

T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

TASAVVUF VE TERAPİ

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan
SITKI KAYA

Tez Danışmanı
Doç. Dr. HASAN KAPLAN

ÇANAKKALE - 2013

TAAHHÜTNAME

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Tasavvuf ve Terapi**” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

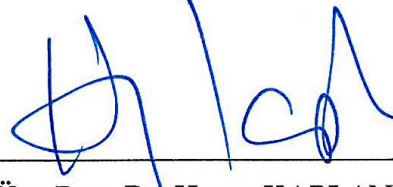
04.03.2014

Adı ve Soyadı

İmza

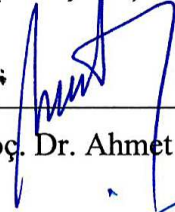
SİTKİ KAYA
SK

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne
Sıtkı KAYA'ya ait **Tasavvuf ve Terapi** adlı çalışma, jürimiz tarafından
Felsefe Ve Din Bilimleri Anabilim Dalı,
Yüksek Lisans Tezi olarak oybirliği/oyçokluğu ile kabul edilmiştir.

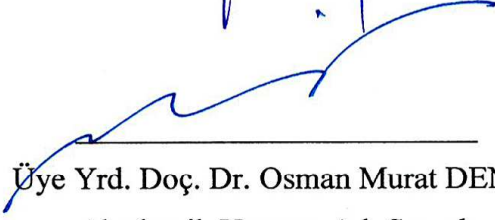


Üye Doç. Dr. Hasan KAPLAN

(Danışman)



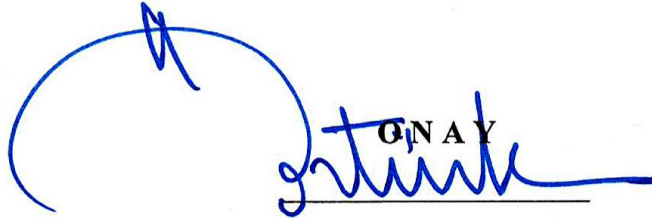
Üye Yrd. Doç. Dr. Ahmet YÖNEM



Üye Yrd. Doç. Dr. Osman Murat DENİZ
Akademik Unvanı, Adı Soyadı

Tez No : 10027940

Tez Savunma Tarihi : 25.12.2013



ÖNAY

Doç. Dr. İbrahim Hakkı Öztürk
Enstitü Müdürü

24/03/2014

ÖZET

Psikoterapi ve tasavvuf arasında benzerlikler olmasına rağmen, psikoterapi metafizik ile ilgilenmemektedir. Bu nedenle tasavvufta kullanılan kavramlar ile psikoterapide kullanılan kavramların ve yöntemlerin karşılaştırılarak bilimsel çalışmalar yapılması alana katkı sağlaması açısından önemlidir. Tasavvuf gibi psikoterapide de amaç insanların ruhsal sağlığına kavuşmalarına yardımcı olmaktır. Kendini gerçekleştirme kavramı ve kendini gerçekleştiren bir bireyde bulunması gereken özellikler incelendiğinde, tasavvuftaki insan-ı kâmil kavramı ile benzer yönlerinin olduğu görülmektedir. Hümanistik yaklaşımda kendini gerçekleştirme, tasavvufta ise insan-ı kâmil kavramları, insan yaşamının nihai hedefi olarak gösterilmektedir. Tasavvuftaki nefis kavramının ve nefsin terbiye sürecinin, psikolojideki benlik ve benlik kontrolü kavramlarıyla ilişkili olduğu görülmektedir. Hem psikoterapilerde hem de tasavvufta ulaşılmak istenen nihai amaç bireyin kendisinin farkında olmasına yardımcı olmak ve olumlu sıfatlara sahip olmasını sağlamaktır. Dolayısıyla iki alan arasındaki bu benzerlik, tasavvufun alternatif ruhsal sağaltım işlevi görmesi açısından dikkat çekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Benlik kontrolü, kendini gerçekleştirme, tasavvuf, psikoterapi

ABSTRACT

Although there are similarities between psychotherapy and mysticism, psychotherapy is not interested in metaphysics. Therefore, scientific studies for comparison of the concepts and methods used in mysticism and psychotherapy is important for the field. The aim of psychotherapy is to help people regain mental health. When the concept of self-realization and self-fulfilling features, that should be present in an individual, are examined, it is seen that it has similar aspects with the perfect human in mysticism. Humanistic approach of Self-realization in humanistic approach and the concept of perfect human in Sufism, is shown as the ultimate goal of human life. The concept of Nafs in Sufism is associated with the concepts of self-realization and self-control in psychology. Both in psychotherapy and Sufism the ultimate goal is to help individual for self-awareness. Therefore, this similarity between the two areas is notable that Sufism can function as an alternative treatment for mental noteworthy.

Keywords: self-control, self-realization, sufism, psychotherapy

ÖNSÖZ

İslam tasavvufu açısından değerlendirildiğinde, insan-ı kâmil olmak, bireyin dünyadaki ulaşması gereken en önemli hedeflerden birisidir. Diğer dinler incelendiğinde de dinî sistemlerin “insan olmayı” açıklamaya çalıştıklarını görürüz. Tabii ki bireyin anlamlı ve coşkulu bir yaşam gerçekleştirmesine katkıda bulunan alan sadece dini öğretiler değildir. İnsanı anlamaya ve onun davranışlarını açıklamaya çalışan bir bilimsel alan olarak psikoloji biliminin de bu konuda söyleyecekleri vardır. Bu konu psikolojide birçok yaklaşımın ortaya çıkmasına neden olmuş ve birçok kuram tarafından etraflıca ele alınmıştır. Bu yaklaşımlardan birisi de hümanistik (insancıl) yaklaşımdır. Hümanistik psikolojide, insanın ulaşması gereken en son nokta “kendini gerçekleştirme” aşamasıdır. Bu bağlamda çalışmamızda “insan olmak” tasavvuf ve psikoterapi açısından ele alınmış ve tasavvuf ve psikoterapi arasındaki benzer kavramların karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Çalışmanın birinci bölümünde; çalışmanın konusu, önemi, amacı ve yöntemi açıklanmıştır. İkinci bölümünde; tasavvuf, tasavvufî terbiye ve insan-ı kâmil konuları ele alınmıştır. İnsan-ı kâmil ve özellikleri ile Mevlana’nın, Abdülkerim el-Cili’nin ve Azizüddin Nesefi’nin insan-ı kâmil kavramına yükledikleri anlamlar üzerinde durulmuştur. Üçüncü bölümde; ruh sağlığı ve psikoterapi konusu ele alınmıştır. Çeşitli psikoterapi yaklaşımları genel olarak ele alındıktan sonra özellikle varoluşçu yaklaşım, bu yaklaşımdaki benlik ve kendini gerçekleştirme kavramları incelenmiştir. Dördüncü bölümde; tasavvuf ile psikoterapi arasındaki ilişki üzerinde durulmuş ve iki insani etkinlik arasındaki farklılıklar ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Son olarak beşinci bölümde; ruhsal problemler karşısında tasavvufun yaklaşımının nasıl olduğu ve fonksiyonu üzerinde durulmuştur.

Çalışmanın her aşamasında benden desteğini esirgemeyen, çalışmamda önemli katkılarda bulunan ve her zaman varlığını yanımda hissettiğim çok değerli danışman hocam Doç. Dr. Hasan KAPLAN’a sonsuz teşekkürler ediyorum. Yoğun bir çalışma temposu yaşadığım zaman dilimlerinde, benden hiçbir şekilde desteklerini esirgemeyen ve çalışmamın güzel biçimde neticelenmesi için ellerinden gelen çabayı gösteren eşim Sema KAYA’ya ve çocuklarıma bu sabırlı bekleyişlerinden dolayı teşekkür ediyorum.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
ÖZET.....	i
ABSTRACT.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ÇALIŞMANIN KONUSU, ÖNEMİ, AMACI VE YÖNTEMİ

1.1. ÇALIŞMANIN KONUSU, ÖNEMİ, AMACI.....	5
1.1.1. Çalışmanın Konusu.....	5
1.1.2. Çalışmanın Önemi ve Amacı.....	5
1.1.3. Çalışmanın Yöntemi.....	6

İKİNCİ BÖLÜM

TASAVVUFTA NEFİS TERBİYESİ VE İNSAN-I KÂMİL

2.1. TASAVVUF NEDİR.....	8
2.1.1. Tasavvufun Nasıl Doğduğu ve Tanımı.....	8
2.1.2. Tasavvufun Amacı.....	11
2.1.3. Tasavvufun İnsan Anlayışı.....	13
2.1.4. Tasavvufta İnsanın Manevi Yönü.....	15

2.2.	TASAVVUFİ TERBİYE	17
2.2.1.	Nefis.....	18
2.2.2.	Nefis Mertebeleri.....	19
2.2.3.	Tasavvufta Nefis Terbiyesinin Temel Esasları.....	26
2.3.	İNSAN-I KÂMİL	31
2.3.1.	İnsan-ı Kâmil Nedir?.....	31
2.3.2.	Azizüddin Neseî, Abdülkerim el-Cili ve Mevlana'da İnsan-ı Kâmil.....	33

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

RUH SAĞLIĞI VE BENLİK KONTROLÜ KONUSUNDA PSİKOTERAPİ TÜRLERİNİN İŞLEVİ

3.1.	RUH SAĞLIĞI	36
3.1.1.	Normal ve anormal Kavramlarının Tanımı.....	36
3.1.2.	Ruh Sağlığını Etkileyen Faktörler.....	40
3.2.	RUH SAĞLIĞI VE PSİKOTERAPİ	41
3.2.1.	Psikoterapi Türleri.....	45
	A. Davranışçı Psikoterapi.....	45
	B. Bilişsel Psikoterapi.....	47
	C. Bilişsel-Davranış Psikoterapi.....	51
	D. Psikanaliz.....	52
	E. Psikodinamik Psikoterapi.....	55
	F. Gestalt Terapi.....	56
	G. Varoluşçu-İnsancı-Fenomenolojik Psikoterapi.....	57

3.3.	VAROLUŞÇU YAKLAŞIMDA BENLİK VE BENLİK KONTROLÜ	
3.3.1.	Benlik ve Benlik Kontrolü Nedir?.....	59
3.3.2.	Benlik Kontrolü Nasıl Sağlanır?.....	61
3.3.3.	Benlik Kontrolü ve Duygular.....	64
3.3.4.	Günah Karşısında Benlik Kontrolünün İşlevi.....	65
3.4.	VAROLUŞÇU YAKLAŞIMDA KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME.....	66
3.4.1.	Abraham Maslow'da İhtiyaçlar Hiyerarşisi.....	67
3.4.2.	Kendini Gerçekleştirme ve Özellikleri.....	77
3.4.3.	Kendini Gerçekleştirme ve Doruk Deneyimler.....	83

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TASAVVUF VE PSİKOTERAPİ İLİŞKİSİ

4.1.	TASAVVUF VE PSİKOTERAPİ.....	85
4.2.	TASAVVUF İLE PSİKOTERAPİ ARASINDAKİ FARKLILIKLAR....	85
	SONUÇ VE DEĞERLENDİRME.....	96
	KAYNAKÇA.....	102

KISALTMALAR

Ed.	:	Editör
Yay.	:	Yayınevi
Bkz.	:	Bakınız
Çev.	:	Çeviren
Der.	:	Derleyen
Dr.	:	Doktor
Haz.	:	Hazırlayan
HYB	:	Hekimler Yayın Birliği
İ.Ü.	:	İstanbul Üniversitesi
Kit.	:	Kitapevi
MEB	:	Milli Eğitim Bakanlığı
T.C.	:	Türkiye Cumhuriyeti
TDV	:	Türkiye Diyanet Vakfı
Üni.	:	Üniversite

GİRİŞ

Son yüzyılda bilimsel, teknolojik, ekonomik, kültürel şartlarda büyük değişimler meydana geldi. Bu değişimlerin gerek toplumsal boyutta gerekse bireysel boyutta olumlu olabileceği gibi olumsuz sonuçları da oldu. Bireysel açıdan olaya baktığımızda bireylerin kendisiyle ilişkisinden, diğer bireylerle ilişkisine, oradan toplumla, doğayla ve inandığı inanç objesiyle ilişkisine kadar geniş bir yelpazede birtakım problemleri durumların ortaya çıktığına şahit olmaktayız. Geline nokta bireyin gittikçe yalnızlaştığını ve kalabalıklar içinde yalıtılmışlık duygusu yaşadığını görüyoruz. Günümüz dünyasının insanını, sahip olduğu eşyalar mutlu etmemekte ve adeta sahip olduğu ile var oluşu arasında bir çatışma yaşamaktadır. İnsanlar bugün daha modern, konforlu ve büyük evlerde oturmaktadır ama parçalanmış ailelere daha çok şahit olmaktayız. Devasa evlerde artık daha az insan yaşar olmuştur. İnsanların yaşam standartları ve gelirleri artmıştır ama irademizde düşüş meydana gelmiştir. Ailelerin refah düzeyi artmasına rağmen özellikle günümüzün genç kuşakları gününbirlik ve hedefsiz yaşayan bireylere dönüşmüş gözüküyor. Modern dünyanın sunduğu araç zenginliği ile sahip olmamız gereken amaçlar arasında ters orantılı bir ilişki göze çarpmaktadır. Sûfi düşünür Rene Guenon (1886-1951) bu durumu “çokluğa dağılma” (kesrette boğulma) şeklinde ifade etmektedir.¹ Bireyin gerek kendine gerekse içinde yaşadığı topluma yabancılaşma ve yalnızlaşma probleminin yanında günümüz insanının ve toplumlarının, intihar, alkol ve uyuşturucu madde kullanımının artması, aile bağlarının çözülmesi, akıl ve ruh sağlığının tehlikeli boyutlara ulaşması, depresyon, anksiyete gibi problemleri de vardır. Dolayısıyla bu süreç bireyleri, bu konularda uzman olan kişilerin yardımına ihtiyaç duyar hale getirmiştir. Bu konuda aklımıza gelebilecek en önemli alan psikoloji ve onun kullandığı birtakım psikolojik terapi yöntemleridir.

Kişinin benliğini kontrol etmesinde ve kendini gerçekleştirme sürecinde psikolojinin bize verebileceği çok önemli ipuçları vardır. Psikolojide özellikle insanın doğasını ve davranışlarını çözümlemeye yönelik geliştirilmiş kuramlar insanların ilgisini her geçen gün bu bilim dalına çekmektedir. Psikoloji, kendine ait konularını ve metodlarını belirleyerek yeni bağımsızlaşan bir bilim dalıdır. Psikolojinin bir bilim olarak, kendini tarih sahnesine çıkartmasından önceki zamanlarda da bireyler duygu, düşünce ve davranışsal açıdan problemler yaşamışlardır. Burada insanın aklına şu soru gelebilir?

¹ Muhammed Ecmel, “Ruhun Bilimi ve Metafizik”, (der. Kemal Sayar), *Sufi Psikolojisi* içinde, Timaş Yay., İstanbul.2011, s.106

Psikolojinin bir bilim olarak var olmadığı dönemlerde birtakım ruhsal problemler yaşayan bireylere hangi tür insani etkinlikler yardımcı oluyordu? Soruyu ironik bir biçime sokarak şöyle de sorabiliriz: Bireyler benliklerini kontrol etme ve kendilerini gerçekleştirme sürecinde böyle bir arayış çabasına girmiyorlar mıydı? Bu soruların cevapları bizi bir tür mistik, metafizik ve felsefi tartışma içine çeker. Özellikle kadim doğu medeniyetlerinde bireylerin aradığı ruh sükûnetini birtakım mistik inanç öğeleriyle sağladıklarını görüyoruz. Fakat bu durum bir bilim olarak psikoloji ile çatışmaktadır. Çünkü psikoloji bir bilim olması dolayısıyla olaylara olgusal bir bakış açısıyla yaklaşır. Fakat insanın ruh ve iç dünyasının sadece belli bilimsel yöntemlerle belirlenebilmesi ve yaşadığı ruhsal dengesizliklere çözüm getirilebilmesi çok mümkün görünmemektedir. Özellikle davranışçı psikoloji taraftarlarının insanın içsel yaşantılarını görmezden gelip, bireyi bir otomot olarak görmeleri olayın vehâmetini daha da artırmıştır. Mustafa Merter, “Dokuz Yüz Katlı İnsan” isimli kitabında “Yeniçağda Batı dünyasında insan konusunda yapılmış en çarpıcı keşif nedir diye sorarsanız, benim buna cevabım bilinçdışı olur” demektedir.² Bilinçdışının keşfi Sigmund Freud (1856-1939) ve onun öncesinde Gustav Teodor Fechner (1801-1887), Johann Joseph Gassner’le (1727-1779) ve başlamış Friedrich Nietzsche’yle (1844-1900) devam etmiştir. Hepsi de yaşadığı dönemde âdeta bir peygamber edasıyla hareket etmiştir. Fakat tüm bu düşünürlerin insana bakış tarzında sıkıntı vardı. İnsanı tıpkı Hristiyanlığın ilk günah anlayışı gibi, içinde, karanlık güçlerin hüküm sürdüğü kaotik / kötü yapıda olan bir varlık olarak görüyorlardı.³ Dolayısıyla çıkış noktası bu olan bir yaklaşımın, bireylerin yaşadığı ruhsal çatışmaları çözebilmesi de mümkün değildi.

