalar sonucunda yaşandığı da anlaşıldı. (Roger Walsh, "The Search for Synthesis: Transpersonal Psychology and the Meeting of East and West, Psychology and Religion, Personal and Transpersonal", *Journal of Humanistic Psychology* 32/1 (01 Ocak 1992), 22-24.)

değildir, sadece açığa çıkarılması için desteklenmelidir. Bu yapılmadığında, insan sağlığı bozulacaktır. Doğal eğilimlerine dair bilgi edinebilen kişi, nasıl daha üretken, iyi ve mutlu olabileceğini, potansiyelini en iyi kullanabileceğini fark edebilecektir. Ayrıca gelişim ve kendini gerçekleştirmede üzüntü, acı ve keder de gereklidir.[886] Sûfî de uyguladığı tasavvuf pratikleri sonucu birtakım mistik tecrübeler yaşamaktadır. Bir tür disiplin eğitimiyle nefs mertebelerinde yükselmesi gerçekleşmektedir. Ancak bu mertebelerin aşılmasında belirleyici olan ihtiyaçlar değil, o evreye ait ahlâkî niteliklerin kazanılmasıdır.

İnsancıl kurama göre birey, özgür irade sahibidir, eylemlerinden sorumludur. Üstelik o gelişimini olumlu bir yönde sürdürmeye, tatmin edici bir varoluş noktası yönünde ilerlemeye meyillidir. Maslow bu durumu, "kendini gerçekleştirme" kavramıyla tanımlar. Ona göre birey, olabileceği her şeyi olabilir. Ancak bunu yaparken kendi doğasına da sadık kalmalıdır. Psikolojik açıdan sağlıklı kişi, zayıflıklarını bilip bunları gidermeye çabalayandır. Yaptığı kötü eylemler nedeniyle suçluluk hissedip kaygı duymaz. Kendini gerçekleştiren biri mükemmel değildir. Yine de kendisini sever ve kabul eder.[887] Tasavvufta kendini gerçekleştiren kişi, kâmil insandır. Bu kavram, günümüz çalışmalarında ideal ve evrensel insan olarak da ifade edilmektedir.

İnsancıl psikolojinin dine bakışı ise şöyledir; 19. yüzyıl bilimi, temel ve mânevî değerlerin karşısındadır. Amaç, bireyin potansiyeli doğrultusunda kendini gerçekleştirmesine katkı sağlamaktır. İnsana ulaşabilmek adına dinden öğrenilebilecek hususlar bulunur. Çünkü bu sürece dair birçok soru din tarafından cevaplanmaya çalışılır.[888] Erich Fromm ve Abraham Maslow, insanın kendini gerçekleştirme girişiminde maneviyata ihtiyaç duyulduğu konusunda hemfikirdir. Maslow, "doruk

---

[886] Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, 9-14.
[887] Özdoğan, *Aşkın Yanımız Maneviyat*, 104-105.
[888] Maslow, *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler*, 34-35, 67-70.

deneyimleri" sistematik bir biçimde incelerken, ruhsal ifadelerin daha iyi anlaşılmasını sağlamak için dinin bilimsel anlamda incelenmesi gerektiğini belirtir. O bilimsel psikolojinin değerlerden arınmış yaklaşımını eleştirir ve maneviyata odaklanır.[889] Buna göre maneviyat, insanın kendini gerçekleştirme süreci ve yaşadığı mistik tecrübelerinin anlaşılabilmesi için gereklidir. Görüldüğü üzere, insancıl psikoloji ile tasavvuf ilişkisi, varoluşçu psikoloji ve tasavvuf ilişkisine göre daha yakın kavramlar üzerinde birleşmektedir.

2.1. Tasavvuf ve İnsancıl Psikolojinin Kesiştiği Anahtar Kavramlar

İnsancıl yaklaşım, bireyi bütüncül ele alır ve deneyimleri materyalist kavramlara indirgememeye çalışır. Bu kuram, Batı psikolojisinde sağlığın daha ileri ve hassas boyutlarını gösterip bu alandaki boşluğa işaret eder.[890] Sûfî düşünceyle insancıl psikolojinin ortak noktası, kişinin gelişme potansiyeline sahip bulunduğu ve güçlü yönlerinin farkına varılabilmesi düşüncesidir. Örneğin, insancıl psikoloji, depresyonu "benlik saygısı" ile açıklar. Çoğunlukla depresyona girenlerin, kendi değerlerinin farkında bulunmayan kişiler olduğu ifade edilir. Bu nedenle tedavi sırasında bireyin kendi hatalarını ve zayıflıklarını kabul etmesi sağlanmaya çalışılır. Bilgi ve becerilerinin farkında bir kişi, hangi yoldan gitmesi gerektiğini bilir ve böylece içindeki değerleri ve özünü keşfeder. Kendi içindeki iyi değerlerini güçlendirebilen birey, bir sonraki gelişim evresine geçebilir.[891] Öyleyse kendini tanıyıp potansiyelini farkına varabilmek bireyin zihin sağlığı açısından önemlidir.

---

[889] Amber Haque, "Interface of Psychology and Religion: Trends and Developments", *Counselling Psychology Quarterly* 14/3 (2010), 245.
[890] Roger Walsh - Frances E. Vaughan, *Ego Ötesi*, çev. Halil Ekşi (İstanbul: İnsan Yayınları, 2001), 19-20.
[891] Summermatter, "Attar of Nishapur's Seven Valleys and the Stages of Human Cravings from a Psychological Perspective", 127-128.

İnsancıl yaklaşımda kendini güçlü ve zayıf yönleriyle kabul etmeyen birey sağlıklı değildir.[892] Ruhla ilgilenen tasavvufta ise hastalık; fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal alanlara hizmet etmede ve arınmada bir fırsat kabul edilir.[893] Görüldüğü gibi her iki alanın hastalığa bakışı ve sağlıklı birey tanımı farklılık göstermektedir. Tasavvufta hastalığın bireyin güçlenmesine ve nefsin arındırılmasına katkı sağladığı düşünülmektedir.

2.1.1. İhtiyaçlar Piramidi, Kendini Tanıma, Nefs (Benlik) Dönüşümü ve Kendini Gerçekleştirme

İnsancıl psikolojinin öne çıkan kavramlarından biri "kendini gerçekleştirme"dir.[894] İnsanların olumlu bir benlik imajı ve tatmini için karşılanması gereken bir ihtiyaçlar hiyerarşisine sahip bulunduğu düşüncesi insancıl psikolojinin temellerinden biridir.[895] Teorinin temeli, insanın öncelikli ihtiyaçlarının bulunduğu ve diğer tatmin seviyelerine ulaşılmadan önce bunların karşılanması gerektiğidir. O aratıcı potansiyelini yükselten bir yeteneğe sahiptir.[896] Bu mertebeleri tamamlayan birey, kendini gerçekleştirmiştir.

Maslow, kendini gerçekleştirmeyi bireyin ihtiyaçları doğrultusunda beceri ve potansiyellerini bütünleştirerek, maksimum öz-gerçekleştirme seviyesine erişecek

---

[892] Summermatter, "Attar of Nishapur's Seven Valleys and the Stages of Human Cravings from a Psychological Perspective", 139.
[893] Isgandarova - O'Connor, "A Redefinition and Model of Canadian Islamic Spiritual Care", 4.
[894] Mustafa Atak, *Nefs Psikolojisi Kuram Uygulama* (İstanbul: Büyüyenay, 2021), 47.
[895] Piramidin birinci katında fizyolojik ihtiyaçlar yer alır. Bu ihtiyaçlar, bir insanın hayatta kalmak için ihtiyaç duyduğu yiyecek, su, uyku gibi temel ihtiyaçlardır. Bunlar karşılanmadan, kişinin topluma katkıda bulunması ve onun iyi bir üyesi olması beklenemez. Bir sonraki aşama, insanın güvenliği ve emniyetiyle ilgili temel ihtiyaçlardır. Bir kişi, ilişki kurmadan önce kendini güvende hissetmeli, etrafındakilere güvenmeli ve nispeten güvenli bir yaşam sürmelidir. Piramidin üçüncü basamağı psikolojik ihtiyaçlara ayrılmıştır. Bunlar karşılandığında birey, arkadaş edinme, yakın ilişkiler kurma, ait olma ve sevgiyi deneyimleme arzusuyla motive olur. Dördüncü seviye saygıdır, başkaları bizi kabul ettiğinde, kendimizde de kabul görmeye başlarız. Başarı ve prestij duyguları bizi motive eder. Daha iyi olmak ve potansiyelimizi keşfetmek isteriz. İhtiyaçlar hiyerarşisinin son aşaması, insanın kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır. Temel ve psikolojik ihtiyaçları karşılanan kişi tam potansiyeline ulaştığında kendini gerçekleştirmeyi başarabilir. Piramidin bu son adımı, insanların yaratıcı çabalarla başarıya ulaştığı yerdir. (https://www.mytherapist.com/advice/psychology/what-we-can-learn-from-humanistic-psychology-and-how-to-apply-it) (Erişim 20 Aralık 2021).
[896] Elliot Benjamin, "Integral Psychology vs. Humanistic Psychology", *Self & Society* 35/ (01 Eylül 2007), 35.

şekilde kullanması şeklinde tanımlar. Bu mertebe, ihtiyaçlar hiyerarşisinde en üstte yer almakla beraber, diğer bütün ihtiyaçlar karşılandıktan sonra gerçekleşmektedir. Bu seviyeye ulaşabilen kişi sayısı çok fazla değildir[897] ve bunun metodu gösterilmemektedir.[898] Kendini gerçekleştirmek, yoğun ve verimli bir hazla insanın gizil güçlerinin bir araya gelmesi şeklinde tanımlanabilir. Deneyime daha açık hâle gelen kişi daha fazla bütünleşmiştir, varlığın özüne ulaşmaya daha yakındır.[899] Burada öne çıkan fark, insancıl psikolojide kendini gerçekleştirme sürecinin bir metodolojisinin bulunmayışıdır. Kendini gerçekleştiren bireyin niteliklerinden ve bunun gerekliliğinden bahsedilir. Ancak bunun nasıl elde edilebileceğinin yöntemi belirtilmez.

Maslow, insanın gelişim yönüne öncelik verir. Birey, olgunlaşma sırasında ilerleyebilmek ve potansiyellerini gerçekleştirebilmek için çaba göstermelidir. Ona göre bu gelişim, yaşam gereksinimleri tarafından belirlenir. Diğer bir deyişle insan, temel ihtiyaçları karşılandığında daha motive olur ve kendini tatmin eder. Diğer taraftan insancıl yaklaşım, bireyin öz farkındalığına odaklanır. Maslow'a göre, kişi kendini mükemmelleştirdiği zaman, anlamlı bir öz potansiyele de sahip olabilir. Çünkü o, "kendini gerçekleştirme" olarak bilinen, maksimum öz potansiyeli üretmeye dair içsel bir eğilime sahiptir.[900] Kendini gerçekleştiren insan, üstün bir algı ile karakterize edilir.[901] Kendini gerçekleştirebilenlerle birlikte insanın gizilgüçlerinin, doğasının ve özlemlerinin ulaşabildiği en yüksek düzey incelenebilir.[902] Tasavvufta seyr ü sülûk yolculuğunda aşılan mertebeler sonunda, tevhidi yaşayan bireyin de kendi özüne ulaşabildiği,

[897] Frager, *Manevi Rehberlik*, 12.
[898] Wilcox, *Sufizm ve Psikoloji*, 179.
[899] Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, 104-105.
[900] Norhashimah Yahya vd., "The Concept of Human Will According to Al-Ghazali and Abraham Maslow: A Comparative Study", *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 8/10 (2018), 4.
[901] Solomon, "Perspectives on Human Nature and Their Implications for Business Organizations", 224.
[902] Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, 77-78.

potansiyelini farkına varabildiği ifade edilir. Dolayısıyla inceleme sınıfına kâmil insan da dahil edilebilir.

Kendini gerçekleştirmeye yönelik istek doğuştandır (fitrî) ve psikolojik sağlık hâlinin en üst seviyesidir. Benliğin gelişimi daima bir ilerleme hâlindedir.[903] Doğuştan kendini gerçekleştirmeye (self-actualization) yönelik bir eğilime sahip insan, böylece niteliklerini ve yeteneklerini aktif bir biçimde kullanıp potansiyelini geliştirebilmektedir. Bunun için Maslow, hiyerarşik bir biçimde "fiziksel, güvenlik, sevgi ve ait olma, saygı, kendini gerçekleştirme" gibi bireyin doyurulması gereken ihtiyaçlarını sıralamıştır. Bunlar en alttan itibaren ihtiyaçlar doyurulmaya başlanmalı, biri karşılandıktan sonra bir diğerine geçilmelidir.[904] İnsanın kendini bir bütün olarak algılamasının amaçlandığı insancıl psikolojiye göre, önemli olan insanın gizil güçlerini kullanıp geliştirmesidir. Her bireyin gizil güçleri birbirinden farklıdır dolayısıyla gelişim kişinin kendine özgüdür.[905]

İnsanın doğuştan gelen bir eğilimle kendini geliştirmesine tasavvufta da yer verilmekle birlikte, bu mertebeler tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojide üç ya da yedi aşamalı nefs mertebeleri şeklinde ele alınmaktadır. Burada amaç, maddi ihtiyaçların doyurulmasından ziyade ruhun tatmini ve Yaradan ile bir olma hâlidir.

"Kendini gerçekleştiren insan" tanımını hayata geçiren ve insanın ulaşabileceği en büyük başarılar üzerine odaklanan Maslow, normal ya da ortalama ruh sağlığına sahip bireyler ile iyi hâlleriyle öne çıkanlar arasındaki farklılıklar üzerinde de durmuştur.[906] Buna göre, sağlıklı birey; sevgi, saygı, güvenlik, ait olma ve özsaygı ihtiyaçlarını giderendir. O öncelikle gizilgüç, potansiyel veya yeteneklerinin ortaya çıkartılmasına

---

[903] Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, 680.
[904] Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, 673.
[905] Gürsen Topses, *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi (1. Baskı)* (Ankara: Nobel Yayınları, 2003), 153.
[906] Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, ss. 671-672.

yani kendini gerçekleştirmeye güdülenir.[907] İnsancıl psikologlara göre, kendini gerçekleştirme güdüsü, insan davranışlarına etki eden en önemli dürtüdür.[908]

Diğer kuramların tersine bu yaklaşımda daha mükemmel ve eksiksiz bir insan vurgulanır ve kişiliğe olumlu ve iyimser bir yaklaşım getirilir.[909] Maslow'a göre her insanın doğasında kendini gerçekleştirme eğilimi bulunur. Kendini gerçekleştiren insan, empati kurabilir, yargılamaz, değer biçmez, kınamaz. Ona göre bir insan hem iyi hem de kötüdür.[910] Bu yaklaşım, tasavvufla insan doğasına yaklaşım noktasında uzlaşır. Tasavvufta da bireyin iyiye ve kötüye yönelme potansiyeli onun tabiatından gelen bir özelliktir.

Kendini gerçekleştirebilmiş insanları incelemek, yanlışları, eksikleri ve ne yöne doğru geliştiğini görmek,[911] meditatif bir şekilde içe dönmek, bu süreci kolaylaştırabilir.[912] Bu meditatif eylem, Budist ve Taocu geleneklerdeki "tefekkür" pratiğiyle ilişkilendirilir. Bu içe dönüş, öznenin "varlığının özüne daha yakın" hareket etmesi olarak tanımlanır.[913] Maslow'un kendini gerçekleştirme sürecini, kişinin iç derinliklerine bir yolculuktur. Maslow bunu ego bilincinin iç derinliklere doğru bir yolculuk gerçekleştirdiği ve temel doğasını açığa çıkardığı bir süreç şeklinde tanımlar. Bu bağlamda tasavvufta dua ve sessiz tefekkür gibi içe dönük uygulamalar bireyin gelişimi için uygulanır.[914]

Maslow, kendini gerçekleştiren bireyleri belirlemek için hem olumlu hem de olumsuz kriterler kullanmıştır. Mükemmel insan (the perfect man, insan-ı kâmil), gizil

---

[907] Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, 31.
[908] Yıldız Kuzgun, "Kendini Gerçekleştirme", *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi* 10 (1972), 169-170.
[909] Simin Afrasibi - Zakieh Fattahi, "A Comparative Study of Self-Actualization in Psychology and Islam", *World Family Medicine Journal/Middle East Journal of Family Medicine* 15/9 (2017), 107.
[910] Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, 47-48.
[911] Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, 10.
[912] Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, 38.
[913] Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, 97.
[914] Boni, *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*, 17-18.

yetenekleriyle gelişebilen kişidir. İnsanın mükemmelliği, onun kendine has gizil özelliklerini fark ettiği bir süreçtir.[915] Bunlar, içsel, psişik, cennet denilebilecek bir dünyada" yaşarlar.[916] Ayrıca "benliğin aşılması, bilgelik, dürüstlük ve doğallık, bencil güdülerin aşılması, düşmanlık ile acımasızlık gibi duyguların azalması, daha "yüce" arzular lehine daha aşağıdakilerden vazgeçilmesi, artan dostluk ve nezaket, sükûnet, dinginlik barış" gibi[917] dinin gerektirdiği birçok özelliği bünyesinde barındırır.[918]

Mihriban Özelsel, tasavvuf geleneğinde kendini gerçekleştirmenin değil, kendini aşmanın söz konu olduğunu ifade eder. Çünkü tasavvufta bireyin tekamülü kendini aşmadır. Psikolojide insanın kendini gerçekleştirip tekamülünün bittiği yerde, tasavvufta insan olma süreci henüz başlamaktadır. Psikolojide kişi kendini gerçekleştirdiğinde veya kemâlâtı tamamlandığında, tasavvufta kâmil insanın kendini aşma süreci henüz başlamıştır. Bu farklılığın sebebi psikolojinin materyalist bakış açısının sınırlılığı karşısında, tasavvufun tevhîd düşüncesidir.[919]

Tasavvufta seyr ü sülûk yolculuğunda sûfî birey kendini gerçekleştirdiğinde bir benlik dönüşümü meydana gelir[920] ve birlik hâli yaşanır. Bu en derindeki kalbe doğru gerçekleştirilen yolculuk şeklinde özetlenebilir.[921] Burada söz konusu ilerleme ihtiyaçların tamamlanıp bir diğerine geçilmesi şeklinde değildir. Allah ile birliği yaşamakla sonuçlanan ve her aşamada olumlu ahlâkî özelliklerin biraz daha arttığı manevi bir gelişim söz konusudur. Manevi yolculuk, tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji çalışmalarında çoğunlukla letâifler üzerinden değil de hiyerarşik bir düzende sıralanmış nefs mertebelerinin aşılması olarak tanımlanır. Bunu için "nefs-i emmâre, nefs-i levvâme

---

[915] Afrasibi - Fattahi, "A Comparative Study of Self-Actualization in Psychology and Islam", 107-108.
[916] Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, 214.
[917] Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, 158.
[918] Boni, *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*, 17-18.
[919] Michaele Mihriban Özelsel, *Halvette 40 Gün Psikolog Bir Dervişe'nin Halvet Günlüğü ve Bilimsel Çözümlemesi*, çev. Petek Budanur Ateş (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2008), 132-134.
[920] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 82.
[921] Boni, *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*, 85-86.

ve nefs-i mutmainne"den ibaret üçlü veya "nefs-i emmâre, nefs-i levvâme, nefs-i mülheme, nefs-i mutmainne, nefs-i râziyye, nefs-i marziyye, nefs-i kâmile" şeklinde yedili sistemde mertebeler tanımlanır. Bu aşamalar, nefsin seyr ü sülûk sırasında geçtiği evrelerdir. Aşamaların her birinde birtakım kalp hastalıklarından yani istenmeyen huylardan kurtulan birey, bir üst mertebeye geçmektedir. Bunlardan her birinde uygulanması gereken belirli pratikler ve sonucunda kazanılan erdemler bulunmaktadır.

Tasavvufta sûfî, öncelikle iç dünyasını düzene sokmaya, arzularını dizginlemeye ve Hakk'a varmaya çalışır.[922] Yedi nefs mertebesi aşılarak insanın kendini gerçekleştirme ve özüne varma arayışı, metaforik bir dille anlatılır. Özünden uzaklaşmanın kişiyi kendine yabancılaştırdığı belirtilir.[923] İnsanın yetkinleşme süreci, manevî bir süreçtir. Bu manevî süreçte kullanılan yöntemlerde hedef, yolcunun (salik), öncelikle "teslimiyet"i gerçekleştirebilmesi ve tevhîd (bir olma) hâlidir. Birey, kendi derinlerindeki gizli kalmış noktaları keşfettikçe, benliğin sınırlı yapısını da fark eder. İnsanın özü ile kendi arasındaki perdeyi kaldırmanın amaçlandığı bu görünmeyen yolda ilerleyebilmek için çeşitli yöntemler geliştirilmiştir. Bu manada tasavvuf, insancıldır. Yüzeyde birtakım değişimler görülse de aslında insanın tabiatı aynıdır. Burada amaç, benliğin feda edilmesi ve kalbin Allah'a dönmesidir.[924]

Kadim geleneklerde tüm insanların, gerçek öz doğalarını gerçekleştirme potansiyeline sahip bulundukları inancı vardır. Her birey, dünyanın büyük dinlerinden herhangi biri tarafından ortaya konan bir yoldan kendi kökenine dönerek kendini gerçekleştirmenin doruklarına ulaşabilir. İkiliksiz kendini gerçekleştirme veya başka bir deyişle "vahdet", tasavvufta kendini gerçekleştirmenin odak noktası ve zirvesidir. Bu, Mutlak'ın kişinin varlığının özünde yer aldığının ve ondan ayrı olmadığının idrak

---

[922] Reşat Öngören, "Sufî", *TDV İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV İslâm Ansiklopedisi, 2009), 471-472.
[923] Summermatter, "Attar of Nishapur's Seven Valleys and the Stages of Human Cravings from a Psychological Perspective", 139.
[924] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 16.

edilmesidir. Bu nedenle insan, aşkın seviyelerdeki hakikate ulaşmak için daha alt seviyedeki benlik katmanlarında çalışmalıdır.[925]

Genel çerçevede İslam, özelde ise tasavvuf, bireyi Allah'a imana ve potansiyellerini tam olarak gerçekleştirmeye yönlendirir.[926] Tasavvuf, insanı çokluk aleminden alıp bütünlüğüne kavuşturur. Böylece o, elest bezmindeki gibi yeniden kâmil (bütün) bir varlık hâline gelebilir. Burada amaç, insanın bütün yönleriyle "evrensel insan (insan-ı kâmil)"ın fıtratında bütünleşebilmesidir. İnsanın huzura ulaşması, doğasındaki bu niteliğe sadık kalabilmesiyle mümkündür. Kadim gelenek, onu bu bütünlük ve saflığa ulaştırmanın yolunu gösterir. Bunu aklı inkâr etmeden, bireyin varlığının her bir ögesini onun kendi özüyle birleştirerek yapar. İnsanın bütünleşme sürecinde önündeki engel, zihindir. Tasavvuf, kontrol altına alınması güç bu alanın meydana getirdiği sorunları çözmekle ilgilenir. Akılcı modern insan için bütünlük öğretisi belirginleştirilemeyebilir. Bunun çözümü; tasavvufun arındırıcı etkiye sahip tedavi yöntemleridir. Burada yol boyunca ilerleyen kişiye, uygulanan metotların yanı sıra insanın bütünlük öğretisi de adım adım öğretilir. Dolayısıyla tasavvuf, modern dünyanın karmaşasında insanın bütünlüğü için gereklidir. Kadim geleneğin merkezindeki "birlik (tevhîd)" öğretisi, kesret hâlinde yapılandırılmış kâinattaki insana, nereden gelip nereye gittiğini keşfettirir. Tasavvuf, sunduğu bir tür haritayla seyahatin rotasını belirler, tehlike ve tuzaklardan kaçabilmeyi sağlar.[927] Kâmil insan, her bir ilâhî suretin izhar edildiği manevî makama ulaşan kişidir. İnsani mükemmelliğe ulaşabilmek için sûfî, bir kendini gerçekleştirme süreci yaşar. Bunun için insan olma görevi yerine getirilmeli, nefsin dönüşümüyle kendindeki ilâhî sıfatları ortaya çıkarabilmelidir.[928] Zira mükemmellik ve kemâlât bir ruhi yükseliş ve nefs dönüşümüdür.[929]

---

[925] Boni, *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*, 22.
[926] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 47.
[927] Nasr, *Tasavvufi Makaleler*, 50-51.
[928] Chittick, *Varolmanın Boyutları*, 123-128.
[929] Chittick, *Varolmanın Boyutları*, 139-140.

Tasavvufun insana yüklediği üstünlük, insan-ı kâmil (kâmil insan) tabiriyle tanımlanmaktadır. İngilizcede "ideal/universal/perfect man", Fransızca'da ise "l'homme parfait/universel" şeklinde ifade edilen kâmil insan, kişinin zirvede temsil edildiği bir modeldir.[930] Bu insanın, yaşamında, düşünce ve davranışlarında varmak istediği merkezdir. Tasavvufta bu kavram, insanın yaratılışta Allah'ın halifesi olarak yaratılması ve özel bir konum verilmesiyle ilgili gelişmiştir. Allah, Âdem'i yaratmış, ona ilahî sıfatlarını (Esmâ) öğretmiş[931] ve Esmâ'nın bilgisini vererek onu yeryüzünde hâlife kılmıştır. Kâmil insan kavramı, insan doğasının ruhsal olarak gelişmek için büyük bir kapasiteye sahip olduğunu ve makrokozmosu ve mikrokozmosun niteliklerini kuşattığını gösterir.[932] Buna göre, Allah'ın isim ve sıfatlarını kendisinde toplayan, O'nun halifesi konumundaki bireye "insan-ı kâmil" denir.[933]

Kâmil insan, Yüce benliğe karşı gelmez, pazarlık etmez, tereddüt etmez, hiçliğinin farkındadır. Ayrılık acısı da çekmeyen kamil insan,[934] Mutlak Hakikat bilgisine ulaşabilmiştir. Sûfî, kendi kapasitesi ölçüsünde mükemmelliği elde etmek için çabalar. Bu konuda örnek, Hz. Peygamber'dir. Teorik açıdan mükemmel insan, nefs-i emmârenin etkisinden kurtulandır. Bireysel egodan kurtuluşun ve Tanrı ile birleşmenin ortaya çıkardığı nitelikler, onun hem dışsal hem de içsel gerçekliğini belirler. Kamil insan, artık Mutlak Hakikat'in içine yansıdığı bir aynadır. Ona bakan yalnızca Hakikat'i görür. Mükemmelliğe ulaşmak için gereken kendini arındırmaktır ki bu bir rehber eşliğinde gerçekleştirilen bir eğitim sürecidir. Takip edilen eğitimin son aşaması bireyi Mutlak Hakikat'e ulaştırır, yaşanan hüzün ve acı ise onu güçlendirir.[935] Yaşanan sıkıntılar, insana

---

[930] Öztürk, *Mevlana Celaleddin Rumi ve İnsan*, 51-52.
[931] "Ve Âdem'e bütün isimleri öğretti. Sonra bunları meleklere gösterip "Sözünüzde doğru iseniz şunların isimlerini bana söyleyin" dedi," Bakara, 2/31.
[932] Mohammad Khodayarifard vd., "Positive Psychology From Islamic Perspective", *International Journal of Behavioral Sciences* 10/2 (2016), 79-80.
[933] https://hasankâmilyilmaz.com/tasavvufta-insan-ve-insan-i-kâmil.html
[934] Helminski, *Living Presence*, 5.
[935] D. Nurbakhsh, "Sûfîsm and Psychoanalysis. Part One: What Is Sûfîsm?", *The International Journal of Social Psychiatry* 24/3 (1978), 205-206.

asıl yaşama amacını ve bu dünyanın geçiciliğini hatırlatır. Daha anlamlı bir yola girmede tetikleyici güç vazifesi görebilir.

Tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojide, temel mesele bütünleşme ya da "tevhîd" (Tanrı'nın Birliği)dir.[936] Maneviyat yolcusunun Allah ile birlik hâlinin tanımlanması, en önemli başarılarındandır. Bu, insanın yaşadığı tecrübenin en yüksek hâlidir. Bu tanım için alışıldık tanım ve mantığın ötesine geçmek gereklidir. Çünkü sûfî vasıtasız ve arada bir perde yokken, gözlem yapmadan görür. Bunların tümü Allah'tan kaynaklanmaktadır.[937] Ayrıca tevhîd hâli, günlük tecrübelerden farklıdır. Dolayısıyla günlük dille ifade edilemez. Bu hâli yaşayanlar, sanki ilâhî bir okyanustadırlar. Güneşe benzetilen Allah ile kendileri arasında bir perde bulunmaz. Bu ilâhî güneş, maneviyat yolcusunu hem içten hem de dıştan değiştirir. Bu makama erişenlerin tek düşüncesi; Allah'tır. Kuşkular ve dünyaya ait sorunlarla ilgilenilmez, ihtiyaç duyulan yardımın sadece Hakk'tan gelebileceğini farkındadırlar. Bu hâl, akıl ya da mantıkla anlaşılıp izah edilemez. Bu hâli yaşayan kişi, artık Allah'ın dostudur, nefsini kontrol altına almıştır.[938] Sûfî bireyin tek amacı, O'na kavuşmaktır. Bu bütünleşme anı için bir takım yöntemler uygulanır. Yaşanan hâlin günlük dille izahı olası değildir.

Manevi yol, iradeyle geliştirilen farkındalığın arttırılmasıyla ana dair hassasiyetin geliştirildiği süreçtir. Bu süreçte birey, temelde olumlu özellikler barındıran egonun dönüşümüne çabalar.[939] Bir tür manevî yolculuk sürecini (seyr u süluk) tamamlayan birey, tasavvufta insan-ı kâmil (ideal/mükemmel/evrensel insan) (the perfect man/the ideal man) şeklinde tanımlanır. Bu irfan geleneğinin eğitim sürecini tamamlayan ve birlik hâlini yaşayan kişiye verilen isimdir. Psikoloji, ideal insan ile ilgilenmezken, tasavvufta böyle bir hakikat vardır. Tasavvufun tanımlandığı metinlerin kiminde sûfî öğreti,

---

[936] Haque, "Soul Searching", 50.
[937] Fadiman - Frager, *Essential Sufism*, 232.
[938] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 81.
[939] Helminski, *İlahi Huzurda*, 98-99; Helminski, *Living Presence*, 93-94.

bütünlük hâline ulaşmış, bütün hakkında bir görüşe sahip, kalp gözüyle gören bilgelerin ruhi/manevî görüşlerinin meyvesidir. Tasavvuf, başkalarına bu görüşlerden yararlanıp bütünlük hâline götürmeye imkân veren araçtır.[940] İnsanın bütünlüğü öğretisinin, bilhassa akılcı modern insan için önemi belirgin hâle getirilmelidir. Zira zihnin bütünleşmesi önündeki en büyük engel, entelektüel tuzaklardır. Metafizik sûfî öğretisinin arındıran etkisiyle bunlar tedavi edilebilir.[941] Adım adım öğretilen geleneksel öğreti, insanın varlık ve ruh bütünlüğünün gerçekleşmesi için gereklidir.[942]

Tasavvufta birey, ahlâkî bir düzlemde ve nefsini arındırmak suretiyle kendini gerçekleştirir. Burada merkezde Tanrı vardır ve insanın mükemmelliğini, saygınlığını ve kendini gerçekleştirmesini sağlamanın tek yolu O'na yakınlaşmaktır. Psikolojik açıdan ise insan, sadece kendi arzularını düşünen, iyi gördüğü her şeyi yapan bağımsız ve eşsiz bir varlıktır. İnsancıl psikolojide, bireyin birtakım ihtiyaçlarını doyuma ulaştırıp en yüksek seviyeye ulaşarak kendini gerçekleştirebileceğine inanılır. Oysa bir insanın mükemmelliğe ulaşmak için hem rehberliğe ihtiyacı vardır hem de doğasının ve mükemmellik yolunun tüm yönlerinin farkına varması gerekir. O bu mükemmellik yolunda yavaş yavaş büyür ve böylece yaşam anlamlı kılınır.[943] İnsan-ı kâmil, bireyin arketipsel kapasitesidir.[944] Hedef, benlik dönüşümüyle o noktaya ulaşabilmektir.[945]

Böyle bir değişikliği kolaylaştırmada kullanılan en önemli tekniklerden biri "öz eleştiri"dir. Bu özeleştiri, kalbe yerleştirilmiş bir ahlâkî pusuladır, uyarıcı işlevi gören nefs-i levvâme de denilebilir. Suçlayıcı nefsin işlevi, hazcı nefsi (nefs-i emmâre) yönetmektir. Arzu edilen itidaldir bu nedenle, aşırı aktif bir nefse, kaygı şeklinde tepki

---

[940] Nasr, *Tasavvufi Makaleler*, 50.
[941] Nasr, *Tasavvufi Makaleler*, 50.
[942] Nasr, *Tasavvufi Makaleler*, 50.
[943] Afrasibi - Fattahi, "A Comparative Study of Self-Actualization in Psychology and Islam", 110.
[944] İnsan-ı kâmil, ilahi isimlerin tümünü kendinde bütünleştirir. O, tüm ilahi isimlerin içselleştirilmesini kapsayan teomorfik mikrokozmdur. Ayrıca insan mükemmelliği için evrensel bir normu temsil eder. (Shaikh, "In Search of al-Insan", 802-806.)
[945] Ümmügülsüm Kaya, *Mesnevi ve Bibliyoterapi* (Çorum: Hitit Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2018), 17.

verilebilir. Ancak nefs-i levvame, alt benliğin disiplinli hareket ettiğine ve Allah'a hizmette samimiyetine güvenmeye başlarsa sakinleşebilir. Levvâmenin vazifesi, eleştirmekten çok rehberlik etmektir.[946]

Benliğin gelişimi bağlamında insancıl psikoloji, bireyin kendini gerçekleştirmesi sürecine odaklanır.[947] Kendini gerçekleştirme ve kendini aşma noktalarında ve insanın benlik dönüşümü noktasında tasavvuf ve psikoloji birbirine yaklaşır. Burada tasavvufun insan ve ruhsal benlik dönüşüm süreci (seyr ü sülûk) hakkındaki tanımları psikolojide yapılan çalışmalara katkı sağlayabilir. Her ne kadar Batı'da din ve ruhsal gelenek araştırmalarında İslam ve tasavvuf yer almasa da yeni çalışmalarda tasavvufun insan modeli psikolojiyle bütünleştirilebilir. Yine onun insana kendi içinde yapacağı yolculuk sırasında meydana gelen değişiklikler ve karşılaşılan problemler kısacası ruhsal dönüşüm süreci psikolojik açıdan değerlendirilebilir.

2.1.1.1. Nefs (Benlik) Mertebeleri

Bugün psikoloji, uyguladığı farklı terapi yöntemleriyle bilinçaltının dinamiğinin anlaşılmasına ışık tutmaktadır ancak artık modern insan, içte meydana gelen dönüşümü ve iyileşmeyi öğrenmek istemektedir. Psikolojinin amacı, bireyin davranışını tanımlamak ve kontrol altında tutabilmek,[948] onun iyileşmesini sağlamak ve problemlerinin çözümüne yardım etmektir. Tasavvufun amacı ise kâmil insan yetiştirebilmek,[949] kalbin Yaradan ile birliği arzusunun gerçekleştirilmesine yardım etmektir. Sûfî "ben"i gerçekleştirmeyi değil, "hiç"de kaybolmayı hedefler. Kadim sûfî geleneğinde bunun gerçekleşmesi için gerekli ruhani ve psikolojik hâller tespit edilip eserlerde kayda geçirilmiştir. Burada

---

[946] Keshavarzi - Khan, "Outlining a Case Illustration of Traditional Islamically Integrated Psychotherapy (TIIP)", 192-193.
[947] Al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice*, akt. Rothman, *Building an Islamic Psychology and Psychotherapy*, 223-250.
[948] Wilcox, *Sufizm ve Psikoloji*, 27.
[949] Wilcox, *Sufizm ve Psikoloji*, 30.

modern insana düşen maddi dünyada ruhani hayatı sürdürebilmenin yollarını öğrenmektir. Sûfî, bir taraftan her iki alemde yaşayabilirken diğer taraftan da hakikati tecrübe edebilmektedir. Tasavvuf yolu, ruhu Allah'a ulaştırmanın sistemidir. Asırlardır aşk ilmini bilen sûfiler, öğrencilerini nefsten kurtarıp kalbin derinliklerine ulaştırmaya çalıştılar. Bunun için değişmesi gereken zihin ve kalbin özünün dönüşümünü sağlayan bir sistem geliştirilmiştir. Yıllarca sürebilen bu dönüşüm sonucunda olağanüstü bir içsel değişim yaşayan bireyde ruhsal, fiziksel ve psikolojik birtakım değişimler gözlemlenir. İçsel yapıdaki bu dönüşüm, özün yüksek frekansıyla karşı karşıya kalan yolcunun dengesi bozulmasın diye gereklidir.[950]

Tasavvufta kişisel gelişimin önündeki en büyük engel gaflet ve nefstir. Günümüzde nefs dendiğinde kastedilen alt benlik yani nefs-i emmâredir. O ikiyüzlülük, gurur, açgözlülük, öfke gibi olumsuz özelliklerin kaynağıdır ve dönüştürülüp kontrol altına alınabilir. Tasavvufun gayelerinden biri, nefsi dönüştürmek, menfi vasıfları müspet niteliklere çevirmektir.[951] Onun dönüştürülebilmesi özelliği tasavvuf metinlerinin "tebdilü'l ahlâk" bölümünde yer alır.[952] Nefs, bedende bulunan ve onunla çalışan hayati bir enerjidir ve yeryüzünün insanı aşağı doğru çeken enerjiler ve dünyevi meyille de ilişkilidir. O daha ziyade insanı ideal varoluş durumuna doğru çeken, ruhsal enerjiye (ruh) karşı koyan, dünyaya bağlı bir güçtür. Nefsin fizyolojisiyle yakından ilgili Tirmizî, onun dinamikleri, temel eğilimlerle ve haz ilişkisine dair bir analiz yapar. O dönemde yapılan çalışmalar biçimsel açıdan düzenli değilse de tutarlıdır.[953] Günümüz çalışmalarında nefsin yapısı, güçleri, yetileri, negatif yönleri ve dönüşümü daha sistemli bir biçimde ortaya konulmaktadır.

---

[950] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 157-158.
[951] Frager - Fadiman, *Personality and Personal Growth*, 571.
[952] Sviri, *Self and Self-Transformation in the History of Religions*, 196.
[953] Sviri, *Self and Self-Transformation in the History of Religions*, 198.

Frager, "ego" ya da "ben"i (self), kim olduğunu anlamaya dair bilinen ve hissedilen olarak tanımlamaktadır. Ben denildiğinde bir ikilik (düalite) söz konusudur oysaki bu duygu, tevhidin önünde bir engeldir. Egoda ayrılık duygusu vardır ve birey kendim dediğinde bu ayrılık duygusuyla dolmaktadır. Diğer taraftan ego, nefs veya benlik, farklı mertebelere sahip evrilebilen bir şeydir. Nefs üzerinde çalışıldıkça birey daha da bilinçlenmekte ve onu daha iyi anlayabilmektedir. Kötü alışkanlıklar ve olumsuz kuvveler giderek zayıflamakta, olumlu olanlar kazanılmaktadır.[954]

Maslow'un ihtiyaçlar piramidiyle tasavvuftaki nefs mertebeleri karşılaştırılmaktadır. Maslow, insan ihtiyaçlarının analizi ile onun psikolojik ve "yüksek ihtiyaçlarının" gelişimi üzerine çalışır. Ona göre insanda, potansiyelinin geliştiği ve ortaya çıktığı dinamik bir sistem bulunmaktadır. Bunun üzerine "ihtiyaçlar piramidi" teorisini ortaya koyar. Buna göre; motivasyonlar herkes için ortaktır ancak her insanın gelişim aşaması ve her aşamada insanı motive eden ihtiyaçlar farklıdır.[955] Maslow'un geliştirdiği bu piramit, beş katmanlı hiyerarşik bir ihtiyaçlar listesidir ve her aşamanın temel ihtiyacı karşılandıktan sonra bir diğer evreye geçilir.

Tasavvuf eğitiminin amaçlarından biri nefs mertebelerinde ilerleyebilmektir. Buna göre nefsin ilk mertebesi nefs-i emmâre, bedeni ve şehevi arzularla çevrilidir. İkinci aşama nefs-i levvâmede, kötülükler fark edilir ve insan kendi yanlışlarına kızar. Nefs-i mülhemede Allah'tan ne gelirse rızâ gösterirsin. Frager, nefs-i râziyye dahil nefsin bu mertebelerde bedende hapsedildiğini belirtir. Nefs-i marziyyede ruh artık bedendeki hapisten kurtulmuştur. En son evre nefs-i sâfiyyede (nefs-i kâmile) ise nefs dünyadan arınmıştır, Hakk'ın bir parçasıdır.[956] Frager, ideal insana dönüşme evrelerini yedili

---

[954] Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 27-33.
[955] Lewis D. Solomon, "Perspectives on Human Nature and Their Implications for Business Organizations", *Humanomics* 23/2 (1996), 223-224.
[956] Frager, *Aşktır Asıl Şarap*, 79-80.

sistemde ele alır. Evrensel ahlak özelliklerine sahip Allah ile birleşmiş birey, nefs-i sâfiyye aşamasındadır.

Sûfî farkındalığında nefsin hakikati, insanın organik doğasının ve fiziksel aktivitelerinin bir parçasıdır. Nefsin eğitilmesinin yolları, tasavvufun erken dönem metinlerinden itibaren ele alınmıştır. Asırlar öncesinde yazılmış bu zengin külliyatta, aşamalardan ibaret bir benlik modeli, dönüştürücü yolculuğun her aşamasında gerçekleşen değişiklikler ve bunun için kullanılan uygulamalar ortaya konulmaktadır. İç dönüşümle birlikte bunun için uygulanan her bir pratik, uygulayan kişinin karakterinde ve davranışında bir değişiklik meydana getirmektedir. İrade ile başlayan bu sürecin sona ermesi ilahi lütufladır.[957] Birey, tamamen kendi iradesiyle başladığı bir dönüşüm yolculuğu geçirir. Bu sırada hem davranış hem de karakter olumlu anlamda etkilenmekte ve düşük mertebeden yüksek mertebelere ulaştıkça bu değişim gerçekleşmektedir.

Sûfîler nefsi, Allah ile birliğe engel teşkil eden tutkuların yeri görür. Bu nedenle o, nefs-i emmâreden (şehvetli ego) nefs-i levvâmeye (kendini suçlayan ego) ve nihayetinde geri dönmek için nefs-e mutmainneye (barışçıl ruh) dönüştürülmelidir.[958] Tasavvufta nefsin ölümü (fenâ) yoluyla birey, kendi ego bilincini aşar ve saf bilinç ya da "yüce kimlik" durumuna geçer. Sûfî anlayışta ikilik barındırmayan kendini gerçekleştirmeye doğru yapılan yolculuk iki yönlüdür; nefsi yok etmek (fenâ) ve ilahi gerçeklikte yaşamak (bekâ). Bu durum, kadim gelenekte "Ölmeden önce ölmek" (iradi ölüm) diye ifade edilir. Bununla, kişinin duyusal dünyaya, sahte bir benlik duygusu yaratan takıntılara duyduğu bağlılığını kırması gerektiği ve böylece ben'de yaşayabileceği kastedilir.[959] Dolayısıyla istenmeyen kötü diye tanımlanan huylardan bu süreçte kurtulabilmek mümkündür.

---

[957] Sviri, *Self and Self-Transformation in the History of Religions*, 199.
[958] Nizamie vd., "Sûfîsm and Mental Health", 217.
[959] Boni, *The Sûfî Journey Towards Nondual Self-Realization*, 38.

Benlik, varlığımızın doğal hâlidir, yine de oraya tek başına ulaşmak mümkün değildir.[960] Ben, nefs, yolcu ve Tanrısal öz arasındadır.[961] Onun ışığı, insanın iç dünyasının derinliklerindedir. Birey, karanlıkta saklı bu ışığı ortaya çıkarıp deneyimler. Kalpte yanan benlik kıvılcımı yolcuya rehberlik eder. Öyleyse insan, varlığının özüyle gerçek benliğine varabilir. Bu yolculukta nefs bir ejderhaya benzetilir. O durgunlaşıp hareketsiz kalsa da fırsat bulduğunda yeniden harekete geçer.[962] Kötülükle mücadele etmede benliği yıkıp ondan kurtulmak değil onu olabildiğince güçlendirmek amaçlanır.[963] Nefs bu süreçte tamamıyla yok edilmez ama kontrol altına alınabilir.

Nefsi harekete geçiren güçler; kendini yaşatma ve yaşamı sürdürebilmedir. Derinlerde yaşanabilen manevî bir dönüşüm egoyu (nefs) korkutur. Çünkü onun için böylesi bir köklü değişiklik ölmekle eşdeğerdir. Allah'a iman potansiyeli bulunmayan, maddeperest nefs-i emmâre, böyle bir dönüşümden sağ çıkamayacağını düşünür. Bu sırada hissedilen direnç gücü, bir tür hayatta kalabilme mekanizmasıdır. Diğer taraftan büyüklenen ego (nefs), -Jung'un "gölge" dediği şey- kendini diğer varlıklardan farklı görmektedir.[964]

Bütün güçlerin kaynağı kabul edilen benlik (nefs),[965] en alt seviyelerinde bireyin hayvani yönünü yansıtır ve o da bir hayvan gibi eğitildiğinde sahibine hizmet eder. Nefs, kimi yönleriyle Freud'un "id" anlayışına benzetilir. İkisi arasındaki en belirgin fark ise nefs özünde kötü değildir. O benliğin gelişiminden kaynaklanan bir otomatiklik kazanır. Şöyle ki; iyi alışkanlıklar kazanırsa bireye gelişiminde hizmet eder, kötü alışkanlıklar ise gelişmesine engel olur.[966] Nefsin idaresini kontrol altına alma sürecinin, bedensel ya da duygusal, olumsuz bir biçimde gerçekleşmesi gerekmez. Burada yapılması önerilen; ona

---

[960] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 56.
[961] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 152.
[962] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 67-68.
[963] Aydın, "İkbâl'in Felsefesinde İnsan", 89.
[964] Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 31-32.
[965] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 105.
[966] Haque, "Psychology from an Islamic Perspective", 146.

ihtiyacı kadarını vermektir. Ufak bir ödünle bile ruhun rehberliği ve kalple irtibatı yitirilebilir ve benlik galip gelebilir.[967] İhtiyacından fazlasını vermemek onu kontrol altına alabilmenin tek yoludur. Nefs mertebelerinde ahlâkî bir gelişim gerçekleşir ve birey bu anlamda kendini gerçekleştirir.

Nefs bilinç sahibidir ve motive edilebilir. O mecazi bir anlam taşır ve bir varlık gibi hareket edebilir. Kişi, manevî açıdan geliştikçe, iç direnç daha da aktive olur. Bir hırsıza benzetilen nefsle mücadele etmek yerine içteki ışığın açılması tavsiye edilir. Çünkü o size elinizdeki silahla karşılık verecektir. Bu bir tür cihattır, büyük bir cihat, nefsle mücadele meydanlarda savaşmaktan daha zordur. Çünkü karşında savaştığın düşman yoktur. Yapılması tavsiye edilen, bir tür talimdir, vahşi bir atı evcilleştirir ya da bir köpeği, bir çocuğu eğitir gibi sabırla terbiye etmektir.[968]

Nefs, güçlü bir etkiye sahiptir ve önüne engeller konuldukça kendisini başka bir şekilde doyuma ulaştırır. Örneğin arzuları engellendiğinde öfkesi artar. Bu ruh ile nefs arasındaki bir savaştır ve kişinin doğasından kaynaklanır. Bu savaş ancak daha yüksek bir gücün araya girmesiyle son bulur. Bunun için Yaradan'a sığınılır.[969] Bu benlik modelinde insan, sınırlı kapasitesiyle Hakk'ın niteliğini yansıtır. Amaç, vahdet yani birlik ve insanın kendi göreceli hiçliğini tanımasıdır. Bu olumlu manada bir yokluk hâlidir. Bu noktada Helminski iki tür benlikten bahseder: "sahte benlik" ve "öz benlik". Yapay bir benlik imajı denilen sahte benlik, bireyin arzularını, yanılsamalarını, kaprislerini, güvensizliklerini, kendini haklı çıkarmalarını kapsar. O yalan ve korkuyla yaşarken, olumlu hâllerin ortaya çıkmasını engellemeye çalışır. Öz benlikse, duygular, içinde yaşanan toplum ve onun ahlâk kuralları tarafından yönetilmeden, kendi kişisel yolculuğuna çıkan benliktir. Huzurda bulunmanın sağladığı alçakgönüllülükle yaşar.[970]

---

[967] Helminski, *Bilen Kalp*, 98.
[968] Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 33-35.
[969] Helminski, *Bilen Kalp*, 100.
[970] Helminski, *Bilen Kalp*, 153-154.

Her insanın öz benliği Yaratan tarafından farklı yaratılmıştır. Arayış hâlindeki yolcunun, kendi benliğini Yaradan'a yeniden sunması şeklinde tanımlanan bu ilişkide herkes birbirinden farklı olduğundan her yolcunun maneviyat yolu da farklıdır. Bu yolculukta amaç, öz benliğe ulaşmaktır ve bununla kişi, O'nunla kendisini ayıran perdelerden kurtulur. Tanrı ve insan ilişkisi, insanın egosuna (nefs) ya da şahsına ait olmayan, öze ait ruhi bir ilişkidir. Bir arayış hâlindeki birey, bu durumu bilincinde düşünce yoluyla tecrübe edebilir.[971]

Zorunlu, sabit benlik, katı ve buz gibi, ayrı ve yalnızdır. Dengeli benlik, su gibi yaşamın olumsuzluklarını eritip arındırır. Daha yüksek düzeyler, molekül hâlinde koku gibi şeffaf ve ince yapısıyla her şeye nüfuz eder. Burada hedef, nefsin hayvansal özelliklerini ruhanileştirerek vahdeti elde etmektir. Böylece nefs yani benlik, ruhsal ve benötesi değerler için çalışır.[972] Psikologlar, eserlerinde bu dönüşüm sürecini ve onunla ilişkili kavramları yine tasavvuf klasiklerinden yararlanarak ve somut örnekler ortaya koyarak tanımlamaya çalışırlar. Helminski, nefsin dönüşümünü maddenin katı hâlden sıvı veya gaz hâline geçmesiyle, Frager ise tırtılın kelebeğe dönmesiyle açıklar.

Nefs, sabit bir yapıya sahip değildir. O özünde iyi olan ruh (can) ve bedenin etkileşimiyle ortaya çıkar. Can bedene girince nefs (benlik) de şekillenmeye başlar. Kökenini beden ve candan (ruh) alan nefs, maddi ve manevî eğilimlerin hepsine birlikte sahiptir. Ancak o eğitilerek dönüştürülebilir. Nefste önceleri maddiyat egemendir ve dünyevi zevklere düşkündür. Nefs terbiye edildikçe, dünyaya gösterdiği meyil gittikçe azalır ve Allah'a yakınlaşır.[973] Nefsin dinamik bir yapısı vardır ve bedenle ruhun birlikteliğiyle meydana geldiğinden hem manevî hem de maddi eğilimleri bulunmaktadır.

---

[971] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 29.
[972] Helminski, *Bilen Kalp*, 155.
[973] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 92-93.

Nefsin dönüştürülmesi demek, bütünleşmenin yanında onun dünyaya düşkünlüğün azalması ve istenmeyen huylardan vazgeçmesidir.

İnsan, kendini gerçekleştirme potansiyeline sahip bir varlıktır. Tasavvufta bu süreç seyr ü sülûk şeklinde tanımlanırken, insancıl psikolojide bu aşamalar Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramıyla bütünleşmektedir. Tasavvufta seyr ü sülûk, hakikate varma yolculuğu şeklinde bilinir ve nefs, ruhun yönetimine verilir. Nefsin güzel bir ruh düzeyine gelebilmesi için yaşanan bu süreç, aşağıdan yukarıya doğru dikey boyutta gerçekleşmektedir. Nefs, hiyerarşik biçimdeki aşamalarda yukarı doğru çıkıldıkça mükemmelleşir. Birey, her bir evrede birkaç olumsuz özelliğinden kurtulur. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi de farklı aşamalardan meydana gelmektedir ve her seviyede insan farklı güdüler tarafından motive edilmektedir. Son evrenin güdüsü kendini gerçekleştirme ile birey, kendi potansiyelini, öz yeteneklerini varlığının anlamını keşfeder.[974] Frager, tasavvufta nefsin arındırılması evresini kendini gerçekleştirme süreci olarak adlandırır. Bu süreçte son evre kâmil insan olmak ve tevhîde ulaşıp Allah ile birliktir.

Muhasibî, Hakîm Tirmizî, Gazâlî gibi sûfîler, nefsle paralel olarak olumlu ya da olumsuz insan davranışlarına değinmiş, böylece sağlıklı bir benlik yapısı ortaya koymaya çalışmışlardır.[975] Günümüz çalışmalarında da psikoloji ve tasavvufta bu konulara yer verilmektedir. Psikolojiden farklı olarak tasavvufta nefs, dikey boyutta gelişebilen, dinamik bir yapıdayken, psikolojide her hangi bir manevî veya ruhsal hedefi bulunmayan, yatay düzlemde ve statik bir yapıda ele alınır. Bu farklı bakış açısı psikologları arayış içerisine sokarak onların yolunu kadim gelenek ile kesiştirmiştir. Bunun sonucunda, sûfî düşüncenin nefs mertebeleriyle psikolojideki veriler beraber değerlendirilmektedir.[976]

---

[974] Özdoğan, *Mutluluğu Seçiyorum*, 91-95.
[975] İbrahim Işıtan, *Sufi Psikolojisi: Sülemî'ye Göre Sufi Benlik Dönüşümü* (Ankara : Divan Kitap, 2014), 15.
[976] Ayiş, "Nefis Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme: Robert Frager Örneği", 550-551.

Manevi hâl yaşayan sağlıklı benlik, ruh ile iletişimde bulunan kalple bağlantı hâlindedir. Burada bireysellik, nefs ile ruhun sentezidir. Bunlardan ilkine "hayvansal" veya "doğal benlik", diğerine "ruhsal" veya "benötesi benlik" denir. Hayvansal benlik aslında kötü değildir, ancak kendine ait denetim ile öz farkındalığa sahip değildir ve arzu ve iç güdülerle hareket eder. Öte yandan ruhsal benlik, kişiye bilgelik, rehberlik, bilinç ve yüksek bir akıl sunabilir. Bu iki kuvvetin sentezi bireysellik ise yedili evrede ele alınır.[977]

Nefs (ego), bilinçli algılama merkezidir. İnsan, nefse ihtiyaç duyduğundan onu öldürmek değil ama dünya meselelerinde değerli bir alet hâline getirmek için dönüştürmek mümkündür.[978] O, çocuğun anneden ayrıldığı andan itibaren gelişmeye başlar, ergenlikte daha da güçlenir. Onun gelişmesi, insanın kendisini ayrı bir kişilik olarak algılamasıyla belirlenir.[979] Bilinçaltı enerjilerinin hükümdarı, kalpte benliğin merkezidir ama kendisi bütün bedene nüfuz eder. Bilinçaltının enerjileriyle ego ve onun bağlantılarını ortadan kaldırmada kullanılan benlikle (nefs) sonsuza dek süren bir değişim gerçekleşir.[980]

Tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojide, iki temel kavram özellikle öne çıkar; "kalp" ve "nefs-i emmâre". Nurbahş'a göre kalp, ilâhî bir hediye, maddî âlemin pasından temizlenmesi gereken bir aynadır. Onun hakikati yansıtana kadar parlatılması gerekir. Nefs-i emmâre ise nefs-i levvâme (suçlayan nefs) ve nihayet nefs-i mutmainneye (huzur içindeki nefs) dönüştürülmesi gereken bir güçtür. Böylece nefs, yönünü Hakk'a dönebilmektedir.[981] Nurbahş, "soul" kavramını "nefs" anlamında kullanır. Yirminci yüzyılın son yıllarında yazılmış kimi İngilizce çalışmalarda "spirit" ve "soul" ayrımına

---

977 Helminski, *Bilen Kalp*, 156.
978 Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 67.
979 Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 49.
980 Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 140.
981 D. Nurbakhsh, "Sûfîsm and Psychoanalysis. Part Two: A Comparison Between Sûfîsm and Psychoanalysis", *The International Journal of Social Psychiatry* 24/3 (1978), 213.

rastlanmamakta, nefs ve ruh kavramı birbirinin yerine kullanılabilmektedir. Frager ise nefs karşılığında "self" kavramını kullanmaktadır.

Kur'an'dan ayetlerin temel alınıp isimlendirildiği nefs mertebeleri benlik dönüşüm aşamalarıdır. Buna göre, her seviyenin ilişkili bulunduğu bir ilahi sıfat ya da isim bulunmaktadır. Nefste (benlik) bulunan kötü huy ve hastalıklar, bu isimlerin tekrarlanmasıyla (zikir) tedavi edilir.[982] Modern insan, kendi arzu ve duygularını ilah edinip bunların peşinden gitmektedir. Batı toplumunda bireysel özgürlük, nefsin isteklerine uymaktır. Oysa asıl özgürlük, maneviyat yolunda aşama aşama nefsin (benlik) baskısından kurtulmaktır.

Nefs aşamalarından ilki olan nefs-i emmâre (kötülüğü emreden nefs), imansızlık ya da dünyevi zevklere düşkünlük gibi sorunlara sebeptir. Bundan kurtulmanın yolu ise kelime-i tevhîd zikri ve Allah'ın varlığının ve yaşamın yalnızca bu dünyadan meydana gelmediğinin idrakine varmaktır.[983] Böylece aslında günümüzde önemli hastalıklardan biri olan narsisizmin tedavisine de bir anlamda cevap verilmektedir. İkinci aşama yani "nefs-i levvâme"de (kendini kınayan nefs), öne çıkan kötü huy ikiyüzlülüktür. Bunun tedavisi ise "Allah" isminin tekrarıdır. Birey, sadece Allah rızası için başkalarına yardım edip O'na kulluk edip nefsin (benlik) istek ve arzularının peşinden koşmamalıdır. Diğer mertebelerde de sırasıyla; "Hû, Hakk, Hayy, Kayyûm ve Kahhâr" ismi tekrarlanır.[984] Görüldüğü üzere her nefs mertebesinde, öne çıkan ve tedavi edilen bir hastalık yani istenmeyen bir kötü davranış vardır. Zikre devam eden birey hem bir sonraki aşamaya geçer hem de bulunduğu mertebenin kötü huylarından kurtulur.

Bu yedi boyutunun her birinin kendine özgü güçleri, ihtiyaçları ve dinamikleri bulunmaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken husus; sağlıklı dinamiklerin aşırı uçlara

---

[982] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 93.
[983] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 95.
[984] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 94-96.

kaymamasıdır ki bu kişiye zarar verebilir. Oysa modern toplumda daha ziyade maddî ihtiyaçlar giderilmeye çalışılıp manevî ihtiyaçlar göz ardı edilmektedir.[985] Sağlıklı ve dengeli bir benlik gelişimi için bireyin maneviyata ihtiyaç duyduğu unutulmamalıdır. Tasavvuf gibi bütüncül bir yaklaşım temeline oturtulmuş gelişim modeli ile modern insanın ihtiyaçlarına çözüm sunulabilir. Bu noktada benötesi psikoloji, manevî gelişim safhalarını anlaşılır yapmaktadır. Aynı şekilde çeşitli mistik geleneklerde de manevî gelişimin evreleri hakkında bilgiler bulunmakla beraber tasavvuftaki gibi tatmin edici değillerdir.[986] Daha önce Budizm, Hinduizm gibi mistik gelenekler üzerine çalışmalar yapılsa da cevap bulunamayan soruların yanıtı tasavvufta bulunmuştur. Bu nedenle tasavvuf eserlerinin günümüze kazandırılması ve disiplinler arası çalışmalar yapılması önem arz etmektedir.

Ahlâkî gelişim sürecinde nefs, birtakım değerleri içselleştirmek suretiyle olgunlaşıp değişir. O, daha ziyade Kur'an'da yer alan sıfatlar bağlamında mertebelere (atvâr) ayrılıp isimlendirilir.[987] Nefsin gelişim aşamaları, en aşağıdaki nefsten fıtrata daha uygun yüksek benliğe (ruh) geçişe kadar birbirini takip ederler. Gelişim sürecindeki bireyin sürekli gayreti gereklidir. Bu süreçte yolcuya yardım edecek araçlar, doğrudan İslam geleneği kaynaklarından ve nefsi temizleyen (nefs tezkiyesi) uygulamalardan elde edilmektedir.[988] Görüldüğü üzere, tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji çalışmalarında nefsin birbirini takip eden mertebelerden meydana geldiği ve aralarında hiyerarşik bir sıralama bulunduğu kabul görür.

Sûfînin gelişim süreci farklı aşamalar dahilinde tanımlanmıştır. Her aşama bireyin karakterinin veya algısının farklı yönlerini eğitir veya ortaya çıkarır.[989] Günümüz

---

[985] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 149.
[986] Frager, *Manevî Rehberlik*, 106-107.
[987] Hökelekli, "İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü", 36.
[988] Al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice*, akt. Rothman, *Building an Islamic Psychology and Psychotherapy*, 225-250.
[989] Frager - Fadiman, *Personality and Personal Growth*, 565-566.

psikologları genelde nefsi, nefs-i emmâre, nefs-i levvâme ve nefs-i mutmainne mertebeleri[990] üzerinden ele alır. Bununla beraber, tasavvuf ile değerlendirilen psikolojide yedili tasnif benimsenir. Ayrıca kadim geleneğin nefsi arındırmada kullanılan uygulamaları da dahil edilerek tasavvuf yöntemleri psikolojiye entegre edilmeye çalışılır.

Nefs (benlik), psikoloji ve tasavvufu birbirine yaklaştıran kavramlardandır. O bütün kişilik yapılarını kapsar. Nefsin birbiriyle çatışma hâlinde iki aktif bileşeni vardır: nefs-i emmâre ve nefs-i levvâme. Nefsin çatışmasız, huzura ulaşmış hâli ise nefs-i mutmainne'dir.[991] İnsanda tek bir nefs bulunur, bu farklı aşamalar aslında bu nefsin, farklı niteliklerini ortaya koyar. Buna göre "emreden nefs" (nefs-i emmâre), insanları kötülüğe sevk eden, emirler veren nefsi ifade eder. Bu, maddi dünyaya meyleden ve bedensel arzuları ve zevkleri peşinde koşan nefsin en alt seviyesidir. Burada arzular hâkimdir, kolaylıkla isyan edip günah işlenebilir. Bu evrenin baskın olduğu kişilerde, günah yolunda ilerledikçe gerçeği algılama yeteneği kaybedilir, kötülük hâkim olur ve kalp katılaşır. Kınayan nefs (nefs-i levvâme), kötülükleri tanıyıp yanlış yaptığı için kendini suçlar ve pişmanlık hissedip kendini kınar.[992] Bu nefs, sürekli iyilik ve kötülük yapmak arasında gidip gelir.[993] Huzurlu nefs (nefs-i mutmainne) aşamasında, kalpteki iman güçlendikçe, nefsin kötülüğe eğilimi giderek zayıflar. O nadiren kötülük yapar ve kendisinde iyilik hâkim olduğundan sakin ve huzurludur. Allah ile arasındaki güçlü bağ sayesinde bireyin arzu ve tutkuları sakindir. Kötü eğilimlerin kovulması için fazla bir çabaya ihtiyaç duyulmaz. O Allah'a ibadet ve itaat ederek yaratılış amacını yerine getirir. Bu mertebe, müminlere ahirette kendilerini bekleyen güzellikleri tattırır.[994]

---

[990] İmam-ı Gazzâlî, İbn Atâullah İskenderî, Necmeddin-i Kübrâ, Râgıb el-Isfahânî ve Şihâbüddin Sühreverdî emmâre, levvâme, mutmainne şeklinde üçlü tasnifi benimseyen sûfîlerdir. (Ramazan Muslu, "Seyr u Sülûk Metodları", *Tasavvuf El Kitabı* (Ankara: Grafiker Yayınları, 2012), 340.)
[991] Abu-Raiya, "Towards a Systematic Qura'nic Theory of Personality", 225.
[992] Mutaffifîn, 83/14; Zuhruf, 43/36-37; Kıyâme, 75/2; Âl-i İmrân, 3/135.
[993] Umar S. Ashqar, *The Minor Resurrection (What Happens After Death9*, ed. Huda Khattab, çev. Nasiruddin al-Khattab (America: International Islamic Publishing House, 2002), 133.
[994] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 70-72.

Nefs mertebelerini psikologlar, psiko-ruhsal gelişim modeli şeklinde tanımlarlar. Frager, nihai benlik seviyesine ulaşmak için nefsin geçmesi gereken yedi mertebeyi kendini gerçekleştirme duraklarına benzetir. Yolcu, belirli bir makamda bulunabilir. Ancak farklı hâller deneyimleyebildiğinden bu şemalaştırma değişkenlik gösterebilir. Bu yedi makamda yaşanan doruk deneyimler anlıktır. Yine de bu anlık doruk deneyimler, arayan kişiye nihai idrakin anlık görüntüsünü sağlayıp yolculukta ona ilham verebilir. Nefs aşamaları, sûfî gelişim modelini temsil eder. Bunlar, bin yılı aşkın bir süredir bu gelenek içindeki mutasavvıflar tarafından kaleme alınan kadim tasavvuf anlayışına dayanmaktadır. Yedi seviyenin her biri, bir bilinç derecesini temsil eder. Bunlardan ilki, en sınırlı bilinç derecesini, yedincisi ise en yüksek seviyeyi temsil eder.[995]

Günümüz çalışmalarında çoğunlukla nefs mertebelerine, nefsin hâllerine ve sıfatlarına yer verilmektedir. Bunlar, bireyin arzu, düşünce, istek ve eğilimlerinde tespit edilen özelliklerin yoğunlaşmış hâlleridir. Yedi mertebe şeklinde belirlenen bu hâllerde en son basamak, "insan-ı kâmil" (olgun insan) derecesidir.[996] Nefsteki kötü davranış ve huylar olumlu yönde geliştikçe, buna bağlı bir biçimde bireydeki iyilik duygusu da gelişmektedir. Nefs mertebeleri aslında bu ahlâkî gelişimin her birinin başka bir şekilde adlandırılmasıdır. Psikolojiyi bu konuya çeken de duygulardaki değişikliklerin davranışa yansımasıdır. Sûfî eğitim metodunun bu anlamda önemi fark edilip çalışmalar da yine bu doğrultuda devam edegelmektedir.[997] Nefs mertebelerinin psikolojik yorumunu yapan Frager ve diğer psikologlar, ondaki olumlu yönde değişim sürecini ele alır. Nefin ahlâkî manada yaşadığı bir değişim süreci söz konusudur. Her bir aşama, olumsuz bir sıfatın yerini olumlu bir niteliğin almasıyla tamamlanır. Hislerde yaşanana, değişim psikologların yönünü tasavvufa çevirmiştir.

---

[995] Boni, *The Sûfî Journey Towards Nondual Self-Realization*, 39-40.
[996] Peker, "Tasavvuf psikolojisi", 43.
[997] Ayiş, "Nefis Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme: Robert Frager Örneği", 554.

2.1.1.1.1. Nefs-i Emmâre (Kötülüğü Emreden Nefs)

Nefs mertebeleri ve özellikleri, davranış üzerindeki etkileri psikologlar tarafından yorumlanmaktadır. Kimi psikologlar nefs mertebelerini Gazâlî gibi nefs-i emmâre, nefs-i levvâme ve nefs-i mutmainne şeklinde üçlü sistemde[998] ele almaktadır. Frager gibi kimi psikologlar ise Hâlvetîlik'deki gibi yedili sistemi benimserler. Nefs mertebelerinden ilki nefs-i emmâredir. O insana kötülük işlemesi için emirler veren, kötülüğü emreden nefstir. İnsan, cüz'i iradeye sahiptir ve bununla ya Allah'ın emirlerine uyar ya da isyan eder. Bu evrede kişi, bilinçli ve iradi bir biçimde nefs-i emmâre tarafından kulluk görevlerini yerine getirmede vesvese, şehvet, evham gibi hilelerle engellenmeye çalışılır. Bedende onu kuvvetlendiren ögeler, narsisizm ve insanın kendisini Yaradan'dan ayrı görmesidir. O etkisindeki kişiye, sürekli bir biçimde herkesten daha önemli ve hayırlı olduğu düşüncesini aşılar. Narsist, ego tutkunu ve ben-merkezli bu nefs, hakikat yolcusunun en büyük düşmanıdır.[999] Çağımızın öne çıkan rahatsızlıklarından narisizmin tedavisi de yanıt bulmaktadır.

Nefs-i emmâre, arzu ve ihtiraslarına tâbî olan nefstir.[1000] Psikolojide nefs dendiğinde kastedilen; genelde nefs-i emmâredir.[1001] Frager'e göre, Freud'un asıl üzerinde durması gereken Yunan mitinin Oedipus efsanesi değil Narsis mitidir. Ona göre kendine âşık olma, modern insanın en büyük problemlerindendir. O tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojinin bu konu üzerinde çalışması gerektiğinin altını çizer. Aslında dönüştürülmeye çalışılan nefs-i emmâre, bir taraftan da bu "narsistik ego"dur. Nefs-i emmâre yani narsistik ego, kendisine tapınılmasını, övülmeyi, ünlü olmayı, herkes tarafından fark edilmeyi ve hakkında iyi düşünülmesini ister lakin bunlar tehlikeli

---

[998] Ramazan Muslu, "Seyr u Sülûk Metodları", *Tasavvuf El Kitabı* (Ankara: Grafiker Yayınları, 2012), 340.
[999] Frager, *Manevî Rehberlik*, 26-27.
[1000] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 3/3.
[1001] Ayiş, "Nefis Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme: Robert Frager Örneği", 554.

isteklerdir. Hep daha fazlası istenir, eldeki hiçbir zaman yeterli gelmez.[1002] Bu nefs, dünyevi isteklere karşı meyillidir, bedendeki doğal isteklerin tatminine meyillidir ve değerli olan ne varsa kalbe değersiz ve çirkin gösterir.[1003] Daha önce de belirtildiği gibi narsisizmin tedavi yollarından biri sevgi, ilahi aşktır. İnsan kendini sevmek tutkusunu ilahi olana döndürecektir. Diğer taraftan Allah'ın büyüklüğü karşısında kendi acizliğini farkına varan birey, bu istenmeyen durumdan kurtulabilir.

Tasavvuf, bir içsel aydınlanma ve "olmak" okulu ve mutlak Hakikat'e giden bir yoldur. Hakikat bilgisine erişilebilen "kusursuz insan"dır (insan-ı kâmil, perfect man). Tasavvuf, insan düşüncesi ve davranışını nefs-i emmâre'nin ("dünyevi" veya "çok şey isteyen") kontrol ettiğini belirtir. Bu sebepten, onun kontrolü altındaki bireyin idrak gücü, saf, aklı başında, adil ve doğru olamaz.[1004] Dolayısıyla o nefsin olumsuz etkisini gidermek için bir tür eğitime tabi tutulur. Bu eğitimde amaç, tutkulu ve şeytani eğilimleri (nefs-i emmâre), tedavi edilebilir eğilimlere (nefs-i levvâme) dönüştürmektir. Sonunda nefs, yücelik ve sükûnet vasıflarına bürünür (nefs-i mutmainne). Bu seviyede tutkular durulur ve onları besleyen enerji, kalbin aynasını parlatıp ruhun aydınlanmasının yolunu açar. Böylece son aşamada mürit, ilahi sıfatlarla süslenir.[1005]

Frager, nefsin yedi mertebesini Robert Assagioli'nin "psişe diyagramı"na uyarlar. Buna göre, alt bilinçaltında, bireyin travmatik ve bastırılmış hatıralarıyla kabul edilmesi güç dürtüler bulunur. Orta bilinçaltı, psişenin uyanık kısmını, yüksek bilinçaltı ise onun aşkın, manevî ve benötesi bölümlerini içerir.[1006] Frager, nefsin ilk evresini, alt benlikle özdeşleştirir. Kişiyi yanlış davranışlara yönlendiren[1007] nefs-i emmâre (zalim nefs/narsistik ego) dürtüleriyle her insan mücadele eder. Bu nefs, insandaki bencillik ve

---

[1002] Frager, *Manevî Rehberlik*, 27-29.
[1003] Özdoğan, *Mutluluğu Seçiyorum*, 83.
[1004] Nurbakhsh, "Sûfîsm and Psychoanalysis, Part One", 204.
[1005] Nurbakhsh, "Sûfîsm and Psychoanalysis. Part One", 206.
[1006] Ayiş, "Nefis Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme: Robert Frager Örneği", 559-560.
[1007] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 92.

kibrin bir araya gelmesi şeklinde kabul edilebilir. Burası benliğin en alt seviyesidir ve sürekli insanın yanlış yapması için çabalar. İnsana acı veren, onun sevdiklerine zarar vermesine sebep bütün negatif güçler buradadır. Kur'ân'da Yusuf sûresi 53. âyette[1008] geçen bu aşamada insan hayatına egemen her türlü olumsuzluğun sebebi, onun bilinçaltındaki güdülerdir. Kimi Batılı psikolog ve uzmanlar nefsin (benlik) bu hâlini normal kabul etseler de tasavvufta durum farklıdır. Düşünme ve idrak sırasında meydana gelen sapmaların sebebi nefs-i emmâre (zalim nefis), herkes için bir tehlike kaynağıdır. Tasavvuf, zalim nefsin anlaşılıp dönüştürülmesi noktasında devreye girer. Nefis muhasebesi, nefis terbiyesi ve başkalarında kendini görme gibi araçlar sağlayan tasavvuf, onun değerli bir vasıtaya dönüşmesini sağlar.[1009]

Bu mertebede hayvani güçler etkindir. Kişi, dünyevi haz ve alışkanlıklarının peşindedir ve ilahî aleme doğru fazla bir yöneliş görülmez. Burası davranışları güdüleyen, öfke (gadap) ve istek (şehvet) yetilerinin kendisini tatmin edebilme arayışıdır ve haz ilkesiyle hareket eden yetkinlikten uzak ve kontrolsüz bir yapıdır. Temel özellikleri; ben-merkezcilik, cimrilik, gösteriş, kin, nefret, gıybet, nefret, boş şeylerle vakit geçirmek, maddecilik, gösteriş gibi sıfatlardır.[1010] Olumsuz içsel güçler, başlıca iki temel kategoriye ayrılabilir; içgüdüsel dürtüler ve nefs-i emmâre. Bunlar, kendi isteklerini tatmin için ne gerekiyorsa yapmaya zorlandığında, genellikle bireyi günaha ve kötülüğe yönlendirir.[1011] Bu noktada birey, narsistik, duygusal ve ruhsal yaralarından bilinçli bir dönüş yapar. Dua, tefekkür ve başkalarına yardım gibi uygulamalarla ve tövbeyle bilinç merdivenleri çıkılırken, olumsuz düşünce ve davranışlar giderek azalmaya başlar.[1012]

[1008] "Yine de ben nefsimi temize çıkarmıyorum. Çünkü nefis, Rabbimin acıyıp koruması dışında, daima kötülüğü emreder; şüphesiz Rabbim çok bağışlayan, pek esirgeyendir."
[1009] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 29-33.
[1010] Hökelekli, "İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü", 36.
[1011] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 290-291.
[1012] Ebrahim, "Ma'rifa and the Transpersonal Psychology of Islam", 10-11.

Nefs-i emmâre, bireyin korku, beğeni, düşünce, tavır, kaygı ve tavırlarından meydana gelen savunmacı ve dürtüsel bir benliktir. Kendisini tehdit eden etkenlerden nefret eder veya korkar. Modern insan, hakikat arayışında korku ve suç odaklı inanç sistemleri, dinî ve kültürel tabular, düzmece maneviyat ve nefs-i emmâreyi şımartan popüler psikoloji klişeleri nedeniyle çeşitli sıkıntılarla karşılaşır. Dolayısıyla benlik dönüşümü onun için bir ihtiyaçtır. Çünkü sanayileşme sonrasında yaşanan materyalist kültürle öz-benlik uyandırılamaz. Oysa dürtüsel benlik, anlaşılabilmesi için dengeli bir maneviyat eğitimine ihtiyaç duyar.[1013]

Nefs-i emmâre, iç güdülerden daha zekice ve ince planlanmış etkilere sahiptir[1014] ve bireyi yanlışa sürükleme noktasında bu etkileri sonuna kadar kullanmaktadır. "Sabit" ya da "zorunlu benlik" şeklinde tanımlanan nefsin bu aşaması, eylemler, arzu ve iç güdülerin sonucudur. Birey bunların emriyle hareket eder ve Hakikat'ten uzaklaşır. Diğer taraftan o kalp üzerine de diktatörlük kurma çabasındadır. Bu seviyede, vicdanın rahatsızlığı ve tövbe nitelikleri uyandırılmalıdır.[1015]

Nefs, temel içgüdülerin etkisiyle huzur ve Tanrı'ya boyun eğme arasında karakterize olup değişebilir. Onun en ilkel ve arındırılmamış hâli nefs-i emmâre,[1016] benmerkezci, egoist ve kompulsif eğilimlerle tanımlanır. O insanı geçici arzular alemine çekerek, Tanrı ve insan arasındaki birliğin bozulmasına sebeptir. O hakikatin gerçekliği karşısında kördür ve güç, şöhret, zenginlik veya fiziksel tatmin gibi dünyevi çekicilikleri kendi içinde anlamlı bulduğundan dünyanın geçici cazibe merkezlerine karşı aşırı bir düşkünlüğü vardır.[1017]

[1013] Helminski, *İlahi Huzurda*, 69-74; Helminski, *Living Presence*, 2017, 61-65.
[1014] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 294.
[1015] Helminski, *Bilen Kalp*, 156.
[1016] "Yine de ben nefsimi temize çıkarmıyorum. Çünkü nefis, rabbimin acıyıp koruması dışında, daima kötülüğü emreder; şüphesiz rabbim çok bağışlayan, pek esirgeyendir," Yusuf, 12/53.
[1017] Shaikh, "In Search of al-Insan", 790-791.

Bireye, nefs-i emmârenin etkisinden kurtulabilmek için tavsiye edilen tasavvuf yöntemleri; nefs tezkiyesi (nefsi arındırma) ve kalp tasfiyesidir. İlginin sürekli Allah'a çevrilmesiyle nefsin sıfatları zamanla ilâhî sıfatlara dönüşür.[1018] İnsan davranışlarına rehber konumundaki tasavvuf ilkeleri ve dini kurallar, nefs-i emmârenin dürtülerini sınırlar. Bu standartlar çerçevesinde yaşama kararlılığı ile nefsin olumsuz eğilimleri kontrol altında tutulur. Nefsten sürekli bu kuralların ihlal edilmesi yönünde dürtüler gelir. Bu dürtüler bir taraftan da bireyi, olumsuz eğilimleri yerine getirmesi yönünde uyarır. Kişi, nefsin dinamiklerinin bilincine vardıkça, dinamikler gücünü yitirecektir. Nefs insan ve davranışları üzerinde hakimiyet kurmaya çalışır. Bu dürtüler karşısında insana yol gösterecekler; dini kurallar, tasavvuf ilkeleri ve bireye nasıl yaşanıp davranılacağı hakkında modellik eden kâmil bir şeyhtir. Kâmil şeyh, olumsuz eğilimlerden büyük ölçüde kurtulmuş ve idrak sahibidir. O kişisel bir rehber gibi sohbet, öykü ve soru-cevap yoluyla dervişlere dini kuralları, nefsin dinamiklerini ve tasavvuf yolunu öğretir, tavsiyelerde bulunarak onları nefs-i emmârenin olumsuz etkisinden uzaklaştırır. Kişi böylece nefsin dinamikleri hakkında farkındalık kazanabilir. Nefsle mücadelede diğer sûfiler de başkalarına yardım etme, sadakat, tevâzu gibi konularda rol modeldirler. Onlar, bir taraftan insanın özündeki potansiyel özelliklerine, diğer taraftan da hata ve kusurlara ayna tutarlar.[1019]

Hayvani dürtülerle başa çıkmak için zikrin yanı sıra ibadetlerden de yararlanılmalıdır. İlk savunma hattı, dinin temel ahlâk prensipleridir, böylece birey dürtüyü reddedip onu kontrol etmeyi ve iradesini doğru kullanmayı öğrenir. Bu noktada nefs-i emmârenin sesi ile akıl ve vicdanın sesini ayırt edebilmek önemlidir.[1020] Görüldüğü üzere tasavvufta, nefs ve davranışlar arasında ilişki kurulmakta ve kötü davranıştan

[1018] Erman, *Mistik Dindarlarda Benlik Kontrolu (Self-Control) ve Ahlâki Güç*, 54.
[1019] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 304-306.
[1020] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 294-297.

kurtulabilmek için nefs mertebelerinde ilerleyebilmenin ve kötü huylardan kurtulabilmenin yöntemleri gösterilmektedir. Bu pratikler sayesinde insan, olumlu yönde bir dönüşüm yaşamaktadır.

Tasavvufî uygulamada ilk adım, emir veren benliğe boyun eğdirilmesidir, ancak o zaman hakikat bilgisine ulaşmak mümkündür.[1021] Frager, nefs-i emmâreyi şehvet ve saldırganlıkla yakından ilişkili psikanalitik teorideki "id"e benzetir. O öfke, kıskançlık, tamah, şehvet gibi dürtülerin reddedilemediğini ancak dengelenebilecekleri olasılığı bulunduğunu belirtir.[1022] Frager'e göre, nefs-i emmârede kontrolü ele alabilmenin yolu, melâmî yaklaşımdır. Bu bir tür psikolojik riyazettir (çilecilik), birey, başkaları tarafından övülüp kabul görmek veya toplumda tanınıp bilinmek istemez, hatta bazen dindarlığını gizlemeye çalışır. Ayrıca nefsin öldürülmesi değil eğitilmesi söz konusudur. Nefsin eğitilmesi sayesinde kişi, istenmeyen huy ve davranışlar iyileriyle yer değiştirebilir.[1023]

Nefs-i emmâre, Freud'un insanın iç güdülerini kapsayan, haz ilkesiyle hareket eden "id" kavramıyla ilişkilendirilse de aslında ikisi birbirinden farklıdır. Şöyle ki; id salt kötüdür ve birey ne kadar gelişse de değişmez, hayvani dürtülerini yerine getirme isteğinden vaz geçmez. Nefs ise uygulanan yöntemlerle gelişip olgunlaşarak insanın iyiliği için çalışan bir güç hâline gelebilir. Demek oluyor ki nefs, eğitilebilmesi yönüyle yapısal olarak terbiye edilemeyen id'den ayrılır.[1024] Nefsin eğitilebilme özelliği, onu diğer kişilik yapılarından ayırmaktadır. Tasavvuftaki pratiklere devam edildiği sürece nefs olgunlaşıp gelişmektedir. Hakikate ulaşmada aşılması gereken ilk evre, nefs-i emmâre yani kötülüğü emreden nefstir. Böylece birey, kötü huy ve davranışlarından uzaklaşmaya başlayacaktır. Ne ki, bu noktada onu büyük bir mücadele beklemektedir.

[1021] Shaikh, "In Search of al-Insan", 791.
[1022] Frager - Fadiman, "Personal Growth in Yoga and Sufism", 77.
[1023] Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 28-32.
[1024] Gürses, *Sûfî Kişilik Psikolojisi ve Melamiler Örneği*, 43-44.

2.1.1.1.2. Nefs-i Levvâme (Kınayan Nefs)

İkinci evre olan nefs-i levvâme, ruhsal gelişimin önemli bir diğer aşamasıdır.[1025] Nefs-i levvâme, günah ve kusurları nedeniyle sahibini kınayan nefstir.[1026] Burada sorgulayan ve kınayan bir nefs vardır ve ondaki kendilik algısı, objektif bir nitelik kazanmaya, iç görü ve vicdan yetenekleri gelişmeye başlar. Bunun sonucunda da nefs, yapısındaki kötülükleri fark edip pişmanlık, suçluluk ve utanma duygularıyla birlikte iyi yönde gelişme isteği duyar. Dönüşüm ve değişimler bu aşamada çoktur ama doğal dürtüler ve ahlâkî değerler arasında da gel-gitler fazladır.[1027] Bu mertebede birey kendini sorgulamaya başlar. Yeterince gelişmemiş irade yeteneği ile pişmanlıkla vazgeçilen davranışlar tekrarlanabilir. Kişi, başkalarınca davranışı takdir edilsin ister. Şüphe, utanma, makam sevgisi, heves, ayıplamak ve kendini sorgulamak bu evrenin niteliklerindendir.[1028]

"Nefs-i levvâme" ya da "kınayan benlik" mertebesinde birey, arzu ve isteklerin denetlenmesi gerektiğinin farkındadır. Bu noktada bir iç karışıklık yaşanıp bireyin elinden, sadece heveslerinin tutsağı olduğunu görmekten başka bir şey gelmeyebilir. Bu aşamada, az yemekle birlikte, bireyde ılımlılık ve sakınma hâli harekete geçirilmelidir.[1029] Nefs-i levvâme yani yaptıklarından pişmanlık duyan nefs mertebesine ulaşan maneviyat yolcusu inkârı bırakır. Bununla birlikte eski alışkanlıklardan kurtulmak zordur. Her ne kadar etrafa yeni bir idrakle bakılmaya başlansa da bencil ve kırıcı davranışlar kısmen de olsa devam eder. Bu noktada ilerlemek için ihtiyaç duyulan motivasyon kaynağı, eski davranışlara duyulan pişmanlıktır. Ancak bunun için azim ve sabra ihtiyaç vardır. Frager, gerçek cihad-ı ekberin nefs-i emmârede değil, bu mertebede başladığını söyler. Bunun sebebi ise davranışların hâlâ bilinçdışından kaynaklanması ve

---

[1025] "…. Kendini kınayan nefse yemin ederim!" Kıyamet, 75/2.
[1026] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 3/3.
[1027] Hökelekli, "İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü", 36-37.
[1028] Özdoğan, *Mutluluğu Seçiyorum,* 83.
[1029] Helminski, *Bilen Kalp,* 156-157.

yapılanların hayırlı görülerek beğenilmesidir. Narsistik ego yani nefs-i emmâre, gece eve gizlice girip kıymetli ne varsa çalmaya çalışan bir hırsız gibidir. Levvâmede ise artık hırsızın farkındasındır ama ondan kurtulabilmek için doğru bir taktik gerekir. Bunu için birey, yanlış eğilimlerinin farkına varmalı ve manevî yolda ilerlemelidir. O hakikat yolunda ilerledikçe ruhun ışığı artacak ve ruhun ışığı arttıkça da emmâre gücünü yitirecektir.[1030]

Birtakım tasavvuf pratikleri uygulanarak emreden nefs zayıflatılır ve yerini "suçlayan, kınayan nefs" alır. Bu, iyilik için çabalamanın bütünleştirilip içselleştirildiği vicdanın ortaya çıkışına işaret eder. Böylece kendi kusurlarının farkına varan nefs, maneviyatın ihmal edildiği herhangi bir şeye karşı kişiyi kınar.[1031] Bu mertebede aşılması gereken en güçlü özellik, "iki yüzlülük"tür yani kişinin söylediği ve yaptığı şeydeki tutarsızlıktır. Pişmanlık duyan nefs, incitici davranışları hakkında bir miktar içgörüye sahiptir ama yine de bu bilinçle hareket etmeye isteksizdir.[1032] Psikanalizde "süperego", nefsin bu mertebesine eşdeğer gösterilir. Bu mertebede öne çıkan özellikler; kendini suçlama, kendini küçük görme gibi niteliklerdir. Onun doyumsuz övgü ihtiyacı, tanınma açlığı veya başkalarını kontrol etme ihtiyacı tipik tezahürleridir. Burada birey, giderek başkalarının kendisi hakkındaki değerlendirmelerine bağımlı hâle gelebilir ve bu nefsin hakimiyeti altındayken eleştiriyi kabul edemez.[1033]

Nefs-i levvâme, nefs-i emmâreye karşı duran ve onun gayri meşru şehvet ve arzularına karşı çıkan nefstir. İnsanı doğruya ya da yanlışa yönlendiren vicdan şeklinde de tanımlanır. Nefs-i emmâre ve nefs-i levvâme arasındaki bu çelişki çözülebilir mi? Cevap, nefsin yine Kur'an'da bahsi geçen bir başka ögesinde, "nefs-i mutmainne"dedir (huzurlu nefs). Psiko-ruhsal gelişimin en yüksek aşaması kabul edilen bu "nihai huzur

---

[1030] Frager, *Manevî Rehberlik*, 29-30.
[1031] Shaikh, "In Search of al-Insan", 792.
[1032] Boni, *The Sûfî Journey Towards Nondual Self-Realization*, 40.
[1033] Frager - Fadiman, "Personal Growth in Yoga and Sufism", 77.

hâli", nefs gerilimden kurtulduğunda ve arzular ile tutkular üzerindeki başarılı bir kontrol gerçekleştiğinde elde edilir.[1034] Aslında nefs-i mutmainne, her insanın ender de olsa elde edilebileceğini bilerek çabalaması gereken psikolojik bir durumdur.[1035] Kendini gerçekleştirmede olduğu gibi bu aşamaya ulaşan bireylerin nefsi, gerginliklerden kurtulup huzura ermiştir.

2.1.1.1.3. Nefs-i Mülheme (İlham Alan Nefs)

"İlham alan" ya da "dengelenmiş benlik" de denilen "nefs-i mülheme"[1036] aşamasında kişide iyilik hükmetmeye başlamıştır. Egonun otoritesi kırılmış, bütünleşmiş benliğe ulaşılmaya başlanmıştır. Burada zühd yani dünyevi ihtiras ile özlemlerden vaz geçme ve arzuların yönlendirmesinden kurtulma nitelikleri uyandırılmaya çalışılır. Bu aşama, din ve psikolojinin hedeflerindendir. Birey burada basmakalıp egodan kurtulur. Buraya ulaşabilmek için ciddi bir bireysel ve psikolojik çalışma söz konusudur.[1037] Bu aşamaya kadar gösterilen azimle, yolcunun kendi nuru ile ruhu yakınlaşır. Artık o iç kaynaklı manevî ilhamlar ve sezgisiyle yeni bir idrake sahiptir. İlahi ilhamı almaya başlayan nefs (ego) için burası en tehlikeli mertebelerdendir. Burada manevî narsisizm tehlikesi baş gösterebilir. Yolcunun kendisindeki ucb (kibir) hâlini fark edebilmesi için mürşidin gerekliliğinden bahsedilir. Egonun (nefs) gücü artık fazlasıyla azalmıştır.[1038] Burası gerçek zihinsel bütünleşmenin başladığı evredir ve burada artık zihin eskisinden daha yüksek işlem gücüyle donanmıştır.[1039]

[1034] Amber Haque, "Psychology from Islamic Perspective: Contributions of Early Muslim Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists", *Journal of Religion and Health* 43/4 (01 Aralık 2004), 357-377.
[1035] Abu-Raiya, "Towards a Systematic Qura'nic Theory of Personality", 225.
[1036] "Ona kötü ve iyi olma yeteneklerini yerleştirene ki," Şems, 91/8.
[1037] Helminski, *Bilen Kalp*, 157.
[1038] Frager, *Manevî Rehberlik*, 3031.
[1039] Özdoğan, *Mutluluğu Seçiyorum*, 84.

Nefs-i mülheme aşamasında önce bütün bilgi ve veriler dışarıdan gelir. Birey ilk kez kalbin hikmet ve sezgisinin rehberliği altına girer, aksi takdirde kalple bağlantı azalır. Olumlu ve olumsuz eğilimler arasındaki mücadele burada olumlu eğilimlerin lehine döner. Yine de nefsin birkaç güçlü hilesi vardır. Mesela kişi, bu yeni kazanımlarıyla gururlanabilir, kalbin hikmet ve sezgisi nefs-i emmâre tarafından yanlış algılanıp yanlış kullanılabilir.[1040] "Psişik kendini beğenme", bu evredeki başlıca endişe veya zayıf noktadır. İlham edilen nefs, ilham edilmiş ruhani veya psişik aydınlanma hâllerini deneyimleyebilir. Sonuç olarak, kişi kendisini "iyi hissedebilir" ve ruhsal bir gurur duygusu ya da hak edilmemiş bir başarı duygusu yaşayabilir.[1041]

Nefsin bu mertebesi, daha yüksek ve gelişmiş kişisel bilinç seviyesinde ortaya çıkar. Burada sorun, bu evrenin benlik üzerindeki sınırlayıcı etkileridir. İlham edilen nefsin ortak davranışları; nezaket, şefkat, yaratıcı eylemler ve ahlâkî eylemlerdir. Genel olarak, ilham edilen nefs tarafından yönlendirilen bir kişi, duygusal olarak olgun ve saygın bir kişilik sergiler. Birçok kişi için bu, ulaşılması gereken yüksek bir durumdur.[1042] "Nefs-i mülheme" de kontrol duygusu söz konusudur. Burada nefsin fizik boyutu, ruhani boyutun kontrolü altındadır. Bu evrede tam bir dönüşüm gerçekleşir, içe doğuşlar ve ilahî ilhamlar yaşanırken benlikte ahlâkî ve dini değerler etkin konuma gelir. Ahlâkî arınmanın ardından sabır, tevâzu, kanaat, iyi zan gibi erdemlerin geliştiği nefs (benlik), iyi ile kötüyü ayırt edebilir konuma gelir. Burada dindarlık bir zorunluluk değil huzur veren bir yaşantıdır. Bununla beraber henüz tehlike geçmemiştir. Çünkü duygusal çalkantılar devam etmektedir.[1043]

Nefs mertebelerinin ilk üçünde "otoriter vicdan" etkilidir fakat sonraki aşamalarda "gerçek vicdan" söz sahibidir.[1044] Burada ilham alınıp iyi-kötü ayırt edilip birtakım güzel

---

[1040] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 303.
[1041] Boni, *The Sûfî Journey Towards Nondual Self-Realization*, 41.
[1042] Frager - Fadiman, "Personal Growth in Yoga and Sufism", 77.
[1043] Hökelekli, "İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü", 37.
[1044] Özdoğan, *Mutluluğu Seçiyorum*, 93-94.

huylar ortaya çıkmakla beraber duygusal gel-gitler nedeniyle birey için tehlike hâlâ devam eder. Dikkat edilmei gereken olumsuz niteliklerden biri de bireyin yaptığı güzel davranışları beğenmesidir. Bunun için bir rehberin gerekliliğinden bahsedilir. Üçlü nefs mertebeleri sisteminde bu aşama atlanır ve levvâmeden sonra doğrudan mutmainne mertebesine geçilir.

2.1.1.1.4. Nefs-i Mutmainne (Huzura Ermiş Nefs)

Dördüncü aşama "nefs-i mutmainne"[1045] yani "huzura ermiş nefs"tir (huzurlu benlik). Nefsin arzuları yerine getirilmeyip muhalefet edildiğinden huzur ve sükûna ermiştir.[1046] Allah'ın "Ey itmi'nana ermiş nefs! Dön rabbine. O senden razı, sen ondan razı olarak." şeklindeki hitabına mazhar olan nefs, bu aşamada zikrin de yardımıyla yüksek bilinç hâli yaşamaya başlar. Yaşam faaliyetlerinin merkezinde Tanrı'yı anımsama hâlinin uyanması ve bireysel huzurda bulunma duygusu hakimdir. Ancak yine de önceki aşamalardan kalan özelliklerle mücadele edilmesi gerekebilir. Nefs-i mutmainne mertebesinde manevî manada fakirlik yani "fakr" ve dünyaya dair ilginin kaybolması nitelikleri uyandırılmaya çalışılır. Tasavvufta fakirlik, iç huzuru elde etme ve kaygılardan kurtulma bağlamında kullanılır. Burada Tanrı ile arada kalan tek perde bir ışık perdesidir.[1047] Kalpte üzüntü, acı ve rahatsızlık kalmamış, tatmin olmuştur. Buraya ulaşan kişi, dünyevi bağlarından, iç çatışmalardan ve sahiplik eğilimlerinden kurtulup varoluşun ve yaşamın görünmez ritmine yaklaşır.[1048]

"Nefs-i mutmainne"de nefs, artık kendini gerçekleştirmiş ve içsel çatışmalar yatışmıştır. Üzüntü ve rahatsızlıkların yerini kendini kontrol, huzur, kusursuz erdem ve sükûnet almıştır. Rızâ, tevekkül, şükür, fakr, sabır, adalet, merhamet, yumuşak huyluluk,

---

[1045] "Ey imanın huzuruna kavuşmuş insan!" Fecr, 89/27.
[1046] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 3/3.
[1047] Helminski, *Bilen Kalp,* 157.
[1048] Özdoğan, *Mutluluğu Seçiyorum,* 84.

sözünde durma, hataları bağışlama gibi vasıflar bu aşamaya ait özelliklerdendir. Bununla birlikte birey, tam anlamıyla olgunlaşmamıştır. Çünkü zaman zaman beşerî sıfatlara dönüşler söz konusudur.[1049] Nefs-i mutmainneye ulaşan hakikat yolcusunun nefsi, övülme isteğinden kurtulmuştur ve sahip olduklarıyla huzurludur. Burada çok tanınıp bilinme arzusu da sönmüştür. Bu hâl, manevî hayatın inşasında gerekli esaslardandır. Oysa modern insan, elindekilerle mutlu olmasını bilmez, tatilde evini özlerken evdeyken tatilde olmayı ister. Onu içinde bulunduğu ortam (ve şartlar mutluluk vermez) tatmine etmez, her an geleceğe dair emeller üretir. Bu mertebeye ulaşanların bir diğer özelliği ise içinde bulundukları anı yaşayabilmeleridir.[1050] Burada kişi, cömert, müteşekkir ve sevgi doludur. Kendi kaygılarıyla hapsolmuş nefs, önceki bütün endişelerini bırakabilir.[1051]

Nefs-i mutmainne'de, sırrın (iç kalp) hikmet ve zenginlikleri daha iyi kavranır. En büyük ödül ve hazinelerin kendi içinde yattığını fark eden birey, maddi dünyada başına gelenlerden razıdır. Kalbin nuru ve hikmetine erişim derinleştikçe, nefs-i râziyye aşamasına geçilir.[1052] Bu aşamada, bireye "huzura ermiş" nefs hükmeder. Gösterilen tutarlı bir çaba ve arınmayla kalp temizlenir, ilâhî ışıkla (nur) aydınlanır ve arayanın ruhu tatmin olur. Sûfinin, kalbinde Tanrı'nın varlığını tam anlamıyla idrak edebilmesi için savaşan bireysel içgüdülere boyun eğdirip onları tümüyle teslim almak gerekir. Bu potansiyelinin elde edilebilmesi için benliğin Yaradan'a tam teslimiyeti gerekir.[1053] Burada ayrıca Assagioli'nin benlik modelindeki gibi yüksek bilinçaltı enerjisi, sûfî birey için daha erişilebilir hâle gelir ve alt bilinçdışı dürtüleri gücünü ve etkisini kaybetmeye başlar.[1054]

[1049] Hökelekli, "İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü", 38.
[1050] Frager, *Manevî Rehberlik*, 31-32.
[1051] Frager - Fadiman, "Personal Growth in Yoga and Sufism", 77-78.
[1052] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 303.
[1053] Shaikh, "In Search of al-Insan", 792.
[1054] Ebrahim, "Ma'rifa and the Transpersonal Psychology of Islam", 11.

Psikoloji çalışmalarının bir kısmında nefs-i mutmainne, nihai sakinlik ve dinginlik durumuyla sonuçlanan en yüksek psiko-ruhsal gelişim durumu kabul edilir. Nefs, arzuladıkları ve istedikleri başarılı bir şekilde kontrol edildikçe, gerginlikten arınarak huzur ve dinginliğe ulaşır. Psikolojide ise nefs-i mutmainne boyutu görmezden gelinir. Çünkü insanları ruhsal boyutlara ulaştırmak psikolojinin değil, tasavvufun nihai hedefidir.[1055] Bu mertebeye erişenler, an'ı yaşayabilir, elindekilerle huzurludur ve bireysel iç güdüler teslim alınmıştır. Üçlü sistemin son mertebesinde bireyin dönüşümü tamamlanmıştır. Tasavvufta ise daha önce de ifade edildiği üzere bu kendini gerçekleştirme evresinden sonra da bireyin gelişimi devam etmektedir.

2.1.1.1.5. Nefs-i Râziyye (Razı Olmuş Nefs)

"Nefs-i râziyye" ya da "tatmin olmuş benlik", sûfî benlik modelindeki beşinci aşamadır. Burada Tanrı ile mutlu birey, yaratılanların kusur veya yanlışlarını görmez, onun için herkes eşittir. Kişisel düşünceler bırakılmıştır ve yaşananlar rızâ ve sabırla karşılanır. Buna "fenâ", yani "Tanrı ile birleşme evresi" ya da "ilk evre" de denilir. Bireysellik, temelden dönüşmüş, benlik kendiliğinden diğerkamlık evresine girerken, bir minnet, af ve kabul hâli söz konusudur.[1056] Bütünlüğe doğru ilerledikçe bireyde muazzam bir iyileşme duygusu belirir.[1057] Bu mertebede yaşananlar gönül hoşluğuyla karşılanmakta, şikâyet edilmemekte ve teslimiyet ve ilâhî huzur yaşanmaktadır. Buraya ait sıfatlar; terk, huzur, varoluşa dair gerçekleşenleri itirazsız kabuldür.[1058] En iç kalpte yerleşmiş ilâhî kıvılcıma ait sonsuz nurun anlık görüntüsü görülmeye başlanır. Artık dünya, Allah ile arada bir perde değildir.[1059]

[1055] Mazhar vd., "A Comparative Study Of Variances In The Nature Of Human Disposition In Ghazalian Theory Of Soul And Freudian Psychoanalysis", 273-275.
[1056] Helminski, *Bilen Kalp*, 158.
[1057] Boni, *The Sûfî Journey Towards Nondual Self-Realization*, 42.
[1058] Özdoğan, *Mutluluğu Seçiyorum*, 84.
[1059] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 303.

"Nefs-i râziyye"[1060] aşamasında yaşananlar şikâyet edilmeden, gönül rızasıyla kabullenilir. Nefs, dünyaya duyulan istek ve ilgiden tamamen uzaklaşmasa da Allah'a tam bir teslimiyetle bağlanır. İlahî sıfatlar, beşerî olanların yerini almıştır. İlahî huzur, ihlas, vefa, zühd, verâ, muhabbet gibi sıfatlar bu aşamada öne çıkan özelliklerdendir.[1061] Nefs-i râziyye mertebesinde, yaşanılan imtihanların ve güçlüklerin Allah'tan geldiği bilinir. Psikolojide insanların büyük bir kısmı hayattan zevk almak için yaşar, acıdan kaçmanın yollarını arar ve dünyanın kuklası olur. Bu evrede ise yolcu, her şeyde ve her yerde Allah'ı görür.[1062] Yaşananların Allah'tan geldiğini bilen birey, O'na teslimiyetle bağlıdır.

2.1.1.1.6. Nefs-i Marziyye (Kendisinden Razı Olunan Nefs)

Altıncı mertebe, "tümüyle teslim olan benlik" yani "nefs-i marziyye"dir.[1063] Nefs, (benlik) hem kendisi hoşnuttur hem de Tanrı'yı hoşnut eder. Hakikat, huzur ve huşû bu noktada yaşanır. Kayıplar ve yaşanan tecrübeler teslimiyetle karşılanır. Burası benlik ya da nefs, kalp arınması, alçakgönüllülük, nefret, şikâyet ve Hakikat'e direnmenin kaybolduğu evrededir. Bu aşamada harekete geçen nitelik, bütün işlerin Tanrı'ya teslim ve emanet edildiği güven durumudur. Buraya ulaşan birey "veli" yani "Tanrı'nın dostu"dur.[1064] Bütünlük ve ilahi birliğin onaylanması bu seviyenin başlıca kavrayışlardır.[1065] Bu mertebeye ulaşan kişi, kendi içinde tevhîd ve bütünlüğü elde etmiştir. Nefsin ruh ile evlendiği makam da denilmektedir. O, tamamıyla Allah'ın hizmetindedir ve manevî yolculuğunu yapan kişi için bir engel teşkil etmez. Bu mertebede, tam bir teslimiyet söz konusudur. İnsanlar dünyaya kesret (çokluk)

[1060] "Sen O'ndan hoşnut, O da senden hoşnut olarak rabbine dön," Fecr, 89/28.
[1061] Hökelekli, "İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü", 38.
[1062] Frager, *Manevî Rehberlik*, 32-33.
[1063] "Rahmân'ın has kulları yeryüzünde vakarla yürüyen, cahiller onlara laf attığı zaman, "selâm" deyip geçen kullardır," Furkan, 25/63.
[1064] Helminski, *Bilen Kalp*, 158-159.
[1065] Boni, *The Sûfî Journey Towards Nondual Self-Realization*, 41.

penceresinden baktıklarından etraflarında Allah'ı göremezler, bunun için vahdet gözlüğüne ihtiyaç duyarlar. Kırık bir aynadan bakıldığında hakikatte bir olan onlarca görünür. Oysa özünde tevhîde eren, artık her yerde yalnızca O'nu müşahede eder.[1066] Nefs-i marziyye aşamasında birey, içindeki olumsuz ve olumlu eğilimler arasındaki mücadeleyi aşar. Kişi, en iç kalbin sonsuz nur ve hikmetiyle daha derin ilişki kurar hâle gelir. Burada en iç kalbi engelleyen tek perde, "ben" duygusudur.[1067]

Altıncı mertebe, ahlâkî dönüşüm ve manevî yükselişin üst sınırıdır. "Nefs-i marziyye" evresinde nefs, Allah'ta var olmaktadır. Allah ile yakınlaşma sonucunda diğer varlıklarla da yakınlaşma gerçekleşir. Onlara karşı bireyin hissettiği, sevgi, şefkat ve iyiliktir.[1068] Bu mertebede yaşananları kabul en üst seviyededir. Bu aşamanın sıfatları; ayıpları örtmek ve bağışlayıcı olmaktır. Kişi yeteneklerini insanların faydasına kullanır. Duygu, düşünce ve davranışlar dengelidir.[1069] Artık iyilik ve kötülük arasındaki çatışma dinmiştir.

2.1.1.1.7. Nefs-i Kâmile (Olgunluğa Ulaşmış Nefs)

Nefs mertebelerindeki son evre, "nefs-i kâmile"dir, "kusursuz" ya da "bütüne ermiş benlik" mertebesi de denilmektedir. Artık daire şeklindeki manevî yolculuk (seyr ü sülûk) tamamlanmış ve günlük yaşam hâline geri dönülmüştür. Dördüncü seviyede gelişmeye başlayan fakr hâli bu evrede tamamlanmıştır. Bütün eylem ve nitelikler benötesi hakikate aittir ve birlikten başka bir varoluş söz konusu değildir. Bireysel benlik, bu yolla birliğin içindedir ve birliğin kendisinden yansıdığı evrensel bir insandır. Bilgelik ve hayat, burada sınırsız bir şekilde zuhur eder.[1070]

[1066] Frager, *Manevî Rehberlik*, 33.
[1067] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 303.
[1068] Hökelekli, "İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü", 38-39.
[1069] Özdoğan, *Mutluluğu Seçiyorum*, 84-85.
[1070] Helminski, *Bilen Kalp*, 159-160.

"Nefs-i kâmile"de[1071] nefs, tam bir olgunluk elde etmiştir. Az sayıda kişinin ulaşabildiği bu aşamada o, kötülüklerden arınmış ve tüm güzel nitelikleri elde etmiştir. Bu noktadan geriye dönme tehlikesi bulunmamaktadır.[1072] Ruhsal dönüşüm yolculuğunun doruk noktası, sadece az sayıda büyük ruhun elde ettiği "nefs-i sâfiyye" veya nefs-i kâmiledir. Bu son nokta, sûfîlerin "ölmeden önce ölmek" dedikleri, "fenâ fillah" hâlidir ve en derin sevgi ve bağlılıkla elde edilir.[1073]

Nefs-i emmâre, bu seviyede Allah'ın nurunu yansıtan mükemmel ve saf bir kristale dönüşmüştür.[1074] Bu mertebeye az sayıda insan, yalnızca büyük veliler ulaşmıştır. Buraya ulaşabilenler nefislerinden vazgeçmişlerdir ve yalnızca tevhîd hâli yaşayan yolcu için ayrılık duygusu ve ayrı bir varlık olduğu düşüncesi ortadan kalkmıştır. Mevlânâ'nın da dediği gibi salik, kâinatın ardında gizli bulunan gaybın cemâlini kendi idrak aynasında müşâhede edebilmektedir.[1075] Burası, "Kendini bilen, Rabbini bilir," sözünün anlam kazandığı makamdır. Buraya ulaşan kişi, kayıplarından dolayı acı çekmez, bir şeylere sahip olmak arzusunda değildir, ince düşünüp ince davranır. Burada anda yaşama hâli etkilidir yani geçmiş ve gelecek, ben ve sen gibi ikilimler yoktur. İçtenlik, adanmış bir aşk, başkalarına karşı empati bu mertebeye ait sıfatlardandır.[1076]

Tasavvufta, Allah'ın şah damarından daha yakın olduğunun[1077] bilinmesi ve "Nefsini (kendini) bilen, Rabbini bilir" hadisi, O'nun bulunabilmesi için insanın kendi içine bakması gerektiğini düşündürmüştür. İnsanın kalbin derinliğindekini bilmesi, onunla Tanrı'nın buluşma noktasının ve O'nun bulunduğu yerin keşfedilmesidir. Bu hadis kişinin, tasavvufun temel deneyimini yoğunlaştırıp içselleştirdiği ve kendi kalbine

---

[1071] "Nefsini arındıran elbette kurtuluşa ermiştir," Şems, 91/9.
[1072] Hökelekli, "İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü", 39.
[1073] Ebrahim, "Ma'rifa and the Transpersonal Psychology of Islam", 12.
[1074] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 34.
[1075] Frager, *Manevî Rehberlik*, 33-34.
[1076] Özdoğan, *Mutluluğu Seçiyorum*, 85.
[1077] "Andolsun, insanı biz yarattık ve nefsinin kendisine fısıldadıklarını biliriz ve biz ona şah damarından daha yakınız," Kaf, 50/16.

yaptığı içsel bir yolculuk şeklinde tanımlanmaktadır. Yaradan'ın seven bir kalpte bulunduğunun ifade edildiği "Yere göğe sığmam ama mü'min kulumun kalbine sığarım," hadisiyle de kalbin O'nun mekânı ve kendisini yansıtan bir ayna olduğu fakat bu aynanın zikir ve ibadetle temizlenerek ancak O'nu yansıtabileceği belirtilir. Bir taraftan da insan, bir "buluş" hâline hazırlanır. Sûfî, arındırılmış bir kalpte bulunan gizli hazineyi keşfedebilir.[1078] Bu aşamada birey, arada kalan tek perdeden yani ben duygusundan nihai aşama, safi nefs düzeyinde tamamen kurtulur ve en iç kalpteki kutsalla tümüyle bütünleşir.[1079] Erişilen bu evre, bir "aşkınlık" mertebesidir. Bu makam, ego bilincinin ölümüne (fenâ) ve İlahi gerçekliğe tamamen dalmaya (bekâ) işaret eder. Nefs, sahte bağlılıklardan ve sınırlı özdeşleşmelerden tamamen arınmıştır, dolayısıyla nefs-i emmârenin bütün perdeleri ve katmanları yok olduğundan geriye sadece ruh kalır. Bu, idrakin yüksekliği ve mevcut olan dönüşümün zirvesi, birlik hâlinde bir kendini gerçekleştirme seviyesidir. Bu aşamada bütün ikilikler biter, iç ve dış dünya bir olur. Sûfîlere göre bu makam açıklanamaz veya tanımlanamaz, ancak metafor, sembolizm ve yaratıcı ifade yoluyla yaklaşık olarak tahmin edilebilir veya aktarılabilir.[1080]

Frager'in de ifade ettiği gibi nefsin bu son mertebesi kolayca ayırt edilemez veya tanımlanamaz. Ayrıca nefs, daha önce açıklanan gelişim aşamaları içinde o aşamanın değerlerine aykırı dürtüler barındırır. Bu durumda yaşanan çatışma, nefs bastırıldığında artar, nefse hâkim olunduğunda ise çatışma gerilemeye başlar.[1081] Bütünleşmenin yaşandığı bu son evre hakkında da pek fazla bilgi bulunmamaktadır. Maslow'un ihtiyaçlar piramidinin son evresinde olduğu gibi bu mertebeye ulaşanların sayısı da pek fazla değildir. Dolayısıyla bu evreye ulaşabilenlerin yaşadığı hâller veya özellikler hakkında ayrıntılı bir bilgi bulunmamaktadır. Yalnız genel manada bu mertebenin

[1078] Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, 260-261.
[1079] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 303.
[1080] Boni, *The Sûfî Journey Towards Nondual Self-Realization*, 42-43.
[1081] Frager - Fadiman, "Personal Growth in Yoga and Sufism", 78.

sahiplerinde birlik hâli yaşandığı ve gerilimin bulunmadığı, ruhun kontrolü ele aldığı söylenebilir.

2.1.2. Sûfî Tecrübe ve Doruk Deneyimler (Farklı Bilinç Hâlleri)

Tasavvuf ve insancıl psikolojideki ortak kavramlardan biri de "doruk deneyimler"dir. Kendini gerçekleştirme nosyonunu ortaya koyan Maslow, sonraki çalışmalarında ruhsal bir kendini aşma anlayışını benimseyerek insandaki daha derin gerçekliklere işaret eder ve doruk deneyimlere yer verir. Bu bağlamda yer verilen doruk deneyimler, öz değerleri bulunan anlamlı deneyimlerdir. Bu sırada birey, bir öz biliş yaşar ve zaman bilincini kaybeder.[1082] Kendini gerçekleştirme tanımına eklenen ve doruk deneyimler adı verilen "kendini aşma" niteliği, tasavvuftaki "benötesi idrak" tanımıyla paraleldir.[1083] Egonun terkiyle dünyayla bir bütünleşmenin ve kendiliğinden gerçekleşen durumların farkına varan Maslow, yaşanan bu anları "doruk deneyimler" şeklinde tanımlar.[1084] Bu deneyimler sonucunda bireyin dünyaya ve kendine bakışı sağlıklı bir biçimde değişir. Yaratıcılık büyük miktarda artar, öfke hâli kalıcı bir biçimde değişir. Maslow'a göre kendini gerçekleştiren kişi, varlık değerlerine de sahiptir.[1085] Bunun yanı sıra Maslow, bir de daha sakin ve sık yaşanan "plato deneyim"lerden bahseder.[1086]

Tasavvufta seyr ü sülûk sırasında yaşanan olağanüstü hâller "sûfî tecrübe" (mistik tecrübe) olarak tanımlanır. Sûfî tecrübe, sûfîlerce keşf sırasında yaşanan derûnî hâli tanımlamaktadır.[1087] Bu özel tecrübe durumu, modern disiplinde de kendine yer bulmaktadır. Maslow, bireyin ruhsal yaşantısının önemini vurgularken farklı bilinç hâllerini "doruk deneyimler" şeklinde tanımlar. Doruk deneyimler, ona göre karanlık

---

[1082] Maslow, *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler*, 74-80.
[1083] Boni, *The Sûfî Journey Towards Nondual Self-Realization*, 17.
[1084] Ayten, *Psikoloji ve Din, Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*, 136-138.
[1085] Wilcox, *Sufizm ve Psikoloji*, 175-179.
[1086] Maslow, *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler*, 22.
[1087] Kartal, "Tasavvufî Tecrübe Aktarılabilir mi?", 98.

gecede çakan şimşek gibi bireyin bilincinde iz bırakan olağanüstü yaşantılardır.[1088] Bu esnada, korku ve hayret duygusu, bir kendinden geçmişlik, sonsuz ufukların açıldığı ve değerli bir şeyin gerçekleştiği hissi gibi duygular yaşanır.[1089]

Maslow'un "kişisel cennete ziyaret" şeklinde tanımladığı doruk deneyimler, psikolojik bakımdan olgunlaşmış, ilgi, sevgi, başarı ve emniyet gibi temel ihtiyaçlarını tatmin etmiş, herhangi bir eksiklik duygusu taşımayan bireyler tarafından yaşanılan bir hâldir. Bu deneyimi yaşayanlarda, nesnenin adeta içine dalma ve onunla bütünleşme söz konusudur. Bu tür bir açık algı, kişide derin ve sarsıcı bir etki yaratır. Bu yaşantılar sonucu ortaya değerler çıkmaya başlar. Ortaya çıkan değerleri Maslow, "öz değerler" ya da "öz'ün temel ve gerçek değerleri" şeklinde adlandırır.[1090] Bu tanımlar, aynı zamanda yaşanan sûfî tecrübeyi bilimsel açıklaması bulunmadığı için görmezden gelenlere de somut ve psikolojik izahatlar sunmaktadır.[1091] Böylece bilimsel ölçme teknikleriyle ölçülemediği için göz ardı edilen sûfîlere has hâller, somut ve bilimsel bir dille ortaya konulmaktadır. Bu bağlamda psikoloji, tasavvufa katkı sağlayabilmektedir.

Maslow'a göre, kendini gerçekleştirmeye yönelik büyümede temel öge doruk deneyimlerin ortaya çıkmasıdır. "Doruk-deneyim" terimini, aynı anda zaman ve mekân dışı derin bir kavrayış anını ifade etmek için kullanır. Bu deneyim, coşkulu, kendinden geçme, bağırma ve aşağı ve yukarı zıplama ya da durgunluk, huzur ve rahatlama hâli şeklinde gerçekleşebilir.[1092] Her iki durumda da bu deneyimler, onları deneyimleyen bireyin yaşamına değer katar. Bir zirve deneyim anında, özeleştiri ve özbilinç hâli kalmaz. Bireyin kendisi ve başkaları için yoğun bir sevgi ve kabul duygusu ile başkalarına

---

[1088] Maslow, *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler*, 111.
[1089] Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, 675.
[1090] Maslow, *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler*, 75-80, 106-108; İ Alev Arık, *Motivasyon ve Heyecana Giriş* (İstanbul: Çantay Kitabevi, 1996), 285.
[1091] Boni, *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*, 15-17.
[1092] Abraham Maslow, Toward a Psychology of Being (America: Paperback, 1968), 89-91; Boni, *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*, 18-20.

derin bir bağlılık duygusu ortaya çıkabilir. Bu ise birlik hissiyle karakterize edilir.[1093] Sûfî de Allah ile birlik anında olağanüstü hâller yaşar ve "şatahat" adı verilen sözler sarf eder. Bu hâller literatürde "sûfî tecrübe" olarak tanımlanır.

Doruk deneyimde hakikat kendi birliği içinde algılanır ve insan içindeki birçok ikilik, kutupluluk ve çatışma kaynaştırılır, aşılır veya çözülür.[1094] Maslow, şifanın bu birlik hâlinde bulunduğuna dikkat çeker. O "sağlığın bir yönü bütünleşmedir" ve doruk deneyimde "bölünmeler çözülür" der.[1095] Bu anlarda, egonun koymuş olduğu sınırlamalar ortadan kalkar ve ego arınır. Orada bir özgürlük ve sonsuz bir boşluk ortaya çıkar. Bu, bilincin birlik hali yaşanan deneyimlerine yönelik bir araştırmadır.[1096] Doruk (zirve) ya da mistik deneyimlerde benzerlikler söz konusudur. Bu tecrübe anında evren bir bütün hâlinde algılanır. Bu anlamlı deneyim sırasında bir öz biliş yaşanır. Bu özel anda uzay ve zaman bilinci ortadan kalkar.[1097] Doruk deneyim anında yaşanan birlik hâli ve hakikatin algılanması tasavvuftaki ile benzer bir özelliktir. Tasavvufta da bu deneyim, vahdet anında yaşanan bir tecrübedir. Dönüştürücü etkisi bulunan bu tecrübe anında zaman algısı yoktur.

Maslow, doruk deneyimlerin dönüştürücü niteliklerinin sağlıklı büyümeyi ve gelişmeyi kolaylaştırdığını kabul eder. Bu deneyimler, kendini gerçekleştiren bireyin bulunduğu seviyeyi anlamasında fırsat kabul edilir.[1098] Doruk deneyim ve kendini gerçekleştirme arasında açık bir ilişki bulunduğu kabul edilir. Kendini gerçekleştirme, bir doruk deneyim değildir. Ancak doruk deneyim, geçici de olsa kendini gerçekleştiren bireyi yansıtır. Kendini gerçekleştiren birey, gerçekleştirmemiş bir bireye göre daha sık

[1093] Boni, *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*, 18.
[1094] Maslow, *Toward a Psychology of Being*, 91.
[1095] Maslow, *Toward a Psychology of Being*, 210.
[1096] Boni, *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*, 19.
[1097] Maslow, *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler*, 75-81.
[1098] Maslow, *Toward a Psychology of Being*, 90-92.

doruk deneyimler yaşamaya eğilimlidir, doğası daha derindir.[1099] Maslow yaşanan olağanüstü hâllerin dönüştürücü ve iyileştirici etkisinden bahsetmektedir. Tasavvufta da bu birleşme yaşantısının bireyi dönüştürücü ve iyileştirici yanı yani olumlu davranışlar kazandırıcı etkisi bulunduğu ortaya konulmuştur.

Maslow'a göre doruk deneyimler, ilâhî duygu yoğunluğudur ve zaman zaman herkes yaşayabilir. Kelimelere dökülmesi güç doruk deneyim esnasında kişi, hakiki kimliğine bürünür.[1100] "Plato deneyimler"de de yoğun duygusal anlar yaşanır ancak huşu yoktur, sakin bir biçimde tecrübe edilen deneyimlerdir. Kişi, istediğinde bundaki bütünleştirici unsuru görebilir. Bunlar, bilişsel açıdan mutluluk verse de alışılan deneyim hâline dönüşebilmektedir. Doruk deneyimler, farklı manalarda bir yeniden doğuş şeklinde tanımlanabilir ve gelip geçici, anlık farkındalıklar yaşanabilir. Bu deneyimler, kişi, zaman ve yer gözetmeksizin meydana gelebilir. Plato deneyimler, ise genellikle mutluluk veren ve daha az şiddetli yaşanan deneyimlerdir.[1101] Maslow, yaşanan bu hâlleri, "içe doğuş" şeklinde değerlendirmiştir. Ona göre bütün mistik ve doruk deneyimler ve öğrettikleri birdir. Bunlar ortak noktalarda birleştirilmelidir.[1102]

Psikolojideki "doruk deneyimler", tasavvufta farklı bilinç durumları manasında "hâl" kavramıyla tanımlanmaktadırlar.[1103] Tasavvufta bu farklı bilinç durumu, sûfînin ulaştığı bir tür benötesi deneyimdir. Bu Allah tarafından insanın kalbine gelen manadır,

---

[1099] Boni, *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*, 19; Maslow, *Toward a Psychology of Being*, 90-91.
[1100] Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, 111-112.
[1101] Maslow, *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler*, 22-23.
[1102] Maslow, *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler*, 42.
[1103] Mustafa Merter, "Önsöz", Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din*, 9-14.

kişi kendi çabasıyla elde edemez.[1104] Bu sâlih ameller, Allah'ın lütfuyla gerçekleşir,[1105] vehbîdir (Allah sunar).[1106]

Tasavvuf terminolojisinde hâl, seyr ü sülûkun ileri mertebelerindeki irade dışı manevî yaşantıları, kalbe gelen durumu tanımlar. Kabz türünden geçici bu durum, sûfinin durumuna göre değişkenlik gösterir.[1107] Hâller, sûfînin iç dünyasında irade dışı yaşanan manevî durumlardır. Bunlar bilinç, bilgi, irade ve duygu çerçevesinde değerlendirilirler. Bunları akıl yoluyla çözebilmek ve tanımlamak zordur. Yaşanan bu tecrübe sözle anlatılamaz. Tasavvuf metinlerinde bunların tasnifi yapılıp niteliklerinden söz edilir.[1108]

Belirli bir anda ve geçici yaşanan bu durumlar, irade üstü veya irade dışı nitelikte heyecan, duygu ve ruh durumlarını kapsayan iç yaşantılarla ilişkilidir. Kalbe özgü bu durumlar yaşandığı sırada irade devre dışı kalmaktadır. Vehbî kabul edilmesi nedeniyle birey, yaşanan bu hâli değiştiremez, kaybettiği bir hâli yeniden kazanamaz ya da var olan bir hâli ortadan kaldıramaz. Dolayısıyla bunlar, irade üstü ve iç dünyada Allah ile ilişki kurulabilen özel bir alana aittir.[1109]

Sûfînin hakikati görmesi özel bir idrak hadisesidir. Ancak duyu organlarıyla gerçekleşen bir idrak ve normal bir şuur olayı değildir. Vecd (ecstase) hâli denilen bu durum, kendinden dışarı çıkmak şeklinde tanımlanır. Bu hâldeki biri duymaz, görmez,

---

[1104] Zafer Erginli (ed.), *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü* (İstanbul: Kalem Yayınevi, 2006), 303. Hâl sözlükte, oluş, bulunuş, sıfat, keyfiyet, içinde bulunan zaman, cezbe, durum, dönüşme, değişikliğe uğrama gibi anlamlarda kullanılır. (Şemseddin Sâmi, *Kamûs-ı Türkî*, (İstanbul: Çağrı Yayınları, 1317), 537; Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 245.) Cüneyd-i Bağdâdî'ye göre hâl, insana gelen anlık bir şeydir, bir anda görülür ve kaybolur. (Serrâc, *el-Luma'*, 411.) Hâller insanın iradesi dışında, Allah'ın lütfetmesiyle kalbe doğan bir durumdur. Hüzün, neşe, heybet, kab, bast bu ruhi hâllerden bazılarıdır. (Kuşeyrî, *er-Risâle*, 57; Abdürrezzâk Kâşânî, *Istılâhâtü's-sûfiyye* (Beyrut: Dâru'l-Kütübü'l-İlmiye, 2012), 81.) Makam, merhale, menzil, sûfinin sürekli hâli, istikrar, konak, devam, sebat, mertebe anlamlarında kullanılır. (Şemseddin Sâmi, *Kamûs-ı Türkî*, 1387.) tasavvuf terminolojisinde makam, tekrarlanmak suretiyle elde edilen, devamlılık kazanmış ahlâkî niteliklerdir. (Serrâc, *el-Luma'*, s. 41; Kuşeyrî, *er-Risâle*, 56.) Hâl kavramının yanı sıra bir de "makam" kavramı söz konusudur ki onun tersine makam çalışarak elde edilir.

[1105] Kâşânî, *Istılâhâtü's-sûfiyye*, 78-80.

[1106] Hücvîrî, *Keşfü'l-mahcûb*, 216.

[1107] Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 245.

[1108] Zafer Erginli, "Temel Tasavvuf Klasiklerinde Hâl Kavramına Toplu Bir Bakış", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 8/4 (01 Ağustos 2008), 154-155.

[1109] Erginli, "Temel Tasavvuf Klasiklerinde Hâl Kavramına Toplu Bir Bakış", 157-163.

koku almaz, dokunma hissi olmaz, bu dünyayla irtibatı kesilir. Kendisini kaybeden insan, başka bir idrak dünyasında yaşar. Tasavvufta zevk de denilen bu hâl sırasında zihin dünyevi her şeyden arındırıldığında oraya bir takım hakikatler yansır. Tasavvuftaki vecd hâli ile akıl hastası veya uyuşturucu madde kullananlarınki birbirinden içerik, yöntem ve sonuç bakımından ayrılır.[1110]

Vecd hâlindeki sûfî, vasıtasız ve doğrudan bir tecrübe yaşar. Burada aklın kuralları çalışmadığı gibi zaman ve mekân algısı da söz konusu değildir. Böylesi farklı bir alanda yaşananları anlatmada dil yetersiz kalmaktadır.[1111] Vecdin mahiyetini ortaya koyabilmek, tanımlayabilmek mümkün değildir. Vecd hâli, sûfînin Allah'ı temaşa arzusuyla kendinden geçmesidir. Zikir, semâ gibi yöntemlerle vecdin aranması makbul görülmez.[1112] Vecdin son aşaması tevhîd (birleşme) kavramıyla tanımlanır. Burada birleşmekten maksat, Allah'ın birliğini bilmektir. Bu bilgi vecd vasıtasıyla elde edilir. İnsanın varlık sahnesinde tek hâkim Allah'tır. Düşünce silinmiş, ben hissedilemez durumdadır. Bu bir tür sarhoşluk hâlidir. Bunun ardından bir ayıklık gelir. Bilinen anlamda sarhoşluktan ayılma olmayan bu hâlde ben yine yoktur, farklı bir şuur hâli yaşanır (fenâ-bekâ). İlkinde Allah'tan başkasının farkında olmayan sûfî, ikincisinde bu durumun neden ibaret olduğunun bilincine varır. Görüp işitilenler bu dünyaya ait değildir. Bu sırada insan kendi vasıflarından sıyrılıp Allah'ın vasıflarını müşâhede eder.[1113]

Psikolojik bakımdan vecd, kendinden geçme hâli olarak tanımlanır. Bunu yaşayan insanda bir takım değişiklikler gözlemlenir. Duyu faaliyetleri durur, kalp atışı hızlanır, gözler açıktır ama görmez, beden hareketsizdir. Batı'da Hıristiyan mistiklerin gözlemlenmesiyle tanımlanan vecd hâlinde dış görünüş sara nöbetine benzer. Herhangi bir anda kendinden geçen mistik, hareketlerine hâkim olamaz. Can çekişen birine veya

---

[1110] Erol Güngör, *İslâm Tasavvufunun Meseleleri* (İstanbul: Ötüken Neşriyat, 1982), 146-148.
[1111] Ahmet Cahid Haksever, "Varoluşsal Kendinden Geçme ve Yansımaları: İmam-ı Rabbânî'nin Şathiyye Anlayışı Örneği", *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/5 (2004), 107-108.
[1112] Serrâc, *el-Luma'*, 301.
[1113] Güngör, *İslâm Tasavvufunun Meseleleri*, 148-150.

ateşli hastalıktan titreyen birine benzer beden hareketleri görülür. Diğer taraftan iç dünyasında bir zevk anı yaşar. Sûfînin yaşadığı vecd, derin ve sakin bir tefekkür halini yansıtır. Beden fonksiyonlarında patolojik belirtiler görülmez. O vecd hâlinde Allah'ın iradesine teslimdir. Bunun öncesinde o, aktif bir biçimde hazırlanıp ilham alacak hale gelmiştir. Bu esnada acı hissi kaybı, hayal görme, kasılma, aşırı duyarlık gibi bir takım psişik hâller de gözlemlenir. Bundan dolayı afyonkeş, saralı veya histerik şeklinde tanımlananlar olmuştur.[1114]

Tasavvufta "tevhîd" anlayışı, bütünleşmeye dikkat çeken bir kavramdır. Tevhîd anında bir olan Allah ile O'nun suretinde yaratılan insan bütünleşir. Dini ve manevî yaşamın da amacı budur. Günümüz insanı, aşırı bölünme nedeniyle acı çekmektedir. Tevhîd düşüncesi, bireyi bu çokluk hâlinden kurtararak nefsini merkeze yöneltir.[1115] Maneviyat yolcusunun Allah ile birlik hâli, insan tecrübesinin en yüksek hâlidir. Bu tecrübenin tanımı, alışılagelmiş tanımların ve mantığın ötesindedir. Çünkü sûfî birey, herhangi bir vasıtaya ihtiyaç duymadan, arada bir perde olmadan ve gözlem yapmadan tecrübe eder. Bütün bunlar Allah'tan kaynaklanmaktadır.[1116]

Aşkınla bütünleşmenin yaşandığı tevhîd hâli günlük tecrübelerden farklıdır ve günlük dille ifade edilmesi güçtür. Bu hâli yaşayanlarla, güneşe benzetilen Allah arasında herhangi bir perde yoktur. İlahi güneş, maneviyat yolcusunu hem içten hem de dıştan değiştirmektedir. Bu makama erişenlerin tek bir düşüncesi vardır; Allah. Onun tüm kuşkuları geride kalmıştır, dünyevi sorunlarla ilgilenmez, ihtiyaçlarının yalnızca Allah tarafından giderileceğinin farkındadırlar. Bu durumun, akıl ve mantıkla anlaşılması ve izahı mümkün değildir. Bunu tecrübe eden yolcu, artık nefsini kontrol altına almıştır.[1117]

[1114] Güngör, *İslâm Tasavvufunun Meseleleri*, 155-156.
[1115] Nasr, *Tasavvufi Makaleler*, 184-185.
[1116] Fadiman - Frager, *Essential Sufism*, 231-234.
[1117] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 81.

Diğer taraftan yaşanan bu hâl kişiye özgüdür ve paradoksal ifadelerin kullanımı söz konusu olabilir.[1118]

Tasavvuf uygulamalarının tekrarıyla birey, ruhsal bir deneyim yaşayabilir. Tasavvufta hâller, bireyin nefs terbiyesi esnasında karşılaştığı hüzün, korku, neşe ve uzaklık hissi gibi birtakım psikolojik durumlardır. Bu durumlar bireye, Allah ile irtibatıyla ilişkili bilgiler kazandırabilmenin yanı sıra onun Yaradan'a karşı yükümlülüklerini yerine getirmesinde engel de teşkil edebilir. Bu nedenle kadim gelenek, insan mükellef bir varlıktır ilkesinden ayrılmadan vazife şuurunu öne çıkarır. Tasavvufta aslolan geçici ve değişken hâller değil, ameller sonucunda kazanılan ve süreklilik özelliği bulunan makamlardır. Bunlar, kulluk vazifesinin insanın psikolojik değişkenlikleri nedeniyle engellememesi üzerine kuruludur. Öyleyse denilebilir ki; hâller ve makamların her biri bireyin Allah karşısındaki durumunu ortaya koyar.[1119]

Psikolojinin bu hususta tasavvufa katkısı, hallerin bilimsel platformda tanımlarıdır. Tasavvuf da soyut kavramların anlaşılması noktasında psikolojiye katkı sunar. Rahmani feyizleri, sezgileri ve duyguları (ve tecrübeleri) anlatmada, sezgi evresinde yaşanan hâlleri tanımlayabilecek derinlikte sözcük bulunmamaktadır. Bu noktada kadim düşünce, Budizm, Kabala, Vedanta, Hasidizm öğretileri ve manevî tekamüle ait eserler gibi değerlendirilebilir. Tasavvuf eserleri okundukça hem ruhun bildiğini akıl idrak edebilecek, akıl-ruh birliği elde edilebilecek hem de birey yaşadıklarını anlatmada doğru kelimeleri bulabilecektir.[1120] Dolayısıyla tasavvuf, manevî yolculukta yaşanan hâl ve duyguların tespit edilip tanımlanması için gerekli terminolojinin sağlanmasında katkı sağlayabilir. Bunun için tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji çalışmalarına dair ortak bir dil geliştirilmelidir. Psikologların da anlayabileceği

[1118] Haksever, "Varoluşsal Kendinden Geçme ve Yansımaları", 109-110.
[1119] Özelsel, *Halvette 40 Gün*, 138-139.
[1120] Frager, *Manevî Rehberlik*, 85-87.

ama tasavvuftaki anlamından uzaklaşmadan, her iki alanda kullanımına da yer vererek disiplinler arası çalışmalara kolaylık sağlanabilir. Yaşananların patolojik bir kriz değil de hâl olduğunu anlamada kullanılacak doğru ifadeler önemlidir.

2.1.3. İlahi Aşk, Sevgi, Hoşgörü ve Tevhîd (Bütünleşme/Birlik Hâli)

Sevgi, bireyi birine veya bir şeye karşı yakın ilgi ve bağlılık göstermeye yönelten duygudur.[1121] Allah ve insan ilişkisi de bu duygu üzerine kuruludur ve insanın yaratılma sebebidir. Dolayısıyla birey de çevresine ve Yaradan'a sevgiyle karşılık vermeli ve yaratılan diğer varlıkları sevmelidir.[1122] İnsancıl psikolojinin temel kavramlarından biri "koşulsuz sevgi"dir. Sevgi, tasavvufta da insancıl psikolojide olduğu gibi önemli bir yer tutar ama burada "ilâhî aşk" üzerinden kendisine yer bulur.[1123] Tasavvuf düşüncesinin merkezinde sevginin ilâhî aşk boyutu vardır. Bu, alemin yaratılma nedeni ve sûfînin kendini tanıma süreci de kabul edilen seyr ü sülûk yolculuğunu başlatan etkendir. Bu nedenle tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojide de çalışmaların merkezinde yer alır.

Günümüz psikolojisinde sevgi çerçevesinde, insan sevgisinin yanı sıra tasavvuftaki "ilâhî aşk" kavramı değerlendirilmektedir. O insanın kendi özüne yaptığı yolculuğu başlatan güçtür. Tasavvuf kültüründe sevgi ve hoşgörü, Kur'an ve hadis çerçevesinde ve ahlâkî ölçüler içerisinde değerlendirilmektedir. Allah'ın halifesi ve ilâhî nazarın muhatabı insanı sevip ona saygı duymamak doğru değildir. "İman etmedikçe cennete giremezsiniz, birbirinizi sevmedikçe iman etmiş olmazsınız"[1124] veya "Bir kimse

[1121] Türk Dil Kurumu, https://sozluk.gov.tr/ (Erişim, 06 Temmuz 2020).
[1122] Hamza Yakar - Cemalettin İpek (ed.), "Hoca Ahmed Yesevi'de İnsan ve Sevgi", *II. Uluslararası Türk Hâlklarının Felsefî Mirası Sempozyumu* (Kırşehir: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, 2019), 208-209.
[1123] Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din*, 57.
[1124] Müslim, "İman", 93; Ebu Dâvud, "Edeb", 130-131

kendisi için sevdiği bir şeyi kardeşi için sevmedikçe hakkıyla iman etmiş sayılmaz"[1125] hadislerinde de imanla sevgi özdeşleştirilmiştir.[1126]

Sûfîler, birbirini sevmeyi, kardeşliği, hoşgörüyü, birbirlerine tavsiye etmişlerdir. Sevgi, insan hayatının önemli duygularındandır. İnsanlar arasında yakınlaşma, dayanışma ve yardımlaşmayı sağlar. Allah ve Peygamber sevgisi, aile sevgisi, insan ve hayvan sevgisi tasavvuf metinlerinde yer verilen sevgi çeşitlerindendir.[1127] Genelde İslam, özelde tasavvuf insanları birbirlerini sevip yardımlaşmaya çağırır. Bu bir taraftan da kişinin toplumdan uzak kalıp yalnızlık duymasının önünü keser. Hz. Peygamber'de etrafındakileri sevgi ve yardımlaşma hususunda teşvik etmiştir. Sevgi dini İslamiyet, bütün mahlukatı sevmeyi öğretir. Bu çağrıyı gerçekleştirebilenler, mutluluğun ve ruh sağlığının zirvesinde bulunurlar.[1128]

Tasavvufta akıl araç, sevgi ve aşk ise amaçtır; seven ruh, sevilen Allah'tır. O'na ulaşabilen birey huzur ve sükûnet elde eder.[1129] Dolayısıyla kadim gelenekte sevgi ve huzur arasında bir ilişki kurulur. Huzur için ayrıca kişi, "iyi zan"dan da ayrılmamalıdır. Çünkü kötü zan onu tedirgin eder, yoğunlaştığında ise şüphe ve paranoyaya dönüşür. Kişi özünü bulduğunda ise kötü zannı terk eder, yaratılan ne varsa saygı duyar. Onun iç huzuru yakalayabilmesi, kendi içindeki dostluk ve düşmanlık duygularını fark edebilmesiyle mümkündür. Düşmanlık duyguları fark edilip bunlar iyi zanna dönüştürülmelidir. İyi zan, kişide arttıkça sükûnet ve huzur da artacaktır. Dolayısıyla insan, bir sevgi piramidi oluşturmalı, bunun tepesine en sevdiğini yani kutsalını koymalıdır. Sûfîler için bu Allah sevgisidir. Buna göre, Dünya sevgisi kalpten çıkarılmadıkça tam bir gönül rahatlığı elde edilemediğinden dünya kalben terk edilmelidir. Tasavvufun "elinde olsun ama gönlünde

---

[1125] Buhârî, "İman ", 7; Müslim, "İman", 71-72.
[1126] Mehmet Necmettin Bardakçı, "Mevlânâ'nın Evrensel Sevgi ve Hoşgörü Anlayışı", *Marife Dergisi* 3 (2007), 35.
[1127] M. Osman Necati, *Hadis ve Psikoloji*, çev. Mustafa Işık (Ankara: Fecr Yayınevi, 2016), 65-66.
[1128] Necati, *Hadis ve Psikoloji*, 71-82.
[1129] Tarhan, *Yunus Terapi*, 74.

olmasın" ilkesi bu konuda çözüm yolu şeklinde sunulabilir.[1130] Sûfîlerin insan sevgisinin özünde Allah vardır. Yunus Emre'nin "Yaratılanı hoş gör, Yaratan'dan ötürü" ifadesinde ortaya konduğu gibi[1131] yaratılana karşı sevgi Yaratan'dan dolayı yüceltilmiştir. İrfan geleneğinin insanı yüceltme düşüncesi,[1132] ayetlerle de paraleldir.[1133] Bu düşünce sisteminin temeli sevgi üzerine bina edilmiştir. Psikologların çıkış noktası korku temelli değil, sevgi temellidir. Aynı zamanda hayat amacını gerçekleştirme yolculuğunun ve Allah ile birlik hali yaşamanın itici gücüdür. Bencilliğin yaygınlaştığı günümüzde irfan geleneği insana birlik, beraberlik ve hoşgörü içerisinde yaşamayı sağlayan kapılar aralayabilir. Görüldüğü üzere insanı huzur ve mutluluğa ulaştıran yollar tasavvuf metinlerinde izah edilmektedir. Bu açıdan kimi psikologlar tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji yaklaşımı ile huzur ve mutluluk bahsini ele almakta ve sûfilerin yorumlarından yararlanmaktadır. Sevgi ve hoşgörü bu düşünce sisteminin önemli yapı taşlarındandır. Mevlânâ, Yunus Emre ve Hacı Bektâş-ı Velî gibi Anadolu erenleri de yaşadıkları asrın zorlukları karşısında hoşgörü, sabır ve sevgi temasını işlemiştir.

3. Benötesi (Transpersonel) Psikoloji

Ortaçağ, Avrupası'nda yaşanan ruhsal krizin çözümü için başlatılan "Aydınlanma" hareketiyle birlikte dinden uzaklaşılıp akla sığınılır. Bu sırada gelişen psikolojide, insanı tanıma noktasında "psike nedir?" sorusuna tam bir yanıt verilmez. Bununla beraber, varoluşçu, insancıl ve benötesi yaklaşımlarıyla psikolojide insan tanımı biraz daha belirginleşir. İnsancıl psikolojiyle birlikte Doğu bilgeliğinde kaynak arayışına

[1130] Tarhan, *Yunus Terapi*, 155-157.
[1131] Mizrap Polat, "Yunus Emre Düşüncesinde Bir Eğitim Modeli Olarak 'İnsân-ı Kâmil': Konuya Öğretim Programlarının Kültürel ve Felsefi Temelleri Bağlamında Bir Yaklaşım", *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 17/1 (15 Mart 2017), 31-32.
[1132] "Şüphesiz biz insanı en güzel biçimde yaratmışızdır," Tin, 95/4.
[1133] Halil Taş - Kasım Kıroğlu, "Mevlânâ'nın Dinler-Üstü Bir Hümanist Olduğu Savı Üzerine Bir Değerlendirme" 12/13 (2017), 568-569.

çıkılır. Bunun sonucunda 1970'lerde benötesi (transpersonel) psikoloji akımı doğar ve Maslow'un doruk deneyimleriyle farklı bilinç hâllerinden söz edilmeye başlanır.[1134]

Maslow'un "kendini gerçekleştirme"[1135] ve "doruk deneyimler"[1136] ile ilgili yaptığı çalışmalar benötesi psikolojinin doğmasında öncü çalışmalardandır. Onun için insancıl psikoloji, benötesi psikolojiye geçişte bir hazırlık evresi şeklindedir.[1137] Bu ekol, 1960'larda Abraham Maslow, Stanislav Grof, Anthony Sutich gibi birkaç psikoloğun, Doğu ve mistik geleneklerle ilgili anlayışlarını insancıl psikolojiyle bütünleştirmeleriyle ortaya çıkar. 1969'da Transpersonal Psikoloji Dergisi yayın hayatına başlar, 1971'de ise Amerika'da Benötesi Psikoloji Derneği kurulur.[1138]

Benötesi, davranışçılık, psikanaliz ve insancıl psikolojiden sonra psikolojideki dördüncü güçtür. Bu yaklaşım, psikolojiye insan psişesinin ruhsal boyutunu kazandırmıştır. Bununla birlikte, bilincin olağan dışı hâller, çeşitli mistik deneyimler gibi birtakın ruhsal formlar üzerinde de çalışılmaktadır. Kişiliği aşmak, kişilik ötesine geçmek anlamlarında kullanılan transpersonel ya da benötesi psikolojide, insanı anlamada Taoizm, Budizm gibi Doğu'nun geleneksel düşünce sistemlerine yer verilmektedir.[1139] Bireyin gelişimiyle alakalı tasavvuf eğitimi ve öğretilerinin benötesi psikolojiye nasıl katkı sağlayabileceği üzerine çalışmalara yoğun olmamakla birlikte yer verilmektedir. Ortaya konulan bu çalışmalarda; olağanüstü hâller, bireyin kendi özüne yolculuğu, benlik gelişimi ve bunu sağlayan uygulamalarla erdemler ele alınan konulardandır.

[1134] Mustafa Merter, "Önsöz", Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din*, 9-14.
[1135] Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, 104-105.
[1136] Frager, *Manevi Rehberlik*, 12.
[1137] Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, 105-107.
[1138] Vaughan, "The Transpersonal Perspective", 40.
[1139] M. J. Mahoney - James Fadiman, "The Transpersonal Stance", *Psychotherapy Process* (New York: Plenum Press, 1980), 35-36.; Mustafa Merter, *Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili* (İstaanbul: Kaknüs Yayınları, 2014), 116.

Psikolojide benötesi, psişenin, dünyevi olayların ötesine geçen deneyimlerini tanımlamada kullanılan bir terimdir. Benötesi psikoloji[1140] bünyesinde çalışmalarını sürdüren psikologlar da tasavvuf metinlerinden yararlanarak, insan deneyiminin manevî ve aşkın yönlerini ele almaktadır. Burada benötesi deneyimler ve bununla ilgili fenomenler, modern psikoloji çerçevesiyle bütünleştirilmektedir. Bu fenomenler, deneyimlerin ve gelişimin nedenlerini, etkilerini, bağıntılarını ve uygulamalarını kapsar. Benötesi deneyimler, kimlik ya da benlik duygusunun bireyin ötesine geçen (trans), insanlığın, yaşamın, psişenin ya da kozmosun daha geniş yönlerini kapsayan deneyimler şeklinde isimlendirilebilir.[1141] Kimi araştırmalarda bu ekol, spiritüel psikoloji (maneviyat psikolojisi) şeklinde de tanımlanmaktadır.[1142]

Bu dördüncü güç, insanı bütün yönleriyle ele alıp ona bütüncül yaklaşmaya çalışmasıyla diğer kuramlardan ayrılmaktadır.[1143] Hem nicel hem de nitel yöntemlerin kullanıldığı yaklaşımın temel kavramları birlik (bütünleşme), kendini aşma, optimal insan gelişimi ve zihinsel sağlıktır. Kullanılan temel uygulamalar, Doğu geleneklerine ait meditasyon (tefekkür) gibi uygulamalar ve dini ritüellerdir. Ruhsal deneyimler, kendini aşma deneyimleri, mistik bilinç durumları, farkındalık ve meditatif uygulamaların değerlendirilmesi ve sonuçları benötesi psikologların ilgi alanlarıdır. Hem psikoloji hem de manevî disiplinlerden yararlanılan bu yaklaşımda, doğuya ait uygulamalarla psikolojidekiler bütünleştirilerek, insanın bütün deneyim ve potansiyelinin daha zengin

---

[1140] Abraham Maslow, doruk deneyimler ve kendini gerçekleştiren bireyler üzerine yaptığı çalışmayla, trans-egoik seviyelerde mevcut insan gelişimi çalışmasına dayanan benötesi psikolojiyi kurdu. Maslow, çalışmasında benötesini, ruhun temel bir gerçekliği ve kendini gerçekleştirme için bir gereklilik kabul eder ve Aşkın varlık durumlarına ilişkin daha fazla araştırma yapılmasının faydasını ortaya koyar. O, 1960'larda ortaya çıkan, psikolojideki "dördüncü güç"ü, "insan ihtiyaçları ve ilgisinden ziyade kozmos merkezli, transpersonal, transhumant" şeklinde tanımlar. Bu ifadeyle Maslow, "kozmos"ta köklenerek keşfedilen kişisel bilinçten, olağandışı gerçekliğe geçişi işaret eder. Mutlak'ın tezahür edebilmesi için ego-benliğin aşılması gerekir. (Boni, *The Sûfî Journey Towards Nondual Self-Realization*, 25.)

[1141] Roger Walsh - Frances Vaughan, "On Transpersonal Definitions" 25/2 (1993), 203.

[1142] Denise H Lajoie - S.I. Shapiro, "Definitions of Transpersonal Psychology: The First Twenty-Three Years", *The Journal of Transpersonal Psychology* 24/1 (1992), 82.

[1143] Thomas Atum O'kane, *Transpersonal Dimensions of Transformation* (Union Graduate School, PhD Thesis, 1987), 1-3.

bir muhasebesi yapılmakta ve insan doğasının derinliğine inilebilmektedir. Manevi disiplinler, değişim ve dönüşüme direnç, süperego gibi ruhsal gelişimin önündeki çeşitli engellerle başa çıkmada etkilidir. İnsanın gelişimi, duygusal iyileşme ve psikolojik büyümeyle ilgili içgörü ve beceriler bütünleşmeye katkı sağlamaktadır.[1144] Frager ve diğerleri, eserlerinde benötesine dair kavramları tanımlarken, insan gelişimine katkı sağlayan uygulamaları ve onun önündeki engelleri izah ederken tasavvuftan yararlanmaktadır.

Bu yaklaşımda, benötesi deneyimler ve bunların yaşamın ruhsal boyutuyla ilişkileri üzerine araştırmalar yapılır. "Transpersonel", benliğin ötesinde demektir. Buna göre, insanın kim olduğu ve ne olduğu kişilikle sınırlı değildir. Ayrıca bu yaklaşım, iç ve dış deneyimler ve farkındalık arasında bir denge sağlamanın önemini de kabul eder.[1145] Benötesi psikoloji, nihai insan kapasitesi ve potansiyeliyle ilgilenirken özellikle oluş, meta-ihtiyaçlar, nihai değerler, birleştirici bilinç, doruk deneyimler, V-değerleri, vecd, mistik deneyim, huşu, varlık, kendini gerçekleştirme, öz, mutluluk, merak, nihai anlam, benliğin aşkınlığı, ruh, birlik, kozmik farkındalık, sinerji, günlük yaşamın kutsallaştırılması, aşkın fenomenler, duyusal farkındalık ve bununla ilgili kavramlar, deneyimler, faaliyetler ve uygulamalarla ilişki kurar.[1146]

Benötesi kuramının diğer psikoloji yaklaşımlarından farkı; insanı ve psikolojik süreçleri araştırma ve bulgular üzerinden değil, kadim gelenekten yani psikolojik boyuttaki algının "ötesine" geçebilmiş kâmil/ermiş insanların tecrübelerine dayanan kaynaklar rehberliğinde anlamaya çalışmasıdır. İnsan zihninin aşkın ve ruhsal yönleri üzerine araştırma yapan bu kurama ismini veren Stanislav Grof'a göre transpersonel, benötesi insan deneyimlerinin meydana geldiği alanla ilişkilidir.[1147] Bir taraftan da farklı

[1144] John Davis, "An Overview of Transpersonal Psychology", *The Humanistic Psychologist* 31/2-3 (01 Mart 2003), 7-8.
[1145] Vaughan, "The Transpersonal Perspective", 39.
[1146] Lajoie - Shapiro, "Definitions of Transpersonal Psychology: The First Twenty-Three Years", 80-81.
[1147] Grof Stanislav, *Geleceğin Psikolojisi* (İstanbul: Ray Yayıncılık, 2014), 14.

bilinç hâlleri ve meditasyon (tefekkür) üzerine yapılan ampirik araştırmalar ortaya konulmaktadır.[1148]

Yaşamın derin anlamının sorgulanmadığı geleneksel terapide; "başarılı-doyumsuz" tipler, insancıl psikoloji ve ardından benötesi psikolojinin gelişimini tetiklemiştir. Bu ekoller, insanın özündeki manevî ve varoluşsal boyutu fark etmişlerdir. Böylece Jung, bireyin benötesi ve manevî boyutuna ilk açılımı getirmiş, ardından Maslow, Rogers ve Fromm aşkın boyuta dair çalışmalar yapmışlardır. Bir taraftan da Doğu öğretilerinin Batılılar tarafından kullanılabilmesi için uyarlamalar yapılmaya başlanmıştır.[1149] Frager ve Helminski gibi psikologlar da benötesi psikoloji çatısı altında tasavvuftan uyarlamalar yapan psikologlardandır. Onları öne çıkaran özellikleri; tasavvufun konuyla ilgili yorumlarını psikoloji kavramlarıyla izah ederken değişiklik yapmayıp metinlerdeki aslına bağlı kalmalarıdır.

Frager, her manevi veya mistik geleneğin kendi psikolojisine sahip olduğuna inandığını belirtir. Benötesi psikoloji, Batı psikolojisinin yanı sıra mistik geleneklerin psikolojisini de içerir. Örneğin, Yoga Psikolojisi, Budist Psikolojisi gibi başlıklandırılmış birçok kitap ve makale vardır. Bunlar arasında insanın motivasyonu teorisi, ruhun insan yaşamı ve sağlığındaki yeri, kişisel ve ruhsal sağlığın önündeki engellerin analizi gibi başlıklar ele alınır.[1150] Frager, İngilizcede kuramın isimlendirilmesinde ortak bir tanım olan "transpersonel psikoloji" üzerinde uzlaşılamadığını ifade eder. Bu nedenle Türkçedeki en uygun terim üzerinde anlaşılmasını tavsiye eder.[1151] Kendisi, eserlerinde tasavvufu psikoloji açısından incelediğini ifade eder. Böylece Batılılar için konuyu sadece İslam perspektifinden tartışmaktan çok daha etkili olacağını belirtir.[1152]

[1148] Vaughan, "The Transpersonal Perspective", 41.
[1149] Öznur Özdoğan, "Gazali ve Benötesi Yaklaşım", *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 52/2 (01 Ağustos 2011), 6.
[1150] Robert Frager - James Fadiman, *Personality and Personal Growth*'un Yoga, Budizm ve Tasavvuf üzerine olan son üç bölümde bu psikolojiler derinlemesine ele alınır.
[1151] Robert Frager, *Benötesi Psikoloji hk.* (E-Posta 26 Nisan 2021, Alıcı Cemile Sağır).
[1152] Robert Frager, *Benötesi Psikoloji hk*. (E-Posta 03 Mart 2021, Alıcı Cemile Sağır).

Frager'e göre benötesi psikolojinin manevi yönü, uyuşturucu, paranormal görüngüler, şifa gibi meseleler üzerine araştırma ve yazmayı içerir. Tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojinin de Doğu ve Batı'nın bütün mistik geleneklerine ait psikolojilerle birlikte benötesi psikolojinin bir dalı olduğuna katılır. Kendisinin de maneviyat ve psikolojiyle ilgili konularla ilgilendiğini belirtir. Diğer taraftan tasavvuf psikolojisinin, tasavvufun bir dalı olduğu fikrine katılmadığını ifade eder. Tasavvuf psikolojisinin akademik bir çalışma ve uygulama alanı olduğunu belirtir.[1153]

Benötesi psikoloji, bireyin yalnızca bir hayvan, karmaşık bir makine veya bilinçli bir egodan ibaret bir varlık şeklinde görülmediği bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımda birey, beden, akıl, duygular ve ruh dahil olmak üzere bütüncül ele alınmaktadır. Uyanık bilincin en yüksek veya en tatmin edici durum olmadığı varsayılmaktadır. Bilinç durumları, nihai değerler ve ilkeler üzerinde durulmaktadır. Bunun yanında geleneksel ve mantıksal pozitivizmle beraber odaklanma ile fenomenolojiyi de içeren felsefi bir yaklaşım söz konusudur. Optimal sağlık, yaratıcılık, dönüşüm ve aşkınlığa özel ilgi ile insan potansiyeline açık uçlu bir yaklaşım göze çarpmaktadır. Bu fikirler, manevî disiplinler ve manevî gelişim dahilinde bilimsel araştırmalarla psikoterapiye uygulanmaktadır.[1154] Burada en sık tekrarlanan temalar; bilinç durumları, en üst veya nihai potansiyel, egonun veya kişisel benliğin ötesi, aşkınlık ve maneviyattır. Bunların yanı sıra az da olsa benötesi deneyim, din, parapsikoloji, enerji, kuvvet, evrensel farkındalık, merhamet, sezgi, farkındalık, metafizik, meditasyon ve insan doğasıda ele alınan konular arasındadır.[1155] Görüldüğü gibi bu akım, ana akımda yer almayan meditasyon, manevî kriz, insana bütüncül yaklaşım, maneviyat gibi konulara yer vermektedir. Bu temalar da benötesi psikoloji ile tasavvufu birbirine yaklaştırmaktadır.

[1153] Robert Frager, *Benötesi Psikoloji hk*. (E-Posta 23 Şubat 2021, Alıcı Cemile Sağır).
[1154] Robert Frager, "Toward A Definition of Transpersonal Psychology", Newslatter (Transpersonal Psychology Interest Group of The American Psychological Association (1983), 2.
[1155] Lajoie - Shapiro, "Definitions of Transpersonal Psychology: The First Twenty-Three Years", 90.

Benötesi psikolojide, bireyin günlük yaşamında gözlemlenebilen yönlerinin yanında onun derinlerinde yüce bir tarafının bulunduğu kabul edilir. Gelişme potansiyeline sahip insan, yaşadığı benötesi deneyimlerin karşılığını maneviyatta bulur.[1156] Bu yaklaşımın odağında, bireyin kendine özgü değişkenliği ve içsel bilinç durumlarının öz-yansıtıcı bilgisi yani kendi güdü ve ihtiyaçlarının incelenmesi bulunur. Amaç, içsel anlayış ve kendini tanımadır. Bu bağlamda benötesi psikoloji, insan merkezli bir modeldir.[1157] Burada kişisel veya bencil alemlerin ötesinde faaliyet gösteren bireyler, "sağlıklı" büyümeyi besleyen yöntemler ve yollar, insanı bütüncül anlamada incelenir. Bu bağlamda benötesi, tamamen kişisel, bireysel "ben"in ötesine uzanan, insanın işleyiş ve motivasyonunun incelendiği bir alandır.[1158]

Benötesi kuramda, başarılı bilimin metafiziğe dayandığı savunulur. Bilimde indirgemeci zihniyetin retoriği, dini inançlardan ve mücerret felsefeden yoksundur. Oysa zihinsel yaşam, inanç, değerler ve seçimlere gelindiğinde mekanik analoji bozulur. Transpersonalistlere göre, bilimsel kişiliğin temel özelliği, aşkının inkarıdır. Ana akıma göre; bilinç fiziki bedeni iyileştiremez, o normal uyanıklığın ötesinde uyandırılamaz ve bilinçdışının varlığına dair bir kanıt yoktur.[1159] Bu düşüncelere karşı çıkan benötesi psikoloji çalışma alanına metafizik ögeleri dahil etmiştir.

Benötesi psikoloji ile tasavvuf, zamansal ve mekânsal anlamda benzerliklere sahiptir. Psikolojinin bu dalgası, insanın dönüşümüne yönelik yaklaşımları benimser. Tasavvufu da kapsayan bu yaklaşımların ortak düşüncesi; insan, aşkın veya ben ötesi bir anlam ve yönelim kaynağıyla temas hâlinde olmanın ve uyum içinde yaşamanın bir yolunu bulmalıdır.[1160] Bunun için disipliner arası çalışmalar yapılmaktadır. Örneğin

---

[1156] Öznur Özdoğan, "Gazzâlî ve Benötesi Yaklaşım", *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 52/2 (01 Ağustos 2011), 6; Ali Ayten, *Din Psikolojisi* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2013), 97-98.
[1157] Eugene Taylor, "Transpersonal Psychology: Its Several Virtues", *The Humanistic Psychologist* 20/2-3 (01 Haziran 1992), 293-294.
[1158] Lajoie - Shapiro, "Definitions of Transpersonal Psychology: The First Twenty-Three Years", 83.
[1159] Taylor, "Transpersonal Psychology", 294-295.
[1160] Hermansen, "Literary Productions of Western Sûfî Movements", 41-42.

benötesi psikologlar, Doğu ve Batı düşüncesi arasındaki diyaloğu uzun zamandır desteklemekte, ruh-beden meselesi üzerine seminerler düzenlenmektedir. Ayrıca, Fadiman ve Frager, kişilik teorisi tartışmasına batılı olmayan sistemleri dahil ederek ilk psikoloji metnini ortaya koymuşlardır. Bu tür materyallerle birlikte, farklı kültürlerin kişilik ve bilince dair ifadelerinin daha fazla farkına varılması gerektiği anlaşılmıştır.[1161] Bununla birlikte benötesi psikoloji takipçileri, çoğunlukla Budist ve Hindu mistik tecrübelerine yoğunlaştıklarından, sûfîlerin tecrübe ve yaşamlarına dair fazla sayıda kapsamlı çalışma bulunmamaktadır.[1162] Özellikle sûfî tecrübe gibi konular üzerine nicel çalışmalar gerçekleştirilmesi kimi metafizik ögelerin netleştirilmesine de katkı sağlayabilecektir. Zira tasavvuf pratiklerinin sûfî bireyin gelişimi üzerindeki etkisi ortadadır ancak bunların bilimsel ortama da taşınması sağlanabilir.

Benötesi psikoloji, benlik ötesindeki bilinç seviyelerine atıfta bulunur. Benötesi bilincin gelişim evreleri, sonlu kişisel bilincin ötesinde bulunduğundan, nefsin (ego) aşılması ile belirir. Tasavvuf, kendini gerçekleştirmeye yönelik yolculukta (seyr ü sülûk), kutuplaşmış varlıkların (ikiliklerin) tamamen çözülmesi ve kişinin varlığındaki birlik ve bütünlüğün ortaya çıkmasıyla ilgilenir. Sûfîler bu tecrübeyi, âşık ve sevgilinin birleşmesi şeklinde açıklarlar. Bilinç, herhangi bir ontolojik ayrım olmaksızın, kendisi dahil her şeyin farkındadır. Benlik yapısının çözüldüğü ve benliğin genişleyen doğasının ortaya çıktığı bu "sınırsız bilinç" anı, son derece dönüştürücüdür.[1163] Bireyin aşkın yönü, her iki alanı birbirine yaklaştırmaktadır. Benötesi psikoloji, birlik anında yaşanan tecrübeyi, kendini gerçekleştirme ve ikiliklerin çözülmesi şeklinde tanımlar. Tasavvuf ise bunu seven ve Sevilen'in birleşmesi (tevhîd) şeklinde açıklar.

[1161] Taylor, "Transpersonal Psychology", 296-298.
[1162] Boni, *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*, 214.
[1163] Boni, *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*, 66.

Modern psikoloji, insanın aşkın yanını görmezden gelmiştir. Bu noktada benötesi psikologlar, manevî bir bilinç ortaya koyarak bundan kurtulmuşlardır.[1164] Maslow, bireyin "kendini gerçekleştirme" ihtiyacına, "kendini aşma" ihtiyacını da ekler. Kendini aşan birey, kendi iyiliğini insanlığın iyiliği ile bir tutar ve bencillik ile özveri arasındaki ikilemi aşar. Ona göre aşkınlığın estetik, yaratıcı ve dini dürtüleri, insan doğasının temel ve kalıcı bir parçasıdır.[1165] Kendini gerçekleştirme, ego bilincinin sınırlarını aşmayı, ben-merkezci özdeşleşmelerin ötesine geçmeyi gerektirir. Böylece kişisel benlik kaybolduğunda, ilahi benlik ortaya çıkabilir. Benötesi psikoloji, öncelikle, bireyin bu "nihai benlik" durumuna ulaşmasını kolaylaştırmakla ilgilenir.[1166] Böylece insancıl psikolojiyle beraber ele alınmaya başlanan insanın manevî yönü ve kendini gerçekleştirmesi, benötesi psikolojide bir adım daha ileriye taşınarak kendini aşma adını alır.

Benötesi psikoloji, insan gelişimini esas alır, kendini gerçekleştiren insandan "kendini aşan" insanın deneyimlerine yönelir.[1167] Bu kuramın takipçilerine göre, bilinçte meydana gelen ruhsal ve aşkın tecrübeler, insanın potansiyelini gerçekleştirmesini kolaylaştırmaktadır. Bu sebepten ruhsal gelenekler, bu süreçte bir vasıta kılınabilirler.[1168] Bu geleneklerden biri olan tasavvuf yeterince tanıtılabildiğinde, onun insanın aşkın yanı ve ruhsal tecrübelerine dair izahatları ana akım psikolojiye insanı bütüncül tanıma noktasında katkı sağlayabilecektir.

Tasavvuf, benötesi psikolojiye nasıl dahil edilebilir? Bunun için daha nesnel verilerin salt birikiminin ya da öznel bir ruh bilimini yalnızca ampirik terimlerle doğrulamaya yönelik mevcut girişimin ötesine geçmek gerekebilir.[1169] Ortaya konulan bu

---

[1164] Frager, *Manevi Rehberlik*, 66.
[1165] Solomon, "Perspectives on Human Nature and Their Implications for Business Organizations", 229-231.
[1166] Boni, *The Sûfî Journey Towards Nondual Self-Realization*, 24-25.
[1167] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 11.
[1168] Boni, *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*, 5.
[1169] Taylor, "Transpersonal psychology", 298.

meseleler, tasavvufî düşünceye ait erken dönem metinlerin psikoloji açısından incelenmesiyle birlikte çözüme kavuşturulabilir. Bu nedenle psikologların ortaya koyduğu tasavvuf temelli çalışmalar önemlidir. Frager ve diğerleri bunu sağlayabilmek adına çalışmalar yapmaktadır.

3.1. Tasavvuf ve Benötesi Psikolojinin Kesiştiği Anahtar Kavramlar

Batı'da özellikle Budizm ve doğu felsefesinin inançlarını ve ruhsal doktrinlerini modern psikoloji pratiğine dahil etme eğilimi giderek artmaktadır.[1170] Yirminci yüzyıldan itibaren orada maddî açıdan doygunluğa erişen insanlar kalıcı ve farklı şeyleri arayışına girerler ve doğu mistisizmine merak sararlar. Bu sırada genelde tasavvuf, özelde Mevlânâ, Gazâlî ve İbnü'l-Arabî gibi isimlere merak ve ilgi bu yönelimin bir sonucudur.[1171]

Benötesi psikologlar, tasavvuftan ne öğrenebilir? Tasavvuf öğretileri ve uygulamaları, İslamiyet ile benötesi psikoloji arasında diyalog kurulmasında katkı sağlayabilir.[1172] Aynı şekilde psikoloji de tasavvuf alanına katkı sunabilir. Örneğin modern psikoloji, değişim sürecinde yaşanan deneyimlerin anlaşılıp tartışılmasını sağlayan somut bir dil sunabilir. Bu arada tasavvufta, egonun ve ruhun sınırlarının ötesinde gerçekleşen tecrübeler gibi yalnızca psikoloji çerçevesinden bakıp izah edilemeyecek konular da bulunmaktadır.[1173] Tasavvuf metinleri, sûfî kişilik modelinin

---

[1170] Shumaila Mazhar vd., "A Comparative Study Of Variances In The Nature Of Human Disposition In Ghazalian Theory Of Soul and Freudian Psychoanalysis", *The Scholar Islamic Academic Research Journal* 6/1 (2020), 260-261.

[1171] M Mustafa Çakmaklıoğlu, "Modern Dünyada Ezelî Hikmet Geleneğinin Yeniden Canlanışı: Batı'da İbnü'l-Arabî'ye Yönelik İlginin Tarihî Seyri", *Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi* 23 (2009), 428.

[1172] Yiangou, "Transpersonal Dimensions in Islamic Spirituality", 1.

[1173] Örneğin Carl Jung'un eserleri, manevî yolculuk sırasında yaşanan psikolojik dinamikleri açıklar. Jung, kendisinden önce simyacılar tarafından çalışılan "opus"un iç yapısını psikoloji diliyle yeniden ifade etti, bu gelenekle kendi bilinçaltı deneyimlerini birleştirdi ve yolculuk sırasında ruhta meydana gelenleri anlatan bir bilinçaltı haritası ortaya koydu. Benzer biçimde günümüzde de kimi psikologlar, kadim gelenekte yer alan bilgilerin günümüzde anlaşılabilir bir dilde ortaya konulmasına çalışmaktadır. (Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 11.)

veya inanç sistemi ile dürtüler arasındaki etkileşimin daha net bir şekilde anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Batılı psikanaliz ve davranışçı modeller, belirli bir davranışın ortaya çıkmasını etkili bir şekilde önlemede sınırlıdır. Bununla birlikte benötesi psikoloji, kişiliğin transpersonel düzeylerinin daha eksiksiz bir şekilde anlaşılmasını sağlayabilir.[1174]

Tasavvufun psikolojiyle bütünleşmesi üzerine çalışan psikologlar da temelde psikolojinin kavramsal çerçevesini kabul etmekle birlikte, bunun mevcut problemler ve zorluklarla ilişkisinin de farkındalardır.[1175] Özellikle Batı'da sûfî terminolojisinin ve eserlerinin kavramsal açıdan anlaşılmasına ihtiyaç duyulmakta ve bunların psikolojik yorumlarının yapılmasına çalışılmaktadır. Bu konuya disiplinler arası çalışmalar katkı sağlayabilirler. Böylece psikoloji alanında soyut birtakım tecrübeler kavramsal bir kimliğe bürünebilir. Tasavvufta ise bu tür ifadeler bilimsel bir yorum ve bakış açısı kazanabilir.

Son yıllarda bu hususta yapılan tasavvuf referanslı çalışmalarla teorik bir çerçeve ve spiritüel uygulamalar belirlenmeye çalışılmaktadır. Bunlarda daha ziyade erken dönem sûfîlerin eserleri temel alınıp buradaki kavram ve uygulamalar güncel bir dille ve psikolojik yorumlarla ortaya konulmaya ve bunların anlamları ve işlevleri netleştirilmeye çalışılmaktadır. Bu sırada kavram ve fikirler bağlamında karşılaştırmalar da yapılmaktadır.[1176]

Benötesi psikolojiyi özellikle Abraham Maslow'un kendini gerçekleştirmiş kişiler ve doruk deneyimler üzerine yaptığı çalışmalar başlatmıştır. Onu bir taraftan da perenniyal (tradisyonalist) felsefenin temelleriyle birleşmenin şekillendirdiği görülmektedir. Bu akımda, birlik, kendini gerçekleştirme ve benliğin ötesindeki bilinç

[1174] Frager - Fadiman, "Personal Growth in Yoga and Sufism", 78.
[1175] Abu-Raiya, "Towards a Systematic Qura'nic Theory of Personality", 218.
[1176] Abu-Raiya, "Towards a Systematic Qura'nic Theory of Personality", 219.

durumları araştırılmaktadır. Bu anlamda, Frager'in nefs ve ruhun mertebelerine dair kadim sûfî kavramsallaştırmasını analizi, tasavvuf geleneğinde anlaşıldığı şekliyle kendini gerçekleştirme sürecinin kapsamlı bir anlayışını sağlamaktadır.[1177] Benötesi psikoloji ile kendini aşma süreci de artık araştırmaların kapsamına girmiştir. Sadece kendini gerçekleştiren birey değil, kendini aşan örnek prototipler de araştırma konuları arasına dahil edilmiştir. Bu anlamda insan-ı kâmil olgusu psikoloji perspektifinden değerlendirilebilir.

Tasavvuf düşüncesinin ortaya koyduğu benlik modelinin özü, Kur'an ve hadistir. Bu model sûfînin kendini bilme yolunu anlatan bir varlık terminolojisi üzerine bina edilmiştir. Dolayısıyla günümüzdeki tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji de Kur'an temellidir ve sûfîler tarafından formüle edilen kavramları ve yöntemleri içeren bir bilgi bütünüdür.[1178] Bu alanda yazanların iddiasına göre, "nefs (psişe) bilgisi" anlamındaki psikoloji, kültür bazlı ve sübjektif bir derlemedir. Çeşitli kuramları bulunmasına rağmen, yaşamın anlamı ve amacı noktasında yetersiz kalmaktadır. Bu başlığı dinden ayrı yorumlayanların sistemlerinde, hakikat unsuru ve kuvvetli bir iç görü bulunmaz. Varlığın vahyedici gücünü kabul edenler ise çalışmalarında temelde sûfî düşüncesiyle uyum göstermektedir.[1179] Bu nedenle irfan düşüncesi önem kazanmakta ve psikologların ilgisini çekmektedir. Çünkü yıllardır cevap aranan varoluşsal soruların yanıtı sûfîlerce Kur'an ve hadis temel alınarak cevaplanmış, Kur'an âyetleri yorumlanmıştır. Kimi psikologlar tarafından daha önce belirtildiği gibi maneviyata ve yaşamın amacı ve dünya hayatının sonu gibi sorulara yanıt bulmada dinden yararlanılmasını salık vermektedir.

Batı'da çalışmalarını tasavvuf ve psikolojisi ilişkisi çerçevesinde benötesi psikoloji üzerinden sürdüren psikologlar arasında Robert Frager ve Kabir Helminski,

---

[1177] Boni, *The Sûfî Journey Towards Nondual Self-Realization*, 47-48.
[1178] Helminski, *Bilen Kalp*, 93.
[1179] Helminski, *Bilen Kalp*, 94-95.

Türkiye'de bu konuda araştırma yapan uzmanlar arasında Mustafa Merter[1180] sayılabilir. Bu çalışmalar genellikle "maneviyat psikolojisi", "sûfî psikolojisi", "tasavvuf psikolojisi" ya da "nefs psikolojisi" başlıkları altında değerlendirilmektedir. Bunların ortak noktası ele alınan temalardır; insanın manevî yönünü tanımlayan "nefs, kalp" ve "ruh" kavramları, bilinç dışı hâller, erdemler ve pratikler tasavvuf klasikleri çerçevesinde değerlendirilmektedir. Batı'daki araştırmaları çoğunlukla psikologlar yapmaktayken, buradakiler daha ziyade ilahiyat akademisyenleri tarafından yürütülmektedir. Batı'da bu bağlamda, tasavvufun insana bütüncül yaklaşımı gösterilmektedir. İnsanın doğası, kendini tanıması ve dönüşümünde kullanılan yöntemler ve kazanılan erdemlerden bahsedilmektedir. Tasavvufun, bireyi tanımada ve onun sorunlarını çözmede yeterliliği gösterilmeye çalışılmaktadır. Bu doğrultuda, özellikle varoluşsal sorunlarla ilgili kısımlarda gelenekselcilerden de yararlanıldığı görülmektedir. Kalp, nefs ve ruh kavramlarını tanımlarken ve uygulamaların tanım ve faydaları ele alınırken daha çok Tirmizî ve Gazâlî'den yararlanılmaktadır. Dolayısıyla psikologların yorumlarında, erken dönem metinlerindekilerden farklı bir tanımlama görülmemektedir. Sadece kavramların psikoloji terminolojisiyle yorumlanması tercih edilmektedir. Bununla birlikte, her iki alanda seyr ü sülûk (manevî yolculuk), manevi rehber, ruhsal deneyim, mistik tecrübe, birleşme süreci, gelişimin önündeki engeller veya onu sağlayan uygulamalar gibi hususlar psikolojik bakış açısıyla ele alınmaktadır.

3.1.1. Mürşid ve Manevî Rehber

Manevî istikametle benötesi psikoloji ve tasavvuf arasındaki ortak noktalardan biri, manevî rehberdir (mürşid). Mürşid, Arapça'da irşad eden, doğru yolu

[1180] Mustafa Merter, son yıllarda kendi çalışma alanını "Nefs Psikolojisi" adını vermektedir. Sufi bireyin manevi yolculuk sırasında yaşadığı hâller, aşılan nefs mertebeleri ve bunların özellikleri, rüyalar gibi konular üzerinde durmaktadır.

gösterendir.[1181] Tasavvuf düşüncesinde, seyr ü sülûk sırasında bir mürşid rehberliğinde yol almak önemlidir.[1182] Sûfî eğitim sisteminde, kullukta derinleşebilmek, ibadetin kalitesini artırabilmek ve olası problemlerden kaçınabilmek amacıyla yapılan uygulamalar sırasında bir rehberin kontrolü gerekli görülür. Hakiki sevgiliye ulaşmak amacı taşınan bu yolculukta mürşid bir vesile, bir rehber konumundadır.[1183] Günümüz terminolojisi ile ifade etmek gerekirse, mürşid için "rol model" tanımlaması da kullanılabilir.

Benötesi kuramında psikologlar, rehberlik etme ya da yol gösterme bağlamında mürşid (rehber) ve psikoterapistin birbirine benzediğini ifade ederler. Kendisi de aynı eğitimden geçmiş mürşid, bireyin kendisini keşfetmesine kılavuzluk edip yardım edebilir. O, zikir, tefekkür, sohbet meclisleri düzenleyip buraya düzenli devam edenlere hâlvet (inziva), riyazet, zikir gibi terapötik yöntemleri "reçete edebilir."[1184] Bu uygulamaların hangisinin ne sıklıkta kullanılması gerektiği konusunda yol gösterebilir. Benötesi psikolog, hakikate varma yolunda mücadele edip acı çekenlere şu üç soru etrafında rehberlik eder; "Kutsal kimdir, nerededir ve kutsalla ilişki nedir?". Bununla birlikte benötesi psikolojide, manevî rehberliğin temel ilkelerine bilimsel bir psikoloji perspektifinden yaklaşılır. Bunlar; merhamet, farklılıkların hikmetinin sezilmesi, dikkat ve basiret. Manevî gelişimde kullanılan yöntemlerle de benzer özellikler göze çarpar. Örneğin benötesinde de menkıbelerin ve hikayelerin gelişim üzerindeki önemi tartışılmaktadır.[1185] Benötesinde manevî rehberin mürşitten farkı; meseleye bilimsel açıdan ve terapi açısından yaklaşmasıdır. Bunun dışında temel ilke ve yöntemler

---

[1181] Ethem Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 455.
[1182] Kuşeyrî, Ebû Ali Dekkâk'ın "Kendi kendine yetişen ağaçlar yaprak açsa da meyve vermediklerinden fayda sağlamadıklarını" ifade eder. Aynı şekilde bir üstattan terbiye görmedikçe o müridin fayda vermeyeceğini belirtir. (Kuşeyrî, *er-Risâle,* 297.)
[1183] Haksever, *15. Yüzyıl Bir Türk Sufisi: Yakub-ı Cerhî,* 115-116.
[1184] Mitha, "Sûfism and healing", 200.
[1185] Frager, *Manevî Rehberlik*, 91-92.

benzerlik gösterse de ulaşılmak istenen hedef tasavvufta hakikat bilgisi ve sûfinin Allah ile bütünleşmesidir.

Tasavvuftaki irşad yani manevî rehberlik, diğer geleneklerdekinden farklıdır. Burada temelde iki ana unsur bulunmaktadır; kalbi uyandırmak ve nefsi dönüştürmek. Nefsin temizlenmesi, zorluğu sebebiyle "cihad-ı ekber" yani büyük cihad şeklinde tanımlanmıştır. Burada yolcu, kendi nefsine yani egosuna/benliğine karşı mücadele eder.[1186] Arayıştaki kişi manevî yoldaki hedefine kendi öz benliğiyle ulaşabilir. Onu bu yola birtakım içsel çalışmalar hazırlar. Tasavvuf uygulamalarıyla yapılan bu çalışmalar sırasında yolcu, aşama aşama bir mürşit rehberliğinde ilerler.

Mürşid, kadim gelenekte bireyin benlik sınırının ötesine geçebilmesinde yardımcıdır.[1187] Temelden bir köklü değişim için kâmil bir şeyhin rehberliğinin gerektiği belirtilir. Bunun yanında onun yalnızca yol gösterdiği, asıl çabanın ise yolcuya düştüğü de ifade edilir. Onlar manevî yolda neye ihtiyaç duyulduğunu bilirler. Diğer taraftan nefsin hilelerini (gelişime engel konuları) ve dönüşün mümkünlüğünü de gösteren iyi bir rol modeldirler. Üstelik bu zor süreçte kibre kapılmak veya fiilin dozunu kaçırabilmek de söz konusudur.[1188] Bir yol gösteren olmadan ya kendini incitirsin ya da zamanını boşa harcarsın denilmektedir. Bir spor salonunda bile hangi hareketi kaç kere tekrarlaman gerektiğini, hangi aleti kullanacağını ya da ne kadar ağırlık kaldıracağını gösteren birileri vardır. Kadim gelenekte de kendini bilmede çeşitli egzersizler yapılmaktadır ve bunlardan hangisinin kişi için yararlı olduğunu söyleyecek uzman birine ihtiyaç vardır.[1189]

Manevî yolculuk esnasında (seyr ve sülûk) kalp, Allah ile ilişkisi açısından bilinçlenir. Yolcunun kalbinin en iç odalarında gerçekleşen bu an, vecd hâline

---

[1186] Frager, *Manevî Rehberlik*, 25-26.
[1187] Özelsel, *Halvette 40 Gün*, 145.
[1188] Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 35-40.
[1189] Fadiman - Frager, *Essential Sufism*, 151-152.

gelindiğinde vücudun bütün hücrelerine yayılır. Bu ruhani seviyede yaşanan ilişki sırasında, kalbin açılması ve birleşme (tevhîd) hâli yaşanır. Mürşidin buradaki görevi; bu yolculuğun gerçekleştirilmesinde yolcuya (mürid) yardım etmektir.[1190] Mürid ve mürşid ilişkisi benlik mertebesinde yaşanır ve ruhların birleşmesinden meydana gelen içsel tecrübeyi yansıtır. Bu içsel ilişki, kalpten kalbe, ruhtan ruha giden bir yol şeklinde tanımlanır. Arayış hâlindeki kişinin içsel varlığına seslenen üstat (mürşid), kalpte saklı bulunan cevherleri buldurur. O yolcunun kalbine doğrudan kendi tecrübelerini açar,[1191] bireyin Tanrı ile içindeki merkezle tecrübi bir bağ kurulabilmesine yardım eder, ruhun enerjisiyle bir bağ kurulmasında yol gösterir.[1192] Tasavvufta manevî rehber, bireye manevî yolculuğu sırasında yol gösterir. Çünkü kendisi de bu aşamaları tamamladığı bir yolculuktan geçmiştir. Bu nedenle karşılaşılabilecek tehlikeler ve zorlukların farkındadır.

Görüldüğü üzere bilimin tasavvufun bilgeliğine, tasavvufun bilimin gücüne ihtiyacı vardır. Bu anlamda benötesi yaklaşım, dinlerin aşkın birliğini ve her ruhsal geleneğin mistik özünü kabul eder.[1193] Mistik öğretiler, bilgeliğin kaynağının bireyin kendi içinde bulunduğunu kabul eder ancak bunu ifade ediş biçimleri farklıdır. Budizm'de bilgelik, kişinin "kendi gerçek doğasını keşfi"dir. Hinduizm'de bu, benötesinde "öz"ün gerçekleşmesidir. Öyleyse bu içsel bilgelik kaynağına erişmek gerekir. Benötesinde bunu sağlamada bir rehber gibi yol gösterilir. Burada kendi kaderini tayin etme, kendini gerçekleştirme ve nihayet kendini aşma kapasitesinin farkındalığı vardır. Sağlıklı kişisel gelişimin, özverili hizmet yoluyla gerçekleştiği varsayılır. Bu

---

[1190] Tasavvuf yolunda mürşidin gerekliliği şöyle izah edilir; nasıl ki yabancı bir ülkede rehbersiz gezilemiyorsa, iç dünyada yapılan yolculuk için de bir rehber gereklidir. Yolcu, bilinmeyen bu dünyada, o olmadan yolunu şaşırıp kendisini kaybedebilir. Bu rehber, daha önce kendisi de aynı yolculuğu yaptığından yolun tehlike ve sıkıntılarını bilir. Yolcuya cesaret vererek onu egosundan (nefs) kurtarır. Bu durumda, doğru mürşid nasıl bulunur, sahip olması gereken sıfatlar nelerdir ve mürşid ile öğrencisinin ilişkisi nasıl olmalıdır gibi sorular cevaplanmalıdır. Batı kültüründe böyle bir ilişki fazla yaygın olmadığından yeterince örnek de bulunmamaktadır. Bu ilişkide sevgi ve teslimiyet öne çıkan kavramlardandır. (Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 110-111.)

[1191] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 148-149.

[1192] Frager, *Manevî Rehberlik*, 143.

[1193] Frances E. Vaughan, "The Transpersonal Perspective: A Personal Overview", *The Journal of Transpersonal Psychology* 14/1 (1982), 37-38.

çizgide, kökleri perenniyal geleneğe de dayanan benötesi, kültürler arası ve disiplinler arası bir yaklaşımdır.[1194] Tasavvufta da insanı nefsin esaretinden kurtarıp özgürleşmesinin yolunu göstermede rehberlik edilir.

Güncel çalışmalarda mürşid, manevî rehber ile özdeşleştirilmektedir. O, tevhîd inancını merkeze koyup Allah'ın birliğine ve varlığına dikkat çeker, insanları vahdete çağırır ve onlara yol gösterir. Burada başta ibadetlerde ve diğer her hususta rol model Hz. Peygamber'dir. Tarikatta aslolan kulluk ve ibadettir. Bu amaçla irşad faaliyetlerinde sohbet gibi çeşitli manevî rehberlik metotları kullanılır. Diğer taraftan o irşad ettiği kişiye, onun anlayacağı bir şekilde bilmediklerini öğretir.[1195]

Benötesi psikolojideyse amaç, bireye "kendini" gösterebilmek[1196] ve onun en yüksek potansiyelini açığa çıkarmaktır. Bunun için dönüşüm sürecini anlamaya yönelik girişimlerde bulunulur. Benlik gelişimi, bu süreçte bir aşama kabul edilir ancak bunun da ötesine uzanan bir gelişim vardır.[1197] Tasavvufta, benötesi boyuta uyanmayı kolaylaştıran kişidir manevî rehber. O benötesi boyutu keşfetme çabasındaki bireye, bu boyutta keşfettiği gerçeklerle kendi kişiliğini bütünleştirmesi esnasında yardım eder. Bu süreçte mürşid, öncekilerin kullandığı yol haritasından yararlanır ve müridin (öğrenci) kendi nefsini yani aslında kendisini tanımasını sağlamaya çalışır.[1198]

Benötesi psikoloji insanın ilâhî yönünü tanıtıp manevî rehbere duyulan ihtiyacı ortaya koyması açısından modern psikolojiye destek sunabilir.[1199] Ele aldıkları konular açısından benötesi psikologlar da bir bakıma "manevî rehber" görevi görürler.[1200] Sonuç olarak, küreselleşen dünyada manevî bir Rönesans yaşanmaktadır ve kimileri inkâr etse

---

[1194] Vaughan, "The Transpersonal Perspective", 38.
[1195] Mehmet Şirin Ayiş, "Manevî Rehberliğin Tasavvufi Boyutu: Ahmed Yesevî Örneği görünümü", *İbn Haldun Çalışmaları Dergisi* Maneviyat Özel Sayısı (2022), 248-250.
[1196] Frager, *Manevî Rehberlik*, 110.
[1197] Vaughan, "The Transpersonal Perspective", 38-39.
[1198] Vaughan-Lee, "Bir Sûfî Geleneğinde Rüya Çalışması", 63-64.
[1199] Robert Frager, *Manevî Rehberlik*, 76.
[1200] Frager, *Manevî Rehberlik*, 66.

de bu akım giderek kabul görmektedir.[1201] Bu amaçla tasavvuftan yararlanılarak manevî rehberliğin sınırları ve işlevi belirlenebilir. Bunun için erken dönem tasavvuf klasikleri günümüzde Frager ve Helminski gibi psikologlar tarafından benötesi psikoloji perspektifinden ele alınmaktadır. Bunun gibi bilgiler ışığında sürdürülecek disiplinler arası çalışmalarla, insanın ruhsal yanı anlaşılabilir ve sorunlarına çözüm önerileri getirilebilir.

3.1.2. İnsanın Kendini Bilme Süreci: Seyr ü Sülûk

Tasavvuf ve psikoloji arasındaki bir diğer ortak nokta seyr ü sülûk yani manevî yolculuktur. Seyrin kelime anlamı gezmek, gitmek, yürümektir.[1202] Allah'a ulaşmak amacıyla gerçekleştirilen yolculuktur. Sülûk ise mekân veya yol gibi şeylere girmek, yürümek gibi manalar içerir.[1203] Tasavvuf literatüründe seyr ü sülûk, manevî bir rehber önderliğinde Allah'a varmak amacıyla gerçekleştirilen manevî yolculuktur.[1204] Bu durumda seyr ü sülûk, sûfinin kendini gerçekleştirmesi amacıyla uygulanan sisteme verilen isimdir. Bu sırada bireyin kemâle ermesi amacıyla zikir, sohbet, tefekkür, murakabe, riyâzet, mücâhade, halvet gibi bir takım yöntemler uygulanır.[1205]

Seyr ü sülûk, insanın kendini tanıma, bilme ve aşma sürecidir. Bu manevî dönüşüm süreci, "ben"den "öz"e doğru bireyin kendi içinde gerçekleşen ve insana gerçek tabiatını keşfetmesini sağlayan bir yolculuktur. Ruhun bu ebedi yolculuğu, bir nevi sürgünden asıl vatana (elest bezmi) dönüştür. Maddi dünyada insan, benliğini (nefs) hakikat kabul edip kendi özünü unutur, asli vatana dönmesi, onu hayali arzulardan uzaklaştıracak ve kendi hakikatinin farkına vardıracaktır.[1206]

[1201] Frager, *Manevî Rehberlik*, 150.
[1202] Âsım Efendi, *Kâmus Tercümesi,* I (İstanbul: Bahriye Matbaası, 1852), 907.
[1203] Âsım Efendi, *Kâmus Tercümesi,* III, 94.
[1204] Sâfî, *Reşahât,* 122; Ethem Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 564-565.
[1205] Haksever, *15. Yüzyıl Bir Türk Sufisi: Yakub-ı Cerhî*, 125-126.
[1206] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 13-14.

Kendini gerçekleştirmenin en önemli boyutu; bireyin eğilimlerini, güçlü ve zayıf yönlerini bilip kendini tanımasıdır. Gelişim evrelerini tamamlayamayan kişi, kendini tanıyamadığından hastalanır. Kendini geliştirmek isteyen birey, zorluklarla mücadele etmeli, gerektiğinde başarısızlığı tatmalıdır.[1207] Böylece Maslow da kendini tanıyıp geliştirmenin önemine ve acının bireyin gelişimindeki katkısına değinmektedir. Tasavvuf ve psikolojinin çıkış yolu aynı olmakla beraber, amaç ve hedef noktasında ayrışmaktadırlar. Tasavvufta, kendini gerçekleştirme bireyin yetkinleştiği sırada kendini tanıma süreciyle karşılaştırılabilir. Çünkü o sırada salik, bir taraftan kendi özüne doğru yolculuk ederken, diğer yandan da potansiyellerini farkına varmaktadır.

Kendini bilme veya tanıma, bireyin varoluş hakikatini anlayabilmesinin yöntemlerindendir. O kendi benliği (nefs) ile mücadele ederek içeride ve dışarıda gerçekleşenleri farkına varabilecek, bilinçliliği artacak ve hakiki benliğine ulaşabilecektir. Bireysel çabayla elde edilebilen bu bilişle kişi, geçmişin geleceğin bağımlılığından kurtulup anda yaşayabilecek ve özvarlığını ve kendini bilecektir. Bu sürecin temel dinamiğiyle "farkındalık" kavramı eşleştirilir. Çünkü insanın kendini bilebilmesi için varoluşunun yansımalarının ve duygulanımlarının farkına varması gerekmektedir. Bu farkındalık veya kendini bilmeyle beraber saf farkındalık esaslı bir varoluş hâli kazanılabilir.[1208]

Fromm; "kendini gerçekleştirme, gelişme potansiyeli, insani gelişim, özgürlük" gibi meselelerin artık bir reklam sloganı yapılmasından şikâyet eder. Oysa bunlar derin bir perspektiften ele alınmalıdırlar. Örneğin bedenin ve zihnin özgürleştirilmesi ona göre daha ziyade Zen Budizmi, Yoga ve Budist meditasyondadır ve sadece az sayıda kişinin ilgi duyduğu fikirler ve yöntemler de olsalar, kestirme bir kurtuluş yolu aramayanlar için

---

[1207] Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, 144-150.
[1208] Ahmet Gürbüz, *Zen ve Tasavvuf Işığında Kendini Bilmenin Yolu* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2020), 11-17.

faydalıdır. Yine mutluluğun yeni yolunu arayanlara da öz-farkındalık, iç görü, sevinç, rahatlama kısa derslerle ve ruhsal program paketi gibi sunulmaktadır. Oysa kişilikte derin bir değişimin sunulduğu bu ortamlarda rahatsızlık belirtileri anlık ortadan kalkmakta, anlık bir enerji ve rahatlama sağlanmaktadır. Bunlar "transandantal meditasyon" gibi yöntemlerle, köklü bir karakter değişikliği değil de aslında biraz rahatlama sunmaktadırlar.[1209] Batı henüz tasavvufu tam manasıyla tanımamaktadır ya da İslâmi oluşu ona karşı mesafeli durulmasına neden olmaktadır. Oysa aranan köklü karakter değişimi, rahatlama, huzur, özgürlük sorunsalının yanıtları ve çözüm yolları bu kadim gelenek bulunmaktadır.

Kendini gerçekleştirme, bireyin potansiyellerini en üst düzeyde geliştirebilmesidir ve onda bunun için doğuştan gelen bir eğilim vardır. Maslow bunu kişide bulunan bütünlük arzusu şeklinde tanımlar.[1210] İnsancıl psikolojide insanın kendini geliştirebilme yeteneği ve aklı önemlidir. Ondaki varlığını keşfetme ve tamamlama eğilimi süreklilik arz eder. Bu yöneliş, diğerkamlık, sevgi, dürüstlük gibi olumlu değerlere yöneliktir. İnsanın biyolojik tabiatı nötrdür ve kimi psikolojik rahatsızlıkların sebebi Maslow'un da ifade ettiği gibi bu temel eğilimlerin göz ardı edilmesidir.[1211] Tasavvufta da insanın özünde iyi olduğu ve belirli bir disiplin doğrultusunda kötülüklerden kurtulabilecek bir yapıya sahip bulunduğu belirtilir.

Sûfî bireyin değişimi ve kendini gerçekleştirmesi (inkişaf), kişinin içe dönük bir biçimde mevcut durumunu, eğilimlerini ve kendini keşfetmesidir. Birey, nefsinin eksik yönlerinin farkına varır. Yardımlı iç gözlem yoluyla kişinin bilişsel, davranışsal ve ruhsal benliğini farkındalığı, aynı zamanda Tanrı ve başkalarıyla ilişkiyi de güçlendirir. Bu içe dönük farkındalığı sağlamaya yardımcı birinci yol, bir mürşit rehberliğinde tasavvufun

---

[1209] Fromm, *Olma Sanatı Oto-Analiz, Öz-Farkındalık ve Meditasyon Üzerine*, 27-35.
[1210] Ayten, *Psikoloji ve Din, Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*, 128-129.
[1211] Ayten, *Psikoloji ve Din, Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*, 123-125.

manevi eğitim sürecidir. Benötesi psikolog da terapötik yöntem sırasında danışanın kendi bilişsel, duygusal, davranışsal ve ruhsal eğilimlerini (inkişaf) anlama/kavramsallaştırma ve öz-farkındalık duygusu geliştirmesine yardım etmektir. Tüm bu süreçte nihai amaç, bütünleştirici birlik, psişenin bu birbirine bağlı bölümlerinin, Tanrı ile bağlantı kurma (marifet) ve kişinin tam ruhsal potansiyelini gerçekleştirmesidir. Bunun sonucunda, bütünsel denge yeniden kurulup psişe hakkında içgörü sağlanabilir. [1212]

Sûfîler, ruhsal yolculuğu (seyr ü sülûk), nefsin katmanlarını geçmek şeklinde tanımlarlar. Benliğin yedi seviyesinin her biri, daha yüksek bir farkındalık derecesine karşılık gelir.[1213] Gazâlî insanın, Allah'ı tanıma amacına mânevi disiplin ve temizlikten ibaret bir yola uymak suretiyle erişebileceğini ifade eder. Bu gayeyle murakabeye dalan kalp, en aşağı dereceden yukarılara yükselebilir. Bu batınî yolculuk[1214] sırasında yükselirken varlıkların kesreti bir tarafa bırakılırken bir taraftan da Allah'a yaklaşılır.[1215] Sûfinin Allah'ı bilmek, tanımak adına gerçekleştirdiği batını yolculuk, manevî kalbin mertebesinin yükselmesiyle gerçekleşir. Bunun için ise tefekkür ya da inziva gibi birtakım metotlar uygulanır ve çokluktan birliğe doğru geçilir.

Bu yol bir anlamda ahlâkî gelişim sürecidir. İnsan, yaratılıştan gelen bozulmamış doğasına (fıtrat) dönmeye çabalar. Güzel ahlâk sahibi olup olumlu davranışlar geliştirebilmenin bu süreçte katkısı önemlidir. Bu sırada nefsin etkisi kırılır, kibir ve bencilliği azaltır.[1216] Tasavvuf yolu kalbi tatmin etmekle birlikte zordur ve zorluğu nedeniyle demir bir leblebiye benzetilir. Uzun zaman alan ve büyük bir sabır gerektiren yola çıkış amacı, Allah'ı bilmektir. Bu biliş, insanın kendi içinde bulması gereken bir hazine kabul edilir. Bu yolun özü, O'nu aramak ve bulmaktır. Cüz'i irade, hayvanların da

---

[1212] Keshavarzi - Khan, "Outlining a Case Illustration of Traditional Islamically Integrated Psychotherapy (TIIP)", 179-180.
[1213] Ali Bolat, "Değerler Eğitiminde Tasavvuf", *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 40 (28 Kasım 2016), 212.
[1214] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 2/217.
[1215] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 4/215-218.
[1216] Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü,* 140-142.

aşağısına düşmek yerine yükselmek, meleklerin de yukarısına çıkabilmek için kullanılmalıdır ancak başarıya giden yol uzun ve zordur. İnsana mutluluk veren sebeplerden biridir de bu zorluktur. Zira büyük hedefler uğruna çalışmak kişiye mutluluk verir.[1217] Bu süreçte birey, özündeki hakikate ulaşmak amacıyla kendi içinde bir yolculuğa çıkar. Çeşitli uygulamalarla, uzun ve meşakkatli bu yolda Allah'ı bilmek hedefine doğru ilerler.

İnsanın en büyük hedefi, bilmektir (hikmet).[1218] Tasavvuf geleneğinde mevcut hikmet ve irfandan beslenen psikologlar da "self-knowledge" yani "kendini bilme" meselesini ele alırlar. Bunun için çalışmalarından somut örnekler sunarak tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojinin kapsamı ve terimleri konusunda bir çerçeve çizerler.[1219] Din ve psikolojinin paylaştığı temel sorulardan ikisi; "Biz kimiz?" ve "Nasıl dönüşürüz?"dür. Psikoterapistler bu sorulara davranışsal, bilişsel veya düşünsel bir perspektiften bakabilirken, dinde yanıt aşkın bir bakış açısıyla verilmeye çalışılır.[1220] Benötesi psikoloji, bu aşkın bakış açısından yararlanmak için irfan geleneğinden yararlanmanın yollarını aramaktadır.

Tasavvufta kişinin kendini bilmesi hedeflenir ve bu bilgi, akıl yoluyla değil, kalp vasıtasıyla elde edilir ve düşünsel değil deneyimsel bir bilgidir. İrfani olmayan kesbî (sonradan edinilmiş) ilim, insanın kendini ve dolaysıyla Rabb'ini bilmesi hususunda yetersiz kalmaktadır.[1221] Modern psikolojide bu bilgi, akıl yoluyla elde edilen bilimsel bir bilgidir. Batı'da Zen Budizmi gibi akımlar incelenerek bu deneyimsel bilgi anlaşılmaya çalışılırken tasavvufa çok fazla yer verilmemektedir.

[1217] Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 17-18.
[1218] Kutub, *İnsan Psikolojisi Üzerine Etütler*, 22.
[1219] Frager, "Önsöz", Haeri, *The Journey of the Self*, XI.
[1220] Haque, "Soul Searching", 50.
[1221] Ahmet Doğan, "Yunus Emre Divanı'nda İdeal İnsan", *Journal of Turkish Studies* 8 (01 Ocak 2013), 833.

Günümüz insanı her ne kadar kaygılı ve şikâyet hâlinde ve sahip olduklarıyla yetinmeyi bilmese de tekâmül edebilir, hatalarından ders çıkarıp bunları aşabilir, Allah'ı arama sırasında kendi sınırlılıklarını ve O'na muhtaçlığını fark edebilir. Modern insan, zalim nefsin (nefs-i emmâre) kölesidir ve tasavvufun ilk amacı da bu narsistik egodan kurtulabilmektir. Bu mücadelede yol gösteren, bireyi hakikat yoluna çağıran ruhtur.[1222] Nefsin engelini aşabilen ruhun çağrısına cevap verebilir.

Batı'da eğitim, bilginin zihne aktarılmasıdır. Peki ruhun eğitimi, insanlığın hangi temel nitelikleri gelişmeye en çok ihtiyaç duyuyor? Genelde ruhun eğitimi görmezden gelinir. Bu günün dünyasının ihtiyacı, temel benliği uyandıran bir eğitimdir. İnsan kendini bilme ve fark etme potansiyeline sahiptir. Nefsin ya da hakiki benliğin eğitimi kişilik veya zihin eğitiminden farklıdır. Geleneksel eğitim, tümüyle dış dünyaya ait bilginin kazandırılmasıdır. Nefsin eğitimi ise yalnızca bilgi değildir, o aynı zamanda insanın daha derin tabiatının ve dikkat, irade ve kendini aşma yeteneğine sahip mevcudiyetinin gerçekleştirilmesidir. Bunun gerçekleşmesi ve insan olabilmek ve sahip olunan potansiyeli açığa çıkarmak için mücadele edilmelidir. Bireyin sonsuz ruhla temas noktası, öz benliğidir. Gerçekten insan olmak, ruhun somut farkındalığını elde etmekle veya Tanrı'nın bir yansıması şeklinde gerçekleşmektedir.[1223]

Ruhun eğitimi önemli bir çalışmadır. Bunlar aşkın bir farkındalığı, bir iradenin varlığını uyandırmaktan ibarettir. Kendini yani ne olduğunu bilmek ve tam bir insan olabilmek için belirli bir bilgi, yardım ve uygulama gereklidir. İnsani nitelikler kullanılmadığından gizil yetenekler hâline gelmişlerdir. Çağdaş dünyadaki çoğu insan, farkındalık, irade ve şefkatin temel ruhsal niteliklerini ihmal etmektedir. Aşkınla bu samimi birlikteliği elde etmek için özsel benliğin işlevsiz durumdan uyandırılması gerekir. Bunun için dengeli ve kapsamlı bir ruh eğitim programı gereklidir. Bu aynı

[1222] Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 19-20.
[1223] Helminski, Living Presence, 7-9; Helminski, *İlahi Huzurda*, 1-2..

zamanda olumsuz olanı en aza indirmek ve olumlu olanı arttırmak ve nihayetinde ruha açılmak olarak da tanımlanabilir.[1224]

"Nefsini bilen Rabb'ini bilir"[1225] ifadesi kendi benini tanımak çerçevesinde değerlendirilmektedir. Buna göre, öncelikle insan kendi zayıflık, arzu ve ihtiyaçlarını farkındadır. Diğer taraftan eksikliklerin farkına varınca, bu dünyada giyinmek, beslenmek ve barınmak gibi ihtiyaçlar için bir koruyucuya olan ihtiyacını farkına varır. Üstelik "Ben size şah damarınızdan daha yakınım" sözündeki bağlantıyı da keşfetmeye başlar ve bu bağ ile O'na vasıl olur.[1226] Yani insan, kendisinde bulunan potansiyelin, zayıf ve güçlü yönlerinin farkına varır. Bir taraftan bu zayıf yönlerin güçlendirilmesine çalışılırken diğer taraftan da Allah'a vuslat için mücadele edilir.

Tasavvuf düşüncesinde, kendini tanıma yolculuğunda birtakım ruhsal yöntemler uygulanır. Uygulanan bu ruhsal yöntemlerle birlikte nefsin iç yapısı dışa yansıtılır, ruh düğümlerinden kurtarılır ve karanlık yanları aydınlanır. Ruhun merkezine yapılan içsel yolculukta bireyin karşılaşabileceği tuzaklar gösterilir ve bireyin ruhi ve zihinsel yönü bütüncül kılınmaya çalışılır. Tasavvuf öğretilerinin yardımıyla insan, bir yandan tecrübi benin ötesine doğru genişleyebildiğinin farkına varırken diğer taraftan da beşerin bütünlüğünü tanır.[1227] Bu eğitimde, sûfiler tam bir mükemmelliğe (kâmil insan) ve birleşmeye ulaşana kadar farklı varoluş aşamalarından ve ruhsal makamlardan (ruhun

---

[1224] Helminski, *Living Presence*, 9-10; Helminski, *İlahi Huzurda*, 1-2.

[1225] Bu ifadede nefs, kişinin zatı manasındadır. İnsan nefsini kendi varlığının merkezinde bildiğinde Allah'ı da bilmiş olur. Allah'ı bilince, O'nun yarattığı bütün varlıkları da ilahi prensip birliği içinde bilir. Bunun için öncelikle bireyin kendisini bilmesi gereklidir. Zira o kendini görüp idrak etme potansiyeline sahiptir. (Kıyâme, 75/14) Bunun için nefsin ıslahı için çalışmalıdır. Diğer taraftan kişi kendi eksikliğini, kusurunu, aczini ve zayıflığını ne kadar idrak ederse Allah'ın kemal sıfatlarını o kadar tanır. Böylece gurur, kibir, övünme, azgınlık ve kendini beğenmeden uzak durur. (Muhâsibî, *er-Riâye*, 397; Mekkî, *Kûtu'l-Kulûb*, 2/ 48.) İnsan Allah'ı tanıyınca o kişide ilim meydana gelir. (Kelâbâzî, *et-Ta'arruf*, 100.) İnsan ruhu, hayat, ilim, kudret ve irade sıfatları ile görme, işitme ve konuşmaya elverişli yaratılmıştır. Dolayısıyla onda Allah'ın kimi sıfatlarının ve fiillerinin örnekleri mevcuttur. Bu benzerliği anlayanlar "Nefsini bilen Rabb'ini bilir" ifadesinin hükmünü de anlayacaktır. (Mekkî, Kûtu'l-Kulûb, 2/42; Yusuf Açıkel, "Nefsini Bilen Rabb'ini Bilir' Hadis mi, Kelam-ı Kibar mı?", *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5 (1998), 194-196.)

[1226] Frager, *Aşktır Asıl Şarap*, 80-81.

[1227] Nasr, *Tasavvufi Makaleler*, 52-53.

evreleri) geçerler. Bunlar, nefsin evrimi sırasında geçilen psiko-ruhsal aşamalardır. En alt varlık mertebesi "makam-ı nefs"tir (bencillik makamı). Birey, burada hayvani dürtüleri ve arzularıyla ve fiziksel doyumuyla meşguldür. En üst makam, "makam-ı visal" ise "birlik durağı"dır. Bu, kişinin ilahi olana yolculuğunu tamamladığı ve kemale ulaştığı makamdır.[1228] Bu varlık mertebelerinin en alt ve en üst aşamaları, nefs mertebelerinden nefs-i emmâre ve nefs-i kâmile mertebelerine denk gelmektedir. Yolculuğun başında arzularının peşinden koşan birey, süreci azimle sürdürüp tamamladığında birlik ve vuslat hâlini yaşar. Diğer taraftan fıtratındaki olumlu kişilik özelliklerine kavuşur.

Arzu edilen menzile varmak için bir süreliğine dış dünyadan uzak kalmaya "geri çekilme evresi" denir. Bu süreçte yolcu (salik), dikkatini maddi dünyadan uzaklaştırarak kendi varlığının özüne yöneltir. Aslında bu bir içe dönüş evresidir. Bilinç altının derinliklerine inen birey, kendi gerçekliğini, benlik kayasını arar ve yenisi ortaya çıkmadan önce bilincin eski yapısı parçalanmaya çalışılır. Bu bilincin enerjisinin, bilinçsizliğe çekildiği bir "iç gözlem" evresidir. Maneviyat yolcusu, bu geri çekilim döneminde bir enerjiye ihtiyaç duyar ve ayrıca bir benlik doğumu yaşar. Bu evrede ruhun ihtiyaçlarına özen gösterilmelidir. Menzile ulaşma çabasındaki birey için "ruhsal enerji" de önemlidir.[1229] Burada geri çekilmekle bir keşiş hayatı yaşanması kastedilmemektedir. İnziva yaşamı tasavvufta da uygulanan pratiklerdendir ancak bir süreliğine yaşanır ve ardından sosyal yaşama geri dönülür.

İnsan, hakiki manada içindeki özü bilirse nesnelere daha az bağımlı hale gelir. Çünkü asıl sevgi, mutluluk ve güzelliğin içinde bulunduğunu fark eder. Her varlığın sıfatının kaynağı aslında Allah'tır ve bütün varoluşun temeli birliktir. İhtiyaç duyulan ise bu varoluşta hiçliktir. Bu gerçek farkına varılıp kemal yolunda ilerleyince dönüşüm süreci

[1228] Haque - Keshavarzi, "Integrating Indigenous Healing Methods in Therapy", 302-303.
[1229] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 47-48.

başlar.[1230] Öz-dönüşüm süreci (seyr ü sülûk), dış dünyadan yüz çevirme ve bir içe dönüş sürecidir. Bireyde bu içsel serüvende hem iç hem de dış dünyasında birtakım değişiklikler gerçekleşir.[1231] Bir tür içsel değişimin yaşandığı bu evrede, bastırılmış bütün eski acılar ve duygular yüzeye çıkar ve temizlenir. Dolayısıyla fizyolojik ve psikolojik anlamda fazlasıyla zor bir süreçtir. Manevî enerji, bilinç eşiğinin altındaki simpatetik ve parasimpatetik sinir sisteminde bulunur ve bilinçaltını harekete geçirir.[1232]

İçsel mertebeyi tam anlamıyla farkına varabilmenin yolu, meşgaleler dünyasında yani maddi dünyada yaşamakla gerçekleşir. İç dünya ve dış dünya arasında yaşanan zıtlıklar bireyi güçlendirir. Dönüşüm için ihtiyaç duyulan enerji, bu zıtlıklardan kaynaklanan gerilim sonucu ortaya çıkar. Her ikisi arasındaki ilişki korunmak suretiyle, ötelerden gelen yüksek enerjinin yolcunun yaşamını iyileştirip onu dönüştürmesine izin verilir. Hazır hâle gelindiğinde yeniden dış dünyaya dönülür ve yolculuk böylece tamamlanır. Bu süreç sonunda, manevî sorumlulukların insan varlığının bir parçası olduğu anlaşılır.[1233]

Tasavvufta ikinci doğum şeklinde adlandırılan bu yolculuk aslında ruhani bir doğumdur. Tam bir dönüş için varlığın ilkel köklerine inilmesinde benliğin doğumu bir tür aydınlanmadır. Kişi kendisinin hem bir bütünün parçası hem de kendi başına bir bütün oluşunun farkına varır. Bu kalbe ait bir bilgidir ve başlangıçta anlık gelip giderken zamanla tüm varlığa nüfuz eder. Benliğin doğuşu, bir bakıma asıl yolun da başlangıcıdır.[1234] Yapılması gereken, maneviyatı günlük yaşamın bir parçası hâline getirebilmek ve kendi metafizik güçleriyle nasıl yaşanabileceğini öğrenmektir.[1235] Kalpteki kavuşma arzusu Tanrı'ya ulaşabilmek için yeterlidir ancak çok derinlerdeki bu

[1230] Helminski, *İlahi Huzurda*, 48-50; Helminski, *Living Presence*, 38-41.
[1231] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 51.
[1232] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 102.
[1233] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 192-194.
[1234] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 88-89.
[1235] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 123.

arzuya erişebilmek için önce bilince ulaşılmalıdır.[1236] Bunun için tasavvufta birtakım uygulamalar söz konusudur.

Bugün büyük bir manevî güç ve ritüeller sayesinde insanın derinlerinden gelen potansiyeli, harekete geçirilmekle birlikte bu derinlerdeki manevî bölgelere nasıl erişilebileceği yanıt beklemektedir.[1237] Bu ruhi süreçte bireyin yaşadığı manevî değişim ve ruhi sürecin yapısı ancak bu sürecin bitiminde anlaşılabilmektedir.[1238] Manevî yolculuğun başlangıcında, bireysel yaşamın kaynağını bulabilmek için ilgi, dış dünyadan soyutlanıp içe yöneltilir. Yolculuk tamamlandığında ise yeniden dış dünyaya dönen birey, artık egonun (nefs) isteklerinden kurtulmuş bir şekilde bütünlüğe açılan bir vasıtayla hayatını sürdürür. Bu yolculuk sırasında mürid, nereden gelip nereye gittiğinin farkındadır.[1239] Tasavvufun bu sürecin anlaşılmasına sunduğu katkı göz ardı edilmemelidir. Kadim düşüncede bu dehlizlere nasıl erişilebileceğine dair yöntemler ve uygulamalar asırlar öncesinden ayrıntılı bir biçimde ortaya konulmuştur.

Bu yola girenler için temel kavramlardan biri "teslimiyet"tir. Manevî dönüşüm yolculuğu (seyr ve sülûk), arayış hâlindeki bireyi egosunun (nefs) ötesine taşır. Onun aradığı aslında kalbindedir ancak menzile yani varlığın özüne giden bu içsel yol bilinmediği için teslimiyet gereklidir. Yolun başında menzile gitmek için duyduğu özlemle hayatın meşguliyetinden uzaklaşan yolcuyu (salik) aynı yol, yaşamın koşturmacasına geri getirir. Ancak o artık değişmiştir; kendisi dünyadadır ama dünyanın değildir. Bu tasavvufta "Halk içinde Hak ile olmak" (halvet der encümen) şeklinde tanımlanır. Bu yolculuğu tamamlayan birey, maddi dünyada her neyle meşgul olursa olsun manevî anlamda dikkatini kalbi üzerinde yoğunlaştırır.[1240] Dünyadaki meşguliyeti peşindeyken, kalben Allah iledir ve O'nu anmayı bırakmaz.