Psikoterapiler XX. yüzyılın ilk çeyreğinden itibaren psikolog ve psikiyatristler tarafından geliştirilen psikolojik tedavi sistemleridir. Psikolojik tedavi yöntemlerinin kullanılmasının, anlamsızlık ve değersizlik sorunları yaşayan bireylere yardımcı olacağı, tartışma götürmez yanıyla bir tarafta durmalıdır. Fakat bazı durumlarda bu tavrın yetersizleştiği aşikârdır. Dolayısıyla bu noktada en büyük tamamlayıcı enstrüman olarak mistik öğretiler devreye girmektedir.

Doğan Cüceloğlu psikoterapiyi, psikolojik kavramları ve teknikleri kullanarak bireyin davranış aksaklıklarını gidermeyi amaçlayan yaklaşımlar olarak tanımlamaktadır.⁴

² Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, Kaknüs Yay., İstanbul.2006, s.15

³ Ibid, s.20-32

⁴ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı :Psikolojinin Temel Kavramları*, Remzi Kit., İstanbul.1994, s.584

Başka bir deyişle psikoterapi, “daha olgun ve dengeli bir ruhsal yaşam sağlamak amacıyla zihinsel ve duygusal bozukluk gösteren hastalarla duygu ve düşünce alışverişi kurularak yürütülen bir tedavi bilimi ve sanatıdır.”⁵

Tasavvuf; insanın aslına dönüşü için bilincin ve kişiliğin yeniden yapılanışı olarak okunabilir. Tasavvufu psikoterapi ile birlikte ele almak pek çok kişi tarafından yadırganabilir. Hele hele tasavvufu bir tür psikoloji ve psikoterapi sistemi olarak ele almak ilk bakışta çok garip de görünebilir. Ancak postmodern bakış açısı bize alternatif bir yaklaşım sunmaktadır. Hatta tasavvuf, bazı akademik çevrelerde Batı’daki psikoloji ve psikoterapinin Doğu’daki karşılığı olarak görülmektedir.

Bu bağlamda psikanalizin öncülerinden Carl Gustav Jung’un (1875-1961) dinleri en gelişmiş psikoterapi sistemi olarak tanımladığını görüyoruz. Jung bu durumu şöyle ifade eder: “Nedir dinler? Dinler, ruhsal tedavi sistemleridir. Peki bizler, ruh hekimleri ne yaparız? İnsan usu ya da insan ruhunda baş gösteren hastalıkları tedaviye çalışırız. Dinlerin de yaptığı bizimkinden farklı değildir. Dolayısıyla, Tanrı için, bir tedavi edici diyebiliriz. Bir tedavi edici, bir hekimdir Tanrı; hastaları iyileştirir, ruhsal bozuklukları düzeltir. İşte bu da bizim ruhsal tedavi (psikoterapi) diye nitelediğimiz uğraştır. Dinleri, psikoterapi sistemleri diye göstermem, bir söz oyunu sayılmasın. Hatta din için psikoterapi sistemlerinin en gelişmişidir dersek, pratikte büyük bir gerçeği dile getirmiş oluruz.”⁶

Psikanalizin önde gelen isimlerinden Erich Fromm da (1900-1980) Zen Budizm gibi ‘büyük hümanist ahlâki düşünce geleneklerini’, ‘psikolojik birer araştırma’ olarak görür. Fromm’un perspektifinden tasavvuf, hümanist ahlâki düşünce geleneklerinden birisidir.⁷

Çağdaş psikoloji ve psikoterapi akımlarının insanın dünya hayatındaki yolculuğunu tam bir kavrayışla ele alabilmeleri çok mümkün görünmemektedir. Çünkü Batı endeksli yaklaşımlar, birey merkezci ve maddeci bir niteliğe sahiptir. Bilim, özelde de insanı anlamaya ve açıklamaya çalışan psikoloji, alternatif yaklaşımlara açık olmalıdır. Özellikle de ‘yaratılanı severiz yaratandan ötürü’, ‘incinmemek ve incitmemek’, ‘gönülleri tamir etmeye geldim’, ‘ne olursan ol, yine gel’ düşüncelerinin hâkim olduğu tasavvufi anlayışa

⁵ Cengiz Güleç, *İnsana Yolculuk: Yaşam-Psikoterapiler-Siyaset*, Hekimler Yayın Bir. Yay., Ankara.2002,s.11

⁶ C. Gustav Jung, *Konferanslar /Analitik Psikolojinin Temel İlkeleri*, (çev. Kamuran Şipal), İst.-1982, s. 214

⁷ Erich Fromm, *Erdem ve Mutluluk*, (çev. A. Yörükkan), İş Bankası Kültür Yay., İstanbul.1999, s.14

ihtiyaç vardır. Günümüzün modern insanı anlamsızlık problemiyle karşı karşıya bulunmaktadır. Bu problemin çözümü de yine insanın içinde, kendinde, ruhunun derinliklerinde saklı bulunmaktadır. Bu bağlamda içimizde saklı bulunan olgun insanı (insan-ı kâmil) açığa çıkarma ve bireyi rahatlatma adına tasavvufun önemli bir işleve sahip olduğu düşüncesinden hareketle bu çalışmaya girişilmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

ÇALIŞMANIN KONUSU, ÖNEMİ, AMACI VE YÖNTEMİ

1.1.ÇALIŞMANIN KONUSU, ÖNEMİ, AMACI

1.1.1. Çalışmanın Konusu

Çalışmamızın birinci bölümünde de görüleceği gibi insan-ı kâmil kavramı, tasavvufta en önemli kavramlardan birisi olarak ön plana çıkmaktadır. Üçüncü bölümde görüleceği üzere bir ruhsal sağaltım yaklaşımı olarak kullanılan varoluşçu terapide (hümanistik yaklaşımda) ise “benlik” ve “kendini gerçekleştirme” kavramları ön plana çıkmaktadır. Çalışmamızın konusu iki alanın kullandığı kavramlar arasındaki benzerlikten yola çıkarak, bu kavramların karşılaştırılması ve tasavvufun ruhsal problemler karşısındaki işlevinin belirlenmesidir. Bunun için aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Tasavvuf’taki insan-ı kâmil kavramı ile hümanistik yaklaşımdaki kendini gerçekleştirme kavramının benzerlikleri ve farklılıkları nelerdir?
2. Benlik kontrolü ile günah kavramının benzerlikleri ve farklılıkları nelerdir?
3. Benlik kontrolünde Tasavvufun rolü nedir?
4. Psikoterapi ile Tasavvuf arasındaki farklar nelerdir?
5. Sufi yaklaşımının psikolojide kullanım yolları nelerdir?
6. Ruhsal hastalıklar karşısında sufi yaklaşımının işlevi nedir?

1.1.2. Çalışmanın Önemi ve Amacı

Günümüzde, bilim ve teknolojiye gelişmeler ile küreselleşme süreci, insandan beklenen rollerin de değişmesine neden olmuştur. Günümüz insanından beklenen, yaşadığı toplumun “bilgi toplumu” olmasına katkı sağlayacak çalışmalar yapmasıdır. Bilgi toplumuna insanların bireysel katkıları ise ancak bilgiyi bulma, bilgiyi uygulama ve bilgiyi yayma alanlarına yapacağı katkılarla olacaktır. Bu kavramlar psikoloji açısından değerlendirildiğinde, hümanistik yaklaşımın önemli temsilcilerinden Maslow’un ihtiyaçlar

hiyerarşisindeki “bilme ve anlama ihtiyacına” ve “kendini gerçekleştirme” kavramına götürmektedir. Çünkü, kendini gerçekleştiren bireyin sahip olması gereken üç özellik: Bilme, uygulama ve estetik ihtiyaçlarıdır.

Tarihsel süreci incelediğimizde psikoloji akımlarının, birey algısının oluşmasında ve toplum üzerinde etkili olduğunu görüyoruz. Sanayi devriminden sonra ürünü artırmak önemli olarak görülmüş ve insan, ürünü artırmaya yönelik bir değişken olarak ele alınmıştır. Davranışçı yaklaşımın etkisiyle de uyarıcı-tepki ilişkilerinin incelenmesi önem kazanmıştır. Konuyla ilgili yapılan araştırmalar, bireylerin bir alanda uzmanlaşmasının verimi arttırdığını göstermiştir. Davranışçı yaklaşımın genel savı uyarıcıyı kontrol etmek, insanı kontrol etmek ya da insanın olmasını istediğimiz bir birey haline getirilebileceği noktasında yoğunlaşmıştır. Bu nedenle davranışçı akım, özellikle eğitim sistemlerinde uygulanarak ideal insanın yetiştirilmesine çalışılmıştır. Davranışçı yaklaşımın, insanın iç dünyasını ihmal ettiğinin fark edilmesi sonucunda diğer psikoloji akımları ortaya çıkmıştır. Her psikoloji akımı bireyi etkileyen etkenleri açıklamaya çalışmıştır. Bireyi anlamaya yönelik bu yaklaşımların her biri psikolojiye önemli katkılar sağlamıştır. Bunlar içerisinde hümanistik yaklaşım, insanı merkeze alması ve insanın özne olduğunun vurgusunu yapması açısından önemini korumuş ve birçok bilim alanı ve araştırmacı tarafından araştırılmıştır. Çünkü insan ve insana verilen değer her zaman önemini korumuştur.

Hümanistik yaklaşımdan öncede insan ve insanın sahip olması gereken özellikler çeşitli inanç sistemleri tarafından ortaya konmuştur. İnanç sistemleri, insanların hem bireysel hem de toplumsal açıdan iyi olması ile ilgili kuralları ve yöntemleri olan sistemlerdir. İslam dini açısından değerlendirildiğinde insan-ı kâmil olma ile ilgili öğretileri açısından tasavvuf, hümanistik yaklaşımla karşılaştırılması gereken bir alandır.

1.1.3. Çalışmanın Yöntemi

Araştırmada nitel veri toplama yöntemlerinden doküman incelemesi kullanılmıştır. Doküman incelemesi, araştırılmak istenilen olgular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin analizini kapsamaktadır. Bu nedenle araştırmamızda tasavvuf konusunda “Azizüddin Nefesi, İnsan-ı Kâmil”, “Ebu Hamid Muhammed b. Muhammed el-Gazali, ‘Arifler Yolu’, ‘Bidayet-ül Hidaye’, ‘Kimya-yı Saadet’”, “Mehmet Zahid Kotku, Nefsin Terbiyesi”, “Rumi Eşrefoğlu, Müzekkin-Nüfus”, “Robert Frager, Kalp, Nefis, Ruh”,

“Abdülkerim el-Cili, İnsan-ı Kâmil”, “Necmüddin Kübra, Tasavvufî Hayat” kaynakları tespit edilmiştir. Bu kaynakların incelenmesi sonucunda tasavvuf, tasavvufî terbiye, nefis, insan-ı kâmil kavramlarına ulaşılmıştır. Psikoloji ve psikoterapi konusunda ise; “Hayati Hökelekli, Din Psikolojisi”, “Hüseyin Peker, Din Psikolojisi”, “Özcan Köknel, Günlük Hayatta Ruh Sağlığı”, “M. Orhan Öztürk, Ruh Sağlığı ve Bozuklukları”, “Kemal Sayar, Terapi:Kültürel Bir Eleştiri”, “Irvin D. Yalom, Varoluşçu Psikoterapi”, “Doğan Cüceloğlu, İnsan ve Davranışı:Psikolojinin Temel Kavramları”, “Nevzat Tarhan, Mesnevi Terapi”, “Abraham Maslow, İnsan Olmanın Psikolojisi”, “Kemal Sayar, Sufi Psikolojisi”, “Engin Geçtan, Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar” kaynakları belirlenmiştir. Bu kaynakların araştırılması sonucunda çalışma konusuyla ilgili olarak ruh sağlığı, psikoterapi, benlik, benlik kontrolü, kendini gerçekleştirme kavramları belirlenmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

TASAVVUFTA NEFİS TERBİYESİ VE İNSAN-I KÂMİL

Bu bölümde öncelikle tasavvufun ne olduğu açıklanmaya çalışacağız. Bu amaçla; tasavvufun doğuşu, tanımı, amacı, tasavvufta insan anlayışı ve insanın manevi yönünü ortaya koymayı amaçlıyoruz. Sonrasında ise tasavvufî terbiyede üzerinde durulan nefis ve nefsin mertebelerini (aşamalarını) tanıtır, nefis terbiyesinin temel esaslarını irdedeleyeceğiz.

2.1.TASAVVUF NEDİR?

2.1.1.Tasavvufun Nasıl Doğduğu ve Tanımı

Bu bölümde tasavvufun ne olduğunu anlayabilmek için öncelikle tasavvufun tarihi alt yapısı kısaca gözden geçirilecek ve tasavvufun hangi koşullardan dolayı ortaya çıktığı üzerinde kısa ve öz bir biçimde durulacaktır. Daha sonra ise tasavvufta nelerin gerçekleştirilmeye çalışıldığı, tasavvufun amacının ne olduğu açıklanacaktır.