[1236] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 52.
[1237] Frager, *Manevî Rehberlik*, 80-81.
[1238] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 33.
[1239] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 186-187.
[1240] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 45-46.

Tasavvuf, özü teslim etme çabasıdır. Kişiyi tümüyle değiştiren bu yolculuk, onu önce bilinçaltının karanlıklarına, ardından Yaradan'ın göz kamaştırdığı noktaya taşır. Bu sırada ümitsizliğe düşüldüğünde kalbin derinliklerinden yardım istenmelidir. Bu yol, teslimiyet yoludur ancak bu teslimiyet, egonun (nefs) ölümünü içerdiğinden acı vericidir. Birey, üst benliğin enerjisine direnmekten vaz geçtiğinde manevî yaşam da kolaylaşır. Böylece bireysel yaşam tecrübe edilip insanın ruhani varlığı evrensel denizin bir parçası haline gelebilir. Yolcu direnmeyi bıraktığında değişim enerjisi serbest kalır. Ümitsizlik ve karanlıklar, bu süreçte bir geçiş evresidir. Manevî yaşam sırasında "ruhi odaklanma" da önemlidir. Kişinin ilgisi sabit kaldıkça manevî boyut da onun için anlaşılır hâle gelir. Ruhun dönüştürücü enerjileri ruhi odaklanmayla bilincimize akar. Bir taraftan da ego (nefs) ve benlik arasında bir bağ meydana gelir. Bilinçaltı ve dış dünyadan kaynaklanan dikkat dağıtıcı unsurlar bu bağlantıya zarar verebileceğinden sözü geçen kanalı açık tutmak oldukça önemlidir.[1241] Tekâmül sonunda gerçekleşen insan modeline, psikolojide özgür insan ya da mükemmel insan gibi isimler verilirken tasavvufta, ideal insan (insan-ı kâmil) tanımı tercih edilmektedir.

3.1.3. Manevî Kriz (Holotropik Şuur Hâli) ve Ruhsal (Psişik) Deneyimler

Tasavvuf ve psikolojiyi buluşturan bir diğer kavram; "manevî tecrübe"dir. Geleneksel psikoloji farklı birtakım bilinç hallerini ve deneyimleri akıl hastalığı olarak tanımlar. Olağandışı bilinç halleri, kaynağı bilinmeyen hastalıklar şeklinde tanımlanır ve bastırıcı ilaçlarla tedavi edilir. Benötesi yaklaşımıyla birlikte Doğu'nun manevî uygulamaları ve değişik bilinç halleri önem kazanmıştır. Benötesi psikologlara göre onlar, "manevî kriz/holotropik şuur hâli" veya "kişisel dönüşüm krizi"dir. Bu tür krizlerin yaşayan kişide iyileştirici ve dönüştürücü etkisinin bulunduğu, yeni bir farkındalık

[1241] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 182-185.

seviyesine ulaşmayı ya da manevi yönden yeni bir ortaya çıkışı nitelediği belirtilir. Yapılan araştırmalar, bu tür krizlerin olumlu etkisi bulunduğunu ve tıbbi tedavi gerektiren hastalıklardan ayrı tutulması gerektiğini gösterir.[1242] Sûfî tecrübenin de bireyin gelişimi üzerindeki olumlu katkısı belirtilmektedir.

Kadim geleneklerde, manevî uygulamalar esnasında hâller yaşanabilmektedir. Psikolojide bunlar manevi kriz olarak tanımlanmaktadır. Biyolojik bir nedene bağlı bulunmayan bu hâllerin yeniden anlamlandırılması ihtiyacı kimi psikologların yönünü bu konuya temel teşkil edebilecek geleneklere yöneltmiştir.[1243] Dini deneyimler, Tanrı'nın varlığının en ikna edici argümanlarından ve O'nun duygusal ve akıldışı deneyimidir. Bunlar, yalnızken ve nadiren tecrübe edilir. Genelde "ruhi" veya mistik" deneyim şeklinde tanımlanırlar. Hristiyanlıkla Budizm yaygındır[1244] ama tasavvuftaki mistik tecrübeden bahsedilmez.

Kriz anında yaşanan ortak özelliklerden ilki, anlatılamamazlık ya da yaşananları kelimelerle ifade edememektir. Diğer yandan bu krizler, deneyimlenen akli bir niteliktir ve geçicidir, kısa sürer ancak kalıcı bir etkiye sahiptir. Ayrıca bu karşı konulamaz durum insana başkası tarafından kontrol ediliyor hissi verir.[1245] Bahsedilen bu nitelikler, holotropik şuur hali ile tasavvuftaki sûfî tecrübeyi birbirine yakınlaştırmaktadır. Bu nedenle tasavvuftan beslenen psikologlar sûfî tecrübeyi ele almaktadır. Ruhsal deneyimler, kaynaklarda bahsedilmese de tasavvufta da yaşanır. Yaşananların kelimelere dökülememesi, gelip geçiciliği, karşı konulmazlığı ve aşkın ile yaşanan bir tecrübe oluşu tasavvuf ve benötesi psikolojideki tecrübelerin ortak noktalarındandır.

[1242] Stanislav Grof, *Manevi Kriz ve Kişisel Dönüşüm Buhranlarına Bir Bakış* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2012), 17-20, 32.
[1243] Grof, *Manevi Kriz ve Kişisel Dönüşüm Buhranlarına Bir Bakış*, 37-41.
[1244] Michael Argyle, *Din ve Psikoloji*, çev. Hatice Büşra Gök (İstanbul: İz Yayıncılık, 2022), 69-72.
[1245] Argyle, *Din ve Psikoloji*, 76-77.

Bu deneyimlerin, dua, müzik, tefekkür, sessizlik gibi farklı etmenlerce tetiklendiği ifade edilir.[1246] Bunun yanı sıra deneyimlerin birey üzerinde olumlu etkileri de bulunmaktadır. Bireyde kalıcı ve pozitif değişimler meydana getiren bu deneyimler, mutluluk ve pozitif ruh hâline de sebebiyet veren kalıcı bir değişimdir. Diğer taraftan dini yaşam güçlenip yoğunlaşır ve Tanrı ile daha yoğun bir bütünleşme hissi yaşanır. Birey kendine karşı pozitif bir tutum benimser. Bu tür deneyimler psikolojide algı kapılarının incelendiği gerçeklikler ya da saf psikolojik olgular şeklinde tanımlanabilir.[1247]

Psikolojide genelde Hinduizm ve Budizm gibi gelenekler üzerinden değerlendirmeler yapılmaktadır. Sûfî tecrübeyi değerlendiren psikologlar az sayıdadır. Oysa geleneksel Hint dinleri, daha çok öz-farkındalığı geliştirmekle meşgulken, tasavvuf aşkın ile iletişim kurmanın bir yoludur.[1248] Kişisel sınırların ortadan kalktığı "birlik bilinci deneyimleri"nde birey Tanrı'yla bütünleşir. Mekân ve zamanın ötesine geçilir, sonsuzluk hissi yaşanır. Maslow'un "doruk deneyimler" dediği bu deneyimler, ona göre normal üstü deneyimlerdir, anormal değildir. Üstelik bu deneyimi yaşayan birey, "kendini gerçekleştirebilir" ve potansiyelini tamamıyla değerlendirebilir. Manevî kriz sonucunda sezgisel yetiler artar. Beden dışı deneyimler, nefs açılımlarının da ortaya çıkış biçimlerindendir.[1249] Bu açıklamalar, sûfî tecrübe de psikolojide ele alınıp incelenmesi gerektiğini göstermektedir.

Ruhsal veya psişik deneyimler, kültürler ve dinler arasında yaygın bir durumdur.[1250] Bu deneyimler ve onu meydana getiren uygulamalar, inançlar ve kültürlerdeki farklılıklara rağmen birçok ortak özelliği paylaşırlar. Bunlar düşünce, algı ve duygu alanlarında meydana gelirler. Örneğin, kısmen sûfîlerin bireysel açıklamalarına

---

[1246] Argyle, *Din ve Psikoloji*, 87-92.
[1247] Argyle, *Din ve Psikoloji*, 101-105.
[1248] Sergio A. Mota-Rolim vd., "The Dream of God: How Do Religion and Science See Lucid Dreaming and Other Conscious States During SVaughan-Leep?", *Frontiers in Psychology* 11 (2020), 2.
[1249] Grof, *Manevi Kriz ve Kişisel Dönüşüm Buhranlarına Bir Bakış*, 49-50, 52-53.
[1250] S. Haque Nizamie vd., "Sûfism and Mental Health", *Indian Journal of Psychiatry* 55/(Ek 2) (Ocak 2013), 218.

dayanan tasavvuftaki bu psişik deneyimler; anlık, genellikle geçici, tarif edilemez, analiz edilemez, benzersiz ve diğer benlik ile yakın ilişki içindedir. Bunlar zaman, mekân ve ben ötesidir ve derin bir mutluluk duygusu şeklinde hissedilir.[1251] Batıda psikolojik perspektiften ruhsal alana bakış çabaları sınırlı kalmıştır. İnsan muammasının çözümlenmesine yönelik asıl çalışmalar, İslam bilginleri ve mutasavvıflar tarafından yüzlerce yıl öncesinde yapılmıştır.[1252] Doruk deneyim ve hâl, sûfi tecrübe ve manevî kriz gibi iki alanda benzer konular ifade edilmektedir. Bunları tetikleyen sebepler ve niteliklerin tanımlanmasında benötesi psikologlar, tasavvufta kullanılan soyut kavramları daha somut bir biçimde ifade edebilmektedirler.

Benötesi psikolojiye ismini veren Stanislav Grof'a göre bu yaklaşım, insan deneyimlerinin meydana geldiği alana aittir.[1253] Yaşamdaki birtakım zorluklar ve acılar aslında bir hastalık değil bir açılımdır. "Manevi Kriz" kavramıyla ifade edilen bu hâller, psikolojide bazen depresyon veya anksiyete gibi hastalık şeklinde tanımlanırlar. Oysa bunlar, ruhsal hâller şeklinde yorumladığında, birey için bir gelişme ve olgunlaşma dönemi kabul edilebilir. Örneğin Gazâlî'nin Emevî Camii'ne kapanması aslında bir manevi kriz dönemidir. Psikolog gözüyle bakıldığında Gazâlî'nin o dönemi bir depresyon süreci kabul edilebilir ama o aslında bir açılım dönemidir. Hz. Peygamber'in Hira yaşantısı da aynı şekilde bu tür bir hâldir.[1254] Tasavvuf metinleri değerlendirildiğinde, olağan dışı bilinç hâllerinin iyileştirici ve dönüştürücü yanı farkına varılacaktır. Bu nedenle psikoloji, insanı tanıyıp anlamada tasavvuf kaynaklarından yararlanabilmeli, sûfî bireyin yaşadığı hâller incelenmelidir.

Transpersonal kavramı, ego-ben ötesindeki bilinç seviyelerini ifade etmektedir ve birçok benötesi psikolog, yüksek bilincin insanın gelişip olgunlaşması ve bütünlüğünde

[1251] Nizamie vd., "Sûfîsm and Mental Health", 218.
[1252] Atak, "İslam'da Psikoloji Tarihi", 74.
[1253] Grof, *Geleceğin Psikolojisi* (İstanbul: Ray Yayıncılık, 2014), 14.
[1254] Özdoğan, "Gazali ve Benötesi Yaklaşım", 7-8.

terapötik değeri bulunduğunu düşünmektedir.[1255] Yüksek bilinç hâlleriyle birlikte bireyde ani ruhsal açılımlar da meydana gelmektedir. Benötesi kuramıyla, günümüzde ilaçla tedavi edilen rahatsızlıkların bir kısmının aslında ruhsal bir açılma ve kökten bir kişilik dönüşümünün sıkıntılı evreleri olduğu ifade edilmektedir. Bunların doğru bir biçimde anlaşılmasıyla beraber yaşanan psiko-ruhsal krizlerin yerini psikolojik değişimler, bilinç dönüşümü ve duygusal ve psikosomatik iyileşme alabilir.[1256] Aynı biçimde sûfî de yaşadığı olağanüstü hâl sonrası bir dönüşüm yaşamaktadır.

Transpersonalistler, bireyin "olağandışı bilinç hâlleri"ni deneyimleyebileceğini ileri sürerler. Tasavvuftaki hâller ve makamlarla da ilişkilendirilebilen bu bilinç hâllerinin, Yaratanla ilişki kurma, sanatsal yaratıcılık, doğayla bütünleşme, sezgileri kuvvetlendirme, dini bir ritüelin parçası olma gibi çeşitli motivasyon kaynakları bulunmaktadır. Bu hâlleri desteklemek için farklı kültürlerde; semâ, oruç, dans, müzik, hâlvet (inziva), tefekkür (odaklanma), dua gibi yöntemler kullanılmaktadır. Ne var ki, pozitivist anlayışa sahip bilim adamları, bilimsel kalabilmek adına bunları araştırmaktan kaçınmakta ve bu hâlleri psikopatoloji kabul etmektedirler. Oysa insanın manevî yönünü öne çıkaran benötesi yaklaşıma göre psikopatolojinin sebebi, insanın temel ihtiyaçlarının ötesindeki karşılanmayan yüksek ihtiyaçlarıdır.[1257] Manevî ihtiyaçlar, insanın temel ihtiyaçlarındandır. Bu ihtiyaçlar doyurulmayıp görmezden gelindiğinde kriz yaşanmasına sebep olur. Bu krizler, patolojik rahatsızlık değil bireyin dönüşümünde etkili manevî açılımlar şeklinde değerlendirilmelidir.

Mistik yaşantılara kimi zaman coşku, aşırı duyguculuk, esrimeler ya da görüntüler eşlik edebilir. Benötesi psikolojide bunlar "farklı bilinç durumu" şeklinde tanımlanırlar. Tasavvufta sûfilerin yaşadığı vecd hâli de özellikleri itibariyle psişik

---

[1255] Boni, *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*, 66-67.
[1256] Özdoğan, "Gazali ve Benötesi Yaklaşım", 10.
[1257] Tuba Aydın, https://tuba-aydin.com/transpersonal-psikoloji, (Erişim, 13 Eylül 2021).

tecrübedir ama Batıdaki "ectase" yani kendinden uzaklaşmaktan farklıdır.[1258] Gazâlî'nin aydınlanma sürecinde yaşadığı deneyim ve benzerleri benötesinde "holotropik şuur hâli" şeklinde tanımlanır.[1259] Birey, gerçekte günlük şuur hâllerinin küçük bir bölümüyle özdeşleşir. Oysa holotropik durumlarda beden, egonun dar sınırlarını aşıp tam kimliğini kullanabilir bir hâle gelebilir. Bu durumlarda, uzay ve zaman açısından oryantasyon aynıdır, günlük gerçeklikle de bağ tümüyle kopmaz. Bu hâli yaşamada mekân önemlidir. Uzun süren bir inziva sürecinde çöl, mağara gibi toplumdan uzak yerlerde yalnız kalmak bu hâllerin başlatılmasına kapı açabilmektedir. Örneğin Gazâlî, hakikati Emevi camiinde geçirdiği süreçte keşfetmiştir. Diğer taraftan ruhsal kriz ve psikolojik kriz belirtileri birbirine benzemektedir. Ruhsal kriz, benlikle ilgilidir ve bu süreçteki temel sorun, yaşamın anlamı ve varoluşa dairdir. Bu esnada, yaşananların tesadüf olmadığı farkına varılır.[1260]

Bu tür yüksek şuur hâlleri gerçekleştiğinde, ani ruhsal açılımlar da yaşanmaktadır. Benötesi psikolojide, günümüzde ilaçla tedavi edilen rahatsızlıkların bir kısmı gerçekte bir ruhsal açılım ve kişilik dönüşümü sürecinde yaşananlardır. Dolayısıyla bunlar doğru anlaşılıp desteklenmelidir. Böylece bir şuur evriminde psikosomatik iyileşmeler yaşanabilir.[1261] Burada disiplinler arası çalışmanın önemi bir kez daha gün yüzüne çıkmaktadır. Batı'da kimi psikoloji bölümlerinde, bu çerçevede verilen ilahiyat derslerinin önemi anlaşılmaktadır. Orada uzman kişilerle işbirliği yapılıp bu özel hâller hakkında bilgi edinilebilmektedir.

Maneviyat alanında hem Batı hem de Doğu kökenli geleneksel uygulamalara yer verildiğinden, benötesi psikolojiye "manevi gelişim psikolojisi" diyenler de bulunmaktadır. Günümüzde psikiyatri, insan yaşamının her iki yönünü de (beden ve ruh)

[1258] Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, 123; Grof, *Geleceğin Psikolojisi*, 22.
[1259] Atak, "İslam'da Psikoloji Tarihi", 80; Özdoğan, "Gazali ve Benötesi Yaklaşım", 8.
[1260] Gazâlî, *el-Münḳız mine'ḍ-ḍalâl*, 60-63; Özdoğan, "Gazali ve Benötesi Yaklaşım", 7-10.
[1261] Özdoğan, "Gazali ve Benötesi Yaklaşım", 10; Stanislav, *Geleceğin Psikolojisi*, 181.

dikkate alarak daha bütünsel bir disipline dönüşmektedir. Bu durum, zihinsel hastalıkların anlaşılması ve tedavisi için çıkarımlar sağlayabilir. Psikiyatri, bu nedenle, kayıtsız kalmamalı hem felsefi hem de klinik bir perspektiften ruhsal tecrübeye dair araştırmalarla aktif şekilde ilgilenmelidir.[1262] Henüz başlangıç evresindeki bu ekole farklı isimler verilmektedir. Bunlardan biri de manevi/spiritüel gelişim psikolojisidir. Verilen isim ne olursa olsun ele alınan temel konular ve hedeflerle ulaşılan menzil bellidir. Psikologlar bu temel meseleler çerçevesinde tasavvuf klasiklerine başvurabilmekte ve modern insanın sorunlarına çözüm önerileri ortaya koyabilmektedir.

3.1.3.1. Sûfî (Mistik) Tecrübe

Fromm, bilinçlilik hâlinin değiştirilip genişletilmesinden ve dünyayı yeni bir gözle görebilmek için değişik bilinç durumlarının arandığından bahseder. Bunun için farklı yoğunlukta ilaçlar ve kendiliğinden tetiklenen trans hâlleri denenir. Bu değişik bilinç hâlleri, uyku ile uyanıklık arası bir durumdur ve yaşandığı bir gerçektir, inkâr edilemez.[1263]

Psikoloji bağlamında tasavvuf bilinci, aşk denilen insani duygunun kaynağıdır. Tasavvufta muhabbet (aşk) yüceliktir ve bir hediye kabul edilir. Çünkü böylece kalp güzelliği görmeye meyleder. Sevgi seviyesi ne kadar yüksekse, seven ve sevilen arasındaki perde o kadar açılır. Bu sevgi, insanın aslına, her şeyin kaynağına dönme özlemini ifade eder. Kadim düşüncede deneyim, maneviyat ile varoluş düzeylerini ifade eden bir süreçtir. Bu bilgi kazandıran deneyim, içe dönük birtakım uygulamalar yoluyla elde edilebilir.[1264] Bu uygulamalar sırasında birtakım mistik tecrübeler yaşanır.

[1262] Nizamie vd., "Sûfîsm and Mental Health", 219.
[1263] Fromm, *Olma Sanatı Oto-Analiz, Öz-Farkındalık ve Meditasyon Üzerine*, 59.
[1264] Khairul Nizam Bin Zainal Badri, "Sufism and Its Relationship with the Development of Human Potential", *Jurnal Ilmiah Iqra'* 15/2 (2021), 190-192.

Tasavvuf literatüründe sûfî tecrübe, "cem', fenâ, sekr" gibi kavramlarla karşılanır. Bunlar, birliğin tecrübesini ifade eden yoğun zirve deneyimlerdir. Birliğin tecrübesi deneyimi çoğunlukla "birlik, hiçlik, yokluk, acziyet, hayret, huzur ve sükûnet" gibi kavramlarla tanımlanırlar. Günümüz dilinde, birliğin tecrübe edildiği bu anlar psikolojide "doruk deneyimler" şeklinde tanımlanmaktadır.[1265]

Seyr ü sülûk sırasında sûfî, bilincin en yüksek seviyelerine yükselebilir.[1266] Sûfî, zikrederken ya da mürşidinin huzurundayken birtakım ilhamlar yaşar. Bunlar tıpkı rüyalar gibi yaşanan geçici bir tecrübedir. Bireyin yaşadığı bu anlık ve geçici idrak uyanışı hâl diye tanımlanır.[1267] Bu hâllerden vecd, fenâ ve bekâ kavramları kendisine psikoloji çalışmalarında yer bulanlardandır.[1268] Vecd, beşerî vasıfların tümüyle silindiği bir andaki kendinden geçiş hâlidir.[1269] Vecd, sözlükte var olmak, aradığını bulmak manasını taşır.[1270] O farkındalığa dayalı varoluşun yaşanmasıyla beraber yaşanan huzur ve sevinci kapsayan yoğun bir hâldir. Bu hâl, mistik tecrübenin, huzur ve sevincin en yoğun yaşandığı andır.[1271] Allah'ın varlığının idrâkine varan sûfî, duyduğu hazla beşerî sıfatlardan sıyrılır. Kalbinde Allah'tan başkası için yer bulunmaz. Vecd ehli, yaşadığı hâlin etkisiyle kendinden geçer, duyu organları işlevini yitirdiğinden bir şey hissetmez. Günlük dilde bu manada "cezbe" kavramı da kullanılır. Arapça olan cezbe kavramı, kendine çekmek anlamındadır.[1272] Bu hâl, vecde göre daha güçlü kabul edilir.[1273]

Günümüz araştırmalarında da yer verilen "vecd", ansızın sâlikin kalbine gelen ve onu kendisinden geçiren bir hâldir. Bu hâl, inleme, titreme, bayılma, sükûnete erme,

---

[1265] M. Mustafa Çakmaklıoğlu, "Yoğun Tasavvufî Tecrübelere İlişkin Söylemin İmkânı ve İşlevselliği", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 14/1 (10 Kasım 2014), 87-88.
[1266] Özelsel, *Halvette 40 Gün*, 185.
[1267] Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 281-282.
[1268] Nurbahş, *Sufi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, 118.
[1269] Hökelekli, *Din Psikolojisi*, 324.
[1270] İbn Manzûr, *Lisânu'l-Arab*, 3/445.
[1271] Gürbüz, *Zen ve Tasavvuf Işığında Kendini Bilmenin Yolu*, 17-18.
[1272] İbn Manzûr, *Lisânu'l-Arab*, 1/265.
[1273] Haksever, *Tasavvufu Anlama Kılavuzu*, 120.

donup kalma, derin nefse alma, titreme şeklinde ortaya çıkabilir. Sûfîlere göre vecd, tasfiye edilmiş kalp ve tezkiye edilmiş nefse gelmektedir. O geldiğinde manevîyat yolcusunda, gaybet-huzur, cem-fark, kabz-bast, heybet-üns gibi manevî hâller görülür. Bu Allah vergisi ve kalbe ansızın gelen bir hâldir.[1274] Görüldüğü üzere manevi kriz hali tanımlarıyla benzerlik göstermektedir. Bu nedenle sûfî tecrübe hâlleri ele alınırken onlara hastalık şeklinde yaklaşılmamalıdır.

Vecd, tasavvufta kalpte yaşanan ihsan ve lütuflar, kasıtsız ve zorlamadan kalbe gelen bir hâldir. O hüzün ya da neşe, sıkıntı ya da mutluluk şeklinde kalpte belirir. Bu hâl, çalışılarak elde edilmez. Vecd, Allah'tan gelen bir hâl olduğundan kelimelerle ifade edilemez. Onu yalnızca yaşayan bilir. Bu uyanıkken kalbin müşahedesidir. Bu geçici hâl, göz açıp kapayıncaya kadar kısa bir sürede yaşanır ve biter. Vecd sonucu, müşâhede makamına erişilir, sezgi kuvvetlenir, keşf açılır ve yeni bir anlayış kazanılır. Bunun yanı sıra manevî hâl ve değişimler yaşanır. Bu esnada bireyde, derin nefes alma, bayılma, ağlama, hırıltılı ses çıkarma, inleme, titreme, çığlık atma, uzun bir süre yiyip içmeme, sarsılma, organların hareketsiz kalması, kendini kaybetme ya da dış dünyayla normal ölçülerde ilişki kuramama gibi hâller yaşanabilir. Bu durumdaki sûfî, fenâ ve bekâ gibi iki farklı görünüme sahiptir.[1275]

Vecd, seyr ü sülûk sürecinde ara ara yaşanan bir ruh hâlidir. Bunun en belirgin özelliği, şimşek çarpması gibi kısa ve anlık oluşudur. Benötesi psikolojide bu bir özdenetim kaybı veya geçici bir bilinç kaybı şeklinde, bazen "ekstazi" kavramıyla tanımlanır. Böyle bir anda kendinden geçmiş kişinin günlük yaşamla bağı kopar, diğer insanlarla iletişim kuramaz ve normal günlük eylemlerde bulunamaz. Deneyim fiziksel zamanda kısa bir anda gerçekleşebilir ve saatlerce sürebilir. Ekstazi, dini veya yaratıcı faaliyetler, meditasyon, müzik, dans, nefes egzersizleri, fiziksel egzersizle veya kimi

[1274] Abdurrezzak Tek, *Tarihi Süreçte Tasavvuf ve Tarikatlar* (Bursa: Bursa Akademi, 2019), 182-183.
[1275] Kartal, "Tasavvufî Tecrübe Aktarılabilir mi?", 105-106.

ilaçların tüketimi yoluyla kasıtlı şekilde tetiklenebilir.[1276] Manevî tecrübeden farklı biçimde burada birey kendinden geçmeyi sağlamak için birtakım madde veya teknik kullanabilir. Kimi zaman bir ilaç veya egzersiz buna sebebiyet verebilir. Kimi zaman bu yaşanması amaçlanan bilinçli bir tetikleyiştir. Diğer taraftan sûfî tecrübenin başlamasına bireyin bir müdahalesi bulunmaz. O Allah'tan gelen bir hâldir.

Vecd, kişisel aydınlanma veya içe doğuş deneyimleri olarak da tanımlanır. Bu yaşayana has, kişisel ve yalnız yaşanan bir deneyimdir. Peygamberler de kendi içsel kimliklerini bulmada, kendi öz deneyimleriyle, genelde yalnızken ve içe doğuş yoluyla bu aydınlanmayı yaşamışlardır. Buradan yola çıkarak, özde bütün mistik ya da doruk deneyimlerin öğrettikleri benzerdir.[1277]

Sûfî tecrübe, Tanrı'nın huzurunda olmanın ve O'nu sevmenin ihsanıdır. Bu tecrübeler, dans, şiir, müzik gibi sanata dair faaliyetlerle de yaşanabilir, aniden ve aracısız bir biçimde tecelli ederler. Nadir yaşanabildiğinden bu ilâhî tecellinin anlaşılması zordur. Tasavvufta sessizlik, bu tecrübede önemli kavramlardandır. Tanrı ile tecrübe edilen bu mistik deneyim, ibadet, ezkâr, evrad, dua gibi tefekküre dayalı ibadetler sonucu gerçekleşir. Ayrıca sessizlik gerekir. Sükûnet, Tanrı ile yapılan sözsüz iletişim için önemlidir.[1278]

Mistik tecrübe, doğrudan yaşanan vasıtasız bir tecrübedir ve bütünlük söz konusudur. Aşkınla bir ilişkinin söz konusu olduğu bu tecrübe sözle ifade edilemez. Sûfîler yaşadıkları bu geçici hâlleri teşbih, istiare ve sembollerle ifade ederler.[1279] Sûfî tecrübe sırasında yaşamın anlamı ve gayesi anlaşılır.[1280] Yaşadığı tecrübeyle bütün yaratılmışların birliğini farkına varan birey, düalizm ikileminden her şeyin bir olduğu

---

[1276] Eesar Hussain Kharkovi, http://www.noorbakhshia.com/en/blog/Article/1254, (Erişim, 26 Mart 2021).
[1277] Maslow, *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler*, 41-42.
[1278] Frager, *Manevî Rehberlik*, 127-128.
[1279] Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2015), 320-323.
[1280] Frager, *Manevî Rehberlik*, 144.

inancıyla kurtulur.[1281] Dolayısıyla bu tür tecrübenin kişi üzerinde bütünleyici bir etkisi bulunur.

Tüm medeniyetlerde ve dinlerde, manevî veya psikolojik deneyimlerin ortak bir yanı vardır. Bilimsel açıdan doğrudan tasavvuf üzerine yapılmış bir araştırma bulunmamakla beraber, anketler insanların %20 ila %45'inin düzenli bir biçimde ruh hâli değişimi yaşadığını göstermektedir. Bunun yaşanma sıklığı ise saat, cinsiyet ve din gibi faktörlere göre değişmektedir. Diğer yandan sûfîler, bu tür doğaüstü deneyimlerin nihai bilginin (marifet) kaynağı olduğunu belirtirken; pozitif bilimler, bunların bilgi üretme olasılığını sorgulamaktadır. Oysa sûfî tecrübenin hastalık bağlamı dışında incelemesi önemlidir.[1282] Yapılan literatür taramasında, tasavvufî tecrübeye dair yeterli sayıda ampirik çalışma bulunmadığı görülmüştür. Bunlarla ilgili yapılacak nicel ve nitel çalışmalar konunun anlaşılmasında yarar sağlayacaktır.

Tasavvufta, nefsin eğitilmesi ve aşkını tecrübe etme, Batı psikolojisinde bilincin arttırılması şeklinde ifade edilir.[1283] Böylece kültürel benlikten özgürleşen birey, kozmik benliğe ulaşabilir. Sonuçta tasavvuf, yeniden doğuş, kişinin özüne ulaşması, birliği algılama ve farkındalığa ulaşma sürecidir.[1284] ünümüz çalışmalarında tasavvufî tecrübenin özellikleri tevhîd üzerinden, fenâ ve bekâ çerçevesinde ele alınmaktadır. Fenâ, Arapça'da bitmek, tükenmek, yok olmak, son bulmak, bir şeyde tümüyle kaybolmak, fânî olmaktır.[1285] Tasavvuf terminolojisinde fenâ, sûfînin gözünden nesnelerin silinmesidir. Hint mistisizminde bu kavram hiçlikle karşılansa da tasavvuf düşüncesinde birey hiç olmaz. İnsan olmanın gereği taşıdığı sıfatları ve huyları terk eden birey, olgunlaşır,

---

[1281] Mustafa Ulu, "Mistik Tecrübe ve Kişilik İlişkisi Üzerine: Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Öğrencileri Örneklemi", *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 22/1 (15 Haziran 2018), 44.
[1282] Mazhar vd., "A Comparative Study Of Variances In The Nature Of Human Disposition In Ghazalian Theory Of Soul And Freudian Psychoanalysis", 16-17.
[1283] Michaela Mihriban Özelsel, "Sufi Techniques -The Psycho-Physiological Dimension of Spiritual Practice", *Uluslararasi Mevlana Sempozyumu Bildirileri 1*, ed. Mahmut Erol Kılıç vd. (İstanbul: Motto Project, 2010), 1393.
[1284] Arasteh, "Psychology of The Sufi Way To Individuation", 94.
[1285] Âsım Efendi, *Kâmus Tercümesi,* 3/899; İbn Manzûr, *Lisânu'l-Arab,* 14/79.

Allah'ın sıfatları ile sıfatlanır. Burada ahlaken bir yenilenme, yükselme söz konusudur. Fenâ hali, benliğin kaybolmasıyla bireyin tevhîd hâlini yaşamasıdır. Bu durum tevhîdin en yüksek derecesidir. Allah'ın tefekküründe boğulan sûfînin benlik bilinci kaybolur. Bu durum davranışlara da etki eder ve ahlâkî manada bir düzelme yaşanır.[1286] Fenânın zıddı bekâ, devamlı olmak, devam etmek, kalmak, muhafaza etmek, sürdürmek, zaman geçmesine rağmen nesnenin ilk halini korumasıdır.[1287]

Erken dönemde bu iki kavram, kötü huyların yerini iyi sıfatların alması şeklinde tanımlanmıştır.[1288] Ebû Saîd el-Harrâz (ö. 277/890 [?]), "Fenâ, Allah'ta yok olmak, bekâ ise Allah ile var olmaktır," demiştir. Cüneyd-i Bağdâdî (ö. 297/909), fenâ kavramını, "İnsanın hâl ve sıfatlarından uzaklaşması, bütün varlığının Allah'ın varlığıyla meşgul olması," olarak tanımlamıştır.[1289] Serrâc (ö. 378/988), fenâyı Allah'ın zikriyle dünya ve ahiret hazzının gitmesi, bekâyı da zikir anında zikretmenin hazzının da giderek yalnızca Allah hazzının kalması şeklinde tanımlamıştır.[1290] Kuşeyrî (ö. 465/1072), insandaki kötü huyların yok olmasının fenâ kavramıyla, ondaki güzel huyların ortaya çıkmasının bekâ kavramıyla tanımlandığını ifade etmiştir.[1291] Kelâbâzî (ö. 380/990) ise "Fenâ, insanın arzu ve hazlarından, kendi içinde kendini yok ettiği varlıkla meşguliyeti nedeniyle eşyadan fâni olmasıdır. Onun ardından gelen bekâ ise nefsine ait şeylerden fâni olunarak Allah'a ait şeylerle bâkî olunmasıdır," demiştir.[1292] Günümüz araştırmalarında bu iki kavram psikologlarca sûfî (mistik) tecrübe bağlamında değerlendirilmektedir. Bununla birlikte erken dönemde yapılan tanımlara yakın bir mana ile tanımlanmaktadır. Buna göre fenâ, Hakk'ta yok oluş, bekâ ise Hakk ile var oluştur.

[1286] Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 208-209.
[1287] Âsım Efendi, *Kâmus Tercümesi*, 3/729; İbn Manzûr, *Lisânu'l-Arab*, 15/164-166.
[1288] Haksever, *Tasavvufu Anlama Kılavuzu*, 116-117.
[1289] Sühreverdî, *Avârifü'l-maârif*, 2/581.
[1290] Serrâc, *el-Lüma'*, 285-286.
[1291] Kuşeyrî, *er-Risâle*, 102.
[1292] Kelâbâzî, *et-Ta'arruf*, 183-191.

Sûfî tecrübeyle ilişkili diğer bir kavram fenâ, yok olmak veya geçici olmaktır. Bekâ ise var olmak yani sürekli olmaktır. Bunlar tasavvuf hayatında, bir mürşid rehberliğinde, riyâzet ve mücâhedeyle nefsin terbiye ve tezkiyesi sonucu ulaşılan noktadır.[1293] Fenâ ve bekâ hâli, tasavvufta manevî kalbin hakikatleri kabul edilir.[1294] Erken dönem metinlerde bu iki kavram, her türlü kötü alışkanlık ve huylardan arınıp onların yerini alan iyi özelliklerin kalıcı hâle gelmesi anlamında kullanılır. Kuşeyrî'ye göre fenâ, kulun kötü vasıflarının yok olması, bekâ ise övülmüş niteliklerinin ortaya çıkıp kalıcı hâle gelmesidir.[1295] Serrâc, nefsin kötü huylarının yok olmasını fenâ, kulun bu hâl üzere kalmasını bekâ olarak tanımlar.[1296] Tasavvufta bu iki kelimenin aldığı bir diğer anlam ise kişinin dünyayla her türlü irtibatını keserek Allah ile meşguliyetidir. Kelâbâzî, kulun hazlarının yok olup artık herhangi bir şeyden haz duymamasını fenâ; onun nefsine dair şeylerden fâni bir şekilde Allah'a ait şeylerde bâki olmasını ise bekâ diye tanımlar.[1297]

Fenâ, kalbi bir tecrübedir ve Allah ile manen bir birliktir. Gazâlî'de bu olgu, hissi bakımdan bayılma ve şuuru kaybetme hâlidir, ontolojik bir yok oluş değildir.[1298] Erken dönemde fenâdan kasıt, kötü ahlâkın silinip yerini güzel ahlâkın almasıdır. Onun vazgeçilmez koşulu ise bu ahlâkla yaşamı sürdürmektir (bekâ).[1299] Yine fenâ, yok olmak, geçici olmak, nefsin farkında olunmaması, ölmek; bekâ ise kalıcılık, devamlılık, önceki hâl üzere kalmak, daimiliktir.[1300] Fenâ, kuldaki hazların yok olması, eşyayı ayırt etme hâlinin kendisinde bulunmamasıdır. Ondan sonra gelen bekâ, nefsle ilgili şeylerden fani, Allah'la ilgili şeylerle bâki olmaktır. Bu kişi için her şey aynı halindedir ve yaptığı şeyi

---

[1293] Ali Bolat vd., *Tasavvuf Tarih Doktrin Tenkit* (Samsun: E Yazı Yayınevi, 2019), 172.
[1294] Nurbahş, *Sufî Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*, 118.
[1295] Kuşeyrî, *er-Risâle,* 102.
[1296] Serrâc, *el-Lüma*', 292.
[1297] Kelâbâzî, *et-Taarruf,* s. 142-143.
[1298] Farid Jabre, "Plotin'in Vecd'i ve Gazzali'nin Fena'sı", çev. İbrahim Agâh Çubukçu, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 8 (1960), 138-139.
[1299] Başer, "İnsan Nedir?", 545-546.
[1300] Râgıb el-İsfahânî, *el-Müfredât,* 57.

menfaat için değil, Allah rızası için yapar.[1301] Dolayısıyla yaşanan bu hâllerin bireyin davranışları üzerinde de pozitif etkisi bulunur.

Günümüzde fenâ, benliğin öldüğü evredir. Tasavvuf eğitimini tamamlayan birey, ilk önce ilahi vasfın tefekkürüne varır. İlahi iradenin tecellisiyle müridin fiilleri kaybolur. Meydana gelen her şeyde kendi iradesini veya başkalarının iradesini değil, ilâhî irade görülür. Bu aşamada birey, özgür iradeden tümüyle mahrumdur. Sûfî, ilâhî nitelikler ve Allah'ın varlığı üzerine tefekkür ederken dış dünyanın farkına zamanla varır. Bekâ ise Allah'da kalıcılıktır. Allah'ın yol boyunca kaybolanın yerine geçmesi için yolcuya doğrudan Kendisi'nden yeni bir irade verdiğine inanılır. Bu, müridin kendisini Hak'tan ayıran bir perde gibi fani niteliklerinin ortadan kaybolmasıyla gerçekleşir. Bu ileri aşamada Allah ile sûfî arasındaki perdeler kalkar ve dualite birliğe dönüşür.[1302] Bekâ hâlinde, birlik ile ayrılık birlikte yürür. İnsan, bir taraftan kalbinde Allah'ın huzurunda, diğer taraftan dış dünyada görevlerini yaparken ayrılığı yaşar.[1303] Sûfî dönüşüm yolu, bireyin "fenâ"nın ardından "bekâ" deneyiminin yaşandığı bir yok oluş fenomenolojisi şeklinde tanımlanabilir. Kaybolan illüzyon ve cehâlettir, geriye kalan ise Hakikat'in idrakidir. Ayrı bir benlik kavramı veya inancı yok edilen salik (yolcu), Allah'ın niteliklerini üstlenir. Bu süreç, batıl inançların terk edilmesi ve kişinin aslına (fıtrat) dönüşü biçiminde tanımlanır. Fenâ, bir insan deneyimidir. Ancak burada birey, nihai anlamda deneyimin öznesi değildir. Özne Hakikat'in kendisidir.[1304]

Fenâ ve bekâ hâlinde, sûfînin ben bilinci Allah'ın birliğinde yok edilir ve ardından ilk hâline döner. Allah ile bâkî olunup yeni bir ben bilinci inşa edilir. Dış dünyaya düaliteden değil vahdet (birlik) penceresinden bakılmaktadır. Bu tecrübe sonrası bireyin kendisi artık "insân-ı kâmil"dir (olgun, ideal insan). Bu tecrübe sonucu kemâle eren sûfî,

---

[1301] Kelabazi, *et-Taarruf*, 92-93.
[1302] Nurbakhsh, "Sûfism and Psychoanalysis. Part One", 211-212.
[1303] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 156.
[1304] Yiangou, "Transpersonal Dimensions in Islamic Spirituality", 4; Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, 203-205.

keşf ve ilham yaşamış, ilâhî sıfat ve isimlerin hakikatiyle ben bilincini yeniden bina etmiştir.[1305] Bunun sonucunda asıl doğasına (fıtrat) dönmüş, kendindeki olumsuz özelliklerden kurtulmuştur.

"Sarhoşluk" ve "sarhoşluktan sonra ayıklık" yani fenâ ve bekâ, "yok oluş" ve "varoluş" ifadeleriyle ilişkilidir. Kendini arındırma ve Allah'a bağlılık yolculuğunda, ilâhî nura tamamen açık hâle gelinen bir aşamaya ulaşılır. Bu ışığın parlaklığı, bireyin gerçek benliğini ve Rabb'ini görmekten alıkoyan tüm insani sınırlamalarını ortadan kaldırır. Engellerin ortadan kaldırılması, hakikatin yalnızca Tanrı'ya aitliğinin görülmesini sağlar. Sahte benliğin yok edilmesinden sonra neyin varlığını sürdürdüğü görülür. Geriye sadece Yaradan kalır. İkisinin "yok olma" ve "var olma" manasında kullanımı Kur'an kaynaklıdır; "Yeryüzünde bulunanların hepsi fânidir. Azamet ve kerem sahibi Rabb'inin Zâtı ise bâkidir."[1306]

Zünnûn-i Mısrî (ö. 245/859 [?]) ve Cüneyd Bağdâdî (ö. 297/909) fenâ ve bekâ kavramları üzerine yorum getiren ilk sûfîlerdendir. Sevenin sıfatlarının yerini Yaradan'ın sıfatlarının alması için bir arınma gerçekleştirilmesine önem verilmiştir. Yaradan ile yaşamak hâline geçebilmek için O'nun iradesinin yerine getirilmesi gerektiği ifade edilmiştir. Seven ve Sevilen arasındaki ayrılığın sebebinin ise "benlik" olduğu belirtilmiştir.[1307] Fenâ hâliyle Tanrı ile birlik algılanırken, benlik kaybolur, ben hâli çözülür ve vahdet yaşanır. Bu kalpte keşfedilen bir birlik hâlidir.[1308] Diğer taraftan bu hâl, Allah'a yapılan yolculuk esnasında egonun (nefs) çözülmesidir. Tasavvuf yolunun, rehberin (şeyh) ve ilâhî aşkın da yardımıyla teslimiyeti ve tevekkülü öğrenen yolcu, egosundan (nefs) yavaşça kurtulmaya başlar. Bu esnada daha derin ve kalıcı bir kişilik yaşanmaya başlanır. Bu hâl, içsel olarak Allah'ın huzurunda bulunuş hâlidir. Manevî

[1305] Kartal, "Tasavvufî Tecrübe Aktarılabilir mi?", 105-106.
[1306] Anab Whitehouse, *Nature of Sûfî Path* (America: The Interrogative Imperative Institute, 2018), 421; Rahman Suresi, 26-27.
[1307] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 18-20.
[1308] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 25.

yolculuk, egonun (nefs) kenara çekilmesinden sonra başlar. Fenâ hâli, maneviyat yolcusunu Yaradan'da kalmaya götüren bir süreçtir. Birliğin yaşanmasıyla yolculuk sona ermez. Aksine böylelikle sûfî için Allah'ta daha çok kaybolmanın yani yeni bir yaşamın kapısı açılır. [1309]

Yaradan ile yaratılan arasındaki engel, kişinin kendisidir. Sevenin yok olup Allah'a ulaşılması hâli "fenâ" nın temelidir. Ayrılık acısının tek çaresi, "ölmeden önce ölmek" ya da "hiç"liktir. Tasavvuf yolu, kendini yok etmenin yolculuğudur ve insanda ego (nefs) gittiğinde, Maşuk ile birlik hakikati yaşanabilir. Ancak yolcu bunu kendi başına gerçekleştiremez. Bunun için manevî bir geleneğe ve yolcunun gayretine ihtiyaç vardır.[1310] Bu hâl, acı veren ve geride bir şey kalmayana kadar devam eden bir süreçtir. Onunla benlik duygusu ve egonun hükümranlığı ortadan kalkar. Dolayısıyla evrensel ve gerçek benliğin inşası tamamlanır.[1311] İlahi aşk, sûfî bireyin kendini bilme sürecinde ihtiyaç duyulan temel nitelik ve motive edici güçtür.[1312]

Egonun (nefs) ölümü yavaş ilerler. Birey şartlanmalardan ve takıntılardan kurtuldukça nefs de (ego) ölür. Her küçük ölümle birlikte kalkan perdeyle birlikte özün de ufku genişler. Genişleme zamanlarında yeni farkındalıklar yaşamaya alışılırken, bilincin odak noktası da egodan (nefs) öze doğru kayar.[1313] Nefsin ölmesi derken kaybolup gitmesinden bahsedilmez. O kontrol altına alınır ve hükümranlığı ele geçirilir. Görülüyor ki; psikolojiye ait kimi çalışmalarda genel manada sûfî tecrübe bahsinde fenâ-bekâ kavramının niteliği, gerçekleşme süreci ve etkileri gibi konular ortaya konularak, yaşanan sûfî tecrübe tanımlanmaya çalışılmaktadır. Bu kavramlar, Allah'ta birlik olma (tevhîd) açısından erken dönemdeki kullanımına yakın bir manada değerlendirilmektedir.

[1309] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 154-156.
[1310] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 152-153.
[1311] Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 126.
[1312] Gürbüz, *Zen ve Tasavvuf Işığında Kendini Bilmenin Yolu*, 20.
[1313] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 154.

Özetlemek gerekirse din, insanın anlam arayışında ulaştığı nihai bir anlamdır. Böylece, epistemolojisi ve metodolojisiyle varoluşçuluk, insancıl ve benötesi psikoloji, din ve maneviyatın ele alınıp incelenmesinde önemli bir yere sahiptir.[1314] Bu yaklaşımlar, soyut kavramların gümümüze aktarılmasında tasavvufa katkı sunmaktadır.[1315] Her iki alanın birbirinden yararlanabilmesi mümkündür. Psikoloji insan doğasını tanımada, sûfî bireyi dönüştüren uygulamalar ve kazanılan erdemler gibi bireyin dönüşümüne dair soyut konularda tasavvuftan yararlanabilir. Birtakım holotropik şuur hallerini tanımlamada ve isimlendirmede ise kadim geleneğin terminolojisi psikolojiye katkı sağlayabilir. Tasavvuf ise anlaşılması zor kavram ve meselelerin anlaşılabilir kılınmasında psikolojiden yararlanabilir. Bu çerçeveden bakıldığında çalışma, varoluşsal kaygılar, kendini gerçekleştirme, kendini tanıma, tasavvufî tecrübe, manevî yolculuk, kişisel gelişim ve bunlara dair uygulamalar bağlamında her iki alanı birbiriyle ilişkilendirmektedir.

[1314] İlk - Bilici, "Viktor Frankl Örneği ile Varoluşçu Psikolojide Din ve Manevîyat", 55.
[1315] İlk - Bilici, "Viktor Frankl Örneği ile Varoluşçu Psikolojide Din ve Manevîyat", 57.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TASAVVUF-PSİKOLOJİ İLİŞKİSİNDE DÖNÜŞTÜRÜCÜ TASAVVUF UYGULAMALARI VE BUNLARLA GELİŞEN İNSANİ GÜÇLERLE (ERDEMLER) BAŞA ÇIKMA

Psikolojide davranışçılık gibi yaklaşımlarla insanın gözlemlenebilir yönlerine odaklanan Batı Psikolojisi ruhu görmezden gelmektedir. Günümüzdeyse Batı toplumunda, çeşitli dini uygulamaların ve bunların psikolojik sağlık üzerindeki etkilerinin psikolojiye dahil edilmesi çalışmaları yapılmaktadır. Ne ki, bunlar daha çok Hristiyan ve Budist uygulamalar üzerinden gerçekleştirilir. Tasavvuf ve pratikleri büyük ölçüde göz ardı edilir. Tasavvuf, Batı psikolojisindekinden farklı olarak merkeze manevî kalbin alındığı, temel manevî ilkelere dayalı bir insan işleyişi paradigması sunar. Uygulanagelen bir eğitim sistemiyle bireyin kendi varlığında mevcut olumlu niteliklerin tezahür ettiği bir boyutu keşfedebilmesine çalışılır. Bu bir anlamda her insana kendi varlığını ve gizli potansiyellerini keşfetmeyi öğreten bir disiplindir. Tasavvuf huzur, dinginlik ve derin kişisel değişimleri barındıran ve aşkla karakterize edilen manevî bir yoldur. Bu olumlu değişiklikler, tasavvufun bütünleşme (tevhîd) hedefine giden yolda ilerledikçe meydana gelir. Bireyin kendi sabit benliğine odaklanmasını sağlayan ilkeleriyle tasavvuf, onu değişen dış koşullar ve zamanda sabit kalan gerçek kimliğiyle yeniden tanıştırır. İnsana doğuştan gelen gücünü, sevgiyi, dayanıklılığı, şefkati ve bireyselliği tanımayı öğretir. Bu tanımanın olumlu etkileri sadece bireysel düzeyde hissedilmez, topluma da yansır. Böylece kontrol odağının dıştan içe doğru kaydığı bu

eğitim sistemi, özellikle kaygının ve dış stres faktörünün arttığı bir dönemde klinik psikolojiye katkı sağlayabilir.[1316]

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), bireyin sağlık durumunun tanımlanmasında manevî boyuta vurgu yapar. "Psiko-ruhsal" terimi, birçok araştırmacı tarafından maneviyatla psikoloji arasındaki bütünleşmenin anlamını göstermesi sebebiyle yaygın bir biçimde kullanılmaktadır. Benötesi psikoloji de ruhsal deneyim ve psikolojinin uygulamalarını bünyesinde birleştirir. Tasavvuf temelli (psiko-ruhsal) psikoloji yaklaşımında, mevcut tasavvuf uygulamalarının ortaya konabilmesi için çeşitli araştırmalar yürütülmektedir. Sürdürülen araştırmalar, bu tür bir yaklaşımın tedaviye entegrasyonunun kanser gibi ölümcül hastalıklarda hasta üzerindeki olumlu etkisini göstermiştir. Diğer taraftan tefekkürün (farkındalık meditasyonu/sûfî meditasyon) anksiyete, bipolar bozukluk, depresyon, uyku bozukluğu, madde kullanım bozuklukları, HIV, koroner kalp hastalıkları, fibromiyalji, kronik ağrı ve kanser gibi çeşitli sağlık durumlarının tedavisinde pozitif etkisi kanıtlanmıştır.[1317] Bu araştırmalarda erken dönem klasiklerinden yararlanılmakta, bunlarda yer alan uygulama ve olumlu kişilik özellikleri değerlendirilmektedir. Örneğin eserlerinde Gazâlî'nin *İhyâ*'sından yararlanan Frager, "tövbe, sabır, şükür, fakr, muhasebe ve tefekkür" gibi uygulamalara yer vermektedir.

1. Psikologları Tasavvufa Yaklaştıran Sebepler

Bütün teknolojik icatlar ve gelişime rağmen insan giderek daha da mutsuz hale gelmekte, intihar, anksiyete bozukluğu ve depresyon hızla artmakta ve bu durum psikologları yeni arayışlara yöneltmektedir. Maneviyatın ve aşkınla ilişkinin öne çıktığı benötesi psikoloji, "Tanrısız dinler" olarak bilinen Budizm, Taoizm ve Hinduizm gibi

---

[1316] http://www.medicineandreligion.com/returning-the-soul-to-psychology-an-İslamîc-sûfî-perspective.html, (Erişim 21 Ekim 22).

[1317] Nurul Sakinah binti Aziz vd., "Psycho- Spiritual Treatment: An Exploratory Study On Its Practices", *Journal of Critical Reviews* 7/8 (2020), 1007-1008.

öğretilerden de beslenerek psikolojiye farklı bir anlayış getirmeye çalışsa da modern insanın yaşadığı varoluşsal bunalım ve sıkıntılar henüz çözüme kavuşamamıştır.[1318]

Dünya Sağlık Örgütü, 1984'teki 37. Dünya Sağlık Kongresi'nde manevî (ruhsal) iyi oluşu en önemli sağlık konularından biri şeklinde belirlemiştir. Üstelik maneviyatın zihin sağlığı üzerindeki olumlu etkisi de ortadadır. Dolayısıyla, yaşanan tasavvufî değerler, uygulamalar ile tecrübelerin ve sonuçlarının incelenmesinin psikoloji alanına katkı sağlayabileceği düşüncesi ortaya çıkmıştır.[1319] Bu bağlamda Malik Bedri, 1970'lerde dinin psikolojide yok sayılmasının Müslümanlar açısından getirdiği sorunlara değinmiştir. Frager ve diğerleri de terapilerde tasavvuf uygulamalarının ve erdemlerinin psikolojide kullanılabilirliğini ortaya koymaya çalışmıştır.

Belki şu soruyu da yöneltmek gerekebilir; insan ruhu, doğası, kökeni ve gelişimi hakkında tasavvufta söylenenler neden psikologların ilgisini çekmez? Bunun en bariz nedenlerinden biri; psikolojideki araştırmacıların bilimsel yönteme bağlılığıdır. Diğer taraftan tasavvufun insan ruhuna ilişkin fikirlerinin bilimsel açıdan temellendirilip ampirik açıdan doğrulanamadığı iddiasıdır. Oysa bu konuya ilişkin kapsamlı bilgi, kadim geleneğe ait birçok kaynaktan elde edilebilir. Bunlardan elde edilen bilgiler ve sûfi bireyin kendisi çalışmalarda geçerli bir araştırma alanı haline gelebilir. Kur'an ve hadis merkezli bir psikolojinin çerçevesini araştırmak ve içeriğine dayalı bir kişilik teorisi önermek aynı zamanda bireylerin psikolojik iyi oluş hâllerini kavrama biçimlerine de ışık tutabilir.[1320]

[1318] Atak, *Nefs Psikolojisi Kuram Uygulama*, 9-10.
[1319] Shumaila Mazhar vd., "A Comparative Study Of Variances In The Nature Of Human Disposition In Ghazalian Theory Of Soul And Freudian Psychoanalysis", *The Scholar Islamic Academic Research Journal* 6/1 (2020), 15.
[1320] Hisham Abu-Raiya, "Western Psychology and Muslim Psychology in Dialogue: Comparisons Between a Qura'nic Theory of Personality and Freud's and Jung's Ideas", *Journal of Religion and Health* 53/2 (2014), 327-328.

Günümüzde bu konular etrafında derinlemesine bir bakış açısı sunan literatüre ve güvenilir ölçeklere ihtiyaç duyulmaktadır.[1321] Dolayısıyla sûfî bireyin iyi oluş hâlini kavramaya katkı sağlayacak ölçekler geliştirilerek ihtiyaç duyulan bilimsel zemini sağlanabilir. Bunun için tasavvuf metinlerinden yararlanılabilir. Sûfî bireyin gözlemlenmesiyle insanın fıtratı, gelişimi, ruhu ve bilinçdışı ile tasavvufta insanın psikolojik yapısı hakkında psikoloji alanında kullanılabilmek üzere bilgi elde edilebilir.

Psikoloji alanında, bugün seküler eğitimli birçok psikolog, yaşamdaki tüm fenomenlerin "bilimsel" bir biçimde anlaşılmasını vurgulayan ve dini arkaik olarak gören bir dünya görüşüne sahiptir. Öte yandan dinin insan psikolojisi üzerindeki olumlu etkisini kabul eden psikologlar da mevcuttur. Örneğin yirminci yüzyılda insancıl psikoloji, din ve psikoloji arasındaki etkileşimi açıklar. Bu yaklaşımın takipçileri, insanın kendini gerçekleştirme çabası sırasında manevi yaşama ihtiyaç duyduğu konusunda hemfikirdirler.[1322] Bununla birlikte, insancıl psikologlar bu doğrultuda bir bakış açısı geliştiremediklerinden[1323] bu yaklaşım bir anlamda seküler kalmıştır.

Psikoloji, insan davranışı ve zihinsel süreçlerin bilimsel bir çalışmasıdır, aynı zamanda teorilerini insanın daha iyi bir yaşam sürmesine katkı sağlamada kullanır. Bu anlamda psikoloji ve din, sürekli bir etkileşime girer ve insanın durumunu iyileştirme konusundaki ortak kaygıyı paylaşır. Hayatın anlamını psikolojik bir fenomen olarak tanımlamanın yollarını arayanlar, din alanına girerler ve insan doğasının incelenmesinde psikolojiyi dini bakış açısıyla birleştirirler.[1324] Bu sebeplerden dolayı kimi Müslüman psikologlar, varoluşsal soruları yanıtlamak, kendini gerçekleştirmede öneme haiz ruhsal deneyimleri tanımlamak ve insana dair kapsamlı ve bütüncül bir tanımın ortaya konulduğu bilgi birikiminden yararlanmak için yönlerini tasavvufa dönmüşlerdir.

[1321] Hisham Abu-Raiya - Kenneth I. Pargament, "Empirically Based Psychology of Islam: Summary and Critique of the Literature", *Mental Health, Religion & Culture* 14/2 (2011), 98-99.
[1322] Haque, "Psychology and Religion", 98-102.
[1323] Haque, "Psychology and Religion", 113.
[1324] Haque, "Psychology and Religion", 104.

Müslüman psikologlar, tasavvufa yönelmelerinin sebebini ortaya koyarken, modern psikolojiye de birtakım eleştiriler getirirler. Buna göre; insan yaşamı, seküler tecrübelerin yanı sıra manevî tecrübeleri de kapsadığından her ikisi de çalışılmalıdır. Üstelik dünyadaki tüm mistik geleneklerde mevcut insanın aşkınla ilişkisi de ele alınmalıdır. Ayrıca "ruh" ya da "iç benlik", derin anlamlar taşır, insan olmanın hakikatlerindendir. Dahası ruhsal arayış da gerçek anlamda insan gelişiminin esasıdır denilebilir. Diğer taraftan, bilincin farklı hâlleri vardır. Bunu harekete geçirmede kendine özgü geçerliliği bulunan mistik hâller de incelenmelidir. Bu nedenle psikolojiyi, yalnızca "ortalama" bir insanın uyanık kaldığı süre içerisinde gerçekleştirdiği sınırlı deneyimler üzerine temellendirmek, onun çalışma sahasını sınırlar. Tasavvuf literatüründe sıklıkla yer verilen kavramlardan biri, temelden bir "kendini dönüştürme" kavramıdır. Oysa psikoz gibi olumsuz örnekler hariç, yetişkinlikte yaşanan kapsamlı bir nitel değişim kavramına Batı psikolojisinde rastlanmaz. Tasavvuf ile açıklanan psikolojide benlik dönüşümü, sağlıklı bir yetişkinin ayrılmaz, tamamlayıcı bir parçası ve ruhun nefs ile bütünleşmesinin esasıdır.[1325] Dolayısıyla ana akım psikolojide kendine yer bulamayan manevi tecrübe, ruh kavramı, bilinç halleri, mistik haller ve kendini gerçekleştirme süreci gibi kavramlar psikologları tasavvufa yönlendiren unsurlardandır.

Tasavvuf anlayışında insanın gelişimi denildiğinde, yaşam boyunca gerçekleşen sosyal, zihinsel ve fiziksel bir gelişmeden ziyade ruhsal gelişim öne çıkar. İdeal insanın özünü keşfettiği gelişim süreci tanımlanır.[1326] Bu eğitim sisteminde nihai amaca varabilmede kullanılan yöntemler herkes için farklıdır. Bu durum bireyin tecrübe, ihtiyaç, istek ve genetik kalıtımına göre değişmektedir. Burada sorulması gereken soru, değişmek için ne yapılması gerektiğidir. Bu bağlamda gerçekleştirilen seyr ü sülûk

[1325] Frager, "Önsöz", Haeri, *The Journey of the Self,* X.
[1326] Wilcox, *Sufizm ve Psikoloji*, 147-159.

yolculuğunda uygulanması gerekenler bireye göre belirlenir.[1327] Benötesi Psikoloji Enstitüsü'nün kurucusu Frager, evren ile insan ruhunun gelişimi arasındaki ilişkiden etkilendiğini ifade eder.[1328] Frager, eserlerinde kadim gelenek ile psikoloji arasında bir ilişki kurulabileceğini göstermeye çalışırken bir taraftan da tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojinin kavramsal çerçevesini belirlemeye çalışır. Bu amaçla benlik ve onun dönüşümüne dair esasları erken dönem sûfîlerin perspektifinden ortaya koymaya çalışır.

Bu çalışmada da belirtildiği gibi tasavvuf ve psikolojinin ikisine de vakıf psikolog ve psikiyatrların yapacağı çalışmalara günümüzde ihtiyaç vardır. Onlar tarafından seçilen kavram ve uygulamaları içeren bir tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji modeli, modern insanın problemlerini çözüme kavuşturabilmede katkı sağlayabilir. Yapılan araştırmalar, gerekli tanım ve uygulama bilgisini sunmaktadır.[1329] Burada yer verilen, psikolojinin yerine geçecek yeni bir model değil, onun tespit edilen eksiklerini gidermek amacıyla tasavvuftan entegre edilmiş uygulanabilir kavram, uygulama ve teorileri kapsayan çalışılmalardır.

2. Psikolojide Tasavvuf Uygulamalarının Yeri

Benötesi psikoloji, insanı evrensel bir perspektife yerleştirememiş geleneksel psikolojinin sınırlamalarından kurtulmak isteyen ve o dönemde geçerli iki güç olan davranışçılık ve psikanalizi yeterli bulmayan bir grup insancıl psikolog tarafından

---

[1327] Wilcox, *Sufizm ve Psikoloji,* 41.

[1328] Frager, "Önsöz", Haeri, *The Journey of the Self,* X. Gazâlî, davranış tahlili ve sistemli iç gözleme dayanan yaklaşımları ile yeni birtakım psikolojik kavramlaştırmalar, tahliller ve tasnifler yapmış, İhyâu Ulûmi'd-din'nın üçüncü cildinde yer alan "Acaibu'l-Kalb" bölümünde, nefs, ruh ve kalbi tanımlamış, insanın temel arzu, güdü, duygu ve eğilimlerini yorumlamıştır. Yine sistemli davranış tahlilleri etrafında dini ve ahlâkî çıkarımlarda bulunmuş, eserlerinde dini ve ahlâkî konuları psikolojik yaklaşım ve analizlerle yorumlamıştır. Ona göre, akıl aracılığıyla istek ve doğal dürtüler denetim altına alınarak ancak ilâhî yüceliğe erişilebilir. (Gazâlî, İhyâu Ulûmi'd-din, 3/10-40; Hökelekli, "İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü", 415.)

[1329] Frager, "Önsöz", Haeri, *The Journey of the Self,* XI.

kurulur.[1330] Bu yeni çaba için uygun bir isim arayışı yapılır fakat "spiritüel/maneviyat" terimi, çeşitli sebeplerden tartışmalı görülüp reddedilir. Bu yaklaşım, bilimsel bir disiplin şeklinde kalabilmek adına büyük ölçüde kendisini din ve maneviyattan uzaklaştıran ve kapsamını ampirizm yoluyla bilinebilecek konularla sınırlayan psikoloji ile bir miktar gerilim içindedir. Başlangıçta tabu kabul edilip kullanılmayan "spiritüel/maneviyat" kavramı zamanla yaygınlaşarak benötesi teriminin yerini alır. Örneğin, yakın zamana kadar "Transpersonel Psikoloji Enstitüsü" şeklinde adlandırılan Sofya Üniversitesi, klinik psikolog olma eğitimine, maneviyatla dini inanç ve uygulamaların anlaşılmasını entegre edip "benötesi" (transpersonel) terimini artık kullanmamaktadır.[1331]

Ülkemizde de tasavvuf temelli konu ve kaynakların ele alındığı çalışmalara isim verilmesi yönünde farklı yaklaşımlar görülmektedir. Mustafa Merter, nefs, nefsin mertebeleri, rüyalar, bilinç halleri gibi konuları kapsayan çalışmaları için "nefs psikolojisi" kavramını kullanarak hâller ve nefsin yapısı hakkında çalışmalar yapmaktadır.[1332] Atak, sûfî psikolojisi, nefs psikolojisi ve maneviyat psikolojisi kavramlarının benzerliğini ifade etmiştir.[1333] Bu doğrultuda tasavvuf ve din psikolojisi alanlarında "tasavvuf psikolojisi" ve "sûfî psikolojisi" kullanımı yaygındır. Çalışmalarda spiritüel psikoloji kullanımına da rastlanmaktadır. Dolayısıyla yapılan çalışmaları kapsayan ortak bir başlık kullanımına rastlanmamıştır. Bununla birlikte hepsinin ortak yanı, insanın, onun kemâlâtının, tasavvuf değerlerinin, uygulama ve benlik yapısının ele alınmasıdır.

[1330] Glenn Hartelius vd., "The Calling to a Spiritual Psychology: Should Transpersonal Psychology Convert?", *The Wiley-Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology* (John Wiley & Sons, Ltd, 2013), 44.

[1331] Mustafa Merter, artık bu yönde gerçekleştirdiği çalışmalarda "nefs psikolojisi" kavramını tercih etmektedir.

[1332] Atak, *Nefs Psikolojisi Kuram Uygulama*, 9-10.

[1333] Atak, *Nefs Psikolojisi Kuram Uygulama*, 21-23.

İlk önemli benötesi psikoloji derneği, "Transpersonal Psikoloji Derneği" (ATP), son birkaç yıldır "Maneviyat ve Psikoloji Konferansı"na sponsorluk yapmaktadır.[1334] Spiritüel yaşam, psikolojinin çeşitli alanlarında giderek önem kazanmaktadır.[1335] Manevi yaşama yönünü benötesi psikolojiyle çeviren psikolojide, bu yaklaşımla birlikte günümüz insanının yaşadığı dönüşüm ve deneyimleri tanımlamada tasavvuftan faydalanılan çalışmalar da görülmektedir. Yapılan çalışmalar, "tasavvuf psikolojisi, sûfî psikolojisi, maneviyat psikolojisi ve nefs psikolojisi" gibi isimlerle tanımlansa da hepsinin merkezinde kadim geleneğin insana yaklaşımı yer almaktadır.

Benötesi psikoloji, insan manevî bir varlıktır öncülüne dayanır. Bu yaklaşım, sıra dışı üzüntüler, ruhsal krizler, psikotik bozukluklarda ve madde kullananların tedavisinde kullanılmaktadır. Benötesi psikolojinin tedavi sürecine, tasavvuf pratikleri, yoga, qigong[1336], aikodo gibi farklı ruhsal uygulamalar da dahil edilmektedir. Farkındalık ve tefekkür (Batı'da yaygın kullanımı meditasyon) gibi ruhsal geleneklerdeki uygulamalar, kendini kontrol edebilme, ağrı kontrolü, kendini keşfetme de terapide kullanılabilmektedir.[1337] Sabır, şükür, zikir (Allah'ı anma), Allah'a güven (tevekkül) ve kanaat (rızâ) gibi tasavvuftaki temalar ve uygulamalar, bireydeki olumsuzlukları değiştirmede ve ona iyi oluş kazandırmada bir katkı ve bu bağlamda bir çerçeve sunabilmektedir.

Yapılan araştırmalarda çoğunlukla tasavvufun insanın iyi oluşu üzerinde etkisi ortaya konulmaktadır. Öyleyse, tasavvuf pratiklerinden psikolojik iyi oluşu elde edebilmek için nasıl bir yol çizilmelidir? Öncelikle psikolojik iyi oluş ile bireyin psikolojik sağlığı yakından ilişkilidir. Bu nedenle, psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı

[1334] http://www.itp.edu/conference2012 .

[1335] Glenn Hartelius vd., "The Calling to a Spiritual Psychology: Should Transpersonal Psychology Convert?", *The Wiley-Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology* (John Wiley & Sons, Ltd, 2013), 44-45.

[1336] Tai chi ile bağlantılı bir Çin fiziksel egzersiz ve nefes kontrolü sistemidir.

[1337] Davis, "An Overview of Transpersonal Psychology", 9.

ifade edilen tasavvuf değerlerinin ve uygulamalarının psikolojide de kullanılabilmesi beklenmektedir.[1338] Bu çerçevede hizmet veren psikologlar, tasavvufun kavram ve değerlerini kullanarak bireylere sorunlarının üstesinden gelmelerinde katkı sağlamaya çalışmaktadır. İnsanı tanıma ve anlama noktasında, onun gerçek doğasını ortaya koyan irfan geleneği bir taraftan da huzur ve esenlik sağlamada rol oynamaktadır. Bu anlamda onun uygulama ve değerlerinin entegrasyonu psikolojiye zihinsel sağlık, kişisel gelişim ve bireylerin psikolojik sorunlardan uzaklaşmasına dair çözüm sunabilir. Modern çağda artık bunun yolu açılabilmelidir.[1339]

"Manevî kriz", benötesi psikolojinin ana akım psikolojiye kattığı kavramlardan biridir. Birtakım psikolojik durumlar, bu yaklaşımda psikopatolojik kriz değil de manevi kriz şeklinde tanımlanır. Ayrıca bu yaklaşımla birlikte "meditasyon" (tefekkür) ve "farkındalık" çağdaş psikolojideki en popüler ve hızlı büyüyen araştırma alanlarından biri hâline gelmiştir. Bu noktada öncelikli ihtiyaç; şu anda psikolojide kullanıldığı şekliyle spiritüel olgusunun kavramsal alanı hakkında bir tanım yapılmasıdır. Çünkü bu terimin psikolojide kabul edilebilir kullanımı için kimi çalışmalarda maneviyat dinden ayrılarak gerçekleştirilmektedir. Batı'da din denildiğinde genellikle Budizm ve Hıristiyanlık anlaşılmaktadır. Dolayısıyla burada dine yapılan itirazlar aslında bu öğretileri kapsamaktadır. Oysa ontolojik (varoluşun, varlığın, gerçekliğin ve kutsalın doğasıyla ilgili) ve epistemolojik (amaç, anlam ve gerçekleştirmeyi anlamakla ilgili) sorunları ele almak dinin işlevsel niteliğidir. Bu işlevsel yönler, örneğin, yalnızca dışsallaştırılmış kurumsallaştırılmış ifadelerle ve bireyin Kutsal'a dair duygusuyla derinden bağlantı kurmayan inançlar ve uygulamalar, bu ihtiyaçları karşılamadığından hayal kırıklığı

[1338] M. Wahyudi vd., "Psychological Well-Being Sufism Practitioners as A Sufistic Counceling", *KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 11 (29 Haziran 2020), 147.
[1339] Wahyudi vd., "Psychological Well-Being Sufism Practitioners as A Sufistic Counceling", 149.

yaşatabilirler.[1340] Oysa epistemolojik ve ontolojik soruların yanıtları, özelde tasavvufun da çözüm sunduğu konulardır.

Yapılan literatür taraması da göstermiştir ki; Batı'da Doğu gelenekleri denildiğinde ilk Budizm veya Hinduizm gibi seküler ve İslâmi olmayan akımlar akla gelmektedir. Spiritüel denildiğinde de kimi çevrelerce seküler bir mana anlaşılmaktadır. Oysa tasavvufun insana dair bütüncül yaklaşımı ve içeriği tam anlamıyla ortaya konulabildiğinde ve psikoloji ile ilişkilendirildiğinde yapılacak araştırmalara önemli bir katkı sağlanabilecektir. Her ne kadar psikolojide, tasavvuf teriminin kullanımının doğurabileceği ön yargılardan kaçınmak adına uzak durulmaya çalışılsa da şu an için öncelikli yapılması beklenen kadim düşüncenin özellikle insan tasavvuru ve onunla ilişkili kavramlarının ve yöntemlerinin tanıtılmasıdır.

Tasavvufun yöntem ve kavramlarının psikolojide kendine yer bulmaya başladığı benötesi psikoloji hareketi, yeni bir ruh ve evren vizyonu oluşturmak için hem bilim hem de tasavvuftan yararlanmaya çalışmaktadır. Yalnız maneviyatın benötesi psikoloji bünyesindeki görünür başarısına rağmen, henüz maneviyat psikolojisi, tasavvuf psikolojisi veya tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji kimliği benimsenmemektedir. Bunun yerine, benötesi psikoloji, dini ve manevî geleneklerden yararlanarak yeni yaklaşımlar yaratmanın ve onların uygulamalarını keşfedip yenilikçi şekilde sunmanın yollarını aramaktadır.[1341]

Diğer yandan, psikolojik problemlerin ve rahatsızlıkların giderek arttığı günümüzde, tasavvuf uygulamalarının ve değerlendirmelerinin çözüm sunmada psikolojide kullanılabilirliği tartışılmaktadır. Kadim geleneğe ait uygulamaların başarısındaki başlıca neden; insanın ve doğasının iyi tanınması ve ona bütüncül

[1340] Hartelius vd., "The Calling to a Spiritual Psychology", 45-47.
[1341] Hartelius vd., "The Calling to a Spiritual Psychology", 55-57.

yaklaşımdır.[1342] Bu nedenle modern psikolojinin kabul görmüş seküler kuramları karşısında, kimi psikologlarca özellikle son yüzyılda tasavvuf teorik ve kavramsal çerçevesinin psikolojide de ele alınmasına çalışılmaktadır. Bu bağlamda kalp, nefs ve ruh kavramları, benlik dönüşümü ve uygulamaları gibi konular üzerinde durularak kavramsal bir çerçeve belirlenmeye çalışılmaktadır. Yine yapılan araştırmalarda tasavvuf eğitim süreci uygulamalarının ve erdemlerinin bireyin iyi oluşu üzerindeki olumlu katkısından da söz edilmektedir.

Erken dönemde, insan doğası üzerine çok sayıda çalışma yapılmış ve bu çalışmalara "ilmü'n nefs" denilmiştir. "Kendini bilme" ekseninde sürdürülen bu metinlerde nefs (ego, benlik) kavramı, bireysel kişiliği; fıtrat kavramı ise insan doğasını ifade etmek için kullanılır. Nefs, kimi metinlerde kalp, ruh, akıl ve irade gibi oldukça geniş bir konu yelpazesini kapsar.[1343] İnsanın kendi içinde gerçekleşen bu manevî yolculuk için daha önce bu yolculuğu tamamlayan mürşitlerin yol haritalarından yararlanılır. Onlar karşılaşılabilecek tehlikelerden bahsedip bu zorlukların üstesinden gelebilmenin yöntemlerini ortaya koymuşlardır.[1344] Mürşid, öz-dönüşüm sırasında sûfîye rehberlik eder. Sûfîye uygulamaların tatbikinde ve erdemlerin yaşama kazandırılmasında yol gösterir.

Tasavvufta kullanılan yöntemlerin bir kısmı, manevî kalbe yönelip benliği dönüştürecek enerjiyi etkin kılabilmek için geliştirilmiştir. Çünkü bunlar kullanılmadan ruhun iç dünyasından geçilip hedefe varılabilmesi mümkün değildir. Yöntemlerin en önemli özelliği ise kişide dönüşümü sağlayan güçlerin bulunmasıdır. "Ruhani

---

[1342] Örneğin Amerikan Psikiyatri Birliği'nin 2006 yılında yayımladığı, The American Journal Of Psychiatry (AJP) dergisinin Aralık sayısının kapağında, 1385-1470 yılları arasında yaşamış Şerefeddin Sabuncuoğlu'na ayrılmıştır. O günümüzde takıntılar, korkular ve depresyona karşılık gelen, "mali hülya" denilen psikolojik rahatsızlığı önce ilaçla, düzelmediğinde EKT (elektrokonvülsif terapi) uygulayarak hastalarını tedavi etmiştir. (Gürsu, "İslam Düşünürü Belhi'nin (849-934) Ruh Sağlığına Yönelik Görüşlerinin Modern Psikoloji Doğrultusunda Değerlendirilmesi", 272-273; http://ajp.psychiatryonline.org, (Erişim, 31 Mart 2021).
[1343] Haque, "Psychology from Islamic Perspective", 358.
[1344] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 12.

alıştırmalar" da denilen bu metotlar, içsel değişimi gerçekleştirme sürecinde kullanılır[1345] ve uygulamada bir disiplin gerektirir. Bunlar, toplu hâlde gerçekleştirilebilecekleri gibi bireysel de yapılabilir. Yalnızken yapılanlar, kişiye kendi düşüncelerini inceleyip yaptıklarının bilincine varmasında yardım eder. Her sûfi yolu, kendine ait yöntemler uygular. Bunlardan kimi tarîkatın tüm üyelerine verilirken, bir kısmı ise yalnızca bireyin ihtiyacına göre ona uygulatılabilir.[1346]

Tasavvuf ve psikolojinin insana yaklaşımı birbirinden farklıdır. Dolayısıyla insana dair birtakım İslâmi değer ve anlayışın psikolojiye entegre edilmesi ihtiyacı duyulmaktadır. Din ve maneviyata ait kavramların psikolojiye dahil edilmesi ihtiyacı arttıkça, Müslüman araştırmacıların da bu konuya ilgisi artmaktadır. İslâmi kavram ve değerler ile iyileştirici yaklaşımlar Batı Psikoterapi modellerinde de kullanılmaktadır.[1347] Bunlar arasında tasavvuf uygulamaları ve erdemleri de bulunmaktadır.

Batı psikoloji literatüründe tasavvuf uygulamaları ögeleri sınırlıdır.[1348] Ancak yine de tasavvufa karşı artan bir ilgi göze çarpar. Bunun nedeni; maddi kazanımların hayatta nihai mutluluk ve anlam getirmedeki başarısızlığı ve Batı'da geleneksel dinlere karşı duyulan hayal kırıklığı nedeniyle kutsal bir yol bulma arzusudur.[1349] Psikoloji literatüründe son yıllarda artık maneviyatı klinik çalışmaya entegre etme üzerine araştırmalar ve bu entegrasyonun olumlu sonuçları yer almaktadır.[1350] Bu sonuçlara göre, dönüştürücü etkisi bulunan tasavvuf pratikleri, bireye psikolojik fayda sağlayan ruhsal enerjiyi verir. Bu uygulamalar ve erdemler tedavi sürecine entegre edildiğinde bireyin iyileşmesine katkı sağlayabilir. Buna rağmen tasavvufun psikolojiyle bütünleştirilmesine

---

[1345] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 51-52.
[1346] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 52.
[1347] Rothman, *Building an Islamic Psychology and Psychotherapy*, 1-29; Amber Haque vd., "Integrating Islamic Traditions in Modern Psychology: Research Trends in Last Ten Years", *Journal of Muslim Mental Health* 10/1 (2016), 75-95.
[1348] Mitha, "Sûfism and healing", 202.
[1349] Amber Haque, "A Review of 'Spirituality and Mental Health: Clinical Applications'", *Journal of Muslim Mental Health* 4/2 (2009), 195.
[1350] Haque, "A Review of "Spirituality and Mental Health", 194.

ilişkin mevcut literatürde yeterince araştırma yer almamaktadır. Oysa bu alana ait pratiklerin psikolojide ve din psikolojisinde yapılacak çalışmalara entegrasyonu, bunların bireyin iyileşmesi üzerindeki katkısının ve rolünün anlaşılmasını sağlayacaktır.[1351]

Modern dünyada insan, çalkantılı zihniyle şizofrene yakın bir ruh hâli içerisindedir. Bunların güçlendirilebilmesi için derinlerde meydana gelen yaşam süreci anlaşılmaya çalışılmalıdır. Böylece kalp ile ruhun ihtiyaç duyduğu eğitim tasarlanıp irfan geleneği egzersizleri kullanılabilir ve bu dönüşümsel güçle bilincin etkisi arttırılabilir.[1352] Bu birleşme, integral psikoloji ya da bütünleştirici terapiyle sağlanmaya çalışılmaktadır. Çünkü geleneksel psikolojinin çizdiği tabloda insanın manevi kalbine yer yoktur.[1353] Günümüzde artık sadece zihinden değil, kalpten de bahsedilmektedir. Neden daha da ileri gidip ruhtan da bahsedilmesin?" şeklinde pek çok soru neticesinde psikologların bir bölümü kendi psikoterapi metotlarını geliştirmektedirler.[1354] Bu çerçevede, Müslüman kimi psikologlar da insana bütüncül bir yaklaşım için psikolojinin özellikle benötesi yaklaşımın tasavvuf ile bütünleştirilmesi yönünde çalışmalar yapmaktadır.

Özellikle son yıllarda tasavvuf, psikolojide bir araştırma alanı meydana getirerek, zihinsel hastalıkların anlaşılmasına ve bunları iyileştirici yöntemlerin geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. Diğer taraftan insanın iyi oluşuna katkı sağlamaktadır. Artan bu ilgi ve psikoloji alanındaki ilerlemelerle birlikte tasavvufu daha bilimsel bir bakış açısıyla anlama ve uygun bir perspektife koyma fırsatı doğmaktadır. Bu nedenle psikologlarca,

---

[1351] Haque - Hooman Keshavarzi, "Integrating Indigenous Healing Methods in Therapy: Muslim Beliefs and Practices", *International Journal of Culture and Mental Health* 7/3 (2014), 299.
[1352] Frager, *Manevî Rehberlik*, 79-80.
[1353] Benjamin, "Integral Psychology vs. Humanistic Psychology", 36.
[1354] Batı psikolojisinde, ruhun incelenmesini de kapsayan farklı yöntem arayışında bulunan ve adına "bütünleştirici terapi" dedikleri psikologlar bulunmaktadır. Benjamin'e göre, insanda, aklın yanında bir de kalp ve ruh bulunmaktadır ve bunlar da keşfedilmelidir.Doktor Elliot Benjamin; matematikçi, filozof, danışman, müzisyen ve yazar. Kendisinin zihinsel rahatsızlık, matematik eğitimi ve maneviyat alanlarında kırktan fazla yayınlanmış makalesi bulunmaktadır. O, "sanatsal psikoloji teorisi" şeklinde tanımladığı kendi psikoterapi yöntemini formüle etti ve bunu yaparken insancıl, varoluşsal ve benötesi yaklaşım gibi çok sayıda psikoterapötik tekniği sanatsal bir bakış açısıyla bütünleştirdi. Ona göre insanı en çok neyin harekete geçirdiğine dair tercihlerin derinlerde bulunması doğaldır. Bu yüzden insancıl-bütünsel, varoluşsal-bütünsel, benötesi-bütünsel, sanatsal-bütünsel gibi psikoterapötik integral bir bütünleşmeye gidilmelidir. (Benjamin, "Integral Psychology vs. Humanistic Psychology", 36-37.)

tasavvufun sağlık ve hastalık durumlarında bireyin zihinsel sağlığını nasıl etkilediğinin anlaşılması önemlidir.[1355] Günümüz insanının sıkıntılarına geleneksel yöntemler üzerinden çözüm bulma üzerine çalışmalar yürütülmektedir. Bu doğrultuda benötesi psikolojide tasavvuf teknikleri de kullanılmaya başlanmıştır. Ancak yapılan araştırmaların sayısı yeterli değildir. Bu konuya dair disiplinler arası bilimsel araştırmaların yoğunluk kazandırılması yararlı olabilir. Bu amaçla kadim geleneğin birey üzerindeki etkisi gözlemlenmelidir.

Günümüzde Müslümanların dinî yönelimlerine de değer veren ve onların kaynaklarını referans alan bir psikoterapi yaklaşımına duyulan bu ihtiyaç sonucu hem din hem de psikoloji bilimi, insan doğası, davranışı, düşünme, işlevsellik, duygusal sıkıntı ve bunlarla başa çıkma gibi konuları farklı yöntem ve kavramlarla tanımlamaktadır.[1356] Batı'da bu çalışmalarda Gazâlî gibi tasavvuf büyüklerinin İngilizce çevirileri kullanılmaktadır. Yine de hâlâ psikolojiye katkı sağlayacak ve çevrilmeyi bekleyen birçok metin bulunmaktadır. Büyüme ve gelişme potansiyeline sahip bu araştırma sahasında; nefs, kalp, ruh, ölüm, tasavvuf uygulamaları, erdemler gibi başlıklar üzerinde durulmaktadır. Böylece insan, insanın doğası ve psişesi anlaşılmaya çalışılmaktadır. Diğer yandan kimi rahatsızlıkların tedavisinde tasavvuf kaynaklı çözüm yolları da sunulmaktadır. Örneğin kaygıyı tedavi etmek için tefekkür ve zikir gibi yöntemlerin kullanılması tavsiye edilmektedir.[1357]

Yapılan bu çalışmalar ve sonuçları, birtakım sûfî ritüellerinin "yüksek bilinç" durumundan kaynaklanan tedavi edici etkilerinin bulunduğunu ortaya koymaktadır. Ortaçağ Müslümanlarının psikoloji bilimine psikoterapötik katkıları iki ana başlık altında sınıflandırılmıştır: Doktorların psikolojik sorunları bulunan hastalara yardım etmek için

[1355] Nizamie vd., "Sûfîsm and Mental Health", 215.
[1356] Amber Haque, "Integrating Islamic Traditions in Modern Psychology: Research Trends in Last Ten Years", *Journal of Muslim Mental Health* 10/1 (Summer 2016), 77-79.
[1357] Haque, "Integrating Islamic Traditions in Modern Psychology", 84-86.

uyguladığı tıbbi psikoterapi ve terapötik yönü bulunan tasavvufî uygulamaların terapiye dahil edilmesi. Ayrıca varoluşsal sorulara verilen yanıtlar da bireyin daha anlamlı bir yaşam sürdürmesine katkı sağlamaktadır.[1358] Kadim geleneğin tedavi edici yönü, kişinin kendi değerlerine ve varoluşuna ait sorulara cevap vermesiyle ve bireyin kendini geliştirmesiyle ilişkilidir.[1359]

Tasavvuf pratikleriyle birey, itaatsizlikten kurtulup değişebilir ve olumlu davranışlarda bulunmaya başlayabilir. Bu ruhsal arınma yöntemleriyle kişi, örneğin tefekkürle bu dünyanın sahteliğini, kötülüklerini anlar, kalbini dünyaya düşkünlükten temizler. Bu sadece mücadeleyle ve iç disiplinin kurallarını sürekli uygulamakla elde edilir.[1360] Kullanılan manevî yöntemlerle bireyin, kimi sorunlarından kurtulabildiği dolayısıyla tasavvuf temelli terapinin, sorunlu ve maneviyattan uzak yaşayan bireyler için de alternatif bir tedavi türü şeklinde kullanılabileceği belirtilmektedir.[1361]

Literatür taramasında tespit edildiği kadarıyla kültürel geleneklerin ve uygulamaların yeniden gözden geçirilmesi faydalı stratejilerin tespitinde yarar sağlayabilir. Post-modern zamanlarda geleneksel şifa yöntemlerinin yaygınlaşması adına bunların terapötik uygulamaları hakkında daha fazla araştırma yapılıp olumlu katkılarını ortaya koyan yayınlar yapılabilir.[1362] Tasavvuf araştırmacıları, bu bilgileri içeren eserleri gün yüzüne çıkarabilir. Ardından bunlar psikologlar tarafından incelenip uygulanabilir yöntemler üzerine araştırmalar yapılabilir.

[1358] Walid Khâlid Abdul-Hamid - Jamie Hacker Hughes, "Integration of Religion and Spirituality Into Trauma Psychotherapy: An Example in Sûfism?", *Journal of EMDR Practice and Research* 9/3 (2015), 153.

[1359] Abdul-Hamid - Hughes, "Integration of Religion and Spirituality Into Trauma Psychotherapy", 153.

[1360] Danışanlara yönelik, tasavvufî danışmanlık süreci şu şekilde uygulanabilmektedir; negatif davranışı anlamak (iç görüyle), dini öğretilerle olumsuz tutumu değiştirmeye ikna etmek (tutum değişikliği), yeni alışkanlıklar üzerine eğitim (motivasyon ve zikir), olumlu bir davranış değişikliği için ders alınabilecek bir kaynak bulmak (problem çözme) ve sürekli biçimde yeni olumlu davranışa uyum sağlamaktır (kendini kabul etme). (Elfi Mu'awanah, "Psychology Counseling of Sûfîstic Method for an EX-Hoodlum and Prostitute to Be Islamic Behaviour Shift (Quran Memorizers)", 560-561.)

[1361] Sucipto, "Dzikir as a Therapy in Sûfistic Counseling", 60.

[1362] Haque - Keshavarzi, "Integrating Indigenous Healing Methods in Therapy", 318.

Son yıllarda psikolojik danışmada tercih edilen yaklaşımlarından biri hâline gelen tasavvuf pratikleriyle tedavi sonucu danışanların kötü davranışlarının iyiye dönüştüğü görülmektedir.[1363] Tasavvuf düşüncesinde nefsin arındırılmasında kullanılan pratikler, bilişsel yeniden yapılandırma veya davranışsal müdahaleleri içermekle birlikte arka planda ruhsal odaklıdır. Dolayısıyla psiko-ruhsal sağlığı elde etmede tasavvuf uygulamalarının psikolojide kullanımı katkı sağlayabilir.[1364]

Uygulamalarıyla bireyi günlük hayattan koparmayan tasavvuf, günümüz insanı için rehber alınabilecek bir yaşam tarzı sunmaktadır. Geçmişte toplumdan izole bir yaşamı veya gezgin bir hayatı tercih eden sûfilerin yanı sıra meslek ve toprak sahibi olanları da bulunmaktaydı. Sûfîler, yöneticilere danışmanlık yapmak, ticaret, tabiplik, çeşitli zanaat dallarıyla uğraşmak gibi farklı meslek dallarında çalışmıştır. Hepsinin ortak noktası, dünyevi işlerle meşgulken Allah yolundaki görevlerini yerine getirmeyi terk etmemeleridir. "El işte gönül Yar'da" onların temel prensibidir. Tasavvuf bireye dünyevi vazifeleri, benlik inşası ve kendini bulma sürecinin gereklerinden biri şeklinde göstermektedir. Bu süreçte, manastıra kapanıp ömür boyu inziva hayatı yaşamak yer almaz. Dolayısıyla günlük hayatın içinde maneviyatı yaşamanın yollarını sûfîlerden öğrenmek mümkündür. Bunu ruhsal pratiklerden biri hâline getirmek tasavvufta amaçlanan hedeflerden biridir. Sûfîler, mevcut kapasitelerini en iyi şekilde kullanarak dünyevi sorumluluklarını en iyi biçimde yerine getirmeye çalışırlar. Tasavvufun günümüz insanı için bir diğer avantajı, çok kültürlü bir disiplin olmasıdır. Onun tüm kültürlere ve insanlara hitap edebilirliği bir diğer olumlu kriterdir. Bu ruhsal gelenekte kişinin önemli veya zengin biri olmasına bakılmaz. Tasavvufu temel alan psikoloji de bu zengin irfan kültüründen beslenmektedir.[1365] Bununla birlikte ruhsal inançların ve

[1363] Elfi Mu'awanah, "Psychology Counseling of Sûfîstic Method for an EX-Hoodlum and Prostitute to Be Islamic Behaviour Shift (Quran Memorizers)", 565.
[1364] Haque - Keshavarzi, "Integrating Indigenous Healing Methods in Therapy", 304.
[1365] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 44-45; Frager, *Heart, Self and Soul*, 34-36.

uygulamaların psikolojiye entegrasyonu hem kurumsal hem de bireysel düzeyde çaba gerektirmektedir. Bu noktada, psikoloji eğitiminde, bu konulara dair duyarlılığa ivme kazandırılmalıdır. Ayrıca tasavvuf pratiklerinin anlaşılması ve uygulanması noktasında eğitim desteklenmelidir.[1366]

Tasavvufun onu uygulayanların ruh sağlığını önemli ölçüde etkilediği ifade edilse de bu sonuca ulaştıran araştırma sayısı fazla değildir. Tasavvuf inanç ve uygulamalarının psikolojiye dahil edilmesi noktasında, ihtiyaç duyulan bilimsel araçları geliştirecek araştırmalara[1367] tasavvuf teorileri ve disiplinlerinin analizi ve değerlendirilmesi için yeni bir yaklaşıma da ihtiyaç duyulmaktadır.[1368] Psikolojide, tasavvuf kavram ve yöntemlerinin kullanılabilirliğine dair daha fazla sayıda disiplinler arası çalışma yapılmalıdır. Gelecek araştırmalarda, sûfîlerle de görüşülerek onların bakış açılarına araştırmalarda yer verilmelidir.[1369] Her ne kadar sûfîler üzerinde yeterince tez, makale, bulgu bulunmasa da araştırmaların bu yönde sürdürülmesi, yapılacak sonraki çalışmalar için bir tartışma zemini meydana getirebilir. Diğer taraftan araştırılabilecek temel kavramların tespit edilmesine de fırsat verebilir. Özetle denilebilir ki modern çağda insanın sorunlarını çözmede psikoloji ve tasavvufun yolları kesişmektedir. Tasavvufun birtakım uygulama ve yöntemleri, olumlu katkıları nedeniyle psikolojiye dahil edilebilir.

3. Psikolojide Tasavvuf Uygulamalarının Önemi

Din ve maneviyat, insan davranışını ve iyileşme sürecini anlamada önemlidir. Psikoloji alanında, bu önermeyi destekleyen çalışmaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Psikoloji başlangıçta ruhun incelenmesi şeklinde başlamış, sonradan kimi önde gelen batılı psikologların doğa bilimlerini taklit etme arzusuyla bir zihin ve davranış

[1366] Nizamie vd., "Sûfîsm and Mental Health", 221.
[1367] Nizamie vd., "Sûfîsm and Mental Health", 221-222.
[1368] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 285; Frager, *Heart, Self and Soul*, 220-221..
[1369] Bareera Saeed vd., "Psychological impacts of Sûfîsm in 21st Century in Pakistan", *Journal of Humanities, Social and Management Sciences (JHSMS)* 2 (16 Ağustos 2021), 47.

çalışmasına doğru sapmıştır. Böylece din konusu, uzun yıllar boyunca psikoloji içinde bir tabu hâline gelmiştir. Bununla birlikte, son yıllarda psikoloji ve dinin ortak noktalarından hareketle, akademi gibi profesyonel çevrelerde daha fazla tartışılır hâle gelmiştir.[1370]

Günümüzde özellikle son otuz yılda, alternatif tıp ve tamamlayıcı tedavi yöntemlerine talep artmıştır. Bunlar önemli bir ihtiyaç hâline gelmiş, modern insan, sorunlarına ruhsal çözüm yolları aramaya başlamıştır. Bu bağlamda tasavvuf, psişe, ruh ve beden birlikteliğinin yanı sıra bireyin iyi oluşuna da katkı sağlamada kullanılmaya başlanmıştır.[1371] Örneğin, birçok kanser hastası, farkındalık meditasyonu, yoga ve Ayurveda gibi uygulamalar yapmaktadır. Bu uygulamalar aracılığıyla benliği bölen ve parçalayan, zihin-beden bölünmesi sorgulanmaktadır. Ayrıca 1990'ların sonlarından itibaren özellikle büyük metropollerde ivme kazanan "doğaya dönüş hareketi" de geleneksel şifa uygulamalarının kullanılmasının bir başka nedenidir.[1372] Doğaya dönüş hareketinde, tasavvuftaki inziva (halvet) ve kendi ile baş başa kalınması uygulamasına bir dönüş görülmektedir.

Modern Dünya'da yüzeysel değişimler yaşanmakta, insanın gerçek ihtiyaçları göz ardı edilmekte, günün modasına uymayanlar değersizleştirilmektedir. Oysa önemsiz kabul edilen düşünceler aslında insanın değişmez yanına seslenen ebedi hakikatlerdir. Günümüzde entelektüel bir tür görüş kaybı yaşanmakta ve yüzyıllar boyunca irfan sahibi kişilerin geliştirip uyguladığı hikmet anlamsızlaştırılmaktadır. Oysa modern insan, varoluşsal sıkıntılar yaşamakta, kendisini ve nesneleri eksik kavramaktadır. Diğer taraftan İslâmiyet'in ve diğer ilâhî dinlerin vahyettiği hakikat eleştirilmekte, bundan uzaklaşılmaktadır. Bununla birlikte Modern Dünya'da kimi bilim adamları, insanın ihmal edilen yönünü onamak amacıyla onun doğasını ve ihtiyaçlarını yeniden keşfetmeye,

---

[1370] Haque, "Soul Searching", 49.
[1371] Farhat naz Rahman, "Spiritual Healing and Sûfî Practices", *Nova Journal of Sûfîsm and Spirituality*,2/ (30 Aralık 2014), s. 8.
[1372] Francis Bala Aku Akwash, "Psychotherapy And Traditional Healing", *International Journal For Psychotherapy In Africa* 2/1 (08 Nisan 2020), 119.

yaşamın anlamını ortaya koymaya çalışmaktadır. Aslında genelde İslâmiyet özeldeyse tasavvuf, insana ihtiyaç duyduğu tüm bu soruların cevabını sunmakta, yaşam ve ölümün, ikisi arasında geçen sürenin anlamını vermektedir. Bireyin insani varlığı anlamlandırılmakta, onun için manevî bir sığınak görevi görülmektedir. Dolayısıyla tasavvuf, modern dünyaya özgü "dünyevileşme" hastalığını tedavi edebilmektedir.[1373]

Medeniyet, mutluluğu insanın diğer canlılarla hayvani ve müşterek ihtiyaçlarına bağlı kılar. Onun bu dünyadaki varoluşunun ötesindeki gereksinimlerini göz ardı edilir. Diğer taraftan insan, yalnızca bu dünyada var olan bir varlık pozisyonuna getirildiğinden ruhi ihtiyaçları giderilemez ve yalnızca maddi ihtiyaçları karşılanmaya çalışılır. Oysa Batı insanı, "iç huzur" arayışındadır. Bu nedenle, ümitsizce ruh sağıltımcılarına ve yogaya başvurmaktadır. Her ne kadar "tefekkür"ün sezgisel önemi fark edilse de manevî hazza ulaşılamamaktadır. Bunu elde edebilmek tasavvuf ile mümkün kılınabilir. Bu manevî disiplin yolu, onları sahte rehberler tarafından kurulan "benlik gerçekleştirme merkezleri"nden ve uyuşturucudan da uzaklaştırabilir. Çünkü o hem dünya ile ahiret arasında hem de beden ile ruhun ihtiyaçları arasında bir denge sunmaktadır.[1374]

Tasavvuf, modern insanın manevî ihtiyaçlarına alternatif bir çözüm sunabilir. Zira o insanı hayatın mükemmelliğine ve huzuruna götürebilecek metafizik, kozmolojik ve psiko-dini terapiler bakımından zengin, yaşayan bir gelenektir.[1375] O, insan ruhunun iç olgunluk ve içten yükselme yolundaki egzersizleri ile zamanın psikolojisine katkı sağlayacak malzemeye sahiptir.[1376] Aynı zamanda tasavvuf, maneviyatın arındırıcı yönlerine odaklanan ve erdemleri gün yüzüne çıkaran çalışma alanlarından biridir. Onun sayesinde kişi nefsini arındırmanın yollarını öğrenip uygulayabilmekte, böylece kendini

---

[1373] Nasr, *Tasavvufi Makaleler*, 182-183.
[1374] Nasr, *Tasavvufi Makaleler*, 185-187.
[1375] Hoerul Umam - Iyad Suryadi, "Sûfism as a Therapy in the Modern Life", *International Journal of Nusantara Islam* 7/1 (2019), 38.
[1376] Hilmi Ziya Ülken, "Tasavvuf Psikolojisi", *İstanbul Üniversitesi Yayınları* (Üniversite Konferansları 1944-1945, İstanbul: Kenan Matbaası, 1946), 195.

kontrol edebilen, kalbinin dürüstlüğünü, samimiyetini ve sorumluluğunu koruyabilen bir insan hâline gelebilmektedir.[1377] Tasavvuf geleneğinin psikolojik yönünü ortaya koyarken ve psikolojiye dahil ederken amaç, psikoterapinin yerini alması değildir. İnsanın kendine yolculuğu ve ahlâkî gelişimi, diğer kimi manevî akımlar gibi tasavvufun da özüdür. Psikologlar da çalışmalarında tasavvufun insan tanımı ve kendine yolculuk, kendini bilme, kendini aşma kavramlarını açıklamada ondan faydalanmaya çalışmaktadır.

Psikoloji, ciddi bir ruhsal açlık sorunuyla karşı karşıya bulunan Batı insanının ruhsal ihtiyaçlarına ve derin sorularına geleneksel dini metinler ve kurumlarla cevap verememektedir. Günümüz insanının ihtiyaç duyduğu bu ruhsal boşluk, irfan geleneğiyle doldurulabilir. Tasavvufu referans alan psikoloji, insan ruhunu ve onun psişenin geri kalanıyla ilişkisini anlamak üzerine temellendirilmiştir. Burada uygulamalı bir irfan anlayışına dayanan ruhsal ve içsel yolculuk ve bu yolculuk sürecinde elde edilen "kendini bilme" kavramı öne çıkmaktadır. Bu, "Mutlak Hakikat" bilgisi temelli bir kendini bilmenin psikolojisidir.[1378] Tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojide, alternatif bir insan doğası yaklaşımı ve tasavvuru geliştirilmeye çalışılmaktadır. Zira bu anlayışa göre insan hayatı, seküler tecrübelerin yanı sıra manevî tecrübeleri de kapsamaktadır. Bu manada tasavvuf anlayışı, gerçek anlamda bireyin gelişimini ve bilincin farklı hâllerini ortaya koymaktadır.[1379]

Ruhsal iyileşme yoluyla kişinin kalbinde ilâhî aşka ve içsel uyanışa doğru bir yol açılır. Tasavvufî bakış açısına göre, "ruhsal şifa", insanları Allah'tan uzaklaştıran ve kalplerini örten perdeleri kaldırma çabasıdır. Bir sûfî için şifa, "nefsi arındırma" veya "vicdanı iyileştirme" metodolojisidir. Günümüzde sürdürülen araştırmalarda ruhsal

[1377] Umam - Suryadi, "Sûfîsm as a Therapy in the Modern Life", 34.
[1378] Frager, " Önsöz", Shaykh Fadhlalla Haeri, *The Journey of the Self*, X-XI.
[1379] Frager, " Önsöz", Haeri, *The Journey of the Self*, XI.

şifanın temelleri, onun tasavvuf pratiklerindeki kökleri, çağdaş dünyada ruhsal şifanın rolü ve ona duyulan ihtiyaç ele alınmaktadır.[1380] Mevcut benlikle ideal benlik arasındaki uyumsuzluğu gidermek için psiko-ruhsal müdahâleler tasarlanarak, boşluğu kapatmak için düşüncelerin, ruhu besleyen ritüellere göre bilişsel olarak yeniden yapılandırılması ve nefsin yeniden düzenlenmesi sağlanmaktadır. Böylece ideal benlikle uyumlu davranış değişiklikleri meydana gelmektedir.[1381]

Son dönemde yürütülen araştırmalarda kadim geleneğe ait uygulamaların danışmanlık sürecinde kullanılabileceği ifade edilmektedir. Çünkü bu uygulamalarla gerçekleşen dönüşüm sürecinde olumsuzdan olumluya doğru bir davranış değişikliği gözlemlenmektedir. Böylece danışanın olumsuz davranışlarını olumluya dönüştürülerek daha üretken yaşamasını sağlayan bir davranış değişikliği meydana getirilmektedir.[1382] Tasavvuf, ruhun nasıl arındıracağını anlamaya ve sonsuz mutluluğu kazanmak için içsel ve dışsal olanı inşa etmeye yönelik bir bilgi de sunmaktadır.[1383] Bu anlamda Kur'an ve sünnet kaynaklı tasavvuf temelli iyileşme, uygun müdahale biçimlerinden biri kabul edilmeye başlanmıştır. Çünkü o bireyin içindeki ve çevresindeki enerji alanına dokunmaktadır. Diğer yandan tasavvuf, düşünceleri ve davranışları etkileyen ve bedende dolaşan enerji sonucu bireyin iyileşmesine ve kalpte bulunan uyumsuz veya karanlık özelliklerden kurtulmasına katkı sağlamaktadır.[1384] Oysa mevcut tıbbi ve zihinsel sağlık eğitimi, nesnel bir tutum aşılamakta, dini ve ruhsal inançlar ve uygulamalar klinik ortamın dışında tutulmaktadır.[1385]

[1380] Farhat naz Rahman, "Spiritual Healing and Sûfî Practices", *Nova Journal of Sûfism and Spirituality* 2/ (30 Aralık 2014), 1.
[1381] Haque - Keshavarzi, "Integrating Indigenous Healing Methods in Therapy", 299-300.
[1382] Elfi Mu'awanah, "Psychology Counseling of Sûfistic Method for an EX-Hoodlum and Prostitute to Be Islamic Behaviour Shift (Quran Memorizers)", *Journal of Psychology Research* 8/11 (28 Kasım 2018), 559.
[1383] Elfi Mu'awanah, "Psychology Counseling of Sûfistic Method for an EX-Hoodlum and Prostitute to Be Islamic Behaviour Shift (Quran Memorizers)", 559.
[1384] Allah bilgisinin bir nur olduğu ve kalbin bu nuru kullanan birincil kap olduğu ve böyle bir dönüştürücü enerjiyi almaya hazır olması gerektiği ifade edilir. (Haque - Keshavarzi, "Integrating Indigenous Healing Methods in Therapy", 300.)
[1385] Nizamie vd., "Sûfism and Mental Health", 219.

Bugün sınırlı sayıda yaklaşımlarla, İslâmi anlayışı dikkate alan teorik modeller ve görüşlere dayanan terapi modelleri geliştirilmektedir.[1386] Örneğin; son zamanlarda psikolojide "tasavvuf temelli danışmanlık"[1387] ya da "tasavvuf temelli terapi"[1388] adıyla bir danışma modeli uygulanmaktadır.[1389] Bu metotta kendini arındırma ve kendini gerçekleştirme kavramları önem arz etmektedir. Cibril hadisindeki[1390] ihsan olgusu da hayatın her alanında bireyin kendine Tanrı bilincini telkin ederek ruhunu geliştirmesine destek vermektedir. Böylece manevi şifa, nefsi (benlik) uyandırıp insan ruhunun yaşamda olumlu etkisi olan sevgi, şefkat, sabır, hoşgörü, bağışlama, hoşnutluk, sorumluluk duygusu, barış ve uyum duygusu gibi hem kendisine hem de çevresindekilere mutluluk getiren niteliklerini uyandırmaktadır.[1391]

Bu perspektiften psikolog ve psikiyatrlarca tasavvuf literatür ve uygulamaları temelli yapılan günümüz çalışmaları, kıymetli bilgi ve kaynaklar sunmakta, bunun temelindeki insan psişesinin anlaşılmasına katkı sağlamaktadır. Çift kutuplu bir insan doğası modeli ortaya konulmakta, "Nasıl bir insan modeli?" sorusuna yanıt verilmektedir. Bütüncül bir insan ve insan doğası modelini içeren bir psikoloji anlayışına ihtiyaç duyulduğu çeşitli ortamlarda ve çalışmalarda dile getirilmektedir. Kadim gelenek ile modern bilim arasında bir ilişki kurulabileceğini gösteren ve aynı anda hem tasavvuf hem de psikolojiye vakıf psikolog ve psikiyatrlar tarafından yapılacak çalışmalara ihtiyaç vardır. Çünkü onlar batı kültüründeki modern insanın problemlerine, bu ihtiyaçların ruhsal alandan/kadim gelenekten hangi kavram ve uygulamalarla çözüme

---

[1386] Al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice*, 1.
[1387] Elfi Mu'awanah, "Psychology Counseling of Sûfistic Method for an EX-Hoodlum and Prostitute to Be Islamic Behaviour Shift (Quran Memorizers)", 558.
[1388] Ade Sucipto, "Dzikir as a Therapy in Sûfîstic Counseling", *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 1/1 (11 Haziran 2020), 60.
[1389] Sucipto, "Dzikir as a Therapy in Sûfistic Counseling", 60.
[1390] İslam, iman ve ihsan kavramlarının tanımlandığı hadis. (Müslim, "İman", 1; Ebu Davud, "Sünnet", 16.)
[1391] Rahman, "Spiritual Healing and Sûfî Practices", 2.

kavuşturulacağı bilgisine sahiptirler. Çalışmada yer verilen psikologlar da eserlerinde somut örnekler sunarak kullandıkları terimlerle kavramsal bir çerçeve çizmektedirler.[1392]

Günümüzde tasavvuf düşüncesinin yalnızca Doğu'da değil Batı'da yayılmasında sûfîlerin eserlerinin psikolojik yorumlarının yapılmasının etkisi göz ardı edilmemelidir. Örneğin, Jung'un bilinçaltı arketip düşüncesinin tasavvuftaki karşılığını ortaya koyması bu ilgiyi arttıran etkenlerden biridir. Ayrıca tasavvuf literatüründe geçen psikolojik hâllerden ve makamlardan da bahsedilmeye başlanmıştır. Bunun yanı sıra pek çok tasavvuf eseri İngilizceye çevrilmiş, bunlarla sorunların makul yollarla çözülebileceği görülmeye başlanmıştır.[1393] Erken dönem Müslüman bilim adamlarının içgörülerinin, tamamlayıcı ve muhalif olmayan ana akım tekniklere dahil edilmesi daha fazla araştırma ve geliştirme için iyi bir başlangıç olabilir.[1394]

Buna rağmen, her ne kadar ruhsal yöntemler terapötik süreçte kullanılmaya başlansa da psikologlar, manevî ve dini inançların çok sayıda bireyin örneğin stresle başa çıkmasında etkili bir yöntem olduğu gerçeğine çok fazla dikkat etmemektedir. Oysaki tasavvuf, mevcut tıbbi ve bilimsel uygulamayı geliştirmenin bir yolu olarak psikoterapi sürecine dahil edilebilmelidir. Bu açıdan benötesi psikoterapi, tasavvuf temelli uygulamalar kullanmaktadır. Yalnız bu inanç ve uygulamaların psikolojideki tedavi yaklaşımlarına dahil edilmesine ilişkin yeterli bir literatür yeterince geliştirilmemiştir.[1395] Bu durumda bilimsel araştırmalar paralelinde geliştirilecek bir literatür çalışması ihtiyacı bulunmaktadır.