Asr-ı Saadet dönemi Hz. Muhammed'in yaşadığı dönem olarak adlandırılır. Çünkü, bu dönemde akideler saf, niyetler halistir ve müslümanlar arasında herhangi bir nedenle ihtilaf yaşandığında Hz. Muhammed'e başvurulurdu. Hz. Muhammed'in vefatından sonra çözülemeyen ihtilaflar yaşanmış, Mutezile, Cebriye, Kaderiye, İmamiye (Şia) gibi Ehl-i Sünnet'in dışına çıkan birçok mezhep zuhur etmiştir. Bu gibi mezheplerin sayısı alt kollarıyla birlikte sonraları yüzün üzerine çıkmıştır. Akaid gibi Fıkıh sahasında da ortaya çıkan yeni durum ve ihtiyaçlar yeni içtihatları gerektirmiş, tabii olarak ihtilaflar da zuhur etmiştir. Neticede Fıkıh ve Akaid ilmine Hz. Peygamber zamanında hiç tartışılmayan konular girmiş ve yeni fetvalar ortaya çıkmış, sonraki asırlarda akıl ve felsefe de bir ölçüye kadar dahil edilmiştir. Bu durum karşısında Ehl-i sünnet akaid ve fıkının sağlam bir şekilde tespit edilmesi lüzumunu duymuştur. Hicri ikinci yüzyılda ortaya çıkan bu dünyevileşme, siyasileşme, yabancılaşma, bid'atlerin zuhuru ve dine karşı bir derece lakaytlık, devrin zühd ve takvaya önem veren müminlerini, diğer bir ifadeyle zahidleri incitmişti. Onlar, Hz. Peygamber ve Sahabe neslinin tertemiz, berrak akidelerine sarılarak dünyanın yalancı yüzünden el etek çektiler. Kendilerini ilme, ibadete, Kur'an ve Sünnet'te

üzerinde durulan derunî hayata verdiler. Zühd ve takvaya bürünerek gayet sade bir hayat yaşadılar. Bu arada gayet tesirli vaazları, insanları ağlatan ateşli konuşmalarıyla halkı irşad ettiler. Hicrî birinci-ikinci asırda yaşayan bu zahidlerin dönemine “zühd dönemi” adı verildi. Bu dönem, tasavvufun özünü ve başlangıcını oluşturuyordu. Söz konusu zahidler, aynı zamanda Sahabe devrinde zühd ve takvalarıyla öne çıkmış Ehl-i Beyt, dört büyük halife, Suffa Ashabı, Tabiûn’dan Üveys el-Karanî (ö.657/36) gibi şahıs ve zümrelerin de bir bakıma devamıydılar. Zühd hayatının tasavvuf cereyanını doğurduğu söylenebilir. Amel, ibadet, ahlâk, nefisle mücahede ve istikametın ön plâna çıktığı zühd devrinden sonra yaşadıkları manevî tecrübelerle zenginleşen sufiler, birikimlerini Kur’an ve Sünnet ekseninde etrafında izah ederek, yeni kitaplar telif ettiler. Tefsircilerin yorumlarına, hadisçilerin rivayetlerine, fakihlerin içtihatlarına kendi ruhanî tecrübelerini, aşklarını, şevklerini, vecdlerini, keşfî-manevî bilgilerini, Allah Tealâ Hazretleri’ni sevmek, tanımak ve O’na yakınlaşmakla ilgili marifetlerini de ilave ederek farklı ekoller geliştirdiler. Sahabe ve Tabiîn devrinde olduğu gibi, amel ve ibadetleri ihlâs, itikat, marifetle birleştirerek, manevî derinliği canlı bir şekilde devam ettirdiler. Böylece, Fıkıh, Kelâm, Tefsir ve Hadis alimlerinin yaptıkları gibi, sufiler de Kur’an ve Sünnet’e dayanan amelleriyle, derunî/manevî tecrübelerinden çıkardıkları içtihatlarıyla ve yazdıkları eserleriyle özel konusu, hedefi, metodu ve ıstılahları olan tasavvuf ilmini sistemleştirip, müstakil bir ilim ve amel yolu haline getirdiler. Fenâ-bekâ, cezbe, sülûk gibi bir kısım isimler de her ne kadar tasavvuf ismi gibi sonradan ortaya çıkmış ise de İmam-ı Rabbanî (1564-1624)’nin de beyan ettiği gibi, hakikatleri itibarıyla hepsi Hz. Peygamber Efendimiz (s.a.v)’e dayanmaktadır. Sufiler sadece bu gibi halleri anlatabilmek için muhtelif isim koymuşlardır.¹ Burada bir tartışma konusu olarak sufi kelimesinin nereden geldiği ve kaynağı problemi karşımıza çıkmaktadır. Bu konuda farklı görüşler söz konusudur.

Sufi kavramının kaynağı noktasındaki görüşlerden birisi şudur: Tasavvuf tarihinde, bazı mutasavvıflar nefislerine hakim olmak, aşağılamak ve hakir görmek için yırtık pırtık veya çok yamalı elbiseler giymişlerdir. Tasavvufî düşüncenin ilk zamanlarında tövbekar olmanın bir işareti olarak “suf” (yün elbise) giymek adet olmuştur. Onun için bu tür bir hayatı tercih edenler “sufi” lakabını almışlardır.²

¹ Mehmet Ildırar, *Tasavvufî Hayat Nasıl Başladı*, Semerkand Yay, İstanbul.2011, s.25-29

² Hayrani Altıntaş, *Tasavvuf Tarihi*, Akçağ Yayınları, Ankara, s.2-3.

Lale Bahtiyar’a (1940) göre ise; “sufi kelimesinin iştikakı kesin olarak bilinmemektedir. Giydikleri kaba yünlü elbiselere istinaden ‘yün’ anlamındaki [suf] kelimesinden gelmiş olabileceği gibi, saflık manasına [safa] kelimesinden türemişte olabilir. Bazıları bu kelimenin Peygamberin arkasında bir hizada namaz kılan kişilere atfen ‘sıra’ anlamında (saf)’dan türediğini ifade ederler. Bununla birlikte, bazı sufiler, bu kelimenin herhangi bir şeyden türemeyecek kadar yüce olduğunu ifade eder.”³

Konuyla ilgili bir başka iddiaysa, kelimenin “suffa” kökünden türemiş olduğu yönündedir. Suffa, Peygamber’in Medine’ye girişinde camide rastladığı söylenen bahçedir. Peygamber’in orada toplanan destekçileri, daha sonradan Ahl-i Suffa (verandadaki insanlar) olarak tanınmışlardır. Allah’a olan bağlılıklarından dolayı bu hepten güçsüzleştirilmiş ilk müslümanlara verilen isim, “El-fugara” yani “fakir”di. El-fugara sözcüğünün tekili “fakir”dir. Fakir ifadesi, sufilerin kendilerini ifade ederken başvurdukları betimlemelerden birisidir.⁴ Bir başka iddiaya göreyse, sufi kavramı Arapça’daki seçilmişler anlamına gelen “safwe” kelimesinden türemiştir.⁵

Tarihçilerin tespitine göre, ilk sûfi (veya halk dilinde “sofi”) ismini alan zat, Ebu Haşim Sûfi’dir (ö.767/150). İlk tekke de Suriye’nin Reml şehrindeki Ebu Haşim Tekkesi’dir.⁶ Her ne kadar sufi kelimesinin kaynağı noktasında farklı iddialar ve yaklaşımlar olsa da sûfilik, özünde bir düşünce ve yaşam tarzıdır. Dolayısıyla bu bağlamda kelimenin çıkış noktasından daha ziyade ifade ettiği anlam ve içeriğin daha önemli olduğunu göz ardı etmemek yerinde bir tavır olacaktır. “Tasavvuf” kelimesi de “sûf” kelimesinin değişik istihalelerinden türeyen bir isim olarak böylece tarihe geçti.

Tasavvuf geleneği kişiye dünyevi işleri manevi çalışmadan bir sapma olarak algılamasını değil, görevleri ve tecrübeleri manevi seyahatin bir parçası ve mekânı olarak görmeyi öğretmektedir. Bu yol kişiye dünyevi sorumluluklardan kaçmak yerine, sorumluluklarını sıradan insanlardan daha iyi yerine getirmek gerektiğini, çünkü insanın Allah’ın verdiği kapasiteleri en iyi şekilde kullanma gayesinde olduğunu öğretmektedir.⁷

³ Lale Bahtiyar, *Sufi: Tasavvufî Arayışın Dışavurumu*, (çev. Mehmed Temelli), İz Yay., İstanbul.2006, s.10.

⁴ John Baldock, *Sufizm Gizli Öğretisi*, (çev. Tolga Bakanay), Sınır Ötesi Yay., İstanbul.2006, s.93.

⁵ Ibid, s.94.

⁶ Hayrani Altıntaş, *Tasavvuf Tarihi*, s.2-3.

⁷ Robert Frager, *Kalp, Nefis, Ruh*, (çev. İbrahim Kapaklıkaya), Gelenek Yayıncılık, İstanbul. 2010, s.37–38

Eşrefoğlu Rumi (1377-1484)'ye göre tasavvuf, bütün alışkanlıkların ve duyguları terk ederek, Hak Teala Hazretlerinin aşkı ateşine yanmaktır. Bu durumda, “sofiler ve sofilik, yaramaz huyları iyiye döndürmek ve çeşitli güzel sıfatlar ve edepler tahsil ederek fakr ve zühd ile muttasıf olmaktır. Fakrın üç içeriği vardır. Birincisi, avamın fakrı ki, bu dünya malı olmamaktır. İkincisi, havassın fakrı ki, kendi sıfatından fani olmaktır. Üçüncüsü, ahassı havassın fakrı ki, kendi vücudunda fani olmaktır. Asıl sufiler ya da Rumi'nin bahsettiği sufiler, böylesine bir fakr ile muttasıf (sıfatlanan, bir iyi hali hal edinen) olurlar. Fakrın nihayeti, tasavvufun evvelidir. Şeyh Cüneyd-i Bağdadi (822-911) rahmetullahi aleyh; “Tasavvuf odur ki, Hak Teâlâ seni öldürür ve yine kendi eliyle diriltir. Yani Hak Teâlâ senin ef'alini ve sıfatını ve zatını fani kılar ve kendi sıfatı ve zatı ile baki kılar.”⁸ demektedir.

Son olarak şunu söyleyebiliriz: Tasavvufun özünde aslında bireyin kalbi ve ruhi hayatını canlı tutması ve mümkün olduğunca dini özüne uygun yaşama hassasiyeti vardır. Tasavvufu, bir nevi dinin farklı farklı yorumlamalara kapısının açıldığı bir dönemde dine sahip çıkma tavrı olarak da yorumlayabiliriz.

2.1.2. Tasavvufun Amacı

Tasavvufun gayesi genel olarak insan-ı kâmil yetiştirmek olarak ifade edilir. Tasavvuf; iman ve İslam'ın esaslarıyla yoğrulan mü'mine ihsânın inceliklerini ve sırlarını sunmakta ve Allah'ı görüyor gibi coşkun ve tarif edilmez bir hal içinde O'na kul olmanın vecdini ve canlılığını yaşatmaya çalışmaktadır.⁹ Allah'ı dinlemek, tevhidi dinlemektir. Kendi içinde Allah'ı bulmak, tevhide varmak demektir. Tevhid, insan hayatında varılabilecek en yüksek makamdır.¹⁰ Tasavvufa göre, insanın dünyevi varlığının kıymet ve anlamını bilmesi, cennetin hazinesini bilmesi demektir. İnsanın yaşamındaki görevi, cenneti tekrar keşfetmek ve yaşamak olmalıdır. Bu, gizli bir hazinedir. Bundan dolayı ona dünyevi varlığında verilen zaman, ahiret için bir prova niteliğindedir. Çünkü insan, gizli hazineyi ancak bu dünyada bulabilir. Bu da cennetin hoş tadının burada ve şimdi verildiği

⁸ Rumi Eşrefoğlu, *Müzekkin Nüfus*, (haz:Ahmet Kasım Fidan), Semerkand Yay., İstanbul 2012, s.282-283.

⁹ Mustafa Kara, *Gönül Mektupları*, Mavi Yayıncılık, İstanbul, 2000, s.93

¹⁰ Rabia Christine Brodbeck, *Hazreti İnsan*, 5. Baskı, (çev. Ömer Mansur Çolakoğlu), Sufi Kitap, İstanbul, 2011, s.69

anlamına gelir. İnsan ahiretin meyvelerini, bu dünyada yaptığı iyilikler nikbetinde alacaktır.¹¹

Bediüzzaman Said Nursi (1873-1960), tasavvufun gayesini "Tasavvuf ve tarikatın gayesi, marifet ve iman hakikatlerinin inkişâfı olarak, Peygamber Efendimiz'in Miracının gölgesi ve himayesi altında kalb ayağıyla, ruhânî bir yol kat etme neticesinde, zevkî, halî ve bir derece îman-Kur'ân hakikatlerini görerek onlara mazhar olma namıyla ulvî bir insan sırrı ve beşerin kemâl noktasına ulaşmasıdır" şeklinde ifade etmiştir. Bediüzzaman tasavvufun lüzumuna değinirken "İnsan şu kâinatın bir fihristi olduğundan, kalbi de binler âlemin manevî haritası hükmündedir. O zaviyeden kalbin yoktan var edicisi o kalbi işlettirmesini inkişafını ve hareketini irade etmiş ki - öyle yapmış, madem irade etmiş - elbette o kalbi işlettirmek için en büyük vasıtası, velayet mertebelerinde ilahi zikir ile tarikat yolunda iman hakikatlerine teveccüh etmektir" diyerek insan için kaçınılmaz bir yol olduğunu da belirtmiştir.¹²

M. Fethullah Gülen'e göre ise "Tasavvuf İslam'ın ruhi hayatıdır. Hiçbir dönemde ehl-i sünnet ve'l- cemaat çizgisine göre İslâm'ı temsil edenler o ruh ve mananın dışında olmamışlardır. Tarikat ise, tasavvuf düşüncesi çerçevesinde, dinin özüne varmak ve Hakkın rızasını, dolayısıyla da dünya ve ahiret saadetini kazanmayı amaçlayan disiplinler mecmuasıdır."¹³

Tasavvuf geleneği kişiye dünyevi işleri manevî çalışmadan bir sapma olarak algılamayı değil, görevleri ve tecrübeleri manevî seyahatin bir parçası ve mekânı olarak görmeyi öğretmektedir. Bu yol kişiye dünyevi sorumluluklardan kaçmak yerine, sorumluluklarını sıradan insanlardan daha iyi yerine getirmek gerektiğini, çünkü insanın Allah'ın verdiği kapasiteleri en iyi şekilde kullanma gayesinde olduğunu öğretmektedir.¹⁴

Sufi'nin hedefi anksiyeteden arınmış bir hayata, bir içsel neşe ve feyz haline ulaşmaktır. Böylesine aşkın (ya da dikey) bir büyüme sosyal kuvvetlerle ya da başkalarıyla

¹¹ Ibid, s.80.

¹² Bediüzzaman Said Nursi, *Mektubat*, Yeni Asya Yay., İstanbul.2012, s.750-751

¹³ M.Fethullah Gülen, *Fasıldan Fasıla*, Nil Yay., İstanbul.2012, 4.cilt, s.150

¹⁴ Robert Frager, *Kalp, Nefis, Ruh*, s.37-38

rekabet ederek ortaya çıkmaz, bu ancak kişinin kendi benliği ile yarışması sonucu gerçekleşir.¹⁵

Buradan da anlaşılacağı üzere tasavvufta önemli olan bireyin içsel yaşantılarıdır. Fakat bu tamamen dünya ile olan bağlantıyı koparmak ve kendini dünyadan soyutlamak anlamına gelmemektedir. Önemli olan toplumsal sorumluluklarımızı yerine getirirken mümkün olduğunca Yaratıcı ile olan irtibatı kaybetmemektir.

Sonuç olarak tasavvufta amaç, insan-ı kâmil noktasına ulaşmaya çalışmaktır. Bu amaca ulaşmak için izlenen yol, tasavvufî terbiye olarak adlandırılmaktadır. Tasavvufî terbiyenin ne olduğu ve nasıl gerçekleştiği çalışmamızın ilerleyen bölümlerinde ele alınacaktır. Şimdi tasavvufun insana bakış açısının nasıl olduğu üzerinde duralım.

2.1.3. Tasavvufun İnsan Anlayışı

Tasavvufî anlayışta insan nefisi birtakım tabiat ve karakterleri üzerinde taşır. İnsanın tembelliği, miskinliği, çalışma arzusu taşımaması topraktan getirdiği özellikleridir. Hayvânî ve şeytânî sıfatlar ise ateşten getirdiği özellikleridir.¹⁶

İnsan, yaratılış itibarıyla varlıkların en şerefliyi, yaratılış gayesine yabancılaşıp, doğru yoldan ayrıldığında “aşağıların aşağısına” düşme durumuyla karşı karşıya kalabilmektedir.¹⁷

İnsanın eşrefi mahlûkat olması, maddi ve manevi bakımdan en güzel özelliklere sahip olması demektir. Maddi ve manevi güzellik, gerek fiziki ve cismani bakımdan gerek ahlâk ve içsel dünya bakımından, insanın güzel bir kıvama erebilecek bir biçimde yaratılması demektir.¹⁸

Kuran-ı Kerim’de ve hadislerde insanın iki boyutlu bir varlık olduğu anlatılmaktadır. İnsanın ilk yaratılışı ‘fıtrat’¹⁹ üzeredir. Fıtrat, insanın doğuştan dini bir kabiliyete sahip

¹⁵ A.Reza Arasteh, Enis A. Sheikh, “Tasavvuf: Evrensel Benliğe Giden Yol”, (haz: Kemal Sayar), *Sufî Psikolojisi*, (içinde), İnsan Yayınları, 2. Baskı İstanbul.2000, s.42

¹⁶ Ebu Hafs Şihabüddin Sühreverdî, *Avarifü'l Mearif (Tasavvufun Esasları)*, (haz: H.Kâmil Yılmaz, İrfan Gündüz), Erkam Yayınları, İstanbul, 1989, s.287

¹⁷ Osman Nuri Topbaş, *İmandan İhsana Tasavvuf*, Erkam Yayınları, İstanbul. 2002, s.48

¹⁸ H. Kâmil Yılmaz, “Tasavvuf ve Ahlâk”, *Altınoluk Dergisi*, Sayı:103, Eylül, 1994, s.32

¹⁹ 30 Rum/29.Ayet

olarak dünyaya gelmesini ifade eder.²⁰ Bu boyutlar ruhsal ve dünyevi boyutlardır.²¹ İnsanın ruh boyutu akıl, ahlâki vicdan, kalp ve benzeri mertebelere sahiptir. Başka bir deyişle bu yön insanın melekûti yönü olarak ifade edilebilir. İnsanın diğer boyutu ise onun dünyevi boyutudur. Yani maddesel, arzuları ve dürtüleri içine alan hayvani boyuttur.²² Tasavvufî düşünceye göre insanın akıl sahibi bir varlık olması, onu hem hayvandan aşağı düşebilecek hem de meleklerden yukarı yükselebilecek bir konuma sokmuştur.²³

Sufiler için insan bir küçük âlem (âlemi sağıyr, mikro kozmos), evrenin özünün özetidir (zübde-i âlem). Akıl insanı gizli güçlerini gerçekleştirmeye yönlendirir, hayatın temel amacını belirlemesine yardım eder ancak varoluşsal sorununu tek başına çözemez. Bu anlamda; entellekt ve gerçek benlik, akıl ve sezgi, Ben ve Ben-olmayan arasında bir zıtlık vardır. Bir farkındalık durumuna erişildiği zaman sezgisel olarak bilinir ki olunan şey olabilececek şey değildir. Daha derin bir güvenlik alanının varlığına dair bir fikir vardır ancak gündelik yaşam ve birtakım yüzeysel ihtiyaçlar asıl olanın önüne geçtiği için, kişiyi oraya ulaşmaktan alıkoyar. Günübürlük toplumsal hayattan beslenen bir ego, içsel sesi kolaylıkla boğup evrensel bir benliğin gelişimini ketleyebilir.²⁴ Dolayısıyla bu durumda yapılması gereken, geçici lezzetlere bel bağlamamak ve asıl olana yaklaştırma sürecinde önümüze çıkabilecek engelleri aşmamıza yardımcı olacak donanımına sahip olmaktır. Bunun yolu ise bireyin her an nefsinden gelebilecek arzu ve isteklere karşı uyanık olmasıyla mümkündür.

Tasavvuf ehline göre nefsin güzel bir ahlakı kazanması ya da özüne ulaşabilmesi birtakım mücadeleler vermesi ve zorluklara katlanması neticesinde gerçekleşmektedir. Onlara göre kalp kirlerden arıtıldığı zaman nurlanır ve bu nur nefise akseder. Kalbin nefise ve ruha bakan iki yönü vardır. Nefsin de kalbe kendi karakterine bakan iki yönü vardır. Kalp tamamen nurlanınca ruha yönelir ve ondan gelen manevi esintilerle olgunlaşır. Kalp, ruh etrafına dönünce nefis de kalbe yönelir ve yöneldikçe nurlanır. Nefsin bu iki yönünden biri nurlanmaya başlayınca, ahlâkını güzelleştirmeye ve çirkin sıfatlarını değiştirmeye yönelir.²⁵

²⁰ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*. 5.Baskı, T.D.V. Yayınları, Ankara 2005, s.124

²¹ H. Kâmil Yılmaz, "Tasavvuf ve Ahlak", s.31

²² Hüseyin Mezahiri, *Dürtülerin Kontrolü*, İnsan Yayınları, İstanbul, 2002, s.24

²³ A.Reza Arasteh, Enis A. Sheikh, "Tasavvuf: Evrensel Benliğe ...", s. 48

²⁴ Kemal Sayar, *Sufi Psikolojisi*, Timaş Yay., İstanbul.2011, s.20

²⁵ Ebu Hafs Şihabüddin Sühreverdi, *Avârifü'l Mearif...*, s.295-296

2.1.4. Tasavvufta İnsanın Manevi Yönü

İnsan, biyolojik ve ruhsal boyutu olan bir varlıktır. İnsanın biyolojik olan maddi yapısı tıbbın, manevî yapısı ise dinî ve psikolojinin inceleme alanını oluşturmuştur. Din ve psikoloji insanın duygularını, düşünce ve davranışlarını irdeler. Ancak ruhsal alanın, sadece psikolojinin pozitif bilim verilerine göre yüzde yüz sonuçların alınabileceği bir saha olmadığı da âşikârdır. Psikoloji insanı incelerken salt gözlemlenebilir olan davranış kısmıyla değerlendirmelerde bulunurken; din, hem davranış ve hem de gözlemlenemeyen nefis, kalp ve ruh özellikleriyle ilgili bizlere apaçık bilgiler vermektedir.

Sufiler, insanın manevi yapısında “kalp, nefis, ruh ve akıl” olmak üzere dört önemli özellik üzerinde durur.²⁶

A) KALP

Sufilere göre insanda merkez kalptir. Kalp, nefis ve ruh için hem bir iktidar hem de bir savaş alanıdır. Tasavvufta kalbin, bireysel varlığı aşan, evrensel, bilinç üstü bir niteliğe bürünen boyutu vardır. Kalp, insanın bilinçdışı cevherinin ve yaşamın yaratıcı enerjisinin ifadesidir. Kalp, erdem sahibi olmakla, tefekkürle ve Allah’ı anmakla uyanır, keskinleşir. Duygusal çatışmalar, kaygılar, tasalar ve nevrozun bütün biçimleri, kalbe yönelimle giderilir. Kalp, ilahi bilgi ve aşkın tahtıdır.²⁷

Gazali’ye göre kalp kelimesinin iki manası vardır. Birincisi, çam kozası şeklindeki et parçasıdır ki; bu biyolojik bir konudur. İkincisi, Yüce Allah’ın lütfu, ruhani bir varlıktır. Bu anlamda kalp iç ve öz demektir. İnsanın varlığı işte bu iki kalptir. Her iki kalbin birbiriyle ilgisi vardır.²⁸

Hâkim-i Tirmizi’ye (ö.932/320) göre tasavvufun en temel kavramı kalptir. Çünkü tasavvufî yolculuk beden ile değil kalp ile yapılır. Bu nedenle de kalp, tasavvufta çok önemli bir yer tutmaktadır. Tirmizi bunu, “şeriat yolu organlarla, bu yol ise kalple (kat edilir)” şeklinde dile getirmektedir.²⁹

²⁶ H. Kâmil Yılmaz, “Tasavvuf ve Ahlak”, s.31; bkz: Haluk Nurbaki, *İnsan Bilinmezi*, Damla Yay. 7. Baskı, İstanbul.2002, s.195

²⁷ Süleyman Uludağ, *TDV İslam Ansiklopedisi*, “Kalb maddesi”, İstanbul 2001, c.XXIV, s.229-232

²⁸ H. Kâmil Yılmaz, “Tasavvuf ve Ahlak”, s.32; bkz: Hayrani Altıntaş, *Tasavvuf Tarihi*, s.116

²⁹ Salih Çift, “Hatmu’l-Evliya, Ebü Abdullah Muhammed B. Ali el-Hakim Et-Tirmizi”, *Tasavvuf: İlmi ve*

Tirmizi'ye göre kalbin birbiri içine geçmiş farklı farklı boyutları, başka bir ifade ile kalple ilgili psikolojik makamlar bulunmaktadır. Yazarın “*Beyanü'l-Fark*” isimli kitabında bu makamlar şöyle sıralanmaktadır:

1. Sadr (Dış makam): İslam nuruyla bağlantılıdır, müslim.
2. Kalp (Sadrın içinde yer alır): İman nuruyla bağlantılıdır, mümin.
3. Fuad (Üçüncü makamdır): Marifet nuruyla bağlantılıdır, arif.
4. Lübb (En içte olan son makamdır): Tevhid nuruyla bağlantılıdır, muvahhid.³⁰

B) NEFİS

Nefis, Kur'an'da temel psikolojik bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Kur'an'da “ruh ve beden bileşimi olan insanın bütünlüğü”³¹, “zâtı, ruh, kişilik, kendi”³² anlamlarına gelir. Özellikle “nefislerinizdekileri açığa çıkarsanız da, gizleseniz de Allah onları bilir”³³ ayeti insanın tüm iç hayatı anlamında kullanılmıştır. Tasavvuf düşüncesinin temel meselelerinden biri olan nefis, sufilerin en çok üzerinde yoğunlaştıkları kavramlardandır. Hemen hemen bütün sufilerin ilgisini çeken nefis için farklı yorum ve tanımlar yapılmıştır.³⁴ Bir şeyin varlığı, öz benliği ve kendisi anlamına gelen nefis, sufilere göre kula ait özelliklerden sağlıklı olmayanları ifade eder. Nefsin en önemli yanılgılarından biri, bu gibi şeylerin güzel olduğu vehmine kapılmasıdır. Nefsanî arzuları terbiye onları terk etmekle mümkün olabilir.³⁵

C) RUH

Ruh iki manayı ihtiva eder. Birincisi kaynağı cismânî kalbin boşluğunda bulunan bir latif cismi gösterir. Bu damarlar aracılığıyla beden her tarafına yayılır. Doktorların ruhtan kastettikleri bu biyolojik hayat kaynağıdır. İkinci anlamı ise insanın görülmeyen, idrak edici bir parçasını ifade eder. Kur'an'da İsra suresinin 85. Ayetinde belirtilen ruh

Akademik Araştırma Dergisi, Sayı:15, 2005, s.351-376.

³⁰ Salih Çift, *Hâkim Tirmizi ve Tasavvuf Anlayışı*, İnsan Yayınları, İstanbul.2008, s.134

³¹ 4 Nisa/ 110. Ayet, 3 Al-i İmran/ 135.ayet

³² 53 Necm/ 32.ayet, 2 Bakara/ 54-57. ayetler

³³ 2 Bakara/ 284. ayet

³⁴ Hüseyin Aydın, *Muhasibi'nin Tasavvuf Felsefesi*, Maarif Kitabevi, Ankara. 1976, s.79

³⁵ H. Kâmil Yılmaz, “Tasavvuf ve Ahlak”, s.32

budur. Bu anlamdaki ruh bir rabbani emirdir.³⁶ Beden kalıbına tevdi edilmiş rabbânî, ilahi bir latîfedir.³⁷ Tasavvufufla ilgili birçok eserde insanın bitkiler ve hayvanlarla olan benzerliklerinden bahsedilmekle birlikte, insanın onlardan daha üstün niteliklerle yaratıldığı da vurgulanmaktadır.

Robert Frager'e göre tasavvufî anlayışta insanın yedi ruhu bulunmaktadır ya da ruhun yedi ayrı yönü vardır. Her bir ruh gelişimin farklı bir aşamasını temsil etmektedir. Bunlar; madeni, nebati (bitkisel), hayvani (hayvansal), nefsanî (kişisel), insani, sırlı ve en sırlı ruhtur.³⁸ Tasavvufun ruh anlayışına baktığımızda bir denge modelinin gözetildiğini görürüz. Bu modele göre manevi gelişim, yüksek ruhlar haline erişmek ve alçak ruhları görmezden gelme ve hatta zayıflatmak meselesi değildir. Her bir ruhun kendi içinde barındırdığı birtakım yetenekler vardır. Gerçek anlamda manevi gelişim beden, akıl ve ruhun kendi içinde dengeli olmasıyla mümkündür. Eğer bazı ruhlarımızla ilgilenir, diğerlerini ihmal edersek kaçınılmaz olarak dengeyi yitiririz. Örneğin; eğer bitkisel ve hayvansal ruhlarımızı ihmal edersek, bedenimizin temel ihtiyaçlarıyla temasımızı yitirir ve sağlığını tehlikeye atarız.

D) AKIL

Akıl; bilme, anlama ve algılama yetisidir. İki tür akıl vardır. Bunlardan birincisi varlık ve nesnelerin gerçekliğini kavramımıza yardımcı olan akıldır. Bu akıl, kalpte mevcut bulunan ilim sıfatından ibarettir. İkincisi ise ilimleri kavrayan akıldır ki kalbin kendisidir. Bu akıl Hz. Peygamber'in hadisinde "Allah'ın yarattıklarının ilki akıldır" şeklinde ifade edilir. Mutasavvıflar genellikle akıl yerine kalp kelimesini kullanırlar. Kalp, ruh, nefis ve akıl arasında şöyle bir ilgi vardır: Bir ruhta şehvet galip gelirse nefis; ruh, haram şehveti yenince, akıl; ruh, iman özelliklerine sahip olunca, kalp adını alır.³⁹

2.2. TASAVVUFÎ TERBİYE

Tasavvufî terbiye, insan-ı kâmil noktasına ulaşabilmek için insanın izlemesi gereken yolu çizmektedir. Tasavvufa göre, insan-ı kâmil noktasına erişmek insanın nefsinin terbiye

³⁶ Hayrani Altıntaş, *Tasavvuf Tarihi*, s.116

³⁷ H. Kâmil Yılmaz, "Tasavvuf ve Ahlak", s.32

³⁸ Robert Frager, *Kalp, Nefis, Ruh*, s.110

³⁹ H.Kâmil Yılmaz, "Tasavvuf ve Ahlak", s.32; bkz: Hayrani Altıntaş, *Tasavvuf Tarihi*, s.117

etmesinden geçmektedir. Bu nedenle bu bölümde nefsin ne olduğu, nefsin mertebeleri ve tasavvufun temel esaslarına yer verilmiştir.

2.2.1. Nefis

Nefis, Arapça bir kelime olup çoğulu enfus ve nufüstur. Arapça’da nefis, bir şeyin varlığı, hakikati, zâtı, cevheri, tamamı, bütünü, kendisi demektir. “Falanca kendini öldürdü, helak etti” dendiğinde; helak, zatının tamamında ve hakikatinde oldu demektir. Can, gönül, bir şeyin özü, kendisi, kişi, benlik, ruh, aşağı duygular, kulun kötü huyları ve çirkin vasıfları, kötü his ve duyguların yeri anlamlarına gelmektedir.⁴⁰

Gazali’ye göre nefis kelimesi kullanıldığında, öyle bir cevher kastediliyor ki; hatırlamak, hıfzetmek, düşünmek, ayırt etmek ve görmek onun şanındandır. Bu cevher, ruhların reisi ve kuvvetlerin kumandanıdır. Bedende var olan bütün diğer kuvvetler ona hizmet eder, ona yardımda bulunur ve onun emrinden çıkmazlar. Bu manadaki nefisi ayrı dallardaki ilim adamları ayrı ayrı kelimelerle ifade ederler. Bu anlamdaki nefisi Ehl-i hikmet, “Nefs-i natika” (düşünen-söyleyen nefis), Kur’an “Nefs-i mutmainne” (şüphesi kalmamış, eminliğe ermiş nefis) olarak ifade eder. Tasavvufçular ise sadece “kalb” derler. Tasavvuf ehlinin “nefis” den kastı hayvani ruhtur. Ayrılık sadece lafızlardadır. Manada ayrılık yoktur. Hepsî Nefs-i nâtika’nın isimleridir. Nefs-i nâtika ise diri, faal ve idrak eden cevherdir.⁴¹

Sûfî psikolojisindeki temel yapıları anlamak için nefis kavramını anlamak gerekir. Nefis ruh demek değildir ve ruh sözcüğü nefsin psikolojik anlamını karşılamaz. ‘Kişilik’, benlik veya kendilik (self) veya ‘kişilik gelişiminin aşamaları’ nefis kavramı için daha uygun tanımlamalar olabilir.⁴² Gazali’nin belirtmiş olduğu tasavvufta ‘nefis’in hayvan-i nefis olarak kullanılması nedeniyle, sufiler içimizdeki hayvana (nefise) onu öldürmek amacıyla değil, ıslah etmek, enerjisini ruhi-manevi büyümeye yönlendirmek amacıyla yaklaşırlar. Gelişimin özellikle ilk evrelerinde kişi arzu, dürtü ve eğilimlerinin sürekli

⁴⁰ Süleyman Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, Kabalcı Yayınevi, İstanbul.2001, s.271

⁴¹ Ebu Hamid Muhammed b. Muhammed el-Gazali, *Arifler Yolu*, (çev.: Yaman Arıkan), Elifbe Yay., İstanbul.1981, s.82

⁴² Kemal Sayar, *Sufi Psikolojisi*, s.23.

farkında olmalıdır. Bu enerjilerin farkına varmak ve içteki hayvanın gücünü yönlendirmek, yolcuya hakikat yolunda daha ileri gitme imkânı verir.⁴³