[1392] Frager, "Önsöz", Haeri, *The Journey of the Self,* X- XI.
[1393] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 31-32.
[1394] Rothman - Coyle, "Conceptualizing an Islamic psychotherapy", ss. 35-36.
[1395] Mazhar vd., "A Comparative Study Of Variances In The Nature Of Human Disposition In Ghazalian Theory Of Soul and Freudian Psychoanalysis", 17.

Tasavvufun ahlâkî kavramları, ona duyulan ilgi ve yönelimin bir diğer nedenidir.[1396] Tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojide nefsin (ego, benlik,) eğitimi ve onu sağlayan yöntemler üzerine durulur. Ayrıca stresin azaltılmasına, anksiyete ve depresyonun tedavi edilmesine katkı sağlaması nedeniyle zikir ve murakabe gibi tasavvuftaki kimi uygulamalar, Müslüman psikolog, psikiyatr ve manevî danışmanlar tarafından tavsiye edilmektedir. Bunlar, klinik çalışmalarda danışanların zihinsel ve manevî sağlık problemlerini iyileştirmede tasavvuf pratiklerini meşru bir araç olarak kullanılmaktadır.[1397] Dolayısıyla tasavvuf, psikolojiye değerli katkılar sunabilmektedir.

Psikologlar böylece hem manevî sorunlarla mücadele eden danışanlarına daha bilinçli bir şekilde yaklaşabilmekte hem de yeni teori, araştırma ve pratikler bulabilmektedir. Yalnız potansiyel suistimallere karşı dikkatli olunmalıdır.[1398] Benötesi psikoloji kapsamında, tasavvufa dair teori ve uygulamaların psikoloji perspektifinden değerlendirilmesi her iki alana da katkı sağlayabildiğinden çalışmada ortaya konulmaya çalışılan güncel araştırmaların tasavvuf düşüncesi kaynaklı kavram haritası ve ele alınan temel başlıklar, başlangıç itibariyle yeni çalışmalara bir kapı açabilir. Çalışmanın bundan sonraki bölümünde, psikologların eserlerinde yer alan uygulamalar, tasavvuf ve psikoloji ilişkisi bağlamında değerlendirilecektir.

[1396] Dini kurallar ve Hz. Peygamber'in ahlâkının örnek (rol model) alındığı tasavvuf ilkeleri, insan davranışları için bir rehberdir ve nefs-i emmârenin dürtülerini sınırlarlar. Bu standartlara göre yaşama kararlılığı, olumsuz eğilimlerin kontrol altında tutulmasını sağlar. Nefsten sürekli bu kuralları ihlal etme yönünde dürtüler gelir ve yalnızca olumsuz eğilimler üzerinde çalışılması gerektiği konusunda uyarır. Oysa nefsin dinamiklerinin bilincine varıldıkça, bu dinamikler etkisini yitirecektir. Bunun için kâmil bir şeyh, nasıl yaşanacağı ve hareket edileceği konusunda rehberlik eder. Kişisel rehberlik yoluyla, konuşmaları, öyküleri ve sorulara cevaplarıyla nefsin dinamiklerini ve tasavvuf yolunu öğretir. Ayrıca tavsiyelerde bulunarak dervişlerini nefs-i emmârenin etkisinden uzaklaştırır. Onun yol gösterdiği sûfîler, kötü huy ve davranışlarından kurtulur. Nefsle mücadelede ayrıca diğer daha kıdemli dervişler de rol modeldir. Bunların her birinden sadakat, tevazu gibi farklı şeyler öğrenilebilir. Böylece onlar, insanın özünde bulunan ama farkına varamadığı kendi üstün potansiyel özelliklerine ve kusurlarına ayna görevi görürler. (Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 304-306.)

[1397] Isgandarova, "Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy", 1147- 1148.

[1398] Hartelius vd., "The Calling to a Spiritual Psychology", 57.

4. Psikolojide Tasavvuf Geleneğindeki Dönüştürücü Uygulamaların Kullanılabilirliği

İslam'ın bâtınî yönünü (iç boyut) dile getirme yolunda çalışan sûfiler, çeşitli uygulamalarla öz benliklerinin (nefs) dönüşümünü sağlarlar. Bununla beraber olgun, evrensel bir insan olabilmenin yolunu ayrıntılı bir biçimde ele alırlar.[1399] Buna göre; ruh, nefs ve bedenden müteşekkil insanın maksadı tevhîde ulaşmaktır. Ancak nefs bu amacın önünde bir engeldir. Bu hedefe ulaşabilmek için beden ve nefs, ruhun veya tasfiye edilmiş kalbin emrine verilmelidir. Bunun için sûfîler nefsin güçlenmesini engellemeye, onun arındırılmasına, kalbin tasfiyesine çalışırlar. Bir taraftan da farz ibadetlerin yanı sıra nafilelere devam ederler.[1400] Günümüzde psikologlar, modern insanın sıkıntılarını çözebilmede tasavvuf pratiklerinin psikolojiye dahil edilebilmesi yönünde araştırmalarına devam etmektedir. Bu amaçla nefs veya kalbin arındırılmasında kullanılan yöntemlerden kimini psikologlar da terapide kullanmaya başlamıştır.

Tasavvuf, İslam ahlâkını ve maneviyatını temsil eden bir disiplindir. Onun hedefi, insan ve onun davranışlarıdır. Taavvuf, insanın zihin sağlığını olumlu etkiler, ona erdemli olabilmesi için kendisini yeniden şekillendirilebilmenin yollarını öğretir. Diğer bir ifadeyle tasavvuf, Hz. Peygamber döneminden günümüze ulaşan, şuurlu, merhametli ve idrak sahibi insanlardan ibaret bir kalp temizliği ilmidir. Bu anlamda psikolojik sorunların aşılmasında önemli bir role sahiptir. İnsanın kendisine yabancılaştığı bu çağda tasavvuf, modern insanı özüne götürür. Ona mutluluk ve zihin sağlığına dair manevî değerlerle donatılmış doğasını geri kazandırır.[1401] Tasavvufta değişim süreklilik gösterir, kaçınılmazdır. Üstelik manevi yolculuk süresince hâller kalıcı hale gelerek makama

---

[1399] Chittick, *Varolmanın Boyutları*, 121-122.
[1400] Hacı Bayram Başer, *Şeriat ve Hakikat, Tasavvufun Teşekkül Süreci* (İstanbul: Klasik Yayınları, 2017), 236-240.
[1401] Abur Hamdi Usman vd., "How to Deal With Workplace Stress: a Sufist Psychotherapy Approach", *Mental Health, Religion & Culture* 23/7 (2020), 631.

dönüşür.[1402] Böylece kazanılan erdemler sürekli hale gelirler. Erken dönem metinlerde ahlâkî bir davranış hal mi makam mı ya da salikin bir makamdan diğerine geçişi nasıl sağlanır hususları tartışılır. Günümüzde ise bunların bireyin iyi oluşu üzerindeki etkisi ve nasıl kazandırılabileceği konusu araştırılmaktadır.

Sûfî, tefekkür veya "içsel görüş" yoluyla Allaah ile yakın bilgi veya paylaşım için çabalayan kişidir. Tasavvuf ise Müslümanların Tanrı'nın doğrudan kişisel deneyim yoluyla, ilâhî sevgi ve bilginin hakikatini bulmaya çalıştıkları bir inanç ve uygulama biçimidir. Sûfîler, Allah'ın insanı akıl, hür irade ve sevgi ile yarattığını tasdik ederler. Dolayısıyla tasavvufun ana kaynağı aşktır.[1403] Kadim gelenek, Allah'a sevgi yoluyla yaklaşılabileceğini benimser. Buna göre, Allah ile insanlar arasındaki sevgiyi meydana getiren birincil itici güç, ilâhî aşktır.[1404]

Bu unsurların yer verildiği tasavvuf ile psikoloji ilişkisi günümüz akımlarından benötesi psikolojide tartışılmaktadır. İnsancıl psikolojiden gelişen bu yaklaşım, insan potansiyelini geliştirmeye çalışmakta, bir taraftan da doğaüstü ve ruhsal konularla ilgilenmektedir. Bilim dalı olarak hem tasavvuf hem de psikoloji, insan ruhunun temel gücü ve gelişimi noktasında benzerlik göstermektedir. Psikolojik açıdan, insan sağlığının potansiyel ve manevî bir doğası bulunduğu ve bu potansiyelin davranışla bir ilişkisi olduğu varsayılır. Bu bağlamda çeşitli tarikatların bütün uygulama ve ritüellerini özetlemek güçtür ancak hepsinde ortak uygulamalar vardır. Bunlar; namaz kılmak ve oruç tutmak gibi farzların yanında "zikir, halvet (manevî inzivada ruhani eğitim), dua ve tefekkür" gibi uygulamalar yoluyla mistik farkındalığı artırmayı, Allah'ı anmayı sağlar. Bu nedenle, tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji, Kur'an ve Peygamber geleneğinin rehberliğini kullanan tasavvuf uygulamaları veya rehberliği yoluyla ampirik biçimde bir

---

[1402] Başer, *Şeriat ve Hakikat*, 222-228.
[1403] Fadiman - Frager, *Essential Sufism*, 124.
[1404] William C. Chittick, "The Spiritual Path of Love in Ibn 'Arabi and Rumi", *Penn State University Press* 19/1 (1993), 4-5.

eğitim sürecidir. Buradan hareketle taasavvuf, bireyin gerçek benliğini hatırlamasına ve özüyle ilişkisini gerçekleştirmesine yardım eder. Ayrıca tasavvuf metinlerinde, insanın fiziksel varlığının yanı sıra, onun Allah'tan kaynaklanan manevî bir yanı bulunduğu belirtilir. Bu perspektiften hareketle tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji üç aşamada ilerler: öz farkındalık, kendini geliştirme ve kendini güçlendirme.[1405]

Psikolojide Budizm ve Taoizm'e duyulan hayranlık yeni olmamakla beraber, bilimsel açıdan onların iyileştirici yöntemleriyle kombinasyonu nispeten yenidir. Hemen hemen tüm şifa türleri ıstırabı, sıkıntıyı ve moral bozukluğunu gidermeyi amaçladığından benzer tekniklere sahip olmaları doğaldır. Bunlar genellikle, yaşamın getirdiği sorunlardan, kötü alışkanlıklardan kurtulmanın yeni yollarını sağlarlar. Stres, kayıp ve kederle başa çıkmanın daha yapıcı yollarını öğreten ritüeller sunarlar. Ayrıca sürecin sağlığı ve huzuru geri getireceğine dair inanç ve umut vardır.[1406] Tüm bunlarda amaç, erdemsizliği, dünyeviliği ve benliği terktir.[1407] Ne ki, tasavvuf bu fotoğrafta hak ettiği yeri bulamamıştır.[1408]

Terapiye ruhsal uygulamaları dahil etmek, benötesi psikolojide yer verilen bir yöntemdir. Bu yaklaşımda psikologlar, dünyanın büyük dini geleneklerinin deneyimleri ve uygulamalarının yanı sıra değişen bilinç durumları ve ruh sağlığındaki spiritüel konularla ilgilenirler. Bu açıdan benötesi psikoloji, bireyin aşkın ile ilişkisi, O'nunla bütün benliğiyle bağlantı kurması ve deneyimlemesine yardım etmek ve desteklemekle ilgilidir. Tasavvuf ile benötesi psikoloji ilişkisi ise Robert Frager gibi müslüman psikologlarca sürdürülmektedir. Frager, psiko-ruhsal açıdan tasavvuf üzerine yazılar yazmaktadır.[1409] Yine kimi Müslüman psikologlar tarafından gerçekleştirilen

---

[1405] Usman vd., "How To Deal With Workplace Stress", 631-632.
[1406] Gretty M. Mirdal, "Mevlânâ Jalāl-Ad-Dīn Rumi and Mindfulness", *Journal of Religion and Health* 51/4 (01 Aralık 2012), 1203.
[1407] Başer, *Şeriat ve Hakikat*, 282.
[1408] Gretty M. Mirdal, "Mevlânâ Jalāl-Ad-Dīn Rumi and Mindfulness", 1203.
[1409] Al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice*, 103-127.

çalışmalarda, tasavvufun insanın kendine yolculuğu ve bu sırada kullanılan dönüştürücü uygulamalarına da yer verilmektedir. Benötesi psikolojide yapılan bu çalışmalarla, temelleri tasavvufun kavram ve yöntemlerine dayalı bir psikoloji anlayışı geliştirmeye çalışılmaktadır.

Tasavvuf temelli bu yaklaşımda, içsel iyileşme öncelenir. Çünkü sorunları olan insanların kalplerinin huzurlu olmadığına inanılır. Huzursuz bir kalp, sorun yaşatan davranışı meydana getirirken iç huzur, zihinsel ve psikolojik iyi oluş kazandırır. Sûfîsmde tüm sorunların kalpten kaynaklandığına inanılır. Dolayısıyla tasavvuf uygulamaları iç huzurun bulunmasında bir araç olabilir.[1410] Günümüzde manevî yolculuğa çıkanlar, ruhlarının huzura ermesi için günlük birtakım manevî egzersizler yaparlar.[1411] Bunlar, insandaki ilâhî yönün, kendini tanıma ve Tanrı'yı tanıma yoluyla uyandırılması içindir.[1412] Bu sırada bireyin kendi özüne doğru yaptığı ruhsal dönüşümü gerçekleştirebilmesi için nefsin (psişe) dikkati, kesretten birliğe doğru yönlendirilmeye çalışılır. Bunun için günlük ibadetlerin yanı sıra tasavvuf pratiklerinden de yararlanılır. Bu uygulamalar, insanın ruhi yönünü bedeniyle uyumlu hâle getiren vasıtalardır. Ayrıca insan nefsinin dönüşümü esnasında nitel yönden bir tür genişleme sağlanır.[1413] Sûfînin günlük uygulamalarının iç huzur ve iyi oluş kazandırmadaki katkısı ifade edilmektedir. Diğer taraftan bireyin özüne yoğunlaşmasında ve dikkatini birlik üzerine yoğunlaştırmasında, beden ve ruh uyumunda da etkilidir. Tasavvuf uygulamalarının bireye sağladığı bütün bu olumlu nitelikler psikologların ilgisini tasavvufa yöneltmesinde etkendir.

[1410] Sucipto, "Dzikir as a Therapy in Sûfîstic Counseling", 65.
[1411] Frager, *Manevî Rehberlik*, 73.
[1412] Vaughan-Lee, "Bir Sûfî Geleneğinde Rüya Çalışması", 78-79.
[1413] Nasr, *Tasavvufi Makaleler*, 55-56.

5. Psikolojide Yer Verilen Dönüştürücü Tasavvuf Uygulamaları

Tasavvuf temelli ve güncel kaygılara odaklanan psikolojik terapilere destek yöntemler, temelde insan inançlarını, özellikle de manevî inançları içeren psikolojik terapilerdir. Tedavi sürecinde dua, tefekkür ve zikir gibi manevî inanç ve uygulamalardan yararlanılır. Seanslarda bu uygulama ve değerlere yer verilmesiyle birlikte psikolojik tedaviye ek ruhsal bir çerçeve sağlanabilir. Örneğin sabır, şükür, zikir, tevazu, tevekkül (Allah'a güven, teslimiyet), rızâ (kanaat) ve affetmeye ilişkin tasavvuf temaları, yanlış anlama stratejilerini değiştirmede derin bir etki sağlayabilir.[1414] Bu uygulamaların merkezinde "kendini bilmek" argümanı vardır. "Tehzîbü'l-ahlâk" (karakterin iyileştirilmesi) olarak bilinen bu süreç, nefsin alt eğilimlerini disipline etme ve düşünce, niyet ve eylemleri Hz. Peygamber örneğine uygun hâle getirme sürecidir.[1415] Bu kendini bilme sürecinde sûfîler, günlük rutinlerinde farz ibadetlerin yanı sıra nafile ibadet ve uygulamalara yer vermektedirler. Amaç, Allah ile birlik hâli yaşamaktır. Bununla birlikte birey kötü huylarından da kurtulmaktadır. Tasavvufta bu uygulamaların yerine getirilmesindeki amaç, bireyi yaşamın sıkıntı ve problemlerinden kurtarmak değil, onu manevî yolculuğun hedefine ulaştırabilmektir. Psikolojide ise bu uygulamaların kullanılma amacı bireyin iyi oluşuna katkı sağlamaktır.

Tasavvufun tahalluk ve tahakkuk olmak üzere iki boyutu vardır. Bunlardan tahalluk, Allah'ın rızasını elde etmek için kalbin eğitilmesi, nefsin manevî kirlerinden arındırılmasıdır. Bu amaçla uygulanan terbiye metoduna "seyr ü sülûk" adı verilmektedir. Seyr, yolda gitmek, yürümek; sülûk ise yola girmek, gitmek manalarını taşır.[1416]

[1414] Mazhar vd., "A Comparative Study Of Variances In The Nature Of Human Disposition In Ghazalian Theory Of Soul and Freudian Psychoanalysis", 17-18.

[1415] Psikologlar, danışanlarına benlik dönüşümü dinamiği ve bu dinamikte insanın rolünü anlatırken, antik Yunan'da Delfi'nin "Gnothi seauton" yani "Kendini bil" özdeyişinden yararlanırlar. Kadim geleneğin fıtrat anlayışında da kişi bir dönüş yaşamalı ve kendini bilmelidir. Kendini gerçekten tanımak için insan kendisine "hayır" demeli, arzularına sınır koyup düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını dizginlemelidir. (Al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice*, 127-152.)

[1416] İbn Manzûr, *Lisânu'l-Arab*, 4/389, 10/446.

Tasavvuf terminolojisinde ise seyr ü sülûk, bir mürşid rehberliğinde cehaletten ilme, fâni varlıktan Allah'ın bâki varlığına ve kötü sıfatlardan güzel ahlâka yönelmektir. Bunun için halvet, tefekkür, zikir gibi bir takım uygulamalar takip edilir.[1417]

İnsan, deruni bir görüş ve anlayış kazanabilir. Yalnız bunun gerçekleşebilmesi için insanın kendisinde mevcut potansiyel geliştirilmelidir. Bu değişim giderek artan bir farkındalık, sabır ve dayanıklılık gerektirdiğinden beyin eğitilmelidir. Bunların tümü manevî yolculuk sırasında gerçekleşen ve "hâl" ya da "makam" adı verilen içsel yaşantılardır. Makamlar manevî yolculuğun duraklarıdır. Bu sırada kişi, tedricen kötü huyları bırakıp iyi olanları elde eder ve Allah'a yaklaşır.[1418] Frager, sûfî öğretisindeki kişisel gelişim sürecinin farklı aşamalardan meydana geldiğini ifade eder. Her aşama, adayın karakterinin ve algısının farklı yönlerini eğitip ortaya çıkarmaktadır. Batı'da insanın gelişimini amaçlayan ruhsal çalışmalar, Doğu ve Orta Doğu'da sürdürülen, rehberlik etmek amaçlı geleneksel bilgiden izole ve deneyseldir. Tasavvuftaysa yaşamın pratik yönü cezbedicidir. İnsan, yaşamından ödün vermeden özgürce ruhsal olgunluğa erişir.[1419]

Tasavvuf pratikleri, bilinçdışının merkezi, Kutsal Hakikat'e en yakın olunan yerdir. Aynı zamanda ruhun tahtı, bilgi ve dürtülerin merkezi kalbin, yaşamın amacını ve anlamını bilmesinde etkilidir. Kalbin derinliklerine ulaşıp oradaki manevî nitelikleri ortaya çıkarma ve perdelerinden kurtarabilmeye katkı sağlanır. Bu sırada kalbin arındırılması, ahlâkî, bedensel, psikolojik ve entelektüel boyutlarıyla bir eğitim sürecini kapsar. Bu arınma, kişiye sonsuza giden kapıyı açar. Bu da sinir sisteminde arınma, orada yeniden düzenleme ve yapılanma demektir.[1420]

[1417] Haksever, *Tasavvufu Anlama Kılavuzu*, 43-44.
[1418] Hasan Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi* (Ankara: Akçağ Yayınları, 2009), 124-125.
[1419] Helminski, Living Presence (Revised), 12-13.
[1420] Helminski, *Bilen Kalp*, 121-122.

Tasavvuf düşüncesindeki uygulamalar nefsi eğitip disipline etmenin yollarıdır. Bu bir ıslah sürecidir. Bireyin davranışlarını eğitme süreci sayesinde disiplin sağlanır. Yeni davranış kalıplarına alışmanın verdiği rahatsızlık zamanla hafifler. Düşüncenin bilişsel açıdan yeniden yapılandırılması sağlanabilir. Bireydeki kaygının yerini olumlu duygular alabilir.[1421] Diğer taraftan bu uygulamalar sonucu nefs ve kalp arındırılır, erdemler kazanılır. Manevî yolculuk sırasında aşılması gereken engeller aşılıp mertebeler kat edilir.

Manevî gelişim sürecine yer veren Frager ve diğerlerinde, nefs terbiyesinde öne çıkan dönüştürücü uygulamalar; tövbe, riyazet, mücâhede, halvet, zikir, tefekkür gibi tasavvuf pratikleridir. Geleneksel yöntemlerle birey, aşkınla ilişki kurar. Böylece Allah'a güven (tevekkül), O'nu anma (zikir) veya Allah bilincini (takva) aşılayan aşkın ilkeler sağlanır. Bu sayede insan, imtihanları ve sıkıntılarıyla yüzleşebilir. Diğer yandan seküler psikoloji sıklıkla bireyin hayatın anlamını aradığı gerçeğini gözden kaçırır.[1422] Ampirik araştırmalar sonucunda, tasavvuf uygulamalarına yaşamlarında yer verenlerin kendilerindeki olumlu ve olumsuz yönleri kabul ederek ve fark ederek olumlu bir kendini kabul ve farkındalık[1423] gösterdikleri görülmektedir. Yaşama teslimiyetin görüldüğü bu kişiler hayata olumlu bakabilmektedir. Bu kişiler, yaşamlarında meydana gelen şeylerin Allah'tan geldiğine inanırlar.[1424] Tasavvufta nefsin tezkiyesi ya da kalbin tasfiyesi yöntemleri şeklinde tanımlanan uygulamalar, aslında sûfi bireyin kişilik gelişiminde ve benlik dönüşümünde etki eden metotlardır. Diğer taraftan bu hedefe giden yaşam tarzıyla birlikte bireyin anlam arayışı sorunsalı da çözülmektedir. Bunun için nefsin arındırılıp

---

[1421] Keshavarzi - Khan, "Outlining a Case Illustration of Traditional Islamically Integrated Psychotherapy (TIIP)", 198.
[1422] Samuel Bendeck Sotillos, "Bridging Psychologies: Islam and Secular Psychotherapy", *Spiritual Psychology and Counseling* 6/2 (2021), 96-97.
[1423] Farkındalık, fiziksel duyum, duygu, düşünce veya davranış fpnksiyonlarından birine dikkatin odaklanmasıdır. (Kabir Helminski, *İlahi Huzurda*, 37; Kabir Edmund Helminski, *Living Presence*, 25.)
[1424] Wahyudi vd., "Psychological Well-Being Sufism Practitioners as A Sufistic Counceling", 150-151.

erdemli davranışların elde edildiği pratiklerin izah edildiği tasavvuf literatürüne çalışmalarda daha fazla yer verilebilir.

Yapılan literatür taraması sırasında günümüz çalışmalarında, yöntem ve kavramların detaylı tanımlarının yapıldığı belirlenmiştir. Ancak bu uygulamaların bireye psikolojik etkileri üzerine daha fazla ampirik çalışmanın yapılması gerektiği görülmüştür. İnsanları maneviyata ya da tasavvufa yönlendiren sebeplerin ve kullanılan yöntemlerin meydana getirdiği değişikliklerin incelenmesine ihtiyaç duyulduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, metinlerde tekrarlanan örneklerden ziyade güncel ve farklı örneklerin yanı sıra, farklı disiplinlerde çalışanların da anlayabileceği bir terminoloji ihtiyacı da göz ardı edilmemelidir.

Bu doğrultuda çalışmada, tasavvufta kalp ve nefsin arındırılmasında kullanılan uygulamalar ve kazanılan erdemler ele alınmıştır. Bunlar üzerinden tasavvuf ve psikoloji ilişkisi ele alınırken Frager'ın eserlerinde yer verdiği, psikolojiye entegre edilebilecek tasavvuf uygulamaları, başa çıkma yöntemleri ve erdemler temel alınmıştır. Çalışmada bu uygulama ve erdemler, psikologların bakış açısıyla incelenerek insan üzerindeki olumlu etkileri ortaya konulmaya çalışılmıştır.

5.1. Dönüş, İşlenen Günahı Hatırlama ve Pişmanlık: Tövbe

Tövbe, tasavvuftaki makamlardan ve seyr ü sülûk aşamalarından ilkidir.[1425] Tövbenin kelime anlamı, günahtan dönmek, dönüş yapmak, pişmanlık duymak,[1426] dünyevi kaygılardan vazgeçmek ve günahlardan uzak durmaktır.[1427] Tövbe, kadim gelenekte ilk makam ve menzil olması sebebiyle "bâbü'l-ebvâb" (ana kapı) diye de bilinir. İnsanın tasavvuf hayatı tövbe ile başlar.[1428] Tövbe, işlenen günahlar nedeniyle

[1425] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 4/3.
[1426] İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, V/454.
[1427] Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, 163; İbn Manzur, *Lisanu'l-Arab,* 1/233.
[1428] Bolat vd., *Tasavvuf Tarih Doktrin Tenkit,* 150.

pişmanlık duyup tekrar aynı günahı işlememek üzere Allah'a söz vermektir.[1429] Ayrca tövbe, kötü bir davranışı terk edip övülmüş olan bir davranışa dönmektir.[1430] Bunun için geçmişle yüzleşmeli, aynı şeyleri tekrarlamamak konusunda kararlı olmalıdır.[1431] Tasavvuf sözlüğünde tövbe, "ikinci doğum" şeklinde kabul edilir. Birincisi, bu dünyaya doğmak, ikincisi, bundan çok daha zor olan bu maddiyat dünyasını terk edip çokluk dünyasından sevgi, bağlılık ve birlik dünyasına girmektir.[1432] O, bireyin davranışsal, bilişsel ve duygusal açıdan bütüncül bir dönüşüm eylemidir. Bir taraftan da sûfînin idrakindeki değişimdir. Onunla gerçekleşen kişinin ruhi alemdeki doğuşuna "manevî doğum" adı verilmektedir. Bu bir tür psikolojik iç tecrübedir.[1433]

Tövbe Kur'an'da, istiğfar etmek, af dilemek, günahlardan rücû etmek, dönmek, ümit ve pişmanlık, günahlardan pişmanlık duyup vazgeçmek ve Allah'a yönelmektir.[1434] Tövbeleri kabul eden, bağışlayan anlamındaki "et-tevvâb", Allah'ın isimlerindendir. Kur'an-ı Kerim'de, tövbe bahsinin geçtiği ayetlerde, bağışlanmak için sık sık tövbe edilmesi gerektiği, Allah'ın tövbeleri kabul ediciliği üzerinde durulur. Sûfîler de buna eserlerinde sıklıkla değinirler.[1435] Hadislerde de günahkâr birinin tövbe etmesinin önemi, Allah'ın bağışlayıcılık ve rahmetinin sonsuzluğu öne çıkar. Müslim (ö. 261/875)'in *Sahih*'inin bir bölümü tümüyle tövbe bahsi hakkındadır.[1436]

Kur'an'da ilk pişmanlık, Hz. Âdem ile Havva'nın yeryüzüne inmeden önceki pişmanlıklarıdır. Allah'ın emrine karşı gelmekten dolayı pişmanlık duyup bağışlanma

---

[1429] Mekkî, *Kûtu'l-kulûb,* 1/365.
[1430] Kuşeyrî, *er-Risâle,* 164-165.
[1431] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 5/91-92.
[1432] Nurbakhsh, "Sûfîsm and Psychoanalysis. Part One", 207.
[1433] Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi,* 2009, 126-129.
[1434] Âl-i İmrân 3/16-17; Nasr 110/ 3; Nisâ 4/4; Mü'min 40/ 55; Hûd 11/3; Nûh 71/10-12; Müzzemmil 73/20; Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* V/18-19.
[1435] Toprak, "İnsan-ı Kâmil'e Bakışlarıyla Yusuf Has Hacip ve Hoca Ahmed Yesevî", 116. "Ey rabbimiz! Bizi sana teslim olanlardan eyle, soyumuzdan da sana teslim olacak bir ümmet çıkar. Bize ibadet usullerimizi göster, tövbemizi kabul et. Şüphesiz tövbeleri kabul eden, merhameti bol olan yalnız sensin," Bakara, 2/128; "Ama yaptıklarının ardından tövbe edip kendilerini düzeltenler başka; çünkü Allah çok bağışlayıcı ve merhametlidir," Âl-i İmrân, 3/89.
[1436] Müslim, *Sahih,* "Kitabu't-Tövbe", 1-11; Harun Işık, "Gazâli'nin Tövbe Algısı", *Bilimname Dergisi* 24/1 (2013), 181.

dilemişlerdir. İkincisi ise kardeşi Habil'i öldüren Kabil'in pişmanlığıdır. Dolaayısıyla peygamberlerin yaşantılarında da tövbenin örneklerine rastlanmaktadır. Bununla birlikte güncel araştırmalarda, tövbenin etimolojik serüveninden ziyade onun bireyin yaşamındaki öneminden ve davranış değişikliğine katkısından bahsedilmektedir.

Allah'tan bağışlanma dilemek, O'nun rahmetinin sonsuzluğu, pişmanlık, dönüş, af dilemek tasavvuf metinlerinde de üzerinde durulan olgulardandır. Muhâsibî'ye göre tövbe eden, o günahı bir daha işlememeye gayret etmelidir. Nefs, eski alışkanlıklarına dönmek istediğinde bundan uzak durmalıdır.[1437] Kötü arkadaşları terk edip tövbede kararlılığa yardımcı korku ve ümidi arttırıcı şeyleri müşâhede etmek tövbenin şartlarındandır. Böylece insan, kötü davranışları tekrarlamaktan kurtulur, nefsini kontrol altına alır ve hatalardan uzaklaşır.[1438]

Gazâlî için tövbe, günahlardan arınmanın yolu ve kemâlât için bir vasıtadır.[1439] Gazâlî, tövbe etmenin zorluğundan bahseder. Allah'ın rahmetinden umudu kesmemelidir.[1440] Günahtan pişmanlık duyup vazgeçmek, dönmek tövbedir. Tövbe edilen günahın bir daha tekrarlanmamasına "nasuh tövbesi" denir.[1441] Ölümün yakında olduğu düşüncesi akıldan çıkarılmamalı, günah küçük veya büyük demeden tövbe edilmelidir. Bu yaklaşım günahlardan kurtulmaya vesiledir.[1442] Bu bağlamda hakiki tövbe, günahların, Allah ile arada bir engel teşkil ettiğini farkına varıp bundan pişmanlık duymaktır.[1443]

Gazâlî'ye göre tövbe, Allah'a dönmek, günahın kişiyi Allah'tan uzaklaştırdığını bilmektir. Tövbe, insanı şeytana götüren yoldan Allah'a dönüş, yapılan hatalar nedeniyle duyulan pişmanlıktır. Ayrıca günahı terk edip tekrarlamama azmi ve yapılan hataların

---

[1437] Muhâsibî, *er-Riâye*, 80-81.
[1438] Kuşeyrî, *er-Risâle*, 165.
[1439] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 5/8.
[1440] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 5/124-125.
[1441] Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 657.
[1442] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 5/18-27.
[1443] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 5/69.

telafisidir. Ona göre kul, işlediği günahların Allah ile arasında bir perde meydana getireceğini bilip kalbinde bir elem yani pişmanlık hisseder. Duyduğu bu pişmanlık sonucu kendine bir çeki düzen verip yaptığı kusuru terk eder, tekrar yapmamaya azmeder.[1444] Hücvîrî'ye göre tövbe, Allah'ın yasakladıklarından emirlerine,[1445] Kuşeyrî'ye göre ise şeriatın kötülediğinden övülene geri dönmektir.[1446] İnsan hata yapsa da tövbeyle özüne, asli doğasına dönmektedir.[1447] İnsan hata yapabilen bir varlıktır ama tövbe ona bundan vazgeçmenin ve yeni bir başlangıç yapabilmenin kapısını açar.

Kalbin kirlerinden temizlenmesi, işlenen günahlardan pişmanlık duyup tövbe etmek ile sağlanır. İyilik nuru, kalpteki kötülük karanlığını ortadan kaldırır. Tasavvuf metinlerinde tövbeye dair bahsedilen bir diğer husus, tövbenin aşamalarıdır. Bunlar; işlenen günahlara kefaret olacak iyilikler yapmak, geçmiş ile yüzleşmek, bir daha tekrarlamamaya söz vermektir.[1448] Günümüz çalışmalarında inisiasyon, uyanış, günahlardan pişmanlık duyma, dönüş anlamlarında kullanılan tövbe, bireyin manevî yolculuğunun başlangıç noktasıdır.

Tövbe, kalpte temizlenmesi veya ortadan kaldırılması gereken aşırılıkların giderilmesidir.[1449] Bunun farkındalığı bireye ümit duygusu verir. Seyr ü sülûkun yani nefs veya alt benliğe karşı olgunlaşma mücadelesi verilen sürecin kapısı tövbedir. O değişimin yani manevî yolun başlangıç noktasıdır. Onunla eskiye duyulan pişmanlık ve yeniye duyulan arzu söz konusudur. Sûfînin vuslata ermek için ilk durağı tövbeye insanı yönlendiren, yanlış yapınca duyduğu korku ve Yaradan'ın mağfiretinden duyduğu

---

[1444] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 4/3-16; Işık, "Gazâli'nin Tövbe Algısı", 182-183.
[1445] Hucvîrî, *Keşfü'l-mahcûb*, 357.
[1446] Kuşeyrî, *er-Risâle,* 127, 164.
[1447] Özdoğan, "İnsana Manevî-Psiklojik Yaklaşım", 79-80.
[1448] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 5/70-81.
[1449] "Kul bir günah işlediği zaman kalbinde siyah bir nokta oluşur. Bundan vazgeçip tövbe ettiği zaman kalbi parlar. Günahtan dönmez ve bunu yapmaya devam ederse siyah nokta artar ve sonunda tüm kalbini kaplar. Allah'ın (Kitabında) "Hayır! Doğrusu onların kazanmakta oldukları kalplerini paslandırmıştır," (Mutaffifîn, 83/14.) diye anlattığı pas işte budur." (Tirmizî, *Tefsîru'l-Kur'ân*, 83.)

ümittir.[1450] Bu yola girmek kişinin iradesine bağlıdır.[1451] Bireyin gelişim sürecini başlatan bu evrede, eksikler görülerek onları telafi etme yoluna girilir. Bu süreç, hataların görülebildiği bir farkındalık ve içsel bir sorgulamayla başlayıp pişmanlık duygusunu barındırır. Burada konu edilen pişmanlık, bireyin yaşam enerjisini tüketen bir kendini aşağılama ve suçlama değildir. Bu onu geçmişe mahkûm edip olumlu ve iyi davranışlardan alıkoymaz.[1452]

Tasavvufun temel kavramlarından tövbe ya da güncel psikoloji diliyle "inisiasyon", bireyin Allah ile birlik yolunda ilk adımıdır. Dini terminolojide, bireyin işlediği günahlarından vazgeçmesi, Allah'a itaate dönmesi ve aynı hatayı bir daha işlemeyeceğine dair O'na söz vermesi, sûfî bireyin davranışlarını değiştirme yönünde attığı ilk adım, ömür boyu devam eden bir sözdür.[1453] Bunun başlatan bir rüya, veli bir insanla karşılaşma ya da okunan bir yazı olabilir.[1454] Böylece birey, kötü huylardan ve davranışlardan vaz geçip onları tekrarlamamaya karar verir. Bu adım onda davranış değişikliğine yol açar.

Tasavvuf anlayışında, kişisel gelişim sürecinin farklı aşamaları tanımlanır ve her aşama, bireyin karakterinin ve algısının farklı yönlerini eğitir veya ortaya çıkarır. Farklı boyutlarda gerçekleşen bu psikolojik dönüşüm süreci, insanın gelişim aşamalarının ilki kabul edilir. Frager, tövbeyle beraber "ilk uyanış" ve "ihtida" kavramlarını da kullanır. Bu aşama, birey dış dünyanın tatmin edici olmadığı, hayatını yeniden değerlendirmesi gerektiği sonucuna vardığında başlar. Böyle bir farkındalıktan önce genellikle varoluşsal bir kriz yaşanır. Tövbe, kişisel değerlerin temelden yeniden yönlendirilmesinin başlangıcıdır. Kişinin uğruna çabaladığı şey bu esnada değersiz görünebilir. Örneğin

---

[1450] Hasan Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi* (Akçağ Yayınları, 2009), 125-126.
[1451] Laleh Bakhtiar, *Sufi Expressions of the Mystic Quest* (London: Thames and Hudson, 1976), 24.
[1452] Ali Ayten - Sevde Düzgüner, *Tasavvuf Psikolojisine Giriş* (İstanbul: Sufi Kitap Yayınları, 2017), 160-162.
[1453] Hüseyin Peker, "Tasavvuf psikolojisi", *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7 (1993), 39-40.
[1454] Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları,* 163.

Gazâlî bu süreçte, umut verici ve başarılı kariyerinden vazgeçer. Onun hayatındaki bu önemli değişiklik dönüşüm sürecinin de başlangıcıdır.[1455]

Frager, hakiki tövbenin tanımını yaparken hatalara tövbede samimiyetin öneminden bahseder. Kimi kötülük yapar, ardından tövbe etse de aynı hatayı tekrarlar. Bu durumda ego (nefs), özür dileyince hatanın bedelinin ödendiğini ve böylece tekrar yapılabileceğini söyler. Bu her ne kadar yaygın bir tavırsa da samimi ve gerçek bir pişmanlık değildir. Yapılanlardan dolayı duyulan pişmanlık ifade edilmeli, eski alışkanlıkları değiştirmek için denemeye devam etmeli, yeni alışkanlıkları geliştirmek için bilinçli bir biçimde çalışabilmelidir. Bu adımla beraber günahtan veya Allah'ın hoşlanmadığı şeylerden yüz çevirmeli, eski kötü huylardan uzaklaşmalıdır. Diğer taraftan tövbe, sorumluluk içerir, kişi kendi yaptıklarının sorumluluğunu üstlenir.[1456]

Tasavvuf düşüncesinde tövbe, kalp temizliğinde önemlidir. Bunun için tövbenin yanı sıra nefsin arzu ve isteklerinden uzak durmak, haramlardan ve şüpheli şeylerden sakınmak gerekir. Diğer taraftan kalp tefekkür ile meşgul edilmelidir.[1457] Tasavvufta bireyin her an tövbe etmesi ve kendisini Allah'a yaklaştırması tavsiye edilir. Günahın ve hataların itirafı, kendini gerçekleştirmenin ve yavaş yavaş Allah'ı idrak etmenin başlangıç aşamasıdır. Zihin sağlığına yönelik de uygulanan bu psikoterapi süreci tasavvuf ile açıklanan psikolojide iyileştirici ve önleyici bir tedavi şeklidir. Psikolojide pişmanlık ya da tövbe, insanı duaya ve iyi işler yapmaya teşvik eder. Bu tür bir tedavi, danışanı sağlam bir iman ve takva ile itaate teşvik eden terapötik bir yöntemdir.[1458] Dolayısıyla tasavvuf yolculuğunu başlattığı gibi kendini gerçekleştirme sürecini de başlatan uygulama dönüş yani tövbedir.

[1455] Robert Frager - James Fadiman, "Personal growth in Yoga and Sûfîsm - ProQuest", *The Journal of Transpersonal Psychology* 7/1 (1975),70-71.
[1456] https://www.pagemillpressbooks.com/post/repentance, (Erişim, 13 Temmuz 2020).
[1457] Muhâsibî, *er-Riâye*, 70.
[1458] Usman vd., "How to deal with workplace stress", 632-633.

Güç, para ve arzuları peşinde koşan modern insan, hissettiği boşluğu doldurmanın ve kendini bulmanın yollarını arar. Bu durumu yaşayanların bir bölümü ruhsal uyanışı ararlar. Aslolan insanın Yaradan'a duyduğu özlemdir. Sûfî birey, bu hasretin giderilmesi ve aşkınla mevcudiyet bulmak için kendi içinde özündeki içsel erdemleri geliştiren bir yolculuğa çıkar. Benliğin keşfedildiği bu yolculuğun ilk aşaması tövbe, bireyin kendini yenileme bilincinde etkilidir.[1459]

Tövbe, insanın hatalarından dolayı kendisini hırpalaması veya suçluluk duygusu içinde kalması değildir.[1460] Birey, ahlâkî düşüncesine aykırı bir eylemde bulunduğunda suçluluk duyar. Bu durumda bu davranışın onun bütününün göstergesi olmadığının anlaşılması sağlanabilir. Kişiye af dileme fırsatının verilmesi Allah'ın bir rahmetidir. İnsana hatalarını fark etme şansı verilir.[1461] İstiğfarda (bağışlanmayı dilemek) amaç, dikkati eyleme daha fazla çekmek değil, Allah'a doğru çekmektir. Tövbe, aslında insanın gerçek benliğine dönmesiyle ilgilidir. Çünkü Arapça "tevvab" kelimesinin kökü "dönmek"tir. Bu da Allah'a duyulan güvenin farkına varmak ve varlığı, dünyadaki dikkat dağıtıcı şeylerden daha yüce hakikat üzerine yeniden odaklamakla ilgilidir. Terapilerde de tövbe, çoğunlukla bu ikincisiyle yani Allah'a dönme manasında ele alınır. Manevî dönüşüm sürecinde, ruhsal tekâmül (bir tür başlama ve üyeliğe kabul töreni) "tövbe" yani "inisiasyon" ile başlar. İnisiasyon kavramının tercih nedeni, Batı'da tasavvuf terminolojisinin tam anlamıyla anlaşılamamasıdır. Bu dönüşle derin bir iç huzur, iç görü, güzellik gibi duygular yaşanır. Bu yola girmekle tüm sorunların ortadan kalkacağı düşünülmemelidir. Her insan kendi yaşam tecrübesiyle yetişir. Diğer taraftan birey için bu bir tür manastır yaşamı değildir.[1462]

[1459] Esma Sayın, "Manevî Danışmanlıkta Tasavvuf Terapisi", *Türk İslâm Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi* 17/33 (2022), 67.
[1460] Müslüman danışanların, bu ilkeyle ilişkilerini düzeltmeleri ve özellikle de suçluluk yükü taşıyan danışanlar için tövbe kavramını sık sık yeniden çerçevelemek ve yeniden yapılandırmak için zaman harcamak gerekmektedir.
[1461] Haque - Keshavarzi, "Integrating Indigenous Healing Methods in Therapy", 307.
[1462] Al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice*, 229-240.

Tövbe, geçmişin inkârı değildir. O geleceğe yönelik bir sözleşme, bir fiilin yanlışlığını anlaşılması ve tekrarlanmaması konusundaki kararlılığın bir sonucudur. Tanrı sadece dışsal eylemi değil, aynı zamanda içsel güdüyü de görür. İyi ya da kötü tüm davranışlar, niyet ve güdülere göre şekillenir. Kur'an ve Hadis kaynaklı bu yöntem, terapötik manada itiraf etme eylemini sağlar. Sûfîlere göre, manevî düzeyde tövbe etmek, günaha karşı sağlıklı bir tutum sergileme ve disiplin sağlamada yatar. Tövbe kavramı, acı çeken adama bir bağışlanma, affedilme ümidi sunar. Affedilme, dünyayla ve Allah ile uzlaşma sürecinin onsuz gerçekleşemeyeceğinin ön koşuldur. Günahkâr, yabancılaşmanın umutsuz bir kurbanı gibi devam etmek yerine, Yaradan ve diğerleriyle tekrar ilişkiye girebileceği umuduna sahiptir. [1463]

Geleneksel manada tövbe üç kısımdan ibarettir: pişmanlık, itiraf ve kefaretin ödenmesi dolayısıyla tatmin. İtiraf ve tövbe insani eylem, duygusal sağlığa kavuşmak için gösterilen çabadır. Ancak itiraf ve tövbenin sonucunda verilen ilâhî armağan "tatmin"dir. Bu ikisi, eski yaşam modelinde yapılan bir değişiklik anlamına geldiğinden bütün beden, zihin ve ruh üzerinde etkilidir. Bu bir tür özel itiraf, hastalara -örneğin AIDS hastaları- da yarar sağlayabilir. Çünkü huzur ve gönül rahatlığı genellikle iyi bir itirafın ardından gelir. İyi bir itiraf için vicdanın incelenmesi, yanlışın farkına varılması, hayatı değiştirme yönünde gösterilen kararlılık, günahı itiraf etmek ve ardından bir daha günah işlememeye söz vermek beklenebilir. Kendini tamamen Tanrı'nın iradesine teslim eden birey, sonunda kötülüklerden arınarak Allah'a yakınlaşır. Bu nedenle hastaların da Allah'a yakın bulunmaları, O'nu tam anlamıyla bilmeleri, anmaları ve O'nun emirlerine yürekten uymaları önemlidir.[1464] Bunun hasta bireye önemli katkısı, affedilme ümidinin sağladığı huzur ve Allah'a yakınlaşabilmenin verdiği güven duygusudur.

[1463] Mustafa Nadeem Kirmani - Anjum Irshad, "Psycho Quranic Interventions in Aids Patients By Ijaems Journal", (2015), 15.
[1464] Mustafa Nadeem Kirmani - Anjum Irshad, "Psycho Quranic Interventions in Aids Patients By Ijaems Journal", (2015), 15.

Tövbe ya da pişmanlık, günahı hatırlama, onu işlemekten dolayı üzüntü duyma, kendini kınayıp keşke yapmasaydım diye pişmanlık hissetme duygusundan meydana gelen tepkisel bir durumdur. Kendini kınama ve pişmanlık, kişilik oluşumunda bu duygulara yol açan fiillerden kaçınmayı sağlayan bir etkendir. Kur'an'da pişmanlığa götüren ve günahlardan uzaklaştıran nefse (nefs-i levvâme) yemin edilir.[1465] Nefs-i levvâme ya da kınayan nefs, "süper ego"ya karşılık gösterilir. O, işlenen fiiller nedeniyle kendini hesaba çekip hataları anımsatan ve pişmanlık duygusu meydana getiren ruhun bir parçasıdır.[1466] Dünyanın geçiciliği üzerinde vurgu yapılan tasavvufta tövbenin bozulsa da tekrarlanması gerektiği bu kapının kapanmayacağı düşüncesi hakimdir.[1467] Bu da kişide huzur ve güveni sağlayan bir diğer etkendir.

Bu paradigmadaki affetme kavramı, psikolojide kişinin kendini suçluluk duygusundan kurtarmasıyla benzerdir. Ancak tasavvufta tövbe, sadece bir günah sonucu hissedilen suçlulukla ilgili değildir. Günahtan arındığı ifade edilen Hz. Peygamber günde yüz defa tövbe ettiğini ifade eder.[1468] Tövbe, duygu ve düşüncelerini ayırt etmede, zihinsel manada bulunduğu mevcut durumdan kurtulma arzusunu güçlendirmede ve bunları ifade edebilmede farkındalık yaratır. Allah'a sığınılarak, işlenen günahlardan vazgeçildiği ve tekrarlanmayacağı ifade edilen bu yöntem, bir tür psikoterapötik sağaltım demektir. Böylece kişi, bir farkındalık oluşturmakta, ben merkezcilikten kurtularak kararlılığını kendi kendine ifade etmektedir.[1469]Tövbe ile psikoterapi, bireyin yaşamındaki birtakım özellikleri değiştirmeyi ister. Birey önceden yaptıklarından pişmanlık duyup bunların bedelini ödemesi gerektiğine inanır. Bu istek, arzu edilmeyen

---

[1465] "Öyle değil, kendini kınayan nefse yemin ederim," Kıyamet, 75/2.
[1466] Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, 87-88.
[1467] Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, 164-165.
[1468] "Bazen kalbimi bir perde bürür de günde 100 defa tövbe ettiğim olur." (Müslim, "Zikir", 42)
[1469] Turgay Şirin, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli* (Sakarya Üniversitesi, Doktora Tezi, 2013), 163-166.

davranış, duygu ve düşüncelerin ortadan kalkmasını sağlar.[1470] Dolayısıyla bireyde istenen yönde bir davranış değişikliğini sağlar.

Suçluluk hissi, bireyde strese ve noksanlık hissine sebep olmakta, bu da zihinsel rahatsızlıklara kapı açmaktadır. Böyle durumlarda psikoloji, işlenen suçun telafisi bulunmadığı düşünülen yaşama yeni bir bakışla yaklaşılmasını sağlar. Suçluluğun tedavisinde Kur'an'ın[1471] ve tasavvufun gösterdiği yöntem "tövbe"dir. O günahları bağışlatır, Allah'ın hoşnutluğu duygusu artar ve böylece stresin etkisi azalır. Diğer taraftan tövbe, dengeli olma, hata ve günahtan uzak durma duygusunu da kazandırır. Böylece bireyin kendisine karşı takdir hissi, memnuniyeti ve güveni artar. Nefiste güven ve huzur duygusu meydana gelir. Tövbelerin Allah tarafından kabul edildiğine, günahlarının bağışlandığına inanan kişi, O'nun sevgisini ve bağışlanmayı elde edebilmek için günahlardan sakınır. İbadet ve iyi davranışlar huzur verir. Stres ve bunalıma neden olan günah duygusundan uzak tutar.[1472] Pişmanlık, suçluluk duygusunun sebebiyet verdiği stresten kurtuluş vesilesidir.[1473] Peygamberlerin yaşamında da bunun örneklerini görebilmek mümkündür. Örneğin, Hz. Yunus, pişmanlık ve tövbe sonucu karanlıktan aydınlığa çıkmıştır.[1474] Bu aşama, bireye yeni bir başlangıcın kişi için her zaman mümkün

---

[1470] Şirin, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli*, 168-169.
[1471] "De ki (Allah şöyle buyuruyor): "Ey kendi aleyhlerine olarak günahta haddi aşan kullarım! Allah'ın rahmetinden ümit kesmeyin. Allah (dilerse) bütün günahları bağışlar; doğrusu O çok bağışlayıcı, çok merhametlidir," Zümer, 39/53; "Kim bu haksız davranışından sonra tövbe eder ve halini düzeltirse bilsin ki Allah onun tövbesini kabul eder. Şüphe yok ki Allah çok bağışlayıcı, çok esirgeyicidir," Maide, 5/39; "Âyetlerimize inananlar sana geldiğinde onlara de ki: "Selâm size! Rabbiniz kendine, merhamet etmeyi yazdı. Gerçek şu ki, sizden kim bilmeyerek bir kötülük yapar da ardından tövbe edip kendisini düzeltirse, bilsin ki Allah çok bağışlayan, çok esirgeyendir," En'am, 6/54; "Onlar çirkin bir şey yaptıkları veya kendilerine kötülük ettikleri zaman Allah'ı hatırlarlar da hemen günahlarının bağışlanmasını dilerler. Zaten günahları Allah'tan başka kim bağışlayabilir ki? Onlar, yaptıklarında bile bile ısrar etmezler. İşte onların yaptıklarının karşılığı rableri tarafından bir bağışlanma ve altlarından ırmaklar akan cennetlerdir. Onlar orada temelli kalacaklardır. Böyle amel edenlerin mükâfatı ne güzeldir!" Âli İmran, 3/135-136; "Şu da bilinmeli ki, ben tövbe edip yürekten inanan ve iyi işler yapan, sonra da doğru yolda sebat eden kimselere karşı çok bağışlayıcıyım," Tâ-Hâ, 20/82; "Kötülükler yaptıktan sonra ardından tövbekâr olup da iman edenlere gelince, şüphesiz ki, o tövbe ve imandan sonra rabbin elbette bağışlayıcı ve esirgeyicidir," A'raf, 7/153.
[1472] Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, 274-275.
[1473] Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, 276.
[1474] Öznur Özdoğan, *İsimsiz Hayatlar.* (Ankara: Lotus Yayınevi, 2005), 33.

olduğunu, Allah'ın affetmesinden ümit kesmemek gerektiğini hatırlatır. Tövbe, bireyde affedilme ve umut duygusu uyandırır, strese karşı bir kalkan meydana getirir.

Tövbe, farkındalık, kendini affetme, insanın öz bilincinden doğan kendine ve başkalarına yararlı eylemler üretme, kararlılık ve kalıcılık aşamalarından meydana gelir. Birey farkındalık aşamasından sonra ikinci aşamaya geçer ve keşke yapmasaydım, niye öyle yaptım değil de o günkü ben yaptım ama bugünkü ben yapmayacağım der. Üçüncü aşamada birey, o deneyimin kendisine kattıklarını düşünür. Dördüncü aşamada, o hataya bir daha dönmemek noktasında kararlılık gösterilir. Yani tövbe bir anda gerçekleşen bir şey değildir. O aslında terapi gibi zamana yayılan, kişinin kirlerinden arınıp temizlendiği bir süreçtir. Diğer taraftan tövbe etmek, yenilenmektir. Birey, eskiyi bırakıp bulunduğu anı ve geleceği tasarlar. Hasta bireyler öncelikle hastalığı kabul etmelidir ki insan farkındalık aşamasını başarıyla geçebilsin. Ardından sabır ve iradi kararlılıkla devam edilmelidir ki bir müddet sonra bunlar kişinin karakteri hâline gelebilsin.[1475] Tövbe, bir taraftan da insanın kendisini affetmesidir.[1476] Tövbe ya da istiğfar ile insan kusurlarını görebilir. Nasıl ki mikrop, bir organa temas ettiğinde hijyenle tedavi edilir ve yıkanır aynı şekilde işlenen günahın kalpten giderilmesi için de tövbe gereklidir. Böylece birey, vicdan hassasiyetini kaybetmez. Modern insan da vicdanın doğrularını dinlemeli ve içten bir tövbe etmelidir.[1477]

Tövbe kavramı "Allah'a yönelmek" manasında tanımlanır. Buna göre tövbe bir dönme işlemidir ve kalple ilintilidir. Kalp ilahi varlığa doğru, içsel benliğe tanıklık ettirir. Kur'an'da Tanrı'nın bağışlayıcılığından bahsedilir, günahlar ne kadar çok olsa da af dilenmesi öğütlenir. Tövbe kavramı, Batı psikolojisi kavramlarından affetmekle eşleştirilir. Affetmekle birey, kendini suçluluk duygusundan kurtarır. Böylece psişedeki

[1475] Özdoğan, "Gazali ve Benötesi Yaklaşım", 17-18.
[1476] Özdoğan, "Gazali ve Benötesi Yaklaşım", 18.
[1477] Tarhan, *Yunus Terapi*, 136.

yük kaldırılabilir ve psikolojik sağlık olumlu yönde etkilenir. Ancak tövbe, yalnızca suçluluk duygusuyla ilgili değildir. Çünkü günahlarından arındığı belirtilen Hz. Peygamber'in günde yüz kere tövbe ettiği ifade edilir. Bu yönüyle tövbe, kişinin Allah'a yönelmesini ve doğruyu bulmasını sağlayan merkezi bir mekanizmadır.[1478]

Tövbe kavramı, psikoterapinin temel hedeflerinden sağaltımda etkilidir. İnsan, hata veya günah şeklinde nitelediği, rahatsız edici duygu, düşünce ve davranışlardan tekrarlamamak üzere vazgeçer. Bu durum, bireydeki farkındalığı başlatır. Eyleme dönme kararı onu psikoterapötik iyileşmenin başlangıcı yapar. Tövbe, olumlu bir motivasyon sebebi, hatalı davranışlardan kaynaklanan stres ve kaygı gibi sorunların çözümüdür. Bu süreç devam ederse, danışanda yeni bir zihnî yapılanma süreci başlatılabileceğinden tövbe, psikolojide bir uygulama ve faal bir teknik şeklinde kullanılabilir.[1479]

Tövbe, hataları yüzünden insanın kendini hırpalaması veya suçluluk duygusu içinde yaşaması değil, dikkati Allah'ın anılmasına çekmektir. Diğer taraftan gerçek benliğe dönmekle de ilgilidir. İnsan, varlığını nefs (benliğin) ve dünya içindeki dikkat dağıtıcı şeyler yerine Tanrı'ya güvenin farkına varıp daha büyük gerçekliğe odaklanır.[1480] Dolayısıyla tasavvufta bir eğitim sürecinin başlatan bu ilk adım, bireyi Allah'a döndüren bir başlangıçtır. Psikolojide ise danışanın veya hasta bir bireyin kendini iyi hissetmesinde ve sağaltımında etkili terapötik bir süreçtir. Tövbenin sağladığı huzur ve güven duygusu

---

[1478] Abdallah Rothman, "An Islamic Theoretical Orientation to Psychotherapy", *Islamically Integrated Psychotherapy: Uniting Faith and Professional Practice.*, ed. Carrie York Al-Karam (America: Templeton Press, 2018), 48-49.

[1479] Turgay Şirin, Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli (Sakarya Üniversitesi, Doktora Tezi, 2013), 169.

[1480] Rothman terapide tövbeyi büyük günahlardan af dilemekten ziyade, çoğunlukla Allah'a dönmek şeklinde ele aldığını belirtir. Örneğin, bir danışanı artan kaygı nedeniyle iştahsızlık ve uykusuzluk sorunuyla geliyorsa altta yatan sorunun aslında işini kaybetme endişesinden olduğunu belirtir. Bireyin hakkındaki duygu ve düşüncelerle ilgili içgüdüsel kaygı hissi, kalp merkezindedir. Bu da bir kabz (daralma) duygusu meydana getirir. Ona kalbini merkeze alması öğretildikten sonra, kalbindeki aynı yere, göğsündeki o daralmayı hissettiği yere tövbe etmesi için rehberlik edilir. Burada iki amaç güdülür: Kalbini yeniden Allah'ın zikrine bağlayıp O'na dönmek, kaderini patronunun kararına bağlayan bilişi düzeltmektir. Bu düşünce Allah'ın rezzak olduğunu kabul eden düşünceyle yeniden yapılandırılır. Danışan rızkını kontrol edenin patronu değil, Allah olduğunu unuttuğu için kalbe "estağfirallah" zikri çektirilir ve Allah'ın bu niteliğinin bilincini kalbine getirmesine, hatırlamasına çalışılır. (Rothman, "An Islamic Theoretical Orientation to Psychotherapy", 49-50.)

bunda etkilidir. Allah ile ilişkideki iyileşme ile birey, suçluluk duygusu, stres ve kaygı sorunlarından da uzaklaşır.

5.2. Allah'ı Anma: Zikir

Zikir, kemâlât yolculuğunda kalbi arındırmak için kullanılan yöntemlerden biridir. O hatırlamak, elde edilen bilgiyi muhafaza etmek, unutmamak, dil veya kalple anmak manalarında kullanılır.[1481] Niyaz, dua, Kur'an, zihinde saklamak, hatırlamak, tefekkür, namaz, bir şeyi dille ifade etmek, Allah'ı anmak anlamına gelir.[1482] Tasavvuf terminolojisinde zikir, hatırlamak, zikredilenden (Allah) başkasını unutmaktır. Onun belirli bir vakti yoktur ve ibadetlerin özünü teşkil eder.[1483] Kur'an'da ve hadislerde de önemine yer verilen zikir, tasavvufta ahlâkî arınmanın ve manevi eğitim sürecinin önde gelen uygulamalardandır. Bu uygulama psikolojiye entegre edilip dini danışmada terapötik bir teknik olarak, danışanın, olumsuz dini düşünce, duygu ve davranışlarından kurtulmasında kullanılmaktadır.[1484] Zikir, Allah'ın emri üzere yapılması gerekenler hakkında O'nun emrini yerine getirmektir.[1485] Kalpten gafletin kovulup zikredilenden başkasının unutulması da zikirdir.[1486]

Bir şey hatırlanmadan önce geçmişte yaşanmış olmalı ya da onun hakkında önceden bir bilgi sahibi olmalıdır. Bu perspektiften zikir, hatırlama, bu dünyada Allah'ı hatırlama anlamında kullanılmakla beraber, Allah ile âlem-i ervâhtaki beraberliği hatırlamayı da içerir. Tasavvuf düşüncesinde zihnin hatırlamasından ziyade kalbin hatırlaması hedeflenir. Hatırlamak unutmanın ardından gelir. İnsanda ontolojik bir

---

[1481] Âsım Efendi, *Kâmus Tercümesi*, (İstanbul, 1305), 346; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, 4 (İstanbul, 1290), 310; Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 54.
[1482] İbn Manzur, *Lisanu'l-Arab*, 4/308; Uludağ, *Tasavvuf Terimleri*, 588; Ankebût, 45/9; Bakara, 2/269; Ra'd, 13/19.
[1483] Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 728-729.
[1484] Şirin, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli*, 170-172.
[1485] Serrâc, *el-Lüma'*, 291.
[1486] Kelâbâzî, *et-Ta'arruf*, 74.

unutma söz konusudur. Elest bezminde verdiği sözü ve Allah ile beraberliğini unutan insan tekrar hatırlama haline yükselmek için çabalar.[1487]

Kişinin, Allah'ı her yerde ve her zaman anması ve O'nun varlığına dair delilleri farkına varması durumu bireyde O'nun ile birliktelik bilincine de yol açmaktadır.[1488] Allah'ı anımsamaktan kasıt; zihne çağırma ve kendi farkındalığında tutmaktır. Kur'an'da da insana O'nu anımsaması hatırlatılır.[1489] Allah'ı isimleri yoluyla anımsamak, kalbin tedavisi sırasında tasavvufta kullanılan tedavi yöntemlerindendir. Bu bilinçli bir şekilde huzurda bulunuş ve Yaradan'ı çağırma hâliyle amaçlanan, kalbin algılayıcılık işlevini arttırmaktır.[1490] Dilbilimsel açıdan zikir, hatırlamak, tasavvuf bağlamında ise Allah'ı hatırlamak, O'nun ile ilişkinin farkındalığı demektir. O, Allah'ın adının tekrarlanmasıyla "dini vecd" uyandırabilen, huzurlu hissettiren, iyileştirici etkilere sahip bir tasavvuf ritüelidir. Bu iyileştirici etkiler, aynı zamanda zikrin meditatif yönüdür. Bu yönü, onun günlük fiziksel, zihinsel veya diğer kimi sosyal problemleri azaltabileceğini gösterir.[1491] Tasavvuf düşüncesinde zikir, kalpten Allah'tan başkasının uzaklaştırılmasıdır.[1492] O aynı zamanda Allah'ın emrinin yerine getirilmesi manasında da kullanılmıştır.[1493] İnsana fayda sağlayan zikir, kalp huzuruyla devamlı yapılan zikirdir. Bunun için havâtırların[1494] kalbe ulaşmasına engel olunmalıdır. Gazâlî, zikr-i hafîyi (sesiz zikir) diğer pek çok ibadetten daha faziletli kabul eder. Sesiz zikir, kolay olup herhangi bir zorluğu bulunmaz. Üstelik faydalı ve faziletli kabul edilir. Zikrin faydasını anlamak mükâşefe ilmi ile ve bir nebze de olsa muâmele ilmi ile gerçekleşir. Ayrıca etki eden ve fayda veren zikir, kalp

---

[1487] Veysel Akkaya, "Sûfî Kişiliğin Teşekkülünde 'Hatırlama' Bağlamında Zikrin Rolü", *Turkish Studies* 14/3 (2019), 446.
[1488] Şirin, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli*, 163.
[1489] Helminski, *Bilen Kalp*, 138; Bakara, 2/198.
[1490] Helminski, *Bilen Kalp*, 110.
[1491] Hamsyah - Subandi, "Dzikir and Happiness", 81.
[1492] Kelâbâzî, *et-Ta'arruf*, 74.
[1493] Serrâc, *el-Lüma'*, 291.
[1494] Havâtır, idrak, düşünce, gönül, tahmin, tasavvur, kanâat, inanç, idrâk anlamlarındadır. O kalpte duyulan bir iç ses, hatırlananlar manasında da kullanılır. (Kuşeyrî, *er-Risâle*, 156; Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 257.)

huzuru ile yapılan daimî zikirdir. Kalp dünya ile meşguliyetten dolayı gafil ise zikir çok fazla etki göstermez. Kalpteki anlık huzurda fazla bir fayda sağlamaz. Kalp, Allah ile huzur içinde bulunmalıdır.[1495]

Zikir ile talep edilen muhabbet ve ünsiyettir. Diğer taraftan zikrin başlangıcı ve sonu vardır. Başlangıçta dil vesveseden uzaklaştırılmalı, zorla zikre alıştırılmalıdır. Devamlı yapılan zikirle Allah'a ünsiyet duyma hâline erişilir. Diğer yandan Allah'ın sevgisi kalpte yeşermeye başlar, zikredilen sevilir. Zikretmek başlangıçta zor gelse de vazgeçilmediğinde alışkanlık hâline gelir. Zikretmenin önündeki engeller ortadan kalktığında zikirden haz alınmaya başlanır. Bunun için öncelikle kalp havâtırdan temizlenmeli, ardından zikirle meşgul edilmelidir.[1496]

Frager, zikri Allah'ın isimlerinin tekrarlanması ve anılması diye tanımlar. Böylece insan kopup geldiği asıl vatanı kısmen de olsa yaşamaya çalışır. Zikir önce dil, sonra kalp ve daha da derinleşince ruha yerleşir.[1497] Tasavvuf yolunda amaç, tevhîde ulaşabilmektir. Zikir, bu amaca giden yolda farkındalık kapılarının anahtarı vazifesindeki pratiklerin merkezindedir. Yaratan zikirle farkına varılır veya hatırlanır. Onun yapılış biçimi değişse de bütün tarikatlarda önem arz eder. Grup hâlinde veya yalnız, sessiz (zikr-i hafi) veya sesli (zikr-i cehri), ayakta (kıyâmî) veya otururken (kuûdî) ya da yan yatarken, yalnız ya da topluluk hâlinde zikredilebilir. O Allah'ın doksan dokuz isminden seçilebileceği gibi kelime-i tevhîd zikri de yapılabilir. Zikir, nefes, hareket, konsantrasyon ve sesin kombinasyonudur. İnsan tüm varlığıyla zikretse de etkisi birden ortaya çıkmaz.[1498] Zihin, kalp veya bedenle yapılan farklı zikir türlerinde amaç birdir: Allah'ı aramak, hatırlamak ve O'nun nimetlerini beklemek.[1499] Farklı tatbik şekilleri bulunan bu uygulama, bireyin özlem duyduğu asıl vatanı dünyada yaşamasını sağlayabilmekte, sûfî bireyin amaçladığı

[1495] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 2/131-133.
[1496] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 2/131-133.
[1497] Fadiman - Frager, *Essential Sufism*, 209-215.
[1498] Özelsel, *Halvette 40 Gün*, 163-164.
[1499] Hamsyah - Subandi, "Dzikir and Happiness", 83.

birlik duygusunun gerçekleşmesinde rol oynamaktadır. Bu da diğer uygulamalar gibi etkisi zamanla görülen tasavvuf pratiklerindendir.

Zikir uygulamasının etkisi konusu, onun tasavvuftaki işlevi hususunun da gündeme gerektirmektedir. Allah'ın isimlerinin sistemli ve düzenli tekrarıyla birlikte sürekli O'nu düşünen bir nefs, zamanla ilâhî niteliklere bürünüp tutkulu istek ve arzuları ortadan kalkacaktır. Allah'a bu sürekli yakarıştaki amaç, öncelikle düşüncelerin tek tek bir noktada yoğunlaşmasıdır. Bu zamana kadar dağınık düşünceler ve sayısız ilgi ve arzulardan rahatsız kişi, yavaş yavaş tüm zihinsel gücünü tek bir noktaya, yani Allah'a yoğunlaştırmaya başlar. Zikir sayesinde kişi enerjisini daha fazla zihinsel çalkantılarla tüketmez, tamamen Allah'ı anmaya odaklanır. Böylece psişik çatışmalardan kurtulan birey, denge, huzur ve güvenle dolar.[1500] Uygulama sırasında, sadece isimlerin telaffuzuna değil, anlamlarına da odaklanarak bir anlama ulaşma alışkanlığı da gerçekleşir. Onunla istenmeyen nitelikler ortadan kalkar, yerini ilâhî sıfatlar alır. Nihayetinde bireysel ego silinir ve "ben"den eser kalmaz. Burası, "fenâ"nın yani yokluğun başlangıcıdır.[1501] Çünkü zamanla kişide ben duygusu ortadan kalkmaktadır.

Tasavvufta amaç, her an Yaradan'ı hatırlamaktır. Bu anış, kalbin derinliklerinde Allah ile birlik hâlini fark ediştir. Bu zihnî bir tekrar ya da aklın bir parçası değildir. Kalp, tövbenin ardından aşkın yanını farkına varır. Zikir de bu sırrın bilincine varmada yardım eder. Arayış hâlindeki yolcuyu asıl vatanına götürecek yolculuk, Allah'ın kalpte uyanan hasretiyle başlar. Yolcu, ayrılığın bütün izleri kaybolana kadar bu hasret ateşini canlı tutmalıdır. Böylece ruhun birlik hatırası, kişiyi kalbinin en derin köşesindeki Hakk'a götürür.[1502] Ruh, zikirle Allah'ı hatırlar. Ezelde ruhun Allah ile yaptığı ilk sözleşme (misak) sonrası yaşanan ayrılık hasretini aşmada zikir yararlı bir yöntemdir. Zikreden ruh,

---

[1500] Nurbakhsh, "Sûfism and Psychoanalysis. Part One", 209.
[1501] Nurbakhsh, "Sûfism and Psychoanalysis. Part One", 209.
[1502] Vaughan-Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 51-52.

tam bir teslimiyet hâline geçer, ego (nefs) ise dikkati başka yönlere çekmeye çalışır. Bu sırada kalp, içsel manada yalnızca Allah'a yönelir. Zikre devam ettikçe kişi, çokluktan bire (kesretten vahdete), kendi özünün birliğine döner, ilk sözleşmeyi hatırlar, bütünleşmenin (tevhîd) perdelerini açar.[1503]

Zikir, psikolojik dönüşümde zihin alandaki değişim için önem arz eder. Tekrar birleşme özlemi, zikir sayesinde bilincin ışığına çıkar. Böylece egodan (nefs) öz'e doğru gerçekleşen dönüşüm sürecini başlatır. Ezeldeki bütünlük hâlini kalpte harekete geçiren zikir, bir anlamda dönüşümün arketipidir. Bilinç, bu arketipe yönlendirildiğinde enerji insan varlığının her zerresine geçer. Böylece özü kapatan perdeler yavaş yavaş açılır.[1504] Zikir kutsal bir mantra, insanı birliğe getiren bir iksirdir. Parçalanmış psişe içindeki çatlakları iyileştiren zikir, insanı tevhîde götürür. Kişi dikkatini samimiyetle nihai benliğe odakladığında, kalbin temizleneceği ve parlayacağı kabul edilir. Kalpte bulunduğu ifade edilen pas semboliktir. Onunla kastedilen, sadece madde ile özdeşleşmekten kaynaklanan putlar, sahte kimlikler ve nefsin (ego) zararlı hâlleridir. Bu durumda, ilâhî kökenini unutmuş benlik (nefs), kendisini ampirik varoluşla özdeşleştirmeye meyillidir. Bu unutkanlık hâlinde, kişinin dünyevi nesnelere ve dışsal özdeşleşmelere bağlılığı da artar. İlahi hatırlama eylemiyle (zikir) kalp aynası, kişinin hakikat algısını örten egonun pas ve kabuğundan sembolik olarak temizlenir. Zira zikir yoluyla kalbin aynasını parlatmak, yolculuğun önemli bir parçasıdır.[1505] Her an, her yerde ve her koşulda zikredebilmesi için

---

[1503] Vaughan-Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 60-61.

[1504] Öze dönüş süreci, C. G. Jung'un "bireyleşme" adını verdiği psikolojik bütünlüğe giden yolculuk ile aynıdır. Bireyleşme, her canlı için doğaldır ve bu yola bilinçli başlandığında gelişim dinamik bir biçimde hızlanır. Ayrıca dönüşümü gerçekleştirmede etkili güç ego (nefs) değil, özdür. Ego (nefs), ayrılığa götürürken, öz bütünlüğe iter. Özün enerjisiyle bilinçaltında çalışan zikir, bireyi önyargılarından karmaşıklıklardan kurtarır. O'nun isminin tekrarı, korku ve endişe gibi bireyin üzerinde baskı kuran duygulara etki eder. Zikir, bu olumsuz hislerin kaybolmasında yardımcıdır. Bahsedilen birlik hâli, özün, bilinçaltının derinliklerindeki bütünlük hâlidir ve kalpte gerçekleşir. (Vaughan-Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 56-57.)

[1505] Boni, *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*, 144-145.

kişinin kalbinde güçlü bir istek uyandırılmasına çalışılır ki psikolojik açıdan bu durum, kişinin zikre motivasyonunu sağlar.[1506]

Zikir, insanda bireyin gerçek tabiatı, aynileşilen gerçeklik hâline gelene kadar sürdürülür. Onun yardımıyla bütünleşmiş, arı bir nefs elde edilir. En sonunda ise nefs, "fenâ" (Hak'ta fani olma) ve "bekâ" (Hak'ta yeniden var olma) makamıyla aslında en başından beri Allah ile birlikte olduğunun farkına varır. Zikrin bu bütünleştirici etkisi bedene de yansır. Ruhsal yaşamın bilincine varmak için çıkılan yolculuğun başında beden, insanın tutkulu ve olumsuz yönünün etkisindedir. Yolculukta hedeflenen; merkez kabul edilen kalple birlikte ruhun olumlu yönde kontrol altındaki tende varlığını sürdürmesidir. Diğer taraftan arzulanan düşünceler arasında gidip gelen zihnin, bedende ve an içinde kalabilmesidir. Dolayısıyla bütünleşmeden kasıt; ruh, beden ve nefsin birleşmesidir.[1507] Bütünleşmenin ardından birey, müşahede için gerekli özellikleri elde eder ve ilaçlarla oldukça sakin bitkisel varlık hâline gelmeden nefsin hastalıklarından kurtulur. Bütün gerilim ve bilinçdışı eğilimler saf dışı edilmeden aşkına duyulan ihtiyaç ve yönelim arzusu tatmin edilir. Üstelik bölünmüş bir varoluş da yaşanmaz ve bütünlüğün gerçekleştirildiği kişide ilahî isim ve sıfatlar yansıtılır hâle gelir. Tasavvufun özü de bu birliği ve bütünlüğü elde edebilmektir.[1508] Onunla insan, sonunda merkeze (öz) yani saf içsellik anlamındaki kökenine geri döndüğü ruhsal yolda ilerler.[1509]

Günümüz çalışmalarında zikrin işlevinin yanı sıra onun psikolojide yöntem olarak uygulanmasının yolları da gösterilmektedir. Tasavvufta kalp açma tekniklerinden biri olan zikir, kaygıyı azaltır. Zikir sırasında vücuda ilâhî bir ışık ve enerjinin yanı sıra pozitif duygu hissi yayılır. Onunla kalpteki günlük kaygı hissi giderilebilir. Bu nedenle öncelikle zihinsel yargılardan uzaklaşmalı, kalpteki duygu ve düşüncelerin farkına varmalı ve bu

---

[1506] Hamsyah - Subandi, "Dzikir and Happiness", 81-82.
[1507] Nasr, *Tasavvufi Makaleler,* 56.
[1508] Nasr, *Tasavvufi Makaleler,* 57.
[1509] Ismail, *Islam, Sûfism and Psychotherapy*, 8.

duygusal ve zihinsel engellerden kurtulmaya çalışılmalıdır.[1510] Böylece insan kendisiyle baş başa kalıp dünyevi düşüncelerden ve endişelerden uzaklaşabilir.

Zikirle huzursuz ruhun direnci yavaş yavaş kırılır, beden Allah'ın tapınağı haline gelir. Sûfî, kalp atışını ilahi varlık ile özdeşleştirene kadar zikre devam eder.[1511] Zikir, özünde kişinin farkındalığını, günlük hayatında odaklandığı dünyevi gerçeklikten daha derin bir hakikate doğru yeniden yönlendirme eylemidir. Danışanı tekrar fıtratına yönlendirmede, ilkel kaynakla yeniden bağlantı kurmada merkezi bir araçtır. Benliğin her seviyesinde kullanılabilir. Kalp düzeyinde zikir kullanıldığında, kişinin kalbini Allah'ın rahmetine kavuşması için açar ve danışanın bilinçli düşüncelerini Allah'ı hatırlamaya doğru yeniden yönlendirir. Bu uygulama, bir cümlenin defalarca tekrarlandığı Hindu ve Budist geleneklerdeki mantraların kullanımına benzetilir. Bu yöntem, birtakım nefes uygulamalarıyla ve kalp merkezinin farkındalığıyla bütünleştirildiğinde Allah sevgisi geri getirilebilir. Bu durumda danışanın, zikir uygulamasıyla, kendisinin ve eğilimlerinin, tercihlerinin ve dürtülerinin farkına varması için çalışılabilir.[1512]

Zikir, zaman ve mekanla sınırlı değildir. Herhangi bir zamanda ve yerde uygulanabilir, hakikat insanın özünde sabitleşene kadar tekrarlanır. Düşüncenin Allah üzerine odaklandığı bu anımsamadan beyin dalgaları etkilenir. Zihindeki yüzeysel

---

[1510] Bireysel uygulamada kişi, tek başına sessizce bir yerde oturur, kalbî ve fiilî manada sakinleşir. Zihinde Allah düşüncesi dışındaki düşünce ve endişeler uzaklaştırılır ve bu şekilde zikre odaklanılır. Onunla uyandırılan kalp, en doğru yol göstericilerden biri hâline gelir. Bunun için öncelikle nefes düzenlenmeli, nefes alıp verirken zikir tekrarlanmalı, kalbe yoğunlaşılarak nefesin onu sakinleştirdiğine odaklanılmalı ve herhangi bir zihinsel engelle karşılaşmadan doğal bir biçimde yapılıncaya kadar tekrarlanmalıdır. Zikir esnasında birey, korku, karmaşık duygu ve öfkeyle karşılaşabilir. Bunun için bu duygular karşısında uyanık olmalı, farkındalıkla zikre devam edilmelidir. Uzun süredir kalpte bulunmaları sebebiyle direnç gösteren duygu ve düşüncelerin ilacı sabır, azim ve tevekküldür. Böylece dünyevi düşünce ve duygular aşılabilir. (Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 85-87.)

[1511] Bakhtiar, *Sufi Expressions of the Mystic Quest*, 24.

[1512] Zikir bazen anksiyete krizi geçiren birini sakinleştirmek için kullanılır. Danışan seansta yüksek sesle verilen zikir kelime veya cümlesini tekrarlar. Danışanlara Estağfurullah, salavat, Subhanallah veya sadece Allah kelimesini tekrarlaması söylenir. Gayrimüslimler için, "aşk" kelimesini sık sık tekrarlaması tavsiye edilir. Onlara sevginin evrensel enerjisi hatırlatılır ve seansta üzerine çalışılan tekniklerden bir kısmını kendine ve düşüncelerine farkındalık getirmek için kullanması söylenir. Bu, aralıksız olumsuz düşüncelere karşı koymak içindir. Olumlu düşünceler daha bilinçli çaba gerektirir. Birey, olumsuza karşı koymak için zihne bilinçli bir biçimde olumlu ifadeler sokma konusunda gayret göstermelidir. Olumlu düşünceler her an elinin altında bulunmalıdır. (Rothman, "An Islamic Theoretical Orientation to Psychotherapy", 52-53.)

katmanlar dinginleştiğinden zihnin daha derinlerdeki katmanı ortaya çıkar. Burası, akıl ve duyularla algılanamayan olguları algılama yeteneği bulunan kalptir. Denebilir ki; bu farkındalık, zihnin temizlenmesi, duyguların uyumlu hâle getirilip güçlendirilmesi ve kalp huzurunda etkilidir.[1513] Gerçekleştirilmesinde yer, zaman, yaş, cinsiyet gibi unsurlara bakılmaksızın herkes tarafından uygulanabilmesi de zikrin avantajıdır.

Sûfî geleneğe göre, kalbin en derininde bulunan ilâhî kıvılcımın üzerinde gaflet ve unutkanlıklar nedeniyle katmanlar (perde) meydana gelmiştir. Bu sebeple kişi bu özü farkında değildir. Bu perdelerin kaldırılıp hakikatin yaşanması zikirle sağlanır. Diğer taraftan zikretmekle birey, Allah tarafından kalbinin tümüyle çevrelendiği hakikatini kavramakta, ona güç vermektedir.[1514] Kişiyi Allah'a bağlayan bir ritüel olmasının yanı sıra zikir, bireyin günlük sorunlarla yüzleşip pozitif bir tutum geliştirmesine de katkı sağlayabilmektedir.[1515]

Günümüzde seküler anlamda "meditasyon" adı altında benzer bir yöntem gerçekleştirilse de ikisi amaç ve uygulama yönünden birbirinden farklıdır. Zikir, meditasyon gibi rahatlama ve dinginlik elde etme amacıyla yapılan uygulamalardan daha fazlasıdır. O bir huzurda bulunma ve Allah ile bağ kurma hâlidir. Allah'ın isim ve sıfatlarının tekrarlanması, her şeyin tek bir kaynaktan geldiğini bilinmesidir.[1516] Tefekkür karşılığında da meditasyon kullanımı görülse de anlam ve uygulama bakımından onun da tam karşılığını verememektedir. Bununla birlikte tasavvuf kavramlarının anlaşılabilmesi için Batı'da yapılan çalışmalarda böyle adlandırmalara başvurulmaktadır. Kavramın İngilizcedeki en yakın, anlaşılır karşılığı kullanılmaktadır.

Zikir, yeniden asıl benliğe ve Allah'a dönüşün bir yoludur. Böylece birey, varlığını arındırmakta ve Yaradan'ı tam farkındalığa varmaktadır. Zikre devam eden kişi,

---

[1513] Helminski, *Bilen Kalp*, 139-141.
[1514] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 52-53.
[1515] Hamsyah - Subandi, "Dzikir and Happiness", 83.
[1516] Helminski, *Bilen Kalp*, 142-143.

kendisini Allah'a yakın ve O'nun gözetim ve himayesi altında hisseder. Böylece nefiste metanet, dinginlik, mutluluk ve güven duygusu meydana gelir. Yaşamın tehlike ve baskıları karşısında hissedilen strese ilaç olur. Allah'a zikirle yaklaşmak, kalpte derinlik, huzur ve güven bilinci yerleşmesini sağlar.[1517]

Kanser hastaları üzerinde yapılan araştırmalar sonucunda, kısa sürede uygulanabilen bu terapinin, kaygıyı azaltmada önemli bir etkisi bulunduğu belirlenmiştir. Ruhu yatıştırabilme özelliği nedeniyle bu terapi, kanser gibi hastalıkların olumsuz etkilerinin üstesinden gelinmesinde yardım eder. Umut, iyimserlik, huzur ve mutluluk gibi olumlu duyguları tetikleyen zikir, kaygıyı, acıyı ve sosyal izolasyonu azaltıp yaşam memnuniyetini arttırır.[1518] Zikrin psikolojik yararları üzerine yapılan çalışmalar, ruhsal ihtiyaçları karşılamanın ve tedavi için ruhsal terapi kullanımının geliştirilmesinin önemini de ortaya koymaktadır. Bu yöntemin yalnızca Müslümanlara uygulanabilirliği uygulamanın sınırlılıklarındandır.[1519] Bununla birlikte Müslüman olmayan danışanlara aşk gibi bazı kelimelerin tekrarlanması çalışmaları kimi psikologlar tarafından yaptırılmaktadır.

Modern toplumun insani özelliklerini giderek kaybetmesi, sosyal ilişkilerde yaşanan uyumsuzluk ve ruhsal değerlerin aşınması, modernitenin olumsuz etkilerindendir. Sorun yaşayan her bireyin yaşamından beklediği koşullardan biri ise iç huzurdur. İç huzuru elde etmenin yollarından biri de bireyin Yaradan'a geri dönmesidir. Bu noktada zikir; hatırlamak, bahsetmek için bireysel bir teşvik sayılabilir, ona kendisini sağlıklı kılıp problemlerinden sakındıranın Allah olduğu bilincini kazandırır. Böylece hem bedensel hem ruhsal hem de anksiyete, stres, depresyon gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıklardan korunma sağlayabilir, pozitif enerji kazandırıp negatif enerjiyi

[1517] Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, 271-274.
[1518] Sulistyawati vd., "Dhikr Therapy for Reducing Anxiety in Cancer Patients", 413-414.
[1519] Sulistyawati vd., "Dhikr Therapy for Reducing Anxiety in Cancer Patients", 415.

durdurabilir. O bireyin ruhunu rahatlatarak günlük yaşamında barışçıl hareket edebilmesine yardım edebilir. Böylece birey, başına gelenleri kabul edebilir. Bunların Allah'ın iradesiyle gerçekleştiğini hatırlar.[1520]

Zikir, bireye sorunlarından ders çıkarmayı, şükretmeyi, minnettarlığı, sabırlı olmayı da öğretir. O bireydeki yeteneklerin, hayatın ihtiyaçlarını karşılamak için optimize edilmesini sağlayıp kalbe iyi duygular kazandırabilir, danışanlarda Yaratıcı'nın Allah olduğu farkındalığını arttırabilir. Bu farkındalık, tasavvuf geleneğinde, daha iyi bir davranış sergileme ile neticelenebilir. Böylece birey, yaşamında çeşitli problemlerle karşılaştığında iç huzuru elde edebilir. Bu iç huzur, danışanların karşılaştıkları tüm sorunları çözmek için potansiyellerini en üst düzeye çıkarmada bir anahtar niteliği taşır.[1521] Allah'ın her yerde bulunduğu gerçeğini akıldan çıkarmayan kişi, davranışlarını düzenleyip kontrol eder. Zira doktrinsel manada zikir, yaratılanın onu Yaradan ile birleştiren bağlantının farkına varmasıdır.[1522]

Zikir, kalbi sağlıklı tutan bir ilaçtır. Sûfîler kalbi bir aynaya benzetip onun cilası zikirdir demişlerdir. O kimi Arapça kelimelerin mekanik tekrarı şeklinde algılanmamalıdır,[1523] her nefes alışta Allah'ı hatırlamak isteyen sûfî için en önemli tasavvuf pratiklerindendir. Bu hatırlama bir düşünce hatırlaması değil, kalbin hatırlanmasıdır. Burada bahsedilen öz bilinç, Yaradan ile her an bir olunduğunu bilme hâlidir. Zikir ile harekete geçirilen bu öz bilinçle birey, Sevilen ile içsel birliğini farkına varır ve bütün dikkatini O'na yoğunlaştırır. Benliğin sınırlı bilincini aşabilmek için bu bilincin algılanması gereklidir.[1524]

[1520] "Artık siz beni anın ki ben de sizi anayım. Bana şükredin, bana nankörlük etmeyin!" Bakara, 2/152; Sucipto, "Dzikir as a Therapy in Sûfistic Counseling", 64.
[1521] Sucipto, "Dzikir as a Therapy in Sûfistic Counseling", 64-65.
[1522] Mustafa Nadeem Kirmani - Anjum Irshad, "Psycho Quranic İnterventions in Aids Patients By Ijaems Journal", (2015), 16.
[1523] Frager, *Sûfî Terapistin Sohbet Günlüğü*, 54, 73-74.
[1524] Vaughan-Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 13.

Zikir, kalbin gıdası ve ruhun ilacı kabul edilir. İlâhî isimlerin veya müziğin ve belirli hareketlerin eşliğinde sesli zikir, bireyi kendinden geçme durumuna yani trans haline getirebilir.[1525] Zikir sırasındaki bedensel hareketler kinetik trans sebebidir. Bunlar baş hareketleri, dönüşler ve bedensel hareketler sonucunda iç kulak uyarıldığında ortaya çıkar. Kinetik trans anında psikolojik manevî algı uyanır. Bu noktada bir tür sessiz psikoterapi gerçekleşir. Beyin ve denge merkezindeki yoğun uyarılmayla birlikte beden dışı deneyim yaşanır. Genelde tasavvuf uygulamalarının, özelde zikrin fizyolojik etkilerinin yanı sıra psikolojik manevî etkileri görülmektedir. Zikrin gevşetici etkisi bulunduğu gibi onun dengeli düşünme üzerinde de etkisi bulunmaktadır. Dolayısıyla tasavvuf metotları yalnızca sınırlı bilinç değişim yöntemi değil aynı zamanda pozitif etkiye sahip uygulamalardır.[1526]

Son dönem yapılan araştırmalarda zikrin bireye psikolojik açıdan katkılarından bahsedilir. Zikir esnasında yakınlaşma hissi ortaya çıkar ve Allah'a çok yakın hisseden birey, bir sorunla karşılaştığında kendini güvende hisseder. İhsan duygusu ve tevâzu hisseden bireyde kibir ve gurur kırılır. Yine zikir anında birey, Allah'ın kuvvet ve kudretinin, yeryüzünde meydana gelen ve var olan her şeyin O'nun iradesi ve gücüyle gerçekleştiğinin farkına varır.[1527] Zikir, günlük hayatın dış dünyasıyla kalbin iç dünyasını da birleştirir.[1528]

Zikretmek, öznel iyi oluşla da ilişkilidir. Zikir yoluyla Allah'a yakınlık hissiyle beraber ruhsal ve psikolojik açıdan arınan kişinin zihnindeki ve kalbindeki yükler, yerini iyimserlik, sevgi, mutluluk, neşe, zevk ve diğer olumlu duygulara bırakır. Üstelik insan bütün benliğini kaybederek kendini O'na teslim eder. Bu teslimiyet, hayattaki her şey için minnettarlık ve şükrü getirir. Günlük yaşamın daha anlamlı hâle gelmesiyle kişinin yaşam

---

[1525] Hamsyah - Subandi, "Dzikir and Happiness", 85.
[1526] Özelsel, Halvette 40 Gün Psikolog Bir Dervişe'nin Halvet Günlüğü ve Bilimsel Çözümlemesi, 162-169.
[1527] Hamsyah - Subandi, "Dzikir and Happiness", 81-83.
[1528] Vaughan-Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 69.

doyumu artar. Sonuç olarak; yaşamda doyuma ulaşma, olumlu duyguların ortaya çıkması ve olumsuz yönlerin yok olması şeklinde tanımlanan bireyin öznel iyi oluşuna zikir, yaşam doyumu sağlayıp olumlu duygular ortaya çıkararak ve olumsuz duyguları azaltarak etki eder. Zikrin yoğunluk seviyesi arttıkça, kişinin öznel iyi oluş düzeyinin de artacağı varsayılır.[1529] Zikirle gelişen bu anlayışın, bireyin mutluluğuna %33.64 katkısı bulunduğu tespit edilmiştir. Nicel analizin yanı sıra, yapılan nitel çalışmalar da zikirle birlikte öznel iyi oluş seviyesindeki artışı göstermektedir.[1530]

Zikir yönteminin psikolojide nasıl uygulanacağına dair kitapçıklar hazırlanmış ve kimi eserlerde psikologlar bunu terapide nasıl kullandıklarına dair not düşmüşlerdir. Buna göre zikir ya da hatırlama pratiği, özünde, kişinin farkındalığını, genellikle günlük yaşamda odaklanılan zamansal gerçeklikten daha derin bir gerçeğe yeniden yönlendirme eylemidir. Tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojide, danışanı fıtratına yönlendirmede ve ilk kaynakla yeniden bağlantı kurmada temel araçlardandır. Onunla, kalbin Allah'ın rahmetine kavuşması sağlanırken akılda da bilinçli düşünceler O'nu anmaya doğru yeniden yönlendirilir. Bu uygulama, bireyin meditatif özellikte bir kelimeyi tekrarlamasından ibarettir. Psikolojide zikir uygulaması, örneğin, anksiyete krizi geçiren birini sakinleştirmek için uygulanabilir. Bu terapi biçimi, danışanlarla seansta yüksek sesle kullanılabileceği gibi seans dışında ödev olarak verilebilir.[1531]

Zikirle tedavi metodu, hastanın kendisi tarafından ya da bir aile bireyi veya hemşire gibi başka bir birey tarafından da yönlendirilebilir. Çalışma sırasında, zikir terapi prosedürünü içeren bir rehber kitap verilir. Onun kalbini sakinleştirebileceğine inanan birey, oturarak veya uzanır halde uygular. Önce derin bir nefes alınır, yaklaşık beş saniye kadar nefes tutulur ve ardından yavaşça verilir. Derin nefes alıp verme sırasında,

[1529] Hamsyah - Subandi, "Dzikir and Happiness", 83-85.
[1530] Hamsyah - Subandi, "Dzikir and Happiness", 93.
[1531] Al-Karam, Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice 229-243.

tamamen konsantre olup rahatlanmalı, yavaşça nefes bırakıldığında zikir sırasında tekrarlanan kelimeler söylenmelidir.[1532] Rahat bir pozisyonda yapılan bu uygulama anında bütün vücut kasları gevşetilmelidir. Bu terapinin başarısı, doğru uygulanmasına bağlıdır. Gözler kapalı, derin nefes alma teknikleri ile yapılan bu yöntemle rahatlama artar.[1533] Birey üzerinde olumlu etkileri bulunduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konulan ve psikologlar tarafından uygulanmaya başlayan bu yöntemin nasıl yapıldığına dair bir kitapçık sağlanmaktadır. Bununla birlikte yöntemin uygulanışı ve bunun katkıları üzerine fazla sayıda çalışma bulunmamaktadır. Bu hususta daha fazla bilimsel çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Batı'da yapılan çalışmalarda ortaya çıkan sonuçlara göre, tasavvuf uygulamalarının bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde olumlu etkisi bulunmaktadır. Bunlardan zikir, kalp yorgunluğunu giderip zihni sakinleştirmekte ve kişi üzerine olumlu tesir etmekte, kendini kabul etme farkındalığı vermesi, içsel mutluluğu sağlamakta ve başkalarıyla daha iyi bir ilişki kurulabilmektedir. Yaşamın amacını ve ne yapması gerektiğini öğrenen birey, hayatta daha sakin ve başkalarına karşı duyarlı kalabilmektedir. Üstelik o yaşam yolculuğunun olumlu potansiyelini optimize edebilmekte ve ihtiyaçlarına uygun bir ortam yaratabilmektedir.[1534] Modern yaşamda, zikir türlerinden sessiz zikir ve halvet der encümen prensibinin uygunluğu da ifade edilir. Çünkü birey hem dünyevî islerini yapabilmekte hem de kalbindeki ilâhî varlığa odaklanabilmektedir.[1535]

Görüldüğü üzere tasavvufta eskiden beri kullanılagelen uygulamalardan zikir, günümüzde de psikologlarca modernize edilmiş diliyle psikolojide bir yöntem olarak

---

[1532] Ririn Sulistyawati vd., "Dhikr Therapy for Reducing Anxiety in Cancer Patients", *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing* 6/4 (2019), 412.
[1533] Sulistyawati vd., "Dhikr Therapy for Reducing Anxiety in Cancer Patients", 414-415.
[1534] M. Wahyudi vd., "Psychological Well-Being Sûfîsm Practitioners as A Sûfîstic Counceling", *KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 11 (29 Haziran 2020), 146-147.
[1535] Haksever, *15. Yüzyıl Bir Türk Sufisi: Yakub-ı Cerhî*, 142.

tavsiye edilmektedir. Tasavvufta nefs-i emmâre makamındaki nefse, mana âleminden herhangi bir ışık sızmadığından bunun arındırılması için birtakım uygulamalar geliştirilmiştir. Zikir de bunlardan biridir. Amaç, nefs-i emmârenin etkisinden kurtulmaktır. Zikir yoluyla kişi, nefsini tanır, müşahedesi açılır ve irfan elde eder. Helezonik bir yolculuk olan seyr ü sülûkta birey, başladığı yere daha yüksek bir makamda döner. İnsanın kendinde bulunan hakikatine ermek için yaptığı ibadetler ve zikir ona özündeki yitik ilmi buldurur. Manevîyat yolcusu, bu eylemi belli bir zaman diliminde ve aksatmadan yerine getirmelidir.[1536] Her iki alanda da başvurulan yöntem olan zikirin uygulanma amacı farklıdır. Tasavvufta Allah'a yakınlaşmak ve bir olmak için yapılan zikir, günümüzde kimi psikologlar tarafından insanın iyi oluşunu arttırmak için kullanılmaktadır. İkincisinde bir seyr ü sülûk yöntemi değil de psikolojide bir terapi şeklinde uygulanmaya çalışılmaktadır. Dolayısıyla amaç ve yöntemler de farklılıklar bulunmaktadır ancak bireye verdiği huzur ve iyi oluş duyguları benzerlik göstermekte ve dolayısıyla psikolojide kullanılabilirliği tavsiye edilmektedir.

5.3. Derin düşünme: Tefekkür

Sözlükte düşünceye dalmak, anlamaya çalışmak ve derin düşünmek anlamlarına gelen tefekkür,[1537] Kur'an'da[1538] tezekkür, tedebbür, nazar etme ve akletme gibi kavramlarla ifade edilir. Hadislerde[1539] de tefekkür tavsiye edilip önemi ortaya konulmaktadır.[1540] Kadim gelenekte tefekkür etmede amaç, kalbi arındırmak, manevî

[1536] Haksever vd., "Çorum'da Bir Uşşaki Şeyhi", 30-31.
[1537] Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 642; İbn Manzur, *Lisanü'l-Arap*, 10/307.
[1538] "Göklerin ve yerin yaratılışında, gece ile gündüzün farklı oluşunda aklıselim sahipleri için elbette ibretler vardır," Âl-i İmrân; 3/190; "De ki: "Ben size, Allah'ın hazineleri benim yanımdadır, demiyorum. Ben gaybı da bilmem. Size, ben meleğim de demiyorum. Ben sadece bana vahyolunana uyarım." De ki: "Hiç kör ile gören bir olur mu? Siz hiç düşünmez misiniz?" En'âm, 6/50.
[1539] "Bir saat tefekkür, bir yıl ibadetten hayırlıdır," (Suyutî, *Camiu's-Sağir*, Riyad, 1988, II/127; Ebû Nuaym, *Hilyetü'l-evliyâ'*, 1/209, 6/271; Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 4/386.); "Tefekkür gibi ibadet yoktur," (Taberânî, el-Muʿcemu'l-kebîr, 3/68 (No: 2688); "İbadetin başı tefekkürdür," (Beyhakî, Şuʿabu'l-îmân, 7/72 (No: 4669).
[1540] Cevdet Kılıç, "Gazzali'de Tefekkür ve Hikmet Kavramları", *Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi* 2/5 (2001), 120.

güce kavuşmak, kalp hastalıklarından korunmaktır.[1541] Ayrıca doğruyu bulmada gereken ışığın (nur) anahtarıdır.[1542]

Gazâlî, ilim, hâl ve amelleri tefekkürün meyvesi olarak tanımlar, bunlardan ilmi öne çıkarır. Çünkü kalpteki ilim onun hâlini değiştirdiğinden uzuvların amelleri de değişir. İlimle birlikte tefekkür, hâlde değişiklik meydana getirir. Böylece kalbin dünyaya duyduğu ilgi azalıp ahirete yöneldiği insanda zühd hâli görülür. Bu nedenle tefekkür, kuru bir düşünceden ibarettir denilmemelidir. Çünkü o tefekkür eden bireyin hâl ve davranışlarına yansır. İnsan kendisi veya Yaradan ile ilgili hususlarda tefekkür etmelidir. Sahip olunan hâl ve sıfatların Allah'a sevimli veya sevimsiz olanlarını anlamak için yapılan tefekkür insanın kendisi ile ilgili tefekkürdür. Bunun sonucunda Allah katında makbul olan sıfatlara devam etmeli, hoş görülmeyecekler terk edilmelidir. Allah'ın fiil, esma ve sıfatları ise Allah'a dair tefekkürdür. Allah ile ilgili tefekkürde bunların dışına çıkılmamalıdır. Bunların dışında âyet ve hadisler, sabır ve şükür gibi güzel sıfatlara sahip olunup olunmadığı üzerine de tefekkür edilmelidir. Birden fazla olan tefekkür kapısının açılıp gidilen yolun genişleyebilmesi için kalp istenmeyen sıfatlardan arındırılmalıdır. Diğer taraftan insan, tövbe, sabır ve şükre devam edip korku ve ümit arasında yaşamalı, farz ibadetlerine dikkat etmelidir.[1543]

Kabir Helminski tefekkürü, meditasyon kavramıyla ve Hakikat'e ulaşmada dikkatin geliştirilmesi ve zihnin bütün düşüncelerden arındırılması pratiği olarak tanımlar. Bu odaklanma pratiği, dünyadan uzaklaşıp inzivaya çekilebilecek uygun bir ortamda gerçekleştirilmesi tavsiye edilen, bireye farkındalık kazandıran temel prensiplerdendir. Batı'da bu hâl, giderek günlük yaşama dahil edilmektedir. Böylece

[1541] Kirmani - Irshad, "Psycho Quranic Interventions in Aids Patients By Ijaems Journal", 17.
[1542] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din',* 4/386.
[1543] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 4/262-267.

korku, ihtiyaç, arzu gibi ben-merkezci düşüncelerin etkisi uzaklaştırılmaya çalışılmaktadır.[1544]

İnsan, yaşam içerisinde var olanlar tarafından ele geçirildiğinden, isyan eder ve unutur. Bu nedenle, kendi gerçekliğini hep hatırda tutmalı, düşünmelidir. Düşünme (tefekkür), bir tür ruhi arınma yoludur. Kendi hâli ve geleceği üzerine düşünen insan, ruhsal eğitimle dış dünyanın engellerinden uzaklaşıp ilâhî hakikate odaklanabilir. Manaya ulaşmanın yolu, kendilik bilincine varıp alemdeki yerini ve anlamını, kendi iç dünyasını bilmektir. Kendilik arayışının çözümü ise ilâhî aşktır.[1545] Bu sırada tefekkürün işlevi, kalp Allah'a konsantre olurken zihnin yoldan çıkmasını önlemektir. Bir savaş alanı gibi olan ruh, durdurularak insanın kendi içine bakması sağlanmaya çalışılır.[1546]

Tasavvufta tefekkür, Tanrı'ya inanan bir kalbi gerektiren ibadet şeklidir. Burada amaç, kişiyi kötü alışkanlıklarından uzaklaştırarak, onu evrende mevcut Allah'ın ayetlerine, göklerin ve yerin güzelliğini tanıklığa teşviktir. Yaradan'ın nimet ve rahmetini hatırlamak sevgi ve merhamet duygusuna sebebiyet verebildiğinden insan, âlem ve anlamı üzerinde düşünmeye teşvik edilmelidir. Kur'an'da insanın, bu dünyayı, bu günü, geçmişi, yaratılışı düşünmesi istenir. Böylece Allah'a yaklaşılır ve kalp güçlenir. Burada unutulmaması gereken husus; Allah'ın zatının değil yaratılışının tefekkürüdür.[1547]

Kadim gelenekte tefekkür, algıdan idrake doğru yolculukta geçilen dört aşamadan biridir: algı, takdir, tefekkür ve idrak.[1548] Onda düşünme sürecinde kullanılan bilişsel faaliyetlerden faydalanılır. Buna göre, tefekkürün seküler düşünceden farkı; dünyayı aşan boyutu ve Allah'a ulaşma hedefidir. Gündelik düşünme, dünyevi sorunları çözme ile sınırlıdır. Oysa tefekkür, maddenin sınırını, dünyevi engelleri aşar ve ruhun ebedi

---

[1544] Helminski, *İlahi Huzurda*, 61-66; Helminski, *Living Presence*, 2017, 53-58.
[1545] Türer, "Hoca Ahmet Yesevi Modern Düşünceye Ne Söyler?", 173-174.
[1546] Bakhtiar, *Sufi Expressions of the Mystic Quest*, 24.
[1547] Bedri, *Düşünme Gözlemden Tanıklığa*, 95-101.
[1548] Bedri, *Düşünme Gözlemden Tanıklığa*, 58.

özgürlüğüne ulaşır. Üstelik o daimî zikirle desteklenirse eğer manevî bir alışkanlık hâline gelir ve manevî idrak aşamasına ulaşılır.[1549]

Tefekkür, sûfi bireyin mertebesinin yükselmesi ve nefsinin arındırılmasının yanı sıra, bilişsel süreçte nefsin yeniden yapılanmasında da etkilidir. Bu yolla kişi, kendi içsel ödül ve cezasını, psiko-ruhsal stratejisini geliştirebilir. İstenmeyen alışkanlıklar güzel olanlarıyla dünyevi bir ödül beklemeden değiştirilebilir. İçsel düşünmenin, iyi ve kötü davranışlar, eğilimler, duygular, fikirler ve algılar üzerindeki etkisi anlaşıldığında eskilerin bunu neden bu kadar önemsediği de anlaşılabilir. Daimî zikir ve güzel amelleri tavsiye eden eski alimler, yerin ve göklerin yaratılışının tefekkür edilmesini de tavsiye ederler.[1550]

Tefekkür yani derin düşünme, insanı hayvandan ayıran bir özelliktir. Onun asli dünyasına, bilinçaltının derinliklerine bakabilmesini sağlar. Bu içsel gözlem yöntemiyle birey, içindeki bilgeliği keşfedebilir.[1551] Batılı kaynaklarda, anlaşılabilmesi adına meditasyon şeklinde tanımlanan tefekkürün bilinçaltını harekete geçirmesine yer verilir.[1552] Egosundan uzaklaşıp (nefs) özüne yönelme yolculuğundaki birey, kabında bilinçaltının güçlü enerjileriyle ilerler. Dua ve derin düşünüşle (tefekkür) doldurulan bu kap yeterince güçlenince bir taraftan ego (nefs) zayıflarken diğer taraftan manevî ilgi kalp üzerine yoğunlaşabilir.[1553] Bununla birlikte amellerin sağlıklı olabilmesinde Allah ile birey arasında sıcak bir ilişki bulunmalıdır. Seküler psikolojide bu manevî inanç boyutu eksiktir.[1554] İnsanın manevî boyutunun ele alındığı tasavvuf, bu yönün anlaşılmasında ana akım psikolojiye katkı sağlayabilir.

[1549] Bedri, *Düşünme Gözlemden Tanıklığa*, 52-55.
[1550] Malik Bedri, *Düşünme Gözlemden Tanıklığa* (İstanbul: Mahya Yayınları, 2012), 42-45.
[1551]Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 78.
[1552]Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 104.
[1553]Vaughan-Lee, *Çağrı ve Yankı*, 140.
[1554] Bedri, *Müslüman Psikologların Çıkmazı*, 47-48.

Tefekkür, tevhîdi (birlik) gerçekleştirme sırasında "özdeşleşme" sürecini kolaylaştırır. Sûfîler, tefekkürün İslam'ın kalbinde yer aldığını belirtirken, "Bir saat tefekkür, bir yıllık ibadetten daha hayırlıdır"[1555] rivayetini sık sık alıntılarlar.[1556] İnsan fıtraten düşünmeye (tefekkür) ve eylemde bulunmaya eğilimliyse de modern çağda eylemin ön planda bulunuşu tefekküre fazla imkân tanımaz. Bu noktada tasavvuf, her ikisinin bütüncül bir hâle getirilebilmesinin yollarını sunar.[1557] Tasavvuf, bireye yeni bir varoluş tarzı doğrultusunda bir bakış açısı kazandırır, yaşanılan alemin ve hakikatin bilgisini sunar.[1558]

Tasavvufta tefekkür, farklı yöntemlerle gerçekleştirilir. Örneğin zikir sırasında bireyin bir kelimeyi tekrarlaması sırasında tefekkür gerçekleşebilir.[1559] Tasavvuf metinlerinde tefekkürün nasıl uygulanacağı belirlenmiştir. Bunun için bireye uzlete çekilmesi, Allah'ın esmaları, alemin yaratılışı gibi hususlar üzerine düşünmesi tavsiye edilir.[1560] Tasavvuf geleneğinde, ölüm tefekkürü de tavsiye edilen manevî eğitim ve kişisel gelişim metotlarındandır. Ölümü düşünmek, kişiyi istenmeyen alışkanlıklardan ve tutumlardan kurtarmak için güçlü bir araç, kişisel gelişim sürecini başlatan bir yoludur. Yakın zamana kadar Batı psikolojisi, kendi insanı ölümden korktuğu için onu düşünmekten kaçındı. Oysa tasavvuf klasiklerinde ölüm bilincinin kazanılması için onun hatırlanması gerektiği belirtilir ve bunun yapılmasının yolları gösterilir.[1561]

Batı'da tefekkürü uygulama şekli, tasavvuftaki gibi günlük bir dönüşüm ritüeli şeklinde değildir. Orada farklı uygulamalar söz konusudur. Kısa aralıklarla ve haftada birkaç gün sıklıkla, yirmi dakikadan bir buçuk saate kadar artan bir süreyi kapsayacak

---

[1555] Suyutî, *Camiu's-Sağir*, Riyad, 1988, II/127.
[1556] Ismail, *Islam, Sufism & Psychotherapy*, 7-8.
[1557] Nasr, *Tasavvufi Makaleler*, 49.
[1558] Nasr, *Tasavvufi Makaleler*, 49-50.
[1559] Hamsyah - Subandi, "Dzikir and Happiness", 84.
[1560] Yusuf, *Kalbin Simyası*, 205.
[1561] Frager - Fadiman, "Personal Growth In Yoga And Sufısm", 74-75; Frager - Fadiman, *Personality and Personal Growth*, 568-569.

şekilde başlanabilmektedir. Gözler kapalı, sessiz bir yerde ve dizler üzerinde oturularak yapılan bu uygulamada bireyin ilerleme süreci yavaştır.[1562] Tefekkürü uygulama yöntemleri açısından iki alan arasında farklılıklar görülebilmektedir. Psikolojide tefekkür, bir ibadet biçimi şeklinde değil de bir sağaltım yöntemi şeklinde uygulanmaktadır.

Günümüzde psikoterapide tefekkür ve şükür günlüğü tutma uygulamaları kullanılmaktadır. Burada bireyin her akşam yalnız kalıp gün boyunca yaptıkları üzerine düşünmesi söz konusudur. Benzer şekilde günlük yaptıkları üzerinde düşünmek, idrakini açmak veya gelişimini gözlemlemek isteyen dervişler tarafından da tercih edilen yöntemlerdendir. Birey, bir gün boyunca yaptıkları ve söyledikleri üzerine düşünür. Kendini iyi tanıyabilmek adına, yapılan davranışlar ve edinilen tecrübeler üzerine düşünme süresinin uzun tutulması tavsiye edilir. Çünkü bu uygulama, kendini tanıma, benlik dönüşümü ve inşası sürecinde önemlidir.[1563] Tefekkür günlüğü tutmanın yanı sıra okuma tefekkürü de psikologlarca kullanılan yöntemlerdendir. Kişi önce okumalı ardından da okudukları üzerinde tefekkür etmelidir. Mana varlığa nüfuz edene kadar tekrar tekrar okumalı, bunun için özel bir zaman ayırmalıdır. Günde en az bir saat ya da haftada bir iki saat böyle bir çalışma yapılmalı, metin birkaç kere okunmalı, üzerinde derin düşünmeye gayret edilmelidir. Tefekküre devam edilmesi insanı Allah'a yaklaştıracak ve böylece derin manalar kendisine açılacaktır.[1564]

Psikolojide tefekkür genellikle sessiz kalma, zihni odaklama ve nefes alıp vermeyi düzenleyip bir kelimeyi tekrarlama yoluyla gerçekleştirilir. Konsantrasyon tekniği, farkındalık tekniği ve tasavvuf tekniği gibi farklı teknikler üzerinden uygulanır. Konsantrasyon uygulamasında zihin tek bir objeye odaklanır. Farkındalık tekniğinde,

---

[1562] Walsh, "Meditation Practice and Research", 30.
[1563] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 53.
[1564] Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 146-151.

farklı nesneler arasında geçiş yapılıp keşif beklenir ve birey, etrafındaki şeyleri benimsemek için zihnin farkındalığını kullanır.[1565] Tasavvuf tekniğinde ise Allah'ın sıfatları, evrenin ve insanın yaratılışı gibi konular üzerinde düşünülür.

Batı'da "meditasyon" ya da "farkındalık meditasyonu" şeklinde bilinen ve manevî anlam düzeyini yükselten tefekkür, "aşkın düşünme" kavramıyla da tanımlanmaktadır. Başlangıçta aşkın düşünmeyle ilgilenen Amerikalılar, bunu tamamen Hindu geleneğinden alıp uygulamışlardır. Bu sırada anlamsız bir kelime ya da doğu mantrası tekrarlanmıştır. Ancak kimi inançları hatırlamanın veya birey için öneme haiz ifadeleri tekrarlamanın aslında iyileşmeyi arttırdığı görülmüştür. Bu nedenle Batı'da tefekkür edilen konu daha derinden anlaşılıp yeniden kavranılmaya çalışılmaktadır. Bu uygulamanın en önemli kuralı, bilince istemeden girerek düşünceyi dağıtıp bozan düşünce ve kanaatin görmezden gelinmesidir. Bunlara karşı rahat ve pasif bir tutum takınılmalıdır. Böylece uygulama tekrarlandıkça beden gevşeyecek düşünme derinleşecek, rahatsızlık veren olumsuz düşünceler giderek azalacaktır. Daha önceki mevcut kaygı, stres gibi belirtiler yok olacaktır. Bunun için günde iki kere, 15-20 dakika boyunca tefekkür uygulanmasının iyileşmeyi ve iyimserliği arttırdığı görülmektedir. Hatta kolesterol ve tansiyon hastalarında bunu uygulayanlarda şikayetlerin %35 oranında azaldığı ifade edilmektedir. Aynı şekilde kan şekerinin düştüğü, EEG alfa dalgalanmalarının arttığı belirtilmektedir. Diğer yandan baş ağrısı, göğüs ağrısı, stres ve kaygı önemli miktarda zayıflamaktadır. Bu esnada birey, dertlerini ve günlük meşgalelerini bırakıp bir gevşeme hâline geçmektedir.[1566]

Meditatif uygulamalardan farkındalık tefekkürünü uygulamaya başlamanın en kolay ve en etkili yolu, kişinin dikkatini sadece nefes almaya odaklamasıdır. Vücutta nefesin gözlemlenebileceği birçok farklı yer vardır. Her neresi olursa olsun amaç, nefese

---

[1565] Walsh, "The Search for Synthesis", 34-35.
[1566] Bedri, *Düşünme Gözlemden Tanıklığa*, 66-74.

eşlik eden hissi fark edebilmektir. "Ruhsal/manevî" kavramı, Latince "rüzgâr" veya "nefes" anlamına gelen "spiritus" kelimesinden gelir. Tasavvufta da birey, bir rehber (mürşit) tarafından daha yüksek maneviyat seviyelerine ulaşmak için nefes farkındalığını deneyimlemeye yönlendirilir. Bu nefes alma, sınırlama (nefs) ve özgürlük (fenâ), beden ve zihin arasında bir bağlantı oluşturur Tasavvuf geleneğindeki nefes alma uygulamaları, alışılmış uyumsuz nefes alma kalıplarının kesintiye uğramasının yanında farkındalığı daha fazla ortaya çıkarır.[1567] Dolayısıyla bu pratikleri uygularken doğru nefes almak önemlidir. Doğru nefesle uygulanan tefekkürle kişide öz farkındalık yaşanabilmektedir.

İlahi olandan bir şeyler yansıtan evrende tefekkür, insanı Allah'ın bilgisine ulaştıracak yollardan biridir.[1568] Tefekkür, farkındalığı artırmak için dikkatin gelişmesini sağlar ve zihinsel süreçleri istemli bir biçimde kontrol altına alır. Bu uygulamalarda nihai amaç, iç görünün zihinsel süreç, bilinç, kişilik, hakikat düzleminde gelişmesi, psikolojik iyi oluşun en iyi seviyeye çıkmasıdır. Bununla birlikte tefekkür, psikoterapötik ve psikofizyolojik faydaları sebebiyle de kullanılmaktadır. Batı'da bu uygulamanın tarihçesi Hristiyanlık, Budizm, Taoizm ve Zen bağlamında incelenir. Yapılan kimi çalışmalarda Hristiyan dua ve derin düşünce eyleminin meditatif etkisi gözlemlenir.[1569] Tasavvufta uygulanan tefekkür pratiğinin meditatif etkisi üzerine de yapılacak çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

Tefekkür, kadim gelenekte çok eski zamandan beri kullanılmakla birlikte, son on yıllarda Batı'da da terapi yöntemi şeklinde önem kazanmıştır. Psikolojide yer aldığı biçimde, "meditasyon" (tefekkür) terimiyle ilişkili araştırmalar 1960'larda yapılmaya başlanmıştır. Bu geniş külliyatta, klasik meditatif metinler, teorik tartışmalar ve deneysel araştırmalar yer almaktadır. Anksiyetenin ve ilaç kullanımının azalması, kendini

---

[1567] Gretty M. Mirdal, "Mevlana Jalāl-Ad-Dīn Rumi and Mindfulness", *Journal of Religion and Health* 51/4 (01 Aralık 2012), 1209-1210.
[1568] Haque, "Psychology from an Islamic Perspective", 144-145.
[1569] R. Walsh, "Meditation Practice and Research" 23/1 (1983), 19-20.

gerçekleştirme, empati, algısal duyarlılığın artması ve ağrı toleransı tefekkürün psikolojik faydalarından yalnızca bir kaçıdır. Bununla birlikte adrenalin ve kortizol gibi stresle ilişkili hormonlar da dahil çok sayıda hormonun sayısında artış görülmüştür. Harvard'da yapılan bir araştırmada, meditasyon yapanlarda (tefekkür) yüksek psikolojik iyi oluş düzeyi ölçülmüştür. Tefekkürün klasik metinlerde yer alan, algı eğitimi üzerindeki önemli etkisinden yola çıkılarak, onun algı hassasiyeti üzerindeki olumlu katkısı da tespit edilmiştir.[1570] Bu nedenle klasik metinlerde yer verilen tasavvuf eğitim yöntemlerinin psikolojik iyi oluşa katkısı ve bunun tespiti önem arz etmektedir.

Doğu ve Hint kökenli derin düşüncenin bilişsel, duygusal ve fiziksel rahatsızlıklarda olumlu sonuçlar vermesi psikolojide tefekkür ve diğer tasavvuf pratiklerinin yer verilmesini de sağlamıştır. Faydaları ispatlanan tasavvuf uygulamalarının ve sahip olunması beklenen davranışların sağlık üzerindeki etkisi bilimsel araştırmalarla da ortaya konulmaktadır. Bir ibadet şekli olan tefekkürün de kaygı, stres, yüksek tansiyon, uykusuzluk, yüksek kolesterol ve migren gibi rahatsızlıkların tedavisindeki katkısı, yapılan araştırmalarla ortaya konulmaktadır. Bu yolla danışanın düşüncesinin değişime uğrayacağı ve sağlığını kazanabileceği ifade edilmektedir. Yapılan çalışmalarda bu uygulama yöntemine "bilişsel inşa" adı verilmektedir.[1571]

Bu yöntem, zihinsel süreci kontrol altına alabilmede uygulanan dikkat ve farkındalık eğitimi odaklı bir öz-denetleme uygulamasıdır. Böylece genel manada zihinsel esenlik, gelişim, dinginlik ve konsantrasyon desteklenir. Bunun yanı sıra gevşeme, maruz kalma, duyarsızlaştırma, katarsis ve karşı koşullandırma gibi diğer başka psikolojik mekanizmalar da kullanılır.[1572] Batılı kaynaklarda "Doğu meditasyonu" ya da "meditasyon" şeklinde tanımlanan tefekküre karşı gösterilen ilgiyle beraber onun

[1570] Walsh, "The Search for Synthesis", 32-34.
[1571] Bedri, *Düşünme Gözlemden Tanıklığa*, 62-64.
[1572] Mirdal, "Mevlana Jalāl-Ad-Dīn Rumi and Mindfulness", 1209.

psikoloji alanında şifa kaynağı biçiminde kullanılmaya başlanması sağlanmıştır. Ayrıca insancıl ve pozitif psikolojinin savunucuları tarafından tartışılan alternatif tedavi biçimlerinin arasında yer almaktadır.[1573]

Farkındalık meditasyonunun (tefekkür), psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkileri hakkında da çok sayıda hakemli literatür mevcuttur. O kültürler arası geçerliliği bulunan bir sosyal bilişsel meditasyon programı şeklinde kabul edilmektedir. Hz. Peygamber'in tefekkür alışkanlıklarına çok benzeyen uygulamayla şefkat, fedakârlık, empati, bağışlayıcılık ve öz-yeterliğin arttığı sonucuna varılmıştır. Bunun için danışana genellikle her gün, sessiz ve rahat bir yerde birkaç dakika geçirmesi tavsiye edilir. Böylece danışan, samimi bir niyetle başlamaya, yavaş ve derin nefes almaya ve zihnini temizlemeye ve Allah ile konuşmaya, O'nu gerçekten aramaya teşvik edilebilir. Düzgün ve dikkatlice yapıldığında, ilahi desteğin farkındalığına doğru dönüşümsel bir bilişsel değişim yaşanabilir. Nasıl yapılırsa yapılsın, Allah ile konuşmak takva ve tevekkülü de içeren canlı ve dinamik bir ilişkidir.[1574]

Fromm, tefekkürü odaklanma pratiği ve meditasyon şeklinde tanımlar. O iki türlü meditasyondan bahseder: kendi kendine telkin yöntemi ve hafif trans durumları. Bu da diğer tasavvuf pratikleri gibi bedensel ve ruhsal rahatlamayı, kişinin kendisini daha enerjik, zinde ve dinlenmiş hissetmesini sağlar. Fromm, bireyin tefekkür yoluyla farkındalık kazanmasını Budist meditasyonu üzerinden anlatır. Buna göre derin düşünme, ruhsal ve bedensel süreçlerin farkındalığını sağlamayı, nefreti ve tamahı ortadan kaldırmayı amaçlar. Bu yolla birey, kendini tanımanın ve zihnindekilerin bilincine varır. Farkındalıkla beraber bilinç giderek derinlik kazanıp güçlenir.[1575] Benötesi psikologlar

---

[1573] Haque - Keshavarzi, "Integrating Indigenous Healing Methods in Therapy", 297-298.
[1574] Farah Lodi, "The Heart Method: Healthy Emotions Anchored in RasoolAllah's Teachings", *Islamically Integrated Psychotherapy*, ed. Carrie York Al-Karam (America: Templeton Press, 2018), 97-99; Mü'min, 40/60.
[1575] Fromm, *Olma Sanatı Oto-Analiz, Öz-Farkındalık ve Meditasyon Üzerine*, 79-85.

yolcunun içindeki öze kendisinin ulaşması gerektiğine inanır. Onlar nefsin tekâmülü sırasında kullanılan yöntemler üzerinde çalışırlar.[1576]

Tefekkürün amacı, Tanrı'nın yaratışına kişinin ruhsal merkeziyle odaklanmasıdır. Kalp düzeyinde bir müdahale şeklinde kullanılır. Ancak benliği keşfetme ve açığa çıkarma sürecinde benlikten çok Allah ile bağlantı kurmaya odaklanılır. Bu müdahale, akut kaygı veya panik atak durumlarında ve travma sonucu fiziksel tepkiler yaşayan danışanlarda kullanılabilir. Çünkü bu uygulama kişinin başa çıkmasına yardım edebilir. Zahiri uygulamalarının kalbi yumuşatmada veya takvayı artırmada herhangi bir etkisinin bulunmadığı ifade edilir. Bu durumlarda, tefekkürle danışanın benliğinin ruhi yönünü farkına varmasına çalışılır. Ruh, insanın önemli ve ayrılmaz bir parçasıdır ve bastırıldığında veya inkâr edildiğinde bütün üzerinde olumsuz etkilere sahiptir. Bu durum dengesizlik ve hastalığa neden olabilir.[1577]

Hayatın anlamını ve gayesini düşünmek, doğruyu-yanlışı ve iyiyi-kötüyü birbirinden ayırmak, varlıkları ve olayları ibret nazarıyla incelemek tefekkürün kapsamına girer. Böylesi kapsamlı ve anlamlı bir tefekkür, bireyi akıl yönünden geliştirip iradesini kuvvetlendirir. İrade güçlendikçe sevgi, elem, öfke, mutluluk ve nefret gibi duygular kontrol altında tutulabilir. Böylece duygusal denge ve ruhsal huzur yakalanabilir. O bir taraftan da varoluşsal ikilemin neden olduğu huzursuzluk ve bunalım anında destek sağlar. Çünkü varoluşsal zıtlıklar arasındaki denge ve hikmet, derinlemesine düşünülüp kavranamadığı zaman bu anlamsızlık kişiyi bunaltır.[1578] Birey, tefekkürde derinleştikçe nefsin istek ve arzularından, dürtülerinden uzaklaşabilir. Kötü huylardan uzaklaşırken, aşkın ile bir yakınlaşma yaşayan insan, varoluşsal kaygılarından kurtulabilir.

[1576] Frager, *Manevî Rehberlik*, 82-83.
[1577] Rothman, "An Islamic Theoretical Orientation to Psychotherapy", 58-59.
[1578] Şirin, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli*, 173-174.

Diğer tasavvuf eğitim pratikleri gibi tefekkürün de iyi oluş üzerindeki etkisi dikkat çekmektedir. Psikoterapi sürecinde kendilerinden tefekkür etmeleri istenen psikiyatri hastalarının tedavi sürelerinin kısaldığı gözlemlenmiştir. Günümüz psikoloji söylemlerinden öznel iyi oluş, majör depresyon ve obsesif-kompulsif gibi psikiyatrik durumların üstesinden gelmede bu uygulamanın olumlu etkisini gösteren klinik araştırmalar bulunmaktadır. Bunlarda, farkındalığın rolü de öne çıkar ve sûfî bakış açısından farkındalık, öz-farkındalık hâline ulaşma kavramıyla benzeşir.[1579]

Batı'da son yıllarda bu tür meditatif uygulamalara gösterilen ilginin artmıştır. Batılı olmayan felsefe ve düşüncelere ilginin artması, maddiyata duyulan ilginin azalması, farklı bilinç türlerinin araştırılması ve insanın kendi özünde yaptığı arayışın dışarıdakilerden daha tatmin edici olması bu ilginin sebeplerindendir. Ancak Batı'da düşüncede yoğunlaşma uygulaması az sayıda kişi tarafından bu bağlamda kullanılmaktadır. Büyük bir çoğunluğu onu rahatlama, stres yönetimi, özgüven ve artan psikolojik iyi oluş gibi kısa süreli faydaları nedeniyle tercih etmektedir.[1580] Bu yöntemin her yerde ve meşguliyette uygulanabilmesi onu önemli kılmakta ve ilgi çekmektedir. Zira tefekkür anında insanın dünyadan zahiri bir kopuşu söz konusu değildir. Yalnızca içsel anlamda bir uzaklaşma gerçekleşir. Dışsal etkinlik devam ederken içsel bir kopuş yaşanır. Dolayısıyla fiili yaşamla tefekkür hayatı birleştirilebilir. Böylece insan, derin murakabeye ve tefekküre doğru çekilip "iç huzur"u yakalayabilir.[1581]

Diğer yandan bu yöntemin psikolojide uygulanması sırasında kimi olumsuzluklardan da söz edilir. Yeterli sayıda kontrol grubu bulunmaması, plasebo etkisi ve ölçümlerin güvenilir olmaması bu olumsuzluklardandır. Bununla birlikte onun tedavi edici yönü göz ardı edilmez. O terapide zihin, kişilik ve bilincin keşfedilmesinde ve

[1579] Mitha, "Sûfîsm and Healing", 200.
[1580] Walsh, "Meditation Practice and Research", 20-21.
[1581] Nasr, *Tasavvufi Makaleler,* 187-188.

varoluşla ilgili derin soruların yanıtlanmasında kullanılabilir. Tefekkür vasıtasıyla birey kendi derinliklerine inebilir, derin bir iç görü yaşayabilir ve zihin kontrolünü sağlayabilir.[1582] Diğer taraftan tefekkürün daha yavaş ve derin olmayan nefes almayla sonuçlanan etkisi, parasempatik aktivitenin artmasını sağlar. Bu tefekkürün fizyolojik açıdan rahatlatan ve huzur veren kısmıdır. Buna ilaveten, onun daha düşük plazma kortizol seviyesi ve daha düşük kan basıncı gibi etkileri de bulunmaktadır.[1583] Tefekkür pratiği yoluyla elde edilen iyi oluş deneyimleri, günlük hayatla uygun bir şekilde bütünleştirilirse eğer psikolojik açıdan besleyici ve iyileştirici olabilir.[1584]

Diğer taraftan insana üstünlük ve şeref veren akıl, birey için bir ayrıcalıktır. Diğer taraftan onun ne ile meşgul edildiği önemlidir. İslâmi anlayışa göre akıl, doğru yolda ilerleyebilmek ve tefekkür etmek için kullanılmalıdır. Böylece birey, ilişkileri, kanıtları ve işaretleri fark edip yaratılan ve olan arasındaki ilişkiyi anlayabilir. Ayrıca böyle bir derin düşünce, özellikle sıkıntılı anlarda aranan anlamı bulmada da bir araçtır.[1585] Derin düşüncenin sağladığı belirtilen zihinsel yapılanma sayesinde bireyin, zor anlarında bunların nedeni üzerinde düşünmesi sağlanabilir. Bu düşünceyle Allah'a sığınıp O'na güvenmek bir başa çıkma aracı şeklinde sunulabilir.[1586] Dahası bu uygulamayla birlikte değişen yaşam tarzı, düşüncelerde de değişikliklere neden olur. Olumsuz düşünceler yerini zamanla olumlulara bırakır ve buna "arınma" denir. Bu uygulamayı yaptıkça birey, aç gözlülük, bencillik, öfke gibi olumsuz tutumlardan ve bağımlılıklarından uzaklaşır.[1587] Böylece tefekkürün başa çıkma ve iyi oluşun yanı sıra istenmeyen davranışlar üzerindeki pozitif etkisi de söz konusudur.

[1582] Walsh, "Meditation Practice and Research", 34-36.
[1583] Mitha, "Sûfîsm and Healing", 199.
[1584] Frances E. Vaughan, "Spiritual Issues in Psychotherapy", *The Journal of Transpersonal Psychology* 23/2 (1991), 106-107.
[1585] Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din*, 231-232.
[1586] Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din*, 234.
[1587] Walsh, "Meditation Practice and Research", 29-30.

Tasavvuf yöntemlerini tanımayan çağımız insanı daha ziyade aikido, tai chi gibi egzersizlerle ilgilenir. Oysa tasavvuf pratikleri, Allah ile bilinçli bir bağ kurdurur. Tefekkür, takva ve ihsanla hareket edilmesinde, bilinçli bir mevcudiyet ortaya konmasında katkı sağlar. Bu uyanışa, farkındalık, anma, hatırlama gibi çeşitli isimler verilebilir.[1588] Bu uygulama yoluyla, insan doğası, zihni ve bilincinin Batı psikolojisinden farklı bir biçimde incelenmesi sağlanabilir.[1589] Batı'da en iyi modelin, kullanılan standart modeller olduğuna inanılır. Dolayısıyla yüksek bilinç hâlleri gözden kaçırılır, yaşanan tecrübeler tanınmadığından patolojik kabul edilir.[1590] Bu nedenle sûfilerin yaşadığı halleri patolojik diye tanımlamadan önce onların bilimsel yollarla incelenmesi önem arz etmektedir.

Bununla birlikte, Batı'da kullanılan "meditasyon"[1591] ve tasavvufta kullanılan tefekkür kavramı birbiriyle karıştırılmamalıdır. Her ne kadar, derin ve yoğun düşünme manasında günümüz çalışmalarında seküler bir kavram olan "meditasyon" tercih edilse de tasavvufta asırlardır kullanılan eğitim metotlarından tefekkür ile Batı psikolojisindeki meditasyon (derin düşünme) kavramı birbirinden amaç noktasında ayrılır. Tasavvufta bu yöntem, kemâlât sürecindeki eğitim metotlarından biri şeklinde uygulanır. Bu sırada kişiden, yaratılışı, evrendeki yeri, görevi, yaşamın anlamı ve Yaratan'la ilişkisi üzerinde düşünüp sonuç çıkarması beklenir.[1592] O ibadetlerin özü sayılmış, bir saat tefekkür bazen bir seneyi ibadetle geçirmekten daha kıymetli bulunmuştur. Psikolojide ise farklı tefekkür çeşitleri bulunur. Hepsinin ortak amacı; bireyi farkındalık açısından eğitmek,

---

[1588] Kabir Edmund Helminski, *Living Presence* (*Revised*): *The Sûfî Path to Mindfulness and the Essential Self* (New York: TarcherPerigee, 2017), IX.
[1589] Walsh, "Meditation Practice and Research", 21.
[1590] Walsh, "Meditation Practice and Research", 24.
[1591] Tasavvuf pratiklerinden tefekkür tanımlanırken anlaşılması açısından meditasyon kelimesiyle ifade edilse de parantez içinde tanımı yapılmakta ya da eş anlamlısı verilmektedir. Martin Lings, Malik Bedri ve diğerleri eserlerinde meditasyonu "tefekkür" kavramıyla birlikte kullanmışlardır.
[1592] İnsanın çıkaracağı sonuçlar; o Dünya'ya Allah'ın hâlifesi olarak gönderilmesi nedeniyle sorumluklar taşır. Dolayısıyla o yaptıklarından dolayı hesap verecektir. Allah'tan gelip O'na dönecektir. (Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din*, 231.)

zihindekilere karşı farkındalığı arttırmak ve zihnin kontrol altına alabilmesini sağlamaktır.[1593] Meditasyonda rahatlatıcı yararlar elde edilir. Ancak asıl amaç, zihinsel ve bilişseldir. Oysa tefekkürde amaç mârifetullahtır. Yani Yaradan'ın bilinmesidir.[1594] Dolayısıyla burada gözden kaçırılmaması gereken tefekkürün birey üzerindeki etkisi ve her iki alanda kullanım şekli ve amacıdır. Tasavvufta amaç, Allah'a yakınlaşmak, bütünleşme ya da birliktir (tevhîd). Psikolojide bununla hedeflenen ise farkındalığın arttırılmasıdır. Bununla birlikte tasavvuftaki kullanımının da birey üzerinde dönüştürücü etkisi bulunmaktadır. Literatür taraması sırasında günümüz çalışmalarının bir kısmında tefekkür ile "murakabe"nin bazen birbirinin yerine kullanıldığı, bazen de tefekkür başlığı altında murakabe ve "nefs muhasebesi"ne (öz denetim) yer verildiği görülmüştür. Bu nedenle bu iki uygulamaya çalışmada tefekkür başlığı altında yer verilmiştir. Aşağıda her ikisinin tasavvuf ve psikolojide kullanımına ve birey üzerindeki faydalarına dair açıklamalar yer almaktadır.

5.3.1. Öz Denetim: Nefs Muhasebesi

Nefsi hesaba çekme pratiğine "nefs muhasebesi" veya "öz denetim" denir. Nefs muhasebesi, yapılan iyilik ve kötülükler açısından bireyin kendisini hesaba çekmesi,[1595] böylece nefsin eksik ve kusurlarını farkına varmasıdır. Muhâsibî, bu kavramla bilinen sûfîdir. Ona göre muhasebe, Allah'ın sevdiklerinin ve sevmediklerinin ayırt edilmesidir. Muhasebe, bireyin davranış ve sözlerini gözden geçirip doğruyla yanlışı birbirinden ayırt etmesi ve Allah sever veya sevmez diye ayırarak üzerinde düşünüp hesaplaşmasıdır. Yalnızca bedeni arzular değil, zihinsel faaliyetlerin de kontrol edilmesi söz

[1593] Walsh, "Meditation Practice and Research", 26.
[1594] Bedri, *Müslüman Psikologların Çıkmazı*, 19-20.
[1595] Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 442.

konusudur.[1596] Gazâlî, insanın âhiret günü hesaba çekilmeden önce kendi nefsini hesaba çekip geçmiş amellerinin muhâsebesini yapmasını öğütler. Akşam olduğunda insanın kendisini muhasebe ederek, o gün boyunca yapıp yapmadıklarını, hata ve kusurlarını gözden geçirip kontrol etmesini tavsiye eder.[1597] Ahiret gününden önce dünyada iken her gün nefis muhasebesi yapılmasını gerekli bulur.[1598] Bu öz denetim her gün yapılmalıdır.[1599]

Nefs muhasebesinin temeli, bireyin hayatı süresince yaptığı amellerden ahirette kendi lehine ve aleyhine olacakları düşünüp sorgulamasıdır.[1600] Kadim gelenekte, manevî dönüşümün gerçekleştirilebilmesinde bireyin kendini gözlemleyerek nefsini hesaba çekmesi önemlidir. Böylece o, kendini denetim ve gözetim altında tutabilir ve farkındalık duygusuyla yaşama bilincini elde edebilir. Allah'ın her an gözetlediği düşüncesi, bunu gerçekleştirmede motive edici bir unsurdur.[1601] Nefs muhasebesi, sûfîler tarafından seyr ü sülûkta kullanılan yöntemlerdendir. O da psikolojideki kullanımıyla kişide farkındalığı arttırıcı bir etkiye sahiptir. Kendini her an hesaba çekip doğru veya yanlış, yaptıklarının muhasebesini yapmak, insana hatalarını ve eksikliklerini gösterebilir.

Kişide değişim, nefs muhasebesi ve iç mücadeleyle başlar. Nefsle cihat (nefs mücadelesi) ve onun tezkiyesi (nefsin arınması) pratiklerinin tümü aslında Allah ile bağlantı kurmak ve O'na giden kanalları açmak için benlik (nefs) üzerindeki kabuğu ortaya çıkarma sürecidir. Nefs, bunu doğrudan ilk kaynaktan alabilecek bir mekanizmaya sahiptir.[1602] Nefs muhasebesi (öz denetim) yoluyla, duygu, düşünce ve davranışları

[1596] Muhâsibî, Ebû Abdullah Haris b. Esed, *er-Riâye li-hukûkillâh*, thk. Abdülkâdir Ahmed Atâ, (Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1985), 30-45.
[1597] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 4/195-196.
[1598] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 4/196-199.
[1599] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 4/199-201.
[1600] Mahmud Esad Erkaya, *Kur'ân Kaynaklı Tasavvuf Kavramları* (Adana: Çukurova Üniversitesi, Doktora Tezi, 2015), 208; "Ey iman edenler! Allah'a itaatsizlikten sakının. Herkes yarın için ne hazırladığına baksın! (Evet) Allah'a itaatsizlikten sakının; şüphesiz Allah yapıp ettiklerinizden tamamen haberdardır," Haşr, 59/18.
[1601] Işıtan, "Sûfî Yaşamın Gençliğin Ahlâki Değer Yargılarının Gelişimine Katkısı", 570-573.
[1602] Al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice*, 127-152.

denetlemenin ve onları düzene koyabilmenin yolları öğrenilir. İslâmî gelenekte öz denetim, yanlışlık ve hatalardan kurtulmanın yollarındandır. Onunla kendisini denetleyenlerde ruhsal ve duygusal problemlerle mücadelede başarı oranı yapmayanlara göre daha yüksektir. Bu yol hem yapılan yanlışlıkların azalmasında hem de zaman içinde yaşanabilecek sıkıntı verici olayların anlamlı bir şekilde yorumlanmasında yardımcıdır. Bu yöntem, tasavvuf geleneğinde de nefs-i emmârenin (kötülüğü emreden nefs) terbiyesiyle ilişkilidir. Çünkü insanın kendi kendini denetleyebilmesi, yanlışlıklarını itiraf edebilmesi ve bir iç kontrol sağlaması güç bir durumdur. Birey bu aşamada genelde yaptığının doğruluğunu kabul etme eğilimindedir. Bu nedenle Kur'an'da "nefislerinizi (kendinizi) temize çıkarmayınız,"[1603] denir. Maneviyat temelli danışmanlıkta da bu bilinç verilerek bireyin davranışları üzerinde durup düşünmesi, kendini hesaba çekmesi ve hatta bunları kaydetmesi istenebilmektedir.[1604]

Muhasebe, nefsin bir envanterinin alınmasıdır. Bu bütünleşmiş nefse (kalb, akıl, nefs, ruh) farkındalık getirmeyi içerir. Üzerinde en çok çalışılması ve reforme edilmesi gereken yönlerdendir. Nefs terimi, Batı psikolojisinde kişinin egoya en çok benzeyen kısmını temsil etmek için kullanılır. İkisi arasındaki temel farklardan biri, nefsin özünde kötü kabul edilmemesi ve bütüne hizmet etmek üzere eğitilebilmesidir. Nefs, alt benliğin fonksiyonlarından heva (arzu) ve dürtülerinden etkilenir. Bunlar doğal eğilimlerdir. Ancak kontrolden çıkmalarına izin verilirse takva hayatından uzaklaştırır. Eğer bu dürtüler kontrol altına alınabilirse onların güçlü etkisinin üstesinden gelinebilir. Böylece yüksek benliğe veya ruha hizmet etmek için nefse hükmedilebilir. Kişi arzularını sınırlamak, düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını dizginlemek için kendisine

[1603] "Göklerde ve yerde ne varsa Allah'ındır. Sonunda O, kötülük yapanlara işlediklerinin cezasını verecek; iyilik yapanları, ufak tefek kusurlar hariç, büyük günahlardan ve çirkin işlerden kaçınanları ise daha güzeliyle ödüllendirecektir. Şüphesiz rabbinin bağışlaması çok geniştir. Sizi topraktan yarattığı zamanki halinizi de, annelerinizin karınlarında cenin olarak bulunuşunuzu da en iyi bilen O'dur. Şu halde kendinizi temize çıkarmayın! Kimin günahtan sakındığını en iyi bilen O'dur," Necm, 53/32.

[1604] Şirin, *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli*, 177-178.

"hayır" diyebilmelidir. Bu uygulama psikolojide danışanın düşüncelerine, niyetine ve davranışlarına farkındalık getirmek için kullanılabilir. Böylece nefsin alt seviyedeki eğilimleri disipline edilebilir. Muhasebe uygulaması bu süreçte faydalı bir araçtır. Bununla birlikte, yıkıcı özeleştiri yerine yapıcı büyümeye yönelik öncelikle kendini sevme kavramının kazandırılması önemlidir. Aksi takdirde geçmişi tetiklemenin sonucu öfke gibi güçlü tepkilerle travma ile sonuçlanabilir. Öfkenin faydaları bulunmakla beraber dengelenmediğinde yıkıma sebebiyet verip danışanın travmadan kurtulma isteğini engelleyebilir.[1605]

Nefs muhasebesi, psikologlar tarafından danışanların düşüncelerine, niyetlerine ve davranışlarına farkındalık getirip karakterin mükemmelleştirilmesinde kullanılabilir. Böylece kişi, tepkilerinde "itidal" (denge) sağlama sürecinde nereye odaklanılacağı konusunda gerekli farkındalığı kazanabilir. Bu süreçte tutulan bir "öz-yansıtma günlüğü" yarar sağlayabilir. Birey değişim için öncelikle kendi iradesiyle çaba göstermelidir. Yalnız benlikle ilgili içsel faaliyetleri düzeltmek için savaşırken, bu değişiklikleri sağlamlaştırmanın ve onları eyleme dönüştürmenin bir de dış boyutu vardır. Bu arınma işleminde benlik (nefs), davranış ve alışkanlıkların şekillendiği yerdir.[1606] Danışanlar, bazen aşırı yeme, uyuma, gıybet, yalan söyleme gibi kontrolleri dışında olduğunu düşündükleri davranışlardan dolayı derin bir memnuniyetsizlik duygusu hissedebilirler. Bu nedenle yanlış bulunan davranış giderek azaltılma yoluyla giderilmesine yardımcı olmak için bir davranış günlüğü tutulması önerilen bir değişim metodudur. Sûfîlere de kendi içsel yolculuklarında (seyr ü sülûk) genellikle muhasebe yapıp gün içinde yaptıkları üzerinde düşünmeleri istenir.[1607]

[1605] Rothman, "An Islamic Theoretical Orientation to Psychotherapy", 53-54.
[1606] Ra'd, 13/11; Al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice*, 229-243.
[1607] Haque - Keshavarzi, "Integrating Indigenous Healing Methods in Therapy", 304.

Herkes aynı ilahi kaynaktan geldiği için birbirine bağlı, tevhîd (birlik) ilkesini yansıtan bir birlik duygusu içindedir. Yalnız bu manevi içgüdü, nefsin arzuları tarafından bastırıp benmerkezciliğe ve dünyevi zevklere doğru güçlü bir içsel çekim meydana getirebilir. Bu nebevi ilkeler, nefsi kontrol etmeye yardım eder. Sağlıklı duyguların kazanılması da bu öğretilerle bağlantılıdır.[1608] İnsan tevhîd ve birliktelik içgüdüsüne fıtraten sahiptir. Ayrıca tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji de bireyin duygularını olumlu veya olumsuz yönde etkileyen düşünceleri vurgular.

Diğer taraftan danışanın düşüncelerine ve davranışlarına farkındalık getirmesine yardım etmek için uygulanan günlük tutma sürecinin olumsuz yanı vardır. Danışan, bu uygulamayı tutarlı bir şekilde takip edemeyebilir. Bu nedenle bu uygulamanın günlük yaşamda uygulanabilecek, günlük aktivitelerine entegre edilebilecek bir alışkanlık olarak tanıtmak işe yarayabilir. Birey, diğer insanların davranışlarını incelemekten ve onlara kızmaktan vazgeçip kendi davranışlarını incelemeye odaklanmalıdır. Muhasebe aracılığıyla, içsel nefs faaliyeti ıslah edilebilir.[1609] Görüldüğü üzere, tasavvuf uygulamalarının terapötik yönünden psikolojide de faydalanılabileceği ifade edilmektedir. Belki bunların meditatif etkisi ve bireyin öznel iyi oluşuna, başa çıkmasına ve erdemleri kazanmasına katkısı üzerine çalışmalar yapılıp olumlu katkıları ortaya konulabilir.

[1608] HEART yönteminde düşüncenin davranışlar üzerindeki etkisinden yola çıkılır. Olumsuz düşünce, olumsuz eylemlere yol açabilir. Danışanın terapisi, tasavvufta hayati öneme sahip, bilincin merkezi kalp ile ilişkilendirilir. Beyin bir komuta merkezidir ama bu süreçte kalbe de odaklanılır. Burada rol model, Hz. Peygamber'dir. Bu yöntem onun yaşamın olumsuzluklarıyla başa çıkmada yer verdiği manevi yaklaşımın öğretilerine dayanır. Tevekkül, takva, merhamet, duygusal dayanıklılık, tefekkür, dua ve Kur'a'ın ahlâk ilkeleri bunlardandır. (Lodi, "The Heart Method: Healthy Emotions Anchored in RasoolAllah's Teachings", 83-85.)

[1609] Rothman, "An Islamic Theoretical Orientation to Psychotherapy", 54-55.

5.3.2. Kalbin Kontrolü ve Allah'ı Sürekli Hatırda Tutmak: Murakabe

Murakabe, Arapça'da bir şeyi korumak manasındadır.[1610] Sözlükte kontrol etmek, korumak, denetlemek, gözlemek ve gözaltında tutmak[1611] anlamlarında kullanılır. Murakabe, Allah'ı sürekli bir şekilde hatırda tutmaktır. Allah'ı kalple düşünmek anlamındaki murakabe tasavvufta on beş dakikadan üç saate kadar ders biçiminde talim ettirilmektedir. Onun hakikati, Yaradan'ı görür gibi ibadet etmek ve ihlaslı olmaktır.[1612] Kur'an'da murakabe, insanı gözetmesi açısından Allah'ın isimlerinden biri şeklinde yer almaktadır.[1613]

Serrâc, "Murakabe, kulun kalbindekileri Allah'ın bildiğini bilmesidir," der.[1614] Herevî ise "Maksudu gözlemeyi sürdürmektir," der.[1615] Kuşeyrî'ye göre murakabe, kulun Allah'ın gözetiminde bulunduğunu bilmesidir.[1616] Gazâlî'ye göre murakabe, kulluk bilinci ile hareket etmek ve Allah'ı görürcesine ibadet etmektir. Allah her an insanı gözler. Bunun için insan edep ve haya üzere yaşamalıdır.[1617] Burada dikkat edilmesi gereken husus; davranışlar, dert ve tasa murakabe edilip eğer Allah için değil de nefsin arzuları için ise terk edilmelidir. Bir de ameller yerine getirilirken Allah'ın hakkını ödeme maksadıyla en mükemmel şekilde yapmalıdır. Davranışlarında Allah'ın kendisini gördüğü bilinciyle hareket edip nefsini murakabe altında tutmaya devam edenlerin amelleri güzelleşip edebe riayet eder duruma gelir.[1618]

Tasavvuftaki uygulamalar tarikatlara göre temelde birtakım metodolojik farklılıklar gösterse de neredeyse bütün tarikatlar tarafından murakabe tasavvufta en

---

[1610] Âsım Efendi, *Kâmus Tercümesi*, I/146.
[1611] İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, 1699.
[1612] Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 445.
[1613] "Ey insanlar! Sizi bir tek nefisten yaratan ve ondan da eşini yaratan, ikisinden birçok erkek ve kadın üretip yayan Rabbinize itaatsizlikten sakının. Adını anarak birbirinizden dilek ve istekte bulunduğunuz Allah'a saygısızlıktan ve akrabalık haklarına riayetsizlikten de sakının. Şüphesiz Allah sizin üzerinizde gözetleyicidir," Nisâ, 4/1.
[1614] Serrâc, *el-Lüma*, 51.
[1615] Herevî, *Menâzilü's-sâirîn*, 38.
[1616] Kuşeyrî, *er-Risâle*, 225.
[1617] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 4/202.
[1618] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 4/214-215.

yaygın seyr ü sülûk yöntemlerindendir. Batı'da ise farkındalık elde etme araçlarından biri kabul edilir. Burada sûfî, nefsini dikkatlice gözlemlerken bir yandan da kendi iç duygularına, dış çevresine dikkat eder. Böylece nefs ve onun Yaradan'la ilişkisi hakkında bilgi edinilir. Murakabe sırasında birey, zahir, batın ve gayb hallerini gözlemler. Bu uygulamanın; başlangıç, orta ve yüksek olmak üzere aşamaları vardır. Bu aşamalar süresince kişi, ihsan, ölümden sonraki hayat, manevî kalp, hayatın anlamı, hiçlik ve maddi olmayan evren gibi işaretleri müşahede eder.[1619]

Diğer taraftan murakabe, insanın Allah'ın her an kendisini gördüğü idrak ve bilincinde yaşamasıdır.[1620] Düşünce ve davranışların amacına uygun bir biçimde gerçekleşmesinde ve hedefe ulaşabilmede nefsin hesaba çekilmesi yani öz denetim gerekir. Aksi bir durumda iyi bir sonuç alabilmek pek mümkün değildir. Bu bağlamda murâkabe Allah'ı yani kendini gözetleyeni düşünmektir. Bunun temelinde Allah'ın kalptekini bildiği, açık veya gizli her şeyden haberdar olduğu, O'ndan hiçbir şeyin gizli kalmadığı bilgisi yatar. Gazâlî murâkabeyi iki derecede tanımlar. İlki kalbin Allah'ın heybet ve celâli karşısında eğilmesi ve başkasına yönelmemesidir. Ashâb-ı yemînden verâ sahiplerinin murakabesi ise murâkabenin ikinci derecesidir. Onlar ibadet anında da murâkabe ile meşgul olurlar. Murakabe sırasında düşünce, hâl ve hareketler gözden geçirilmelidir. Yapılanların nefsi tatmin için mi yoksa Allah için mi olduğu düşünülmeli, Allah için değilse vaz geçmelidir.[1621]

İnsanın ilahi kaynağa doğrudan erişim yönü ruhtur. Çeşitli pratikler yoluyla bilgi edinilmesi ve dinin emirlerindeki daha derin anlamı öğrenmenin bir yolu doğrudan Tanrı'dan gelen bir bilgi türüdür yani mârifettir (gnosis). Kişinin kendini tanımasında ve

---

[1619] Nazila Isgandarova, "Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy", *Journal of Religion and Health* 58/4 (Ağustos 2019), 1150.
[1620] Edibe Boyraz, Tasavvufta Edep ve Hayâ Kavramlarının Çocuğun Ahlâkî Gelişimindeki Yeri (Ankara: Ankara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2022), 227.
[1621] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 5/130-132; Bedriye Reis, *Gazâlî'de Marifet-Ahlâk İlişkisi* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Doktora Tezi, 2010), 156-157.

fıtratına uyum sağlamasında kullanılan uygulamalar onun niteliklerini geliştirmesine yardım edebilir. Bu nedenle, cihad, nefs mücadelesi ve tezkiyesi (nefsin arınması) çalışmaları, Allah'la bağlantı kurmak için kanalları açmak üzere uygulanır. Nefs üzerindeki kabuğun açılması sürecinde kullanılan yöntemlerden biri de murakabedir.[1622] Burada amaç, Allah ile yakınlıktır. Niyet, irade ve eylemlerin yalnızca Allah için yapılmasıdır.[1623]

Batı'da murakabe, tefekkür gibi "meditasyon" kavramıyla tanımlanmaktadır. O bireyin iç benliğiyle -kalp, nefs ve ruh- bütünsel bir uyum sağlaması ve aşkınla ruhsal manada bağlantı kurulmasıyla ilişkilidir. Tefekkür terapisi gibi rahat bir pozisyonda, gözler kapalı veya açık, tüm vücudun farkındalığını korurken, içsel farkındalık ve dikkati kalbin fiziksel konumuna odaklamak suretiyle yapılır.[1624] Murakabe psikolojide bir müdahale şeklidir. O, kişinin başa çıkmasında destek sağladığından, genellikle akut anksiyete veya panik atak vakalarında ve travma sonucu fiziksel tepkiler yaşayan danışanlarda tercih edilir. Bu uygulamanın davranış kontrolü üzerindeki etkisinden de söz edilmektedir. O, kalbi Allah'ı anmaktan alıkoyan kötü düşüncelerden arındıran ve kaygıyı azaltan bir anlayıştır. Bu yolla birey, yalnızca kendi içindeki ilahî özü fark edip kendini tanımakla kalmaz, zihin ve dikkatini gerekli düşünceler üzerinde de yoğunlaştırabilir. Böylece kişinin "öz-denetim" sistemi gelişir.[1625] Maneviyat yolcusunun nefsi üzerindeki kontrolü giderek artar. Bu nedenle tasavvufta murakabe, öz-dönüşümde ve benlik kontrolünü sağlamada kullanılmaktadır.

Murakabe temelli farkındalık terapisinde, ölüme dair farkındalığı derinleştirmek üzerine uygulamalar da tasarlanmıştır. Bu amaçla, bu dünyayı terk edenlerin düşünülmesi tavsiye edilir. Ölümün beklenmedik bir zamanda geleceği ifade edilir. Bu nedenle, mala,

---

[1622] Tefekkür de benzer bir işlemdir veya bazen aynı bağlamda kullanılan bir kelimedir. (Rothman, "An Islamic Theoretical Orientation to Psychotherapy", 58.)
[1623] Kuşeyrî, *er-Risâle*, 224-226; Muhâsibî, *Âdâbu'n-Nüfûs*, 52-57.
[1624] Bedri, *Düşünme Gözlemden Tanıklığa*, 48-49.
[1625] Sayın, "Manevî Danışmanlıkta Tasavvuf Terapisi", 68-69.

güce ya da bilgiye ümit bağlanmamalıdır. O da tıpkı doğum gibi yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır.[1626]

Psikolojide ve tasavvufta, murakabeyi uygulama yönünden farklılıklar bulunmaktadır. Hazırlık evresinde psikoterapist danışanın takip etmesi gereken kuralları hazırlar. Danışandan, murakabe ya da duygu, düşünce ve bedensel hassasiyetin gözlemlenmesi istenir. Başlangıçta 5-15 dakika ile başlayan bu aşamanın süresi giderek artar. Tasavvufta ise sûfî, genellikle karanlık bir odada, gözleri ve ağzı kapalı bir şekilde, benliğinin iç yönlerine ve kendi varlığına odaklanır. Farkındalık-temelli terapide bu yöntem, vücut taraması sürecine benzetilir.[1627] Uygulama kolaylığı ve terapötik ve klinik etkileri bakımından murakabe, psikologların dikkatini çeken uygulamalar arasındadır.

Murakabe de tefekkürdeki gibi bir hazırlık aşamasıyla başlar. Sürecin önemli evrelerinden biri nefestir. Müslüman terapist danışana yavaş ve derin nefes alıp vermeyi öğretmelidir. Sûfî gelenekte de zikirle birlikte derin nefes almak ve nefes kontrolü salikin ilerlemesine yardım eder. Bu uygulama aynı zamanda duyusal deneyim farkındalığını arttırmaktadır.[1628] Hazırlık evresinden sonra gelen müşahede evresi, danışanın konsantrasyon ve odaklanma yeteneğini geliştirmesine yardım eder. Tasavvufta murakabenin bu yönü, bireysel benliğin yok edildiği müşahede (şahit olmak,

---

[1626] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh* , 257.

[1627] Murakabenin psikolojide kullanılan, farkındalık temelli stres azaltma (MBSR), farkındalık temelli bilişsel davranışçı terapi (MBCT), diyalektik davranış terapisi (DBT), kabul ve kararlılık terapisi (ACT) ve farkındalığa dayalı nüks önleme terapisine (MBRP) dahil edilebileceği belirtilir. Meditasyon ve murakabenin benzerlikleri göz önünde bulundurulursa, murakabe duygusal, zihinsel ve ruhsal iyi oluş gibi terapötik amaçlar doğrultuunda kullanılabilir. Meditasyon-temelli terapide kullanılan murakabe teknikleri; müşahede (gözlem), tasavvur (hayal), tefekkür (yaratılışı düşünme), tedebbür (Allah'ın isim ve sıfatlarını düşünme) ve muhasebe (öz değerlendirme)dir. Bunun terapötik/klinik etkileri ise varoluş/bulunuş, odaklanmış dikkat ve açık denetim/izleme, benlik, doğa ve Aşkınla bağlantı kurmak, açıklık ve sükûnettir. Çağdaş klinik ortamlarda terapi odasının karanlık olmasına gerek duyulmamaktadır. Daha yüksek rahatlama seviyeleri ve pozitif duyguların ortaya çıkması için loş bir oda yeterlidir. Ayrıca danışanın diz çökmesi de gerekmemektedir ancak rahatlayabilmesi için sessiz ve hareketsiz kalması yeterlidir. (Isgandarova, "Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy", 1150-1151.)

[1628] Bu evrede ellerin pozisyonu da danışan için önemlidir. Kendisini rahat hissedeceği bir durumda bulunmalıdır. Murakabe sırasında daha derin bir düşünme ve tefekkür için mumlar, çiçekler ve güller kullanılarak, etrafta bulunan dikkat dağıtıp konsantrasyonu bozan cihazlar kapatılmak suretiyle fiziki bir ortam oluşturabilir. (Isgandarova, "Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy", 1151.)

gözlemlemek) aşamasıdır. Eğer birey, Yaradan'ın artan farkındalığını başarabilirse onun tüm zihinsel ve fiziksel organları farkındalık hâline ulaşacaktır. Bu durum, zihni gereksiz düşüncelerden arındırmayı ve anı yaşamayı teşvik eden farkındalığın optimal hâlleri ile uyumludur.[1629]

Sûfî gelenekte tefekkür sırasında düşüncenin yoğunlaşmasında çeşitli objeler kullanılır. Aynı şekilde terapist de dikkatini dağıtmadan danışana yardım etmek için doğa unsurlarından çiçek gibi çeşitli objeler kullanabilir. Müşahede uygulaması, danışanın sessiz ve hareketsiz kalmasına ve tepki göstermeden duyguların yüküne katlanmasına yardım eder. Sûfîler de istenmeyen düşünceleri bırakmanın sonunda daha olumlu duygu ve düşünceler ortaya çıkaracağına inanır.[1630] Bu uygulama sırasında psikoterapist, klinik ortamda bir rehber, öğretmen veya lider rolündedir. Danışan, bu aşamada terapistinden hoş olmayan ve acı veren içsel durumları, duygu ve düşünceleri nasıl kabulleneceğini öğrenir. Kısacası murakabe, genellikle verilen bir nesne üzerine yoğunlaşmak ya da odaklanmak anlamına gelen ve derin düşünmek manasında kullanılan bir düşünme eylemidir.[1631] Bu uygulamayla kişiye iyi düşüncelere ve ruhsal tefekküre nasıl girileceğinin uygulaması yaptırılır.[1632]

Murakabe sırasında danışan, tasavvufta yer alan insan ruhundaki olumlu ve olumsuz potansiyelleri tanımlamayı ve kontrol altına almayı öğrenir. Erken dönem metinlerde de nefsin olumsuz yönleri veya zayıflıklarıyla ilgili kötü eylem ve

---

[1629] Benzer şekilde farkındalık terapilerinde de danışanın dikkatini kendisinden uzaklaştırıp diğerlerine odaklayan "merkezileştirme" kavramı kullanılır. (Isgandarova, "Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy", 1152.)

[1630] 3-5 dakikalık bir müşahedenin ardından psikoterapist, danışandan yargılayıcı olmayan bir biçimde deneyimlediği bedensel duyumları ve duyguları tanımlamasını isteyebilir. Ayrıca danışan, istenmeyen kimi anı ve düşüncelerini kontrol edemeyebileceği konusunda bilgilendirilmeli, cesareti kırılmamalıdır. (Isgandarova, "Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy", 1152-1153.)

[1631] Isgandarova, "Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy", 1153-1155.

[1632] Isgandarova, "Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy", 1156-1147.

niyetlerinden dolayı ve arzularının peşinden gitmesinden ötürü nefsin ayıplanması ve onu düzeltmenin yolları üzerinde durulur.[1633]

Son zamanlarda yapılan çalışmalarda, bilinçli farkındalık temelli terapiyle tasavvuftaki nefes alma teknikleri ve tefekkür ve murakabe gibi pratikler arasındaki uyum ortaya konulmaktadır. Böylelikle yaşamın sorunlarını anlamlandırmanın tasavvuftaki yolu gösterilmeye çalışılmaktadır. Bu çalışmalarda amaç, stres ve acının tedavisine yönelik modern yaklaşımlar için bir ilham kaynağı olabilecek Doğu'nun yöntem, kavram ve deyimlerine dikkat çekilmektir. Ne ki, farkındalık terapisi uygulanırken eleştirilmemek için tasavvufa ait kavramların kullanımından kaçınılmakta ve Budist gelenek ve Hıristiyanlık'a ait kavramlar benimsenmektedir. Bunun önüne geçebilmek ve anlaşılabilirlik adına tasavvuf uygulamalarına ait çalışmalara dair bir yeniden yorumlama sürecine gidilmelidir.[1634] Farkındalık temelli terapide (Mindfulness), ilham kaynağı geleneksel manada Budizm'dir, İslamî düşünce bu gelişmede yer almaz. Oysa bu bağlamda tasavvuf, iyileştirici yöntemler sunması açısından umut vericidir. Bunun için farkındalık temelli terapilerle tasavvufun iyileştirici yönünün ortak noktaları vurgulanarak, Budizm'den ilham alan uygulamalara bir alternatif oluşturulmalıdır.[1635] Dolayısıyla çalışma bu manada bir ihtiyacı giderebilir. Bununla birlikte tasavvuf uygulamalarının iyileştirici yönünü ortaya koyan araştırmaların yapılması ihtiyacı söz konusudur.

Budist felsefi arka plan üzerine kurulu farkındalık temelli terapiler ile tasavvuf, yargılayıcı olmadan kabullenmek, sabırlı olmak, şimdiki anı yaşamak, sezgisine güvenmek gibi ortak unsurlara sahiptir. Farkındalık terapilerinin çoğunda dikkatin ve bilincin eğitimi ve zihinsel ıstırabı iyileştirme yöntemlerinden meditasyon

---

[1633] Isgandarova, "Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy", 1157.
[1634] Mirdal, "Mevlana Jalāl-Ad-Dīn Rumi and Mindfulness", 1212.
[1635] Örneğin meditasyon terimi, tefekkür ve murakabe kavramları yerine kullanımı tercih edilen bir kavramdır. Neredeyse bütün farkındalık temelli terapiler, çeşitli bilişsel ve davranışsal tekniklere ek olarak meditasyon adlı uygulamayı içerir. (Mirdal, "Mevlânâ Jalāl-Ad-Dīn Rumi and Mindfulness", 1202.)

(tefekkür/murakabe) uygulaması yer alır. Bu sırada danışanın yardım için başvurabileceği yetkili bir rehbere ya da yetkili birine de ihtiyaç vardır.[1636] Tasavvufta bu görev mürşid tarafından gerçekleştirilir.

Tasavvuf anlayışında farkındalığın arttırılması her an söz konusudur. Farkındalık, Allah'ın yarattıklarıyla arasındaki ilk sözleşmenin içsel yankılarıdır. Benötesi psikoloji, nedenlere değil sonuca odaklıdır. Kişisel dönüşüm sırasında çekilen acılar katalizördür. Dolayısıyla sûfî, derdini inkâr etmez, seçilmenin neşesini ve lütfunu vurgular. Benötesi psikolojideyse sıkıntılar, dönüşüm sürecinin ilk şartıdır. Dönüşüm farkındalığı kişinin kendi elindedir ve bir tür içe bakış bilgisidir. Bunun için birey çabalamalı ve kendiyle mücadele etmelidir.[1637]

Tasavvufa dair dört nitelik öne çıkmaktadır; aşkınlık, sınırsızlık, nihailik ve benliğin etrafındaki sınırların ortadan kalkmasıyla artan birlik duygusu. Farkındalıktaki meditasyon gibi dikkat uygulamaları, insanların aşkın, sınırsız, nihai ve birbirine bağlı doğasına duyulan saygıyı içeren, huşu ile karakterize edilebilecek bir dikkatin geliştirilmesini kapsar. Bu çalışmalarda da "sınırsız varlık", "bütünlük", "tamlık", "bağlılık", "genişlik" gibi kavramlar yer alır. Dikkat ve uyum uygulamaları, insanın ruhsal tecrübesi altında yatan daha yüce bir şeyi deneyimleme ya da aşkınlık duygusuyla sonuçlanabilir. Böylece, tasavvufun nitelikleri, farkındalık uygulamaları yoluyla geliştirilen bir ilişkide de ortaya çıkabilir. Bu deneyimlerin ve niteliklerin evrensel doğasına ve tasavvufun farkındalığı kapsayan ruhsal niteliklerine vurgu yapılması yeterli olabilir. Böylece farkındalık temelli terapilerin ruhsal yönüne katkı sağlanabilir.[1638]

[1636] Birey bir mantra, kelime veya ses üzerine odaklanması, dikkatinin dağılmaması ve konsantrasyonu gerekir. Konsantrasyona dayalı meditasyonun aksine, farkındalık, kişinin şu anki deneyimin, bedensel duyumların, düşüncelerin ve duyguların kontrolünden ziyade gözlemini içerir. Farkındalık eğitiminde bunlar iyi, kötü, önemli veya önemsiz şeklinde değerlendirilmeden dikkatlice gözlemlenmelidir. (Mirdal, "Mevlânâ Jalāl-Ad-Dīn Rumi and Mindfulness", 1203-1206.)

[1637] Özelsel, Halvette 40 Gün Psikolog Bir Dervişe'nin Halvet Günlüğü ve Bilimsel Çözümlemesi, 176-179.

[1638] Melissa D. Falb - Kenneth I. Pargament, "Relational Mindfulness, Spirituality, and the Therapeutic Bond", *Asian Journal of Psychiatry* 5/4 (2012), 353.

Burada dikkat edilmesi gereken, farkındalık temelli terapilerin Budizm'in teistik olmayan doğası nedeniyle maneviyattan ayrılmasıdır. Bunlar, Batılı ve tıbbi manada daha geniş çapta erişilebilir kalmak için seküler görünmeye çalışmakta ve Buda'ya ve Budist kavramlara atıf yapılmaktadır.[1639] Bu noktada, kendi manevî köklerini seküler olmak adına reddeden bir dünyaya karşı dikkatli olunmalıdır.

Batı psikolojisinde, 1990'lardan beri stresi azaltma teknikleri olarak Budist meditasyonu ile MBSR, MBCT, DBT, ACT, MBRP ilişkilendirilmektedir. Tüm bunlarda kendi kendini yönetmeyi, kontrol etmeyi ve geliştirmeyi teşvik eden "Sahaha meditasyonu, Sahaja Sadadhi meditasyonu, Sahaja yoga meditasyonu, Tai Chi, Qi Gong, Yoga" gibi Budist meditasyon teknikleri kullanılmaktadır. Murakabe uygulamasının da MBSR, MBCT, DBT, ACT ve MBRP gibi farkındalık temelli tekniklerden birine entegre edilmesi önerilmektedir. Çünkü bu uygulama da doğrudan şimdiki anın tüm beden, ruh ve zihin farkındalığını sağlamaktadır. Bunun için Müslüman terapistlerin, MBSR, MBCT, DBT, ACT ve MBRP'yi farkındalık kazanma çabalarına ve tasavvuf geleneğinden alınan tekniklere uyarlamaları gerekmektedir. Böyle bir entegrasyon, daha önce bahsi geçen farkındalık-temelli terapilerin terapötik etkinliğinin arttırılmasını sağlayacaktır.[1640]

Murakabe, beden-ruh-zihin farkındalığında bir çerçeve oluşturan en önemli yöntemlerdendir. Eğer iyi bir şekilde öğretilirse bu teknik, danışanın günlük iyileşme uygulaması şeklinde kullanılabilir. Bunlar doğru bir şekilde uygulanırsa, psikolojik denge sağlanabilir. Dinginlik durumu ve değiştirilmiş bilinç durumları meydana getirilebilir. Aşkın ile yoğun duygu paylaşımı yaşanması gerçekleşebilir. Yine de göz ardı edilmemesi gereken bir durum vardır ki; tasavvufta murakabe uygulaması, vesvese gibi öngörülemeyen sağlıksız deneyimler yaşanmaması için bir mürşit rehberliğinde

[1639] Falb - Pargament, "Relational Mindfulness, Spirituality, and the Therapeutic Bond", 353.
[1640] Isgandarova, "Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy", 1158.

yapılmaktadır. Aynı şekilde psikoterapist de danışana öfke, küskünlük veya halüsinasyon görme gibi negatif durumlar yaşanmaması için rehberlik etmelidir. Ayrıca Müslüman olsun veya olmasın bu yöntemi kim kullanmak isterse, öncelikle tasavvufta bu yöntemin nasıl uygulandığına dair bir eğitim alması uygundur.[1641] Eğitim konusunda psikoloji ve ilahiyat fakülteleri arasında Batı'da uygulandığı gibi işbirliğine gidilebilir. Psikoloji eğitim sürecine tasavvufun ilgili dersleri dahil edilebilir.

Murakabe, psikolojik açıdan zihinsel becerileri getirmek için dikkat ve farkındalık geliştirmeye odaklı bir öz-düzenleme ve farkındalık uygulamaları bütünüdür. Bunda da kişinin dikkatini nefes almaya odaklaması sağlanmaya çalışılır.[1642] Onun semptomatik anksiyete, depresyon ve ağrı tedavisinde kullanılabilirliği üzerine araştırmalar bulunmaktadır. [1643] O psikolojide, şiddetli depresyon, anksiyete, bipolar bozukluk, kişilik bozuklukları ve dikkat eksikliği bozuklukları gibi zihinsel ve duygusal rahatsızlıklar için tavsiye edilmektedir. Onun kan basıncının kontrolü, yaşam beklentisinde artış, görmede iyileşme, kandaki yağda azalma, kalp performansında iyileşme, işitme, bağışıklığın artması, kırmızı kan hücrelerinin artması, uykusuzluğun sona ermesi gibi fiziksel etkilerinden de söz edilmektedir. Klasik tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojideki kavram ve uygulamalar, evrensel değere sahip olduklarından klinik ortamlarda kolaylıkla uygulanabilirler. Bununla birlikte, birçok psikoterapist, profesyonel uygulamalarına ruhsal bir boyutu nasıl dahil edecekleri konusunda mücadele etmektedir. Yine de murakabe ve diğer tasavvuf uygulamalarında kanıta dayalı görüş ve düşünceler geliştirmek için daha fazla araştırma gereklidir. Alanda yapılmış sınırlı sayıda araştırma gösteriyor ki bu uygulamalar Müslüman olmayan psikoterapistler tarafından da kullanılabilir.[1644] Bu konuda zengin kaynaklara sahip tasavvuf geleneğinde yapılacak

[1641] Isgandarova, "Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy", 1158.
[1642] Mirdal, "Mevlânâ Jalāl-Ad-Dīn Rumi and Mindfulness", 1209-1210.
[1643] Isgandarova, "Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy", 1146.
[1644] Isgandarova, "Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy", 1158-1159.

yeni araştırmalarla bu uygulama ve tekniklerin kullanımına katkı sağlanması mümkündür. Bunun için tasavvufta seyr ü sülûk süreci ve bunun eğitim yolları üzerinde çalışılmalıdır. Çalışmada yer verilen psikologların da çabası bu yöndedir.

Sonuç olarak tefekkür ve murakabe gibi tasavvuf pratikleri, Allah ile iletişim kurmanın yollarıdır. Danışanlar, çoğu zaman ilaçlarla psikiyatrik tedaviye ihtiyaç duymaktadır. Bu tür bir tedaviyi bu yöntemlerle desteklemek, özellikle Müslüman danışanlara tedavilerinde önemli ilerlemeler sağlayabilir. Bununla beraber, henüz resmi biçimde fikir birliğine dayalı bir model ve kapsamlı bir teorik çerçeve geliştirilmemiştir. Oysa asırlardır kullanılagelen tefekkür ve murakabe, bilinç, zihin ve "ben"i keşfetmede kullanılan bir yöntemdir. Üstelik bu yöntem, akıllıca ve yeterince uygulandığında bilincin, kendini gerçekleştirme ve kendini aşmanın yüksek seviyelerine çıkması da mümkündür.[1645] Her ne kadar uygulama açısından benzerlik var gibi görünse de amaçlar her iki alanda farklıdır. Tasavvufta murakabe, sâlikin (yolcu) kendini bulması için özüne yaptığı yolculuk sırasında uyguladığı bir yöntemdir. Bunun sonunda Allah ile birlik yaşanır. Bununla birlikte psikolojide bu pratikler danışanın iyi oluşunu arttırabilmek adına asıl tedaviyi destekleyici şekilde kullanılmaktadır. Her ne kadar buna dair şimdilik az sayıda çalışma tespit edilmekle beraber tedaviyi destekleme yönünden katkıları üzerinde durulabilir.

5.4. Manevî Perhiz: Riyâzet ve Mücâhede

Nefsi terbiye edip dizginleyebilmenin yolu, onun arzu ve isteklerini baskılamak veya karşı koyma yoluyla direnç gösterebilmektir. Nefsin isteklerinin kontrol altına alınabilmesi için onunla mücadele edilmelidir. Kötü ve istenmeyen sıfatlar, övülen niteliklere dönüştürülebilmelidir. Bunun için tasavvufta çeşitli pratikler uygulanmaktadır.

[1645] Walsh, "Meditation Practice and Research", 46.

Tasavvufta nefsi dizginleyebilmek adına kullanılan "riyâzet" ve "mücâhede" bu uygulamalardandır.

Riyâzet, ıslah ve terbiye etme, eğitme, idman manalarında kullanılır. Tasavvufta riyâzet, nefsin eğitilebilmesi için sevdiği şeylerden yoksun kılınıp aç ve susuz bırakılmasıdır.[1646] Mücâhede, harp etmek, vuruşmak,[1647] nefsin Yaradan'ın rızasını kazanma yolunda kullanılması, gayret etmek manalarına gelir.[1648] Nefse, normalden daha ağır yükümlülük yükleyip onları zorla yerine getirtmektir. Buna göre nefs, farz veya vacipleri yerine getirirken tembellik ederse daha fazlasıyla yükümlü kılınmalıdır.[1649] Mücâhedenin aslı, nefse arzularının tersini yaptırarak onu alışkanlıklarından uzaklaştırmaktır.[1650]

Nefsle mücadelede kullanılan pratiklerle birlikte kötü huylarla ve duygularla baş edilebilmektedir. Örneğin, tevâzu ve haddini bilmekle narsisizm, kanaat ve rızâ ile açgözlülük, tevâzu ile kibir, sabır ile öfke, sevgi ile kin duygusu yenilmeye çalışılmaktadır.[1651] Tasavvuf eserlerinde de bu kavramlara sıklıkla dikkat çekilmekte, kötü huy kabul edilen bu özelliklerden kurtulabilmenin yolları gösterilmektedir. Ayrıca dönüşüm yolu üzerindeki engelleyici bu niteliklerin değiştirilebileceği yönünde yapıcı tavsiyeler verilmektedir.

Tasavvuf literatüründe, nefsin olgunlaşıp kemale erebilmesi için verilen uğraşa "mücâhede" denilmektedir. Güç, takat, kuvvet, zahmet, meşakkat ve güçlük anlamlarında kullanılan mücâhede kavramı, cihad etmek anlamındaki "c-h-d" kökünden türetilmiştir.[1652] Mücâhede, nefsin kötü eğilimlerine ve arzularına karşı sürdürülen bir

---

[1646] Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 521.
[1647] Âsım Efendi, *Kâmus Tercümesi,* I/593.
[1648] Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 448-449; Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, 382.
[1649] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 225.
[1650] Kuşeyrî, *er-Risâle*, 172.
[1651] Tarhan, *Yunus Terapi*, 63-75; Mustafa Tatcı, *Yunus Emre'den Yolcuya Öğütler* (İstanbul: H Yayınları, 2020), 59-61.
[1652] Râgıb el-İsfahânî, *el-Müfredât*, 208; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, IX, 710.

savaştır. Ömür boyu sürecek bu mücadelede gereken; sabır, irade ve çabadır. Bireyin bu süreç boyunca silahı; zikir, ibadetler, nefsin arzu ve isteklerini terk edip arzuladıklarının zıddını yapmak, böylece onu zorluğa sürmektir.[1653] Bunun için önce nefs tanınmalı, sahip olduğu negatif sıfatlar bilinmeli, bu yöntemden müspet bir sonuç alınabilmesi için usulüne uygun davranmalıdır. Bunun yolları klasik metinlerde gösterilir. Örneğin; istek ve arzuların kontrolü için cömertlik ya da mal ile mücâhede yapılması tavsiye edilir.[1654]

Riyâzet, Arapçada eğitme, ıslah, terbiye ve idman yapma anlamlarında kullanılır. Kelimenin sözlük anlamı, vahşi bir atı eğitmek, yabani bir hayvanı evcilleştirmek, egzersiz yapmaktır.[1655] Tasavvufta riyâzet, nefsi çeşitli yöntemlerle sevdiği şeylerden mahrum bırakarak onun arzularına karşı koyabilmesini sağlamak, ibadete alıştırmak için eğitmektir. Tarikatta riyâzet, bu yolda olgunlaşabilmek için mürşidinin rehberliğinde müridin belirli bir süreliğine az yiyip az uyuması, elinden geldiğince ibadet etmesidir.[1656]

Gazâlî'ye göre riyâzetin dört temel esası vardır: az konuşmak, az yemek, az uyumak, varlıklardan gelen eziyetlere katlanmak. Az yemek şehevî arzuları giderirken az uyumak iradede duruluk meydana getirir. Az konuşmak, konuşmadan kaynaklı belalardan kurtarır. Etraftan gelen sıkıntılara sabırla riyâzet de amaca ulaştırır.[1657] Tasavvufta az yemek, az uyumak, yalnız kalmak, daimî zikir ve tefekkürle nefsin kurtulacağına inanılır. Nefs buna alıştırılmaya çalışılır. Nefsi terbiye edebilmek için ara ara ona zor ve ağır işler yaptırılır. Böylece nefsin arındırılması için mücadele edilir. Bunu yapmakta asıl amaç, Allah'a vuslata giden yoldaki engellerden kurtulup O'na ulaşmaktır. Riyâzet ve mücâhede bu yolda ilerlemede birer vasıtadır. Böylece nefsin istek ve arzularını dizginleyebilmeyi öğrenen birey, isteklerini kontrol edebilir. Nefs, konuşma, yeme içme, uyumadan hoşlanır. Ancak bunlar kontrol edilemediğinde insana zarar

---

[1653] Peker, "Tasavvuf psikolojisi", 45.
[1654] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 3/609.
[1655] İsfahânî, *el-Müfredât,* 207.
[1656] Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü,* 521.
[1657] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 3/145, 629.

verebilir. Yalnız olumsuz sıfatların tümüyle yok edilemeyeceği, yalnızca kontrol altına alınabileceği unutulmamalıdır.[1658] İnsanın kalbinde her an Allah ile birlikte olduğu bilincinde olması riyâzetin en ileri aşamasıdır.[1659]

Seyr ü sülûk, nefsi (benlik) gurur, öfke, kıskançlık ve kibir gibi istenmeyen özelliklerden arındırıp yakîn derecesine ve içsel tatmine ulaşmak ve sonucunda hikmeti elde etmek şeklinde anlaşılabilir. Mücâhede ve riyâzet tekniğinin kullanıldığı bu yolculukta amaç, nefse hâkimiyettir. Egodaki tamah, öfke, kin gibi negatif duygu ve düşünceler sağlam bir zihnin önündeki engellerdir.[1660] İnsanın iyileştirilmesi gereken davranışlarının tespit edilip onarılmasıyla başlayan bu yolculuk, olumlu bir yokluk hâliyle son bulur. Kişi en sonunda affediciliğe, huzurda bulunuş hâliyle gelen tevazuya ulaşır.[1661] Mücâhede (amel) sırasında uygulanan yöntemlerle bireyde ahlâkî ve dini dönüşüm sürekli kılınmaya çalışılır. Farz ibadetlerin yanı sıra belirli bir süre yalnız yaşamak, az yemek ve seyahat etmek gibi pratikler de erken dönemden itibaren bu amaçla uygulanagelmiştir. Bununla birlikte bu uygulamalarla nefs terbiyesi arasındaki ilişki, Hicrî üçüncü yüzyıldan itibaren teorik bir zeminde de araştırılmıştır.[1662] Bunun elde edilebilmesi için, dönüşümün önünde engel teşkil eden negatif düşünce ve duygulardan bu yöntemlerle kurtulmak gerekir. Bu amaçla inziva, az konuşmak (kıllet-i kelâm), az yemek (kıllet-i taâm) ve az uyumak **(**kıllet-i menâm) tasavvuf metinlerinde tavsiye edilen riyâzet yöntemlerindendir.

Muhâsibî'ye göre nefs ile Kur'an ve hadisten deliller sunarak mücadele edilmelidir. Böylece nefsin kötü huyları bırakması için çabalamalı, bunlardan vaz

---

[1658] Vahit Göktaş, "Modern İnsanın Bir İhtiyacı Olarak Riyazet ve Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Riyazetle İlgili Görüşleri", *EKEV AKADEMİ DERGİSİ* 50 (2012), 48-49.
[1659] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 3/653.
[1660] Mehmet Kasım Özgen, "Hoca Ahmed Yesevî'de Hikmet-Erdem ve Ahlâk İlişkisi", *Temaşa Felsefe Dergisi* 9 (2018), 64-66.
[1661] Helminski, *Bilen Kalp*, 160.
[1662] Başer, "İnsan Nedir?", 531.

geçmezse onu bekleyen azaptan söz etmelidir.[1663] Nefsle mücadele, bireyi güçlendirirken bir yandan da onun bilincindeki engelleri azaltır. İnsan yaşamının devamını sağlayan, fıtratta bulunan güdülerin doyurulması bir ihtiyaçtır. Bu durum yadsınmamakla birlikte bunların doyurulması belirli ölçülerde yapılmalıdır. Bu hususta insan tümüyle serbest değildir. Güdüler, aşırıya kaçılmadan, helal yolla doyurulmalıdır. Ayrıca yeme içme hususunda da ölçüye dikkat edilmesi üzerinde durulup "Yiyin için israf etmeyin,"[1664] buyrulmuştur.[1665] Birey, bu durumu aşırıya kaçmadan dengede yürütebilmelidir.

Az yemek, az uyumak ve az konuşmak riyâzet yollarındandır.[1666] Tasavvufta, yeme, içme ve uyumanın ölçüsü azlıktır. Sûfî, nefsine hoş da gelse az yemek yer. Günümüzde tüketim toplumu hâline gelen bir ortamda yaşayan biri için bu çok kolay değildir. Modern insan, harcadıkça kazanan, kazandıkça harcayan bir birey hâline gelmiştir. Dahası tüketim ve mutluluk arasında bir bağ kurulmak istenmektedir. Oysa tasavvuf, bu anlamda bireyi disipline etmeye çalışır.[1667]

Çok yemek, arzuları kışkırtıp öz kontrolü azaltarak itaatsizlik ihtimalini artırır. Zihin tok karnına fazla etkili çalışmaz. Mide dolduğunda, besini sindirebilmek için o bölgeye daha fazla kan gider, beyne giden kan miktarı azalır.[1668] Tokluğun verdiği zararın tedavisi az yemektir. İnsanın dürtülerinin ve şehvetinin kaynağı midedir. Yeme isteği kontrol edilebilirse manevî disipline ait diğer aşamalar da hallolur. Doğal eğilimleri hastalık hâline getiren, onlarda aşırıya gitmek ve gayr-i meşru yollarla ihtiyaçlarını gidermektir. Sûfîler bunu kontrol edebilmek için oruç ya da tam doymadan sofradan kalkmayı tavsiye eder. Özellikle günümüzde gıda tüketimi yüksek miktarlardadır. Bu

---

[1663] Muhâsibî, *er-Riâye*, 408-411.
[1664] "Ey Âdemoğulları! Her namaz kılacağınızda güzelce giyinin, yiyin için fakat israf etmeyin. Çünkü Allah israf edenleri sevmez," Araf 7/31.
[1665] Necati, *Hadis ve Psikoloji*, 43-47.
[1666] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 3/629.
[1667] Yılmaz, *Tasavvuf Bize Ne Söyler?*, 105-108.
[1668] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 83-84.

tahammülsüzlük ve düşkünlük, metanet kazanılabilmesini de engellemektedir. Bu nedenle öğün miktarı ve sayısı azaltılabilir.[1669]

Kıllet-i taâmda aslolan ahlâkı güzelleştirmek, kötü ahlâktan kurtulmaktır. Aslında açlık ve susuzluğa katlanmak kolaydır. Zor olan ahlâkı düzgün hâle getirebilmektir.[1670] Yalnız sürekliliği ve sonuca varmayı kolaylaştırdığından bunların yerine getirilmesinde ölçülülük önemlidir.[1671] Bunlarda aşırıya kaçmadan orta yolu tutmalıdır.[1672] Az yemenin tasavvufî açıdan yararlı görülme nedenleri; aksinin kalbi katılaştırması, haram işleme tehlikesi, yapılan ibadetlerden zevk alamama ya da ahirete gösterilen bağlılıkta azalmadır.[1673] Benzer şekilde tıpta da günümüzün hastalığı obezitenin tedavisi içinde az yeme alışkanlığının öneminden bahsedilir.[1674]

Kıllet-i kelâm yani sükût veya sessizlik dervişliğin unsurlarındandır. Modern insan da gün içinde kendine sessiz kalabileceği bir zaman dilimi ayırmalıdır. Artık rekabetin ve hızlı yaşamanın kötü sonuçları fark edilmeye başlandığından "dur-düşün-yap" formüllü çalışmayla insan, yaşadıklarını kendi içinde muhasebe edebilmek adına sessizlik ve zamana ihtiyaç duyar. Bu bağlamda yüzyıllardır dervişlerin vasfı şeklinde anılan nitelikler artık psikolojide de önerilmektedir. Çünkü sessiz bir ortamda kendiyle baş başa kalabilmek, düşünmek ve özeleştiri yapmak iç hesaplaşmayı, özbilincin gelişmesini sağlamaktadır.[1675] Böylece tasavvufun belirlediği kâmil ya da ideal insana dair, evrensel ahlâk kuralları çerçevesinde değerlendirilen tasavvufun ahlâki değerleri elde edilebilir.

[1669] Yusuf, *Kalbin Simyası*, 196-201.
[1670] Abdülkerim Kuşeyrî, *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye* (Beyrut: Dâru'l-Hayr, 1997), 218.
[1671] Yusuf, *Kalbin Simyası*, 204-205.
[1672] Gazzâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 3/96, 230.
[1673] Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Marifetname* (İstanbul: Çelik Yayınları, 2014), 617-620.
[1674] Göktaş, "Modern İnsanın Bir İhtiyacı Olarak Riyazet ve Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Riyazetle İlgili Görüşleri", 50.
[1675] Tarhan, *Yunus Terapi*, 152-153.

Hz. Peygamber, bir hadisinde "Susan kurtulmuştur," buyurur.[1676] Dolayısıyla fazla söz, bir beceri değildir. Tasavvufta da az söz esastır. Örneğin, Mevlevi mezarlıklarına "hâmûşhâne" (susanlar yurdu) denilmekte, Mesnevî ise "bişnev" (dinle) kelamıyla başlamaktadır.[1677] Çok konuşmanın sonucu; dedikodu, iftira, yalan ya da kötü söz gibi olumsuz davranışları barındırır. Kişinin boş konuşması aynı zamanda konuşan kişiyi ve dinleyeni ruhen yorup fikir yoğunlaşmasını engeller.[1678] Az konuşmak, tasavvuf anlayışında iç dünyanın kontrol altında tutulabilmesinde önemli bir unsurdur. Sükûnet hâlindeki kişi, kendi iç âleminin seslerini duyabilecektir.[1679] Dili kontrol edebilmeyi öğrenmelidir. Eskiler susmayı konuşmaya tercih etmiş, gösteriş veya kendini övmek için konuşmamış, insanları dilin afetlerine karşı ikaz etmişlerdir.[1680]

Günümüzde çilecilik, az yeme, az uyuma ve az konuşma çok fazla uygulanmamaktadır. Oysa az yemek, tasavvufta nefs veya kalbin tedavisi sırasında kullanılır. Sûfîler, fazla yemenin kalbi katılaştırdığını belirtirler. Bunun yanı sıra oruç ise insanı uyuşturan bağımlılıklara çaredir.[1681] Çok uyumak da tasavvuf ehlince hoş karşılanmamakta, gece namazı kılmak önemli görülmektedir.[1682] Az uyumak ve geceyi namaz ve duayla ihya etmek tasavvufta önerilen yöntemlerdendir. Psişik atmosferin sakinleştiği, dünyevi faaliyetlerin en aza indiği sabahın erken saatlerinde insanın kendi bilinçdışı üzerine yoğunlaşması, insana özünde daha derinlere inebilmesini sağlar.[1683] Eskiler az uyuyup gecelerin teheccüdle ihya edilmesini tavsiye etmişlerdir. Kalbi canlandırabilmek için sessiz ve karanlık bir yerde Allah ile vakit geçirmelidir. Böylece

---

[1676] Tirmizî, "Kıyâme", 50.
[1677] Yılmaz, *Tasavvuf Bize Ne Söyler?,* 108-109.
[1678] Göktaş, "Modern İnsanın Bir İhtiyacı Olarak Riyazet ve Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Riyazetle İlgili Görüşleri", 53.
[1679] Mehmet Şirin Ayiş, "Tasavvuf Düşüncesinde Bir Nefis Terbiye Metodu Olarak Riyazet", *KURSAD* 1/1 (2021), 40.
[1680] Yusuf, *Kalbin Simyası*, 205-206.
[1681] Helminski, *Bilen Kalp*, 110.
[1682] Yılmaz, *Tasavvuf Bize Ne Söyler?*, 109-110.
[1683] Helminski, *Bilen Kalp*, 111.

nefsin esaretinden kurtulup onu kontrol edebilmenin yolu öğrenilebilir.[1684] Bu yöntemler, öz-dönüşümü sağlamanın yollarındandır. Modern insanın tüketim çılgınlığı kontrol altına alınabilir. Günümüz insanının narsisizm gibi davranış problemlerinin çözümünde bir kapı aralanabilir. Ayrıca ihtiyaç sahiplerine karşı farkındalık kazandırıp israf ve bencillik yerine merhamet ve yardım etmeyi kolaylaştırabilir.

5.5. İnzivâya Çekilme: Halvet

Tasavvuf anlayışında bireyin kendini bilmesi ve nefsini tanıyabilmesi için bir süre kalabalık ortamlardan uzaklaşıp kendisiyle baş başa kalabilmesi, varoluş amacı ve sorumlulukları üzerine düşünmesi öğütlenir. Bunun için sûfîler, halvet, çile veya uzlet gibi yöntemler kullanırlar.[1685] Uzlet sözlükte, kalbin ya da bedenin bir şeyden uzak durması, sakınması, anlamlarında kullanılır.[1686] Halvet ise biriyle yalnız ıssız bir yerde kalmak ya da tenhaya çekilmek anlamlarındadır. Halvetle benzer anlamda Arapça'da "erbain", Farsça'da ise "çihil" (kırk) kelimesinden türeyen "çile" kavramı vardır. Halvette geçirilen süre üç gün ile bin bir gün arasında değişmektedir.[1687] Tasavvuf terminolojisinde halvet, müridin zihinsel konsantrasyonu ve riyâzeti gerçekleştirebilmesi amacıyla bir süreliğine, dış dünyadan soyutlanan bir yerde kalmasıdır. Temel hedef, düşüncenin Allah'tan başka şeylerden arındırılmasıdır. Bunun için zikir, dua, ibadet, tefekkür, az uyku ve az yemekle halvetteki günler geçirilir. Asıl amaç, her yerde Allah ile olma bilincinin kazanılabilmesidir.[1688] Ancak aşırıya kaçıp tüm yaşamlarını inzivada geçirenler hoş görülmemiştir.[1689]

[1684] Yusuf, *Kalbin Simyası*, 201-202.
[1685] Ayiş, "Tasavvuf Düşüncesinde Bir Nefis Terbiye Metodu Olarak Riyazet", 42.
[1686] İsfahanî, *el-Müfredât*, 1006.
[1687] Asım Efendi, *Kamûs Tercümesi*, 3 (Mabaa-i Osmaniye: İstanbul, 1304), 805.
[1688] Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 249-250.
[1689] Serrâc, *el-Luma'*, 527.

Tasavvuf anlayışındaki inziva, çile, erbain, uzlet, halvet, yalnızlık sık karşılaşılan kavramlardandır. Mürid, mürşidin uygun gördüğü bir vakitte ve mekânda kırk gün boyunca zamanını namaz, oruç, Kur'an ve zikirle geçirir. Rüyalarını yorumlamak ve gelişimini takip etmek mürşidin gözetimindedir.[1690] Bu metot, Batı'daki gelişim uygulamalarının ötesindedir. Kimi psikologlar halvet bölümünde bilinç genişlemesine eşlik eden süreçler ve bilinç genişlemesi bulunup bulunmadığına dair hususlar üzerine çalışmaktadır. Bu araştırmalar tasavvuf metinlerinden alıntılarla desteklenmektedir.[1691]

Tasavvuf geleneğinde uzlet, haktan uzaklaşmak, onlardan ayrı yaşamak bağlamında genel bir anlam taşır. Bu uygulama günlük yaşamda kısa zaman dilimlerinde gerçekleştirilip iç muhasebe ve iç murakabe için yapılır.[1692] Daha özel bir anlama sahip halvet ise yalnız ve tenhada kalıp bir köşeye çekilmek, inziva, itikâf, yalnız yaşamak demektir.[1693] Tasavvuftaki anlamı, özel zikirlerle riyâzeti ve zihinsel konsantrasyonu gerçekleştirmek amacıyla müridin, dış dünyadan soyutlanmış bir yere, belirlenen bir süre için mürşidin gözetimi altında kalmasıdır. Tekkelerde çilehane ya da halvethane denilen bölümlerde gerçekleştirilir. Bu yöntem, Hz. Peygamber'in kendisine vahiy gelmeden önce Hira Dağı'nda uzlete çekilmesi uygulamasından doğmuştur. Aynı şekilde Hz. Musa, Tur dağında kırk gün Allah ile baş başa görüştüğünden halvette süre kırk gün olarak belirlenmiştir.[1694] Kimi sûfîler toplumdan tümüyle uzaklaşmayı doğru bulmayıp bedenin halk ile kalbin Hak ile birlikte olduğu halde inzivayı uygun bulur.[1695]

İnzivada bulunmanın çeşitli faydaları bulunmaktadır. Tüm zamanı ibadet ve tefekkürle geçirmek, halka değil Allah'a yalvarmaya alışmak, Allah'ın yarattıklarının sırrını keşfetmek bunlardandır. Gazâlî, bütün bu faaliyetlerin yerine getirilebilmesi için

---

[1690] Özelsel, *Halvette 40 Gün*, 9-10.
[1691] Özelsel, *Halvette 40 Gün*, 15-18.
[1692] Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 672.
[1693] Haksever, *Tasavvufu Anlama Kılavuzu*, 46.
[1694] Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 249-250.
[1695] Kuşeyrî, *er-Risâle*, 176-179.

boş zaman ve uzlet gerektiğini, halkın arasında bunları gerçekleştirebilmenin mümkün olmadığını belirtir. Yine uzlette insan, halk arasında karşı karşıya kalınan riya, gıybet gibi günahlardan, insanların şerrinden, tahammül edilmesi zor kişilerden, kötü ahlaklarının tesirinden, düşmanlık ve fitneden uzak kalır.[1696] Bunun yanı sıra toplumdan uzaklaşıldığında kaçırılan yararları da vardır. Eğitim ve öğretim faaliyeti bunlardan biridir. Yine tevâzu yalnızken gerçekleşebilecek bir nitelik değildir.[1697]

Uzletten önce uyulması gereken bir takım kurallar bulunmaktadır. Bunun için öncelikle farz ilimler öğrenilmelidir.[1698] Bitkisel gıda tercih edilmeli, ahlak iyileştirilmelidir.[1699] Halvet ya da inziva, bilinç dönüşümü için uygulanan bir yoldur,[1700] manastır yaşamı ya da ruhbanlık değildir, geçici bir süre içindir. Amaç, dünyayı bir süreliğine geride bırakıp içe yönelebilmektir.[1701] Bu eğitim yönteminde, zihnin Allah'tan başka düşüncelerden uzaklaşmasına, tefekkürün sürekliliğine çalışılır. Zaman zaman yapılan bu kendini bilme uygulamasıyla birey, Allah'a dair bilgi arar. Muhammed Kızılgeçit, her ne kadar birbirinin yerine kullanımı bulunsa da uzlet ve halvet arasında fark bulunduğunu belirtir. Halvet, somut ve faili bir yalnızlıktır ve ritüellik yönünün baskın olduğu bir tecrübe söz konusudur. Yalnızlık Hak iledir. Uzlette ise zihinsel ve duygusal manada toplumdan uzaklaşma vardır. Tam bir yalnızlık bulunur. Diğer taraftan uzlet, kısa süreli, halvet ise planlı ve uzun süreli bir tek başınalıktır.[1702] Yabancı metinlerde ise kullanımda böyle bir ayırıma rastlanmamıştır.

Halvetin şer'î dayanağı "itikâf"tır. İtikâf, kişinin ibadet etmek amacıyla Hz. Peygamber'i örnek alarak Ramazan ayının son on gününü bir mescitte geçirmesidir.[1703]

[1696] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 3/169-187.
[1697] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 3/188-189.
[1698] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 3/189.
[1699] Kuşeyrî, *er-Risâle*, 198; Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 3/194.
[1700] Özelsel, *Halvette 40 Gün*, 136.
[1701] Özelsel, *Halvette 40 Gün*, 20-25.
[1702] Kızılgeçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık*, 74-76.
[1703] Göktaş, "Modern İnsanın Bir İhtiyacı Olarak Riyazet ve Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Riyazetle İlgili Görüşleri", 54.

İtikâfta amaç, Allah'a ibadet etmektir. Bunun için bir süreliğine bir camiye kapanan kişi, kendisini ve zihnini dünya faaliyetlerinden ve kaygılarından arındırarak Allah'a yakınlaşır. Bu, kendini geçici olarak dünyanın endişelerinden uzaklaştırıp bunun yerine yalnızca Allah'a odaklanmak için bir fırsattır.[1704]

Tasavvuf şahsiyet gelişimini destekler. Lakin bunun toplumdan uzaklaşmadan yapılmasını sağlar. Ayrıca İslam tasavvufunda, Hıristiyanlık, Budizm veya Hinduizm'deki gibi bir keşiş hayatı, münzevi bir yaşam biçimi söz konusu değildir.[1705] İtikaf ya da halvet gibi uygulamalar belirli bir süre için Allah ile baş başa kalabilmek adına yapılır. Ardından yeniden sosyal yaşama dönülür. Burada amaç, nefs tezkiyesidir (arındırmak). Diğer mistik geleneklerdeki gibi manastır yaşamı benzeri sürekli bir uygulama değildir. Birey toplumdan kaçmaz, aksine topluma daha faydalı biri olmanın yollarını gösteren bir ahlâk eğitim alır. Bu eğitimde hedef, manevî yönden insanın değişim, dönüşüm ve gelişimidir.[1706] Tasavvuf anlayışında sûfi, sosyal hayatı bütünüyle terk etmez. O geçimini temine çabalar, çalışmayı bırakıp dilenmez. Onun için gerçek uzlet, sosyal yaşamı veya yaşadığın yeri değil kötü sıfatları terk etmektir.[1707] Dolayısıyla bu uygulamada Batı'daki gibi bireyin kendini toplumdan tamamıyla soyutlaması söz konusu değildir. Sûfî, mürşidi gözetiminde, belirli bir süreliğine şartlarını yerine getirerek halvette yaşar veya Ramazan ayında itikafa girer. Ancak tekrar normal yaşantısına geri döner.

Tasavvuf anlayışında halvet uygulamasının birtakım şartları vardır. Bir mürşid rehberliğinde, bir süreliğine insanlardan uzak durup az yiyip, az uyarak nefs eğitilir.

[1704] https://www.iqrasense.com, (Erişim, 21 Mart 2019).
[1705] Anisah Bagasra, "Sociallay Engaged Islam: Applying Psychological Principles to Social Justice Faith-Based Activism and Alturism in Muslim Communities", *Toward a Positive Psychology of Islam and Muslims: Spirituality, Struggle, and Social Justice*, ed. Nausheen Pasha-Zaidi (Austria: Springer Nature, 2021), 31.
[1706] Kadir Özköse, "Tasavvufta Riyazet Uygulaması", *Somuncu Baba İlim Kültür ve Edebiyat Dergisi* 159 (2014), 23-25.
[1707] Göktaş, "Modern İnsanın Bir İhtiyacı Olarak Riyazet ve Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Riyazetle İlgili Görüşleri", 54.

Halktan uzaklaşan insan, Allah ile baş başa kalıp huşu içerisinde O'na ibadet edebilir. Halvette ibadetlerin yanı sıra nefs muhasebesi de yapılabilir. Böylece kalpteki kin, nefret, kibir, riya öfke ve şehvet gibi kötü huylardan uzaklaşılabilir.[1708] Tefekkür, az yeme, az uyuma, az konuşma ve nefs muhasebesi gibi diğer yöntemlerle halvet ilişki içerisindedir. Onları da kapsamaktadır. Kişi inziva halinde hem yiyip içmeyi azaltıp günlerini oruçlu geçirmekte, bir çeşit perhiz uygulamakta hem de kendi içine dönüp nefs muhasebesi yapmakta ve tefekkür etmektedir. Bu konulara dair tasavvufta ayrıntılı çalışılmış araştırmalar bulunduğundan burada konu insanın iyi oluşuna katkısı ve modern insana sunduğu çözümler açısından değerlendirilmektedir.

İnziva sırasında nefs muhasebesi yapılır. Bunun psikolojideki karşılığı "iç gözlem"dir. Terapide de bireyin kendine ve geçmişine dönmesi istenir. Dolayısıyla terapi süreçleriyle benzeşir.[1709] Halvette amaç, insanın kendi varlığının merkezindeki özü farkına varabilmesidir. Bu farkındalık, insanın olgunlaşma döngüsünde, bireysel ve ben ötesine doğru dikey düzlemde gerçekleşen bir yolculuk sonucunda elde edilir. Geliştirilen benlik dönüşümü sırasında, çeşitli tefekkür alıştırmalarıyla birlikte, aşama aşama insan kişiliğinin çözülüp yeniden oluşturulmasına çalışılır. Bu süreçte, kendisini tanımak için arayış hâlindeki bireyin değişip olgunlaşmasına yardım edilir.[1710]

Dünyaya gönül vermemek, maddeden ilgiyi kesmek, az yemek, az uyumak, az konuşmak, uzlet, halvet, tasavvufta nefsle mücadelenin yollarındandır.[1711] Bunlardan inziva bir anlamda günlük yaşamın sorunlarından uzaklaşıp bireyin sınırlı kimliğinin derinliklerinde yol alabilmesi için kullanılan bir yöntemdir. Ancak sûfîler bunu yaşamdan kaçmak için değil, Tanrısal mirasa yeniden kavuşmak için yaparlar. Bu çekilmenin ilk

---

[1708] Ayiş, "Tasavvuf Düşüncesinde Bir Nefis Terbiye Metodu Olarak Riyazet", 44.
[1709] https://www.creativemindlife.com/jung-and-the-new-age-psychology-of-life-coaching-part-6, (Erişim, 18 Nisan 2022).
[1710] Vaughan-Vaughan-Lee, "Bir Sûfî Geleneğinde Rüya Çalışması", 78-.
[1711] Peker, "Tasavvuf psikolojisi", 46-48.

aşamasında, insan olma yolundaki kişinin değersiz özellikleri çözülmeye başlar.[1712] Şahsiyet gelişiminin gerçekleştiği bu yöntemlerde aşırıya gitmeyip orta yol tutulmalıdır. Öyleyse tamamen yalnız başına bir yaşam sürülmemelidir. Diğer taraftan halk içinde Hakk ile kalınabilmelidir.

6. Tasavvuf Temelli Bibliyoterapi ve Tasavvuf Pratikleriyle Gelişen Erdemlerle (İnsani Güçler) Başa Çıkma

Tasavvufun özü edeptir. Kalp kırmadan, kimseyi incitmeden bir şeyler öğretebilmek edebe dahildir. Edep, içten ve samimi bir niyetle nasıl davranıldığıdır.[1713] Tasavvuf, İslâmi bir yaşam içinde güzel ahlâkı elde edebilmenin yollarını gösterir.[1714] Amaç, Allah ile aradaki engelleri kaldırabilmek, O'nun bir parçasıymış gibi davranabilmektir.[1715] Bu durumun gerçekleştirilebilmesi için birtakım yöntemler kullanılır. Böylece Allah'a yaklaşmanın yanı sıra kötü huylar iyilerle yer değiştirir. Kâmil ve yetkin insan olma yolunda ilerlenir. Günümüz araştırmalarında, bu süreçte kullanılan uygulamalar ile kazanılan niteliklerin tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojide başa çıkma yöntemi şeklinde kullanılabilirliği ortaya konulmaya çalışılmaktadır.

Günümüzde din ve psikoloji ilişkisi, pozitif psikolojinin de etkisiyle yeni bir boyut ve ivme kazanmıştır. Bu yaklaşımda hedef, bozulanı tamir etmekten çok iyiyi beslemektir. Böylece şükür, umut, affetme, tevâzu gibi değerler psikolojide de kendisine yer bulmaya başlamıştır.[1716] İnsani güçlerin geliştirilmesini benimseyen pozitif psikoloji yaklaşımında erdemlerle birlikte maneviyat öne çıkan kavramlardandır. Hastalıklar, erdemlerin geliştirilmesiyle önlenebilir tezini savunan bu akımın öncülerinden Martin Elias Peter Seligman ve Mihaly Csikszentmihalyi, psikolojinin hastalıklar üzerinde

---

[1712] Sayın, "Manevî Danışmanlıkta Tasavvuf Terapisi", 69.
[1713] Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 164-167.
[1714] Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 281-282.
[1715] Frager, *Aşktır Asıl Şarap*, 29.
[1716] Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din*, 22.

yoğunlaşıp insanı erdemlerle mutluluğa götüren, yaşamı anlamlı kılan yollar hakkında fazla bir şey söylememesinden yakınırlar. Dolayısıyla psikoloji, yalnızca hastalık ve zayıflıktan ibaret değildir. Birey, aynı zamanda karar verebilen bir varlıktır. Ona kendisini geliştirmenin, güçlü ve olumlu yönlerini anlamanın, daha mutlu olabilmenin yolları gösterilmelidir.[1717] Bu yaklaşımdaki gibi insanın kendisini geliştirebilmesinin yolları üzerinde duran psikologlar, yönlerini tasavvufun gelişim metotlarındaki uygulamaları sonucu kazanılan ahlâkî özelliklere çevirmiştir. Bu konuyla ilgili çalışmalar az da olsa hâlâ devam etmektedir. Tasavvuftaki ahlâkî değerler, başa çıkma stratejilerine entegre edilmeye çalışılmaktadır.

Başa çıkma olgusu, dışarıdan kaynaklanan stresli durum veya olumsuz olaylar karşısında sergilenen bilinçli bir cevap ya da tepkidir.[1718] İşlemsel başa çıkma sürecinde dinin/maneviyatın de rolü bulunmaktadır. Bu süreçte tasavvuf, yaşanan olayların karakterine, faaliyetlerine ve olayların sonuçlarını şekillendirmeye katkıda bulunabilir.[1719] Pargament, zor anlarla baş etmede dini başa çıkmanın dahil edildiği bir süreç önermektedir.[1720] Ona göre dini başa çıkma, stres gibi olumsuz bir durum karşısında inancın kullanılması,[1721] karşılaşılan stresli olayları kutsal bir alanla ilişkilendirip huzur ve rahat aranmasıdır.[1722] Din, üzüntü ve acı karşısında bireyi manevî açıdan teselli eder.[1723]

Pargament dini başa çıkmayı, olumlu ve olumsuz dini başa çıkma şeklinde ikiye ayırır. Olumlu dini başa çıkmada, karşılaşılan problemler manevî gelişimde bir fırsat

---

[1717] Oysa psikolojinin belli başlı üç misyonu vardır; zihinsel rahatsızlıkların iyileştirilmesi, mutlu yaşamanın temini ve yeteneklerin, güçlü yönlerin farkına vardırılması. (Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din*, 41-42.)

[1718] Öznur Özdoğan, "Kanser Hastası ve Ailesine Manevi Bakım", *Türkiye Klinikleri Dergisi* Onkolojide Palyatif Bakım Özel Sayısı (2020), 55.

[1719] Kenneth I. Pargament vd., "God help me: II. The relationship of religious orientations to religious coping with negative life events", *Journal for the Scientific Study of Religion* 31/4 (1992), 505.

[1720] Pargament vd., "God help me", 505.

[1721] Kenneth Pargament vd., "The Many Methods Of Religious Coping: Development and Initial Validation of the RCOPE", *Journal of Clinical Psychology* 56/4 (2000), 519-543.

[1722] Özdoğan, "Kanser Hastası ve Ailesine Manevi Bakım", 55.