Tasavvuf erbabı nefis demekle insanda kötü vasıfları toplayan bir aslı kastederler ve nefis ile mücâhede edip onu kırmak gerektiğini düşünürler.⁴⁴ Kur'an-ı Kerim'de nefis, sadece kötülük kaynağı ve insandaki şer unsuru olarak tanımlanmayıp fücûr yanında takvanın da nefise ilham edildiği belirtilmektedir.⁴⁵ Kur'an-ı Kerim'de nefsin çeşitli özelliklerinden, hallerinden bahsedildiği için mutasavvıflar da nefisi yedi merhaleye ayırmışlardır.⁴⁶

Nefsin mertebeleri anlaşılmadan tasavvufi terbiyeden bahsetmek mümkün değildir. Bu nedenle aşağıda nefsin mertebeleri ve özellikleri açıklanmaya çalışılmıştır. Şimdi bu merhâlelerin neler olduğuna bakalım:

2.2.2. Nefis Mertebeleri

Allah'a yakın olmanın ve erişmenin yolu, insanın kendi iç dünyasında derinleşmesinden, yoğunlaşmasından ve bunun sonucunda kendini keşfetmesinden geçmektedir.⁴⁷ Tasavvuf literatüründe nefsin kendine has birtakım sıfatları ve özellikleri sıralanmıştır. Sufilere göre bireyin Allah'a yakınlaşmasının yolu, ruhî özelliklerin nefise galip gelebilmesiyle gerçekleşir. Dolayısıyla nefsin özelliklerini iyi tanımak gerekmektedir. Nefise ait özelliklerden bazı önemli olanları şunlardır: şehvet, gazab, heva, kibir, ucub, hırs, cimrilik, kin, boş ve çok konuşmak, ihanet, zulüm ve aldatmaktır.⁴⁸ Tasavvuf yolunda insan nefsinin kötü özelliklerden arındırılıp güzel bir ruh haline gelmesi için yapılan seyr-u sülûkta aşağıdan yukarıya doğru gidildikçe mükemmellik kazanan nefsin yedi mertebesi bulunmaktadır. Bu aşamaların her birinin kendine ait bir alemi ve seyri vardır.⁴⁹ Tasavvuf felsefesinde insan ruhu yüce bir alemde yani melekût aleminden oluş, dağılıp, bozulup alemine yani şehadet alemine düşmüştür. Bu insan nefsinin özünden uzaklaştığı ve asli hüviyetini kaybettiği anlamına gelir. Bu noktada tasavvufun işlevi;

⁴³ Kemal Sayar, *Sufi Psikolojisi*, s.23-24.

⁴⁴ Ebu Hamid Muhammed b. Muhammed el-Gazali, *İhya-u Ulumi'd-Din*, (çev. Ahmet Serdaroğlu), Bedir Yay., Cilt:3 Ankara 2002, s.10

⁴⁵ 91 Şems/8.ayet

⁴⁶ Resul Ertuğrul, Kur'an'a Göre İnsanın Psiko-Sosyal Açısından Değerlendirilmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 2004, Ankara Üniversitesi, Ankara

⁴⁷ A. M. Schimmel, *Tasavvufun Boyutları*, Adam Yayınları, İstanbul.1982, s.169

⁴⁸ Ahmet Ögke, *Kur'an'da Nefis Kavramı*, İnsan Yayınları, İstanbul.1997, s.67

⁴⁹ Süleyman Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s.369

nefisi, olması gereken makama çıkartmaktır. Bu süreçte nefis ahlaki anlamda, bir evrim geçirir. Böylece nefis “emmâre” olarak girdiğin bu hayattan “kâmile” olarak çıkar.⁵⁰

Rumi'ye göre, nefsin mertebeleri “nefs-i emmare, Nefs-i levvame, Nefs-i mülhime ve Nefs-i mutmainne”dir. Yalan söylemek, sözünü tutmamak, emanete sahip çıkmamak, anlaşmayı bozmak, kötü söz söylemek (küfür etmek)ten sakınmak nefisi terbiye etmenin başlangıcıdır. Rumi, bu özellikleri bırakmayan kişilerin Müslüman olma vasfını taşımayacağını belirtmektedir.⁵¹

Sufiler bireyin içsel yaşantısına doğru yapılan yolculukta, yolcunun geçeceği yedi merteye olduğunu düşünürler. Her bir aşama bireyin kişiliğinin daha mükemmelleşmesi noktasında işlevseldir. İnsan gelişiminin yedi aşaması ve eşlik eden kişilik gelişimi düzeyleri şu şekildedir: ⁵²

- I. Tövbe: nefs-i emmare
- II. Vera: Nefs-i levvame
- III. Zühd: Nefs-i mülhime
- IV. Fakr: Nefs-i mutmainne
- V. Sabır: Nefs-i raziyye
- VI. Tevekkül: Nefs-i marziyye
- VII. Rıza: Nefs-i safiye veya kâmile

Ayrıca bu noktada çalışmamızın üçüncü bölümünde ele alacağımız hümanistik yaklaşımdaki kendini gerçekleştirme süreci ile nefsin mertebeleri arasındaki benzerlik bulunduğunu belirtmekte yarar vardır. Her iki anlayışta da insanın gelişim süreci yedi basamakta olgunluğa ulaşmaktadır. Örneğin Abraham Maslow'un “güdüler hiyerarşisi”nde en zirve nokta “kendini gerçekleştirme” güdüsüdür. Tasavvufta da nefsin mertebelerine baktığımızda en üst mertebede Nefs-i kâmileyi görmekteyiz. İslam dininde Kur'an'ın bildirdiğine göre insan kâmil noktasına ulaşabilme potansiyeline sahiptir.⁵³ Hatta bu

⁵⁰ Hayrani Altıntaş, *Tasavvuf Tarihi*, s.57-58

⁵¹ Eşrefoğlu Rumi, *Müzekkin- Nüfus*, s.282-283.

⁵² Kemal Sayar, *Sufi Psikolojisi*, s.28., bkz. Mehmet Zahid Kotku, *Nefsin Terbiyesi*, Seha Neşriyat, İstanbul 1994, s.263

⁵³ 95 Tin/ 4.Ayet

bağlamda tasavvufu “İnsanın kendini gerçekleştirme yolunda uğraş vermesi”⁵⁴ şeklinde tanımlayanlar da olmuştur.

Şimdi nefsin bu yedi makamını açıklayalım:

a) Nefs-i Emmâre

Kur'an'da nefsin daima kötülüğü emredici bir özelliğe sahip olduğu ifade edilmektedir.⁵⁵ Ayetin Arapçasında emare ifadesi geçmektedir. Emmare, emir yani buyurucu ve buyurduğunu yaptırıcı anlamına gelmektedir. Bu nefis mertebesinde olan kişiye ise ‘Emmare-i Bis-Su’ denilir.⁵⁶ Nefs-i emmare mertebesinde bulunan bir kimse gerek kendine gerekse diğer varlıklara daima kötülük yapar.⁵⁷ Bu nefis bedenin doğal isteklerine meyleden nefistir. Bu nefis dünyevi arzuları, istekleri, lezzetleri ve hissi şehvetleri emreder. Kalbi, aşağılık yöne doğru çeker. Bu tür nefis tüm kötülüklerin barınağı, kötü huyların merkezidir. Nefs-i emmare insana egemen olmaya, düşüncelerini ve eylemlerini kontrol etmeye çalışır. Genellikle de galip gelir. Genel olarak nefsten bahseden birçok mutasavvıf nefsin bu en alt düzeyini kasteder.⁵⁸ Bu nefis terbiye edilmedikçe, hep kötülüklerin kaynağı olarak kalacaktır. Bu da doğal olarak insanın sorumluluklarını yerine getirmesine engel teşkil edeceği anlamına gelmektedir.

Rumi (1377-1484), nefis-i emmareyi “Hak Teala hazretlerinin huzur-u ilahisinden reddolunan ve kovulan nefis olarak” olarak tanımlamaktadır.⁵⁹ Nefs-i emmare nefsin ilk basamağıdır. Fasık, münafık ve kâfirlerde bulunur. Bu nefisten uzak durma ile ilgili Kuran-ı Kerim’de, “Ben, nefsimi temize çıkarmıyorum. Zira nefis gerçekten kötülüğü emredicidir.”⁶⁰ buyrulmuştur. Bu durumda yapılması gereken bir farkındalık ortaya koyarak insanın nefsini bilmesi, kötü huylarını ve çirkin olan ahlâkî özelliklerini görmesi ve güzel ahlak ile ahlaklanması olmalıdır. İnsan olmaktan maksat, marifet-i-hak hasıl etmektir.⁶¹

⁵⁴ A. M. Schimmel, *Tasavvufün Boyutları*, s.168

⁵⁵ 12 Yusuf/ 53.Ayet

⁵⁶ Eşrefoğlu Rumi, *Müzekkin Nüfus*, s.15.

⁵⁷ Sevim Asımgil, *Gönül Bahçesine Giden Yol: Tarikat*, Yasin Yay., İstanbul.1998, s.157

⁵⁸ Robert Frager, *Kalp, Nefis, Ruh*, s.73

⁵⁹ Eşrefoğlu Rumi, *Müzekkin Nüfus*, s.11.

⁶⁰ 12 Yusuf/ 53.Ayet

⁶¹ Eşrefoğlu Rumi, *Müzekkin Nüfus*, s.16.

Kotku ise, nefs-i emmarenin zenginleştikçe şımarıldığını söylemektedir. Nefsin şımarmasından kasıt, bilgisinin arttıkça kibir ve gururunun da artmasıdır. Kotku'ya göre Nefs-i emmare on iki kötü huydan oluşmaktadır. Bunların başı “küfür”, arkası “şirk”, “gaflet”, “cehalet” ve bir de esası kendini Allah’a karşı kulluk vazifesini yani ibadeti yapmamak olan “büyüklenme” dir. Diğer kibir belirtilerinin kaynağı bunlardır.⁶²

Nefs-i emmare aşamasında bulunan birçok kişi zevkin esiridir. Bu düzeyde kişi bir problemle karşı karşıya olduğunun bile farkında değil hatta bunu bir reddediş tavrı içindedir. Gerçekten nefs-i emmare tarafından kontrol edildiğini ve yaşamının aslında kendi kontrolünde olmadığını kabul edene kadar hiçbir değişim ümidi yoktur. Bu düzeyin en kötü özelliklerinden birisi, uyuşturucu ve alkolden daha tehlikeli olan ve sıklıkla iç dünyamızda derin biçimde kök salan, övülme ve dalkavukluğa bağımlılıktır. Zalim nefis genellikle bilinç dışında işler. Bizim sesimizle konuşuyormuş ve en içten gelen arzularımızı ifade ediyormuş gibi görünür. Bu nedenle ona nadiren direniriz; yalın güce nadiren başvuran bir hükümdar gibidir. Eğer hükümdarın otoritesi zaten kabul edilmişse, isyan ihtimali çok azdır. Ona isyan düşüncesi asla aklımıza gelmez, onun etkisine karşı mücadele etmeyi bile denemeyiz. Çok sayıda insanın yaşamlarının büyük bir kısmını zalim nefsin egemenliğinde geçirmesinin nedeni budur. Öfke, gurur, alışkanlıklar ve benzeri duygularla başa çıkılabileceği sanılabilir; ancak ani bir olay onları uyandırabilir. Kendini kontrol etmek ve zalim nefsin bu aşamasından kaçmak ancak kalbin arındırılmasıyla mümkündür.⁶³

b) Nefs-i Levvame

Bir mertebeden daha üstteki bir başka mertebeye geçiş, nefsin yeni iyiliklere sahip olmasını sağlar. Tasavvufî hayat nefisi güzelleştirdiğinden dolayı bir makamdan daha üst bir başka makama geçiş nefise olumlu özellikler kazandırır. Nitekim ikinci makama yükselen ve “levvame” sıfatını alan nefis yaptığı kötü şeylerin kötü olduğunun farkındadır. Bu yüzden kendini kınar ve onları yapmak istemez. Gerekli olgunluğa ulaşamadığı için kendini bu fiilleri işlemekten de alıkoyamaz. Ancak yine de birtakım olumlu değişiklikler söz konusudur. Kur’anî emirlere bağlılığı ve sevgisi artmıştır. Bazı salih amellerinde artış

⁶² Mehmet Zahid Kotku, *Nefsin Terbiyesi*, s.269

⁶³ Robert Frager, *Kalp, Nefis, Ruh*, s.89-92

vardır, amellerini Allah için yapar, fakat diğer insanlar tarafından da bilinmesini ister.⁶⁴ Nefs-i levvâme; heva, heves, hile, kendini beğenme v.b. gibi kötü huyları kınayan nefistir.⁶⁵ Bu aşamada birey henüz değişme yeteneğine sahip olmasa da dünyaya yönelik ben-merkezci yaklaşımın olumsuz etkilerini anlamaya başlar.⁶⁶ Bu aşamadaki vasıflar nefis-i emmareden daha yumuşaktır.

Kotku'ya göre on iki kötü huydan ikisi olan “şirk” ve “küfür” den kurtulan kişi Nefs-i levvameye geçer. Fakat diğer on kötü huy devam eder. Bu huyların her birini atmak uzun riyazetler, zikirler, ilme devam ve Allah'ın lûtfuna nail olmakla mümkün olur.⁶⁷

c) Nefs-i Mülhime

Nefsin ruhani boyutunun fizik boyutunu denetim altına aldığı ve tam bir kontrol duygusunun yaşandığı mertebedir. Bu mertebede insani güdü ve eğilimler aşılar ve tam bir dönüşüm yaşanır. İlahi ilhamlar ve içe doğuşlar yaşanmaya başlar, dini ve ahlaki değerler bireyin benliğinde hakim duruma gelir.⁶⁸ Bu nefis ilham ve keşfe ulaşmaya başlayan, neyin hayır neyin şer olduğunu anlayabilme yeteneğine sahip, şehvi isteklere karşı kısmen direnebilen nefistir.⁶⁹ Ahlaki ilkelere uygun bir davranış sistemi geliştiren nefistir.⁷⁰ Nefs-i mülhime aşamasında ilim, tevazu, sabır, tevbe, şükür, cömertlik, kanaat ve tahammül gibi erdemler karşımıza çıkar.⁷¹ Sufilere göre bu derecede ibadet, tefekkür ve diğer manevi faaliyetlerden gerçekten zevk alınmaya başlanır. Bu düzeyin özellikleri arasında cömertlik, küçük şeylerle tatmin olma, Hakk'a teslimiyet, tevazu ve tevbe bulunmaktadır.⁷²

d) Nefs-i Mutmainne

Nefs-i mülhime ehli, sürekli ruh terbiyesi ile meşgul olarak, Nefs-i mülhime mertebesinden Nefs-i mutmainne mertebesine yükselir. Böylece Allah'ın hitabına da layık hale gelir. Bu nefis mertebesi Kur'an'da; “Ey itminana ermiş olan nefis! Dön Rabbine. Sen

⁶⁴ Hayrani Altıntaş, *Tasavvuf Tarihi*, s.58-59

⁶⁵ Ahmet Ögke, *Kur'an'da Nefs Kavramı*, s.86

⁶⁶ Hayrani Altıntaş, *Tasavvuf Tarihi*, s.58

⁶⁷ Mehmet Zahid Kotku, *Nefsin Terbiyesi*, s.270

⁶⁸ Hayati Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, Dem Yay., İstanbul.2009, s.37

⁶⁹ Ebu Nasr Serrac Tusi, *El-Luma İslam Tasavvufu: Tasavvufu ilgili sorular-cevaplar*, (çev. H.Kâmil Yılmaz), Altinoluk Yay., İstanbul,1996, s.555

⁷⁰ Muhsin Demirci, *Kur'an'a Göre İnsan ve Sorumlulukları*, Pasifik Ofset, İstanbul.2010, s.146

⁷¹ Mehmet Zahid Kotku, *Nefsin Terbiyesi*, s.270.