[1723] Zehra Işık, *Sen Öldün Ben Büyüdüm* (İstanbul: Açılım Kitap, 2015), 86.

kabul edilir. Sorunun çözümü için Allah ile hareket edilir. Olumsuz dini başa çıkmada ise başa gelenler Alah'ın cezası kabul edilir.[1724] Olumlu dini başa çıkma, din adamı ya da cemaat üyelerinin destek arayışı, dini af ve dini yardımı içermekte, bireyin Allah ile ilişkisi güven temelleri üzerine kurulmaktadır.[1725] Başa çıkma sürecinde, Allah ile güvenli bir ilişki varsa, din adamlarından destek alınıyorsa bu olumlu dini başa çıkmadır. Zor zamanlarda Allah ile arada zayıf bir ilişki varsa ve O'nun gücü sorgulanıp kızgın ifadeler kullanılıyorsa bu olumsuz dini başa çıkmadır. Yaptığı çalışmalarla Pargament, sağlığın olumlu dini başa çıkmayla olumlu yönde etkilendiğini, olumsuz dini başa çıkma yoluyla ise olumsuz yönde etkilendiğini belirlemiştir.[1726]

Manevî yaşantının duygu boyutu, bireyi ilâhî olana yöneltip onunla iletişime geçirir. İnanan bireyin kendiyle ilişkisi, inandığı ilâhî varlıkla ilişkisinin niteliği üzerinde etkilidir. Eğer Allah'ın onu koşullu sevdiğini düşünüyorsa O'na karşı vazifelerini yerine getirmediği zaman cezalandırılmayı bekler. Örneğin hasta biri, bir taraftan neden ben diye sorgularken, diğer taraftan da bunun ibadetlerini yapamadığı için bir ceza olduğunu düşünebilir. Oysaki, olayın algılanma biçimi veya olaya verilen anlam onunla baş edebilme becerilerini de etkiler.[1727]

Psikolojide, Budizm ve Taoizm'in bilimsel anlamda terapötik yöntemlere entegrasyonu söz konusudur. Bununla birlikte, psikoloji ile aralarındaki benzerliklere rağmen, tasavvuf bu spektrumda pek yer alamamıştır. Oysa sûfi öğretilerine dayanan kavram, imge ve metaforlar, modern insanın sıkıntılarının yorumlanmasında anlamlı bir arka plan ve temel oluşturabilir. Yaşamın sorunları, kötü alışkanlıklar, stres, kayıp ve

---

[1724] Kenneth I. Pargament vd., "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors", *Journal for the Scientific Study of Religion* 37/4 (1998), 710-724; Özdoğan, "Kanser Hastası ve Ailesine Manevî Bakım", 55.
[1725] Korkmaz, "Olumlu ve Olumsuz Dini Başa Çıkma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık İlişkisi", 243-244; Ayşe Murat - Muhammed Kızılgeçit, "Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi (Rize Örneği)", *Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi (Rize Örneği)* 6/11 (ts.), 114.
[1726] Murat - Kızılgeçit, "Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi (Rize Örneği)", 114-115.
[1727] Özdoğan, "Kanser ve Maneviyat", 61-62.

kederle başa çıkmada daha yapıcı yollar sağlayabilirler. Dahası bunlar, sağlığın ve esenliğin geri geleceğine dair inanç ve umut verirler.[1728]

Benötesi psikoloji de huzur ve mutluluğun ruhsal yaklaşımla sağlanabileceğini savunur.[1729] Ruhsallık veya maneviyat, insana cesaret ve yaşamsal bir enerji verir. Bu her insanda doğuştan gelen bir tür içsel yönelimdir. Bu ruhsal yönelim ile birey, sevgi, bilgi, anlama, umut, bağlanma, aşkınlık ve şefkate ulaşır. Maneviyat, bireyin değer sisteminin gelişme kapasitesini, yaratıcılık ve büyüme potansiyeli gibi ögelerini, ruh, din ve kişilik ötesini kapsar. Onun dahil olduğu şeylerle birlikte acılar öğrenmeye, düşmanlık işbirliğine, kayıtsızlık ise sevgiye dönüşür. O aynı zamanda sabır, sevgi, şefkat, affetme, hoşgörü, sorumluluk ve uyum duygusu nitelikleriyle iletişim kurulmasında ve farklı yaşam deneyimleriyle başa çıkılmasında yardım eder.[1730]

Araştırmalarda Müslümanların, stres ve sıkıntı zamanlarında genelde olumlu dini başa çıkma yöntemlerini kullandığı, olumsuzluklardan bir anlam çıkarmaya çalıştığı görülmektedir.[1731] Kur'an'da, yaşamda zorluklarla karşılaşıldığında bile yaşama karşı olumlu tutum sergilenmesi ve her durumda Allah'a güvenilmesi ifade edilmektedir.[1732] Yaşamdaki zor zamanlar imtihan olarak tanımlanmakta, peygamberlerin yaşamında da bulunduğu ve dünya var oldukça bunların yaşandığı belirtilmektedir.[1733] Yaşamda acı da mutluluk kadar gerçektir. Tasavvuf eserlerinde de hayatta iniş ve çıkışların imtihan olduğu, bunların güçlendirici etkisi bulunduğu belirtilir. Sıkıntılı ve zor anlarda bunlarla nasıl başa çıkılabileceğinin yolları gösterilir. Bu başa çıkma yöntemlerinin stresli

---

[1728] Mirdal, "Mevlana Jalāl-Ad-Dīn Rumi and Mindfulness", 1203.
[1729] Özdoğan, "Kanser Hastası ve Ailesine Manevî Bakım", 54.
[1730] Öznur Özdoğan, "Kanser Hastası ve Ailesine Manevî Bakım", 53.
[1731] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 16.
[1732] "Peki darda kalan kendisine yalvardığı zaman imdadına yetişen, sıkıntısını gideren ve sizi yeryüzünün yöneticileri yapan kim? Allah'tan başka bir Tanrı mı? Ne kadar da kıt düşünüyorsunuz!" Neml, 27/62.
[1733] "İnsanlar, denenip sınavdan geçirilmeden, "İman ettik" demekle bırakılacaklarını mı sanıyorlar? Andolsun ki biz, onlardan öncekileri de sınamıştık. Allah, elbette doğru olanları ortaya çıkaracaktır; kezâ O, yalancıları da mutlaka ortaya çıkaracaktır," Ankebût, 29/2-3; "Yoksa sizden öncekilerin çektikleriyle karşılaşmadan cennete girebileceğinizi mi sandınız? Onlar öylesine yoksulluk ve sıkıntı çekmişler, öyle sarsılmışlardı ki peygamber ve yanındakiler, "Allah'ın yardımı ne zaman gelecek?" demeye başladılar. Bilesiniz ki Allah'ın yardımı yakındır," Bakara, 2/214; Koenig - Shohaib, *İslam ve Ruh Sağlığı*, 43-44.

durumlar sırasında birey üzerindeki pozitif etkisi araştırmalarda ortaya konulmaya çalışılmaktadır.

Başa çıkma sürecinde tasavvuf, umut ve iyimserlik sunup olaya anlam ve amaç verir. Tasavvuf, kişisel bilgi, kontrol ve kaynakların sınırlarıyla başa çıkmak için bir kontrol çerçevesi sağlar. Ayrıca zorlu deneyimi aşmada bir çıkış yolu gösterir.[1734] Müslüman alimler, birçok fiziksel hastalığın kökeninin genelde psikolojik problemlerde yattığını belirtirler. Zihin, sevgi, şefkat, sabır gibi olumlu duygular için yaratılmıştır. Her türlü psikolojik rahatsızlığa ise olumsuz bir zihin yol açmaktadır.[1735] Oysa tasavvuf düşüncesinde insan bu dünyaya imtihan edilmek için gelmiştir. Öyleyse birey acılara sabredip ilâhî iradeye teslimiyet göstererek mertebesini yükseltebilir. İmtihan, insana dünyada bulunuş maksadını hatırlatır.[1736] Böylece sorunlara olumlu bir bakış açısı gösterebilir. Böylece sıkıntılarla olumlu başa çıkma sağlanabilir.

Hz. Peygamber üzüntüden Allah'a sığınmıştır. Üzüntüye hâkim olmaktan kasıt, acı duymamak ya da ağlamamak değil, bunlarda aşırıya gitmemektir.[1737] Özdoğan'ın yaptığı araştırma sonucuna göre; manevî bakım ile fiziksel ve psikolojik sağlık desteklenmekte, hasta ve yakınları arasında mevcut iletişim sorunları onarılmaktadır. Bireyin Allah ile arasındaki sağlıklı bağ ile yaşadıklarını anlamlandırması da manevî güçlenmeye katkı sağlamaktadır.[1738] Hasta ve yakınlarının manevî ihtiyaçlarını karşılamak için Özdoğan, başa çıkmada değerlerden yola çıkarak, "Değer Odaklı Manevî Güçlenme ve Bakım Programı" (DOMAP) modelini geliştirmiştir. Bu değer odaklı bir ruhsal güçlenme ve bakım programıdır. Buna göre; korkunun değil, sevginin baskın olduğu bir Yaradan algısı söz konusudur. Burada fedakârlık değil özveri, tahammül değil sabır, imtihan değil öğrenme ve deneyim, suçluluk değil arınma vardır. Mukayeseli şükür

---

[1734] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 202-203.
[1735] Haque - Keshavarzi, "Integrating Indigenous Healing Methods in Therapy", 301.
[1736] Frager, *Aşktır Asıl Şarap*, 60-61.
[1737] Necati, *Hadis ve Psikoloji*, 106-107.
[1738] Özdoğan, "Kanser Hastası ve Ailesine Manevî Bakım", 57.

yerine anda kalıp şükretmek, olumsuz düşünme değil olumlu düşünme, olumsuz düşünce orucu, affetme süreci, yaşadıklarını anlamlandırma ve bırakma süreci yer alır.[1739]

Dünya Sağlık Örgütü, sağlığı sadece hastalık veya sakatlığın bulunmayışı değil, tam bir fiziksel, zihinsel ve sosyal iyi oluş durumu şeklinde tanımlamış, sağlığa karşı bütünsel bir yaklaşım başlatmıştır. Ayrıca Batı'da alopatik hastalıkların tedavisinde geleneksel tıbbın yanı sıra tamamlayıcı alternatif tıp da kullanılmaya başlanmıştır. Doktorlar da hastaların sıklıkla klinik ortam dışında uygulanan diğer tedavi yöntemlerini tercih ettiklerini kabul etmektedirler. Batı'da bütüncül bakıma doğru bir kayış görülmektedir. Hastaların diğer "iyileştirme" yöntemlerini kullanabileceği düşüncesi, doktorlar tarafından giderek daha fazla kabul ve farkındalık görmektedir. Bu nedenle onların psikososyal iyi oluşu için bütüncül sağlığı ölçen daha fazla ölçeğe ve tedavi yöntemine ihtiyaç duyulmaktadır. Dahası iyileşmede dindarlığın rolü konusunda da artan bir farkındalık söz konusudur.[1740]

Tasavvuf ya da manevî yaşam, sorumluluklardan kaçmak için tercih edilmez. Bugün tasavvuf adına bilinen ne varsa binlerce yıllık bir tecrübenin ürünüdür. İnsan belleğinin bağlı bulunduğu daha derin dünyanın kapısı açılmaya çalışılır. Bilinçaltı da buranın bir nevi deposudur. Yaşamın bir amacı da insan kişiliğinin geliştirilmesidir. Tasavvufta insan, kendi varlığının daha üst boyutlarını arayıp bunu kişiliğiyle birleştirmek, bu durumu kendi varoluşsal gerçeği yapabilmek için çabalar. Bunu gerçekleştirebilmek için farklı teknikler uygulanır. Tasavvuf literatüründe, sûfînin gelişim evreleri tanımlanmıştır. Bu basamaklar psikolojideki terimlerle de açıklanmaktadır. Bunlar; tasavvufa yönelim, sûfi öğrenme yolları, arınma, sezgi ve tefekkür gibi yollarla iç ve dış dünyayı dengeleme, bireyleşme, kendi olma, aşk, aşkın

---

[1739] Öznur Özdoğan, "Değer Odaklı Manevi Güçlenme ve Bakım Programının Geliştirilmesi ve Uygulanması", ed. Özcan Güngör (5. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi, Ankara: Sageya Yayıncılık, 2019), 908-910.
[1740] Mitha, "Sûfism and healing", 194.

güç, birlikle hiçliğin tecrübe edilmesidir. Tasavvufta hedef, Allah'ı gerçeklemektir, bireyleşmek değil birliktir. Bu eğitim süreci bireye, nasıl öğreneceğini, başkalarıyla nasıl ilişki kurabileceğini, daha sakın kalabilmeyi ve tefekkür edebilmeyi öğretir.[1741] Örneğin, kanser gibi yaşamı tehdit eden bir hastalıkla yüzleşmek çok stresli olabilir. Bu deneyimle başa çıkmak için, hastalar neden kanser olduklarına ilişkin bir anlam arayabilir. Kimi araştırmacılar, dindarlık ve maneviyatın anlam oluşturmayla başa çıkmayı kolaylaştırdığını ileri sürmektedirler. Dindarlık ve maneviyat düzeyi yüksek hastalar, daha yüksek bir güce inandıklarından durumu "daha büyük bir planın parçası" ya da Allah'ın sevgisinin bir işareti şeklinde görebilmektedirler.[1742]

Rotayı yaratılandan Yaradan'a çevirmek başa çıkmada önerilen diğer bir tavsiyedir. Özellikle kişiler arası ilişkilerde Allah ile ahit, O'nun rızası için hareket etmek, yine Allah'ın hükmüne rızâ göstermek önerilebilir. Sûfî, elindekiyle yetinir, Allah'a ve O'nun takdirine güvenir. Bazen insanın geleceğe dair umutları azalsa da Allah'ın dilediği takdirde herhangi bir belayı kaldırma gücü bulunduğuna odaklanır. Geleceğe dair bakış açısını yeniden inşa edebilen birey, Allah'ın hükmünü kabul etmeye doğru ilerler. Örneğin, dini emirleri ruha yük görmek yerine, onları bireye zararlı eylemlerden kurtuluş olarak yeniden yapılandırmak, dini inançlar ve eylemler arasında daha büyük bir uyum yaşanmasını sağlayacaktır. Pozitif bir bakış açısıyla yaklaşmak, bireyin geçmişi daha fazla kabul etmesine ve geleceğe yönelik olumlu bir bakış açısı kazanmasına yardım edebilir.[1743] Bireyin ruhsal ve bedensel boyutunu beraber değerlendiren, psikoloji biliminin verileriyle ilâhî öğretileri bütünleştiren bir yaklaşım, psikolojik sorunların çözümünde etkili olabilir.[1744]

[1741] Dorst, "Günümüzde Sûfî İlişkileri", 29.
[1742] Fereshteh Ahmadi vd., "Religion, Culture and Meaning-Making Coping: A Study Among Cancer Patients in Malaysia", *Journal of Religion and Health* 58/6 (2019), 1910-1911.
[1743] Haque - Keshavarzi, "Integrating Indigenous Healing Methods in Therapy", 305-306.
[1744] Özdoğan, "Kanser Hastası ve Ailesine Manevî Bakım", 54.

Tasavvuf ve sağlık ilişkisinde biyo-psikososyal ve dini-ruhsal model dikkate alınmaktadır. Batı'da tasavvufun zihin sağlığı ve iyi oluş üzerindeki etkisine dair çalışmalar sürdürülmekte, onun temel ilkeleri ve uygulamalarıyla sağlık arasındaki ilişki tartışılmaktadır.[1745] Tasavvuf inançları ve uygulamaları, hastalık kadar ruh sağlığına da katkıda bulunabilir. Hayata bir anlam kazandırma, olumlu başa çıkmada katkı sağlama, daha iyi bir yaşam kalitesi ve zihin sağlığı, akıl hastalıklarında hızlı iyileşme bu faydalardandır. Öte yandan bu inanç ve uygulamalar bazen akut bozulmalara yol açabilen, ruhsal hastalıkların tedavisinde de katkı sağlayabilmektedir.[1746] Bu anlamda tasavvuf, bir uygulamalar bütünü olmasının yanı sıra, hastalık zamanında daha fazla önem kazanan insanların yaşamı ve ölüme dair temel sorularını da cevaplar. Burada göz önünde bulundurulması gereken; sûfî bireyin yaşantısını ve tasavvuf uygulamalarını değerlendiren ölçeklerin yeniden düzenlenmesidir.[1747]

Günümüzde "ruhsal temelli dini başa çıkma" şeklinde de tanımlanan yöntemde tasavvuf metinlerinden de yararlanılmaktadır. Bu metinler, bireyin manevî sorunlarının yanı sıra, yaşamın getirdiği problemlere çözüm önerileri sunmaktadır. Burada yaşamda karşılaşılan zorluk ve acıları anlamlandırma ve bunların üstesinden gelebilme noktasında tasavvufta yer alan kimi kavramlar ve uygulamalara başa çıkma yöntemleri arasında yer verilmektedir. Bununla birlikte bu yöntemler psikolojide insanın kendi özüne yaptığı yolculuğun mertebeleri şeklinde değil de sorunlarla başa çıkmada birer yöntem kabul edilmekte, bu doğrultuda ele alınmaktadır. Bu noktada sorulması gereken; "Tasavvuf bireye nasıl yardım eder?" sorusudur. İnsanın doğasını ve mahiyetini ayrıntılı bir biçimde tanımlaması yani insan nedir? sorusunu yanıtlaması, tasavvufun olumlu sonuçlar ortaya koyan çözüm önerileri sunmasının da önünü açmaktadır. Yapılan araştırmalarda,

[1745] Mitha, "Sûfîsm and healing", 195.
[1746] Nizamie vd., "Sûfîsm and Mental Health", 220.
[1747] Nizamie vd., "Sûfîsm and Mental Health", 220.

tasavvufun bireyin başa çıkma sürecindeki etkisi de ortaya konulmaktadır. Örneğin, kanser hastalarına tanı konduktan sonra kullanılan en yaygın başa çıkma yöntemleri; sosyal destek, maneviyat ve pozitif bilişsel yeniden yapılanma arayışıdır.[1748] Tasavvuf literatürü bu açıdan incelenerek değerlendirilmelidir.

Yaşamı tehdit eden olaylar sırasında, Allah'a duyulan inanç, zorluklarla başa çıkmada yardım eder. Bir çoğu huzuru maneviyatta veya dinde bulduğunu belirtirler. Hepsi tedavi sürecinde derin bir ruhsal deneyim yaşadıklarını, maneviyatın başa çıkmada önemli bir rol oynadığını ifade ederler. Tasavvuf aynı zamanda kimi hastaların hayatlarını iyileştirmenin de önemli bir parçasıdır.[1749] Stresli durumlarda psikolojik olarak uyum sağlamak, duygusal zararı azaltmak ve kendilerini güçlendirmek için farklı başa çıkma stratejileri kullanan katılımcılar, daha yüce bir varlığa inanmanın ve zorluklara dini önem atfetmenin, bunlara dayanmada yardım ettiğini belirtirler. Maneviyatın, hayat kurtaran bir ip gibi boğulmak üzereyken sağ salim çıkmada destek verdiği ifade edilir.[1750]

Tasavvuf uygulama ve değerleri, psikolojide olumlu dini başa çıkmada kullanılmaktadır. Olumlu dini başa çıkmada öne çıkan tasavvuf kavramlarından biri "affetme"dir. Affetme[1751] veya dini bütünleşme gibi olumlu duyguları içine alır. Affetme, enerji açısından, daha önce zihnimize hükmeden olumsuz algılanan bir yaşantı ya da korkunun bilincine varılmasının ve onun etkisini yitirdiğinin ilanıdır. Böylece zihin, olumsuz düşünce kalıplarından ve geçmiş korkulardan kurtulur. Affetmemek, olumsuz yaşantılara ve olaylara bağlı kalmak ise kişi için bir zehirdir. Affetmenin özgürlük, anlamlandırma, öğrenme ve havale etmek gibi süreçleri bulunur. Nasıl ki; tövbeleri kabul etme yetkisi Allah'ındır, affetmede de böyle bir durum söz konusu olabilir.[1752]

[1748] Nina Bosankic vd., "Every Cloud Has a Silver Lining", *Journal of Muslim Mental Health* 15/1 (2021), 2.
[1749] Bosankic vd., "Every Cloud Has a Silver Lining", 5-6.
[1750] Bosankic vd., "Every Cloud Has a Silver Lining", 8.
[1751] Özdoğan, "Kanser ve Maneviyat", 62-63.
[1752] Pargament vd., "Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors", 710.

Bağışlayıcılık, olumsuz duyguların düzenlenmesini içerip kaçınma, intikam ve kişilerarası çatışmaya bir yanıttır. Affetme ve dayanıklılık arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmada, affetmenin dayanıklılığı arttırdığı sonucuna varılmıştır.[1753]

Olumlu dini başa çıkmada, dini kaynakların kullanımına dair yapılan araştırmalarda, bireylerin kanser veya büyük travma gibi yaşamdaki stres faktörlerine uyum sağlamasıyla stresi daha az şiddetli yaşamaları ilişkilendirilmektedir.[1754] Tasavvuf anlayışının ölüm algısında da olumlu bir dini başa çıkma söz konusudur. Yaradan ile ilişkisinde sevginin öne çıktığı sûfî birey için ölüm, bir son değil sonsuz bir yaşamın başlangıcıdır. Ölenin ruh değil de beden olduğunu bilen biri için ölüm aslında bir geçiştir. Ölen kişiler için de kaybetmek deyimini kullanmamayı tercih etmek bu anlamda etkilidir.[1755]

Tasavvuf sorunlara olumlu bir pencereden bakılmasını sağlanırken bunu âyet, hadis ve aforizmalarla destekler. Örneğin, İnşirah sûresi, her sıkıntıdan sonra ferahlık ve başarının geldiğini müjdeler. Olayın pozitif yönlerinin varlığını bilmek ya da düşünmek olumlu hissettirip sıkıntıları aşma gücü vermektedir.[1756] Bu yolla kişiye, zorluklar karşısında çaresizlik duygusuna kapılmadan, bilişsel açıdan bir farkındalık kazandırılmaya çalışılır. Tasavvufta sorunlara imtihan gözüyle bakılmakta, sabır ve

---

[1753] Lodi, "The Heart Method: Healthy Emotions Anchored in RasoolAllah's Teachings", 100.
[1754] Crystal L. Park vd., "Positive and Negative Religious Coping Styles as Prospective Predictors of Well-Being in African Americans", *Psychology of religion and spirituality* 10/4 (2018), 318-319.
[1755] Mevlânâ, Yaradan'a duyduğu sevgi sebebiyle ölümü Sevgili'ye kavuşmak şeklinde açıklayıp onu düğün günü (Şeb-i Arûs) olarak tanımlamıştır. Üstelik Allah'ın her an ve her yerde hazır bulunduğunu bilmek de ölüm algısının şekillenmesi üzerinde etkilidir. (Özdoğan, "Kanser ve Maneviyat", 62.)
[1756] Bu surede birey bunalıp sıkıldığında ona ruhsal destek verileceği ifade edilir. Beşinci ve altıncı ayette geçen "her zorlukla beraber kolaylık vardır" ifadesi, olayların bilişsel açıdan algılanmasına yönelik bir bakış açısı sunar. Birey, zorluklar karşısında çaresiz hissedip psikolojik rahatsızlıklar yaşayabilir. Bundan kaçınmak için ayette de belirtildiği üzere; olayları algılama veya anlamlandırma da bilişsel anlamda zorluk değil kolaylıklar kavranmalıdır. (Naci Kula, "Zorluk ve Sıkıntılarla Başa Çıkma Süreçlerinde Ruhsal Destek Örneği Olarak İnşirah Suresi Üzerine Psikolojik Analizler", *Türk Ruhsal Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 3 (30 Haziran 2021), 17.)

ümitle bu sürecin üstesinden gelinmeye çalışılmaktadır.[1757] Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Tefvîznâme'sinde yer alan "Mevlâ görelim neyler, neylerse güzel eyler" şiiri, "sabır, rızâ, tevekkül" gibi erdemleri içerir. Yine Mevlânâ'nın Tevbe sûresi 40. âyetten esinlenerek yazdığı "Lâ tahzen" isimli şiiri, "Her şerde bir hayır vardır" veya "Bu da geçer ya Hû" ibaresi insanlara umut aşılamaktadır.[1758] Böylece tasavvuf metinlerinde ortaya konulan Kur'an'dan öğütlerle bireyin yaşamındaki zorluk süreciyle başa çıkabilmesi sağlanmaya çalışılmaktadır.

Yaşam, Allah tarafından bir imtihan, musibet ve zorluk tecrübesi şeklinde belirlenmiştir. Allah aslında insanı hem iyilik hem de kötülükle imtihan eder. İnsanın varoluşu, birbiri ardına gelen imtihanları yaşamaya yazgılıdır. Yeryüzündeki her şey aslında Allah'ın insan için ortaya koyduğu ilâhî sınavın birer parçasıdır. Zorluk ve kolaylık, zenginlik ve yoksulluk, hayır ve şer hepsi birer imtihandır. Kriz zamanlarının özellikle insanın ruhsal yönünü uyandırması ve yanlış inançlar, ilkeler, idealler ve davranışlar tarafından gömülen fıtratı ortaya çıkarma olasılığı vardır.[1759]

Bu bağlamda günümüzde psikolojide acıyı anlamlandırmada, farkındalık temelli terapi ile tasavvufun "anda kalmak" yaklaşımı ilişkilendirilmektedir. Varoluşçulukta da anda kalmak önemlidir. Keder anında şimdiki anda kalabilen birey, varoluşun acı veren içsel durumlarıyla ve duygularıyla teması sürdürmeyi kabullenebilir. İnsanın başa geleni kabullenmesi, ona içgörü kazandırabilir.[1760] Acıyı anlamlandırmada diğer farkındalık temelli terapi yolları "yargısızlık" ve "kabullenmek"tir. Bunlar tasavvufun da üzerinde durduğu kavramlardandır. Yargısızlık, varoluşun ve hayatın iyi ve kötü yanlarını kabulle

---

[1757] Zümer suresi 53. âyette "Allah'ın rahmetinden ümit kesmeyin" denir. Kur'an'da bu dünyanın bir imtihan yeri olduğu ve insanların birbirleriyle ya da sahip olduklarıyla imtihan edilecekleri ifade edilir. Yine Kur'an'da yaşananların geçiciliği ve sabredenlerin yaşadıkları sıkıntılardan kurtulacağı ifade edilir. Sûfîler de bu öğütleri sıklıkla hatırlatmakta ve bu bakış açısı bireye yaşadığı üzüntü veren durumları göğüslemede güç kazandırmaktadır.

[1758] Ayşe Tanriver Celasin, "'Umut' Telkin Eden Hüsn-i Hat Levhâları", *Journal of Awareness* 3/5 (2018), 69-80.

[1759] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 193-194.

[1760] Mirdal, "Mevlana Jalāl-Ad-Dīn Rumi and Mindfulness", 1207.

gelir. Var olmanın karanlık tarafını kabullenmeli, hoşa gitmeyen ruh hâlleri, düşünceler ve duygularla yüzleşmeli, deneyimlerin bütün hâllerine açık olunmalıdır.[1761] Allah'ın kimseye kaldıramayacağı bir yükü yüklemeyeceği ilkesiyle yaşananlardan bir ders çıkarılmalıdır. Yaşantıların bireyi olgunlaştırdığı unutulmamalı, hayata karşı olumlu bir bakış açısı sergilenmelidir.[1762] Yaşamın trajik bir anlamı, ciddi ve derin bir boyutu vardır. Trajedi bazen sağaltıcı olabilmektedir. İnsan doyurucu olmadığı zaman yaşamı sorgular. Böylece temel ilkelere doğru arayış başlar.[1763]

Farkındalık temelli terapilerde "kabullenmek", sunulanı almak, olay ve durumları olduğu hâliyle deneyimlemek, olmasına izin vermektir. Bunun yanında olanların kişide yarattığı düşünce, duygu ve bedensel duyum yaşantılarını bunlar ortaya çıktıkça etkin bir biçimde benimsemektir. Kabul insanda merhameti, şefkati ve saygıyı barındırır. Bu ilkede istenilen; kişinin olanlara, yaşama ve kendisine karşı merhamet, şefkat ve saygı duymasıdır. Kabullenme ile korkulan şeyden uzaklaşabilen birey, korkunun kuvvetlenmesi paradoksundan kurtulabilir.[1764] Farkındalık temelli terapilerde geçen yargısızlık, kabullenmek veya anda kalmak uygulamaları, tasavvuf metinlerinde de yer bulan kavramlar arasındadır.

Tasavvuf metinlerinde yaşanılan sıkıntılar anlamlandırılmakta, böylece bireyin bu süreci atlatabilmesi sağlanmaya çalışılmaktadır. Buna göre acı ve ızdırap, insana kendi potansiyelini ortaya çıkarmada katkı sağlayıp güçlendirmektedir. Tasavvuf, acının daha büyük bir kavrayışa davet eder. Kalp gözünün açılmasına izin vermek, dış kabuğun kırılmasına yardımcı simyasal bir etki sağlayabilir. İnsan, ruhsal benliğin doğuşunda ihtiyaç duyulan boşluğun yaratılması sırasında acı çeker.[1765] Çekilen acılar, kişiyi yeni

---

[1761] Ak vd., "Mevlânâ Penceresinden Bilişsel Terapiler", 138.
[1762] Öznur Özdoğan, *İsimsiz hayatlar.* (Ankara: Lotus Yayınevi, 2005), 98, 103.
[1763] Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, 20-21.
[1764] Ak vd., "Mevlânâ Penceresinden Bilişsel Terapiler", 138-139.
[1765] Boni, *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*, 98-99.

bir oluşuma hazırlamada önem arz eder. Huzurun anahtarıysa direnmekten vazgeçip kabullenmektir.[1766] Ferahlık teslimiyeti, teslimiyetse iç huzur ve kabullenişi getirir.[1767]

Psikolojide hastaların iyi oluşu ve yaşadıklarını anlamlandırabilmeleri için yapılan çalışmalarda, spiritüel çözüm önerileri kullanıldığı görülmektedir. Örneğin, kanserin neden olan ruhsal sorunlarda, Kur'an okumanın yanı sıra tasavvuf yöntemlerinden tefekkürün, içsel güç ve kaynakların genişletilmesine katkı sağladığı, ruhsal iyi oluş düzeyini ve öz farkındalığı arttırdığı görülmüştür.[1768] Kimi hastalarda ise başa çıkma yöntemi şeklinde ve anlam sağlamada tasavvuf metinleri kullanılır. Tanrı'ya duyulan inancın verdiği güçle bu kaynağın, onların ölüm kaygısıyla savaşmada ruhsal iyi oluşlarını desteklediği ve başa çıkma düzeylerini arttırdığı gözlemlenmiştir.[1769] Uygulanan ruhsal müdahalelerle, depresyon, anksiyete ve stres semptomlarının iyileştirilmesinde olumlu sonuçlar alınmış ve hastaların yaşam kalitesinin arttığı belirlenmiştir. Bu tür tasavvuf temelli yaklaşımların, hastaların bir anlam bulmasını sağlamasının yanında, bu çatışmaların çözülmesinde olumlu düşünmelerine katkı sağladığı belirlenmiştir.[1770] Dolayısıyla bu tür uygulamaların, hastaların da psikolojik iyi oluşuna katkı sağladığı ve olumlu bir bakış açısı kazandırdığı yapılan çeşitli çalışmalarla ortaya konulmaktadır.

Diğer taraftan yaşamın getirdiği sorunlarla başa çıkmada tasavvuftaki erdemler de kullanılır. Sûfî eğitim sistemi, insanın tekâmül etmesi üzerinde geliştirilmiştir. Bu sistemde, bireyin erdemler kazanırken bir taraftan da olumsuz ahlâkî özelliklerinden kurtulması hedeflenir ve bunun yolları gösterilir. Dolayısıyla tasavvuf düşüncesi, olumlu

---

[1766] Özelsel, *Halvette 40 Gün*, 34.
[1767] Özelsel, *Halvette 40 Gün*, 83.
[1768] Abdallah Abu Khait - Mark Lazenby, "Psychosocial-Spiritual Interventions among Muslims Undergoing Treatment for Cancer: An Integrative Review", *BMC Palliative Care* 20/1 (2021), 19.
[1769] Abu Khait - Lazenby, "Psychosocial-Spiritual Interventions among Muslims Undergoing Treatment for Cancer", 5.
[1770] Abu Khait - Lazenby, "Psychosocial-Spiritual Interventions among Muslims Undergoing Treatment for Cancer", 19.

manada psikolojiye katkı sağlayabilir. Bu yönde erdemlerin insanın ruhi yaşantısı üzerindeki etkisini tespit eden çalışmalara ağırlık verilmesi yerinde olacaktır.

Günümüzde artık psikolojide de öfke, kibir, riya, kıskançlık gibi istenmeyen duyguların kontrolünde ve stres, üzüntü gibi sıkıntılarla başa çıkmada sûfî bireyin kazandığı değerlerin kullandığı metotlar önerilmektedir. Bir sonraki bölümde günümüz insanının sorunlarını çözmede, başa çıkma sürecinde irfan geleneğine ait kullanılabilecek metinler ve erdemler hangileridir? sorusuna yanıt aranacaktır. Çalışmanın kapsamını fazla genişletmemek adına daha önceki araştırmalarda detaylı bir biçimde ele alınan tanımlara girilmeyecektir. Başa çıkma kuramına entegre edilebilecek, sûfî bireyin kişilik özelliklerini tanımlayan birtakım tasavvuf kavramları, psikologların eserlerinden yola çıkılarak tespit edilmeye ve bunların bireyin iyi oluşuna katkısı ortaya konulmaya çalışılacaktır.

6.1. Tasavvuf Metinleriyle Yapılandırılmış Bibliyoterapi

Kitapların terapötik değeri, Caroline Shrodes'un[1771] psikanalizin temel aşamalarını bir okuyucunun bibliyoterapide geçirdiği süreçle ilişkilendirdiği yaklaşık 1948'den beri kabul edilmektedir. O zamandan beri psikologlar, bireylerin çeşitli sorunlarının üstesinden gelmelerine yardım etmede kitapları kullanmaktalar.[1772] Bibliyoterapi Yunanca iki kelimeden ibarettir; "biblion" yani "kitap", ve "therapeia" yani "yardım etme".[1773] Bu yöntemde, kişilerin problemlerinin çözümünde yardım için uygun kitaplar ve hikayeler kullanılarak okuyan kişinin yaşamıyla başa çıkmasına yardım edilir. Terapötik bir etkinlik olarak okuma uygulaması eski Mısır'a kadar uzanır. Kitaplar, stres

[1771] Caroline Shrodes, *Bibliotherapy: A Theoretical and Clinical-experimental Study* (Berkeley: University of California, 1949).
[1772] Thompson Mannimg, "Books As Therapy for Children of Alcoholics", *Child Welfare* 66/1 (1987), 35.
[1773] Mary Renck Jalongo, "Bibliotherapy: Literature to Promote Socioemoional Growth", *The Reading Teacher* 36/8 (ts.), 796.

ve kaygıyı azaltmada, üzüntü ve travmayla başa çıkmada, zihin sağlığını iyileştirmede, anlam bulmada, mutluluğu arttırmada ve kişisel gelişimde katkı sağlayabilir. Kitaplar yoluyla okuyucu, benzer sorunlarla karşılaşan karakterlerle empati kurabilir.[1774]

Eski Yunan'da bir kütüphane kapısının üzerindeki ''İnsan ruhunun iyileştirildiği yer,'' ifadesi bibliyoterapi yöntemini özetlemektedir. Kitaplar vasıtasıyla uygulanan bu yöntemde hedef, doğru kişiyle doğru kitabı, doğru zamanda bir araya getirmektir. Bu uygulamanın terapi aşamasında bireye, kendi problemleriyle ilişkili bir eser okunması için verilir. Hikâyede karakterin mücadele etme biçimlerini farkına varması beklenir. Böylece kişi, bu problemleri kendisinden başkalarının da yaşadığını ve bunun çözüm yollarını fark eder. Burada aslolan, bireyin sorunlarıyla benzer olayları içeren hikayeleri tercih edebilmektir. Bu çerçevede bibliyoterapi üç bölümden meydana gelir; özdeşleşme ve yansıtma, arınma ve bütünleşme ve iç görü.[1775]

Bibliyoterapide amaç, hayatın zorluklarını kabullenmek suretiyle bunlarla başa çıkabilme yöntemi geliştirebilmektir.[1776] Öyküler, bireyin kendisini tanımasını ve sorunlarına çözüm yolları bulmasını sağlar. Sorunların kökenine inebilen kişi, kaygılarını, öfkesini, sevdiklerini ve sevmediklerini keşfedebilir. Düşünce ve duygularını yeniden düzenleyen insanda böylece bir değişim başlayabilir. Evrensel değerlere yer verilen metinler, bu manada zengin bir kaynak sunabilirler.[1777] Görüldüğü üzere psikolojiye dahil edilmeye çalışılan bu yönteme tasavvuf eserlerinden hangilerinin nasıl entegre edilebileceği çalışmalarda cevap aranması gereken sorulardandır.

Benötesi psikolojide öğretici hikayelerin ya da metinlerin manevî gelişimdeki önemi tartışılmaktadır. Hikâyenin hikmetlerinin farkına varıp bunların hayata

---

[1774] https://blog.scribd.com/what-is-bibliotherapy-and-how-can-you-try-it, (Erişim/10.12.2022).
[1775] https://npistanbul.com/bibliyoterapi-nedir-nasil-yapilir, (Erişim, 31.10.2022).
[1776] Gülcan Abbasoğulları, "İbrahim Hakkı Hazretleri'nin Şiirlerinin Biblioterapi Bağlamında Değerlendirilmesi", *Trabzon İlahiyat Dergisi* 6/1 (2019), 97.
[1777] Uğur Öner, "Bibliyoterapi", *Cankaya University Journal of Arts and Sciences* 1/7 (01 Ağustos 2007), 135.

uygulanması vurgulanmakta, hikâye anlatmanın tasavvuf temelli terapide etkili yollardan olduğu ifade edilmektedir.[1778] Tasavvuf metinleriyle yapılandırılmış bibliyoterapide, tasavvuf klasiklerinin değerlendirildiği çalışmalar yapılmakta, psikolojinin bunlarda yararlanılabileceği hususlar ortaya konulmaktadır. Zira bu maneviyat doktorları, eserleriyle asırlardır insanların hem gönül hem de zihin dünyasına hitap etmiş, bir taraftan da "travma yılları" denilebilecek 1200 ve 1300 yılları arası toplumda görülen psikolojik yaraları onarmaya çalışmışlardır.[1779]

Ülkemizde bibliyoterapi tekniği üzerine yapılan çalışmalar daha çok PDR alanı tarafından yürütülmektedir. Bunlar da yöntemi daha ziyade teorik boyutuyla ele almakta, kullanılacak yazılı materyaller daha çok edebiyat eserleriyle sınırlandırılmaktadır. Oysa Doğu kültürü de zengin bir malzeme sunmakta ve manevî danışmanlıkta kullanılabilecek tasavvuf metinleriyle yapılandırılmış bibliyoterapi yönteminin nasıl uygulanacağı yönünde çalışmalar yapılması üzerinde durulmaktadır.[1780] Bu amaçla yazılmış kitaplardan biri Nusret Peseschkian'ın *Doğu Hikâyeleriyle Psikoterapi* isimli kitabıdır. Peseschkian, bu kitabında hikayeler ve atasözleriyle farklı kültürlerin olaylarla nasıl başa çıktığını örneklerle ifade eder.[1781] Aynı şekilde sûfî hikâyeleri ve tasavvuf metinlerinden de terapi sürecinde yararlanılabilir ve böylece danışanın kendisinin metindeki karakterle özdeşleşmesi veya iç görü yaşaması sağlanabilir.

Manevî ihtiyaçlar açısından bibliyoterapinin en etkili faydalarından biri, hastaların fark edilmemiş ihtiyaçlarını ortaya çıkarabilmesidir. Metinler hastalar için bir projeksiyon görevi görüp rasyonalizasyona ve entelektüel yaşama katkıda bulunabilirler. Psiko-ruhsal terapiye devam etmeleri teşvik edilen ve bibliyoterapi alan kimi hastaların,

---

[1778] Frager, *Manevî Rehberlik*, 92-93.
[1779] Fatıma Zeynep Belen, *Ruhsal Danışmanlıkta Bibliyoterapi Tekniği ve Uygulanması* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2014), 126-141; Tarhan, *Yunus Terapi*, 38-39.
[1780] Fatıma Zeynep Belen, "Manevi Danışmanlıkta Bibliyoterapi Uygulama Örneği: Bibliyoterapinin Algılanan Stres ve Dini Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi", *Toplum Bilimleri Dergisi* 10/19 (2016), 18.
[1781] Nusret Peseschkian, *Doğu Hikâyeleriyle Psikoterapi* (İstanbul: Sistem Yayıncılık, 1997), 10.

terapinin faydalarını gördükten sonra daha fazla bireysel terapi aramaya karar vermeleri bu müdahalenin başarısı şeklinde değerlendirilmektedir. Bununla birlikte kanser hastalarının ve diğerlerinin manevî ihtiyaçlarının değerlendirilmesinde bibliyoterapik müdahalenin etkinliğini ölçmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Hastaların spiritüel ihtiyaçlarını daha spesifik ele almak için farklı bibliyoterapik okuma listeleri tasarlanabilir.[1782] Bibliyoterapinin hasta üzerindeki etkisini değerlendirmek üzerine yapılacak araştırmalarda tasavvuf metinlerine de yer verilmelidir. Bu amaçla bir okuma listesi hazırlanmalıdır. Ayrıca okunan hikayelerin danışan üzerindeki etkisi bilimsel yollardan ortaya konulmalıdır.

Geri bildirim yapan bir hasta, bibliyoterapi sayesinde geçmişine dair daha net bir görüşe ve daha yaşanabilir bir şimdiki zamana ulaştığını belirtir.[1783] Bu uygulama sırasında danışan ve metindeki karakter arasında kurulan "özdeşim"le beraber karakterin duygu ve yaşam durumuna karşı bir bağ geliştirilebilir. İçgörüyle birlikte danışan, hikâyede ortaya konulan duruma karşı bilinçlilik kazanmaya başlar ve benzer bir çözüm yolunu uygulayabilir.[1784] Dolayısıyla terapide iç görü kazandırması sebebiyle bibliyoterapiden ve bu kapsamda tasavvuf klasiklerinden yararlanılabilir.

Yapılan çalışmalarda, tasavvuf kaynaklı bibliyoterapi uygulamasına katılanların algılanan stres düzeylerinde düşme gözlemlenmiştir.[1785] Tasavvuf metinleriyle yapılandırılmış bibliyoterapinin kendini gerçekleştirme, dini başa çıkma, kaygı, üzüntü ve stres gibi konular üzerindeki etkisini ortaya koyabilmek için de araştırmalar yapılmaktadır. Yalnız bu hususta, ilahiyat alanında daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

[1782] Ágnes Bálint - Judit Magyari, "The Use of Bibliotherapy in Revealing and Addressing the Spiritual Needs of Cancer Patients", *Religions* 11/3 (2020), 13.
[1783] Bálint - Magyari, "The Use of Bibliotherapy in Revealing and Addressing the Spiritual Needs of Cancer Patients", 13-14.
[1784] Ulaş Aracı, *Sûfî Hikâyelerinin Kullanıldığı, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Biblioterapinin İşlevsel Olmayan Düşünceler ve Kendini Gerçekleştirme Üzerindeki Etkisi* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2007), 29-31.
[1785] Belen, "Manevi Danışmanlıkta Bibliyoterapi Uygulama Örneği: Bibliyoterapinin Algılanan Stres ve Dini Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi", 27.

Çağımızda psikolojide, dinin bilgelik boyutuna duyulan ihtiyaç öne çıkmaktadır. Oysa dini metinlerde yer bulan hikmetler (bilgelik), bu alanda zorluklarla başa çıkmada da katkı sağlayabilmektedir. Bunlar insana, sorumluluk ve yüksek özgüven vermenin yanı sıra yaşamdaki olaylarla başa çıkmada cesaret de vermektedir. Bu yönü deneysel verilerle de kanıtlanmaktadır.[1786]

Diğer taraftan tasavvuf metinlerinde kullanılan metaforlar da bireyin kendisine dışarıdan bakmasını sağlamak, motivasyonu arttırmak, problemlere alternatif çözüm yolları sunmak, onları yeniden tanımlamak ve olaylara farklı bir çerçeveden yaklaşmalarını sağlamak gibi faydaları nedeniyle psikolojide tercih edilebilir.[1787] Örneğin *Mesnevî*, okuyucusunda bu anlamda bir farkındalık meydana getirir. Üstelik her bireyde, farkındalık deneyimiyle birlikte psikolojik iyi oluş hâli de gözlemlenir.[1788] Diğer taraftan hikayelerin, kavramayı kolaylaştırması, farklı durumlara uygulanabilmesi, zıt düşünceleri birlikte vermesi gibi iyileştirici özellikleri vardır. İçerdikleri mesajlarla sezgisel düşünce gücünü de harekete geçirirler.[1789] Bibliyoterapide kullanılan tasavvuf metinleri, bir yandan insandaki olumsuz davranışların önlenip olumlu davranış geliştirilmesine, sorunlara çözüm bulunarak rahatlatılmalarına yardım edebilirler. Diğer taraftan da çözüm önerileri sunarak içgörü kazanılmasına katkıda bulunabilirler. Örneğin ABD'de çok satan kitaplar arasında Mevlâna'nın eserleri yer almakta ve bu kitaplar "Rûmî meditasyon" adı ile kabul görmektedir. *Mesnevî*'deki hikâyeler[1790] ve fikirler, duygusal zekâyı

[1786] Belen, "Manevi Danışmanlıkta Bibliyoterapi Uygulama Örneği: Bibliyoterapinin Algılanan Stres ve Dini Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi", 15-17.
[1787] Mehmet Ak vd., "Mevlânâ Pencereinden Bilişsel Terapiler", *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research* 3 (2014), 134-135.
[1788] Ak vd., "Mevlânâ Penceresinden Bilişsel Terapiler", 135-136.
[1789] Peseschkian, *Doğu Hikâyeleriyle Psikoterapi*, 42.
[1790] Bkz., Nevzat Tarhan, *Mesnevi Terapi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2019); Meryem Damar, *Mesnevî Hikâyelerinde Manevi Bakım Unsurları* (İzmir: İzmir Kâtip Çelebi Üniversitei, Yüksek Lisans, 2020); Kaya, *Mesnevi ve Bibliyoterapi*; Süleyman Derin, "Mevlana'nın Mesnevi'sinde Psikolojik Yaklaşımlar", *Uluslararasi Mevlânâ Sempozyumu Bildirileri. 1*, ed. Mahmut Erol Kılıç vd. (İstanbul: Motto Project, 2010); Fatma Zehra Şimşek, *Manevi Danışmanlık İlkeleri Bağlamında Mevlana ve Yunus Emre Düşüncesinin Değerlendirilmesi* (Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Yüksek Lisans, 2019).

geliştirmeye yönelik yöntemler olarak da değerlendirilebilir. Üstelik bu hikâyelerin model olma ve metafor yoluyla öğretim gibi psikolojik işlevleri de bulunmaktadır.[1791]

Yapılan araştırmalarda, tasavvuf metinleriyle yapılandırılmış bibliyoterapi tekniğiyle katılımcıların olumsuz dini başa çıkma ve stres düzeyinde düşüş gözlendiği belirtilmiştir.[1792] Uygulama noktasında şuna dikkat çekmek gerekir; bu pratikler dini ve ruhsal özünden uzaklaştırılıp yalnızca terapötik müdahale şeklinde düşünülmemelidir. O zaman etkisi konusunda şüpheye düşülebilir. Kimileri tarafından bunlar kutsallığından uzaklaştırılıp birer teknik şeklinde kullanılmaktadır.[1793] Bu pratiklerin uygulanması sırasında ilâhî boyutları ve amaçları göz ardı edilmemelidir.

Tasavvuf metinlerinde, nasihat vermenin yanı sıra, olumsuz davranışları önleyip olumlu davranış geliştirmenin, kendini gerçekleştirmenin yolları da gösterilmekte ve sorunlara çözüm bulup rahatlamasında kişiye yardım edilmektedir. Üzüntüden kurtulup mutluluğu yakalamanın yolları, ruhun derinliklerinin keşfi, problemlere karşı olumlu bir bakış açısı ve ontolojik sorular bu metinlerle cevaplandırılarak katkı sunmaktadır.[1794] Görüldüğü üzere tasavvuf pratiklerinin ve eserlerinin olumlu psikolojik etkileri bulunmaktadır. Dolayısıyla psikologlar tarafından kullanılabilirler ancak bunun nasıl uygulanabileceği noktasında tasavvuf akademisyenleriyle ve din psikologlarıyla iş birliğine gidilmeli ve bunların kullanımı, etkileri, içerikleri gibi konularda psikologlar bilgi sahibi olmalıdırlar.[1795]

İbrahim Hakkı Hazretleri'nin *Tevfiznâme*'si, Şirazlı Sadi'nin *Bostan ve Gülistan*'ı, Mevlânâ, Hacı Bektaş-i Veli, Ahi Evran ile Yunus Emre'nin eserleri ve Nasrettin

---

[1791]Abbasoğulları, "İbrahim Hakkı Hazretleri'nin Şiirlerinin Bibliyoterapi Bağlamında Değerlendirilmesi", 407; Nevzat Tarhan vd., *Pozitif Psikoloji (Çoklu Zeka Uygulamaları)* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2012), 11-47.
[1792] Belen, *Ruhsal Danışmanlıkta Bibliyoterapi Tekniği ve Uygulanması*, 31-32.
[1793] Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din*, 236-237.
[1794] Fatıma Zeynep Belen, *Manevî Danışmanlıkta Bibliyoterapi Tekniği ve Uygulanması* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2014), 127.
[1795] Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din*, 237.

Hoca'nın fıkraları yapılan literatür taramasında iyileştirici yönüyle öne çıkan eserlerdendir. Mevlâna, Attar, İbn Arabi'nin eserleri Batı'da öne çıkan tasavvuf metinleri arasındadır. Dolayısıyla tasavvuf metinleriyle yapılandırılmış bir bibliyoterapi üzerinde çalışılmalıdır. Bugün bibliyoterapi başlıklı çalışmalara bakıldığında hastaların iyi oluşunu arttırma, manevî ihtiyaçlarını giderme, acı ve kayıp durumunda ya da manevî değerlerin kazandırılmasında kullanıldığı görülmektedir. Tasavvuf ve sağlık ilişkisinde, ruhsal konuların iyileşme sürecinde olumlu katkısından dolayı psikolojiye dahil edilmesi tavsiye edilmektedir. Bunun için öncelikli yapılması gerekenlerden biri tasavvuf klasiklerini içeren bir literatür incelemesi yapılması ve bu yöntemde kullanılabilecek kitapların tespitidir.

Sonuç olarak; psikolojide kullanılan tasavvuf metinlerini kaleme alan sûfilerin ortak özelliği; insan doğası hakkındaki derin bilgi birikimleridir. Bu metinlerin, bibliyoterapide kullanılabilirliğine dair daha fazla sayıda araştırma yapılarak psikoloji ve din psikolojisi alanında bunların birey üzerindeki olumlu etkilerine dair bilimsel araştırmaların sayısı arttırılabilir. Bu doğrultuda tasavvuf alanında, tasavvuf temelli bibliyoterapide kullanılabilecek metinler ve içerikleri üzerine yapılacak araştırmalara ağırlık verilebilir. Bu alanda yapılan çalışmalar genellikle belli eserler ve sûfîler üzerinde sürdürülmektedir. Oysaki bu manada değerlendirilmeyi bekleyen metinler bulunmaktadır.

6.2. Tasavvuf Pratikleriyle Gelişen Erdemlerle (İnsani Güçler) Başa Çıkma

Sabır, şükür, takvâ, tevekkül, rızâ gibi kavramlar tasavvuf klasiklerinde hâl ve makam başlığı altında değerlendirilmektedir. Tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojide ise bu kavramlar, yaşamın problem ve sıkıntılarını anlamlandırma ve bunlarla baş etmede kullanılmaktadır. Aslında bu olgular, insanın kemâlât sürecinin aşamalarıdır. Bu nedenle

erken dönemden itibaren ekseriyetle kalbin veya nefsin arındırılması, nefs terbiyesi gibi başlıklar altında ele alınmışlardır.

Tasavvufta bu ahlâkî kavramların dayanak noktası Kur'an ve hadislerdir. Bunlara uyarak, belirli bir metot etrafında gerçekleştirilen manevî yolculuk sırasında insan, ahlâkî açıdan olumlu yönde değişir ve kötü sıfatlarından arınarak güzel nitelikler ve erdemler elde eder.[1796] Çıkılan vuslat yolculuğu süresince birey, kibir, cimrilik, kıskançlık, öfke, dedikodu, makam hırsı, yalancılık gibi kötü huylardan arınıp sabır, şükür, tevâzu, hoşgörü, takva, hilm gibi nitelikler elde eder.[1797]

Tasavvufta erdemleri kazanmak amaç değil, insanın kendi özüne yaptığı yolculuğun bir sonucudur. Erdemlerin öneminin anlaşıldığı günümüzde, pozitif psikolojide de insani güçlerin (erdem) önemi ve geliştirilmesi konusunda çalışmalar yapılmaktadır. Ancak burada insanın gelişiminde erdemlerin kazanılması bir sonuç değil hedeftir. Bunun için pozitif karakter özelliklerinden meydana gelen bir erdemler listesi de hazırlanmıştır. Günümüz sûfî ahlâkıyla insanın huzuru ve iyi oluşu arasında bir ilişki kurulmaya çalışılmaktadır. Burada temel mesele, ikisi arasında pozitif bir bağ bulunduğunu ortaya koyabilmektir.

Uzunca bir süre zihinsel hastalıklar üzerine yoğunlaşan psikolojinin yirminci yüzyılın ikinci yarısında hâlâ kişisel yetenekler ve erdemler hakkında ortaya koyacağı fazla bir şey yoktu. Çünkü patoloji odaklı psikoloji, umut ve mutluluk gibi olumlu duygular uyandıran nedenler üzerinde değil de depresyon ve kaygıya yol açan nedenler üzerinde durmaktaydı. Psikolojide, henüz sadece birkaç on yıldır pozitif psikolojiyle birlikte olumlu düşünme bağlamında önemli bir gelişme kaydedilmiştir.[1798]

[1796] Haksever vd., "Çorum'da Bir Uşşaki Şeyhi", 29.
[1797] Haksever - Altintop, "Dede Ömer Ruşeni'nin Divanı'nda Tasavvufi Mertebeler", 1432.
[1798] Khodayarifard vd., "Positive Psychology From Islamic Perspective", 77-78.

Seligman ve arkadaşlarının, insanın kusurları ve psikopatolojisi üzerine çalışan psikolojiye bir yanıt niteliğinde geliştirdiği pozitif psikoloji yaklaşımının[1799] temel kavramları, tarihi kökeni William James ve Abraham Maslow'a kadar giden mutluluk, iyimserlik ve erdemdir (insani güçler).[1800] Zamanla pozitif psikoloji ile din psikolojisinin erdemler üzerinden bütünleştirilmesi sağlanarak pozitif psikolojide din ve maneviyatı vurgulayan çalışmalar sürdürülmektedir.[1801]

Pozitif psikoloji, yaşamdaki olumlu unsurlara ve iyi oluşa dair bilimsel bilginin üretilmesine odaklanır. İnsanın güçlü yönleri ve olumlu duygularının ortaya çıkarılması ve bunların iyileştirici etkisi üzerinde durulur. Birey, kendi kendini motive eder. Büyüme odaklıdır, bunun için birtakım becerilere ihtiyaç duyulur. Onarmak, teşvik etmek ve önlemek için kişinin pozitif yönlerine odaklanılması gerektiği belirtilir. Amaç, böylece semptomları azaltmak, mevcut iyi oluşu artırmak, gelecekteki sorunları önlemek ve hayatı değerli kılmaktır. İnsanı ileriye taşıyan, geçmiş değil geleceğe dair vizyonudur.[1802]

Erdem, arzu ve isteklerin gerektiği biçim ve ölçüde kontrolü ve işleri yerine getirmedeki gücü ölçüsünde Allah'ın istediği şekilde davranmaktır. Bu ise ancak bireyin çeşitli uygulamalar yoluyla nezaketsizlik ve arsızlığı hilme, cimriliği cömertliğe dönüştürmesiyle gerçekleşir.[1803] Davranış, ihtiyaçlar tarafından oluşturulsa da değerler tarafından yönetilmektedir.[1804] Kalbin önemli vasfı edep, görgü ve kibarlık, manevî

[1799] Martin E. P. Seligman - Mihaly Csikszentmihalyi, "Positive Psychology: An Introduction.", *American Psychologist* 55/1 (2000), 1-14.
[1800] R. Diener Biswas, *Positive Psychology as Social Change* (Germany: Springer International Publishing, 2011), 53-73.
[1801] Bagasra, "Sociallay Engaged Islam: Applying Psychological Principles to Social Justice Faith-Based Activism and Alturism in Muslim Communities", 30.
[1802] Louise Lambert vd., "Developing an Indigenous Positive Psychology in the United Arab Emirates", *Middle East Journal of Positive Psychology* 1/1 (2015), 1-6.
[1803] Özgen, "Hoca Ahmed Yesevî'de Hikmet-Erdem ve Ahlâk İlişkisi", 67; Ragıp el İsfehani, *ez-Zeri'a ila Mekarimi'ş-Şeri'a* (Kahire: Daru's-Sahve, 1985), 155.
[1804] Spiro, "Human Nature in Its Psychological Dimensions", 27.

arınmaya giden kapıyı açan tavır ve hâllerdeki özen[1805] ve kişiyi insan-ı kâmil yapan tavırların bir kısmı günümüzde erdem şeklinde kullanılmaktadır.[1806]

Erdemler, pozitif özellikler ve potansiyeller psikolojide eksik kaldığı düşünülen unsurlardır. Bunların zihin sağlığı açısından önemini ve dikkate alınması gerektiğini savunan psikologlar, insancıl ve benötesi psikoloji gibi ekollerin ortaya çıkmasını sağlamıştır. Pozitif psikolojiyle erdemler gün yüzüne çıkarılmış, insanın zayıf yönleri yerine onun potansiyellerine odaklanılmıştır.[1807] Bununla birlikte sûfî bireyin olumlu niteliklerinden yararlanılarak ve psikolojiye entegre edilerek başa çıkma konusuna katkı sağlanmaya çalışılmaktadır.

Tasavvuf pratikleriyle gelişen erdemler, seyr ü sülûk yolculuğunun bir tezahürüdür.[1808] *Kitâbü'z-zühd*'lerle başlayan ahlâkî erdemlerin kazanılması ve ahlâkî gelişim sorunsalı, tasavvufun erken dönem tanımlarında da etkisini gösterir. Yine kadim geleneğin konusundan bahsederken ahlâkî erdemler sıralanır, bunların kazanılmasının yolları anlatılır. Dolayısıyla sûfîler de ahlâklanmayı konu edinmekte, bireyin davranışlarının amacı belirlenmekte ve bu amaca uygun davranış değerli kılınmaktadır. Nereden gelinip nereye gidildiği temel sorusu ve bundan kaynaklanan kaygıların giderilmesi, bir amaca hizmet etmeyi gerektirmekte ve bu amaç da ahlâkî erdemlerde toplanmaktadır. Bu da ahlâkî değişimi tasavvufun konusu haline getirmektedir.[1809]

Kitâbü'z-zühd'lerin ardından erken dönem klasiklerde de tasavvuf ve ahlâk ilişkisi ve buna dair tanımlar dikkati çekmektedir. Bu nedenle tasavvuftaki ilk aşama yani "zühd dönemi"nde ahlâklanmanın amelî ilkeleri tespit edilmiş, devamında "sünnî tasavvuf" döneminde bunun hem nazarî hem de amelî ilkeleri ortaya konulmuştur. Tarîkatların yaygınlaştığı dönemde ise ahlâkî değişimin her bir bireye tatbiki hususunda usuller

---

[1805] Yusuf, *Kalbin Simyası*, 26.
[1806] Yusuf, *Kalbin Simyası*, 25-32.
[1807] Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din*, 57.
[1808] Başer, *Şeriat ve Hakikat, Tasavvufun Teşekkül Süreci*, 287.
[1809] Başer, *Şeriat ve Hakikat, Tasavvufun Teşekkül Süreci*, 222-226.

geliştirilmiştir. Olgunlaşma evresinde ise bu değişimin metafizik temelleri belirlenmiştir. Bu durumda bütün dönemlerde tasavvufun esas konusu ahlâkî gelişim yani "hâl"dir.[1810]

Tasavvufun insana bütüncül bakış açısı, bu alanda değerlerin ele alınmasını mümkün kılar. Bu da psikoloji ile tasavvufun yollarını bir kez daha kesiştirir. Erken dönemde, şükür, sabır, tevekkül gibi karakter durumlar "makamlar" şeklinde değerlendirilip tasnif edilmiştir.[1811] Günümüzde psikologlarca yapılan çalışmalarda ise ahlâkî gelişim yorumlanırken hâl ve makam sınıflandırılmasına gidilmeden erdemler veya insani güçler kavramı öne çıkarılmaktadır. Bunlar; erdemler, değerler veya insani güçler şeklinde tanımlanmakta ve başa çıkma stratejileri olarak, insanın psikolojik iyi oluşuna katkıları değerlendirilmektedir.

Yapılan çalışmalarda erdemlerin bireye olumlu katkısı üzerinde durulmaktadır. Buna göre zihin, erdemle beraber diri, uyanık ve anda yaşamak gibi bir yüksek bilinç kazanır. Bu kazançla kişi, varlıklara karşı yüksek ahlâkî bir bakışla onları incitmeyen, hoşgörülü bir birey hâline gelir. Kimi modern insanın yaşam felsefesi, "Tanrı nasıl olsa çoktan öldü, sen dilediğini yap"tır. Oysa bu düşünce sistemi, mutsuzluk kaynağıdır. Hikmete dayalı görüş ise kişide tatmin ve huzuru sağlar. Bu anlayışta, yemek için parçala ve böl yoktur, varlığı tevhîd kılmak yani birleştirmek vardır. Hikmet sahibi, nefsi aksi yönde baskı yapsa da "Niçin yapmayalım ya da yapmamalıyım?" sorularına bir yanıt almadan asla harekete geçmez. Zira o özgür bir bireydir, nefsinin veya çağın getirdiklerinin kölesi değildir. Özgürlük onun için kötülükten kurtulmak ve egodan (nefs) özgür olmaktır (fenâ). Dolayısıyla erdemlerin eksikliğini giderebilmek için hikmet merkezli bir eğitim sistemini yeniden inşa edilmelidir.[1812] Tasavvuf, bu erdemlerin

[1810] Başer, *Şeriat ve Hakikat, Tasavvufun Teşekkül Süreci*, 227-229.
[1811] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 4/77; Zafer Erginli, "Temel Tasavvuf Klasiklerinde Hâl Kavramına Toplu Bir Bakış", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 8/4 (01 Ağustos 2008), 164-165.
[1812] Özgen, "Hoca Ahmed Yesevî'de Hikmet-Erdem ve Ahlâk İlişkisi", 83-86.

insanın özünü keşfetme sürecinde nasıl kazanılacağına dair değerli bilgiler içermektedir. Bu noktada psikoloji sahasındaki araştırmalara katkı sağlanabilir.

Pozitif psikolojide psikologlar cesaret, iyimserlik, sabır, iç görü, ümit, dürüstlük gibi insani güçlerin[1813] zihinsel rahatsızlıklara karşı bir tampon görevi üstlendiğini belirtirler. Bu nedenle, erdemlerin iyi anlaşılması ve nasıl besleneceğine dair insani güçler biliminin yaratılması gerektiği ifade edilir.[1814] Pozitif psikoloji, erdemleri dinden farklı bir biçimde sistematik bir şekilde sınıflandırır, ampirik bir biçimde değerlendirir. Yapılan araştırmalarda, bu güçlerin bireyin mutluluğundaki etkisi üzerinde durulur.[1815] Modern insanın sorunlarıyla başa çıkabilmesinde kullanılan erdemler, sûfî bireye dair vasıfların anlatıldığı eserlerde de konu edilmekte, bunların elde edilebilmesinin yolları gösterilmektedir.

Tasavvuf metinlerinde erdemler, zikir ve riyâzet gibi çeşitli yöntemler sonucu elde edilen iyi huylar şeklinde ele alınır. Psikolojide sağlıklı bir bireyde bulunması gereken vasıflar ve tasavvufta insanı kurtuluşa götüren yollar şeklinde tanımlanan nitelikler bu iyi huylardır. Tövbe, sabır ve şükür, fakr, ihlas, şevk, niyet, muhasebe, murakabe, tevhîd, tefekkür, tevekkül, sevgi, rızâ ve ölümü hatırlamak bu niteliklerdendir.[1816] Yine bunların tam zıddı tasavvufta kalp hastalıkları şeklinde bilinen kötü huylardır. Bunlar; zulüm, kıskançlık, açgözlülük, gurur, kibir, cimrilik, gösteriş (riyâ)[1817], ikiyüzlülük[1818], öfke gibi

---

[1813] Pozitif psikolojide yirmi dört tane insani güç yani erdem tanımı yapılmıştır. Temel erdemler; "cesaret, insaniyet, bilgelik, aşkınlık, adalet ve ölçülülük"tür. Bunlar bütün kültür ve zamanlar için geçerlidir ve geliştirilmesi gerekmektedir. (Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din*, 45.)

[1814] Bu bağlamda Seligman, insan doğasında bulunan "itiraz etme" yeteneğini geliştirmeye yönelir. Ona göre pozitif düşünce öğrenilebilir. Yani birey, güç geliştirip doğru yerde ve zamanda kullanımını öğrenebilir. Bu durum, kaygı ve depresyonun önlenmesinde ve bunların verdiği zararların giderilmesinde daha da etkilidir. (Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din*, 44-45.)

[1815] Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din*, 45-47.

[1816] Özdoğan, "Gazali ve Benötesi Yaklaşım", 17.

[1817] Gösteriş (riyâ), başkaları tarafından tanınmak veya dikkat çekmek için amelde bulunup gösteriş yapmaktır. Yapılan işlerde amaç, Allah rızası değildir. O, bir anlamda ikiyüzlülük içerir ve küçük şirk kabul edilir.

[1818] İkiyüzlülerin (münafık), ayetlerde ortaya konan başlıca özelliği, inançsızlıklarını gizleyerek imanı zahirden göstermeleridir.

negatif karakter özellikleridir.[1819] Bu negatif karakter özelliklerine karşı sûfiler uzak durmaları konusunda uyarılır. Kalp hastalıkları şeklinde isimlendirilen bu huyların tedavi şekli de belirlidir. Buna göre, her kötü huyun zıddı ile tedavisi mümkündür. Örneğin tevâzu kibrin, cömertlik cimriliğin, sabır da öfkenin ilacıdır. Esasen insanın kibirlenmeye hakkı da yoktur. Çünkü o Allah'ın diğer yarattıklarına kıyasla daha küçük ve zayıftır. Kibir aslında Hz. Adem'den daha iyi olduğunu düşünen Şeytan'ın bir özelliğidir.[1820] Erdemler, "iffet, hikmet, şecaat ve adalet" ve bunların alt bölümlerinden ibarettir. Psikolojinin dünya mutluluğunun aksine burada nihai amaç, ahiret mutluluğudur. Bunlar, bu amaca hizmet ettiğinden yararlı kabul edilirler.[1821] Esasen tüm bu özellikler insanın doğasında bulunmaktadır. Sadece, kalbin cilalanmasıyla ya da nefsin dönüşümüyle doğuştan fıtratla getirilen bu özellikler gün yüzüne çıkarılır.

Çağımızda benliğin, insan ruhunun sevgi ve şefkat, sabır, hoşgörü, bağışlama, hoşnutluk, sorumluluk duygusu, huzur ve uyum duygusu gibi yaşamlarında olumlu etkileri bulunan ve mutluluk getiren nitelikleri "ruhsal şifa" ile uyandırılır. Bunlar, her insanın doğuştan getirdiği ilâhî bir nitelik ve tüm insanlarda bulunan içgüdüsel bir yetenektir. Tasavvuf temelli ruhsal terapinin de rolü, sadece acı çeken insanlığı iyileştirmek değil, onlara Tanrı'nın armağan ettiği gizli hazineyi uyandırmanın yollarını da öğretmektir. Sûfînin amacı uyanış ve hakikati gerçekleştirmektir.[1822]

Bu noktada davranışsal terapide tasavvuf temelli uygulamaların, kalpte mevcut bulunduğu belirtilen kibir, gurur, öfke gibi rahatsızlıkları tedavi edebildiği ifade edilir. Bu uygulamaların yer verildiği terapinin amacı, danışanın öz farkındalığını ve olumlu değerlerle uyumlu davranma yeteneğini arttırmaktır.[1823] Batı'da maneviyat, dinden

---

[1819] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 112-114.
[1820] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 109-110.
[1821] Mustafa Çağrıcı, *İslam Düşüncesinde Ahlak* (İstanbul: Dem Yayınları, 2016), 276.
[1822] Farhat naz Rahman, "Spiritual Healing and Sûfî Practices", *Nova Journal of Sûfism and Spirituality* 2 (30 Aralık 2014), 1.
[1823] Haque - Keshavarzi, "Integrating Indigenous Healing Methods in Therapy", 302.

belirgin bir biçimde ayrılıp uzaklaştırılıp modern bir Batı fenomeni şeklinde görülüğünden, bireyin manevî yönü tasavvuf geleneği içinde değerlendirilmektedir.[1824] Kadim gelenek, ruhsal sıkıntının sebeplerine, tevhîd (birlik) dairesi çerçevesinde ve dinden ayrı düşmeden cevap vermektedir.

İnsan bedeni, kilden yapılmıştır. Bu örtü, kendi içindeki dünyevi arzu ve istekler (nefs) tarafından köleleştirilmiştir. Bireyde, davranışsal bir düzeltme veya olumlu alışkanlıklar (terbiye) kazandırma yoluyla iyileştirici dönüşümler sağlanabilir. Yapılması gereken, nefsin olumsuz eğilimlerini olumlu eğilimlere dönüştürmeye yardım etmektir. Günümüz tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji çalışmalarında nefs, çoğunlukla üç mertebe şeklinde değerlendirilmektedir. Nefsin en alt mertebesi nefs-i emmârede, genellikle hayvanlara özgü istek ve eğilimler hakimdir. Nefs-i levvâme, kişinin doğru ve yanlışın ne olduğunun ayırdına vardığı daha yüksek bir bilinç hâli ve kişiyi doğru kararlar vermeye yönlendiren daha yüksek bir varlık hâlidir. Varlığın en yüksek hâli ise nefs-i mutmainne derecesinde tecelli eder. Burası kişinin iyiye yöneldiği, iyiden tatmin olduğu ve sağlıksız uyaranlara duyduğu arzusunu kaybettiği nihai bir huzur hâlidir. Davranışsal tedavilerin amacı, nefsin bu son evrede bulunmasını sağlamaktır. Tasavvuf temelli uygulamaların kullanımıyla sağlanan motivasyon ve enerji, olumlu alışkanlıkların ortaya çıkmasına katkıda bulunur.[1825] Bununla birlikte, psiko-ruhsal anlamda tedaviyi uygulayıp anlayabilmek için iç benliğin bilimi tasavvufa dair bilgi edinilmelidir.[1826]

Bir kişinin ruhsal dönüşümü, diğer insanlarla ilişkisinde belirli davranış türlerini somutlaştırdığı ölçüde gerçekleşir. Nefs, başkalarına karşı sevgi, merhamet, şefkat ve nezakete dayalı sosyal etkileşimlerin geliştirilmesiyle arındırılır. Ruhsal gelişim, sosyal ilişkiler açısından aktif bir ahlâkî ihtimam gerektirir.[1827] Nefsini kötülüğe boğanlar değil,

---

[1824] Mohammed Ali Cheraghi vd., "Spiritual Aspects of End-of-Life Care for Muslim Patients: Experiences from Iran", *International Journal of Palliative Nursing* 11/9 (2005), 473-474.
[1825] Haque - Keshavarzi, "Integrating Indigenous Healing Methods in Therapy", 300-301.
[1826] Haque - Keshavarzi, "Integrating Indigenous Healing Methods in Therapy", 302.
[1827] Shaikh, "In Search of al-Insan", 805-806.

arındıranlar kurtuluşa ererler. Bu açıdan tasavvuf, insanın hem ahlâkî hem de ruhsal açıdan olgunlaşmasını sağlar.[1828]

Tasavvufta ahiret hayatı daha değerli görülmekte, maddiyata ve dünyaya karşı mesafeli bir portre çizilmekte, "kanaat, rızâ, vera, tevekkül, sabır ve teslimiyet" kavramlarıyla insanın dünyaya tutumu ortaya konulmaktadır.[1829] Kendisine özgü bir eğitim metoduyla ve zikir, tefekkür, inziva gibi birtakım ruhsal egzersizlerle nefs kontrol altına alınmaya çalışılmaktadır. Bunun sonucunda birtakım olumlu özellikler de elde edilmektedir. Takva, tevekkül, sabır, rızâ ve şükür gibi bu özellikler, günümüz ruhsal terapi süreçlerinde ve bireyin sıkıntılı ve zor anlarında kullanılmaktadırlar.

6.2.1. Şikâyeti Terk Etmek ve İyilik Edeni Bilmek: Sabır ve Şükür

Tasavvuf düşüncesindeki erdemler, başa gelen sıkıntıların ve üzüntülerin anlamlandırılmasında kişiye yol gösterir. Bu amaçla psikolojide kullanılan tasavvuf yöntemlerinden biri de sabırdır. Tevekkül, tevâzu, minnettarlık, rızâ gibi olgular yanında sabır da psikolojide istenmeyen durumlar karşısında uygulanması tavsiye edilen başa çıkma yöntemlerindendir. İrfan geleneğinde bu kavramlar, kemâlât yolculuğundaki bireyde görülmesi beklenen erdemlerdir. Çalışmada bu kavramların, baş etmede sağlayabileceği katkılar ele alınmaktadır.

Sabrın sözlük anlamı, dayanmak, alıkoymak, hapsetmek, engellemek, kefil olmak, darlık içinde bir şeyi,[1830] kendini tutmaktır.[1831] Ayrıca kolay vazgeçmemek, itidali muhafaza etmek, çabuk öfkeye kapılmamak,[1832] musibet anında sızlanma ve şikâyeti terk

[1828] Özdoğan, "Kanser Hastası ve Ailesine Manevî Bakım", 56.
[1829] Yılmaz, "Tasavvuf Kültüründe İnsan–Dünya İlişkisi", 197-198.
[1830] İbn Manzûr, *Lisânü'l-'Arab,* 7/275; İsfehânî, *el-Müfredât*, 474.
[1831] Özdoğan, *Aşkın Yanımız Maneviyat,* 21.
[1832] Toshihiko Izutsu, *Kur'an'da Dini ve Ahlaki Kavramlar*, çev. Selahattin Ayaz (İstanbul: Pınar Yayınları, 2013), 146-147.

etmek[1833] gibi anlamları bulunan bir erdemdir. Sabır, hapsetmek, acı anında nefsi tutmak, şikâyet etmemektir.[1834]

Sabır, başa gelen felaketlere veya bedenî hastalıklara karşı gösterilir. Güçlükler karşısında sabreden kişi, umutsuzluğa düşmeyen, bunlar karşısında yıkılmayan, dengeli bir şahsiyete sahiptir. Kur'an, hadis ve tasavvuf eserlerinde kişiye sabretmesi tavsiye edilir. Sabır kavramı, peygamberlerin veya sıradan insanların yaşamı üzerinden örneklendirilir ve genellikle sınanma, kader ve olgunlaşma bağlamında ele alınır.[1835] Sabır, nefs ile mücadelede de önemli bir araçtır. Hazların kaynağı nefs hem kötüdür hem de eğitilebilir. Duygular kontrol edilemediğinde sabır, çözüm odaklı başa çıkabilmede katkı sağlar.[1836] Sonradan öğrenilebilen rızâ veya sabır erdemi sûfîye egosuyla (nefs) mücadelede yardım eder.[1837]

Hz. Peygamber, kendisini büyüten amcası Ebû Tâlib ve eşi Hatice'nin vefat ettiği, dini öğretileri sebebiyle dışlanıp zulüm gördüğü dönemde indirilen âyette, Allah'ın kendisini terk etmediği, ondan nefret etmediği ve geleceğin geçmişten hayırlı günler getireceği bildirilmiş, Allah'ın nimetlerine şükretmesi istenmiştir.[1838] Her zorluğun yanı sıra kolaylığın da bulunduğu dolayısıyla çalışmayı bırakmayıp Allah'a dönülmesi

---

[1833] Kuşeyrî, *er-Risâle*, 267; Başer, *Şeriat ve Hakikat, Tasavvufun Teşekkül Süreci*, 284.
[1834] İbn Manzûr, *Lisanü'l-Arap*, 4/437-438.
[1835] Süleyman Doğanay, "Zorluklarla Başa Çıkma Bağlamında Bir Model Önerisi: Sabra Yolculuğun Beş Hâli", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 19/1 (26 Haziran 2019), 287.
[1836] "Yine de ben nefsimi temize çıkarmıyorum. Çünkü nefis, Rabbimin acıyıp koruması dışında, daima kötülüğü emreder; şüphesiz Rabbim çok bağışlayan, pek esirgeyendir," Yusuf, 12/53; "Nefsini arındıran elbette kurtuluşa ermiştir," Şems, 91/9; "Ey iman edenler! Sabır ve namazla yardım dileyin. Şüphesiz Allah sabredenlerin yanındadır," Bakara, 2/153; Ahmet Karakaş, "Sabır Tutumunun Sürekli Öfke İfade Tarzlarına ve Öfke Kontrolüne Etkisi", *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi* 2/1 (30 Haziran 2018), 94.
[1837] Helminski, *Living Presence*, 4-5.
[1838] "Yemin olsun, kuşluk vaktine, kararıp sakinleştiğinde geceye ki Rabbin seni bırakmadı ve sana darılmadı. Elbette işin sonu senin için öncesinden daha hayırlı olacaktır. Rabbin sana mutlaka lutuflarda bulunacak, sen de memnun olacaksın. O seni yetim bulup barındırmadı mı? Seni yol bilmez halde bulup yol göstermedi mi? Ve seni yoksul bulup zengin etmedi mi? Rabbinin lütuflarını şükranla an." Duhâ, 93/1-8, 11;

vahyedilmiştir.[1839] Olumsuz ve derin düşüncelerden kaçabilmek, hayatın olumlu yanlarına odaklanabilmek bugünün psikoloji yaklaşımlarının da merkezindedir.

Bireyde davranış değişikliği sağlayan tasavvufun, karşılaşılan sıkıntı ve musibetler ve zorluklarla mücadelede nasihat ettiği etmenlerden sabır, âyet ve hadislerde övülmüştür.[1840] Sabreden birey, acı ve sıkıntılar karşısında sızlanmaz, ruhsal çöküntü yaşamaz, başına gelenlere imtihan olarak yaklaşır. O hem dayanma gücü verir hem de zaman ve çaba gerektiren hedeflere ulaşmak için gayret etmeyi öğretir. Sabırla irade arasında ilişki bulunur. Sabreden bir bireyin iradesi güçlüdür, zorluklarla karşılaştığında kararlılığını kaybetmez, iradesi zayıflamaz. Musibet ve sıkıntılara, insanların düşmanlık ve eziyetlerine, ibadete, çalışmaya ve üretmeye sabrı öğrenen kişi, strese karşı durabilen, ruhi bunalımdan emin, olgun ve aktif bir şahsiyet haline gelir.[1841]

Tasavvuf düşüncesinde sabır, başa gelen sıkıntı ve belalara dayanmak, isyandan kaçmak ve ibadette devamlılıktır. Ayrıca musibetle ilk karşılaşılan anda gösterilen sabır önemlidir. Şikâyetin ve hüznün insanlara değil de yalnızca Allah'a yapılması, "sabr-ı

[1839] "Demek ki zorlukla beraber bir kolaylık vardır. Evet, doğrusu her güçlüğün yanında bir kolaylık var. O halde önemli bir işi bitirince hemen diğerine koyul. Ve yalnız rabbine yönel." İnşirâh, 94/5-8; Koenig - Shohaib, *İslam ve Ruh Sağlığı*, 43-48.

[1840] "Sabır ve namazla Allah'tan yardım isteyin. Şüphesiz bunlar, Allah'a huşû ile boyun eğenlerden başkasına ağır gelir. Andolsun ki sizi biraz korku ve açlıkla; mallardan, canlardan ve ürünlerden eksiltmekle sınayacağız. Sabredenleri müjdele! Onlar, başlarına bir musibet geldiğinde, "Doğrusu biz Allah'a aidiz ve kuşkusuz O'na döneceğiz" derler. İşte Rablerinin lütufları ve rahmeti bunlar içindir ve işte doğru yola ulaşmış olanlar da bunlardır. Yüzlerinizi doğuya ve batıya çevirmeniz erdemlilik değildir. Asıl erdemli kişi Allah'a, âhiret gününe, meleklere, kitaba ve peygamberlere iman eden; sevdiği maldan yakınlara, yetimlere, yoksullara, yolda kalmışlara, yardım isteyenlere ve özgürlüğünü kaybetmiş olanlara harcayan; namazı kılıp zekâtı verendir. Böyleleri anlaşma yaptıklarında sözlerini tutarlar; darlıkta, hastalıkta ve savaş zamanında sabrederler. İşte doğru olanlar bunlardır ve işte takvâ sahipleri bunlardır," Bakara, 2/45, 155-157, 177; "Andolsun ki mallarınız ve canlarınız konusunda denemeden geçirilirsiniz; şüphesiz sizden önce kendilerine kitap verilenlerden ve Allah'a ortak koşanlardan birçok üzücü şey işitirsiniz. Eğer sabreder ve sakınırsanız bilin ki bu size gereken davranışlardandır. Ey iman edenler! Sabredin, kararlılıkta yarışın, düşmana karşı hazırlıklı olun (birbirinize dayanıp bağlanın), Allah'a karşı gelmekten sakının ki başarıya ulaşabilesiniz," Âl-i İmrân, 3/186, 200; "O sarp yol nedir, bilir misin? Köle âzat etmektir. Veya bir kıtlık gününde yakını olan bir yetimi yahut aç açık bir yoksulu -doyurmaktır. Sonra iman edip birbirlerine sabrı tavsiye edenlerden ve acımayı öğütleyenlerden olmaktır. İşte bunlar hakkın ve erdemin yanında olanlardır," Beled 90/12-18; "Asra yemin ederim ki, İnsan gerçekten ziyandadır. Ancak iman edip dünya ve âhiret için yararlı işler yapanlar, birbirlerine hakkı tavsiye edenler ve sabrı tavsiye edenler başkadır," Asr 103/1-3; "Sizi deneyeceğiz ki, içinizden cihad edenleri, zorluklara göğüs gerenleri ortaya çıkaralım ve size ait haberleri de (söz ve iddiaları) deneyerek açıklığa kavuşturalım," Muhammed, 47/31.

[1841] Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, 269-271.

cemîl" (güzel sabır) de tavsiye edilir.[1842] Tasavvuf klasiklerinde sabır, nefsi arzuların peşinde gitmekten uzak tutmak şeklinde de tanımlanır. Nefs, arzularının peşinden koşmaktan engellenmelidir.[1843] Tasavvuf metinlerinde genellikle sabır ve şükür kavramı beraber değerlendirilir.[1844]

Gazâlî'ye göre sabır kısaca ibadetler, hastalıklar, başkalarının sebep olduğu durumlar ve nefsin arzularına karşı gösterilir. Sabredilen duruma göre farklı tanımlar kullanan Gazâlî, musibetler karşısında sebata sabır, savaştakine şecaat, belaya sabra metanet, öfkeye direnmeye hilm, azla yetinmeye kanaat, zorunlu ihtiyaçlar dışındakilere sebata ise zühd der.[1845] Gazâlî sabrı, insanı hayra götüren dînî teşvikçinin, onu şerre götüren şehevî teşvikçi karşısında direnmesi olarak tanımlar. İnsan sabredenler arasına girebilmek için şer karşısında direnmeli, yaşamı boyunca şehevî arzularına karşı gelmelidir. Sabretmek, insana mahsustur.[1846] Burada geçen dinî teşvik, vicdan veya iç ses, kalp gibi insanı olumlu yöne uyaranlar, şehevî teşvikçi ise nefs kabul edilebilir. Zira arzularının peşinden koşup onları yerine getirmede aceleci davranan nefstir.

Sabır ve bela kavramları arasında ilişkiye değinen Gazâlî'ye göre sabrı gerektiren belâlar; hastalık, korku, fakirlik ve dinî hususlarla ilişkisi bulunmayan diğer belâlardır. Çünkü bela gibi görülen hastalık ile fakirlik aslında nimet olabilmektedir. Böyle bir durumda sabır ve şükür beraber eda edilmelidir. Bununla beraber Allah'tan bela değil, nimetlerin arttırılması istenmelidir.[1847]

Tasavvufta sıkıntılar ve yaşanan olumsuzluklar manevî yükseliş için birer vasıta kabul edilir. Başa gelen her zorluk, manevî yolculukta aşılması gereken bir engeldir. Bunlar aynı zamanda bireyi geliştirip olgunlaştırır. Yaşam, olumlu ve olumsuz yanlarıyla

---

[1842] Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 529-531.
[1843] Mekkî, *Kûtü'l-kulûb*, 1/73.
[1844] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 4/79.
[1845] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 4/139.
[1846] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 5/124-126.
[1847] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 5/248-250.

bir anlam kazanır. Bu çift kutupluluk, sabır gücünü ortaya çıkarıp gelişimi besler. Tasavvufta sabır, hastalık, musibet ve başa çıkma süreciyle ilişkilendirilir.[1848] Bu yolla insan, bu dünyada bir misafir olduğunu, geçici bir süre burada bulunduğunu hatırlar. Musibetler veya istenmeyen, acı ve üzüntü veren durumlar karşısında şikâyet edilmez, sabrederek Allah'a sığınılır. Zira yaşanan sıkıntı ve acılar geçici olan bu hayatın hakikatidir.

Judith Orloff, sabrı "bir başa çıkma becerisi, manevi bir uygulama, bekleme, izleme ve ne zaman harekete geçileceğini bilme" şeklinde tanımlar.[1849] O hayal kırıklığı karşısında sakin ve ortalama bir tepkiyle davranmanın habercisidir. Çok sayıda makale sabrı, sıkıntıya tahammül etme ve daha olumlu duygulanımla ilişkilendirir.[1850] Psikolojide sabır; dert, bela, zorluk, musibet anında bireyin, öfkelenip isyan ve şikâyet etmeden, yaşadığı durumu soğukkanlı ve sakin bir biçimde karşılamasıdır. Bu noktada sabır, eğer bir tutum şeklinde kabul edilirse şikâyet, serzeniş, öfke, isyan gibi hâller hoş karşılanmaz. Ancak bir süreç şeklinde ele alındığında söz edilen hâllerle karşılaşmak olasıdır.[1851]

Nefsin olumsuz tarafları sabırla kontrol edildiğinde, şikâyet terk edildiğinde, bireyin kendini tanıma süreci desteklenip güçlenir. Kişi, nefsinin olumsuzluklarını tanıyarak duygu ve eğilimlerini kontrol edebilir.[1852] Sabır, gam, korku, üzüntü, öfke gibi problemlerden uzak kalmanın yolu şeklinde de gösterilir. Birey, sıkıntı ve problemlerin dünya hayatında isteklerine ulaşmanın bedeli bulunduğunu kendisine telkin etmelidir.

[1848] Ayten - Düzgüner, *Tasavvuf Psikolojisine Giriş*, 167-168.
[1849] Judith Orloff, *The Empath's Survival Guide: Life Strategies for Sensitive People* (United States: Sounds True, 2017), 9.
[1850] Lodi, "The Heart Method: Healthy Emotions Anchored in RasoolAllah's Teachings", 101.
[1851] Doğanay, "Zorluklarla Başa Çıkma Bağlamında Bir Model Önerisi", 290.
[1852] Esma Sayın, "Tasavvuf Kültüründeki 'Sabır' Kavramının Psikolojik Etkileri", *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi* 1/1 (01 Ocak 2012), 414.

Küçük sıkıntılara sabretmek insanı gelecekteki büyük sıkıntılara hazırlar ve sorunlar bireyi geliştirip olgunlaştırır.[1853]

Frager sabrı, sebat ve azimle beraber kullanır. Ona göre sabır, olaylar kötü giderken rahat ve sakin kalabilmek, ilerleme yavaşladığında hedeflere sarılmaktır.[1854] Sabır, yalnızca kişinin hatalarını pasif bir şekilde kabul etmesi değildir. Frager, sabrı öncelikle bireyin kemâlâtındaki yeri ve önemi açısından değerlendirmektedir. O sabır ve şükrü kişisel gelişim aşamalarından kabul eder. Ona göre, kemâlât sürecinde ilerleyebilmek için sabır gereklidir. Kişisel sınırlamaların üstesinden gelmek zaman alır. Sabır, bireyin kendi psikolojik değişimin zaman aldığı, çabalarının hemen ödüllendirilmediği gerçeğini kabul etmesidir. Tıpkı bir ağacın şekillenmesi, beslenmesi ve budanması gibi insanın da kişiliği yavaş yavaş yeniden şekillenir. Dönüşümü sırasında insana zaman verildiğinden kendisinde sabra minnettarlık duygusu eşlik eder.[1855]

Sabır, Allah'ın doksan dokuz isminden biridir. Kur'an'da en fazla tekrarlanan niteliklerden, manevî bir hâl ve bağlılık göstergesidir. Bu elde edilmesi güç ve gerçek bir başarıdır. İnsan sabretmediğinde hiçbir şeyi düzgün yerine getiremez ama sabrettiğinde çok zor işler bile kolaylaşır. İnsan sabırsızsa şimdiki anda kalamaz, hep gelecek düşü kurar. Herkesin geleceği hiç düşünmeden yalnızca ana odaklandığı sabır anları yani doruk deneyimleri olmuştur. Gerçek anlamda sabrı merak eden kişi, seramik sanatçısı, ressam ya da müzisyen gibi herhangi bir işte usta olan birini izlemelidir. Onların becerileri a'na odaklı sabrı gerektirir.[1856] Frager, anda yaşanan sabrın önemine vurgu yaparak bunun hayata uygulanmasının önemi üzerinde durur. Tasavvuf geleneğindeki gibi bu kavramı

[1853] Ebu Zeyd Belhi, *Mesalihu'l- Ebdan ve'l-Enfüs: Beden ve Ruh Sağlığ*, çev. Nail Okuyucu - M. Zahit Tiryaki (İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, 2012a), 440; Ebu Zeyd Ahmet Belhi, *Beden ve Ruh Sağlığ*, çev. Muhammet Uysal (Ankara: Endülüs Kitap, 2012), 154; akt. Gürsu, "İslam Düşünürü Belhi'nin (849-934) Ruh Sağlığına Yönelik Görüşlerinin Modern Psikoloji Doğrultusunda Değerlendirilmesi", 280.
[1854] Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 74.
[1855] Frager - Fadiman, "Personal growth in Yoga and Sûfîsm", 71.
[1856] Fadiman - Frager, *Essential Sufism*, 183-184.

bir makam yani gelişim aşamalarından biri ve yaşamın gerçeklerinden kabul eder. Onun minnettarlık (şükür) duygusuyla tamamlandığını ifade eder.

Manevî bakımda sabır, acıya zihinsel bir anlam katar, zihinsel gücün oluşmasına katkıda bulunur. Sabır hem Batı maneviyatında hem de tasavvufta hayatın anlamsızlığıyla başa çıkmada psikolojik bir mekanizma kabul edilir. Sabır, insanı aciz bırakan, ona zor gelen hadiselerin ardından devreye girer. Bu yaşantıların ardından gelen tepki süresiyle ilgili olarak sabır ikiye ayrılır; kısa ve uzun süreli sabır. Kısa süreli sabır; günlük yaşamın yoğunluğuyla doğrudan ilişkili, günlük sorunlarla kısa süreli hayal kırıklıkları sırasında gereken ve sorunun çözümünde bireye katkı sağlayabilecek bir hâldir. Uzun süreli sabır ise sakatlık, kendi ölüm tecrübesi, yaşlanma, ağır hastalık, ailevi, sosyal ve ekonomik güçlükler, sevilen birinin kaybı gibi durumlar ve zorluklar sırasında ortaya çıkan bir tutumudur. Bu sabır şekli, iyimserlik, umut ve öz denetimle ilişkili kabul edilir. Bunlar uzun süreli sabırda bireyin dayanma gücünü artıran tutumlar şeklinde kabul edilir.[1857]

Müminler ömrü boyunca ya şükreder ya da sabrederler.[1858] İslam kültüründe dini başa çıkma stratejilerinin tümünü kapsayan sabır mefhumu, bir tutumdan çok bir süreç şeklinde değerlendirilebilir. Aslında bireyin kendisine doğru yolculuğunda değişik hâllere uğraması doğaldır. Bu noktada sabır; varoluşsal sorunları, dramatik deneyimleri ve karşılaşılan güçlükleri aşmada bir dayanak noktası,[1859] geliştirilmesi gereken önemli özelliklerden biridir. Kur'an'da sabır, hoşlanılmayanı kabul ve teslimiyet duygusuyla

[1857] Mebrure Doğan, *Dindarlık Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Doktora Tezi, 2014), 103-104; Doğanay, "Zorluklarla Başa Çıkma Bağlamında Bir Model Önerisi", 291.
[1858] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 104-105.
[1859] Receo Önal, "Kur'an'da imani ve Ahlâki Bir Tavır Olarak Sabır", *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 12/2 (15 Aralık 2008), 378.

karşılamak, zararlı şeylerden sakınmak, Allah'a isyanı içeren şeylere yaklaşmaktan kaçınmaktır.[1860]

Bireyin durumunu Allah'tan gelen bir imtihan kabul etmesi ve sabretmesi, ona bu durumu hafifletmesini veya sebat etmesini sağlamanın bir yolunu bulduracaktır.[1861] Sevginin hükmettiği Allah algısında birey için meydana gelen her olay onun deneyim kazanmasında ve gelişmesinde bir fırsattır. Böylesi bir yaklaşım insanı olumlu ve enerjik kılar. Yalnız yaşamı bir sınav olarak tanımlarken, sabır değeri tahammüle dönüşmemelidir. Kişi sabrediyorum derken içine atıp biriktirmemeli, böylesi bir pasif süreçten kaçınmalı,[1862] tahammül ile sabrı birbirine karıştırmamalıdır. Sabır, yaşanan sorunu kabullenildikten sonra çözümü için gayret gösterilen, bunun ardından sonuç beklenen aktif bir süreçtir. Tahammül ise psikolojik manada insanın içine atması, sineye çekmesidir. Bireyi geliştirip güçlendiren sabretmesidir.[1863]

Sabırla ilişkili kavramlardan biri umuttur. O, arzulanan hedeflere ulaşan yolların bulunabileceğini sembolize eder. Umudun aşkın bir yanı vardır. Çünkü beklenen şey Allah'ın bir lütfudur. Aynı zamanda onun iyileştirici yönü de göz ardı edilmemektedir.[1864] İbrahim Hakkı Hazretleri, "Mevlâ görelim neyler/ Neylerse güzel eyler" ifadesinde, sabır, tevekkül, teslimiyet ve rızânın kişileri manevî anlamda iyileştirebileceğini belirtir.[1865] Bu noktada yaşananlar karşısında umutsuzluğa düşülmemesi hususu öne çıkar. Diğer taraftan yaşanan bir sorun varsa da onun sonunda birey için güzellikler bulunduğu, yaşananların hayırla sonuçlanacağı ifade edilir.

[1860] "Sabır ve namazla Allah'tan yardım isteyin. Şüphesiz bunlar, Allah'a huşû ile boyun eğenlerden başkasına ağır gelir. Onlar kesinlikle rablerine kavuşacaklarını ve O'na döneceklerini bilen kimselerdir," Bakara, 2/45-46; "Sen sabret; sabır göstermen de Allah'ın ihsanı sayesinde olacaktır. Onlardan dolayı üzülme, kurdukları tuzaklardan kaygı duyma," Nahl, 16/127; "De ki (Allah şöyle buyuruyor): "Ey inanan kullarım! Rabbinize karşı gelmekten sakının. Bu dünyada iyilik yapanlar iyilik bulacaklardır. Allah'ın arzı geniştir. Sabredenlere mükâfatları hesapsız verilecektir," Zümer, 39/10.
[1861] Mitha, "Sûfîsm and healing", 197.
[1862] Özdoğan, "Kanser ve Maneviyat", 63.
[1863] Özdoğan, *Aşkın Yanımız Maneviyat,* 29-31.
[1864] Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din,* 50-51.
[1865] Abbasoğulları, "İbrahim Hakkı Hazretleri'nin Şiirlerinin Biblioterapi Bağlamında Değerlendirilmesi", 106.

Yaşamında zorluklarla karşılaşan bireyin sabra yolculukta yaşadığı hâllerden biri de şükürdür.[1866] Sözlükte şükür, yapılan iyiliği bilmek, onu açığa çıkarıp yaymak, iyilik edeni yaptığı iyilikle övmek, minnettarlık[1867] veya nankörlük etmemektir. Allah'ın insana yaptığı iyiliklerin ve tüm o değerli ikramların karşılığında beklenen, insanın Allah'a karşı, varlığının devamı ve muhafazasında katkısı bulunan şeyler için minnettarlık beslenmesi,[1868] nimetin bilinip açığa çıkarılmasıdır.[1869] Kur'an'da şükür, verilen nimetlerin Allah'tan geldiğini bilip teşekkür etmek manasındadır.[1870] Şükredildiğinde nimetin arttırılacağından[1871] ve insanın kıymet bilmemesinden şikâyet edilir.[1872] Hadislerde şükür, insanların birbirine teşekkür etmesi, Allah'ın iyilikleri ödüllendirmesi anlamlarında kullanılır.[1873]

Allah, kullarının ağır yükü taşıyıp üzülmesini ve zorluk çekmesini istemez, O'nu yüceltip minnettarlık göstermelerini ister ki minnettarlık depresyonun etkili silahlarındandır.[1874] Kur'an, umut[1875], ödül[1876] ve sevinç[1877] vadeder, Allah'ın merhametli

---

[1866] Doğanay, "Zorluklarla Başa Çıkma Bağlamında Bir Model Önerisi", 301.
[1867] İsfahânî, *el-Müfredât*, 265; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, 6/92.
[1868] Izutsu, *Kur'an'da Dini ve Ahlaki Kavramlar*, 265-266.
[1869] Özdoğan, *Aşkın Yanımız Maneviyat*, 21.
[1870] "Bundan sonra da (akıllanıp) şükredersiniz diye sizi affettik," Bakara 2/52; "Andolsun ki Allah size, zayıf ve çaresiz iken Bedir'de de yardım etmişti. Allah'a isyandan sakının ki şükretmiş olasınız. Muhammed yalnızca bir elçidir. Ondan önce de elçiler gelip geçti. Şimdi o ölür veya öldürülürse gerisin geri dönecek misiniz? Kim geri dönerse bilsin ki Allah'a asla bir zarar vermiş olmayacaktır. Allah şükredenleri ödüllendirecektir." Âl-i İmrân 3/123, 144;" Ey iman edenler! Namaz kılmaya kalkacağınız zaman yüzlerinizi, dirseklere kadar ellerinizi yıkayın; başlarınızı meshedin, ayaklarınızı da topuk kemiklerine kadar (yıkayın). Eğer cünüp olursanız temizlenin. Şayet hasta veya yolculuk halinde veya içinizden biri ayak yolundan gelirse yahut kadınlarla cinsel ilişkide bulunursa, bu hallerde su bulamadığınız takdirde temiz bir toprağa yönelin (teyemmüm edin), yüzünüzü ve ellerinizi onunla meshedin. Allah size herhangi bir güçlük çıkarmak istemez, fakat O sizi tertemiz kılmak ve üzerinizdeki nimetini tamamlamak ister ki şükredesiniz," Mâide 5/6.
[1871] "Hani Rabbiniz, 'Eğer şükrederseniz size (nimetimi) daha çok vereceğim, nankörlük ederseniz hiç şüphesiz azabım pek şiddetlidir!' diye bildirmişti," İbrahim, 14/7.
[1872] "Peki, kendi uydurmalarını Allah'a yakıştıranlar, kıyamet gününde olacaklar için ne düşünüyorlar? Gerçek şu ki Allah insanlara karşı lutufkârdır; ama onların çoğu şükretmezler," Yunus, 61/60.
[1873] Tirmizî, "Birr", 35, İbn Hanbel, Müsned, 2/258.
[1874] Chih-Che Lin, "Gratitude and Depression in Young Adults: The Mediating Role of Self-esteem and Well-being", *Personality and Individual Differences* 87 (2015), 30-34; Koenig - Shohaib, *İslam ve Ruh Sağlığı*, 50-51.
[1875] "Servet ve oğullar, dünya hayatının süsüdür; kalıcı olan iyi davranışlar ise rabbinin nezdinde hem sevapça daha hayırlı hem de ümit bağlamaya daha lâyıktır," Kehf, 18/46.
[1876] "Kuşkusuz bu Kur'an en doğru olana iletir; dünya ve âhiret için yararlı işler yapan müminlere, kendileri için büyük bir mükâfat olduğunu müjdeler," İsrâ, 17/9.
[1877] "İman edip dünya ve âhiret için yararlı işler yapanlara ne mutlu! Varılacak güzel yurt onlar içindir," Ra'd, 13/29.

olduğu ve yardım etmek için her an hazır bulunduğunu gösterir.[1878] İnsan yeter ki O'na güvenmekten vazgeçmesin.[1879]

Şükür tasavvuf terminolojisinde, nimet vereni bilmek,[1880] Allah'tan gelen nimet karşısında minnettarlık gösterip bu iyilik karşısında O'nu övmektir.[1881] Gazâlî şükrü, nimet vereni bilip O'na karşı saygı ve sevgi besleyip bu sevincin gereğiyle amelleri yerine getirmek şeklinde tanımlar.[1882] Minnettarlık veya şükür, refahın belirleyicilerindendir ve çok sayıda çalışma, şükürle dayanıklılık arasındaki ilişkiyi destekler.[1883] Suizan, kıskançlık ve dalalet gibi düşüncelerden, gıybet, rüşvet, dedikodudan uzaklaşmak da şükürdür. Ayrıca musibet gibi görünen kimi belalarda bazen şükür sebebidir.[1884]

Şükür, nimeti insanlardan değil Allah'tan bilip yapılan iyiliğin övülmesidir.[1885] Bu iki kavram, ahlâkî birer haslet, musibetler karşısında sergilenen tutum ve günümüzde modern insanın ihtiyaçlarındandır. Yaşam her an mutlulukla dolu değildir, bu dünyada iyi de kötü de insanlar içindir ve önemli olan yaşamın getirdiği olumsuzluklar karşısında sergilenen tutumdur. Mevlânâ, yaşanılan zorluklara hikmet ve şefkat nazarıyla bakarak, "Sopayla kilime vuranın gayesi halıyı dövmek değil, tozları kovmaktır," der. İyimser bir bakış açısına sahip Mevlânâ, yine böyle durumlar karşısında "Ayağım kırıldı diye üzülme, Allah belki sana kanat verecek," buyurur. Yine o musibetleri, Allah'ın merhameti kabul ederek "Allah kötüye dert vermez. Firavun'un başı bir kere bile ağrımadı"der. Her ne kadar bu yaşananları arzulamak gibi bir düşünce olmasa da Kur'an'da da ifade edildiği gibi, Allah insanı bazen açlık ve korku, bazen canı ve malıyla

---

[1878] "Ey oğullarım! Gidin de Yûsuf'u ve kardeşini iyice araştırın, Allah'ın rahmetinden ümit kesmeyin. Çünkü inkâr edenlerden başkası Allah'ın rahmetinden ümit kesmez!" Yûsuf, 12/87.
[1879] Koenig - Shohaib, *İslam ve Ruh Sağlığı*, 50-51.
[1880] Kuşeyrî, *er-Risâle*, 247; Kelâbâzî, *et-Taarruf*, 71.
[1881] Kuşeyrî, *er-Risâle*, 223-224
[1882] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 4/109-112.
[1883] Lodi, "The Heart Method: Healthy Emotions Anchored in RasoolAllah's Teachings", 102.
[1884] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 5/196.
[1885] Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 615.

imtihan edecektir. Sûfîler, "Bu da geçer ya Hû," diyerek hayata iyimser bakmakta, sabır ve şükürle bunlarla başa çıkmaktadır.[1886]

Gazâlî'ye göre hakiki şükür, tüm nimetlerin Allah'tan geldiğinin, O'nun nimetlerin tek sâhibi olduğunun ve insanı bunlara eriştiren vâsıtaların O'nun emrinde bulunduğunun bilinmesidir.[1887] Şükür, ilim, hâl ve amelden ibarettir. Nimetin onu verenden kaynaklandığını bilmek ilimdir. Nimeti verenin onu vermesinden dolayı sevinmek hâldir. Nimeti verenin sevdiği şeyleri ve maksadını yerine getirmek ise ameldir. Bunun için öncelikle sahip olunan tüm nimetlerin asıl sahibinin Allah olduğu bilinmelidir. Diğer taraftan onları kişiye ulaştıran vasıtalar da O'nun emrindedir. Bütün bu hakikatlerin bilinmesi mârifettir. Allah'tan başka mukaddes bir varlık olmadığını tanıması ise mârifetin tevhîd aşamasıdır.[1888]

Şükretmek bir değerdir ve yaşanan anın olumlu yanını görüp teşekkür etmek bu değerin özünü ifade eder.[1889] O, arzu edilen, beklenen veya beklenmedik bir biçimde gerçekleşen çare, güzellik, iyilik gibi durumlar karşısında verilen duygusal tepkidir. Dolayısıyla o bir başa çıkma yöntemi, erdem, tutum, duygu şeklinde değerlendirilebilir. Karşılıksız alıp vermek, cömertlik, iyilik gibi kavramları içeren şükür, maddi veya ruhsal lütuf kabul edilen durumlarda elde edilen pozitif bir sonun bulunmasıdır. Kimi inanç/düşünce sisteminde, hediyeyi bahşeden yüce varlığa şükür, bütün evrene yöneltilip yaşamın kendisine şükredilen bir nimet gözüyle bakılır ve bunun altında yatanları anlamanın yolu âyet[1890] ve hadislerde belirtilir.[1891]

Şükretmek insanı dönüştürür, kalbini açar ve Allah'a yaklaştırır ancak o elindeki nimetlerin pek azını farkındadır ve nadiren bunlar için minnettarlık duymakta ya da duysa

---

[1886] Yılmaz, *Tasavvuf Bize Ne Söyler*?, 135-137.
[1887] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 5/161-163.
[1888] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 5/161-163.
[1889] Özdoğan, *Mutluluğu Seçiyorum*, 50-51.
[1890] Tegabun, 64/17; Âl-i İmran, 3/144; Fatır, 35/34.
[1891] Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din*, 49.

da çok kısa sürmektedir.[1892] Diğer taraftan şükür ya da minnettarlık, olumlu düşünmenin yollarındandır. Minnettarlık, bir kişinin iyiliğinin takdir edilmesidir ve Tanrı'ya karşı olumlu hisler besleyen biri ancak kendisine lütuf olarak verileni anlayabilir.[1893] Sûfî sabrettiğinde "şükür" hâli de sergilemektedir.[1894]

İnsanın kendi iradesi dahilindeki olumsuzluklara sabredebileceği düşünülür ancak iradesi dışında gerçekleşen kaza veya ölüm gibi hâllere sabır zordur. Bunun için kişinin gayreti ile Allah'ın yardımı gereklidir. Eğer insan, varoluş noktasından hareketle kendi yaşamına yönelip tecrübelerini analiz edebilirse şükür hâli daha kolay hissedilebilir. Bunu bir imtihan sırrı kabul edip o en üstteki yapılanmaya yani şükre ulaşabilmek inanan kişiye özgüdür.[1895]

Şükretmek, stres, duygusal terapi, meditasyon, rahatlama ve dini öğretileri uygulama gibi çeşitli şekillerde yönetilebilir. O olumlu ve yapıcı bir şekilde stresin üstesinden gelebilmeyi sağlar. Yapılan çalışmalar, minnettarlığın stresi azaltabileceğini ve olumlu bir duygu biçimi şeklinde bireysel mutluluğu artırabileceğini göstermektedir.[1896] Şükür, bireyin kendisi ve sahip bulunduklarına dair olumlu değerlendirme yapmasını sağlar, onu motive eder ve aşkınla bağını güçlü tutar. Stresle olumlu başa çıkabilmede iyi oluş ve yaşam memnuniyeti açısından ruh sağlığıyla ilişkilendirilir.[1897] Tasavvuf geleneğinde şükür, bireyin sıkıntılara olumlu bir bakış

[1892] Fadiman - Frager, *Essential Sufism*, 178-180.
[1893] Kur'an'da Hz. Süleyman; "Kim nankörlük ederse bilsin ki, şükrü kendi nefsinedir. Kim de nankörlük ederse, şüphesiz Rabbim hiçbir şeye muhtaç değildir, O cömerttir" der.[1893] Yine İbrahim suresi 7. âyette şöyle buyrulur; "Eğer şükrederseniz size (nimetimi) daha çok vereceğim, nankörlük ederseniz hiç şüphesiz azabım pek şiddetlidir"; (Khodayarifard vd., "Positive psychology from Islamic perspective", 79.)
[1894] Şükür hâli, zihnin en üst yapılanması kabul edilebilir. Dünyadan el etek çeken, yaşamsal arzularından feragat eden birey, diğer insanların da benzer sorunlarla yüz yüze kaldığını fark ettiğinden kendisinde dinginlik, huzurun sessizliği hâkimdir. İnsanın iradesi dışındaki ölüm, hastalık gibi hâlleri kabullenip sabretmesi zordur. Burada kişinin gayretinin yanı sıra Allah'ın yardımı da gereklidir. (Doğanay, "Zorluklarla Başa Çıkma Bağlamında Bir Model Önerisi", 304.) Dünyadan el etek çekme manasında tasavvuftaki zühd kavramı tanımıyla da benzerlik göstermektedir.
[1895] Doğanay, "Zorluklarla Başa Çıkma Bağlamında Bir Model Önerisi", 302-303.
[1896] Şerife Işık - Bengü Ergüner-Tekinalp, "The Effects of Gratitude Journaling on Turkish First Year College Students' College Adjustment, Life Satisfaction and Positive Affect", *International Journal for the Advancement of Counselling* 39/2 (2017), 164.
[1897] Ali Ayten, *Erdeme Dönüş-Psikoloji ve Mutluluk Yolu* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2015), 151-155.

açısıyla yaklaşabilmesi için sahip olunması tavsiye edilen erdemlerden biridir. Kimi çalışmalarda bu, diğer erdemler gibi insanda doğuştan gelen varoluşsal bir olgudur. Dolayısıyla tasavvuf pratiklerinin uygulanması ile gün yüzüne çıkarılmaktadır. Bu kavram psikologlar tarafından da değerlendirilmekte ve modern insanın sorunlarının çözümünde önerilmektedir. Çalışma sırasında yapılan literatür taramasında bu olgulara dair daha fazla nitel ve nicel çalışma yapılmasının gerekliliği tespit edilmiştir.

Araştırmalar şükran duygusunu, stresin üstesinden gelebilmeyi, strese bağlı travmalar karşısında dayanıklılığı artırabilen, hastalıktan daha hızlı kurtulabilmeyi ve fiziksel olarak sağlıklı olabilmeyi sağlayan faktörlerden biri şeklinde göstermektedir. Aslında şükran süreci, bireyin davranışlarını ve ruh hâlini etkileyebilecek bir düşünce sürecidir. İyi giden şükran süreci birey üzerinde olumlu bir etki yaratacaktır. Yaşanan olumsuz olaylardan olumlu sonuç çıkarabilen bireyler, stresin oluşmasını engelleyebilmektedir.[1898]

Kendisine nimet verilen insan, kendisine sayısız nimetler ihsan etmiş güvenilir bir velinin gözetimi altında olduğunu düşünür. Böyle bir duygu, güven ve sükûnet duygusuna yol açar. Ruhun ve düşüncenin arındırılması, şükrün bir başka psikolojik sonucudur.[1899] Şükretmenin maneviyatla ve dindarlıkla alakalı değişkenlerle pozitif ilişkisi yapılan araştırmalarla ortaya konulmuştur. Bu eğilim, maneviyatı güçlü veya

[1898] Örneğin iş yerinde stres yaşayan bir birey, bunun ortaya çıkmasını engelleyebilecek şeyler düşünmeye çalışabilir. Şükran mektupları yazmak da bu sürecin anlamlı bir parçasıdır. Çünkü etkileyici bir yazı, birey üzerinde hem fiziksel hem de psikolojik anlamda olumlu bir etkiye sahip olabilir. Diğer yandan, bir gün boyunca edinilen bireysel deneyimler hakkında hikayeler yazmak ve bunları anlatmak da bireysel olumlu duyguları artırabilir. Elde edilen araştırma sonuçları, anlamlı bir biçimde yazmanın bireyler üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Şükran mektubu yazmanın stres düzeyini azaltmadaki etkinliği bir grup üzerine yapılan çalışmayla ortaya konulmakla birlikte, bu hususta daha kapsamlı bir psikolojik dinamik elde edilebilmesi için nitel ve deneysel bir yaklaşım kullanılarak derinlemesine araştırma yapılması önerilmektedir. (Miftahul Khaer vd., "The Effectiveness Of Writing The Letter Of Gratitude Technique In Reducing The Stress Level Of Islamic Boarding School Student", *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 7/1 (2021), 80-81.)

[1899] Khodayarifard vd., "Positive psychology from Islamic perspective", 79.

dindar kişilerde daha belirgindir. Aynı zamanda bu tutum, dini ve ruhsal yönelimi de uyandırabilmektedir.[1900]

Tüm bunlar göstermektedir ki; insan, önceki yaşanmışlıklarını değiştiremese de algılama biçimini değiştirebilir. Kişisel özellikler ve çevre, üzüntü duyulmadan da fark edilip anlamlandırılabilir. Yeter ki kişi, geçmişe ait ve şimdi de değiştirilemeyen özellikleri bulunduğunu fark edip bunları anlamlandırabilsin. Birey, kendisini kabul edip bir taraftan da kendini geliştirmenin yollarını arayabilir. Kabullenişten kasıt, gelişmekten vazgeçmek demek değil, hâlinden hoşnut kalmaktır. Bu bağlamda psikoloji literatüründe de şükür kavramına yer verilmesine ihtiyaç duyulduğu ifade edilmektedir.[1901] Zira şükretmek, anda var olmak, "sizin şer diye bildiklerinizde hayır vardır" diyebilmek insana olumlu yönde katkı sağlayacaktır. Bunun için değerlerin doğru yaşanması gerektiği ifade edilir.

Sonuç olarak, şükür ve öznel iyi oluş, maneviyat/dindarlık ve pro-sosyal davranışlar arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır.[1902] Yaşadığı güçlükleri, sıkıntıları anlamlandırma noktasında bireye katkı sağlayan bu olgu, onu anda yaşamaya davet etmektedir. Burada anlatılmak istenen, yaşananları görmezden gelmek değil, anlamlandırabilmektir. Sonuç olarak yapılan araştırmalarda, sabır ve şükrün tanımı, bu ikisiyle ilişkili kavramlar, bireyin iyi oluşuna katkıları ve psikolojide uygulanabilirlikleri gibi başlıklara yer verilmektedir. Yapılacak daha fazla nicel ve nitel çalışmayla, tasavvuftaki sabır ve şükür erdeminin iyi oluş ve başa çıkma üzerindeki olumlu etkisi bilimsel anlamda da ortaya konabilecektir.

[1900] Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din*, 51.
[1901] Dökmen, *Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak & Evrenle Uyumlaşma Sürecinde*, 168-170.
[1902] Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din*, 51.

6.2.2. Allah'a Karşı Gelmekten Sakınmak ve İlahi Farkındalığın Bilişsel Hâli: Takvâ

Takvânın sözlük anlamı, koru(n)mak, korkmak, çekinmek, sakınmak, saygı göstermek, itaat etmek, dindarlık ve kişinin şirk dahil kendini günahlardan korumasıdır.[1903] Arapça'da takvâ, sakınma, korkma, kaygılanma manasındadır.[1904] Tasavvuf anlayışında takvâ, dinde hassasiyet ve dini daha derin anlayışla yaşayabilmektir.[1905] Kur'an'da "Muhakkak ki Allah yanında en değerli olanınız, O'ndan en çok korkanınızdır (takvâ),"[1906] buyrulur. Allah'a karşı gelmekten sakınma yani takvâ, Allah korkusu anlamında da kullanılan,[1907] kalpte yaşanan bir değerdir.[1908] Kur'an'da takvâ, iman, günahları terk, korku, tövbe, haşyet, Allah'ın azabından korunma, O'na karşı gelmekten sakınma, O'ndan korkma gibi manalara gelmekte,[1909] Cennet takva sahiplerine vaat edilmektedir.[1910]

Tasavvuf düşüncesinde takvâ, Allah'a ortak ve şirk koşmaktan ve diğer büyük günahlardan sakındıran bir unsurdur. Onun esası, yasaklardan uzaklaşmak ve nefsin istediklerinin aksini yapmaktır,[1911] temeli ise nefs muhasebesidir.[1912] İlk sûfî ve zâhidler Allah'a sığınmaya, O'ndan sakınmaya ve şüpheli şeylerden kaçınmaya önem vermiş, dünya nimetlerinin azıyla yetinmeyi yeterli görmüşlerdir. Sûfîlere göre takvâ, günahtan

---

[1903] Râgıb el-İsfahânî, *el-Müfredât*, 530-531; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, LIV, 4901
[1904] Âsım Efendi, *Kâmus Tercümesi*, III/910.
[1905] Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 625.
[1906] Hucurât, 49/13
[1907] Izutsu, *Kur'an'da Dini ve Ahlaki Kavramlar*, 274.
[1908] Tirmizî, "Birr", 18.
[1909] "Sana ganimetleri soruyorlar. Ganimetlerin Allah'a ve resulüne ait olduğunu söyle! O halde siz gerçek müminler iseniz Allah'a karşı saygısızlıktan sakının, aranızı düzeltin, Allah ve resulüne itaat edin," Enfâl 8/1; "Binasını Allah'a saygı ve O'nun hoşnutluğunu kazanma temeli üzerine kuran mı daha iyidir yoksa binasını kaymak üzere olan bir uçurumun kenarına kurarak onunla birlikte cehennem ateşine yuvarlanan mı? Allah hakkı çiğneyenleri doğru yola iletmez," Tevbe 9/109.
[1910] Izutsu, *Kur'an'da Dini ve Ahlâki Kavramlar*, 261.
[1911] Kelâbâzî, *et-Ta'arruf,* 151.
[1912] Muhâsibî, *er-Riâye*, 200.

arınan kalpte ilâhî bir ışıktır. Bu ışıkla günah ve sevap bilinir. Takvânın bulunduğunun işareti tevekkül, rızâ ve sabırdır.[1913]

"Awareness of God" yani "Allah'ı farkındalık" takvânın İngilizcedeki karşılığıdır. Allah'ın gazabından duyulan korku, onun en alt seviyesidir. Tasavvufta Allah korkusu, O'nun aşk ve kurbiyyetini (yakınlık) kaybetme korkusudur. Bu korku ve idrak bireyi yanlışa meyletmekten korur. O yaptığı her davranışın, onu Allah'a yaklaştırmak veya uzaklaştırmakla sonuçlanacağı unutmaz.[1914] Takvâ, Allah aşkını, O'nun sevgisini ve O'na yakınlık arzusunu kaybetmemektir. O Allah bilinci manasındadır. Bu bilinç, bireyi daha dikkatli davranmaya yöneltir. Söylediği her sözün ve yaptığı her davranışın onu Allah'a yaklaştırdığı veya uzaklaştırdığı düşüncesi takvâ üzere yaşamaktır. Bu süreklilik gösterdiğinde kişi çevresiyle ve Allah ile uyum hâlinde yaşar.[1915] Bahsedilen korku, Allah'ı kaybetme korkusu olarak ele alınmaktadır. Bu korku insanı doğru davranışa yönlendirmektedir. Çünkü insan bilir ki yanlış yaptığında yaptıklarından dolayı Allah'tan uzaklaşacaktır. Bu bilinç, davranışlarını kontrol altında tutmaya çalışan insanın hem çevresiyle hem de Allah ile uyum hâlinde yaşamasını sağlar.

Takvâ, Kur'an'da üstünlük ölçütü ve insan davranışına anlam kazandıran bir özdür. Takvâ sahipleri (müttaki) iyi Müslüman kabul edilmiştir. Müttakilerin konumu, ulaşılması arzulanan ideal hedeflerdendir ve potansiyel niteliklerin anlaşılmasında önemlidir.[1916] Müttaki olan duyarlıdır, kalbini rahatsız eden eylemlerden uzak durur. Çünkü takvâ, kalp ve zihnin buluştuğu bir yaşantıdır. Duyarlılık hâli kişiye "iç görü" kazandırır. O artık olaylara kalp gözüyle bakabilir. Muttaki, genelde varoluş amacının farkındadır, özünden uzaklaşıp geçici olanı (masivâ) kalbine koymaz. O iffetli ve cömert,

---

[1913] Serrâc, *el-Lüma'*, 303; Muhâsibî, *er-Riʿâye*, 48; Kuşeyrî, *er-Risâle*, 279; Uludağ, Süleyman, "Takva", TDV İslam Ansiklopedisi (İstanbul, 2010), 39/484-486..
[1914] Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, 71.
[1915] Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, 2009, 130-131.
[1916] Özdoğan, *Aşkın Yanımız Maneviyat*, 102-103.

öfkesini kontrol edebilen kişidir[1917] ve sahip olduğu "içgörü" ve duyarlılık sonucunda, kalbine uymayanlardan uzak durur. Diğer taraftan o, ilişkilerinde bağımlılık geliştirmez, varoluş amacının farkındalığı ile geçici olan bu dünyayla ilgilenmez. Hacı Bayram-ı Veli'ye göre muttakiler (takvâ sahibi) hayâ sahibidir. Yunus Emre ise bu dünyaya düşkünlük Allah'ı unutturur, der. Bunun için birey, nefsini yenip takvâ yolunda ilerlemelidir.[1918]

Takvânın tek bir anlamı yoktur, bütüncül anlaşılmalıdır. O Allah'a itaat etmeyi ve yasaklardan uzak durmayı kapsayan bir "iç bilinç"tir. O uyanıklık, farkındalık ve dikkat durumunu ifade eder. Bu nedenle takva, eylemler için etik bir kaynaktır. Günümüzde takvâyı dayanıklılıkla ilişkilendiren ampirik kanıtların sayısı artmaktadır. Buna göre Tanrı'ya güvenle tedavi sonuçları arasındaki ilişki ölçüldüğünde bu inancının psikolojik anlamda koruyuculuğu ve iyi oluşa pozitif katkısı görülmektedir.[1919] Diğer erdemlerdeki gibi takvânın da insanın dayanıklılığını, iyi oluşunu, mutluluğunu arttırmadaki katkısını kanıtlamak üzerine yapılacak daha fazla sayıda ampirik çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

Takvâ, iyi ile kötüyü, hakla batılı birbirinden ayırma gücüdür. Birey, onun sayesinde tepki ve dürtülerini kontrol edebilir. Yalnız bu durum, korkudan değil de sevgiden dolayı çekinmektir. Kötülük yapmaktan çekinmek de hikmetin başıdır. Çünkü o, seven ve sevilen arasına giren bir perdedir. Sûfîler, nazari bilgiye dayalı yöntemi, hakikate ermede (insan-ı kâmil) ve varlığın özünü yeniden inşa etmede yeterli görmemişlerdir. Onlara göre, seven ve sevilen arasındaki perdeden kurtulabilmek için nefs; aşk, incitmemek, fakr, güzel işler gibi değerlerle terbiye edilmelidir.[1920]

[1917] Özdoğan, *Aşkın Yanımız Maneviyat,* 105-113.
[1918] Özdoğan, *Aşkın Yanımız Maneviyat,* 105-109.
[1919] Lodi, "The Heart Method: Healthy Emotions Anchored in RasoolAllah's Teachings", 88.
[1920] Özgen, "Hoca Ahmed Yesevî'de Hikmet-Erdem ve Ahlâk İlişkisi", 68-69.

Takvâ kavramı, dürtü ve tepkilere hakimiyeti, şehvet ve istekleri kontrol altına almayı kapsar. Kişi, dürtülerini dinin sınırları çerçevesinde gidermelidir. Doğal dürtüler engellenmez. Ancak kontrol altında tutulabilir. Diğer taraftan birey, başkalarına iyi muamele etmeli, eylemlerinde adalet, hak, doğruluk gibi mefhumları gözetmeli ve zulüm ile düşmanlıktan kaçınmalıdır. O bütün işlerinde sevap ve Allah'ın hoşnutluğunu kazanmayı hedefler, kişiliğini güzelleştirmeye çabalar, üzerine düşeni en iyi şekilde yerine getirir. Dolayısıyla takvâ, kişiyi güzel davranışa ve kişiliğini geliştirmeye yönlendirir. Diğer yandan arzu ve istekleri kontrol edebilmek için nefs ile sürekli bir mücadele vardır. Bu durumda takvâ, kişiliği olgunlaştırıp mükemmelleştiren ve dengede tutan ve bireyi ulvi değerlere ulaştıran bir güçtür.[1921]

Takvâ, her şeyi ilâhî iradeye bağlayan ilâhî farkındalığın bilişsel hâlidir.[1922] İnsancıl yaklaşımda birey, özgür iradesiyle yerine getirdiği kendi davranışlarından sorumludur. Diğer taraftan insanın gelişimini olumlu yönde sürdürmesi fıtrattandır. Kişi kendi başına bırakıldığında, varoluş noktasına yönelir. Bu nokta, Rogers tarafından "potansiyelini tam kullanan kişi" şeklinde tanımlanırken, Maslow bunun için "kendini gerçekleştirmiş kişi" tanımını kullanır. Kendini gerçekleştiren birey, kendini olduğu gibi sever ve benimser. Dolayısıyla insan, takvânın özünü gerçekleştirip gelişme göstererek en üst düzeye çıkabilir.[1923] Tasavvufta bu süreç "kemâl süreci" olarak tanımlanır. Varoluş noktasına ulaşabilen ve kendini gerçekleştirebilen kişiye "kâmil insan" denir.

Takvâ, psikolojide sabır, alçakgönüllülük, şükür, affetme, kötülüğe iyilikle karşılık verme, öfke yönetimi, vefa gibi olumlu özellikler çerçevesinde değerlendirilmektedir.[1924] Dolayısıyla erdemler birbiriyle ilişkilendirilerek ve pozitif özellikler etrafında ele alınmaktadır. Yaşamda karşılaşılan zorluklar bireyde üzüntü,

---

[1921] Necati, *Kur'an ve Psikoloji*, 454.
[1922] Al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice*, 3-4.
[1923] Özdoğan, *Aşkın Yanımız Maneviyat,* 105.
[1924] Özdoğan, *Aşkın Yanımız Maneviyat,* 21-25.

suçluluk, düş kırıklığı, pişmanlık, öfke, korku, ıstırap, umutsuzluk, endişe gibi duyguları tetikleyebilir. Rahatsız edebilen bu tür deneyimler, onu hem duygusal hem de zihinsel açıdan olumsuz bir şekilde etkileyebilir. Bu sırada varoluşsal boşluğa düşmemek adına, yaşanan tecrübeleri ve hadiseleri anlamlandırma ihtiyacı ortaya çıkar. Böyle zamanlarda bireyin benliğini güçlendirebilmek için çeşitli savunma mekanizmaları kullanılabilir.[1925] Bu bağlamda, sûfî bireyin zorluklarla başa çıkmada kullandığı çözüm yolları ve bunların katkısı savunma mekanizmaları kategorisinde incelenebilir. Bunların olumlu katkısı ampirik çalışmalarla ortaya konabilir.

Bir kısım araştırma, stresle başa çıkma becerisini geliştirme, depresyon ve anksiyete vakalarını, intihar ve suç işleme riskini ve tütün, uyuşturucu ve alkol kullanımını azaltma gibi birçok olumlu sonucun, dini ve ruhsal bağlılıkla ilişkisini gösterir. Din ve maneviyatı psikoterapiye entegre etmek, psikoterapinin teistik yaklaşımının bir parçasıdır.[1926] Tasavvuf ahlâkî değerlerinin psikolojide savunma mekanizması kategorisinde ele alınmasının birçok olumlu sonucu, dini ve ruhsal bağlılıkla ilişkisini gösterir. Bu durum din ve maneviyatın psikoterapiye entegre edilmesinin bir sonucudur. Günümüzde de birey üzerindeki pozitif katkısından dolayı tasavvuf uygulamaları ve değerleri kimi psikologlarca kullanılmakta, henüz yeni bir çalışma alanı olması nedeniyle özellikle Batı'da fazla literatür çalışması bulunmasa da araştırmalar yapılmaya devam edilmektedir.

[1925] Süleyman Doğanay, "Zorluklarla Başa Çıkma Bağlamında Bir Model Önerisi: Sabra Yolculuğun Beş Hâli", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 19/1 (26 Haziran 2019), 287.
[1926] Abur Hamdi Usman vd., "How to Deal With Workplace Stress: a Sûfist Psychotherapy Approach", *Mental Health, Religion & Culture* 23/7 (2020), 625-627.

6.2.3. Allah'a Teslimiyet ve Güven: Tevekkül

Tevekkülün sözlük anlamı, başka birine güvenmek, kendine vekil atamaktır.[1927] Tevekkül, bireyin tüm işlerinde Allah'a güvenip O'nu vekil kılması, O'na itiraz etmemesi,[1928] O'na sımsıkı sarılması ve geçim derdini kalpten silmesidir.[1929] Tasavvuf terminolojisinde tevekkül, her türlü tedbiri alıp gereken çabayı gösterdikten sonra işi tümüyle inanarak Hakk'a emanet etmektir. Bu bir kalp amelidir ve aslolan kalbin acı içinde kıvranmamasıdır.[1930] Tevekkül etmek, Tanrı'ya güven ve bağımlılıktır.[1931]

Kur'an'da tevekkül, vekil, vekil kılmak, bakan, üstlenen, koruyan, gözetleyen, yardım eden anlamlarındadır.[1932] Hadislerde tevekkül bahsinde, tedbir almak ve rızık konusunda endişelenmemekten bahsedilir.[1933] Bu hususta, "Önce deveni bağla, sonra tevekkül et," kullanılan en yaygın hadislerdendir.[1934] Tevekküle dair tanımlarda dikkati çeken hususlar; kulun acizliğini itiraf ederken bir taraftan da Allah'a güvenip kendine O'nu vekil kılması; önce tedbir alıp ardından tevekkülün gelmesi ve bütün bunların gerçekleştiği esnada kalbin mutmain kalmasıdır ki bu anlamıyla rızâ kavramıyla örtüşür.[1935]

Kur'ân'da ve hadislerde tevekkül, müminlerin temel niteliği, tasavvufta da sûfîlerin özelliklerinden biridir. Bu olgu, zühd evresinde gündelik geçime ait tedbiri terk manasında uygulanır. Erken dönemde bunun yerini, iradeyi asgariye indirerek tedbirde

---

[1927] İsfahânî, *el-Müfredât*, 265; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab,* LIV/4910.
[1928] Herevî, *Menâzilü's-sâirîn*, 43-45; Âsım Efendi, *Kâmus Tercümesi*, III/377.
[1929] Kuşeyrî, *er-Risâle,* 238-239.
[1930] Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü,* 658.
[1931] Sobhi Rayan, "Causality and Reliance (Tawakkul) in Ghazali's Epistemological System", *Journal of Islamic Studies and Culture* 6/1 (2018), 61-62.
[1932] "Allah'a güven; güvenip dayanmak için Allah yeter," Ahzâb, 33/3; "Mûsâ "Ey kavmim!" dedi, "Eğer Allah'a iman ettiyseniz, gerçekten O'na teslim olduysanız, artık yalnız O'na güvenip dayanın. Onlar da şöyle karşılık verdiler: "Yalnız Allah'a dayanıp güvendik. Rabbimiz! Bizi o zalimler için imtihan aracı kılma! Merhametinle bizi o inkârcılar güruhundan kurtar," Yûnus 10/84-86.
[1933] Tirmizî, "Kıyame", 60; Tirmizî, "Zühd", 33; Tirmizî, "Zühd", 33; İbn Mâce, "Zühd", 14;
[1934] Tirmîzî,"Kıyâmet", 60.
[1935] Mekkî, *Kûtu'l-Kulûb*, 2/21; Fatıma Elif Kavasoğlu, "Tevekkül Kavramının Tasavvuf Tarihindeki İzleri", *İlahiyat* 5 (2021), 132.

asıl özne Allah'tır bilincine varmak aldı.[1936] Hz. Peygamber'in yaşamında da tevekkül örnekleri bulunur. O Taif'te kendisine meydan okuyanlara karşı şefkat ve bağışlama ile yaklaşır, iyimserliğini korur ve bu onu umutsuzluk hissinden kurtarır. Hz. Peygamber'in takva ve tevekkülünün bir başka örneği de Sevr Mağarası'nda yaşanmıştır.[1937]

Cüneyd-i Bağdâdî, tevekkülü kalbin Allah'a itimadı,[1938] Gazâlî zorlu bir amel şeklinde tanımlamıştır.[1939] İnsan, Allah'ın ilim, kudret ve hikmetinin sonsuzluğuna teslim olmalıdır.[1940] Hasan-ı Basrî tevekkül rızâdır demiştir.[1941] Tevekkül, yakîn bilgisine sahip olanların varacağı en üstün makamdır.[1942] O, pasif bir yaşantıyı benimseyip tedbiri terk etmekten ziyade sebeplere sarılmak şeklinde kabul edilir. Bu bağlamda, her ne kadar Allah'ın ilim, irade, kudret gibi sıfatlarının etkisi dışına çıkılamasa da bu şuurla çalışıp tedbir alınması tevekküle aykırı bulunmamış, aksine onun tedbir almayı terk etme ya da iş görmeme biçiminde yorumlanması yanlış bulunmuştur.[1943]

Kadim bilgelikte, yolcu (salik), bir mürşid (rehber/öğretmen) rehberliğinde bir eğitim sürecinden geçer. Gerçekleşen eğitim, merkezinde teslimiyet ve aşkın yer aldığı tasavvuf yolunun özünü meydana getirir. Birey, kendisini içsel bir teslimiyetle Allah'a adadığında, aşkın yüksek enerjisi ile O'nun varlığı bütünüyle içindeki boşluğu doldurur. Batı'da teslimiyet, boyun eğmek şeklinde algılanır. Oysa teslimiyet, kendini tümüyle vermek suretiyle büyük bir boşluğun meydana gelmesidir. Bu boşluk, insana kendi gücünü hissetme fırsatı verir.[1944]

[1936] Başer, *Şeriat ve Hakikat, Tasavvufun Teşekkül Süreci*, 282-284.
[1937] O ve arkadaşı Ebu Bekir, düşmanlarından korunmak için üç gün Sevr mağarasında saklanırlar. Orada Hz. Peygamber, Allah'ın onları düşmanlara karşı koruyacağından tereddüt etmez. Bu durum Kur'an'da "Sonra Allah, onun üzerine sükûnet [huzur, selâmet] indirdi ve onu görmediğiniz kuvvetlerle kuvvetlendirdi" (Tevbe, 9/40; Lodi, "The Heart Method: Healthy Emotions Anchored in RasoolAllah's Teachings", 88.)
[1938] Serrâc, *el-Lüma*, 79; Sühreverdî, *Avârifü'l-maârifü'l-ma'ârif*, 238.
[1939] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 4/243-247.
[1940] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 5/479.
[1941] Mekkî, *Ḳutü'l-ḳulûb*, 2/8.
[1942] Mekkî, *Kûtu'l-kulûb*, 2/2.
[1943] Gazzâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 4/261-265; Mustafa Çağrıcı, "Tevekkül", *TDV İslam Ansiklopedisi* (İstanbul, 2012), 41/1-2.
[1944] Vaughan-Lee, *Kalbin Dönüşümü*, 14-16.

Vekâlet kelimesinden türeyen tevekkül kavramını Gazâlî, kalbin bir tek vekile itimadı şeklinde tanımlar.[1945] Tevekkül imanın kapılarından bir kapı, tevhitten kaynaklanan bir hâldir. Allah'a hakiki manada tevekkül eden insan ondan başka fâil tanımaz.[1946] Mütevekkil (tevekkül eden), elindekine güvenmez. Dolayısıyla o sahip olduklarını yitirdiğinde veya elde etmesiyle önüne bir engel girdiğinde durumuna rıza gösterir. Tevekkül eden bireyin nefsi mutmain halde kalmalı, kalbi sarsılmamalıdır. Kalp varlık ve yokluk hâlinde değişmezse bu kalbin sarsılmamasıdır. Bunun için kalpte varlık hâlindeyken dünya malına düşkünlük bulunmamalıdır. Bu rızka dair tevekküldür. Gazâlî, tevekkülün yalnızca rızık bahsi ile sınırlandırılmaması düşüncesindedir. İnsan, yaşamın sürdürülebilmesi konusuna ait her konuda tevekkül etmelidir. Bununla birlikte hırsıza karşı kapının kilitlenmesi veya kaybolmaması için devenin bağlanması tevekküle engel teşkil etmez. Bu zahiri önlemler alınırken Allah'ın sebeplerin yaratıcısı olduğu akıldan çıkarılmamalıdır. Dahası sebepler vesile kılınıp Allah'a tevekkül ettikten sonra, sonuç her ne olursa olsun Allah'ın takdîrine rıza göstermelidir. Korunmaya çalışılan ne varsa sağlamsa bunu Allah'ın bir nimeti bilmelidir. İstenmeyen bir durum karşısında, Allah'ın ahirette kendisine daha güzel bir nimet vermek adına bunu kendisinden aldığına kalben razı olmalıdır. Gazâlî'ye göre bu sahih tevekküldür. Malını yitiren yokluğuna sabretse de kalbinin üzülmesini engelleyemiyorsa o sabır makamındadır ama tevekkül makamından çıkmıştır. İçinde bulunduğu durum nedeniyle diliyle şikâyet ederse sabır makamından da çıkar.[1947]

Tasavvufta tevekkül makamıyla[1948] tevhîd, iman, takvâ ve muhabbet arasında bir bağlantı kurulur.[1949] O maneviyat yolculuğu sırasında geçilen makam ya da Frager'in deyimiyle istasyonlardan biridir. Mekkî (ö. 386/996), bunu en üstün makam olarak

---

[1945] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 5/505-506.
[1946] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 5/479.
[1947] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 5/523-543.
[1948] Mekkî, *Kûtu'l-kulûb*, II/851-853; Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, IV/2.
[1949] Bolat vd., *Tasavvuf Tarih Doktrin Tenkit*, 160.

tanımlar.[1950] Ona göre tevekkül, Allah ne derse o olur, sahip olunanlar gelir gider, yaşam her şeyiyle O'nun tasarrufunda diyebilmektir.[1951] Tevekkülün de gerçekleştiği yer manevî kalptir.[1952] Kuşeyrî'ye göre tevekkül, işi Allah'a havale etmek, işi idare etmesi için O'nun ilmine sığınmak, bu arada tedbiri ve sebebi ilahlaştırmamak, özetle Yaradan'ı vekil kılıp vekile güvenmektir.[1953] Tevekkül, insanın sahip olduğu kuvvet ve kudretten arınıp kendi güç ve kuvvetine güvenmemesidir. Diğer bir tanıma göre ise tevekkül, ilahi hüküm gereği gerçekleşen kazânın gerçekleşmesine teslimiyettir.[1954]

Modern insanın problemi, Yaradan'a değil de yaratana güvenmesidir. Oysa Allah'ın doksan dokuz isminden biri "es-selam" yani huzur, esenlik, emniyet, güvenlik, sıhhat ve bütünlük manasına gelmektedir. İnsan yalnızca tüm bu özelliklere haiz Allah'a güvenmelidir. Ayrıca gerçek huzur O'na güvenmekle elde edilebilir. Allah insanı sadece kendisini daha iyi tanıyabilmesi için test eder.[1955] Böylece birey tevekkül yoluyla yaşadıklarını anlamlandırabilmektedir. Allah'a güvenerek huzur ve sükuneti elde edebilmektedir.

Tevekkül, takdir ve tedbir arasındaki sürecin kontrol edilebilmesidir. Birey sorumluluklarını yerine getirir ve sonucun istediği biçimde gerçekleşebilmesi için onu kontrol edebilme duygu ve kaygısından vazgeçer ve Allah'a bırakır. İbadet, inanç ve dualar bu süreci kuvvetlendirir. Teslimiyet, güven, sabır ve rızâyı kapsayan tevekkül anında sebeplerin yanı sıra sonuçları da kontrol etmeye çalışan modern insan, tevekkülle beraber neyi değiştirip neyi değiştiremeyeceğini kabullenir, kaygıdan kurtulur. Burada söz konusu olan pasif bir tevekkül değildir.[1956]

[1950] Mekkî, *Kûtu'l-kulûb*, 2.
[1951] Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 258.
[1952] Kuşeyrî, *er-Risâle*, 214.
[1953] Kuşeyrî, *er-Risâle*, 248.
[1954] Kelâbâzî, *et-Taarruf*, 72.
[1955] Fadiman - Frager, *Essential Sufism*, 171-173.
[1956] Ayten - Düzgüner, *Tasavvuf Psikolojisine Giriş*, 163-166.

Allah'a güvenmek, çok sayıda çalışmada belirtilen en yaygın dini başa çıkma yöntemlerindendir. Hem on birinci yüzyılda Gazâlî hem de yirminci yüzyılda Bowlby, güvenli bağlanmanın psikolojik dayanıklılığa ve mutluluğa yol açtığını söyler. Yapılan ampirik çalışmalar da tevekkülün kaygı ve depresyonu azaltmadaki etkisini ve önemini göstermektedir.[1957] Allah, müminlerin tevekkül etmesi gereken tek makamdır. Onunla insan, her şeyin yaratıcısı ve yöneticisi Allah'ın sonsuz kudretine ve iradesinin diğer iradelerden üstün olduğuna inanır, işlerini O'nun iradesine teslim eder. Kişi, tevekkül ederek başına en güzel şeyin geleceğinden emin olur ve Allah'tan her işte muvaffakiyet diler. Tevekkül potansiyeli yüksek bireyler, Allah'a karşı daha olumlu bir tutuma ve huzura sahiptirler. Çünkü zorluklar karşısında güvenilir bir dayanak bulacağından ve istediği şeye ulaşmada O'nun kendisine yardım edeceğinden emindir. Nihayetinde Allah, tevekkül sahibine Kendisi'nin yeteceğini vadetmiştir.[1958]

Burada tevekkül, miskinlikle karıştırılmamalıdır. Tevekkülde çalışmak vardır, miskinlik yoktur. Diğer taraftan, bireyleşmeyle beraber sebepleri ve sonuçları kontrolü altına almak isteyen modern insana, kendine duyduğu bu aşırı güven, bir taraftan kaygıyı da beraberinde getirmektedir. Hayat inişli çıkışlıdır ve İbrâhim Hakkı'nın *Tevfiznâme*'sinde "Mevlâ görelim neyler, neylerse güzel eyler," sözleriyle ifade ettiği gibi meseleyi çözerken, bireyin ruhen de tatmini ve Allah'a güvenmesi gerekir.[1959] Öyleyse tevekkül, çalışmamak ya da sebeplere sarılmamak şeklinde anlaşılmamalıdır. Tevekkül ehli yani mütevekkil, en iyi sonuç için gerekli tedbirleri alıp yapılabileceklerini yerine getirmeli, bununla birlikte meydana gelmesi muhtemel risk ihtimali karşısında

---

[1957] Al-Karam, *Islamically Integrated Psychotherapy Uniting Faith And Professional Practice*, 3

[1958] Khodayarifard vd., "Positive psychology from Islamic perspective", 79.

[1959] Erzurumlu İbrahim Hakkı, *Marifetnâme*, 409; Yılmaz, *Tasavvuf Bize Ne Söyler?*, 144-146. Mevlânâ, dua yoluyla ihtiyacın sorumluluklar yerine getirilip Allah'a sunulduğunu ve tevekkülle sonucun Allah'tan beklendiğini ifade eder. Bunun için nakkaşın fırçasının önündeki nakış varsayılma metaforunu kullanır ve ressamın önündeki acziyetini bununla örneklendirir. (Mevlânâ Celâleddin Rûmî, *Mesnevî*, çev. Adnan Karaismailoğlu, 5. baskı, (Ankara: Akçağ, 2008) 1180, 482; Nurhan Ramazanoğlu Özcan, *Tasavvufi Düşüncede Dini Çeşitliliğin İmkan ve Sınırlılıkları: Mevlana Örneği* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2021), 195-196.)

neticeyi Allah'tan beklemelidir. Olumlu bir sonuç elde ettiğinde bunu kendinden değil Allah'tan bilmelidir. Olumsuz görünen bir sonuç karşısında isyan etmemeli, onda da bir hikmet ve nimet görebilmelidir. Çünkü mahrumiyet gibi görülen şeyler onun için hayırlı olabilir.[1960] Sonuçta insan gelecek bilgisine sahip değildir. Kendisini zaman içinde neyin beklediğini farkında değildir. Bununla birlikte pasif bir biçimde beklememelidir. Elinden geleni yapıp tedbirini aldıktan sonra sonucu Allah'tan beklemelidir.

Görüldüğü üzere tevekkül sonuca bağlıdır. Önce tedbir alınmalı, yine de istenmeyen durum yaşanmışsa isyan etmemelidir. Dolayısıyla o, oturup beklemek veya tembellik etmek şeklinde değil, her tedbiri deneyip ardından işi Yaradan'a havale etmek biçiminde algılanmalıdır. Tevekkülün bir sonraki evresi, teslimiyettir. Dolayısıyla teşebbüsün ardından teslimiyet gelir. Teslimiyet bütün semavi dinlerde söz konusudur. Örneğin Kierkegaard, teslimiyet bahsini, *Korku ve Titreme*'de Hz. İbrahim üzerinden ele almaktadır.[1961] Hz. İbrahim'de ateşe atıldığında teslimiyetinin sonucunda onun yakmasından kurtulmuştur. Gelecekte insanı bekleyen güzel sonuçlar ve iyilikler bilinmemektedir.

Tevekkül, Allah'a dayanıp güvenmeyi gerektirir. İzzet ve hikmet sahibi Allah'ın vermesi O'nun yüceliğindendir, vermemesinde ise bir hikmet vardır. Allah adildir, her şey O'nun takdiriyle gerçekleşir, evrenin bütün hazinelerine sahiptir. Güvenmek ise Allah'ı tanımanın yani marifetin[1962] bir sonucudur.[1963] Tevekkülün derecesi, marifet ve

---

[1960] Ali Seyyar, "İbrahim Hakkı Hazretlerinin Marifetname'sinde Tasavvufî Sosyal Hizmet", *İbrahim Hakkı Hazretlerinin Marifetname'sinde Tasavvufî Sosyal Hizmet* (Uluslararası Sosyal Bilimler ve İbrahim Hakkı Sempozyumu, Siirt: Siirt Üniversitesi-Valiliği, 2013), 4.

[1961] Yılmaz, *Tasavvuf Bize Ne Söyler*?, 139-143.

[1962] İrfan ya da marifet, bilmek, tanımak, bir şeyi becerebilme yeteneği, idrak etmek anlamlarında kullanılmaktadır. (İbn Manzur, *Lisanu'l-Arab*, 2/745) Tasavvuf terminolojisinde marifet, Allah vergisi veya insanın kendi gayretiyle kazanılması şeklinde değerlendirilir. (Serrâc, *el-Luma'*, 56; Kuşeyrî, *er-Risâle*, 1/500; Sühreverdî, *Avârifü'l-maârifü'l-Ma'ârif*, 40; Kelâbâzî, *et-Taarruf*, 78.) "Hakk'ı" veya "hakikati tanımak" şeklinde de ayırım yapılmaktadır. Hakk'ı tanımak, Allah'ın bir olduğunu kabul etmektir. Hakikati tanımak ise Allah'a ulaşmanın yolunun bulunmadığına inanmaktır. Kur'an'da da "ilim yönünden O'nu kuşatamazlar" şeklinde ifade edilmiştir. (Tâhâ, 20/110; Kelâbâzî, *et-Taarruf*, 158; Serrâc, *el-Luma'*, 56; Bolat, "Muhâsibî'nin Bilgi Kaynaklarına Bakışı", 365-367.)

[1963] Mekkî, *Kûtu'l-kulûb*, II, 3.

tevhîdin derecesiyle doğrudan ilişkili ve orantılıdır. Birey, rızık konusunda da Allah'a güvenip bu hususta endişelenmemelidir. Mekkî mütevekkil, kalp huzuruna kavuşmuş bir kimsedir, der.[1964] Dolayısıyla kişi, Allah'a güvenmeli bir başkasına yönelmemelidir.[1965]

Günümüzde tevekkül, insanın iyi oluşuna katkıları dolayısıyla üzerinde çalışmalar yapılan tasavvuf kavramlarındandır. Bu çalışmalarda tevekkül, güvenmek ve vekil edinmek, tedbir almak ama tedbire değil Allah'a güvenmek şeklinde tanımlanmaktadır.[1966] O, Allah'a güvenme ve dayanma, hayatın her problemini O'na teslim etme, sadece O'ndan yardım dileme tavrıdır. Bu yaklaşımın iki yönü bulunmaktadır; bir şeyi yapmaya istekli olma ve en iyi sonuçları alma çabası. Dolayısıyla tevekkül, kendine ve Allah'a güvenin bir bileşimidir denilebilir. Böylece birey, stres, kaygı, sürtüşme ve hatta intihar gibi psikolojik rahatsızlıklardan uzak tutulabilir. Ayrıca farkındalığı artırılıp kaygısı hafifletilerek danışanın yaşadığı psikolojik yük azaltılabilir.[1967] "Allah bana yeter" deyip ruhsal açıdan tatmin sağlamak, O'nun verdiğine şükredip vermediğine de sabretmek tevekkülün esaslarındandır. Böylece birey, yarının endişesini gönülden siler ve kendisini Allah'ın iradesine teslim eder.[1968]

Frager, tevekkülü Allah'a güven ve Allah'ın birliğine iman (tevhîd) şeklinde tanımlar. Bu aşamada kişi dış dünyadan ne destek ne de teselli arar. Bu bir tembellik, pasiflik veya bağımlılık anı değil, bir faaliyet dönemidir. Kendi adına hareket etmekle ilâhî olana güvenmek arasındaki denge, Hz. Muhammed'in şu sözlerinde de görülür: "Allah'a güven ama önce deveni bağla." Güven, birey ayrıntılarının farkında olmadığı daha büyük bir sistemin parçası olduğunu fark ettiğinde başlar. Tanrı'ya güvenmek, hiçbir şey yapmadan boş boş oturmak değildir. Bu aşamada kişi dış dünyadan ne bir

---

[1964] Mekkî, *Kûtu'l-kulûb*, II, 5.
[1965] Mansur Gökcan, "Tasavvufta Tevekkül Anlayışı", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 18/1 (30 Haziran 2018), 140.
[1966] Meryem Şahin - Hayati Hökelekli, "Tevekkül Psikolojisi: Nedenleri, Süreci ve Sonuçları Hakkında Nitel Bir Araştırma", *International Journal of Social Inquiry*, (30 Aralık 2019), 804.
[1967] Wahyudi vd., "Psychological Well-Being Sûfîsm Practitioners as A Sûfîstic Counceling", 152-153.
[1968] Sayın, "Manevî Danışmanlıkta Tasavvuf Terapisi", 72.

destek ne de teselli arar.[1969] Kişi, elinden geleni yaparken güvendiği Allah'tan başkası değildir.

Tevekkül, bireye zor anlarında, başarısızlıklarında ve kayıplarında bir umut kaynağıdır. Elinden geleni yapıp sonucu için Allah'a başvurmak ümitsizliğin olumsuz etkilerinden koruyabilir.[1970] Temel insani ihtiyaçlardan güven duygusunun temelinde de Allah'a tevekkül vardır. O'na güvenen ve bağlananlar başka bir sığınağa ihtiyaç duymazlar. Ayrıca güven duygusu ve tevekkül, kişinin kaygı, yetersizlik, çaresizlik, yalnızlık, suçluluk duygusu gibi olumsuz duygularla baş etmesinde de yardımcıdır.[1971] Birey burada pasif bir bekleyiş sürecinde değildir, öncelikle çaba sarf edilir ve sonuç için Allah'ın iradesine kendisini teslim eder. Bu bağlamda tevekkül, insanın güven ihtiyacını karşılamada ve olumsuzluklarla baş etmede katkı sağlar.

Hz. Peygamber, hayatı boyunca çok çeşitli olaylarla karşı karşıya kalmıştır. Keder, kayıp, reddedilme, terk edilme, savaş, yoksulluk ve göç gibi psikolojik stres faktörlerine maruz kalmış ancak takva ve tevekkülle karakterize edilen bir "içsel yaşamı" gerçekleştirdiğinden kaygıya veya depresyona yenik düşmemiştir. Bu erdemler, kişiyi Allah'a yaklaştıran ve dolayısıyla mutluluk durumuna yükselten yönlendirici bir inanç sağlar. Hz. Peygamber örneği, başa çıkma mekanizmalarının içsel ruhi boyutunu besler. Dolayısıyla bunlar, hikâye anlatımı yoluyla danışana aktarılabilir.[1972]

Tevekkül, endişe ve kaygı düzeyini azaltan, insana sükûnet veren psikolojik bir yapıdır.[1973] Tevekkül eden kişilerde psikolojik dayanıklılığın arttığı görülür.[1974] Dinî

[1969] Frager - Fadiman, "Personal growth in Yoga and Sûfîsm", 72.
[1970] Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din*, 207.
[1971] Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din*, 208-211.
[1972] Hz. Peygamber'in takva ve tevekkülünün örneklerini Taif ve Sevr Mağarası'ndaki yaşadıklarında görmek mümkündür. Örneğin, onun Taif'de yaşadığı olay, psikolojik analiz için referans alınabilir. O düşmanlarını yok etmek yerine onları affetmeyi ve dua etmeyi seçer, dayanıklılık örneği sergiler. Burada o mutlak bir farkındalığa sahip ve Allah'a tevekkül etmiş, O'nunla konuşmuş, zorlayıcı duyguları kabul etmiş, durumu büyük resme göre yeniden şekillendirmiş, merhamet ve affetme davranışlarıda bulunarak iyimser kalmıştır. Bu onu umutsuzluk duygusundan korumuştur. (Lodi, "The Heart Method: Healthy Emotions Anchored in RasoolAllah's Teachings", 87-88.)
[1973] Karataş - Baloğlu, "Tevekkülün Psikolojik Yansımaları", 112.
[1974] Şahin - Hökelekli, "Tevekkül Psikolojisi", 824.

motifli başa çıkma mekanizmalarından tevekkülle güçlükler karşısında elinden geleni ortaya koyan insan, kendi gücünü aşan durumlarda daha üstün bir güçle iletişim kurar. Dahası, üzerine düşeni yapan kişinin sonuçları için Yaradan'a güvenmesi, başarıya O'nunla ulaşabileceğine inanması ve sonuç için O'na teslimiyeti bir motivasyon sebebidir. Bu sayede hayata ve olaylara olumlu bakan bireyin psikolojik sağlığı da olumlu etkilenir.[1975] Literatür araştırması bulguları da onun kişiyi daha huzurlu, mutlu yaptığını ortaya koymaktadır.[1976]

Takva, her şeyi ilahi iradeye atfeden ilahi farkındalığın bilişsel bir halidir. Tevekkül ise Allah'a güven duygusu, O'nun merhametine duyulan güvenceye dönüşen duygusal muadil kabul edilebilir. Tevekkül, her şeyde ve her yerde Allah'ı farkındalığı sağlayan bir mercektir. Bu duyguda O'nun kişinin çıkarlarını gözettiğine dair kendinden emin bir inanç bulunur. Ampirik çalışmalar kaygı ve depresyonun azaltılmasında tevekkülün önemini göstermektedir. Allah'a güven en yaygın dini başa çıkma mekanizmalarından biridir. Pargament, bu güveni, adil, sevgi dolu ve her şeye gücü yeten bir Yaradan inancına dayandırır. Allah'ın iradesine güven, O'nunla yakın bir ilişkinin verdiği duygusal güvence, problemlere olumlu bir çerçeveden bakmayı sağlamakta, bireylerin kendi sınırlarını kabul etmesine yardım etmektedir. Psikolojideki bu yaklaşım ve değerler, danışanlara genellenebilir.[1977] Böylece tasavvufun tevekkül bağlamında ortaya koyduğu her şeye gücü yeten Allah inancı, tevekkül bağlamında başa çıkma mekanizması biçiminde uygulanabilir.

Sabır, tevekkül, rızâ gibi yönelimlerin psikolojik sebepleri araştırılırken, ne zaman ve neden bunlara ihtiyaç duyulduğu soruları da cevaplanmaya çalışılmaktadır. Buna göre, tevekkülün durumsal sebepleri; sağlık problemleri, yeni bir karar alma, ekonomik

---

[1975] Hayati Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları* (İstanbul: Dem Yayınları, 2017), 110-111.
[1976] Şahin - Hökelekli, "Tevekkül Psikolojisi", 825.
[1977] Lodi, "The Heart Method: Healthy Emotions Anchored in RasoolAllah's Teachings", 88-89.

problemler ve yakın birinin vefatıyla ilişkili sorunlardır. Yeni bir karar verme sürecinde öne çıkan tevekküle dair temalar; eğitim hayatı, evlilik kararı ve iş hayatıdır. Tevekkülün duygusal sebepleri ise şükür, belirsizlik, çaresizlik, beklenti ve üzüntüdür.[1978]

Tevekkül sürecinde gösterilen tepkiler; ümit etme, azmetme, anlamlandırma, dua etme, Allah'ın yaratma gücünü düşünme, kader açıklaması, cesaret, sakinlik, sabretme, ahiret düşüncesi, güvenmek, Allah'ın varlığını hissetmek, kontrol alanını kabullenme, sığınmak, huzur ve azmettiğini düşünmedir.[1979] Tevekkül, Allah'tan başkasından korkmamayı ve bir şey beklememeyi gerektirir ve bunu gerçekleştirebilenlerin, başkasının eline bırakılmayacakları vaat edilir.[1980] Kriz anında soğukkanlı kalınabilmeli ve ardından çözüm odaklı metotlar bulunup uygulanmalıdır. Tasavvufta başa gelen tevekkülle karşılanır. Bu yaklaşım, meselenin daha sağlıklı açıdan görülmesini sağlayan bir zeminde inşa edilmesi fırsatını verir.[1981]

Tevekküle yönelimin sonuçları; rahatlama, huzur, psikolojik dayanıklılık, öfke kontrolü, kabullenme-razı olma, sabır, pozitif iletişim, iyimserlik, teslimiyet, sükûnet, bencillik ve hırstan koruma, çok boyutlu bakış açısı ve benlik saygısını artırmadır.[1982] Üstesinden gelinemeyen bir durumla karşılaşılıp kontrol edilemediğinde stres yaşanır. Oysa yaşananların yüce bir Yaratan tarafından kontrol edildiği inancı, rahatlamayı da beraberinde getirir. Böylece geleceğe yönelik endişeler azalır.[1983] Allah, her işin hakikatini en iyi bilendir. İnsanın hayır zannettiği işlerin sonucu şer; şer zannettiği işlerin neticesi ise hayır olabilir. Her iki durumda aslında imtihan vasıtasıdır. İstenmeyen bir durum söz konusuysa bu durum, rızâ, sabır ve teslimiyetle karşılanmalı; hayır geldiğinde ise şükretmelidir. Tasavvuf anlayışında, bunun tersi davranışların, keşf ve müşahede

[1978] Şahin - Hökelekli, "Tevekkül Psikolojisi", 812-815.
[1979] Şahin - Hökelekli, "Tevekkül Psikolojisi", 818.
[1980] Mekkî, *Kûtu'l-kulûb*, II, 2-3; Gökcan, "Tasavvufta Tevekkül Anlayışı", 142.
[1981] Tarhan, *Yunus Terapi*, 182.
[1982] Şahin - Hökelekli, "Tevekkül Psikolojisi", 823.
[1983] Şahin - Hökelekli, "The Psychology of Tawakkul", 823.

mekânı manevî kalbi etkileyip yakîni bozacağı ve imanı zayıflatacağı ifade edilir.[1984] Başa gelen sıkıntılara bir anlam çerçevesi sağlanır.[1985]

Takva ve tevekkül, bilinen bir psikolojik yapıyla yani bağlanma figürüyle benzer kabul edilebilir. Burada güvenli bağlanma figürü Allah'dır. Güvenli bağlanma psikolojik dayanıklılığa yol açtığından mutluluğa ulaşmak için Allah ile olumlu bir ilişki geliştirilip yakın kalınabilmesi tavsiye edilir. Kur'an'da, bir Müslümanın Allah ile ilişkisi, sıkıntı anında ulaşılabilirlik, ihtiyaç anında yanıt verebilirlik gibi bir bağlanma figürü şeklinde tanımlanır.[1986] Taif ve Sevr Mağarası örneği, Allah'a teslimiyetin iyimserlikle sonuçlandığını gösterir. Bu nedenle, takva ve tevekkülü sadece manevi başa çıkma mekanizmaları ve bilişsel şemalar olarak değil, dayanıklılıkla bağlantılı kanıta dayalı psikolojik yapılar şeklinde yeniden değerlendirmelidir.[1987] Dolayısıyla yeni gelişen tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji alanında daha fazla literatür çalışmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Kalbin, nefsin istekleri yerine getirilmediğinde huzursuzluk hissetmemesi istenir. Bunun için birey, huzur, sükûn ve rızâ hâlinde bulunmalıdır.[1988] Sabır, Allah'a güven (tevekkül) ve kanaat (rızâ) gibi tasavvufî temalar, bireydeki olumsuzlukları değiştirmede önemli bir etkiye sahiptir. Tevekkül, Allah'ı anma (zikir) ve şükür gibi uygulamalarla birleştiğinde tasavvuf, ruhsal açıdan güçlendirilmiş bir çerçeve sağlayabilir.[1989] Diğer taraftan tevekkül etmek (Allah'a güvenmek), Allah'ın sevgisine, sevgisi de yardımına sebeptir. Sıkıntılara sabretmek, huzur ve sükûna kavuşturup Allah'ın koruması altına sokar. O, kendisine güvenen ve sığınanları, Hz. İbrahim'i ateşin içinden hiç zarar görmeden çıkardığı gibi esenlik ve kurtuluşa çıkarır.[1990]

[1984] Mekkî, *Kûtu'l-kulûb*, II, 5-7.
[1985] Şahin - Hökelekli, "Tevekkül Psikolojisi", 819-820.
[1986] Rahman, 5/23; Ahzâb, 33/3; Talâk, 65/3.
[1987] Lodi, "The Heart Method: Healthy Emotions Anchored in RasoolAllah's Teachings", 88-89.
[1988] Gökcan, "Tasavvufta Tevekkül Anlayışı", 143.
[1989] Nizamie vd., "Sûfîsm and Mental Health", 221.
[1990] Gökcan, "Tasavvufta Tevekkül Anlayışı", 158-160.

Psikolojide takva ve tevekkül tekrarlandığında, "olumluyu geçersiz kılmak" gibi bilişsel çarpıtmalar yerini iyi şeylerin de etrafımızda gerçekleşebildiği bilincine bırakır. Ayrıca danışan, bilinçli şekilde Tanrı'nın planına ilişkin olumlu bir görüşe bağlı kalmaya teşvik edilebilir. Bu durum, danışanın başlangıçta sergilediği endişeli veya depresif yıkıcı görüşten kurtulmasına, dengeli bir bakış açısıyla olaylara bakmasına yardım eder. Tevekkül üzerinde çalışırken danışanın bunun Tanrı'nın isteği veya kişisel başarısızlığın göstergesi olmadığını fark etmesi istenebilir. Bu, özellikle mükemmeliyetçi ve obsesif kompulsif bozukluk eğilimleri bulunanlarda çaresizlik duygusunu azaltabilir. Bu açıdan Kur'an'daki ayetler, üzerinde düşünülmesi için ödev verilebilir. Böylece birtakım olumsuz düşüncelere meydan okunabilir. Buna tefekkür de dahil edilip âyetler okunup üzerine düşünülebilir. Danışan, sonucu ilahi iradeye atfettiğinde arzu ettiği sonuç alınmasa da onu kabul etmesinde yardım edebilir. Danışanın anlamasına yardımcı diğer bir kavram, "depresif"in zıddı "mutluluk" değil, "kabullenmek"tir. Her şeyin nihayetinde bizim için iyi şeyler beklediğine dair inanç kaygıyı azaltabilir.[1991] Bu anlamda tasavvuf eserlerinde yer verilen âyet, hadis, yorum ve hikayeler başa çıkmada kullanılabilir.

Yapılan araştırmalarda, tevekkül kavramı gibi olguların bireyin duygu, düşünce ve davranışlarına etkileri kavramsal düzeyde açıklansa da bu bilgilerin desteklendiği saha çalışmalarına ihtiyaç duyulmaktadır.[1992] Alan çalışmalarına bakıldığında, Allah'a güvenin daha ziyade rızık ve kader bahsinden ibaret olduğu görülmektedir. Kader bahsi, kişisel ve ilahi iradenin yanı sıra modern dünyanın sıkıntıları doğrultusunda da değerlendirilebilir.

[1991] Lodi, "The Heart Method: Healthy Emotions Anchored in RasoolAllah's Teachings", 90-91.
[1992] Şahin - Hökelekli, "Tevekkül Psikolojisi", 805.

6.2.4. Allah'ın İradesine Teslimiyet ve Kibirden Uzak Durma Hâli: Tevâzu

İnsanda sonradan geliştirilebilen temel erdemlerden biri de tevâzudur.[1993] Arapçada "v-d-a" kökünden gelen (boyun eğmek, kendi itibarını ve derecesini düşük görmek) kökünden türeyen tevâzu, kibrin zıddıdır.[1994] Arapça'da alçakgönüllülük manasında kullanılan[1995] tevâzu, tasavvuf terminolojisinde nefsi tanıyıp onu alçaltma veya tevhîde hürmeten onu yüceltme anlamında kullanılır. O gaybı bilen Yaradan'a hürmeten kalbin tezellülüdür.[1996] Türkçede alçakgönüllülük, gösterişsiz manalarına gelir. Bu özelliği taşıyan kişiye mütevazı denir.[1997] Ayrıca tevâzu, gurur ve kibirden uzaklaşmak, kendinden alçak olanları hakîr görmemektir. O kulun Allah'ın güç ve kudreti karşısında alçalmasıdır.[1998]

Kur'an ve hadislerde tevâzu övülürken,[1999] kibir yerilmiştir.[2000] Bununla beraber Hz. Peygamber, kendini küçültecek kadar aşırı tevâzuyu uygun görmemiştir.[2001] Psikologların 1990'larda ilgilenmeye başladığı bu hâl, düşkünlük ve kibir arasındadır. Ancak kendini değersiz görme ya da aşağılama şeklinde değerlendirilmemektedir.[2002] Çalışmada tevâzu kelimesiyle eş anlamlı olmasına karşın düşük benlik saygısı, kendini düşük önem ve değerde görme gibi negatif anlam taşıması nedeniyle "alçakgönüllülük" olgusu yerine pozitif çağrışım uyandıran "tevâzu" kavramı tercih edilmektedir. Psikoloji literatüründe tevâzu, kişinin benliğinin tam anlamıyla değerlendirilmesi, yaşantıda

---

[1993] Utz, *Psychology From The Islamic Perspective*, 103-104.
[1994] İbn Manzûr, *Lisânu'l-Arab*, XVII, 396; Mustafa Çağrıcı, "Tevazu", *TDV İslam Ansiklopedisi* (İstanbul, 2011), 40/583.
[1995] Âsım Efendi, *Kâmus Tercümesi*, II/691.
[1996] Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 656.
[1997] Mehmet Canbulat, "Tevazu", *Dini Kavramlar Sözlüğü* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2006), 657.
[1998] Herevî, *Menâzilü's-sâirîn*, 8.
[1999] "Onlara merhametle ve alçak gönüllülükle kol kanat ger. "Rabbim! Onlar nasıl küçüklükte beni şefkatle eğitip yetiştirdilerse şimdi sen de onlara merhamet göster" diyerek dua et," İsrâ 17/24; Buhârî, "Riḳâḳ", 38; Tirmizî, "Birr", 82.
[2000] "Meleklere, "Âdem'e secde edin" dediğimizde İblîs dışındakiler derhal secde ettiler; o direndi, büyüklendi ve kâfirlerden oldu," Bakara 2/34.
[2001] İbn Mâce, "Fiten", 21; Çağrıcı, "Tevazu", 40/583-585.
[2002] Ayten, *Erdeme Dönüş-Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, 135-136.

sadelik ve ölçülülük ve başkalarıyla ilişkide başkalarına odaklılık ve ben merkezcilikten uzak durmak şeklinde tanımlanmaktadır.[2003] Dolayısıyla tevâzuda bir ölçü olmalı, insan kendini zelil biçimde alçaltmamalı. Ancak yaşanılan hâller nedeniyle benmerkezci olup kibre de kapılmamalıdır.

Tevâzu, Kutsal'ın huzurunda bulunma duygusuyla ortaya çıkar. Tevâzu, başkalarını daha değerli ve önemli görmek ya da kendini aşağılamak şeklinde anlaşılmamalıdır. Bu, parçanın bütünle, sonlunun sonsuz karşısında sergilediği tutum ve diğer bireylerle karşılıklı ilişkiyi farkındalık,[2004] nefsin tanınması ve Allah hürmetine kalbin tezellülüdür.[2005] Tasavvuf klasiklerinde bu erdem, zıddıyla tedavi yönteminde kibrin tedavi şeklidir.[2006] Allah ile kul ilişkisi ve insanların birbirine karşı tutumları çerçevesinde ele alınan tevâzu, Allah'a teslimiyet ve hükmüne itiraz etmemek şeklinde tanımlanır.[2007] Cüneyd-i Bağdâdî'nin "Tevâzu şefkat göstermek ve benliği kırmaktır" sözünde ise insanların birbirine karşı tutumu dikkate alınır.[2008]

Erdemler, zor anlarında bireye "insanın başına her şey gelebilir, derdi veren dermanını da verir" gibi otomatik düşünme kalıpları sunarlar.[2009] Bunlardan tevâzu, sorunlar karşısında bireyin başa çıkma sürecinde katkı sağlayabilir. Bu süreçte birey, kendi başına değil de Allah'tan destek alarak zorlukların üstesinden gelmeye çalışır.[2010] Batı'da sürdürülen çalışmalarda dolaylı açıdan, narsisizm, kibir ve yüksek öz saygının yıkıcı etkilerinden bahsederken tevâzuya da değinilir. Yapılan araştırmalar, onun narsisizmle mücadelede pozitif etkisini de gösterir. Tevâzu, kibrin adeta panzehridir. Kişi, güç ve zaaflarını gerçekçi bir biçimde değerlendirir. Ayrıca tevâzu, sabır, şükür,

---

[2003] İsmail Kuşci - Nagihan Oğuz Duran, "Kültürel Tevazu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması İçin Bir Ön Çalışma", *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 29 (2022), 97.
[2004] Helminski, *Bilen Kalp*, 149-150.
[2005] Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 656.
[2006] Gazzâlî, *İḥyâ*, 3/358-369.
[2007] Kuşeyrî, *er-Risâle*, 433.
[2008] Kelâbâzî, *et-Taʿarruf*, 97.
[2009] Ayten, *Erdeme Dönüş-Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, 103.
[2010] Ayten, Erdeme *Dönüş-Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, 141-143.

diğerkamlık, affedicilik gibi iyi ahlâk özelliklerinin tümünü kapsar. Tevâzu gösterilmeden başkalarının affedilmesi de pek olası değildir. Aynı şekilde âyetlerde de belirtildiği gibi takdiri ve değeri kendisine yönelten birinin sahip oldukları karşısında şükretmesi zordur.[2011]

Diğer erdemler gibi tevâzu da bir tür farkındalıktır, pratikle değil, farkındalıkla elde edilen bir durumdur. O gerçek ölçütü görebilmek ve ardından bu farkındalık hakikatine bağlı kalabilmektir. Öyleyse bunda gerçek ölçüt nedir? İnsan, tek bir nefes için dünyada bulunan milyarlardan biridir. Muhtemelen az sayıda kişi için önemlidir. Onu tanıyan birkaç kişi bile onu belki nadiren düşünmektedir. Birey, tevâzu sahibi değilse kendi hakkında böbürlenip kibre düşebilir. Her ne kadar o kendini bütün yaratılanların bir parçası görse de bir birey olarak hâlâ uçsuz bucaksız okyanusta bir damladır.[2012] İnsan kendi dünyasında kendisini üstün ve önemli kabul etse de okyanusta bir damla olduğu düşüncesini aklından çıkarmamalıdır. Modern insanın sorunu, narsisizm, her şeyin üstesinden kendi başına gelebileceğini düşünmesi, mütevazı olamaması ve kibre düşmesidir. Bu ise zorluklar karşısında kendini yalnız ve çaresiz hissettirebilmektedir. Oysa Yüce bir varlığa sığınmak, huzurlu hissettirerek baş etmeye ve iyi oluşa katkı sağlayabilir.

6.2.5. Kalpte Dünyaya Yer Vermemek: Fakr

İhtiyaç duyulanın yokluğu, yoksulluk[2013] manasındaki fakr, tasavvufta bireyin varlığı kendisinde görmemesi, her şeyin Allah'ın bir lütfu olduğunu bilmesidir. Her şeyin hakiki sahibi Allah'tır. Dolayısıyla bu dünyaya ait şeylere gönülde yer verilmemelidir.

[2011] "Onlara merhametle ve alçak gönüllülükle kol kanat ger. "Rabbim! Onlar nasıl küçüklükte beni şefkatle eğitip yetiştirdilerse şimdi sen de onlara merhamet göster" diyerek dua et," İsra, 17/24; "Onlara, "Şu şehre yerleşin; orada dilediğiniz gibi yiyip için ve af dileyin; kapıdan eğilerek girin ki hatalarınızı bağışlayalım. İyilik yapanlara ileride ihsanlarımızı daha da arttıracağız" denildi," A'raf, 7/161; Tirmizî, "Zühd", 3; Müslim, "Ẕikir", 94; Şahin, *Psikoloji ve Psikoterapide Din*, 53-54.
[2012] Fadiman - Frager, *Essential Sufism*, 174-177.
[2013] Hücvirî, *Keşfu'l-Mahcûb*, 216; Uludağ, *Tasavvuf Terimleri*, 184.

Sahip olunanlar Allah'ın rızasında kullanmalı, O'nun yolunda harcamalıdır.[2014] Fakirlikten kasıt burada maddi varlığın eksikliği değil kalbin durumudur. Sûfîler arasında zühd hayatı yaşayan ya da çok az bir mal varlığı ile yaşamını sürdürenler bulunsa da bu onların kendi seçimidir, bir zorunluluk değildir. Asıl zenginlik, sahip olamadıklarını elde edebilmek için can atmamaktır. Tasavvuf anlayışında "fakr" dan kasıt, bir şeylere bağlanmamaktır. Bu dünyaya ait şeylerle dolu bir kalpte Tanrı'ya yer yoktur. Ancak boş bir kalp, Allah'ın onu doldurmasını özleyecek bir alana sahiptir.[2015]

Kalpte mal-mülk sevgisine yer verilmez, Allah'tan başkasına ihtiyaç duyulmaz, yokluk karşısında feryat edilmez, aksine sükûnet muhafaza edilir. Bu bir taraftan da "manevî ihtiyaç" hâli şeklinde tanımlanmaktadır. Kendi varlığını Allah'ta fâni kılan kişi gerçek fakrı elde etmiştir. Böyle birinin malı yalnızca cebindedir, gönlünde bunlara yer vermez.[2016] Dolayısıyla sûfî, elindekilerin asıl sahibinin Allah olduğunu ve sahip olduklarının aslında birer emanet olduğunu hatırında tutar.

Serrâc, fakrı makam kabul ederken,[2017] Kuşeyrî, bunu diğer makamlar gibi sahip olunması gereken davranış biçimi ya da yol kabul eder.[2018] Gazâlî'ye göre fakr, ihtiyaç duyulan şeyin yokluğudur, Allah'a ulaşmada engel teşkil etmediğinden de zenginlikten daha faziletlidir.[2019] Yalnız bunun için fakir zâtın bu hâlinden şikâyet etmeyip hoşnutsuzluk duymaması, Allah'a karşı görevlerini yerine getirmede devamlılık göstermesi önemlidir.[2020] Gazâlî de fakrı izlenmesi gereken bir yol kabul eder.[2021] Daha sonraki yıllarda fakr, fenâ ve kulluk anlayışı ile birleştirilmiştir.[2022]

[2014] Bolat vd., *Tasavvuf Tarih Doktrin Tenkit*, 161.
[2015] Fadiman - Frager, *Essential Sufism*, 180-182.
[2016] Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 204-205.
[2017] Serrâc, *el-Lüma'*, 68-80.
[2018] Kuşeyrî, *er-Risâle*, 539-554.
[2019] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 4/235-249.
[2020] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 4/253-254.
[2021] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din*, 4/186-205.
[2022] Uludağ, Süleyman, "Fakr", *TDV İslam Ansiklopedisi* (İstanbul, 1995), 12/132-134.

Fakr, malın yokluğundan ziyade mal sahibi olma isteğinin bulunmamasıdır.[2023] Frager'e göre fakirlik, hiçbir şeye sahip olmamak veya çok az şeye sahip olmak şeklinde tanımlansa da aslolan bağımlılıktan kurtulmaktır. Burada bahsedilen husus, mal kaybı değil, mala duyulan isteğin kaybıdır.[2024] Kalp, Allah'tan başka her şeyden arındığında fakirlik veya zenginlikten biri diğerinden daha önemli değildir. Manevi yoksulluk, bu dünyaya bağlılığı bulunmayan, Allah ile doldurulmaya hazır bir kalptir.[2025] Fakir yoksul manasında da kullanılır. Ancak tasavvufta bundan kasıt, dünya malını kalbe sokmamak, ona bağlanmamaktır. Sûfî, fakirlikten değil, Allah rızasını yitirmekten korkmalıdır.[2026] Manevî yoksulluk ya da fakirlik, dünya malı peşinde koşmamak, hiçbir şeye sahip olmadığını farkında olmaktır. Hz. Peygamber "Fakirliğim övünç kaynağımdır (fahrimdir)"[2027] buyurur. Bundan kasıt, Allah'tan gelenden hoşnutluk, gönülden kabullenmek, kanaat, eşyaya kalben bağlanmamaktır. Böylece insan, gerçekte ne istediğini keşfedebilir.[2028] Dolayısıyla insan, eşyanın gerçek sahibinin kendisi olmadığını unutmamalı, bu farkındalıkla yaşamalıdır.

Fakirlik kelimesi psikoloji metinlerinde, geçimini güçlükle sağlayan, mal mülk yoksunu kişi anlamında değil, Allah'a muhtaçlığının farkında ve manen yoksul kişi anlamında kullanılmaktadır.[2029] Fakr, çilecilikten daha yüksek bir hâldir. Kişi servet edinmekten ya da malını kaybetmekten etkilenmez. Her ikisi de onun için aynıdır, mal gelirse sevinmez, giderse üzülmez.[2030] Eğer her şey Allah'tan geliyor ve her şey tekrar O'na dönüyorsa, insan gerçekten bir şeye sahip midir? Aslında insan, bu dünyanın

[2023] Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, 2009, 134-135.
[2024] Frager - Fadiman, "Personal growth in Yoga and Sûfîsm", 71-72.
[2025] Frager - Fadiman, *Personality and Personal Growth*, 566-567.
[2026] Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 257.
[2027] Aclunî, *Keşf-ül Hafâ*, 2-87
[2028] Frager, *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*, 257-265.
[2029] Robert Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh* (İstanbul: Sûfî Kitap Yayınları, 2018), 13.
[2030] Frager - Fadiman, *Personality and Personal Growth*, 439-454.

korunması gereken, kendi gözetimi altındaki parçasıyla ilgilenen bir kâhyadır.[2031] Yani sahip oldukları aslında onda birer emanettir.

Tasavvufta aşk özleminin "fakr"dan, bir şeye sahip olmamaktan ve bu arzuyu duymamaktan kaynaklandığı söylenir. Başka bir deyişle fakr, kendi içinde mutlak eksiklik hisseden ve bu eksikliği gidermek arzusundaki kişinin hissettiğidir.[2032] Bu makam, hikmet yolunda atılan adımdır. Fakr makamında olan kişi, Hakk'a muhtaç olduğunun[2033] ve kendi eksikliğinin farkındalığıdır. Böyle biri ancak kendini bütünüyle tamamlayabilir. Aksi takdirde eksikliklerini fark edemez ve kendini tamamlayamaz.[2034] Fakr hâli burada, öz-dönüşüm sürecinde sûfînin sahip olması gereken bir nitelik şeklinde ele alınmaktadır. Eksikliklerini fark edebilen kişi daha yüce bir varlığa ihtiyacı bulunduğunu kabul edebilir. Yoksa narsisizm onun yakasını bırakmayacaktır. Kendini mükemmel kabul eden birey, böyle bir arayışa, dönüşüm sürecine girmeyecektir.

Günümüzde yapılan çalışmalarda fakr kavramı, cömertlik olgusuyla ilişkilendirilir. Diğer taraftan esirgemeden vermenin öneminden ve hissettirdiği pozitif anlamda duygudan bahsedilir. Cömertlik farklı biçimlerde gerçekleştirilebilir. Örneğin insan, para, zaman ya da tavsiye gibi bir şey verdiğinde çoğunlukla kendisini cömert hisseder. Yaptıkları görüldüğünde, takdir edildiğinde, teşekkür edildiğinde veya övüldüğünde cömertliğin başarısı görülür. Bu gibi durumlarda insan hem verir hem de karşılığını alır. Bir tür değiş tokuş gibidir, dolayısıyla gerçek manada bir cömertlik değildir. Adını gizli tutarak vermek ise yüksek düzeyde bir cömertliktir. Veren verdiği için takdir görmeyi beklememektedir. Ancak alan yine de minnettarlık hissedip kendi içinde sezgisel de olsa veren kişinin değer kazandığını hissedecektir. Diğer bir verme türü ise "gizli sadaka"dır. Bunda, diğer iki seviyeden farklı herhangi bir minnettarlık söz

---

[2031] Fadiman - Frager, *Essential Sufism*, 185.
[2032] Nurbakhsh, "Sûfism and Psychoanalysis. Part One", 206.
[2033] Makam, hikmet yolundaki içsel değişim parametreleridir. (Özgen, "Hoca Ahmed Yesevî'de Hikmet-Erdem ve Ahlâk İlişkisi", 77-80.)
[2034] Özgen, "Hoca Ahmed Yesevî'de Hikmet-Erdem ve Ahlâk İlişkisi", 77.

konusu değildir. Cömertlik, para dışında zaman, bilgi, emek ve beceri vermekle de mümkündür ve az paraya sahip olmak bir mazeret değildir. İnsan kalbindekini -sabır, içgörü, merhamet- de verebilir. Yalnızca cömertlikte her verme eyleminin aynı zamanda bir anma eylemi hâline geldiği görülebilir.[2035] Vermek aynı zamanda insana Yaradan'ı hatırlatan ve aslında kendisi üzerinde de olumlu etkiler meydana getiren bir erdemdir. Bunu gerçekleştirirken karşılık beklememeli ve mümkünse gizli yapabilmelidir. Diğer taraftan az mala sahiplik insanlara yardım etmemede bir mazeret değildir. İnsanlara farklı şekillerde hizmet ederek de yardım edilebilir. Tüm bunların temelinde insanın aslında sahip olduklarının kendisine ait olmadığının farkında olup malını Allah'ı razı etmede kullanması yatar. Batı'da bu konuya dair izahatta bulunanlar Cevad Nurbahş ve Robert Frager'dir. Diğerlerinde olduğu gibi İslami psikoloji alanında henüz kendine yer bulabilmiş değildir. Psikoloji alanında da başka isimlerle de olsa şimdilik çalışmaların kapsamına dahil edilmemiştir.

6.2.6. Kalbin Sükûnet ve Memnuniyet Hâli: Rızâ

Kur'an kaynaklı[2036] bir diğer kavram olan rızâ, sızlanıp yakınmamak, memnuniyet, hoşnutluk, beğenmek, onaylamak ve itiraz etmemektir.[2037] Tasavvuf terminolojisinde ise rızâ, kalbin hüküm karşısında sükuneti muhafaza etmek, kazaya ve hükme itiraz etmemektir.[2038] Kur'an'da rızâ sahibi kişiler övülmekte, Allah'ın rızâsını uygun bulacağı veya bulmayacağı kişilerin vasıflarından,[2039] hadislerde ise Allah'ın verdiği rızıktan,[2040] başa gelen musibete rızâ göstermekten bahsedilmektedir.[2041] İnsanın

---

[2035] Fadiman - Frager, *Essential Sufism*, 185-186.
[2036] "Allah mümin erkeklere ve mümin kadınlara içinde ebedî olarak kalmak üzere altından ırmaklar akan cennetler ve adn cennetlerinde güzel meskenler vaad etmiştir. Allah'ın rızâsı ise hepsinden büyüktür, işte büyük bahtiyarlık da odur," Tevbe, 9/72.
[2037] İsfehânî, *el-Müfredât*, 356; İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, 5/261; Âsım Efendi, *Kâmus Tercümesi*, III/824.
[2038] Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 517.
[2039] Erkaya, *Kur'ân Kaynaklı Tasavvuf Kavramları*, 75.
[2040] Tirmizî, "Kader", 15.
[2041] Buhârî, "Merzâ", 1.

özgür irade sınırlarını ortaya koyan kavramlardan rızâ, iradenin ortadan kalkması, ahlâkî erdemlerin edinilmesine dair iradenin ise korunmasıdır.[2042]

Erken dönem tasavvuf metinlerinde rızânın tanımının yanı sıra, bu makamdakilerin özellikleri, onun Allah vergisi mi yoksa kişinin gayretiyle elde ettiği bir makam mı olduğu üzerinde tartışılır. Muhâsibî'ye göre rızâ; ilâhî hükümlerin meydana geldiği sırada kalbin sükûnet ve huzur içinde bulunmasıdır. Kuşeyrî, kulun onu başlangıçta çalışarak elde ettiğini, sonradan bunun Allah vergisi bir hâle gelebildiğini belirtir.[2043] Günümüz araştırmalarında rızâ, kendini tanıma yolculuğunun insana kazandırdığı ve bu yoldakilerin sahip bulunduğu özellikler arasında yer alır. Onun bireyin iyi oluşuna katkısı değerlendirilir.

Rızânın temeli, Allah'tan gelene "kahrın da hoş lütfun da hoş" diyebilmeli, hoşnutluk göstermelidir. Rızâ gösteren kişi sükûnet hâlindedir, şikâyet ve feryat etmez, huzur hâlindedir. Rızâ hali, tevekkül, sabır ve şükürle olgunlaşan kişinin olgunluğunu gösterir.[2044] Üstün kabul edilen Allah'ın rızasıdır.[2045] Ne ki, rızâ seviyesine erişebilmek demirden bir leblebiyi çiğnemek kadar zordur.[2046] Yaşanan sıkıntılar karşısında ümitsizlik ve karamsarlığa düşmemek rızâ göstermekle mümkündür. Allah'ın kaza ve hükmüne boyun eğen birey hem kendisi saadetini hem de Allah'ın hoşnutluğunu kazanır.[2047]

Rıza, belâyı hissetmemek değil, insanın kazâ ve kaderden razı olmasıdır.[2048] Gazâlî'ye göre rıza, insanın Allah'ın fiilleri karşısında elem hissetmemesidir. Ancak belâ ve musibetler karşısında şikâyet etmek rızâ hâline engeldir. Yalnız bunu şükretmek ve Allah'ın güç ve kudretini ortaya koymak amacıyla yapıyorsa rıza hâline engel

---

[2042] Başer, *Şeriat ve Hakikat, Tasavvufun Teşekkül Süreci*, 285-286.
[2043] Kuşeyrî, *er-Risâle,* 228.
[2044] Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, 2009, 141-142.
[2045] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 5/63.
[2046] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 6/97.
[2047] İdris Lap, *Gazâlî'de İbâdetlerin Manevî Boyutu* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2021), 76.
[2048] Kuşeyrî, *er-Risâle,* 264-265.

değildir.[2049] Hücvîrî, kalbin huzur içinde bulunuşunun Allah'ın bir ikramı olduğunu söyler.[2050] Mekkî, rızâ makamındakileri tanımlarken onların kalbinin takdir-i ilâhî ile huzur duyduğundan, nefslerinin her hâli hoşluk ve sükûnetle karşıladığından bahseder. Rızâ gösterenin kalbinin bütün rahatsızlık ve korku veren dünya işlerini sükûnet ve huzurla kabullendiğinden de söz edilir. Onlar sahip olduklarına kanaat edip Allah'ın hükümlerine teslim olmuşlardır.[2051] Gazâlî ise bu durumu, seven ve sevilen ilişkisi bağlamında değerlendirir. Ona göre kişi acı duysa da sonunda elde edeceği mükâfat nedeniyle yaşadıklarına rızâ göstermelidir.[2052] Böylece tasavvuf geleneğinde bu hâlin bireye huzur kazandırdığı düşüncesi söz konusudur.

Günümüz tasavvuf uygulamalarını esas alan çalışmalarda tasavvuftaki kimi hâl ve makamlar, zorluklarla başa çıkma uygulamaları şeklinde kullanılmak üzere psikolojiye entegre edilmeye çalışılmakta, sıkıntılarla baş etmede yöntem olarak uygulanmaktadır. Buna göre sabır, tevekkül, tevâzu ve rızâ gibi makamlar, pozitif düşünme, pozitif davranış ve umut aşamalarından ibarettir. Bunlar kişide iç huzuru ve duygusal istikrarı sağlamakta, stresle başa çıkma yöntemi olarak kullanılabilmektedir. Örneğin, dualarının cevaplanacağı inancı kazanıldıkça tevekkül, bireyi hayatın zorluklarıyla yüzleşmede iyimserliğe teşvik eder. Rızâ, tasavvufta başa çıkmanın son aşamasıdır. Allah'a teslimiyet içeren düşünce, duygu ve davranışları gösteren birey, bedenen ve ruhen azami gayret gösterdikten sonra, kendinin kadere teslim eder.[2053]

Günümüz psikoloji araştırmalarında, psikolojideki farkındalık ile tasavvuftaki rızâ kavramını bütünleştirme yönünde de çalışılmaktadır. A'na odaklanan birey, yargılamaması konusunda teşvik edilir ve yaşadığı duygu ve hissi yargılamadan

---

[2049] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 6/103-116.
[2050] Hücvîrî, *Keşfü'l-mahcûb,* 239.
[2051] Mekkî, *Kûtü'l-Kulûb,* 3/161-162.
[2052] Gazâlî, *İhyâu Ulûmi'd-din,* 4/624-625.
[2053] Casmini Casmini vd., "Maqamat Sûfistic as a Solution for Coping Stress", *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3/2 (29 Aralık 2020), 65-67.

kabullenmesi önerilir. Bu beceri, özellikle istenmeyen deneyimlerle karşı karşıya kalındığında önemlidir. Böyle anlarda, iyi-kötü, doğru-yanlış gibi değerlendirme etiketlerini kullanmaktan kaçınmalıdır. İstenmeyen deneyim üzerine özeleştiri yapmak yerine, otomatik, dürtüsel ve uyumsuz davranışları önleyerek, problemli durumlara daha uyumlu tepki verilmelidir.[2054]

Farkındalık çalışmalarında rızâ, anda kalmak duygusuyla özdeşleştirilir. Buna göre, uygun duygu, kişinin şu anda yaşadığı bütün duygu, durum ve olayları kabul etmesidir. Öyleyse şu anda yaşananlara bir tatmin duygusu eşlik etmesi gerektiği anlaşılmaktadır. Buna karşılık, kişi olup bitenlerden memnun değilse, o zaman onun fiziksel ve ruhsal açıdan içinde bulunduğu anda olması zordur. Bu noktadan yola çıkan araştırmacılar, tasavvufun ibnu'l vakt anlayışıyla rızâ duygusu arasında yakın bir ilişki bulunduğunu belirtirler.[2055]

Batı'da bilim adamlarınca gerçekleştirilen araştırmalar, tasavvuf uygulamalarının ve erdemlerin zihinsel rahatsızlığı önleyebileceğini ve iyileşmeyi hızlandırabileceğini göstermektedir.[2056] Tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojide, tasavvuftaki makam ve hâllerin baş etmede günlük hayatta uygulanabilirliği üzerinde durulmaktadır. Bunlar her ne kadar sûfiler tarafından uygulanan yöntemlerse de sıradan insan da günlük yaşamında sorunlarıyla baş edebilmek için kullanabilir denilmektedir. Çünkü sabır, tevekkül, rızâ gibi yollar, bireye sorunlarını çözme gücü sağlarken, iç huzuru da sağlar. Dolayısıyla, zikir, tevekkül, rızâ ve diğerleri, stresle başa çıkma stratejileri olarak kullanılabilirler. Böylece problemlerle başa çıkmada insanın hazır bulunuşluğu şekillendirilebilir. Bunları doğru bir şekilde uygulayabilenler, stres yönetiminde faydalarını görürler.[2057] Öyleyse

---

[2054] Erna Dwi Nugraini - Nurul Hikmah Sofyan, "An Effort to Disengage Mind-Wandering (The Integrated Study Between Psychology and Sûfîsm)", *HIKMATUNA* 7/2 (2021), 159-160.
[2055] Nugraini - Sofyan, "An Effort to Disengage Mind-Wandering (The Integrated Study Between Psychology and Sûfîsm)", 162.
[2056] Usman vd., "How to deal with workplace stress", 635.
[2057] Casmini vd., "Maqamat Sûfîstic as a Solution for Coping Stress", 69-71.

tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojide, sergilenmesi tavsiye edilen tutumlardan kabul edilen rızâ, bir başa çıkma yöntemi olarak kullanılabilir. Bu hiç bir şey yapmadan pasif bir bekleyiş değildir. Birey, başına geleni kabullenmekle beraber, bu durumla baş edebilmenin ve çözebilmenin yollarını da aramayı elden bırakmaz. Sabırdaki gibi rızâda da sükuneti muhafaza edip bağırıp çağırmamak tavsiye edilir. nitekim bu sürecin sonucunda onu bekleyen bir saadet söz konusudur.

Özetlemek gerekirse, tasavvufta tövbe, tevekkül, rızâ, sabır gibi değerler, maneviyat yolunda aşılması gereken menzillerdir. Burada amaç; Allah'ı razı etmek, O'nun sevgisini kazanabilmek, O'na yaklaşabilmek, kemâlât yolculuğunu tamamlayabilmektir. Burada varılmak istenen hedef mârifetullahtır. Bu yolculukla gelişen birtakım insani güçler, manevî yolculuk esnasında bireyin kazanımlarıdır. Kişinin mutsuzluğunun nedeninin dünyaya meyilli nefsi ve onun istek ve arzuları olduğu belirtilir. Bunun için nefsin arındırılmasına, güzel huylar kazanmasına çalışılır. Tasavvuf düşüncesinde, insanın fıtratında bu insani güçler (erdemler) potansiyel olarak bulunmaktadır. Nefs arındırılıp Bunların birtakım uygulamalarla ortaya çıkarılması ve geliştirilmesi mümkündür. Bu erdemler, manevî yolculuk sırasında yapılan uygulamalar sonucu ortaya çıkan fıtri özelliklerdir.

Psikoloji ve tasavvuf bağlamında uygulama ve erdemler değerlendirildiğinde; psikolojide tevekkül, sabır, şükür, rızâ gibi kavramlar bireyin iyi oluşuna katkıları nedeniyle ve mutluluk sağlamaları açısından ele alınmaktadır. Bunlar kişiye, içinde bulunduğu zor durumu kabullenip kaygı, sıkıntı ve keder gibi duygulardan uzaklaşıp kalbi sükunete erdirmede yardımcıdırlar. Psikolojide bunların kullanılmasında amaç; kişinin huzur ve mutluluğudur. Yine bu uygulamalar psikolojide de bir rehber tarafından uygulatılmaktadır. Tasavvufta ise amaç, bir kâmil mürşid ile gerçekleştirilen kendine dönüş yolculuğunun gerçekleştirilmesidir.

Bu durumda, "Modern insan tasavvuf mirasından yararlanabilir mi? sorusunun yanıtı "evet"tir denilmektedir. Günümüz insanı da atalarıyla aynı hakikati taşımaktadır. Dolayısıyla yaşamda anlam bulma, ümit sahibi olma, acı ve kederle yüzleşme, mutluluğu keşfetme, ölüm gerçeği şimdi de geçmişte de aynıdır.[2058] Bahsi geçen tasavvuf kavramları psikolojide kullanılarak, insana güçlük ve sıkıntılarla başa çıkmada yol gösterilebilir. Bireyin mutluluk ve huzuru elde etmesinde katkı sağlanmaya çalışılabilir. Bu sırada uygulamalar günümüz yaşamına adapte edilse de kavramların erken dönem tasavvuf metinlerinde ele alındığı mana ile değerlendirildiği görülmekte, bir anlam kayması yaşanmamaktadır. Diğer taraftan tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojide, erdemler makam şeklinde değerlendirilmeden, aralarında bir derecelendirme yapılmadan, bireyin başa çıkmasında katkıları yönünden ele alınmaktadır. Bununla birlikte yer verilen konular, az sayıda Müslüman psikolog tarafından değerlendirildiğinden bunlar üzerine Batı'da yeterince çalışma bulunmamaktadır. Bu amaçla daha fazla esere, tez ve makale çalışmasına ve daha fazla saha çalışması ve bulguya gereksinim duyulmaktadır.

Sonuç olarak, tasavvuf ile değerlendirilen psikolojide yer verilen sabır, takva, rızâ ve tevekkül gibi olguların, zorluk ve sıkıntılarla başa çıkma sürecinde bireyin iyi oluşuna pozitif katkısı bulunduğu ifade edilmektedir. Araştırmalar bu doğrultuda sürdürülmektedir. Bu nedenle onun psikolojiye entegre edilmesi yönünde artan bir yönelim söz konusudur. Görüldüğü üzere tasavvufun nefs tezkiyesi ve kalp tasfiyesi yani bunların kötü davranışlardan arındırılmasına yönelik uygulamalar ve edinilen ahlâkî kazanımlarla, tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojinin başa çıkma stratejileri meydana getirilmektedir.

[2058] Nasr, *Gülşen-i Hakikat*, 186-187.

SONUÇ

Çağdaş Batılı psikologların, tasavvuf araştırmalarını referans alarak eserler vermeye başladığı 21. yüzyıl itibariyle Batı literatüründe bu tür çalışmaların sayısında bir artış gözlenmiştir. Bu bağlamda çalışmada, tasavvufun modern insanın sorunlarına çözüm sunabileceği hipotezi üzerinde durulmuştur. Bu amaçla çalışmada, günümüz insanının sorunlarını çözmede tasavvufun nasıl katkı sağlayabileceği sorusuna yanıt aranmıştır. Bu husus, varoluşçu, insancıl ve benötesi psikoloji ile tasavvuf ilişkisi ekseninde ele alınmıştır. Bu çalışmanın amacı, tasavvufun modern insanın sorunlarına çözüm getirebileceğini ortaya koymaktır. Diğer taraftan da tasavvufun kimi uygulama ve erdemlerinin psikolojide kullanılabilirliğini göstermektir. Ayrıca kadim geleneğin insan tasavvuru, sûfî şahsiyet gelişim süreci ve bunun birey üzerindeki etkisi gösterilmeye çalışılmıştır.

Çalışmada tasavvufu psikolojiye entegre edebilmenin yolları gösterilmiştir. Tasavvufun psikolojik yönüne artan ilginin hareket noktası daha çok modern insanın problemlerine ve bunalımlarına çare aramaktır. Tasavvufun insan tanımı ve bireyselleşme sürecinin kişiye kazandırdıkları psikologların yönelişinin temel nedenlerindendir. İnsanı yalnızca davranışlar veya hastalıklar üzerinden anlamaya çalışan psikologlardan bir kısmı onun aşkınla bağ kurma ihtiyacı bulunduğunu farkına varmışlardır. Modern insanın bu probleminden ve bütüncül bir insan tanımı ihtiyacından yola çıkılarak tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji çalışmaları başlamıştır.

Çalışmada tasavvuf ilmi modern insana nasıl katkı sağlayabilir? sorusuna yanıt aranmıştır. Batı psikolojisinde tasavvuf kavram ve uygulamalarının psikolojiye dahil edilmesine çalışılmaktadır. Bulgulara göre bu model, geleneksel psikolojiden farklıdır. Terapist bu süreçte rehberlik etmektedir. İnsanın, manevî yapısı ve Allah ile bütünleşmesi sürecinde yaşananlar araştırmalara dahil edilmiştir. Yaşamın anlamı ve amacı noktasında da irfan düşüncesi psikologların ilgisini çekmektedir. Tasavvuf metinlerinin referans

alındığı çalışmalarda, sûfîlerle psikologlar arasında bir düşünce ayrılığına rastlanmamıştır. Meseleleri güncel örneklerle ve psikoloji diliyle ele alsalar da temel konular, Kur'an, hadis ve erken dönem tasavvuf eserleri ile paraleldir.

Çalışma alana ne kattı? sorusu şöyle yanıtlanabilir: Çalışmada, psikologların günümüze tasavvufun insan tanımını nasıl aktardığı tespit edilmeye çalışılmıştır. Böylece disiplinler arası çalışmalarda ihtiyaç duyulduğu belirtilen güncel ve anlaşılır kavramsallaştırma sağlanmıştır. Bununla ortak bir terminoloji geliştirilmesi noktasında literatüre katkı sağlanmıştır. Psikologlar tarafından yararlanılan tasavvuf metinleri de gündeme taşınmıştır. Böylesi bir yaklaşım, yapılacak yeni araştırmalara zemin oluşturabilir. Bundan sonraki araştırmalarda, tasavvuf metinlerinin çalışmada tespit edilen kavramlar üzerinden okunması gerçekleştirilebilir. Çalışma sırasında kullanılan dille tasavvuf kavram ve uygulamalarının diğer disiplinlerce anlaşılmasına da çalışılmıştır. Diğer taraftan Batı'da yapılan çalışmalar üzerinden tasavvufun psikoloji ile bütünleştirilebileceği hususlar gösterilmiştir.

Tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji yaklaşımıyla psikolojiye diğer Doğu geleneklerinden farklı bir bakış açısı sunulmaktadır. İnsanın özüne erişmek, Allah ile arasındaki engelleri ortadan kaldırmak ve nefsi kontrol altına alabilmek amacıyla tasavvufta kullanılan uygulamaları ve bunun sonucunda kazanılan erdemleri psikolojiye entegre edebilme çabası söz konusudur. Her iki alanın ortak noktası insandır. Bununla beraber ikisi arasında amaç, yöntem, terminoloji ve insan tasavvuru bakımından farklılıklar görülmektedir.

Çalışmada tasavvufu referans alan psikologlar bir araya getirilmiştir. Amaç, tasavvufta nefsi ve kalbi arındırmada kullanılan yöntemlerin insana kazandırdıklarının psikoloji açısından tespitlerinin ortaya konulabilmesidir. Böylece tasavvuf uygulamaları ve ahlâk kavramlarının modern insanın sorunlarını çözebilmede kullanılabilirliği gösterilebilmiştir. Bu perspektiften yapılan çalışmalara göre, tasavvuf uygulamaları ve

erdemleri, insanın iyi oluşunda ve sorunlarla başa çıkmasında olumlu katkıları dolayısıyla kullanılabilmektedir. Bir taraftan da birey, yaşamı ve yaşadıklarını anlamlandırmaktadır. Bununla birlikte sûfî kişilik gelişiminde sahip olunan erdemlerden bu çalışmalarda doğrudan yer verilmeyenler bulunmaktadır. Ünsiyet, muhabbet, zühd, yakîn, ihlas, havf (korku), reca (ümit) bunlardan bir kısmıdır.

Psikologlar, sûfînin kendini bilme yolculuğunun anlatıldığı benlik modeli üzerinde durmaktadır. Nefs, kalp ve ruhun mertebelerine dair kavramlar, erdemler, uygulamalar ve şahsiyet gelişimi analiz edilmektedir. Bununla tasavvuf geleneğinde anlaşıldığı şekliyle kendini gerçekleştirme süreci yorumlanmaktadır. Buradaki kâmil insan, evrensel insana model teşkil etmektedir. Maneviyat ile psikoloji arasında gerçekleştirilen bütünleşme çalışmaları için "psiko-ruhsal" terimi yaygın bir biçimde kullanılmaktadır. Bu bağlamda benötesi psikoloji, insanın manevî yapısı ve psikoloji uygulamalarını kendi bünyesinde birleştirmektedir. Bu amaçla tasavvuf ile ilişkilendirilen bir psikoloji yaklaşımı ile tasavvuf uygulamaları ve ahlâk kavramlarının psikolojiye entegre edilmesi amacıyla araştırmalar yürütülmektedir.

Kullanılan yaklaşımda psikologlar, kendini gerçekleştiren insanın ulaşabileceği, gelişimin nihai mertebesi konusunda ikiye ayrılmaktadır. İslami psikolojideki kimi çalışmalara göre bu seviye "nefs-i mutmainne"dir. Frager gibi tasavvufu referans alanlarda yedili nefs mertebesi baz alınmaktadır. Burada nihai mertebe nefs-i kâmiledir. Tasavvuf literatüründeki hâller ve makamlar bahsi, ahlâkî gelişim ve nefs (benlik) dönüşümü sonucu elde edilen vasıflar şeklinde ortaya konulmuştur. Bunlarda bir tasnif veya sınıflandırma gözlenmemiştir. Erdemler kişisel gelişimin dinamikleri ve kâmil, kendini gerçekleştirmiş insanın vasıfları şeklinde değerlendirilmiştir.

Tasavvuftan beslenen psikologların yararlandığı hususlardan bir diğeri insan tasavvurudur. Tasavvufun insan düşüncesinden yola çıkılarak, erken dönem tasavvuf literatüründeki insana dair temel konular ele alınmaktadır. Bunlar güncel örnekler ve

psikoloji alanına ait bir terminoloji ile yorumlanmaktadır. Dolayısıyla tasavvuf ve tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji, insana yaklaşımda ortak bir teorik çerçeveye sahiptirler. Öncelikle insanı tanımlarken öne çıkan kavram ünsiyetten ziyade nisyan (unutmak)dır. İnsan geldiği yeri ve elest bezminde verdiği sözü unutmuştur. İnsanın tatminsizlik ve huzursuzluklarının temelinde bu unutuş yatmaktadır.

Tasavvufun insan düşüncesi, özellikle benötesi psikologların ilgisini çekmiştir. Tasavvufun insanı bütüncül bir yaklaşımla ele alışı ve farklı bir insan doğası tanımı psikologları tasavvufa yaklaştırmıştır. Çalışmalarda insan nedir sorusu tasavvuf metinlerinden yararlanılarak yanıtlanmıştır. Yapılan çalışmalarda yer verilen temel konular: beden-ruh ilişkisi, insan doğası, düalite (çift yönlülük) ve insanın manevî yapısıdır. Burada kendini bilme ve içsel arayışın evrensel reçetesi sunulup evrensel bilinci gerçekleştirmeyi sağlayan içe dönüş yolculuğu üzerinde durulmaktadır.

Gazâlî'nin tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojiyi formüle ettiğini ifade eden Batılı psikologlar, "İnsan nedir?" sorusunu ekseriyetle onun eserleri çerçevesinde yanıtlamaktadır. Muhâsibî'nin insana dair düşünceleri ise çoğunlukla Türk akademisyenler tarafından çalışılmaktadır. Bunda Muhâsibî'nin eserlerinin yeterince çevrisinin bulunmayışının etken olduğu düşünülmektedir. İbnü'l-Arabî'nin görüşleri ise çoğunlukla psikologlar tarafından değil de gelenekselciler (tradisyonalist) tarafından tasavvufun felsefi yönü ile ilişkili konularda ele alınmaktadır. Bibliyterapi çalışmalarında öne çıkan sûfî ise Mevlâna'dır.

Tasavvuf düşüncesinde insan, Kur'an ve hadis perspektifinden tanımlanmıştır. Buna göre insan, temiz bir ruh ile dünyaya gelir. Diğer taraftan onda iyi veya kötüye yönelme gücü mevcuttur. Sahip olunan akıl ve idrak gücü yardımıyla hangisini seçeceğine birey özgür iradesi ile kendisi karar verir. İnsan Allah'a inanıp yalnızca O'na ibadet etme eğilimine sahiptir. Tasavvuf düşüncesinde de insanın öznel, aşkın ve içsel olan ölçülemeyen yönüne odaklanılmaktadır. Bu düşünce sisteminde insan ahlâkî açıdan

değişebilme potansiyeline sahiptir. İnsanın kötü huyları aslında değişebilir. Dolayısıyla psikologların yanıtlamaya çalıştığı insanın doğasının değişip değişmeyeceği sorusu burada yanıt bulmaktadır. İnsan, bedenine dair bilgiye sahiptir. Oysa onun kendisiyle ilgili aradığı hakiki bilgi kendi içinde, özündedir. Tasavvuf klasiklerinin referans alındığı psikologların çalışmalarında insanı tanımlanırken bu özelliklere yer verilmektedir.

Psikologlarca ele alınan insana dair temel konular, tasavvufta insanın doğası (fıtrat, tabiat), çift kutupluluk, ruh-beden ilişkisi, çok boyutluluk, özgür irade ve nefsin ve dolayısıyla iyi yönde potansiyelin gelişmesidir. Bu doğrultuda tasavvufun insan düşüncesinin psikolojiye entegrasyonu sağlanmaya çalışılmaktadır. Batıda özellikle benötesi psikolojiye mensup psikologlar tarafından tasavvuf metinleri referans alınmaktadır. Bu çalışmalarda, tasavvufun insan düşüncesi ekseninde bir insan modeli çizilmekte, tasavvuf kavram ve uygulamalarıyla bir psikoloji anlayışı oluşturulmaya çalışılmaktadır. Soyut kimi tasavvuf kavramları, psikolojiye ait terminoloji ile ve günümüz dünyasından örnekler ile yorumlanmaktadır. Buna göre insan, evveli ve sonu olan bir varlıktır. Onun gelişebilme potansiyeli, iyi ile kötüyü birbirinden ayırabilmesi, Allah'ı bilmesi doğuştan gelen özelliklerdir. Bu çalışmalarda erdemli davranışlar ile insanın doğası arasındaki ilişki korku bağlamında değil ilahi aşk ekseninde şekillendirilir. Allah-insan ilişkisinde yaşanan tecrübeler vecd ve fenâ-bekâ kavramları üzerinden değerlendirilir. İnsanın nihai gayesi Allah'a yakınlaşmak, O'nu tanımaktır. Bu amaçla kalp ve nefs arındırılarak nefsin istek ve arzuları kontrol altına alınmaya çalışılır

Psikologların tasavvufun insan tanımında ilgisini çeken hususlardan biri ruh-beden ilişkisidir. Beden, insanın maddî yönüdür, yer yüzündeki yaşamının gerçekleşmesini sağlar. Ruh, onu harekete geçirir. Bedenin faaliyeti ölümle beraber sona ererken ruh ölümsüzdür. Çamurdan yaratılan beden toprağa ait elementlerden ibarettir. İnsanın ruhi yönü, Allah'ın ona kendi ruhundan üflemesine dayandırılır ve onun konumunu yüceltir. Bu açıdan insan Allah'ın niteliklerini yansıtan bir ayna hükmündedir.

İnsanın bir diğer özelliği ise göklerin ve yerin kabul etmediği emaneti yüklenmesidir. Kimi çalışmalarda emanet, insanın doğru veya yanlış davranışı seçmesinde etkin iradedir.

İnsana dair yer bulan bir diğer özellik onun tabiatında mevcut çift kutupluluğudur. Onda iyi veya kötü davranışa yönelmede doğuştan gelen bir eğilim vardır. Bu ikisi arasında kalmak insanda gerilime sebep olmaktadır. İnsan bir taraftan hayvani dürtülerinin etkisi ile günaha diğer taraftan da varoluş öncesi tabiatına yönelmenin arasında kalır. Hangisini seçeceğine insan iradesiyle kendi karar verir. İnsana bu tercihte yol gösteren unsurlardan biri nefs-i levvâme olarak da tanımlan iç sesi yani "vicdan"dır.

Tasavvuf düşüncesinde yer alan fıtrat (insanın doğası) veya ilk asli mizaç anlayışı da psikologların ilgisini çeken konulardandır. Fıtrat, insanın doğuştan gelen eğilimleri ve özellikleri olup değişmez, bir süreliğine bozulma görülebilse de yaratıldığı halini korur. Tasavvuf metinlerinde, psikolojide yanıt aranan fıtrattan gelen özelliklere yer verilir. Örneğin, insanın Allah'ın birliğini (tevhîd) kabul etmesini sağlayan eğilim, Allah'a yönelme, Allah'ı bulma, bilme isteği fıtrîdir. Ne ki, bu yönelimi ortaya çıkarmak için kişinin gayreti gereklidir. Bir takım ahlâkî özellikler, iyi ve kötüyü birbirinden ayırma yetisi de doğuştandır. İnsanın Allah'ın varlığına inanması, manevî bakımdan mükemmelliği arzulaması da fıtrî bir özelliktir. Sıkıntılı anlarda duyulan Allah'a dua etme arzusu, onu harekete geçiren çeşitli güdü ve dürtüler de fıtrattandır. Bunlarla beraber insanda bir de doğuştan gelen vicdan, kalp, ruh gibi kontrol mekanizmaları bulunur. Sabır, adalet, merhamet, affetme gibi değerler de insanda doğuştan gelen özelliklerdir. Yaşanan stres, kaygı, suçluluk, depresyon gibi durumlar fıtrata aykırı olarak olumsuz davranışlar sergilemeye bağlanır. Dolayısıyla insanın doğası hakkında bilgi edindikçe kişilik sorunları da çözüme ulaşıp mutluluğa ulaşılabilecektir. Tasavvuf geleneği, bu konuda psikolojiye katkı sağlayabilir.

İnsana bakışları açısından varoluşçu, insancıl ve benötesi psikoloji karşılaştırılmıştır. Varoluşçu psikologlar insanda beden ve ruh, bilinç ve bilinçaltı gibi

ayırımın onun varoluş bütünlüğünü bozacağını söyler. Bireysel farklılıkları kabul eden varoluşçu psikologlar, öznel deneyime önem verirler. İnsancıl yaklaşımda insan, tanımlanması gereken bir nesne değil, bir varoluştur. Bununla birlikte insancıl psikologlar, önceki kuramların tersine insan davranışlarının yalnızca objektif yöntemlerle anlaşılamayacağını savunurlar. Onlara göre insanın anlaşılabilmesi için onun öznel yaşantısının ve içsel değerlendirmelerinin de dikkate alınması gerekir. İnsana olumlu bakış, seçme, kendini gerçekleştirme ve değerlerle beraber insana daha bir bütüncül yaklaşımı da beraberinde getirmiştir. İnsanın gelişmesine dair yapılan araştırmalar, psikolojide iki yeni ve büyük gücü ortaya çıkarmıştır: insancıl ve benötesi psikoloji. Bu iki yaklaşımda insan kısıtlanmadan doğasının zenginliği ve karmaşıklığı keşfedilmeye çalışılır.

Psikoloji, varoluşçu, insancıl ve benötesi kuramlarıyla insana değer verilen, anlam arayışının ve aşkınla ilişkinin sorgulandığı bir sürece girmiştir. Bu yaklaşımların özelliği, tasavvuf ile ortak konuları ele almaları, insana yaklaşımlarıdır. Varoluşçu psikolojinin tasavvufla buluştuğu temel konular, yaşamın anlamı, varoluşa dair endişeler, ölüm, yalnızlık ve özgürlüktür. Bu sorulara kimi psikologlarca tasavvuftan yanıtlar sunulmaktadır. İnsancıl psikolojinin temelinde insan vardır. Manevi geleneklere ait uygulamalar ise benötesi psikoloji ile terapiye dahil olmuştur.

İnsancıl yaklaşımda temelde insanın doğası iyidir. Nefret, kin, gaddarlık, sadizm gibi olumsuz nitelikler insanın doğasında bulunan temel özellikler değildir. İnsandaki doğal eğilimler ortaya çıkarıldığında özsaygı geliştirilebilir. Böylece insan daha mutlu ve üretken olabilir, kimi kişilik sorunları kendiliğinden çözülebilir. Kendini gerçekleştirmiş birey incelenirse insandaki eksiklikler, hatalar ve gelişme gösterdiği nitelikler görülebilir. Bu nedenle günümüz insanının huzur için doğasından gelen temel nitelikler anlaşılmalı, iyi insan kriterleri belirlenmelidir. Tasavvuf düşüncesindeki insan-ı kâmil olgusu bu hususta psikolojiye katkı sağlayabilir.