⁷² Robert Frager, *Kalp,Nefis,Ruh*, s.90

Rabbinden Rabbin senden razı olarak, katıl kullarımın arasına ve gir cennetime” ayetiyle ifade edilmektedir. Bu ayetten de anlaşılacağı üzere Nefs-i mutmainne yüksek bir nefis mertebesidir. Bireyin arzu edilmeyen ve çirkin sayılan eylemlerini bir yana bırakıp güzel ahlâk ile donanan nefistir. Bu nefsin niteliği hiçbir şeyden endişe duymayan zihinsel bir bütünleşmeye ulaşmış olmasıdır.⁷³ Bu aşamanın özellikleri arasında Allah’a güvenmek, iyi ameller, manevi zevk, ibadet, şükür ve rıza bulunur. Ancak bu dereceye ulaşıldığı zaman, egonun belli başlı çarpıklıkları karşısında güvende olunur. Hatta daha sonraki aşamalarda bile ego, anlık bile olsa etkilerde bulunabilir. Daha önceki aşamalardaki mücadele genel olarak sona ermiştir. Kişi gafletten kurtulmuştur. Bu mertebede nefs-i emmarenin kötü vasıflarını artık hakir görmektedir. Dolayısıyla bu süreçte, nefs-i emmare aşamasındaki özellikler kaçınılması gereken durumlar olarak algılanmaya başlanmıştır.⁷⁴

e) Nefs-i Raziyye

Bu mertebedeki nefis, olumsuz görülen insani sıfatlardan adeta sıyrılır ve fena noktasına ulaşır. Nefs-i raziyye denmesinin sebebi bütün hallerinde kemal derecesini kazanmış olmasındandır. Allah’ın emir ve yasaklarını aynen uygular. Ahlaki ve eylem noktasında iyiliğe ait vasıflar kendinde ortaya çıkmıştır ve iyilikler onun şahsıyla bütünleşmiştir. Bu mertebedeki nefis hakka’l-yakin mertebesine ulaşmıştır. Allah’ın fiillerinin, isimlerinin ve sıfatlarının tecellisi zaman zaman bu mertebede olan nefiste görülür.⁷⁵ Bu nefsin başlıca özellikleri keramet, zühd, ihlâs, riyazet, muhabbet, Mevla ile dostluk, ilahi huzur, tam bir teslimiyet ve rızadır.⁷⁶ Fecr suresinin son ayetlerinde nefsin son üç mertebesi Nefs-i mutmaine (itminana ermiş nefis), Nefs-i radiye(Rabbinden razı ve hoşnut olanın nefisi) ve Nefs-i marziyye (kendisinden razı olunan nefis) olarak geçmektedir. Rabbinin nazarında makbul olan nefis) sırasıyla yer alır.⁷⁷ Sufilere göre Nefs-i mutmainne, Nefs-i raziyye ve Nefs-i marziye birbiriyle yakından ilişkilidir. Bu aşamada kişi Allah’ın kendi hakkında verdiği hükümlere razı olmakla kalmayıp, yaşamında Allah’tan gelen güçlüklerle ve sınamalara bile razı olur. Sufilere göre Allah’tan gelen en acı şeylerin bile tatlı gelmeye başlaması Nefs-i raziyye aşamasına gelindiğinin

⁷³ Ebu Nasr Serrac Tusi, *El-Luma İslam Tasavvufu: Tasavvufla ilgili sorular-cevaplar*, s.555

⁷⁴ Robert Frager, *Kalp, Nefis, Ruh*, s.93

⁷⁵ Hayrani Altıntaş, *Tasavvuf Tarihi*, s.59

⁷⁶ Ahmet Ögke, *Kur’an’da Nefis Kavramı*, s.94

⁷⁷ Sevim Asimgil, *Gönül Bahçesine Giden Yol: Tarikat*, s.158

göstergesidir. Bu derecenin diğer özellikleri istiğna, ihlâs, tefekkür ve zikirdir. Cenab-ı hak bu dereceye ulaşan kişilerin samimi dualarına cevap verdiği için kerametler görülebilir.⁷⁸

f) Nefs-i Marziyye

Bu mertebe manevi yüceliğin ve ahlaki dönüşümün üst sınırıdır. Nefs-i marziyye; kulun Allah'tan ve Allah'ın da kulundan razı olduğu mertebedir. Bu mertebedeki nefsin Allah'tan başka hiçbir emeli ve arzusu kalmamıştır. Nefisi bu derecede olan bir kimsenin gönlü tüm varlıklara karşı sevgi ve şefkatle doludur.⁷⁹

İbn-i Arabî bu aşamada nefis ile ruhun batını evliliğinin gerçekleştiğine işaret etmektedir. Arapça'da nefis dişil, ruh ise erildir. İbn-i Arabî bu batını evliliğin kalpte yerleşik bir çocuğu meyve olarak vereceğini belirtmektedir. Ruh benliğin kendisini yüceltmesi için ona ilham verir ve sonra kalp onu izler. İçsel (batını) mücadele ve çokluk duygusu yok olmuştur. Artık maddi arzularla manevi arzular arasında ayrılık kalmamıştır. Bu aşamada gerçek bir batını birlik ve bütünlük gerçekleşir, dünya bütün ve birleşik olarak görülür. Bu aşamada bütün hareket gücünün Allah'tan geldiğini, tek başına hiçbir şey yapılamayacağı idrak edilir. Artık hiçbir şeyden korkulmaz ve hiçbir şey istenmez. Zahir yok edilmiş, ancak batın saraya dönüşmüştür. Kalp vecd içindedir.⁸⁰

g) Nefs-i Kâmile

Nefs-i safiye veya Nefs-i salih de denilen nefistir. Bu kıvama ulaşmış bir nefis bütün kemal sıfatlarla donanmıştır ki; zaten bu konum insanların ulaşabileceği en yüksek makamdır. Dolayısıyla bu merhaleye çok az insan ulaşabilmiştir. Bu aşamadaki nefis için geriye dönüş, düşüş ve gerileme söz konusu değildir. Bu derecede bütün vücut, akıl, ruh, nefis hep nur olur. Onun için Hz. Muhammed'in gölgesi olmamıştır. Bu makamın ahval ve evsafı; esrâr-ı İlahî'den olup tarif ve tahriri mümkün değildir.⁸¹ Tam olgunluğa eren nefistir. Perdeler tamamen kalkmıştır. Bu mertebedeki sufi, bütün marifet makamlarını kazanarak irşad mevkiine yükselir. Tasavvuf yolunda bu dereceye ulaşan kişinin, benliği tamamen aştığı ifade edilir. Artık ego ve benlik adına hiçbir eser kalmamıştır. Egonun izi

⁷⁸ Robert Frager, *Kalp, Nefis, Ruh*, s.97

⁷⁹ Hayati Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s.38

⁸⁰ Robert Frager, *Kalp, Nefis, Ruh*, s.98

⁸¹ Mehmet Zahid Kotku, *Nefsin Terbiyesi*, s.261.; ayrıca bkz: Hayati Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, s.38

bile durdukça bu düzeye ulaşamayacağı söylenir. Yalnızca Allah’a kavuşmak vardır. Bu aşama “ölmeden önce ölmek” olarak adlandırılır. “Ben” atılmak zorundadır; o zaman yalnızca Hakk kalır. Bu dereceye ulaşanlar sürekli ibadet halindedir. Bu nedenle artık cüz’i iradeleri kalmamıştır. Sufilere göre bu tıpkı mutlak hâkim ve kadir bir hükümdarın huzurunda olmak gibidir. En iyi seçenek kendini tamamen o hükümdara teslim etmek ve o hükümdara hizmete kendini adamaktır. Böyle bir hikmet ve kudretin varlığında kişinin iradesine yer yoktur.⁸²

Bu son bütünleşme evresine varmış sufiye insan-ı kâmil adı verilmektedir. Bu aşamada kişilik tıpkı saf ve mükemmel bir kristal gibidir ve ilahi varidatı neredeyse hiçbir kayıp ya da bozulmaya uğratmadan yansıtır. Nefsin bu nihai dönüşümü nadir görülen bir başarı olup, yalnızca en büyük evliyalarda ve peygamberlerde bulunduğu ileri sürülmektedir.⁸³

2.2.3. Tasavvufta Nefis Terbiyesinin Temel Esasları

Nefsin bir potansiyel olarak insanda var olduğunu ilgili bölümlerde belirtmiştik. Sufi yaklaşımında fitrata yerleşik olan nefsin terbiye yöntemi, nefsin ortadan kaldırılması değil, bilakis süreklilik arzeden bir muhasebe ile terbiye ve ıslaha çalışılması şeklindedir.

Muhâsibî’ye (781-857) göre; nefis kendine ait eylemleri düşünüp taşınmadan ortaya koyar; küçük bir şeyle öfkelenir veya sevinir; işittiği küçük bir ses veya haberden korkuya kapılır. Bu durum mizacın fiil ve halleriyle dışa yansımasıdır. Mizaç, değiştirilemez; ancak mizaçtan kaynaklanan durum ve eylemler, kontrol altına alınabilir. Muhâsibî, nefsin veya mizacın istenilen bir ahlâkî noktada tutulabilmesinin yolunun, devamlı yapılacak bir muhasebe, tefekkür, mücâhede ile mümkün olabileceğini ifade etmektedir. Kazanılacak veya kazanılması gereken bir ahlâkın ilkesinin, nefsin hesaba çekilmesiyle gerçekleşeceğini düşünen Muhâsibî, tasavvufî ahlâkı bu noktadan temellendirmektedir.⁸⁴

Gazalî’ye göre; usul olarak her gün nefisi uyandırılmalı, günahlar hatırlatılıp korkutulmalı, yapacağı ibadetleri hatırlatılmalı ve tüm bu noktalarda nefis zorlanmalıdır. Ona göre şayet kulun nefisi bu öğütlere aykırı harekette bulunur ise ona ceza verileceği bildirilmelidir,

⁸² Robert Frager, *Kalp, Nefis, Ruh*, s.101

⁸³ Ibid, s.30

⁸⁴ Hâris Muhâsibî, *Er-Riaye*, (çev. Şahin Filiz-Hülya Küçük) , İnsan Yay., İst.2009, s.127-129

çünkü nefis her ne kadar sözden anlamaz ve serkeş ise de nasihati kabul etmektedir. Gazalî nefsin bunu kabul etmesinde riyâzet ve talimin tesirli olacağını ifade etmektedir. Tüm bunlar amelden önce gelen hesaplaşmalardır.⁸⁵

Tasavvufun önde gelen isimlerinden Ebû Tâlib-i Mekkî (ö.996/386)'ye göre, salih kimselerden olabilmek için: "Müridin, rububiyet sıfatlarını bırakıp, ubudiyet sıfatlarına sarılması, şeytanî huyları terk edip, mü'minlere ait sıfatlara bürünmesi, hayvanlara ait özelliklerden sıyrılıp, ruhanîlerin sıfatlarını kazanması gerekmektedir. Mekkî'ye göre buna götüren yol nefise sahip olmaktan geçer. Çünkü mürid, nefisine malik olduğunda nefisi ona boyun eğer. Eğer nefis bireye sahip olursa ona karşı gelir ve bireye hükmetmeye başlar. Eğer birey nefisiyle olan mücadelesinde zafer kazanmak istiyorsa onu kendi hevâsına, kötü arzularına bırakmayıp, zayıflatmalı ve güçsüz bırakmalıdır."⁸⁶

Tasavvufta eğitim ve terbiye işi seyr ü sülûk olarak ifade edilmektedir. Tasavvufî eğitimin (seyr ü sülûk) nihai hedefi ve gayesi insan-ı kâmil yani olgun ve ahlâklı bir insan yetiştirmektir. Tasavvufta seyr cehaletten ilme, kötü huydan güzel ahlâka, kulun fani varlığından Hakk'ın varlığına yönelmektir. Sülûk, tasavvuf yoluna girmiş kişiyi Hakk'a vuslata hazırlayan ahlâkî eğitimidir. Seyrin başı yola girmek sonu da Hakk'a vuslattır. Hakk'a vuslat Allah'ı görüyormuşçasına kulluk şuuruna ermek, daima Hakk ile beraber bulunduğu bilincini yakalamak, O'na teslim olup O'ndan razı olmaktır. Sufilere göre süluk zahiren kötü sözleri iyi sözlerle, kötü davranışları iyi davranışlarla, kötü niyetleri iyi niyetlerle, doğru konuşana, doğru davranana ve doğru niyet edene kadar değiştirmektir. İnsan-ı kâmilin tersi ise insan-ı nakıs yani eksik, ham, ahlâkî noktada sıkıntıları bulunan insan demektir. Bu durumda tasavvufî eğitimin amacı, kötü ve istenmeyen huyları kalpten atmak ve güzel ahlâkla ahlaklanmaktır.⁸⁷

Sûfilere göre, nefisle mücadele için nefsin ne olduğunun, onunla nasıl mücadele edilmesi gerektiğinin mutlaka bilinmesi ve ayrıca bu mücadele kararlı olunması gerekmektedir.

⁸⁵ Ebu Hamid Muhammed b. Muhammed el-Gazalî, *Kimya-yı Saadet*, s.617,618

⁸⁶ Ebû Tâlib el-Mekkî, *Kutub'l- Kulub*, (çev. Dilaver Selvi, Ali Kaya), Semerkand Yay., İstanbul.2006, c.I, s.351- 352

⁸⁷ Abdülkadir Es-Sufî, *Yüz Basamak*, (çev. Yusuf Tatlısu), Yeryüzü Yayınları, İstanbul.1982, s.7; ayrıca bkz: Necdet Tosun, *Derviş Keşkülü*, Erkam Yay., İstanbul.2012, s.28

Tasavvufî terbiyede sufinin, kötü vasıflardan arınarak insan-ı kâmil ufkuna ulaşması noktasında farklı yollar ve ölçütler karşımıza çıkmaktadır. Nefis terbiyesinde nefisi arındırmanın bir yolunu Necmüddin Kübra (1145-1221) şöyle sıralıyor: ⁸⁸

1. Beden temizliği: Gusûl abdestinin gereği ve uzuvlardaki hades ve kirleri temizlemek demektir. Bu temizlik sürekli olarak yapıldığında akis suretiyle rabbani nurlar parlamaya başlar. Hayal aynasına yansıyan bu nurlar kalp yüzüyle görülür. Nitekim beden temizliğiyle ilgili olarak Hz. Muhammed şöyle buyurmaktadır: “Abdest müminin silahıdır. Abdestli iken tekrar abdest almak ise nur üstüne nurdur. Çünkü kudsi ruh toprakla kirlenmiş ve örtülmüştür.”

2. Halvet: Halvet, güneş şuasının girmediği karanlık bir yerde çeşitli uğraşlardan uzak kalarak ibadet yapmak demektir. Halvete giren kimse böylece duyu organlarını faaliyetten alıkoyar. Bu kapatma kalbin açılışı için şarttır. Bunun için halvet hayatı Hz. Muhammed’e daha peygamberlik gelmeden önce sevdirmişti. Nübüvvetten on beş yıl öncesinde Hira dağına çıkar ve ibadet ederdi.

3. Devamlı susmak: Allah’ın zikri hariç sürekli susmak. Ağızdaki dil konuşunca kalp susar. Ancak dil susunca kalp konuşur. Az konuşmak tasavvufî terbiyenin önemli esaslarındandır. İnsan boş şeyler konuşmayıp susarsa, kalbin kelamını ve sesini iştmesi uzak bir ihtimal değildir.

4. Devamlı oruç: Oruç bir hadiste buyurulduğu üzere, kötülüklere karşı bir kalkan hükmündedir. Nefis ve şeytanla mücadele eden bir kimse için bu tür bir koruyucuya ihtiyaç vardır. Dolayısıyla oruç bu anlamda hem vücuttaki su ve toprağa ait parçaların azalmasını sağlayarak kalbi kir, pas ve bulanıklıktan temizler hem de şeytanın attığı oklardan bireyi korur.

5. Devamlı zikir: Zikir, kalp huzuru içinde, çok kuvvetli bir şekilde, sesi fazla yükseltmeden dil ile –damar ve atardamarlara tesir edecek şekilde– Allah’ı anmak demektir. Özellikle sesli yapılması önemlidir. Çünkü şeytan zikir karşısında geri çekilir. Zikir bir nurdur. Kalbi kapladığı ve hâkimiyeti altına aldığı zaman kalbi de ve kalp gözlerini de nurlandırır. Kul zikre devam ettikçe Allah’ın dostu, Allah’ta onun dostu olur.

⁸⁸ Necmüddin Kübra, *Tasavvufî Hayat*, (haz: Mustafa Kara), 2. Baskı, Dergâh Yay., İstanbul.1996, s.75–90

6. Teslimiyet: Bu kelime rıza ve tefvizi içine aldığı gibi tevekkülün ilk safhasını da içine alır. Allah Kur'an-ı Kerimde şöyle buyurmaktadır: “Rabbi Ona ‘kendini Hakka teslim et’ dediği zaman o ‘alemlerin Rabbine teslim oldum’ demişti”.⁸⁹ Bu bağlamda teslimiyet Allah’ın kader ve kazasına rıza göstermektir.

7. Hatıra bir şey getirmemek: Havatır beş kısımdır: Havatır-ı Hakk, Havatır-ı kalp, Havatır-ı melek, Havatır-ı şeytan, havatır-ı nefis. Müridlere gelen havatırın en şiddetlisi ve kuvvetlisi havatır-ı nefistir. Bu durum (Nefs-i havatır), mücahede yolunda olanlar için çok zordur. Havatır-ı nefis ayırt etme gücü ve aklı olmayan çocuğa benzer. Mürit bu durumdayken kördür, tehlikelerin farkına varamaz, iyi ile kötüyü birbirinden ayırt edemez. Bu durum, Allah’ın rahmetiyle basiretini nurlandırıncaya kadar devam eder.

8. Kalbi şeyhe rabt etmek: Şeyh tarikat ve yol arkadaşıdır. Şeyh hak bir yola sülûk eden, bu yoldaki zararlı, korkulu ve tehlikeli hususları tanıdıktan sonra, vakt, menzil, hal ve makamlar konusunda müridi bilgi sahibi yapmak suretiyle onu irşad eden, faydalı ve zararlı olan şeyleri ona gösteren kimsedir.

9. Ancak mecburiyet halinde uyumak: Tasavvufta uyumanın ölçüsü müridin yaptığı zikri uykusuzluktan dolayı birbirine karıştırmasıdır. Salık dinlenme ve uykuyu terk ettiği zaman toprak, ateş, su ve hava nevinden olan dört unsurun onun üzerindeki hâkimiyeti erir, yok olur.

10. Yeme içmede orta yolu izlemek: Aşırı aç olmamak, fakat doyma derecesinden fazla da yememek demektir. Çünkü tok olmak birtakım olumsuzluklar getirir. Örneğin kalbi katılaştırır, perdeleri kalınlaştırır, miskinliğe ve tembelliğe sebep olur, temizlik ve tahareti engeller. Bu gibi şeyler insandan meleklerin uzaklaşmasına, zamanın zayi olmasına neden olduğu için gereğinden fazla yemek tasavvufta arzu edilen bir durum değildir.

⁸⁹ 2 Bakara/ 131. Ayet

İnsan-ı Kâmil mertebesine erişmek için Sufi'nin süreçteki durakları şunlardır:⁹⁰

1. **Tevbe:** İnsanın iradesi ve farkındalığı ile ilgilidir. Bir şeye niyetlenmek, diğer seçeneklerden vazgeçmek anlamına gelir. Bireyin günahlarından vazgeçmesi tevbedir.
2. **Tevacud-vecd-vücud:** Tevacud, namaz, oruç vb. bazı dini gereklilikleri yapmasıdır. Bunlar insanı vecde ulaştırır. Vecd, insanın Allah inancından dolayı içinin ferahlamasıdır. Tevacud başlangıç, vecd başlangıç ile son arasındaki bağ, vücud ise, sondur.
3. **Murakabe ve Muhasebe:** Bakmak ve gözetmek anlamlarına gelir. Allah'a yönelmek ve yoğunlaşmak anlamlarını taşır. Bu nedenle, sabır ve cehd gerektirir.
4. **İhlas:** İnsanın tamamen Allah'a yönelmesi ve etrafındakiler görsün diye ibadet etmezler.
5. **Sabır:** İhlasla ilişkilidir. Her şey karşısında sabır vardır. Ancak aşağılanmaya, hor görülmeye sebebiyet verecek sabır, sabır değildir.
6. **Zevk:** Manevi haz anlamında kullanılmaktadır.
7. **Aşk:** Her durum ve haliyle insanı Hakk'a götüren yol olarak tanımlanır.
8. **Sıdk:** Kişinin kendi iç barışıklığını sağlar.
9. **Fakr:** Her şeyin Allah'a ait olduğunu anlama ve kavrama kaynaklı fakirliktir. Manevi fakirlik, dünyaya ait hiçbir şeye gönül vermemektir.
10. **Kabz ve Bast:** Kabz; kapanma, toplanma; bast, açılma ve yayılma anlamına gelir. Bu işleyiş, birbiri ardına gelen her şeyde görmek mümkündür. Manevi yolculuğun ortalarında görülür, ilerleyen aşamalarında görülmez.
11. **Gaybet ve Huzur:** Kaybolmak ve hazır olmak anlamlarına gelir. Gaybet, Hak ile meşgul olmak ve halktan uzaklaşmadır. Manevi yolculukta ilerleyen gaybet kaybolur ve hep huzur olur.
12. **Cem ve Fark:** Cem; toplama, yığma veya çoğul anlamlarında kullanılır. Kişinin kendinin sıfat ve fiillerinin, Hakk'ın sıfat ve fiillerinden oluştuğunu görmesi ve O'nunla bir olduğunu hissetmesidir. Fark ise Cem'in zıddıdır.

⁹⁰ Mahmut Erol Kılıç, *Tasavvufa Giriş*, (ed. Saliha Şişman), Sufi Kitap, İstanbul.2012, s.34.

13. Fena ve Beka: Fena; yok olmak, yokluk, geçip gitmek; beka ise devam, sebat anlamındadır. Kişinin kötü sıfatlarından arınması fena, güzel sıfatların bulunması ise bekadır.

14. Tecelli: Zuhur anlamına gelir. Hakk'ın zat ve sıfatlarının zuhurudur.

Yukarıda ifade edilen insan-ı kâmil yolculuğunda geçtiği duraklar, insanın öncelikle kötü huylardan kurtulması ve Allah'ı aklından çıkarmaması için gereklidir. Nefisi terbiye için insan, nefsin istediğinin zıddını yapmalıdır. Bunun için nefsin özellikle yemek, içmek, uyumak vb. fizyolojik ihtiyaçlarında az ile yetinmesi sağlanmalıdır. İnsan kendisiyle ilgili bir farkındalık oluşturmali ve kötü huylarını iyileri ile değiştirmek için tevbe etmelidir ve böylelikle iç huzura kavuşmalıdır.

Bu kriterlerden de anlaşılacağı üzere insanın kötü özelliklerinden kurtulmasının en önemli şartı Allah'ı hiçbir zaman unutmamasıdır. Sürekli Allah'ı zikir ederek ve hep O'nun huzurunda olunduğunun bilinci yakalandığında insanın hata yapma ve günah işleme ihtimali de azalmaktadır. Sufiler bunu zikirle, halvetle ve tefekkürle gerçekleştirmeye çalışırlar. Bu kriterlerin dışında ayrıca ölçülü davranarak her şeyin azını tercih etme tutumunu görmekteyiz. Kılleti taam (az yemek), kılleti menam (az uyumak), kılleti kalam (az konuşmak), gözü ve kalbi haramlardan korumak gibi. Tasavvufta bu şartlara uymak nefsin arzu edilen seviyeye ulaşması için çok önemlidir ve bir sufiden bunları titizlikle yaşamına uygulaması beklenir.

2.3 İNSAN-I KÂMİL

2.3.1. İnsan-ı Kâmil Nedir?

“Arapça “e-n-s” kök fiilinden türeyen “insan veya ins” kelimesi; şahıs, kabile, grup, bir şeyin ortaya çıkması, düşünen canlı, medenilik, yakınlık, sevimli olmak, alışmak, unutmak, göz bebeği, siyah nokta, parmak ucu, düşünmek ve işitmek anlamlarına gelmektedir.”⁹¹ Buradan yola çıkarak insanı; aklını, şuurunu, zihinsel süreçlerini kullanarak kendi dışındaki olaylara, nesnelere ve insanlara karşı ilgi duyabilen, onlarla ilişki kurabilen, görüp duyduğu şeylere alışabilen bir varlık olarak tanımlanabilir.

⁹¹ Ethem Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, Ağaç Kitapevi Yay., İstanbul.2009, s.314; bkz. Mehmed D. Doğan, *Büyük Türkçe Sözlük*, Birlik Yayınları, İstanbul 1981, s.471

“Türkçe’de “insan”, toplum halinde bir kültür çevresinde yaşayan, düşünme ve konuşma yeteneği olan, evreni bütün olarak kavrayabilen, bulguları sonucunda değiştirebilen ve biçimlendirebilen canlı, Âdemoğlu, Âdem evladı, huy ve ahlak yönünden üstün nitelikli kimse⁹², “kâmil” kelimesi ise, olgun, yetkin kimse, erişkin, kültürlü, bilgili, bilgin, bütün, tam, eksiksiz, ağırbaşlı, mükemmel anlamlarına gelmektedir.”⁹³

Kur'an-ı Kerim’de ise insan; “kendisine secde edilen”⁹⁴, “Allah’ın halifesi seçilen”⁹⁵, “güzel mizaç ve kabiliyetler verilen”⁹⁶, “zayıf biçimde yaratılan”⁹⁷, “nankör”⁹⁸, “aceleci”⁹⁹, “cimri”¹⁰⁰, “tartışmaya düşkün”¹⁰¹, “zâlim, cahil”¹⁰², “Rabbine doğru çabalayıp duran”¹⁰³ ve “en güzel biçimde yaratılan”¹⁰⁴ olarak anlatılmaktadır.

Bu âyetlerden hareketle Kur'an, insanın iki yönünü ortaya çıkarmaktadır. Bunlardan birincisi, insanın mükemmel yönüdür. İnsandaki bu mükemmellik onun manevî, ilâhî, sermedî, lâhutî, bâtınî ve hakikî niteliklere sahip olmasından dolayıdır. İkincisi ise, eksik yönüdür. Bu da maddî, bedenî, fânî, cisimsel ve haricî niteliğinden kaynaklanmaktadır. Bütün bunlara rağmen diyebiliriz ki Kur'an, insanın ruhsal boyutundan dolayı daha çok manevî yönüne dikkat çekmektedir. İlk dönem tasavvuf ehli tarafından, insanın bu birinci özelliği esas alınarak, nihaî hedef olarak “insan-ı kâmil” düşüncesi doğmuştur. İnsanın mükemmelliği bu âyetlerden de anlaşılacağı üzere, onun cismânî, bedensel yönünden ziyade manevî, ruhsal, ilahi niteliklere sahip olmasından kaynaklanmaktadır.¹⁰⁵

İmam-ı Gazali (ö.1111/505), insanın yaratılışı ile ilgili şunları söyler: “Allah insanı birbirinden zıt iki şeyden yaratmıştır. Bunlardan birincisi cisim(beden)dir. Diğeri de nefis(ruh)tir. Cisim kesiftir, karartıcıdır, her an için oluşum ve bozuluş durumuyla karşı karşıyadır, basit değil mürekkeptir, topraktan yaratılmıştır, kendi kendini tamamlayamaz

⁹² İnsan maddesi, *Türkçe Sözlük*, Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara.2005, s.972

⁹³ Ibid, s.1054

⁹⁴ 2 Bakara/33. âyet

⁹⁵ 2 Bakara/30. âyet

⁹⁶ 17 İsrâ/70. âyet

⁹⁷ 4 Nisa/28.âyet

⁹⁸ 14 İbrahim/34.âyet

⁹⁹ 17 İsrâ/11. âyet

¹⁰⁰ 17 İsrâ/100.âyet

¹⁰¹ 17 İsrâ/99. âyet

¹⁰² 33 Ahzab/72.âyet

¹⁰³ 84 İnşıkak/6.âyet

¹⁰⁴ 95 Tin/4.âyet

¹⁰⁵ Hamdi Kızıler, Mevlana’ya Göre İnsan ve Değeri,

<http://akademik.semazen.net/article_detail.php?id=629> (07.04.2013)

ancak nefis (ruh) ile tamamlanır. Ruh ise başlı başına kaimdir, idrak eder, aydınlatıcıdır, faildir, aletleri ve cisimleri (bedenleri) hareket ettirir, onları tamamlar. Allah, bedeni gıda parçalarından bir araya getirdi, kül parçalarıyla terbiye etti. Onda kendi emrinden bir nefis (ruh) yarattı. Bu ruh birdir, kâmilidir, bedeni tamamlar.”¹⁰⁶

Tasavvuf düşüncesinde insan, vücut şehrinde kendi varlık dairesini yok bilen, etrafındaki eşyadan Allah’ın azametini müşahade eden “insan-ı kâmil” olarak idealleştirilmiştir. İnsan-ı kâmil kavramı ilk sufiler tarafından kullanılmadığı gibi Kur’an-ı Kerim’de de geçmemektedir. İbn Arabi’den (1165-1240) önce “insan-ı kâmil” kâmil mü’minin karşılığı olarak kullanılmış, sonrasında ise insan-ı kâmil’e farklı manalar yüklenmiştir. Mevlana’nın (1207/1273) “insan-ı kâmil” modelinde, İbn Arabi (1165-1240), Azizüddin Nesefî (ö.1300/700) ve Abdülkerim el-Cili (1366-1417) gibi İslam mutasavvıflarının etkilerini görmemiz mümkündür.¹⁰⁷

Burada Azizüddin Nesefî (ö.1300/700), Abdülkerim el-Cîlî (1366/1424) ve Mevlânâ (1207/1273)’nın insan-ı kâmil kavramına yükledikleri anlam ve onlara göre insan-ı kâmilin özelliklerinin neler olduğu üzerinde kısaca duracağız:

2.3.2. Azîzüddin Nesefî, Abdülkerim el-Cîlî ve Mevlana’da İnsan-ı Kâmil

Azîzüddin Nesefî’ye göre insan-ı kâmil; “şeriat, tarikat ve hakikatte tam olandır. Kâmil insan; iyi söz, iyi hareket, iyi ahlak ve iyi bilgide tam olandır. Bu dört şeyi kemâle erdiren kemâle ulaşmış sayılır.”¹⁰⁸ Bu belirlemede de görüleceği üzere birey sadece bilgi sahibi olmakla insan-ı kâmil ufkunu yakalayamamaktadır. Mutlaka güzel ahlakla ve iyi eylemlerle bilginin tamamlanması gerekmektedir.

Tasavvufî telakkide her insan, insan-ı kâmil seviyesine ulaşabilecek yeteneklerle yaratıldığı için, insan-ı kâmil olmaya adaydır. Fakat insan-ı kâmil noktasına insanlardaki birtakım yeteneklerin geliştirilmesi neticesinde varılır ve bu yetenekleri geliştirmenin de kendine göre yolları vardır.¹⁰⁹ Bu bağlamda iletişim becerileri, davranışlarımız, ahlak ve bilgi yönünden eksiksiz ya da yetkin olmak en yüksek değer olan insan-ı kâmile ulaşmak

¹⁰⁶ Ebu Hamid Muhammed b. Muhammed el-Gazali, *Arifler Yolu*, s.82

¹⁰⁷ Mustafa Kara, *Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi*, Dergah Yayınları, İstanbul.1998, s.141

¹⁰⁸ Azizüddin Nefesi, *İnsan-ı Kâmil*, (çev. A. Avni Konuk), Gelenek Yayınları, İstanbul.2009, s.14.

¹⁰⁹ Abdulkhakim Yüce, “Tasavvufta İnsan-ı Kâmil ve Mevlânâ”, *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, Yıl:2005, Sayı:14, s.65.

için gereklidir. İnsan-ı kâmil seviyesine ulaşmak için gerekli yetenekler her insanda olduğu için uygun yöntemler ile bu yetenekler geliştirilebilir.