Benötesi psikolojide insanın aşkınla bağı ve onun değişen bilinç halleri ele alınmaktadır. Bu noktada Robert Frager ismi öne çıkmaktadır. O tasavvufun insana dair açıklamalarının psikoloji çerçevesinde ele alındığı ilk metinlerin yazarıdır. Çalışmalarında erken dönem tasavvuf metinlerinden yararlanarak insanın manevî yapısı, nefsi arındırmada kullanılan uygulamalar, tasavvuf ahlâkı, kendini gerçekleştirme yolculuğu gibi konuları ele almaktadır. Batı'da Frithjof Schuon, Seyyid Hüseyin Nasr, René Guénon, Martin Lings ve Titus Burckhardt gibi Tradisyonalist ekoldeki yazarlar tasavvuf düşüncesinin varoluşsal sorulara yanıtlarını günümüze taşımışlardır. Bunları güncel örnekler kullanarak Batılı okura izah etmeye çalışmışlardır. İnsanın cevap aradığı varoluşsal sorular da tasavvuf metinlerinde yanıt bulmaktadır. Dolayısıyla bireyin, yaşamında anlamı bulmasında ve varoluşa dair soruların yanıtlanmasında tasavvufun katkı sağlayan yönleri göz ardı edilmemelidir.

İnsanın anlam arayışına ulaşmasında din nihai bir anlam sunar. Bu nedenle varoluşçuluk, insancıl ve benötesi psikolojide din ile maneviyat ele alınıp incelenmektedir. Dahası bu yaklaşımlar, soyut kavramları gümümüze aktarmada tasavvufa katkı sunarlar. Görülüyor ki tasavvuf ile psikoloji birbirinden yararlanabilir. Tasavvuf, insan doğasının tanınması, sûfîyi dönüştüren pratikler ve erdemler gibi soyut kavramların anlaşılmasında psikolojiye katkı sağlayabilir. Diğer taraftan holotropik şuur hâlleri, mistik tecrübe gibi konuların izahı için ise psikoloji tasavvufa katkı sunabilir.

Tasavvuf metinlerinden yararlanan psikologlar, hayatın anlamını da bu eserlerden yararlanarak yanıtlamışlardır. Buna göre insanın nihâi amacı olan Allah'ı bilmek hedefi ile insanın kendini bilmesi olgusu ilişkilendirilmektedir. İnsanın yaşamda varoluş amacı, Allah'ı bilmektir. Onu bu doğrultuda harekete geçiren güç ise ilahi aşktır. Diğer taraftan insan, dikey yönde gelişmek suretiyle benlik dönüşümünü gerçekleştirebilmektedir. Tasavvufta insanı sağlıklı kılan unsur, onun Hakk'a giden yolda bulunup manevi potansiyelini gerçekleştirmesidir.

İnsana dair çalışmalarda Allah-insan ilişkisine, bu bağlamda da misak bahsine yer verilir. Allah ile insan arasında zaman öncesi yapılan bu misak ile ondan bu sözleşmeye uygun davranıp kul olmanın gereklerini yerine getirmesi beklenir. Tasavvufun insan düşüncesinde ve psikologların çalışmalarında yer bulan diğer bir yaklaşım, insanın beden ve ruhtan meydana gelmesidir. Bu yaklaşım, psikolojide tasavvuftaki öz-dönüşüm olgusunun da önünü açmıştır. Öz-dönüşümü sağlayan kemâlât yolculuğu, ahlâkî bir gelişim sürecini kapsamaktadır. Diğer bir ortak yaklaşım ise insanın çift kutuplu varlık olmasıdır. İnsan, Allah'a yaklaşma yolunu seçerse mutluluk elde eder. Mutsuzluğunun sebebi ise onun Allah'tan uzaklaşmasıdır. Ancak sûfî, bu dünyaya dair mutluluğun değil âhirette yaşayacağı mutluluğun peşindedir. Bu amaçla kendisini Allah'tan uzaklaştıran öfke, kıskançlık, şehvet, dünya sevgisi, kibir, kin, cimrilik ve gurur gibi istenmeyen davranışlardan uzak tutmaya çalışır. Bunların yerine kendisini Allah'a yaklaştıran davranışları yerine getirmeye çabalara. Bu olumsuz davranışlardan kurtulmanın reçetesi ise tövbe, sabır, şükür, tevhîd, tevekkül, fakr, zühd, ihlas, havf (korku), reca (ümit), muhabbet, iyi niyet, rızâ, tefekkür, muhasebe, murakabe ve ölümü hatırlama gibi yöntemlerdir.

İnsanın manevî yapısı tasavvuftan beslenen psikologların yer verdiği bir diğer konudur. Bu yapıda kalp, nefs ve ruh manevî merkezlerdir. Tasavvufun insan düşüncesi, Batı psikolojisindekinden farklı olarak temel manevî ilkelere dayanır ve merkezinde kalp vardır. Asırlardır uygulanan bir eğitim sistemiyle insanın kendi doğasındaki olumlu niteliklerin ortaya çıkarılmasına çalışılır. Böylece insan, gizli potansiyellerini ve kendi varlığını keşfedebilir. İlahi aşkın motive ettiği bu yolculuk sürecine, huzur ve derin kişisel değişimler eşlik eder. Olumlu açıdan gerçekleşen değişiklikler, tevhîde giden yolda ilerledikçe gerçekleşir. Dolayısıyla iç kontrolü ve huzuru sağlayan bu eğitim sistemi, kaygı ve stres faktörüne karşı psikolojiye katkı sağlayabilir.

Ortaya konulan araştırmalarla birlikte psişe kavramı değer kazanmıştır. Psişenin davranış, düşünce ve tutumlar üzerindeki önemli etkisi nedeniyle gözden geçirilmesi kimi psikologlar tarafından önemsenmektedir. Tasavvuf düşüncesindeki insanın manevî yapısının değerlendirilme nedenlerinden biri budur. Bu ilginin bir diğer nedeni ise günümüz insanının maneviyata duyduğu ihtiyaçtır. İnsanın varoluşsal sorularına aradığı yanıtı kendi dini metinleri ve kurumlarında bulamayan Batı insanına tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji üzerinden yardım edilmeye çalışılmaktadır.

Beden ve ruhtan meydana gelmesi insanın manevi boyutunu gündeme getirir. Tasavvuf eserlerinden yararlanan psikologlar, insanın manevî yapısını meydana getiren unsurların her birinin işlevini, yapısını ve makamlarını ele almaktadır. Bu metinler çerçevesinde meseleyi izah eden psikologlar, mevcut kavramları kendi alanlarının terminolojisi ile somut bir biçimde anlatmaya çalışmaktadır. Bu yapının mertebelerle sistematize edilmesi, örnekler ve benzetmelerle izahı onun anlaşılabilirliğini kolaylaştırmaktadır.

Sûfîler, Kur'an temelli bir kişilik teorisi ekseninde insandaki psiko-ruhsal yapıyı tanımlamışlardır. Buna göre insan, beden ve ruhtan ibarettir. Ayrıca insanda kalp, nefs ve ruhtan ibaret bir de manevî yapı bulunmaktadır. Birbiriyle bağlantılı bu yapılardan nefs, ruh ile beden arasında, kalp ise ruh ile nefs arasındadır. Ruhun bedene hükmedebilmesi için nefs gereklidir. İnsanın özü ise ruh ile bağlantılıdır. Nefs, insanın organlarından ve arzularından sorumlu otomatik eğilimlerdir. Ruh, duygular, rüyalar, ani farkındalık, arınma, bilgelik, amaç ve anlam düzleminde yaşam sağlar. Bunlar birlik hâli, bireyin kişiliği ve kalp üzerinde etkilidir. Bunların mükemmelliği kalpte kişilik gelişimini sağlarken aksi bir durum kalpte kıskançlık, narsisizm, aldatma gibi hastalıklara yol açar. Ruh ile nefs arasındaki yaşam boyu süren mücadeleyi ruh kazanırsa birey kâmil insan olur, nefs galip gelirse kişi inkârcı olur. Kalpteki hastalıklardan kurtulabilmek için nefsin

bir takım uygulamalarla yeniden yapılandırılmaya çalışılır. Böylece içsel manada motive edilmiş birey, bütüncül bir varlık tutumu kazanabilir.

İnsanın manevî yapısı, psişenin bölümleri olarak da tanımlanabilmektedir. Manevî yapının mahiyeti bilinmemekle beraber varlığı kabul edilmektedir. Bu yapının birbiri ile olumlu ilişkisi iyi oluşu olumlu etkilemektedir. Onunla ruh ile beden arasında iletişim meydana gelmektedir. Bu yapıda aşağıdan yukarıya doğru, nefs, kalp ve ruh şeklinde bir sıralama mevcuttur. Katmanlardan oluşan karmaşık manevî yapının anlaşılabilir kılınması amacıyla bu sistem ortaya konulmuştur. Bu yapıda dikey bir biçimde ilerlemek suretiyle insan kendini tanıyıp gerçekleştirebilmektedir. İnsanın kendi içinde özüne doğru yaptığı bu yolculuktaki asıl hedefi ise Allah'a yakınlaşmaktır.

Günümüzde tasavvuf insan düşüncesi ve kişilik gelişim modeli çerçevesinde psiko-spiritüel bir terapinin kavramsal ve teorik çerçevesi meydana getirilmektedir. Temel ögelerin belirlenmesinde sûfî kişilik gelişim süreci yöntemleri ve değerleri ele alınmaktadır. Bütün bunlar tasavvuf geleneği merceğinden incelenmektedir. Kişilik, aşkınla ilişkisi bağlamında yorumlanmaktadır.

Kalp, tasavvufta bilginin yanı sıra ahlâkî olguların yeridir. Bu nedenle tasavvufta kibir, riya, ikiyüzlülük, kıskançlık, cimrilik gibi kabul görmeyen özellikler kalp hastalıkları olarak tanımlanmaktadır. Bu kötü huylar kalpte meydana gelmektedir. Tedavileri için farz ibadetlerin yanı sıra zikir, tefekkür, riyâzet ve mücahede gibi bir takım yöntemler uygulanır. Bu uygulamalar sonucunda bahsedilen hastalıklar tedavi edilir. Bundan dolayı tasavvuf âlimleri, kalp/ruh hekimleri şeklinde de tanımlanır. Seyr ü sülûk olarak tanımlanan öze yolculukta Allah'a ulaşma amacıyla O'nun tecelli ettiği mahal olan kalp temizlenir. Bu yolculuğu tamamlayabilen kişi vuslata erer, vahdeti yaşar. Bu durum psikolojide birleşme veya bütünleşme kavramıyla ifade edilir. Yolculuk sırasında yaşanan kötü huyların iyilerle yer değiştirmesi durumu hedef değil sonuçtur. Yolculuğu

tamamlayıp ahlâkî anlamda tam yetkinliğe ulaşan, kendini gerçekleştirmiş kişi insan-ı kâmil olarak tanımlanır.

Kalp bağlamında tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojide tartışılan konular: Kalbin işlevi, özelliklerine göre türleri, ayna metaforu, kalbin mühürlenmesi, kirlerden arındırılması, daralması, genişlemesi, yapısı ve bölümleridir. Kalbe değer kazandıran unsurlar; Allah'ın evi kabul edilmesi, insanın manevi merkezi ve ilham alınan mahal olmasıdır. İlâhî hakikatler orada meydana gelir. Ruh ile beden arasında bulunan, psişeyi düzenleyen ve sembolik bir kullanıma sahip olan kalp, insanı varoluş hedefine götüren irade aracıdır. İnsanın manevî yapısının güncel dilde tanımlanması zor olmakla beraber kalp, nefs ve ruh kavramı, insanın iç dünyasının kavranmasını sağlar. Yaşanan manevî tecrübenin, bireyin manevi yapısının veya yaşantının somut bir biçimde anlatılmasında bu kavramsallaştırma önem kazanmaktadır. Tasavvuf bu bağlamda psikolojiye destek sağlar.

Kalp, insanı hayatının anlamını aramaya yönelten yerdir. Bununla birlikte Batı'daki psikoloji çalışmalarında akıl öne çıkmakla beraber kalp kendine fazla bir yer bulmamaktadır. Bu durum duyguların yerine davranışların incelenmesinin öncelenmesine bağlanmıştır. Batı'da manevî unsurlara değinen psikologlar çalışmalarında ona da yer vermektedir. Kalbin arındırılmasında kullanılan bazı uygulamalar, kalp hastalıkları, tedavi yöntemleri ve bunun sonucunda kazanılan erdemler tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojiye dahil edilmektedir.

Kalp, insanın bilme mahali, idrak ve bilincin merkezidir. O beden ile ruh arasında, göğüstedir. Fiziki kalpte olduğu da söylenmektedir. Eşyanın hakikati onunla bilinir. Metafizik hakikatler onunla anlaşılır. İnsandaki daralma veya kaygı hissi burada yaşanmaktadır. Diğer taraftan o ilahi aşkın mekanıdır. Ancak Batı'da bilme mekânı beyindir. Metafizik gerçekler akılla anlaşılmaya çalışılmaktadır. Metafizik gerçeklerin algılanabilmesi için kalbin aynası yani dış yüzeyi çeşitli uygulamalar yolu ile temizlenir.

Kalp, birey için yalnızca sağlığın değil patolojinin de mekanıdır. Kalbe nefsten gelen girdiler onu karartırken, ruhtan gelenler onda parlaklığa neden olmaktadır. İnsanın kişilik özelliklerinden kibir, narsisizm, yalan, kıskançlık, imrenmek, öz-bilinç, nezaket, tevazu, dürüstlük gibi nitelikler burada meydana gelir. Dolayısıyla manevî sistemin merkezinde yer alan kalp, nefsin yola sokulmasında önemlidir. Kalbin sûfîlerce ortaya konulan faydalarına rağmen o geleneksel psikolojiye henüz dahil edilmemektedir. Ancak tasavvuftan beslenen psikologlar çalışmalarında kalbe de yer verirler. Yapılan çalışmalarda onun benlik dönüşümü ve kendini gerçekleştirmedeki yerine dikkat çekilmektedir.

Günümüz psikoloji çalışmalarında nefs, gelişimin önündeki engel kabul edilmektedir. İsteklerinin sorgusuz yerine getirilmesini isteyen nefsin bu isteği engellendiğinde onda nevroz, depresyon, asabiyet, anksiyete ve irrasyonel davranışlar gözlemlenebilir. Dengenin sağlanabilmesi için nefs mertebeleri kontrol altına alınabilmelidir. Bunun üstesinden gelebilmenin yolu, güzel ahlâk ve ibadetlerdir. Sağlıklı bir kişilik yapısı ve benlik gelişimi, tasavvuftaki gibi olumlu ve olumsuz davranışlar üzerinden izah edilmektedir. Nefs teorisine göre, kişiliği ve arzuları dengeleyen dış etkenlere ve dürtüsel aşırılıklara rağmen arzular bastırılabilir, bastırılmalıdır. Bu amaçla hiyerarşik bir biçimde aşılan nefs mertebeleri kişilik gelişim modeli kabul edilmektedir.

Nefsin ıslahı sırasında kullanılan nefs muhasebesi, murakabe, tefekkür, zikir, halvet gibi bir takım pratikler günümüz psikoloji çalışmalarında da kendine yer bulmaktadır. Yalnız burada amaç, bu pratikler yoluyla insanın psikolojik iyi oluşu ile dünyevi mutluluk ve huzuruna katkı sağlayabilmektir. Bunlar psikolojide genellikle birer meditasyon tekniği şeklinde, insanın iyi oluşuna ve başa çıkmasına katkıları açısından ele alınmaktadır. Oysa bunlar tasavvufta insanın manevî yolculuk sürecinin gereklerinden ve eğitim metotlarındandır. Sûfî, tasavvuf yolculuğunun amacı olan tevhîdi yaşayabilmek adına bu pratikleri yerine getirmektedir. Psikolojide ise bu uygulamalar danışana huzuru

ve iyi oluşu yaşayabilmesi adına tavsiye edilmektedir. Yapılan nicel çalışmalarla tasavvuf uygulamalarının birey üzerindeki olumlu katkıları ortaya konulmaktadır.

Nefs, psikologlar tarafından ekseriyetle ego veya benlik karşılığında kullanılmıştır. Batı'da benlik teorisi çoğunlukla Hinduizm, Budizm gibi gelenekler üzerinden ele alınmaktadır. Tasavvufa ise mesafeli durulmaktadır. Buna karşılık tasavvuf metinlerinden beslenen psikologların eserlerinde nefs mertebeleri üzerinden bir sûfî kişilik gelişim modeli ortaya konmaktadır. Bireyin gözlemlenebilir davranışlarının yanında onun metafizik ve ruhi yönü ile kendini geliştirebilme potansiyeli ele alınmaktadır.

Nefs, insandaki davranışsal eğilimler, onun güdülerini ve davranışlarını belirleyen unsurdur. Nefs, iki şekilde anlamlandırılmaktadır. Benliğin alt kısmı, alt benlik, olumsuz özelliklerden ve arzulardan sorumludur. Diğer taraftan nefs, egodur ve nefs-i emmâre (kötülüğü emreden), nefs-i levvâme (kınayan) gibi sıfatlara sahiptir. İnsan doğasında yaşanan iyi-kötü çatışmasında etkilidir. Bu çatışmayı önleyebilmek nefsin yaratılış amacına uygun kullanımına bağlıdır. O doğuştan kötü değildir, kötülük ve yasaklara meyillidir. Ancak iyi yönde dönüştürülebilir, disipline edilip kontrol altına alınabilir. Arzu ve isteklerin yerine getirilmesinde id veya egoya benzetilir. Onu denetleyip yapılması veya yapılmaması gereken hususlarda rehberlik eden akıldır. Sûfî kişilik gelişim modeli adı verilen yedi aşamalı bir benlik gelişim süresi sonunda nefs negatif yönlerinden uzaklaşır. Bir tür ruhani yetkinleşme süreciyle mükemmelleşip kendini gerçekleştirip dünyaya bağlılığından kurtulabilir.

Psikologlar genellikle nefs dediklerinde nefs-i emmâre mertebesini kastetmektedir. Nefsin arzu ve istekleri yerine getirilmediğinde anksiyete veya öfke gibi sonuçlar yaşanabilmektedir. Bu nedenle eğitilmesi önemlidir. O otantik bir varlık değildir, insanın kontrol altına alınabilen eğilimleridir. İhsan yani Allah tarafından her an görülüyor olma bilinci ile nefs dizginlenebilir. Tevekkül, sabır, rızâ, ibadetler yolu ile de

denetim altında tutulabilir. Sûfî kişilik gelişim modeline göre nefsin aşağıdan yukarıya doğru veya tam tersi yönde ilerlemesi mümkündür. Nefs, iç gözlem yolu ile incelenmektedir.

Psikolojide ruhun bilimsel yöntemlerle incelenmesi olası görülmez. Dolayısıyla psikologlar sûfîlerin anlattıklarından fazla bir bilgi sunmaz. Ruhun ontolojik yönü hakkında az bilgi bulunur. Ancak o epistemolojik yönde tanımlanmaktadır. Ruh, insan yaşamını meydana getiren, yaratılışın arkasındaki güç, yaşam enerjisidir. Doğum ve ölüm bağlamında kullanılan ruh kavramı, Tanrı'nın özü, hakikati anlamında da kullanılır. Ruh, mükemmel ve saf hâldedir, değişmez, etkilenmez. Ancak ruh, perdelerle örtülüyse güzelliği ve nuru yaşanamaz. Namaz ve zikir gibi ibadetlerle onu görünür kılabilmeye çalışılır. Bireyin duygu, düşünce ve davranışları ruhun bulunduğu dereceden etkilenir.

Tasavvufta yaşam, insanın manevi ihtiyaçları göz önünde tutulup ruh ve beden birlikteliği sağlanarak bütüncül bir gelişim içinde sürdürülür. Böylece doğuştan gelen ilahi sıfatların yeniden ortaya çıkarılmasına çalışılır. Bütüncül psikolojinin gereği beden ve ruh birlikteliği, tasavvufun gelişim yapısı ile sağlanır. Dolayısıyla psikoloji, modern insanın sorunlarının çözümünde tasavvuf literatüründen yararlanabilir.

Kendini gerçekleştirme ve kendini aşma hususunda tasavvufun insan ve seyr ü sülûk süreci tanımları psikoloji alanına katkı sağlayabilir. Bu yolculuk sırasında yaşanan tecrübe ve değişimler psikolojik açıdan değerlendirilebilir. Tasavvufu referans alan psikologlara göre dengeli ve sağlıklı bir benlik gelişimi için maneviyat gereklidir. Dolayısıyla bütüncül bir yaklaşıma sahip gelişim modeliyle tasavvuf modern insanın sorunlarının anlaşılmasında ve çözümünde katkı sunabilir. Psikoloji, tasavvuftaki hâlleri bilimsel platformda tanımlayarak bu hususta tasavvufa katkı sunabilir. Tasavvuf ise yaşanan hâl ve duyguların kavramsallaştırılmasında, soyut kavramların anlaşılmasında psikolojiye destek sağlayabilir. Bu amaçla tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji çalışmalarında ortak bir dil geliştirilmesinin öneminden bahsedilir.

Tasavvufun manevî gelişim safhalarını anlaşılır kılan benötesi psikolojidir. Farklı gelişim aşamalarından her birinde nefsin, farklı nitelikleri ortaya konur. Sûfî gelişim modelini temsil eden nefs mertebeleri psikolojide, psiko-ruhsal gelişim modeli olarak tanımlanır. Nefs mertebelerinin psikolojik yorumunu yapan psikologlar, ondaki ahlâkî gelişim sürecini ele alır. Benötesi psikolojide meditasyon, manevî kriz, aşkın deneyimler, insanın dönüşümü, insana bütüncül yaklaşım, maneviyat gibi konulara yer verilir. Bu temalar, benötesi psikoloji ile tasavvufu birbirine yaklaştırır. Yine de sûfîlerin yaşantı ve tecrübelerine dair kapsamlı çalışmaların sayısı azdır. Özellikle tasavvuf pratiklerinin sûfî bireyin gelişimi üzerindeki etkisini ortaya koyacak nicel ve nitel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Böylece sûfî tecrübe gibi konuların bilimsel ortama taşınması sağlanabilir.

Tasavvuf insan tasavvurunun yanı sıra öğretileri ve uygulamalarıyla da psikoloji alanına katkı sağlayabilir. Psikoloji ise değişim sürecinde yaşanan deneyimlerin anlaşılmasında somut bir dil sağlayarak tasavvufa katkı sağlayabilir. Özellikle Batı'da sûfî terminolojisinin ve kavramsal açıdan eserlerinin anlaşılmasına ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir. Bu çalışmalar genellikle "maneviyat psikolojisi", "sûfî psikolojisi", "tasavvuf psikolojisi" ya da "nefs psikolojisi" başlıkları altında değerlendirilmektedir. Bunların ortak noktası insanın manevî yönünü tanımlayan nefs, kalp ve ruh kavramları, bilinç dışı hâller, erdemler ve tasavvuf pratiklerinin psikoloji çerçevesinde değerlendirilmesidir. Bu konuda Batı'daki araştırmaları ekseriyetle psikologlar yürütmektedir. İnsanın manevî yapısı, gelişimi ve nitelikleri tanımlanırken çoğunlukla Gazâlî'den yararlanan psikologların yorumlarında, erken dönem metinlerindekilerden farklı bir izaha rastlanmamaktadır. Ancak meseleler, psikoloji kavramlarıyla ve güncel örneklerle izah edilmektedir.

Günümüzde özellikle son otuz yılda, alternatif tıp ve tamamlayıcı tedavi yöntemlerine talep artmış, modern insan, sorunlarına manevî çözüm yolları aramaya

başlamıştır. Bu bağlamda tasavvuf, psişe, ruh ve beden birlikteliğinin yanı sıra bireyin iyi oluşuna katkı sağlamada kullanılmaya başlanmıştır. Depresyon, intihar, anksiyete bozukluğunda görülen artış psikologların çözüm bulmada yönünü tasavvufa yönelten nedenlerdendir. Psikologlar tarafından seçilen erdem ve uygulamalarla tasavvuf temelli bir psikoloji modeli geliştirilmeye çalışılmaktadır. Böylece modern insanın problemlerine çözüm sunulmaya çalışılmaktadır. Yapılan araştırmalarda amaç, ana akım psikolojinin yerine geçecek yeni bir model sunmak değil, onu tamamlayacak yönde çalışmalar belirlemektir.

Psikolojide tasavvuf uygulamalarının kullanılabilirliği üzerinde çalışılmaktadır. Tasavvuf pratiklerinin klinik çalışmalarda kullanılabilme nedenlerinden biri onların iyileştirici etkiye sahip olmalarıdır. Yapılan çalışmalarda bu uygulamaların bireyin iyi oluşuna pozitif anlamda katkı sağladığı ortaya konulmuştur. Tasavvufun psikolojiye sunabileceği bir diğer katkı, tasavvuf düşüncesinde yanıtlanmış varoluşsal sorulardır. İnsan, cevap aradığı varoluşa dair soruları tasavvuf metinlerinde yanıtlanmıştır. Tasavvuftaki uygulama ve yöntemlerin psikolojide kullanılabilirliğine dair tespit edilen bir başka neden ahlâkî gelişim üzerindeki etkileridir. Bu da bireyin huzur ve mutluluğunu, iyi oluşunu, sıkıntılarla başa çıkmasını sağlamaktadır. Ortaya konulan bu avantajların yanında tasavvuftan neşet eden pratiklerin uygulanmasında bazı endişeler de belirtilmiştir. Bunlardan en yaygın olanı geleneğin İslâmi oluşudur. İslam karşıtlığı nedeniyle Batı'da sûfî, maneviyat, tasavvuf gibi ifadelerin oluşturulmaya çalışılan tasavvuf temelli yaklaşımda başlık olarak kullanmasından çekinilmektedir. Söz konusu çalışmalarda seküler ve bilimsel kalabilmek adına tasavvuf kavramının kullanılmasından kaçınılmakta, yerine maneviyat olgusu tercih edilmektedir. Daha çok benötesi psikolojide, tasavvufun nefsi arındırma uygulamaları psikoterapi sürecine dahil edilmeye çalışılmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, tasavvuf uygulamalarının olumlu yönde dönüştürücü etkisi bulunmaktadır. Diğer taraftan bireye sağladıkları ruhsal enerji

psikolojik fayda sağlamaktadır. Tasavvufu referans alan psikologlara göre bu uygulamalar tedavi sürecine dahil edilirse bireyin iyileşmesine katkı sunulabilir.

Farkındalık günümüzde psikolojide öne çıkan kavramlardan biridir. Anı yaşamak, an'da kalmak gibi kavramlar tasavvufla da ilişkilendirilir. Anı yaşayan insan, geçmişin üzüntüleri ve geleceğin endişesi arasında kalmaz. Tefekkür veya murakabede de nefes farkındalığı kazanmak, modern hayattaki kaygı, stres, dikkat eksikliği, öfke kontrolü gibi sorunların üstesinden gelmede yarar sağlayabilir. Nefes, tefekkür) gibi insanın özüne yolculuğunda kullanılan ve psikolojide de yer verilen sûfî dönüşüm uygulamaları ile öz-dönüşüm sürecinde insanın içindeki potansiyellerin açığa çıkarılması sağlanır. Böylece insan kendine dair bir öz farkındalık yaşar. Psikolojide ise bunlar birer sağaltım tekniğidir. Tasavvuf pratikleri ve erdemleri ile pozitif bir bakış açısı geliştirilip olumsuz sıfatlar olumlu niteliklere dönüştürülebilir. Amaç mutluluğu elde etmek olmasa da huzur ve saadet hâli yakalanabilir.

Tasavvufun temel alındığı psikolojide zikir, tevekkül, tefekkür, halvet gibi mevcut tasavvuf uygulamalarının psikolojiye dahil edilebilmesi için çeşitli araştırmalar yürütülmektedir. Yapılan araştırmalarla, bu tür bir yaklaşımın kanser gibi ölümcül hastalıkların ve depresyonun yanı sıra koroner kalp hastalıkları, bipolar bozukluk, uyku bozukluğu, kronik ağrı ve madde kullanımı, insanın iyi oluşu hususlarında pozitif etkisi ortaya konulmuştur. Örneğin tefekkürün (farkındalık meditasyonu/sûfî meditasyon) anksiyete, bipolar bozukluk, HIV, koroner kalp hastalıkları, depresyon, uyku bozukluğu, fibromiyalji, madde kullanım bozuklukları, kronik ağrı ve kanser gibi çeşitli sağlık durumlarının tedavisinde pozitif etkisi kanıtlanmıştır. 1990'ların sonlarından itibaren özellikle büyük metropollerde doğaya dönüş hareketiyle inzivanın ivme kazanması da geleneksel şifa uygulamalarının kullanılmasının bir başka nedenidir. Tasavvuf ile ilişkilendirilen psikolojide, nefsin arındırılmasında kullanılan uygulamaların stresi azaltma, anksiyete ve depresyonu tedavi etmede katkısı belirtilmektedir. Bu süreçte

kullanılan halvet, tefekkür, zikir ve murakabe gibi uygulamalar, klinik çalışmalarda bir araç olarak ağrı kontrolü, otokontrol, kendini keşfetme gibi durumlarda kullanılabilmektedir.

Günümüz çalışmalarında çoğunlukla tasavvuf pratikleriyle farkındalık ilişkisi araştırılmaktadır. Tefekkür ve farkındalık üzerine yapılan çalışmalarda tefekkürün kan basıncı, stres seviyesi ve ağrıya direnci izlenmektedir. Araştırmacılar, uygulamaların katılımcının yaşamındaki daha derin ve kalıcı psikolojik veya manevi faydalarındansa stresin azaltılması ve semptomatik rahatlamada katkısına daha fazla değer vermektedir. On yıllar süren uzun vadeli bir meditatif uygulamanın seyrini ve sonuçlarını keşfetmeye çok fazla ilgi gösterilmemektedir. Oysa araştırmacılar, daha uzun vadeli psikolojik ve ruhsal dönüşümleri ortaya çıkarabilecek ampirik veriler elde edebilirler. Tefekkürü hayatları boyunca devam ettiren insanlardan çok şey öğrenilebilir.

Bu uygulamaların yardımıyla davranışlarda olumsuzdan olumluya doğru bir dönüşüm gözlemlenmektedir. Böylece danışanın daha üretken bir yaşam sürdürmesi sağlanmaktadır. Kendini gerçekleştirme ve benliği (nefs) arındırma kavramlarının öne çıktığı tasavvuf temelli danışmanlık veya tasavvuf temelli terapi bu çalışmaların bir ürünüdür. Sabır, şükür, tevekkül, rızâ gibi tasavvuftaki erdemler bireydeki olumsuzlukları değiştirmede ve ona iyi oluş kazandırmada bir çerçeve sunabilmektedir. Diğer taraftan sorunlarla başa çıkabilmede kullanılabilmektedir. Yapılan çalışmalarda bu uygulama ve erdemlerin insanın iyi oluşu üzerinde olumlu katkısı ortaya konulmaktadır. Bu çerçevede terapi modelleri geliştirilmeye ve tasavvufun psikolojiye entegre edilmesine çalışılmaktadır.

Psikologlar tasavvuf pratiklerini zihnin odaklanması ve sıkıntılarla başa çıkmada önermektedir. Yöntemler tasavvuftan alınmakla beraber bazı psikologlar İslami olduğu için tepki çekmemek adına farklı terminoloji kullanma yoluna gitmektedir. Örneğin murakabe ve tefekkür kavramı yerine meditasyon, halvet yerine inziva veya zikir yerine

anmak kavramları tercih edilmektedir. Tasavvufta riyâzet ve mücâhede yoluyla elde edilen sabır, şükür, fakr, tevâzu, tevekkül, rızâ gibi güzel sıfatların bir bölümü psikolojide başa çıkma yöntemi olarak değerlendirilmektedir. Örneğin danışanlara olumlu düşünmelerini sağlamada katkı sunması adına şükür günlükleri tutmaları tavsiye edilmektedir. Böylece yaşamlarında sahip oldukları olumlu tarafları farkına varabilmeleri hedeflenmektedir. Psikologların insanın iyi oluşu ve sıkıntılarla başa çıkmasına katkı sağlamak adına tasavvuf değerlerine kaydığı görülmektedir. Diğer taraftan narsisizm, maddiyata ve dünyaya düşkünlük gibi çağın hastalıklarının tedavisinde de bu erdemlere yer verilmektedir. Tasavvufun insan üzerindeki olumlu katkısı göz ardı edilmemektedir. Onun insana ve doğasına getirdiği tanımlar, bireyin öz-dönüşüm yolculuğunun kişiye kazandırdıkları psikolojiye katkı sunabilecek niteliktedir. Bunlar psikolojiyle bütünleştirilebildiğinde bireyin iyileşme sürecine alternatif bir çözüm getirebilirler.

Psikolojide başa çıkma yöntemi olarak tasavvuf temelli bibliyoterapi de günümüz insanına önerilmektedir. Yapılan alanyazın çalışması göstermiştir ki Batı'da yapılan tasavvuf temelli çalışmalarda Muhâsibî, Kuşeyrî, Mekkî, Sühreverdî gibi erken dönem sûfîler pek fazla bilinmemektedir. Bunun için bu sûfîlerin eserleri de psikolojide yer verilen tasavvuf meseleleri zaviyesinde değerlendirilmeli, sistematik bir biçimde analiz edilmelidir. Psikolojide yararlanılabilecek tasavvuf klasiklerinin yeterince tanınmadığı Batı'daki araştırmacılar tarafından da dile getirilmektedir. Belki de bu nedenle belirli yazarlar ve eserler üzerinde çalışmalar yoğunlaşmaktadır. Gösterilen yoğun ilgiye rağmen bahsi geçen konularda geniş bir külliyattan söz edilememektedir. Bu konuda el yazması metinler tasavvuf araştırmalarınca çevrilip yorumlanabilir. Psikologlar ve din psikologları tarafından bu metinlerin tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji bağlamında yorumları yapılarak literatüre katkı sağlanabilir. Bununla birlikte tasavvuf temelli uygulamaların tedavi sürecine dahil edilebilmesine ilişkin bir literatüre ihtiyaç duyulmaktadır. Batılılar, tasavvuf metinlerinin ve burada kullanılan kavramları

anlayabilmenin zorluğundan ve dilin anlaşılabilir kılınmasından bahsetmektedir. Bu amaçla tasavvuf metinlerinin psikolojik yorumları güncel örneklerle izah edilmektedir. Yalnız bu konuda bir anlam karmaşası söz konusudur. Bu nedenle ortak bir terminoloji meydana getirilmeye çalışılması önemlidir. Bu çalışmada tasavvuf eserlerinin incelenip psikolojide uygulanabilecek teori ve uygulamaların tespit edilmesi, bunların disiplinler arası çalışmalar için anlaşılabilir kılınması ihtiyacı duyulduğu görülmüştür.

Çalışmada tespit edilebilen diğer bir bulgu, uygulanan sisteme verilecek ortak bir ismin bulunmayışıdır. Çalışmalarda "tasavvuf psikolojisi" kavramının yanı sıra "sûfî psikolojisi" ve "nefs pikolojisi" ifadesi de kendisine yer bulmaktadır. Batı'da ise "ruhsal psikoloji/maneviyat psikolojisi" (spiritual psychology) ya da "ruhsal psikoterapi" (spiritual psychotherapy) başlığı yaygın bir biçimde kullanılmaktadır. Bu kapsamda tasavvufta insanın manevî yönü yani kalp, nefs ve ruh kavramları, bunların birbiriyle ilişkisi, bu psikoterapide yöntem, amaç, hedef ve kullanılabilecek uygulamalar ampirik yöntemle çalışılmaktadır. Çalışmada tasavvuf kavramına yer verilmeyişin sekülerlik kaygısından dolayı olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada karşılaşılan diğer bir zorluk, tasavvuf kavramlarının psikologlar tarafından ortak bir yaklaşımla değerlendirilememesi ve kullanılan İngilizce kavramlarda bir birlikteliğin bulunmamasıdır. Özellikle ruh ve nefs kavramlarının karşılıklarında farklı kullanımlar tespit edilmiştir. Örneğin ruh anlamında, kimi çalışmalarda "spirit" kimilerinde ise "soul" kavramı kullanılmıştır. Soul, kimi çalışmalarda "nefs", spirit ise "ilahi ruh" manasında kullanılmıştır. Aynı şekilde "meditation" kavramı, genel manada tefekkür anlamında yer bulmuş, kimilerinde ise çatı kavram şeklinde değerlendirilmiş, tefekkür ve murakabe kavramlarını kapsamıştır. Bu noktada, tasavvuf araştırmacılarıyla işbirliği içerisinde bulunulması fayda sağlayacaktır. Ortak terimlerin kullanılmasında yaşanan sıkıntı nedeniyle tasavvuf kavram ve yöntemlerinin güncel karşılıklarının tespit edilmesi ve bunların psikolojideki karşılıklarının ortaya konulması bir ihtiyaçtır.

Araştırma sırasında karşılaşılan zorluklardan bir diğeri de incelenen çalışmalarda sistematik bir içerik, konu ve kavram bütünlüğünün bulunmayışıydı. Çalışma sonraki araştırmalar için bu bağlamda ihtiyaç duyulan kavramsal çerçeveyi sağlayabilmektedir.

Neticede modern insanın sorunlarına çözüm sunmada tasavvuftan yararlanmak ve onu psikolojiye entegre etmek isteyenler için sunulan öneriler şunlardır:

Tasavvuf ve psikoloji ilişkisine dair çok sayıda araştırma makalesi ve akademik çalışmanın bulunmadığı görülmüştür. Özellikle psikolojide, tasavvuf kavram ve yöntemlerinin kullanılabilirliğine dair daha fazla sayıda disiplinler arası çalışmaya ihtiyaç duyulduğu tespit edilmiştir. Bu hususta ortak bir dil takip edilerek psikoloji alanında da çalışmalar gerçekleştirilebilir. Gelecekteki çalışmalarda, sûfîlerin eğitim süreçleri ve bunların bireye etkilerinin incelenebilmesi için ölçekler geliştirilebilir. Disiplinler arası çalışmalarla holotropik şuur hallerini tanımlamada ve isimlendirmede kadim geleneğin terminolojisi psikolojiye katkı sağlayabilir. Tasavvufta anlaşılması zor kavram ve meselelerin anlaşılabilir kılınmasında ve bilimsel alanda nicel ve nitel gözlemler yapılmasında psikolojiden yararlanılabilir.

Ayrıca Batı'daki akademik çalışmalarda tasavvuf, Hinduizm, Taoizm, Hıristiyanlık ya da Musevilik kadar ilgi görmemektedir. Burada Türk araştırmacılara da görev düşmektedir. Öncelikle el yazması şeklindeki tasavvuf eserleri Latinize edilip bilimsel araştırmaların hizmetine sunulabilir. Bununla birlikte mümkün olduğunca yabancı dilde yayın yapılmak suretiyle temel konuların tasavvufî yorumları ve bunların yer aldığı eserler dünyaya tanıtılabilir. Yine tasavvufun ruh ve beden sağlığına katkısı ve tasavvuftaki ahlâkî değerlerin psikolojide kullanılabilirliği konusunda yeterli sayıda çalışma bulunmadığı ifade edilmiştir. Bunun için daha fazla sayıda nitel ve nicel araştırmaya yer verilebilir. Yurt dışında psikoloji eğitimi sırasında ilahiyat fakültelerinden ders alımı mümkün kılındığı gibi burada da psikoloji eğitiminde ortak dersler müfredata eklenebilir.

Psikoloji, insan nedir, manevî yapısı nasıldır, varoluşsal sorunlara sunulan çözümler nelerdir, bireyin iyi oluşuna katkı sağlayan uygulamalar ve değerler nelerdir? gibi konularda tasavvuf ilminden yararlanabilir. Bu meselelerin anlaşılabilmesi için psikolojik açıdan kaynak gösterilebilecek tasavvuf eserlerinin tasavvuf alanı tarafından bir bibliyografyası hazırlanabilir. Kadim geleneğe ait konuların akademik açıdan değerlendirildiği bir literatür araştırmacılara katkı sağlayacaktır. Uluslararası platformda, çeşitli dergilerde yabancı dilde yayınlara ağırlık verilip tasavvuf külliyatına ve içindekilere dikkat çekilebilir. Tasavvuf geleneğinin klasik kaynakları psikologlarca gözden geçirilip iyileştirici yönü bulunan uygulamalar ana akım psikolojiye uyarlanabilir. Bunun için din psikolojisi ve psikoloji alanlarıyla iş birliğine gidilip ortak çalışmalar yapılabilir. İrfan geleneği, insan fıtratı konusunda psikolojiye katkı sunabilir. Kendini gerçekleştirmiş bireyleri anlamada kâmil insanın nitelikleri değerlendirilebilir. İnsanı bütüncül tanımlayabilmenin ve olumsuz davranışlardan kurtuluşun ilacı, klasik tasavvuf metinlerinden bulunabilir.

Ruhu tanımlamak ve insanın metafizik bağını güçlendirmek için Hinduizm, Taoizm, Budizm gibi Doğu geleneklerine yönelen psikologlara tasavvuf anlatılabilir. Bunun için Batılılar tarafından ilgi gören tasavvuf şiir ve hikayeleri, modern insanın sorunları üzerinden yorumlanmaya çalışılabilir. Tasavvuf şiir ve hikayelerinin de yer aldığı külliyattan, psikoloji alanının ilgilendiği konularla ilgili bölümler tasavvuf akademisyenlerince yorumlanabilir. Onlardaki derinlikli mana anlaşılır kılınabilir. Böylece günümüz insanının problemleriyle bu eserlerdeki düşünceler ilişkilendirilebilir. Tasavvufun hem psikolojik iyi oluşa katkısı hem de psikolojik unsurları güçlendirici yanı ortaya konulabilir.

Tasavvuf pratikleri ve metotlarına dair yeterince bilimsel değerlendirme aracının geliştirilmediği görülmüştür. Günümüzde sûfî benlik dönüşüm yöntemleri ve bunların olumlu etkileri, bu bağlamda kullanılan kavramlar ve sûfî tecrübe gibi hususlar da

disiplinler arası çalışmalarda kendisine yer bulabilmelidir. Dolayısıyla mevcut ölçekler bahsi geçen meselelere uygulanabilir. Bunlarla ilgili yapılacak nicel ve nitel disiplinler arası çalışmalar konunun öneminin anlaşılmasında yarar sağlayabilir. Bununla birlikte, tasavvuf metinlerinde tekrarlanan örneklerin yanında farklı ve güncel örneklerle anlaşılır bir terminolojiye duyulan ihtiyaç göz ardı edilmemelidir. Buna göre tasavvuf uygulamalarının kullanımına dair eğitimler düzenlenebilir veya tasavvuf alanıyla ortak disiplinler arası çalışmalar gerçekleştirilebilir. Bu yaklaşım, tasavvufa özgü terminolojinin anlaşılmasını kolaylaştıracaktır.

Tasavvuf erdem ve pratiklerinin pozitif etkisi bilimsel ortama taşınabilir. Dahası çalışmanın kapsamı ve sınırlılığı nedeniyle yer verilemeyen nefs psikolojisi, rüyalar ve bilinç hâlleri üzerine çalışmalar gerçekleştirilebilir. Ayrıca disiplinler arası çalışmalar için yaşanan kavram karmaşasını ortadan kaldırabilmek ve ortak bir terminoloji takip edebilmek için bir maneviyat terimleri sözlüğü hazırlanabilir. Bu doğrultuda psikoloji eğitimi sürecinde, tasavvuf pratiklerinin anlaşılması ve uygulanması hususu desteklenmelidir. Tasavvuf uygulamaları ve erdemlerinin ruh sağlığına katkısı ile psikoloji alanında tasavvuf kavram ve yöntemlerinin kullanılabilirliği konusunda yapılan disiplinler arası çalışmaların sayısı arttırılmalıdır.

Sonuç olarak, modern insanın sorunlarını çözebilmede psikoloji tasavvuftan yararlanabilir. Psikoloji, insan doğasının anlaşılmasına katkı sunacak ilkeleri ve sorunlarını çözmede fayda sağlayacak uygulamaları kendisine tasavvuftan entegre edebilir. Modern insanın sorunlarına çözüm üretmede psikoloji ve tasavvuf birlikte çalışabilmelidir. Bu amaçla tasavvuf uygulamaları ve ahlâkî değerleri psikolojiye dahil edilebilir. Tasavvufun insana bütüncül yaklaşımı ile erdemleri psikolojide yer bulduğunda sonraki araştırmalara katkı sağlanabilir. Araştırmalar tasavvufun psikolojiyle bütünleştirilmesi yönünde literatürde yeterince çalışma bulunmadığını göstermektedir. Bu hususta psikolojide ve din psikolojisinde yapılacak çalışmalarla, tasavvuf

uygulamalarının bireyin iyi oluşu üzerindeki olumlu katkısı ortaya konabilir. Kadim geleneğin dönüştürücü uygulama ve erdemlerinin sûfî üzerindeki etkisi gözlemlenebilir. Sûfînin manevî gelişimi sırasındaki ahlâkî değişimi incelenebilir. Bu çalışmada yer verilen uygulamalar psikolojiye entegre edilerek klinik çalışmalarda kullanılabilir.

KAYNAKÇA

Abbasoğulları, Gülcan. "İbrahim Hakkı Hazretleri'nin Şiirlerinin Biblioterapi Bağlamında Değerlendirilmesi". *Trabzon İlahiyat Dergisi* 6/1 (2019), 93-123.

Abdurrezzâk, Abdüllâtif. "Hakîm Tirmîzî'nin Psikoloji Anlayışında Öğrenme ve Algılama". çev. Salih Çift. *al- Shajarah, Journal of the International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC)* 5/2 (2000), 285-304.

Açıkel, Yusuf. "Nefsini Bilen Rabb'ini Bilir' Hadis mi, Kelam-ı Kibar mı?". *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5 (1998), 173-200.

Afrasibi, Simin - Fattahi, Zakieh. "A Comparative Study of Self-Actualization in Psychology and Islam". *World Family Medicine Journal/Middle East Journal of Family Medicine* 15/9 (2017), 104-111.

Ahmadi, Fereshteh vd. "Religion, Culture and Meaning-Making Coping: A Study Among Cancer Patients in Malaysia". *Journal of Religion and Health* 58/6 (2019), 1909-1924.

Akgül, Abdullah. "Gazali'nin Ontolojisinde İnsan". *Social Sciences Studies Journal* 4/22 (2018), 3718-3727.

Akkaya, Veysel. "Sûfî Kişiliğin Teşekkülünde 'Hatırlama' Bağlamında Zikrin Rolü". *Turkish Studies* 14/3 (2019), 441-450.

Aksöz, Tuncay. *Modern Psikolojik Yaklaşımlar Açısından Nefs Arınması*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Doktora Tezi, 2016.

Ali, Hussein Abbas. "The Nature of Human Disposition: al-Ghazali's Contribution to an Islamic Concept of Personality". *Intellectual Discours* 3/1 (1995), 51-64.

Al-Karam, Carrie York. *Islamically Integrated Psychotherapy: Uniting Faith and Professional Practice.* America: Templeton Press, 2018.

Aracı, Ulaş. *Sûfî Hikâyelerinin Kullanıldığı, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Biblioterapinin İşlevsel Olmayan Düşünceler ve Kendini Gerçekleştirme Üzerindeki Etkisi*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2007.

Arasteh, A. Reza. "Psychology of The Sufi Way To Individuation". *Sufi Studies: East and West*. thk. F. Rushbrook Williams. 89-113. New York: A Dutton Paperback, 1974.

Argyle, Michael. *Din ve Psikoloji*. çev. Hatice Büşra Gök. İstanbul: İz Yayıncılık, 2022.

Arık, İ Alev. *Motivasyon ve Heyecana Giriş*. İstanbul: Çantay Kitabevi, 1996.

Ashqar, Umar S. *The Minor Resurrection (What Happens After Death9*. ed. Huda Khattab. çev. Nasiruddin al-Khattab. America: International Islamic Publishing House, 2. Basım, 2002.

Âsım Efendi, *Kâmus Tercümesi*. İstanbul: Bahriye Matbaası, 1852.

Atak, Mustafa. *Nefs Psikolojisi Kuram Uygulama*. İstanbul: Büyüyenay, 2021.

Aydın, Mehmed Sait. "İkbâl'in Felsefesinde İnsan". *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 29/1-4 (01 Eylül 1987), 83-106.

Ayiş, Mehmet Şirin. "Manevî Rehberliğin Tasavvufi Boyutu: Ahmed Yesevî Örneği görünümü". *İbn Haldun Çalışmaları Dergisi* Maneviyat Özel Sayısı (2022), 245-255.

Ayiş, Mehmet Şirin. "Nefis Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme: Robert Frager Örneği". *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 14 (2019), 547-567.

Ayiş, Mehmet Şirin. "Tasavvuf Düşüncesinde Bir Nefis Terbiye Metodu Olarak Riyazet". *KURSAD* 1/1 (2021), 34-47.

Ayten, Ali. *Din Psikolojisi*. İstanbul: İz Yayıncılık, 3. Basım, 2013.

Ayten, Ali. *Erdeme Dönüş-Psikoloji ve Mutluluk Yolu*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2015.

Ayten, Ali. *Psikoloji ve Din, Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2006.

Ayten, Ali - Düzgüner, Sevde. *Tasavvuf Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Sufi Kitap Yayınları, 2017.

Aziz, Nurul Sakinah binti vd. "Psycho- Spiritual Treatment: An Exploratory Study On Its Practices". *Journal of Critical Reviews* 7/8 (2020), 1007-1011.

Badri, Malik B. *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. Herndon, VA: International Institute of Islamic Thought, 2000.

Bagasra, Anisah. "Sociallay Engaged Islam: Applying Psychological Principles to Social Justice Faith-Based Activism and Alturism in Muslim Communities". *Toward a Positive Psychology of Islam and Muslims: Spirituality, Struggle, and Social Justice*. ed. Nausheen Pasha-Zaidi. Austria: Springer Nature, 2021.

Bahadır, Abdülkerim. "Psikoterapi'de Yeni Bir Yaklaşım: Logoterapi ve Viktor Frankl". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/9 (2000), 1-17.

Bálint, Ágnes - Magyari, Judit. "The Use of Bibliotherapy in Revealing and Addressing the Spiritual Needs of Cancer Patients". *Religions* 11/3 (2020), 1-15.

Bardakçı, Mehmet Necmettin. "Mevlânâ'nın Evrensel Sevgi ve Hoşgörü Anlayışı". *Marife Dergisi* 3 (2007), 29-44.

Başer, Hacı Bayram. *Şeriat ve Hakikat, Tasavvufun Teşekkül Süreci*. İstanbul: Klasik Yayınları, 2017.

Başer, Hacı Bayram. "Yükümlü Varlıktan Varlığın Gayesi Olan İnsana: Tasavvufta İnsan Tanımlarının Dönüşümü Üzerine Bir Değerlendirme". *İnsan Nedir? İslam Düşüncesinde İnsan Tasavvurları*. 525-568. İstanbul: İLEM, 2019.

Bayraktaroğlu, Hilal. *Felsefe, Din ve Ahlak İlişkisinin Erdem Kavramı Çerçevesinde Analizi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2019.

Bayzan, Ali Rıza. *Çağdaş Psikoterapi Ekolleri Açısından Tasavvufi Bilinç Yapılanmasının Değerlendirilmesi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 1998.

Bedri, Malik. *Contemplation An Islamic Psychospiritual Study*. İstanbul: Mahya Yayinlari, 2018.

Bedri, Malik. *Düşünme Gözlemden Tanıklığa*. İstanbul: Mahya Yayınları, 1. Basım, 2012.

Bedri, Malik. *Müslüman Psikologların Çıkmazı*. İstanbul: Mahya Yayınları, 3. Basım, 2017.

Belen, Fatıma Zeynep. *Manevi Danışmanlıkta Bibliyoterapi Tekniği ve Uygulanması*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2014.

Belen, Fatıma Zeynep. "Manevi Danışmanlıkta Bibliyoterapi Uygulama Örneği: Bibliyoterapinin Algılanan Stres ve Dini Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi". *Toplum Bilimleri Dergisi* 10/19 (2016), 9-42.

Bendeck Sotillos, Samuel. "Bridging Psychologies: Islam and Secular Psychotherapy". *Spiritual Psychology and Counseling* 6/2 (2021), 95-99.

Biswas, R. Diener. *Positive Psychology as Social Change*. Germany: Springer International Publishing, 2011.

Bolat, Ali. "Muhâsibî'nin Bilgi Kaynaklarına Bakışı". *On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi* 12/12-13 (2001), 363-389.

Bolat, Ali. "Değerler Eğitiminde Tasavvuf". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 40 (28 Kasım 2016), 33-48.

Bolat, Ali vd. *Tasavvuf Tarih Doktrin Tenkit*. Samsun: E Yazı Yayınevi, 2019.

Boni, Lauren Julia. *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization*. Canada: University of Lethbridge, Master Thesis, 2010.

Boyraz, Edibe. *Tasavvufta Edep ve Hayâ Kavramlarının Çocuğun Ahlâkî Gelişimindeki*

Yeri. Ankara: Ankara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2022.

Burger, Jerry M. *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2006.

Carrel, Alexis. *İnsan Denen Meçhul*. çev. Zeynepgül Atsız. İstanbul: The Kitap, 2020.

Casmini, Casmini vd. "Maqamat Sufistic as a Solution for Coping Stress". *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3/2 (29 Aralık 2020), 60-75.

Cebecioğlu, Ethem. *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*. İstanbul: Ağaç Kitapevi Yayınları, 5. Basım, 2004.

Cebecioğlu, Ethem. *Nokta-i Süveyda*. Ankara: Erkam Yayınları, 2017.

Cevizci, Ahmet. *Etik/Ahlak Felsefesi*. İstanbul: Say Yayınları, 2. Basım, 2013.

Chittick, William C. *İbn Arabi Giriş Kitabı*. çev. Kadir Filiz. İstanbul: Nefes Yayınları, 2014.

Chittick, William C. "On Sufi Psychology: A Debate between the Soul and the Spirit". *On Sufi Psychology: A Debate between the Soul and the Spirit*. Brill, 2000.

Chittick, William C. "The Spiritual Path of Love in Ibn 'Arabi and Rumi". *Penn State University Press* 19/1 (1993), 4-16.

Chittick, William C. *Varolmanın Boyutları*. çev. Turan Koç. İstanbul: İnsan Yayınları, 2019.

Çağrıcı, Mustafa. *İslam Düşüncesinde Ahlak*. İstanbul: Dem Yayınları, 7. Basım, 2016.

Çağrıcı, Mustafa. *İslam Düşüncesinde Ahlak*. İstanbul: Dem Yayınları, 7. Basım, 2016.

Çağrıcı, Mustafa. "Tevazu". *TDV İslam Ansiklopedisi*. 40/583-585. İstanbul, 2011.

Çağrıcı, Mustafa. "Tevekkül". *TDV İslam Ansiklopedisi*. 41/1-2. İstanbul, 2012.

Çakmaklıoğlu, M Mustafa. "Modern Dünyada Ezelî Hikmet Geleneğinin Yeniden Canlanışı: Batı'da İbnü'l-Arabî'ye Yönelik İlginin Tarihî Seyri". *Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi* 23 (2009), 425-456.

Çakmaklıoğlu, M. Mustafa. "Yoğun Tasavvufî Tecrübelere İlişkin Söylemin İmkânı ve İşlevselliği". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 14/1 (10 Kasım 2014), 85-122.

Çevik, Mustafa. *Mevlana'da Aşk ve Varoluş*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2018.

Dağ, Ahmet. *İnsansız Dünya ve Transhümanizm* -. İstanbul: Ketebe Yayınevi, 2020.

Damar, Meryem. *Mesnevî Hikâyelerinde Manevi Bakım Unsurları*. İzmir: İzmir Kâtip Çelebi Üniversitei, Yüksek Lisans, 2020.

Davis, John. "An Overview of Transpersonal Psychology". *The Humanistic Psychologist* 31/2-3 (01 Mart 2003), 6-21.

Demirli, Ekrem. *İslam Metafiziğinde Tanrı ve İnsan*. İstanbul: Alfa Yayınları, 1. Basım, 2017.

Derin, Süleyman. "Mevlana'nın Mesnevi'sinde Psikolojik Yaklaşımlar". *Uluslararasi Mevlânâ Sempozyumu Bildirileri. 1*. ed. Mahmut Erol Kılıç vd. İstanbul: Motto Project, 2010.

Doğan, Ahmet. "Yunus Emre Divanı'nda İdeal İnsan". *Journal of Turkish Studies* 8 (01 Ocak 2013), 829-839.

Doğan, Mebrure. *Dindarlık Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Doktora Tezi, 2014.

Doğanay, Süleyman. "Zorluklarla Başa Çıkma Bağlamında Bir Model Önerisi: Sabra Yolculuğun Beş Hali". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 19/1 (2019), 286-307.

Durak, Nejdet. "Mevlânâ'nın Ahlak Öğretisinde İyi ve Kötü Kavramları". *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 6 (2007), 1-24.

Ebû Tâlib el-Mekkî. *Kûtu'l-Kulûb fî Mu'âmeleti'l-Mahbûb.* Mısır, 1306.

Ebrahim, Jalaledin. "Ma'rifa and the Transpersonal Psychology of Islam". *The Meccan Revelations* 2 (2004).

Erdoğan, İsmail - Nozoğlu, Nurşan. "Farabi'nin Bilgi Teorisinde 'Hiss-i Müşterek' ve 'Hayal' Kavramları". *Felsefe ve Din Bilimleri Dergisi* 1 (2020), 1-19.

Erginli, Zafer. *İlk Sufilerde Nefis Kavramı-Haris Muhasibî Örneği*. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Doktora Tezi, 2001.

Erginli, Zafer (ed.). *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Kalem Yayınevi, 2006.

Erginli, Zafer. "Temel Tasavvuf Klasiklerinde Hâl Kavramına Toplu Bir Bakış". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 8/4 (01 Ağustos 2008), 153-198.

Ergün, Ü Betül Kanburoğlu. *Gazzalî Düşüncesinde İnsanın Kemali*. İstanbul: İlem Yayınları, 2020.

Erin, Abdulvehap. "Gazzâlî'nin İhyâ Adlı Eserinde Sıhhat ve Maraz". *İhya Uluslararası İslam Araştırmaları Dergisi* 9/1 (2023), 93-122.

Erkaya, Mahmud Esad. *Kur'ân Kaynaklı Tasavvuf Kavramları*. Adana: Çukurova Üniversitesi, Doktora Tezi, 2015.

Erzurumlu İbrahim Hakkı. *Ma'rifetname*. Sadeleştiren: Dr. Kerim Kara, Cafer Durmuş. İstanbul: Erkam Yayınları, 2011.

Erzurumlu İbrahim Hakkı. *Marifetnâme*. İstanbul: Matbaa-i Ahmed Kâmil, 1914.

Fadiman, James - Frager, Robert. *Essential Sufism*. San Francisco: HarperOne, Reprint Edition., 1999.

Frager, Robert. *Aşktır Asıl Şarap*. İstanbul: Gelenek Yayıncılık, 2007.

Frager, Robert. *Heart, Self and Soul-The Sufi Psychology of Growth, Balance and Harmony*. Illinois: Quest Books, 1999.

Frager, Robert. *Kalp, Nefs ve Ruh*. İstanbul: Sufi Kitap Yayınları, 2018.

Frager, Robert. *Manevi Rehberlik ve Ben Ötesi Psikolojisi Üzerine Paylaşımlar*. çev. Ömer Çolakoğlu. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2009.

Frager, Robert. *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*. çev. Ömer Çolakoğlu. İstanbul, 2017.

Frager, Robert. *The Influence Of Abraham Maslow*. America: Harper and Row, 3. Basım, 1987.

Frager, Robert. "Toward A Definition of Transpersonal Psychology". *Newslatter (Transpersonal Psychology Interest Group of The American Psychological Association* (1983), 1-2.

Frager, Robert - Fadiman, James. "Personal Growth In Yoga And Sufism", 15.

Frager, Robert - Fadiman, James. "Personal growth in Yoga and Sufism". *The Journal of Transpersonal Psychology* 7/1 (1975), 66-80.

Frager, Robert - Fadiman, James. *Personality and Personal Growth*. Boston: Pearson, 7th edition., 2012.

Frankl, Viktor. *İnsanın Anlam Arayışı*. çev. Selçuk Budak. Ankara: Öteki Yayınları, 2. Basım, 1992.

Fromm, Erich. *Erdem ve Mutluluk*. çev. Ayda Yörükan. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 1994.

Fromm, Erich. *Olma Sanatı Oto-Analiz, Öz-Farkındalık ve Meditasyon Üzerine*. İstanbul: Say Yayınları, 4. Basım, 2019.

Fromm, Erich. *Psikanaliz ve Zen-Budizm*. çev. Nurdan Soysal. Say Yayınları, 2019.

Fromm, Erich. *Sevginin ve Şiddetin Kaynağı*. İstanbul: Payel Yayınevi, 6. Basım, 1994.

Gazâlî, Ebû Hâmid Muhammed. *İhyâu Ulûmi'd-Dîn*. Beyrut: Dâru Sadır, 1982.

Gençtan, Engin. "Varoluşçu Psikolojinin Temel İlkeleri". *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi*, 13-17.

Göcen, Gülüşan. "Şükür Maneviyatın Neresinde?" *Maneviyat Psikolojisi*. İstanbul: Çevik Matbaacılık, 2016.

Gökcan, Mansur. "Tasavvufta Tevekkül Anlayışı". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)* 18/1 (30 Haziran 2018), 131-165.

Göktaş, Vahit. "Modern İnsanın Bir İhtiyacı Olarak Riyazet ve Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Riyazetle İlgili Görüşleri". *EKEV AKADEMİ DERGİSİ* 50 (2012), 47-56.

Guenon, Rene. *Modern Dünyanın Bunalımı*. çev. Mahmut Kanık. İstanbul: İnsan Yayınları, 3. Basım, 2018.

Gündüz, İrfan. "Tasavvuf ve İnsan". *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5-6 (1988 1987), 217-229.

Güngör, Erol. *İslâm Tasavvufunun Meseleleri*. İstanbul: Ötüken Neşriyat, 1982.

Gürbüz, Ahmet. *Zen ve Tasavvuf Işığında Kendini Bilmenin Yolu*. İstanbul: İnsan Yayınları, 5. Basım, 2020.

Gürses, İbrahim. *Sufi Kişilik Psikolojisi ve Melamiler Örneği*. Ankara: Hece Yayınları, 2. Basım, 2020.

Haeri, Shaykh Fadhlalla. *The Journey of the Self*. Pakistan: Zahra Publications, 2016.

Hakkı, Erzurumlu İbrahim. *Kâmil İnsan*. İstanbul: Büyüyenay Yayınları, 2. Basım, 2017.

Hakkı, Erzurumlu İbrahim. *Marifetname*. İstanbul: Çelik Yayınları, 2014.

Haksever, Ahmet Cahid. *15. Yüzyıl Bir Türk Sufisi: Yakub-ı Cerhî*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2005.

Haksever, Ahmet Cahid. *Tasavvufu Anlama Kılavuzu*. Ankara: Otto, 2017.

Haksever, Ahmet Cahid. "Varoluşsal Kendinden Geçme ve Yansımaları: İmam-ı Rabbânî'nin Şathiyye Anlayışı Örneği". *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/5 (2004), 103-126.

Haksever, Ahmet Cahid vd. "Çorum'da Bir Uşşaki Şeyhi: Hüsn-i Gülzârî ve Sülûk Merkezli Kavramlara Yaklaşımı". *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 9/1 (2016), 0-0.

Haksever, Ahmet Cahid - Altıntop, Nurten. “Dede Ömer Ruşeni’nin Divanı’nda Tasavvufi Mertebeler”. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 5/5 (2016), 1419-1434.

Haque - Keshavarzi, Hooman. “Integrating Indigenous Healing Methods in Therapy: Muslim Beliefs and Practices”. *International Journal of Culture and Mental Health* 7/3 (2014), 297-314.

Haque, Amber. “A Review of ‘Spirituality and Mental Health: Clinical Applications’”. *Journal of Muslim Mental Health* 4/2 (2009), 194-197.

Haque, Amber vd. “Integrating Islamic Traditions in Modern Psychology: Research Trends in Last Ten Years”. *Journal of Muslim Mental Health* 10/1 (2016), 75-100.

Haque, Amber. “Interface of Psychology and Religion: Trends and Developments”. *Counselling Psychology Quarterly* 14/3 (2010), 241-253.

Haque, Amber. “Psychology and Religion: Their Relationship and Integration from an Islamic Perspective”. *American Journal of Islam and Society* 15/4 (01 Ocak 1998), 97-116.

Haque, Amber. “Psychology from an Islamic Perspective”. *Global Psychologies*. ed. Suman Fernando - Roy Moodley. 137-150. London: Palgrave Macmillan UK, 2018.

Haque, Amber. “Psychology from Islamic Perspective: Contributions of Early Muslim Scholars and Challenges to Contemporary Muslim Psychologists”. *Journal of Religion and Health* 43/4 (01 Aralık 2004), 357-377.

Haque, Amber. “Religion and Mental Health: The Case of American Muslims”. *Journal of Religion and Health* 43/1 (2004), 45-58.

Haque, Amber. “Soul Searching: Bearing Witness, Psychotherapeutically, to One God”. *Psychoanalytic Perspectives* 4/1 (2006), 49-58.

Haque, Amber. “Mental Health Series”. *Disaster Mental Health, March 2023*. 1-15. America: ICNA Relief, 2023.

Haque, Amber. “Coping With Disaster: Mental Health Support”. DMH ICNA-CON, America, 2023.

Hâris el-Muhâsibi. *er-Riâye li-hukukillah*, thk.: Abdülhalim Mahmud. Kahire: Dârü’l-Maârif, 1990.

Hâris el-Muhâsibî. *Âdâbü'n-nüfûs*, thk. Abdülkâdir Ahmed Atâ. Beyrut: Dârü’l-Kütübi’l-İlmiyye, 1986.

Haschmi, Mohammed Yahia. “Spirituality, Science, and Psychology in The Sufi Way”. *Sufi Studies: East and West*. thk. F. Rushbrook Williams. 114-132. New York: A Dutton Paperback, 1974.

Helminski, Kabir. *İlahi Huzurda-Sonsuzla Bağ Kurmak ve Bilinçli Farkındalık*. İstanbul: Sufi Kitap Yayınları, 2022.

Helminski, Kabir. *The Knowing Heart: A Sufi Path of Transformation*. Shambhala, New Edition, 2000.

Helminski, Kabir Edmund. *Living Presence (Revised): The Sufi Path to Mindfulness and the Essential Self*. New York: TarcherPerigee, Revised edition., 2017.

Herevî, Ebu İsmail. *Menâzilü’s-Sâirîn ile’l-Hakki’l-Mübîn*, Kum, 1989.

Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 11. Basım, 2015.

Hökelekli, Hayati. *İslam Psikolojisi Yazıları*. İstanbul: Dem Yayınları, 2017.

Hökelekli, Hayati. *Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Düşünce Yayınları, 2008.

Hücvîrî, Ebü'l-Hasen Ali b. Osman b. Ebî Ali el-Cüllâbî el-Gaznevî. *Keşfü’lMahcûb*. Çev. Abdulhadî Kındîl. Beyrut: Dâru’n-Nahdati’l-Arabiyye, 1994.

Hücvirî, Ali b. Osman. *Keşfu’l-Mahcûb (Hakikat Bilgisi)*, Haz. Süleyman Uludağ. İstanbul: Dergâh Yayınları, 1996.

Isgandarova, Nazila. “Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy”. *Journal of Religion and Health* 58/4 (Ağustos 2019), 1146-1160.

Ismail, Ghena. *Islam, Sufism and Psychotherapy: in Search of Unifying Values and Epistemologies*. United States: James Madison University, Doctorate Thesis, 2008.

Işık, Harun. “Gazâli’nin Tövbe Algısı”. *Bilimname Dergisi* 24/1 (2013), 177-194.

Işık, Şerife - Ergüner-Tekinalp, Bengü. “The Effects of Gratitude Journaling on Turkish First Year College Students’ College Adjustment, Life Satisfaction and Positive Affect”. *International Journal for the Advancement of Counselling* 39/2 (2017), 164-175.

Işıtan, İbrahim. “Sûfî Benliğin Temel Unsurlarına Espistemiko-Ontolojik Bir Yaklaşım”. *Metazihin: Yapay Zeka ve Zihin Felsefesi Dergisi* 3/1 (2020), 65-76.

Işıtan, İbrahim. *Sufi psikolojisi : Sülemî’ye Göre Sufî Benlik Dönüşümü.* Ankara: Divan Kitap, 2014.

Işıtan, İbrahim. “Sufi Yaşamın Gençliğin Ahlâkî Değer Yargılarının Gelişimine Katkısı”. *Uluslararası Gençlik ve Ahlak Sempozyumu*. ed. Hasan Barlak vd. 564-574. Sinop: İkizler Matbaası, 2016.

Izutsu, Toshihiko. *Kur’an’da Dini ve Ahlâkî Kavramlar*. çev. Selahattin Ayaz. İstanbul: Pınar Yayınları, 2013.

İbn Manzur, Ebu’l-Fazl Muhammed b. Mükerrem b. Ali el-Ensârî. *Lisânu’l-Arab*. Beyrut: Daru's-Sadr, 1957.

İnci, Nuriye. *Muhâsibî’nin Tasavvuf Düşüncesinde Vicdan*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2021.

Jabre, Farid. “Plotin’in Vecd’i ve Gazzali’nin Fena’sı”. çev. İbrahim Agâh Çubukçu. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 8 (1960), 135-147.

Jalongo, Mary Renck. “Bibliotherapy: Literature to Promote Socioemoional Growth”. *The Reading Teacher* 36/8 (1983), 796-803.

Kaplan, Hayri. *İslâm Düşünürlerine Göre Ruh ve Nefs*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 1995.

Karaismailoğlu, Adnan. “Bostân”. *TDV İslâm Ansiklopedisi*. 6/307-308. İstanbul: TDV İslâm Ansiklopedisi, 1992.

Karakaş, Ahmet. “Sabır Tutumunun Sürekli Öfke İfade Tarzlarına ve Öfke Kontrolüne Etkisi”. *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi* 2/1 (30 Haziran 2018), 93-111.

Karakaş, Ahmet Canan - Eker, Hasan Hüseyin. “The Effects of Itikaf on State-Trait Anger, Intrinsic Religiousness, and Subjective Well-Being”. *Spiritual Psychology and Counseling* 3/2 (2018), 161-176.

Kartal, Abdullah. “Tasavvufî Tecrübe Aktarılabilir mi?” *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 16/1 (2007), 97-120.

Kâşânî, Kemaleddin Abdurrezzak b. Ahmet. *Istılâhâtu’s-Sûfiyye*, Beyrut: Dâru’l-Kütübü’l-İlmiye, 1995.

Kavasoğlu, Fatıma Elif. “Tevekkül Kavramının Tasavvuf Tarihindeki İzleri”. *İlahiyat* 5 (2021), 129-141.

Kaya, Ümmügülsüm. *Mesnevi ve Bibliyoterapi*. Çorum: Hitit Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2018.

Kayıklık, Hasan. *Tasavvuf Psikolojisi*. Ankara: Akçağ Yayınları, 2009.

Kelâbâzî, Ebu Bekr Muhammed b. İshak Buharî. *et-Ta’arruf li-Mezhebi Ehli’t-Tasavvuf*, Şam, 1986.

Keshavarzi, Hooman - Khan, Fahad. “Outlining a Case Illustration of Traditional Islamically Integrated Psychotherapy (TIIP)”. *Islamically Integrated Psychotherapy*. ed. Carrie York Al-Karam. America: Templeton Press, 2018.

Khaer, Miftahul vd. “The Effectiveness Of Writing The Letter Of Gratitude Technique In Reducing The Stress Level Of Islamic Boarding School Student”. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 7/1 (2021), 79-85.

Khan, Inayet. *Spiritual Dimensons of Psychology*. Amerika: Omega Press, 1988.

Khodayarifard, Mohammad vd. “Positive psychology from Islamic perspective”. *International Journal of Behavioral Sciences* 10/2 (2016), 77-83.

Kılıç, Cevdet. “Gazzali’de Tefekkür ve Hikmet Kavramları”. *Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi* 2/5 (2001), 117-141.

Kızılgeçit, Muhammed. *Yalnızlık Umutsuzluk Ve Dindarlık*. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2. Basım, 2021.

Korkmaz, Sezai. “Olumlu ve Olumsuz Dini Başa Çıkma, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yalnızlık İlişkisi”. *Tasavvur / Tekirdağ İlahiyat Dergisi* 7/1 (2021), 237-271.

Kuşci, İsmail - Oğuz Duran, Nagihan. “Kültürel Tevazu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması İçin Bir Ön Çalışma”. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 29 (2022), 97-109.

Kuşeyrî, Abdulkerim, *er-Risâletü’l-Kuşeyriyye*. Tah. Maruf Zerrîk –Abdulhamid Baltacı. Beyrut: Dâru’l-Hayr, 1997.

Kutluer, İlhan. “İnsan”. *TDV İslam Ansiklopedisi*. 22/320-323. Istanbul, 2000.

Kuzgun, Yıldız. “Kendini Gerçekleştirme”. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi* 10 (1972), 162-172.

Küçük, Hülya. “Commentary of the Saying ‘He Who Knows Himself, Knows His Lord.’ from the Angles of Sufism and Anatomy”. *Tasavvuf Araştırmaları Enstitüsü Dergisi* 1/1 (2022), 129-141.

Küçük, Osman Nuri. *Mevlana’ya Göre Manevi Gelişim & Benliğin Dönüşümü ve Mi’racı*. İstanbul: Insan Yayınları, ts. Erişim 16 Nisan 2021

Lajoie, Denise H - Shapiro, S.I. “Definitions of Transpersonal Psychology: The First Twenty-Three Years”. *The Journal of Transpersonal Psychology* 24/1 (1992), 79-98.

Lap, İdris. *Gazâlî’de İbâdetlerin Manevî Boyutu*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2021.

Lings, Martin. *Öze Dönüş Sorular ve Cevaplar*. çev. Zeynep Kot. İstanbul: İnsan Yayınları, 2. Basım, 2014.

Lings, Martin. *Tasavvuf Nedir?* çev. Semih Ceyhan. İstanbul: Nefes Yayınları, 2. Basım, 2018.

Lodi, Farah. “The Heart Method: Healthy Emotions Anchored in RasoolAllah’s Teachings”. *Islamically Integrated Psychotherapy*. ed. Carrie York Al-Karam. America: Templeton Press, 2018.

Mahoney, M. J. - Fadiman, James. “The Transpersonal Stance”. *Psychotherapy Process*. 35-36. New York: Plenum Press, 1980.

Mannimg, Thompson. “Books As Therapy for Children of Alcoholics”. *Child Welfare* 66/1 (1987), 35-43.

Maslow, Abraham. *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler*. çev. H.K. Sönmez. İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 1996.

Maslow, Abraham. *Toward a Psychology of Being*. America: Paperback, 1968.

Maslow, Abraham H. *İnsan Olmanın Psikolojisi*. çev. Okhan Gündüz. İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 2001.

Mazhar, Shumaila vd. “A Comparative Study Of Variances In The Nature Of Human Disposition In Ghazalian Theory Of Soul And Freudian Psychoanalysis”. *The Scholar Islamic Academic Research Journal* 6/1 (2020), 252-276.

Merter, Mustafa. *Dokuz Yüz Katlı İnsan*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2012.

Merter, Mustafa. *Psikolojinin Üçüncü Boyutu Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2014.

Mirdal, Gretty M. "Mevlana Jalāl-Ad-Dīn Rumi and Mindfulness". *Journal of Religion and Health* 51/4 (2012), 1202-1215.

Muhâsibî, Hâris b. Esed. *Adâbu'n-Nüfus (Risâle fi'l-aḫlâḳ)*. Thk. A. Ahmed Ata. Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1988.

Muhâsibî, Hâris b. Esed. *er-Riâye li-hukûkillâh*. Thk. Abdülkâdir Ahmed Atâ, Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1970.

Müslim b. el-Haccâc, İmam Ebu'l-Hüseyin. *Sahih-i Müslim*. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.

Murat, Ayşe - Kızılgeçit, Muhammed. "Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi (Rize Örneği)". *Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi (Rize Örneği)* 6/11 (2017), 111-151.

Muslu, Ramazan. "Seyr u Sülûk Metodları". *Tasavvuf El Kitabı*. Ankara: Grafiker Yayınları, 2012.

Muslu, Ramazan. "Tasavvufî Terbiye ve Ahlâk". *Tasavvuf El Kitabı*. ed. Kadir Özköse. Ankara: Grafiker Yayınları, 2012.

Nasr, Seyyid Hüseyin. *Gülşen-i Hakikat, Tasavvuf Geleneğinin Vizyonu ve Vadettikleri*. çev. Nurullah Koltaş. İstanbul: İnsan Yayınları, 2015.

Necati, M. Osman. *Hadis ve Psikoloji*. çev. Mustafa Işık. Ankara: Fecr Yayınevi, 3. Basım, 2016.

Newberg, A. vd. "The Measurement of Regional Cerebral Blood Flow during the Complex Cognitive Task of Meditation: A Preliminary SPECT Study". *Psychiatry Research* 106/2 (10 Nisan 2001), 113-122.

Nugraini, Erna Dwi - Sofyan, Nurul Hikmah. “An Effort to Disengage Mind-Wandering (The Integrated Study Between Psychology and Sufism)”. *HIKMATUNA* 7/2 (2021), 156-166.

Nurbahş, Cevad. *Sufi Öğretisinde İnsan ve İnsan Psikolojisi*. İstanbul: Kurtuba Kitap, 2. Basım, 2011.

Nurbakhsh, D. “Sufism and Psychoanalysis. Part Two: A Comparison Between Sufism and Psychoanalysis”. *The International Journal of Social Psychiatry* 24/3 (1978), 213-219.

Nurbakhsh, DJavad. “Sufism and Psychoanalysis. Part One: What Is Sufism?” *The International Journal of Social Psychiatry* 24/3 (1978), 204-212.

O’kane, Thomas Atum. *Transpersonal Dimensions of Transformation*. Union Graduate School, PhD Thesis, 1987.

Orloff, Judith. *The Empath’s Survival Guide: Life Strategies for Sensitive People*. United States: Sounds True, 2017.

Öner, Uğur. “Bibliyoterapi”. *Cankaya University Journal of Arts and Sciences* 1/7 (01 Ağustos 2007), 133-150.

Öngören, Reşat. “Sufî”. *TDV İslâm Ansiklopedisi*. 471-472. İstanbul: TDV İslâm Ansiklopedisi, 2009.

Özcan, Nurhan Ramazanoğlu. *Tasavvufi Düşüncede Dini Çeşitliliğin İmkan ve Sınırlılıkları: Mevlana Örneği*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2021.

Özçelik, Mevlüt. *İmam Gazâlî’de Nefsin Tezkiyesi ve Kalbin Tasfiyesi*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Doktora Tezi, 2018.

Özdoğan, Öznur. *Aşkın Yanımız Maneviyat*. Ankara: Özdenöze Yayınları, 2009.

Özdoğan, Öznur. “Gazali ve Benötesi Yaklaşım”. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 52/2 (2011), 5-19.

Özdoğan, Öznur. “İnsana Manevi-Psiklojik Yaklaşım”. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* XLIX/2 (2008), 77-102.

Özdoğan, Öznur. *İsimsiz Hayatlar*. Ankara : Lotus Yayınevi, 2005.

Özdoğan, Öznur. “Kanser Hastası ve Ailesine Manevi Bakım”. *Türkiye Klinikleri Dergisi* Onkolojide Palyatif Bakım Özel Sayısı (2020), 52-58.

Özdoğan, Öznur. “Kanser ve Maneviyat”. *Psikoonkoloji-Kanserli Hastaya Psikososyal Bakış*. ed. Filiz Çay Şenler. 60-64. Ankara: Türkiye Klinikleri, 1. Basım, 2021.

Özdoğan, Öznur. *Mutluluğu Seçiyorum*. Ankara: Lotus Yayınevi, 2006.

Özelsel, Michaela Mihriban. “Sufi Techniques -The Psycho-Physiological Dimension of Spiritual Practice”. *Uluslararasi Mevlana Sempozyumu Bildirileri 1*. ed. Mahmut Erol Kılıç vd. İstanbul: Motto Project, 2010.

Özelsel, Michaele Mihriban. *Halvette 40 Gün Psikolog Bir Dervişe’nin Halvet Günlüğü ve Bilimsel Çözümlemesi*. çev. Petek Budanur Ateş. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 8. Basım, 2008.

Özköse, Kadir. “Tasavvufta Riyazet Uygulaması”. *Somuncu Baba İlim Kültür ve Edebiyat Dergisi* 159 (2014), 23-25.

Özpek, Ömer. *Irvin D. Yalom’un Belirttiği 11 İyileştirici Faktöre Göre Mesnevî’nin Değerlendirilmesi*. Konya: Selçuk Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2021.

Öztürk, Özkan. “Ruha Gelen Elçiler et Tedbîrâtü’l İlâhiyye’de Karakter Onarımı”. *Uluslararası Kişilik ve Karakter İnşâsında Dinin Yeri Sempozyumu*, ed. Yavuz Ünal vd. 2/443-455. Ordu: Ordu İlahiyat Vakfı Yayınları, 2016.

Öztürk, Yaşar Nuri. *Mevlana Celaleddin Rumi ve İnsan*. İstanbul: Yeni Boyut, 6. Basım, 2000.

Paloutzian, Raymond F. “Religious Conversion and Spiritual Transformation: A Meaning-System Analysis”. *Handbook of the psychology of religion and spirituality*. 331-347. New York, NY, US: The Guilford Press, 2005.

Pargament, Kenneth vd. “The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE”. *Journal of Clinical Psychology* 56/4 (2000), 519-543.

Pargament, Kenneth I. vd. “God help me: II. The relationship of religious orientations to religious coping with negative life events”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 31/4 (1992), 504-513.

Pargament, Kenneth I. vd. “Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors”. *Journal for the Scientific Study of Religion* 37/4 (1998), 710-724.

Park, Crystal L. vd. “Positive and Negative Religious Coping Styles as Prospective Predictors of Well-Being in African Americans”. *Psychology of religion and spirituality* 10/4 (2018), 318-326.

Peker, Hüseyin. “Tasavvuf psikolojisi”. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7 (1993), 35-52.

Perreira, Todd. “Die before you die”: Death Meditation as Spiritual Technology of the Self in Islam and Buddhism”. *The Muslim World*. 100/247-267. Oxford: Blackwell Publishing, 2010.

Peseschkian, Nusret. *Doğu Hikâyeleriyle Psikoterapi*. İstanbul: Sistem Yayıncılık, 1997.

Polat, Mizrap. “Yunus Emre Düşüncesinde Bir Eğitim Modeli Olarak ‘İnsân-ı Kâmil’: Konuya Öğretim Programlarının Kültürel ve Felsefi Temelleri Bağlamında Bir Yaklaşım”. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 17/1 (15 Mart 2017), 29-42.

Rayan, Sobhi. “Causality and Reliance (Tawakkul) in Ghazali’s Epistemological System”. *Journal of Islamic Studies and Culture* 6/1 (2018), 60-66.

Râğıb el-İsfehânî, *el-Müfredât fi Garîbi’l- Kurân*. Trc, Abdulbaki Güneş, Mehmet Yolcu. İstanbul, 2007.

Reis, Bedriye. “Gazâlî’ye Göre Bir Bilgi Kaynağı Olarak Marifet”. *DergiAbant* 5/9 (2017), 1-40.

Rothman, Abdallah. “An Islamic Theoretical Orientation to Psychotherapy”. *Islamically Integrated Psychotherapy: Uniting Faith and Professional Practice.* ed. Carrie York Al-Karam. America: Templeton Press, 2018.

Rothman, Abdallah Eric David. *Building an Islamic Psychology and Psychotherapy: A Grounded Theory Study*. Kingston University, Phd, 2019.

Rüschof, Ibrahim - Kaplick, Paul M. “Integrating Islamic Spirituality into Psychodynamic Therapy with Muslim Patients”. *Islamically Integrated Psychotherapy*. ed. Carrie York Al-Karam. America: Templeton Press, 2018.

Sağır, Cemile. *Şah Velî Ayıntâbî’nin Atvâr-ı Seb’a risalesi (Metin-tahlil)*. Çorum: Hitit Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2017.

Sayın, Esma. “Manevî Danışmanlıkta Tasavvuf Terapisi”. *Türk İslâm Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi* 17/33 (2022), 65-75.

Sayın, Esma. “Tasavvuf Kültüründeki ‘Sabır’ Kavramının Psikolojik Etkileri”. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi* 1/1 (2012), 413-422.

Schimmel, Annemarie. *İslamın Mistik Boyutları*. çev. Ergun Kocabıyık. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 2018.

Schimmel, Annemarie. *Mystical Dimensions of Islam*. Univ of North Carolina Press, 1975.

Schultz, Duane P. - Schultz, Sydney Ellen. *Modern Psikoloji Tarihi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2007.

Seligman, Martin E. P. - Csikszentmihalyi, Mihaly. “Positive Psychology: An Introduction.” *American Psychologist* 55/1 (2000), 5-14.

Serrâc, Ebû Nasr es-. *el-Lüma‘*. ed. Ahmed Abdürrahîm es-Sâyih - Tevfîk Ali Vehbe. Kahire: Mektebetü’s-sekâfe, 2009.

Seyyar, Ali. “İbrahim Hakkı Hazretlerinin Marifetname’sinde Tasavvufî Sosyal Hizmet”. *İbrahim Hakkı Hazretlerinin Marifetname’sinde Tasavvufî Sosyal Hizmet*, 2013.

Shrodes, Caroline. *Bibliotherapy: A Theoretical and Clinical-experimental Study*. Berkeley: University of California, 1949.

Singin, Aynur. "Hâris b. Esed el-Muhâsibî'de İnsan Doğası ve Ahlâk Üzerine Bir Deneme". *AKADEMİAR Akademik İslam Araştırmaları Dergisi* 9 (2020), 69-98.

Singin, Aynur. *Erken Dönem Sûfîlerinde İnsanın Hakikati ve Ahlâk: Hâris el-Muhâsibî Cüneyd-i Bağdâdî Hallâc-ı Mansûr*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Doktora Tezi, 2021.

Sirin, Turgay. "Seyyed Hossein Nasr's Conceptıon Of The Human Being". *The Most Recent Studies In Science and Art*. ed. Hasan Arapgirlioğlu vd. 1/13. Ankara: Gece Kitaplığı Yayınları, 2018.

Skinner, Rasjid. "Traditions, Paradigms and Basic Concepts in Islamic Psychology". *Journal of Religion and Health* 58/4 (2019), 1087-1094.

Smith, Margaret. "Gazall'nin Öncüsü el-Muhasibî". *Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi* 9 (2002), 417-426.

Soysaldı, İhsan. "Sufilerin Ölüme Yaklaşımı". *Harran Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi* 16 (2006), 97-110.

Stanislav, Grof. *Geleceğin Psikolojisi*. İstanbul: Ray Yayıncılık, 2014.

es-Sühreverdî, Ebû Hafs Şihâbuddîn Ömer. *Avârifu'l-ma'ârif*. Dersaadet: Arif Efendi Matbaası, 1904.

es-Sühreverdî, Ebû Hafs Sihabuddin Ömer. *'Avârifü'l-Ma'ârif (Tasavvufun Esasları)*, Haz. Hasan Kamil Yılmaz-İrfan Gündüz. İstanbul: Erkam Yayınları, 1990.

Summermatter, Ayfer. "Attar of Nishapur's Seven Valleys and the Stages of Human Cravings from a Psychological Perspective". *Spiritual Psychology and Counseling* 1/2 (2016), 117-143.

Sviri, Sara. *Self and Self-Transformation in the History of Religions*. ed. David Shulman. Oxford University Press, USA, 2002.

Şahin, Meryem - Hökelekli, Hayati. "Tevekkül Psikolojisi: Nedenleri, Süreci ve Sonuçları Hakkında Nitel Bir Araştırma". *International Journal of Social Inquiry*.

Şahin, Rukiye. "Sufi Düşüncesinde Ölüm Kavramı" 9/5 (Bahar 2014), 1827-1834.

Şihabüddin Sühreverdi. *Avarifü'l Mearif*. Çev. Abdülvehab Öztürk. İstanbul: Saadet Yayınevi, 2010.

Şimşek, Fatma Zehra. *Manevi Danışmanlık İlkeleri Bağlamında Mevlana ve Yunus Emre Düşüncesinin Değerlendirilmesi*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Yüksek Lisans, 2019.

Şimşek, Halil İbrahim. "Tasavvufta Kalbin Kirlenmesi ve Temizlenmesi Konusu". *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 14/28 (2015), 35-48.

Şirin, Turgay. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli*. Sakarya Üniversitesi, Doktora Tezi, 2013.

Tagay, Özlem vd. "Logoterapide Kullanılan Kavramların ve Tekniklerin Türk Kültürü'nde Uygulanabilirliği". *Ege Eğitim Dergisi* 17/1 (2016), 105-126.

Tagay, Özlem. "Logoterapide Kullanılan Kavramların ve Tekniklerin Türk Kültürü'nde Uygulanabilirliği".

Tanrıver Celasin, Ayşe. "'Umut' Telkin Eden Hüsn-i Hat Levhaları". *Journal of Awareness* 3/5 (2018), 69-80.

Tarhan, Nevzat. *Mesnevi Terapi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2019.

Tarhan, Nevzat vd. *Pozitif Psikoloji (Çoklu Zeka Uygulamaları)*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2012.

Tarhan, Nevzat. *Yunus Terapi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2021.

Taş, Halil - Kıroğlu, Kasım. "Mevlânâ'nın Dinler-Üstü Bir Hümanist Olduğu Savı Üzerine Bir Değerlendirme" 12/13 (2017), 557-576.

Tatcı, Mustafa. *Yunus Emre'den Yolcuya Öğütler*. İstanbul: H Yayınları, 2020.

Taylor, Eugene. “Transpersonal psychology: Its several virtues”. *The Humanistic Psychologist* 20/2-3 (01 Haziran 1992), 285-300.

Tek, Abdurrezzak. *Tarihi Süreçte Tasavvuf ve Tarikatlar*. Bursa: Bursa Akademi, 2. Basım, 2019.

Temizkaya, Hatice Refhan. *Tasavvuf ve Psikoloji Açısından Ben ve Benötesi*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2016.

et-Tirmizî, Ebû İsa Muhammed b. İsa b. Sevde. *Sünen-i Tirmizî*. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.

Tirmizî, Muhammed b. Ali el-Hakîm et-. *Beyânü’l-Fark Beyne’s-Sadr ve’l-Kalb ve’l-Fuad ve’l-Lüb*. Thk. Nicola Heer. Kahire: Daru’l Mısriyye, 1958.

Toprak, Funda. “İnsan-ı Kâmil’e Bakışlarıyla Yusuf Has Hacip ve Hoca Ahmed Yesevî”. *Bilig Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi* 80 (2017), 95-122.

Topses, Gürsen. “Davranışçı ve Varoluşçu–Hümanistik Psikolojik Danışma Kuramlarının Ayırtedici ve Örtüşen Nitelikleri”. *International Journal of New Trends in Arts, Sports and Science Education (IJTASE)* 1/3 (2012), 67-75.

Topses, Gürsen. *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi (1. Baskı)*. Ankara: Nobel Yayınları, 2003.

et-Tûsî, Ebû Nasr Serrâc. *el-Lüma’*, Kahire, 1960.

et-Tûsî, Ebû Nasr Serrâc. *el-Lüma’ (İslam Tasavvufu)*, Haz. Hasan Kamil Yılmaz, İstanbul: AltınolukYayınları, 1996.

Türer, Celal. “Hoca Ahmet Yesevi Modern Düşünceye Ne Söyler?” *Hoca Ahmet Yesevi’nin Mirası*. ed. Mustafa Eren vd. 165-174. Kazakistan: Avrasya Araştırma Enstitüsü, 2017.

Ulu, Mustafa. “Mistik Tecrübe ve Kişilik İlişkisi Üzerine: Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Öğrencileri Örneklemi”. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 22/1 (15 Haziran 2018), 33-61.

Uludağ, Süleyman. “Fakr”. *TDV İslam Ansiklopedisi*. 12/132-134. iSTANBUL, 1995.

Uludağ, Süleyman. “Kalb”. *TDV İslâm Ansiklopedisi*. 24/229-232. İstanbul: TDV İslâm Ansiklopedisi, 2001.

Ulupınar, Hamide. “Şâh Velî Ayıntâbî’nin ‘Bikru’l-Vakt Fî Ma’rifeti Sülûki İbni’l-Vakt Ve Ebi’l-Vakt’ Adlı Risalesi Ve Kalbin Makamları” 4/16 (2018), 1304-1315.

Usman, Abur Hamdi vd. “How to Deal With Workplace Stress: a Sufist Psychotherapy Approach”. *Mental Health, Religion & Culture* 23/7 (2020), 625-638.

Utz, Aisha. *Psychology From The Islamic Perspective*. Riyadh: IIPH, 2011.

Vaughan-Lee, LLewellyn. “Bir Sûfî Geleneğinde Rüya Çalışması”. çev. Kemal Yazıcı - Ramazan Kutlu. *Jung Psikolojisi Ve Tasavvuf*. ed. J. Marvin Spiegelman - Tasnim Fernandez. İnsan Yayınları, 1997.

Vaughan-Lee, Llewellyn. *Çağrı ve Yankı*. çev. Enise Ergün. İstanbul: İnsan Yayınları, 2002.

Vaughan-Lee, LLewellyn. *Kalbin Dönüşümü*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2017.

Wahyudi, M. vd. “Psychological Well-Being Sufism Practitioners as A Sufistic Counceling”. *KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 11 (29 Haziran 2020), 145.

Walsh, Roger. “The Search for Synthesis: Transpersonal Psychology and the Meeting of East and West, Psychology and Religion, Personal and Transpersonal”. *Journal of Humanistic Psychology* 32/1 (01 Ocak 1992), 19-45.

Walsh, Roger - Vaughan, Frances. “On Transpersonal Definitions” 25/2 (1993), 199-207.

Walsh, Roger - Vaughan, Frances E. *Ego Ötesi*. Çev. Halil Ekşi. İstanbul: İnsan Yayınları, 2001.

Warsah, Idi. “Dimensions Of Soul In The Quran: An Islamic Psychological Perspective”. *Akademika : Jurnal Pemikiran Islam* 25/2 (2020), 295-314.

Whitehouse, Anab. *Nature Of Sufi Path*. America: The Interrogative Imperative Institute, 2018.

Wilcox, Lynn. *Sufizm ve Psikoloji*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2001.

Wong, Paul. "The Meaning Mindset: Measurement and Implications". *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy* 4/1 (2012), 1-3.

Wulandari, Asty. "Nafs In Sufism Psychology: Robert Frager's Perspectıve". ed. Muhammad Zainal Abidin - Anwar Hafidzi. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 15/1 (2017), 23-34.

Yahya, Norhashimah vd. "The Concept of Human Will According to Al-Ghazali and Abraham Maslow: A Comparative Study". *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 8/10 (2018), 91-99.

Yakar, Hamza - Cemalettin İpek (ed.). "Hoca Ahmed Yesevi'de İnsan ve Sevgi". *II. Uluslararası Türk Halklarının Felsefî Mirası Sempozyumu*. 205-216. Kırşehir: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, 2019.

Yalom, Irvin. *Varoluşçu Psikoterapi.* İstanbul : Kabalcı Yayınevi, 1999.

Yalom, Irvin D. *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*. çev. Ataman Tangör - Özgür Karaçam. İstanbul: Kabalcı Yayınları, 2012.

Yalom, Irvin D. *Varoluşçu Psikoterapi*. çev. Z. İ. Babayiğit. İstanbul: Kabalcı Yayınevi, 2001.

Yasa, Metin. "Hoca Ahmed Yesevî Düşünesinde Aşk Bilinci ve İnsan Özelinde Varoluş Sürecini Anlamaya Yönelik Etkin Rolü". *Kastamonu Üniversitesi VI. Uluslararası Şeyh Şaban-ı Velî Sempozyumu (Yesevîlik)*. ed. Cengiz Çuhadar vd. 208-212. Kastamonu: Kastamonu Üniversitesi Yayınları, 2018.

Yazıcı, Tahsin. "Gülistân". *TDV İslâm Ansiklopedisi*. 14/240-241. İstanbul: TDV İslâm Ansiklopedisi, 1996.

Yazıcı, Tahsin. “Hâfız-ı Şîrâzî”. *TDV İslâm Ansiklopedisi*. 15/103-106. İstanbul: TDV İslâm Ansiklopedisi, 1997.

Yılmaz, Hasan Kamil. *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar.* İstanbul: Ensar Neşriyat, 1994.

Yılmaz, Ömer. *Tasavvuf Bize Ne Söyler?* ed. Hande Yıldırım Önsöz. İstanbul: Sufi Kitap Yayınları, 2020.

Yılmaz, Ömer. “Tasavvuf Kültüründe İnsan–Dünya İlişkisi”. *Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi* 18 (2007), 191-203.

Yiangou, Nikos. “Transpersonal Dimensions in Islamic Spirituality”. *International Journal of Transpersonal Sudies* 38/ (2) (2019), 14.

Yusuf, Hamza. *Kalbin Simyası*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2019.

Zainal Badri, Khairul Nizam Bin. “Sufism and Its Relationship with the Development of Human Potential”. *Jurnal Ilmiah Iqra’* 15/2 (2021), 187-196.

Zarabozo, Jamaal al-Din M. *Purification of the Soul: Concept, Process and Means*. Denver, CO: Al-Basheer Publications & Tran, 2002.

Frager, Robert, *Tasavvuf Psikolojisi hk*. E-Posta 26 Eylül 2020, Alıcı Cemile Sağır.

Frager, Robert, *Nefs Psikolojisi hk*. E-Posta 20 Mart 2022, Alıcı Cemile Sağır.

Frager, Robert, *Kalp, Nef ve Ruh hk*. E-Posta 10 Şubat 2023, Alıcı Cemile Sağır.

APA, American Psychological Association, “Dictionary of Psychology”. Erişim 23 Mart 2023. https://dictionary.apa.org/existential-psychology.

APA, American Psychological Association, “Dictionary of Psychology”. Erişim 23 Mart 2023. https://dictionary.apa.org/humanistic-psychology.

APA, American Psychological Association, “Dictionary of Psychology”. Erişim 23 Mart 2023. https://dictionary.apa.org/transpersonal-psychology.

Frager, Robert. Erişim 21 Kasım 2022. https://www.theosophical.org.

Yılmaz, Hasan Kâmil. 21 Kasım 2022. https://hasankâmilyilmaz.com/tasavvufta-insan-ve-insan-i-kâmil.html.

Kharkovi, Eesar Hussain. Erişim 26 Mart 2021. http://www.noorbakhshia.com/en/blog.

Aydın, Tuba. Erişim 13 Eylül 2021. https://tuba-aydin.com/transpersonal-psikoloji.

Türk Dil Kurumu. Erişim 06 Temmuz 2020. https://sozluk.gov.tr.

Erişim 19 Aralık 2020. https://dictionary.apa.org/soul.

Erişim 10 Aralık 2022. https://blog.scribd.com/what-is-bibliotherapy-and-how-can-you-try-it.

Erişim 20 Aralık 2021. https://www.mytherapist.com/advice/psychology/what-we-can-learn-from-humanistic-psychology-and-how-to-apply-it.

Erişim 20 Kasım 2021. https://existential-therapy.com/humanistic-psychology-and-existential-humanistic-therapy.

Erişim 22 Kasım 2021. https://www.apa.org/monitor.

Erişim 25 Kasım 2021. https://www.ccpeweb.ca/en/services/psychotherapy/humanistic-existential-approach.

Erişim 31 Ekim 2022. https://npistanbul.com/bibliyoterapi-nedir-nasil-yapilir.

Erişim 18 Nisan 2022. https://www.creativemindlife.com.

Erişim 21 Mart 2019. https://www.iqrasense.com.

Erişim 20 Kasım 2021. https://cusb.ac.in/images/cusb-files/2020/el/psy.

Erişim 13 Temmuz 2020. https://www.pagemillpressbooks.com/post/repentance.

Erişim 31 Mart 2021. http://ajp.psychiatryonline.org.

Erişim: 18 Kasım 2021. https://traversingtradition.com

Erişim 25 Kasım 2021. https://cusb.ac.in/images/cusb-files/2020/el/psy.

Erişim 19 Kasım 2021. https://positivepsychology.com/existential-therapy/erişim.

Erişim 21 Ekim 2022. http://www.medicineandreligion.com

Erişim 03 Haziran 2023. https://iranicaonline.org/articles/khayyam-omar-impact-west

Erişim 03 Haziran 2023. https://www.aa.com.tr/en/culture/interview-western-translators-of-rumi-downplay-his-muslimness

Erişim 03 Haziran 2023. http://www.experiment-resources.com/islamic-psychology.html

ÖZET

TASAVVUF VE PSİKOLOJİ İLİŞKİSİ: VAROLUŞÇU, İNSANCIL VE BENÖTESİ PSİKOLOJİ KURAMLARI ÇERÇEVESİNDE (XXI. YÜZYIL)

SAĞIR, Cemile

Doktora Tezi

TEMEL İSLAM BİLİMLERİ (TASAVVUF) ANABİLİM DALI

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ahmet Cahid HAKSEVER

Haziran-2023, 528 s.

Bu disiplinler arası çalışmada, tasavvuf ve psikoloji ilişkisi varoluşçu, insancıl ve benötesi psikoloji perspektifinden değerlendirilmiştir. Günümüzde insanı tanıma ve anlamada bütüncül bir yaklaşım savunulmaya başlamıştır. Bu durum kimi psikologları, insanı tanıma ve onların sorunlarıyla başa çıkmada tasavvufa yöneltmektedir. Dolayısıyla, tasavvufun psikolojiye entegrasyonu çalışmaları önem kazanan konular arasındadır. Bu çalışmalarda, tasavvuf yöntem ve pratiklerinin bireyin iyi oluşu üzerindeki olumlu katkısının da etkisi büyüktür. Batı'daki çalışmalar, Hıristiyanlık, Budizm, Hinduizm ve Taoizm gibi gelenekler çerçevesinde yapılmaktadır. Bununla birlikte kimi psikologlar bu konuda tasavvufun da katkı sağlayabileceğini düşünmektedir. Çalışmada, bu düşünceye sahip psikologların araştırmaları temel alınarak varoluşçu, insancıl ve benötesi psikoloji bağlamında tasavvuf ve psikoloji ilişkisi ele alınmıştır. Teorik ve pratik açıdan incelenen tasavvuf ve psikoloji ilişkisi, temelde günümüzde yapılan araştırmalar çerçevesinde değerlendirilmiş ve bu bağlamda önde gelen isimlere yer verilmiştir.

Tasavvuf ve psikoloji ilişkisinde öncelikle insan doğası (fıtrat) tanımlanmıştır. Tasavvuf ve varoluşçu psikoloji ilişkisi çerçevesinde özgürlük, ölüm, ontolojik yalnızlık, kendini bilmek ve anlam arayışı incelenmiştir. İnsancıl psikoloji ile tasavvuf ilişkisi

açısından kendini gerçekleştirme, doruk deneyimler, sûfî tecrübe, bütünleşme değerlendirilmiştir. Benötesi psikolojiyle tasavvuf ilişkisi bakımından ise manevi kriz, mistik tecrübe, manevi rehber ve manevi yolculuk kavramları ele alınmıştır. Zikir, tefekkür, murakabe, halvet gibi dönüştürücü tasavvuf uygulamalarının psikolojik iyi oluşa katkıları da incelenmiştir. Ardından tasavvuf metinleri ile bibliyoterapi ile tasavvuftaki sabır, şükür, takva, tevekkül, tevazu, fakr ve rıza gibi erdemlerin başa çıkmaya nasıl katkı sağlayabileceği ele alınmıştır.

Günümüzde Batılı Müslüman psikologlar, tasavvufun insan tanımını, uygulamalarını ve erdemlerini psikolojik açıdan yorumlayarak modern insanın sorunlarına kadim gelenekten çözüm bulma çabası içindedirler. Bu doğrultuda tasavvufun günümüz insanının sorunlarını çözmede ne ölçüde katkı sağlayabileceği sorusu yanıtlanmaya çalışılmıştır. Çalışmada, tasavvuf kitaplarını referans alan psikologların tasavvuf ve psikoloji ilişkisine dair düşüncelerinin ve yaklaşımlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Nitel araştırma yöntemlerinden literatür taraması yönteminden yararlanılmıştır. Böylece tasavvufun terapötik etkisi nedeniyle psikoloji ile bütünleştirilebileceği ve modern insanın sorunlarının çözümünde tasavvuftan yararlanılabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma, tasavvufun modern insana duygusal ve psikolojik destek sağlayabileceği hususları ortaya koyarak alana katkıda bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Tasavvuf, Benötesi Psikoloji, Tasavvufla İlişkilendirilen Psikoloji, Tasavvuf Temelli Başa Çıkma, Tasavvuf Erdemleri, Tasavvufta Dönüştürücü Uygulamalar.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SUFISM AND PSYCHOLOGY: IN THE FRAMEWORK OF EXISTENTIAL, HUMANISTIC AND TRANSPERSONAL PSYCHOLOGY (XXI. CENTURY)

SAĞIR, Cemile

PhD. Dissertation

THE DEPARTMENT OF BASIC ISLAMIC STUDIES (SUFISM)

Advisor: Prof. Dr. Ahmet Cahid HAKSEVER

June-2023, 528 p.

In this interdisciplinary study, the relationship between sufism and psychology has been evaluated from the viewpoints of existential, humanistic, and transpersonal psychology. A holistic method of comprehending and interpreting human being has become more popular in modern times. To comprehend human being and find solutions to his/her issues has led some psychologists to sufism. As a result, the integration of sufism into psychology has become an important subject of study. In these studies, sufi practices and approaches have a good impact on people's wellbeing. However, research conducted in the West has primarily focused on traditions such as Christianity, Buddhism, Hinduism, and Taoism. However, some psychologists believe that Sufism can also make valuable contributions in this regard. Based on the research of psychologists who hold this concept, this study explores the link between sufism and psychology within the framework of existential, humanistic, and transpersonal psychology. Within the framework of current research, the theoretical and practical relationship between sufism and psychology has been assessed, and well-known figures have been included in this context.

First, human nature (fitrah) is described in the context of the relationship between sufism and psychology. Sufism and existential psychology are used to study ideas like freedom, death, ontological isolation, self-knowledge, and the pursuit of meaning. Self-actualization, peak experiences, sufi experiences, and integration are assessed in relation to humanistic psychology and sufism. Regarding the relationship between transpersonal psychology and sufism, concepts such as spiritual crisis, mystical experience, spiritual

guidance, and spiritual journey are discussed. The contributions of transformative sufi practices such as dhikr (remembrance of God), contemplation, meditation, and seclusion to psychological well-being are also examined. The positive effects of sufi values like patience, gratitude, taqwa, faith in God (tawakkul), humility, poverty, and consent have also been highlighted as well as the use of sufi texts in bibliotherapy as a tool in coping.

Western Muslim psychologists are currently working to analyze the human definition, practices, and virtues of sufism from a psychological viewpoint in an effort to to draw lessons from the ancient tradition for the issues facing modern man. In this regard, it has been sought to provide a solution to the question of how much sufism might help modern men with their problems. This study aims to ascertain the opinions and methods used by psychologists who consult sufi texts with regard to the connection between sufism and psychology. The literature review methodology, a qualitative research method, has been used. As a consequence, it has been concluded that sufism may be used to help modern people with their problems because of its therapeutic impact and can be integrated with psychology. This study makes a contribution to the discipline by highlighting the potential emotional and psychological assistance that sufism might provide to modern people.

Key Words: Sufism, Transpersonal Psychology, Sufi-Based Psychology, Spiritual Coping Methods, Sufi Virtues, Sufi Transformative Practices,