“Abdülkerim el-Cîlî, tasavvuf sistemini insan-ı kâmil olgusu üzerine kurmuştur. El-Cîlî’ye göre insanların tamamı, diğer varlıklar arasında insan oldukları için kâmildir. Burada bireyin toplumsal yönüne vurgu yapılmış ve diğer insanlara ve toplumsal hayata rağmen bireyi kemâle ulaşması ön plana çıkarılmıştır.”¹¹⁰

Buraya kadar insan-ı kâmil kavramıyla ilgili olarak ifade edilenlerden de anlaşılacağı üzere insan, çeşitli süreç ve seviyeleri geçerek kendisinde var olan ilahi isim ve sıfatların bir aynası olduğunun farkına varır ve en nihayetinde insan-ı kâmile ulaşır. Dolayısıyla insan-ı kâmil olmak tasavvufta bir yolculuk olarak görülmektedir. “Böylece insan (sufî) Allah ve kendisi hakkında gerçek bilgiyi elde etmiş olur. Öyle ise burada insan-i kâmil, sufî tecrübe yoluyla epistemolojik yetkinliğe ulaşmış insan demektir.”¹¹¹ “Sufiler, fena ve beka makamına ulaşan kimselere insan-ı kâmil adını vermişlerdir.”¹¹² İnsanı kâmil olmak ulaşılması gereken bir hedefi ifade etmektedir ve hiçbir hedefe çaba harcamadan ulaşılamaz.

Mevlânâ (1207-1273) yaşadığı tarih itibariyle, eserlerinde insan-ı kâmil kavramından söz eden İbn-i Arabî (1165-1240) ile bu kavramı tasavvufî anlayışının temel taşı haline getiren Abdülkerim el-Cîlî (1366-1424)’nin arasında yer almaktadır. Mevlana, özellikle Mesnevî ve Divan adlı eserlerinde, insan-ı kâmil konusunu ayet ve hadislerle ilişkilendirerek anlatmıştır.¹¹³

Mevlânâ, Mesnevi’nin ilk beyitlerinde, içi temizlenmiş olan ney ile mâsivadan arınan insan-ı kâmil anlatır. Ruhlar aleminden alınıp dünyaya en güzel biçimde halife olarak gönderilen insan, tıpkı kamış iken kesilerek asıl yurdundan ayrılan ve ney yapılan kamış misali, hep geldiği vatanının özlemini dile getirmektedir.¹¹⁴ Kamışın ney olması insanın kemale ermesine benzetilmiştir. Kızgın demirle dağlanan ney gibi insanda maddi unsurunu oluşturan toprağı ve suyu terk ederek ilahi ruhu görüp nûra gark olarak, aşk ateşiyle yanıp

¹¹⁰ Abdullah Kartal, *Abdülkerim Cili / Hayatı, Eserleri, Tasavvuf Felsefesi*, İnsan Yayınları, İstanbul.2003,

¹¹¹ Abdülhakim Yüce, “Tasavvufta İnsan-ı Kâmil ve Mevlâna”, s.66.

¹¹² Abdülkerim el-Cili, *İnsan-ı Kâmil*, (çev. Abdülaziz Mecdi Tolun), İz Yay., İstanbul.2002, s.198

¹¹³ Abdülhakim Yüce, “Tasavvufta İnsan-ı Kâmil ve Mevlâna”, s.68.

¹¹⁴ Mustafa Kara, *Mevlana, Mesnevi ve Ney, Ney’e Dair*, T.C. Konya Valiliği İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, Konya.2006, s.15

olgunlaşır. Ney olacak kamışın ilahi nefesi kabul edecek hale gelmesi için içinin boşaltılıp temizlenmesi gerekir. Aynen öyle de, bireyinde insan-ı kâmil olabilmesi için kendini benlik bağlarından kurtarıp, gönlünü Hak sevgisiyle doldurması gerekir.¹¹⁵

Sonuç olarak tasavvufî anlayışta her insan potansiyel olarak insan-ı kâmdir, insan-ı kâmil olma yeteneği her insanda vardır. Fakat bu yeteneklerin belli tasavvufî yöntemlerle açığa çıkarılması ve geliştirilmesi gerekmektedir. İnsan-ı kâmil deyiimi tasavvufta kullanılmakla birlikte aynı anlamı ihtiva edecek şekilde ‘erdemli insan’, ‘olgun insan’, ‘kendini gerçekleştiren kişi’ kavramları da kullanılmaktadır. İnsan ve kâmil kelimelerinin anlamı gereği insan-ı kâmil kavramını, beden ve ruhtan oluşan yaşantısıyla çevresine rol model olan, evrensel değerlerin tamamını davranışlarına yansıtarak alışkanlık haline getirmiş, yaşamış olduğu toplumun doğal lideri biçiminde özetleyebiliriz.

¹¹⁵ Mehmet Demirci, *Mevlana'dan Düşünceler*, T.C. Konya Valiliği İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, Konya.2006, s.106-109

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

RUH SAĞLIĞI VE BENLİK KONTROLÜ KONUSUNDA PSİKOTERAPİ

TÜRLERİNİN İŞLEVİ

3.1.RUH SAĞLIĞI

Daha önceki bölümde de vurguladığımız gibi tasavvufî anlayışta bireyin cismaniyetinden ziyade iç dünyası ve ruhsal boyutu daha önemlidir. Tasavvufî anlayışın dışında insanın içsel yaşantılarını konu edinen bir başka alan olarak psikoloji karşımıza çıkmaktadır. Bu bölümde psikolojinin insanın ruhsal boyutuna ve ruhsal dünyasında meydana gelen problemlere yaklaşım tarzının nasıl olduğu üzerinde durulacaktır. Psikolojide, bu konuya ele alan birçok yaklaşım karşımıza çıkmaktadır. Her bir yaklaşımın konuyu ele alması önemli olmakla birlikte, geliştirdiği kavramlarla tasavvufî anlayışa daha yakın olan özellikle varoluşçu yaklaşım üzerinde daha ayrıntılı olarak durulacaktır. Ruh sağlığının tehlikeye girmesi ve bireylerin davranış bozuklukları göstermesi durumunda uygulanan psikoterapi yöntemlerine geçmeden önce ruh sağlığı kavramının ne ifade ettiğini açıklamakta fayda görüyorum.

3.1.1. Normal ve Anormal Kavramlarının Tanımı ve Sınıflandırılması

Çalışmamızın ‘Tasavvufta İnsan Anlayışı’ alt başlığında vurguladığımız gibi insan, yapı itibariyle çift yönlü bir varlıktır. Bu yönler eski terim biliminde “madde ve ruh”, yeni terminolojide ise “fizyolojik ve psikolojik” kavramları ile ifade edilir. Bu açıdan baktığımızda bireyin bedensel yönde ortaya çıkan rahatsızlıklarına ‘fizyolojik rahatsızlık’, eğer birey bu noktada iyi durumdaysa ‘fiziksel sağlık’ denir. Temelinde psikolojik faktörlerin olduğu ve bu etkenlerden dolayı ortaya çıkan rahatsızlıklara da ‘psikolojik (ruhsal) rahatsızlık’, eğer birey bu noktada iyi durumdaysa buna da ‘ruh sağlığı’ denilmektedir.¹ Ruh sağlığı kavramı “normal ve anormal ruh hayatı” veya “ruh sağlığı ve bozukluğu” gibi başlıklar altında da incelenmektedir. Her iki kavramın birbirinin yerine kullanıldığını, konuyla ilgili kaynakları taradığımızda görmemiz mümkündür.

¹ Refia Uğurel Şemin, *Ruh Sağlığı*, Edebiyat Fakültesi Basımevi, İstanbul.1977, s.1-2

Bu bölümde önce sağlığın tanımını yapalım: Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlık; “bedensel, ruhsal, sosyal olarak iyilik durumudur.”² Ancak böyle bir tanımlama oldukça soyut ve genel olduğu için daha somut ve gerçekçi sınırlar içinde ruh sağlığı; “bireyin kendisiyle, çevresini oluşturan kişilerle ve toplumla barış içinde olması, sürekli denge, düzen ve uyum sağlayabilmek için gerekli çabayı sürdürebilmesi” şeklinde tanımlanmaktadır.³ Ayrıca ruh sağlığı; “Bireyin kaygıdan, rahatsız edici işlev kaybına neden olan septomlardan uzak kalabilmesi, içinde yaşadığı topluma ve kendine yüklenen rollere uyum sağlayabilmesi, günlük hayatın beklentileriyle ve stresiyle normal sınırlar içinde başa çıkabilmesi durumudur” şeklinde de tanımlanmıştır.⁴ Bu tanımlardan yola çıkarak içinde yaşadığı çevresine uyum sağlayan ve uyum sağlamak için gayret gösteren birey, normal ya da sağlıklıdır diyebiliriz.

Yukarıdaki açıklamalardan da anlaşılacağı üzere anormalliğin ve aşırı olmayan anormalliğin ve normalliğin sınırları tam olarak belli değildir, ölçütleri görecelidir. Bu tanımlamalarda az ya da çok doğruluk payı vardır ancak ilgili kavramlar çağdan çağa, toplumdan topluma, hatta bireyden bireye görecelidir ve değişebilir.⁵

Ruh sağlığıyla ilgili yaşanabilecek herhangi bir problem bireysel anlamda her kişinin yaşayabileceği problemlerdendir. Bu anlamda yapılan yeni çalışmalar nezleden kanser ve kalp hastalıklarına kadar, bireyde meydana gelen birçok fizyolojik hastalıkta, ruh sağlığının pozitif veya negatif yönde etkili olduğunu ortaya koymuştur.⁶ Bunun yanında yaşamımız boyunca her yaşta ve her gelişim döneminde bu tür sorunlarla karşılaşabiliriz. Gelişim sürecinde bireyin karşılaştığı bu tür problemler ve sıkıntılar kısa süreli olduğu zaman değil de uzun zaman devam ettiğinde ruhsal hastalık kategorisinde değerlendirilir.⁷ Köknel'e göre bu sorunlar karşısında ruh sağlığı çalışmaları genel olarak üç amaca hizmet etmektedir. Bunlardan ilki, insanın içinde yaşadığı çevre ve toplum içinde mutlu, uyumlu ve başarılı olmasını sağlamak; ikincisi bireyi aileyi ve toplumu ruhsal hastalıklardan

² M. Orhan Öztürk, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Hekimler Yayın Birliği Yay., Ankara.1994, s.101

³ Özcan Köknel, *Günlük Hayatta Ruh Sağlığı*, Alfa Yay., İstanbul.2000, s.1

⁴ Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yay., Ankara.2003, s.640

⁵ M. Orhan Öztürk, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, s.102

⁶ Şerafettin Alan, “Moral ve Stres”, *Sızıntı Dergisi*, İzmir.1986, Sayı:91, s.274

⁷ Karen Horney, *Ruhsal Çatışmalarımız*, (çev. Selçuk Budak), Öteki Yay., 3. Baskı, Ankara.1995, s.143-

korumak; üçüncüsü ise, ruhsal dengesizliklerin, bozuklukların ve hastalıkların tedavisinde yardımcı olmaktır.⁸

Normalden ziyade anormalin tanımını yapmak daha kolay görünmektedir. Ruh sağlığı bozulan kişinin duygu, düşünce ve davranışlarında değişik şekillerde tutarsızlık, aşırılık, uyumsuzluk ve yetersizlik görülür. Aslında bu belirlemeler de birtakım geleneksel, evrensel veya zamansal normlara göre yapılmaktadır. Her kişide tutarsız, uygunsuz ve yetersiz davranışlar görülebilmektedir. Fakat hasta olarak nitelendirebileceğimiz kişide bu özelliklerin az çok sürekli ya da tekrarlayıcı olması, bireyin verimli çalışmasını ve kişilerarası ilişkilerini bozması gerekmektedir. Dolayısıyla ruh sağlığının anormal kavramıyla yakından ilişkisi vardır. Çünkü ruhsal hastalıklar, anormal psikolojik durumlardır.⁹ Bu açıdan baktığımızda tıbbi bir kavram olarak anormal davranış, nedeni bilinen veya bilinmeyen bir hastalığın septomu olarak nitelendirebiliriz. Yani şizofreni, depresyon veya kaygı gibi ruhsal rahatsızlıklardan kaynaklandığı düşünülen davranış anormal olarak kabul edilir.¹⁰

Dünyada ruhsal problemlerin kategorize edilmesi noktasında herhangi bir görüş birliğine varılamamıştır. Bu konuyla ilgili sınıflandırmalar Amerikan Psikiyatri Birliği'nin geliştirmiş olduğu 'Teşhis ve İstatistik Klavuzu (Diagnostic and Statistical Manual-DSM)'a göre yapılmaktadır. Ancak ilgili klavuza da birtakım eleştiriler yapılmaktadır.¹¹

Aşağıda ruhsal rahatsızlıklarla ilgili olarak *Tanısal ve İstatiksel El Kitabı*'nda kullanılan kategorilerin bir özeti verilmiştir:¹²

I. Beyin dokusu işlevlerinde hasar

A. Akut beyin bozuklukları

B. Kronik beyin bozuklukları

II. Zeka Geriliği

⁸ Özcan Köknel, *Günlük Hayatta Ruh Sağlığı*, s.5

⁹ M. Orhan Öztürk, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, s.103

¹⁰ Gillian Butler, Freda McManus, *Psikoloji'nin ABC'si*, (çev. Zeliha İ. Babayigit), Kabalcı Yay., İstanbul.1998, s.134

¹¹ Özcan Köknel, *Depresyon*, Altın Kitaplar Yay., İstanbul.1992, s.82

¹² Clifford T. Morgan, *Psikolojiye Giriş*, (ed: Sibel Karakaş), Hacettepe Üni. Psikoloji Bölümü Yay., Ankara.1984, s.335-336

III. Psikolojik kökenli bozukluklar

A. Psikotik bozukluklar

1. Afektif reaksiyonlar
2. Şizofrenik reaksiyonlar
3. Paranoid reaksiyonlar

B. Psikofizyolojik, otonomik ve iç organlarla ilgili bozukluklar

C. Psikonevrotik bozukluklar

1. Kaygı reaksiyonları
2. Disosiyatif reaksiyonlar
3. Konversiyon reaksiyonları
4. Fobik reaksiyonlar
5. Obsesif-kompulsif reaksiyonlar
6. Depresif reaksiyonlar

D. Kişilik bozuklukları

1. Kişiliğin yapısındaki bozukluklar

- a) Yetersiz kişilik
- b) Şizoid kişilik
- c) Siklotimik kişilik
- d) Paranoid kişilik

2. Kişilik treytlерindeki bozukluklar

- a) Duygusal yönden dengesiz kişilik
- b) Pasif-saldırgan kişilik
- c) Kompulsif kişilik

3. Sosyopatik kişilik bozukluğu

- a) Antisosyal reaksiyon
- b) Disosyal reaksiyon
- c) Cinsel sapıklıklar
- d) Tutkunluklar
 - i) Alkolizm
 - ii) İlaç tutkunluğu

E. Geçici durumsal kişilik bozuklukları

Sonuç olarak ruh sağlığının bozuk olmasının veya bir davranışın anormal kategorisinde değerlendirilmesinin ölçütü, ilgili davranışın bireyde ne sıklıkla sergilendiğiyle doğru orantılıdır. Herkes zaman zaman şarkı söyleyebilir. Birey her yerde şarkı söylüyorsa, bu durumda şarkı söyleme davranışı normallikten yavaş yavaş uzaklaşıyor anlamına gelmektedir.

3.1.2. Ruh Sağlığını Etkileyen Faktörler

Ruh sağlığı üzerinde etkili olan faktörlerin neler olduğu uzun yıllardır araştırılmaktadır. Henüz bu konu üzerinde belirli bir görüş birliğine varılamamıştır.¹³ Ancak ruh hastalıklarının yarısından fazlası genel mahiyette ve belirli birtakım sebeplerden ileri gelmektedir. İnsan tüm yönleriyle (organik ve psikolojik) kavranması zor bir varlık olduğu için, bu sebepler bütünlüğü ilgilendirir ve bazı hallerde belirtilerin ifadesi fizik, bazı hallerde ruhsal görünümlü olmaktadır.¹⁴

Bireylerde ruhsal rahatsızlıklara sebep olan etkenlerin karmaşık bir yapıda olmasının altında yatan en önemli nedenlerden birisi, bizzat insanın doğasıdır. Ruh hastalıkları üzerinde kişinin geçmiş yaşantısının, çocukluğuna ait hoş olmayan hatıraların, kötü çevre etkilerinin, yaş döneminin, iklim ve hava şartlarının, sosyal faktörlerin, çeşitli

¹³ Rasim Adasal, *Ruh Hastalıkları*, Ankara Tıp Fakültesi Yay., Ankara.1969, s.17

¹⁴ Ibid, s.17

heyecanların, evlilik problemlerinin, yanlış eğitim ve olumsuz göreneklerin, kalıtımın, çeşitli mesleklerin, yanlış inançların farklı farklı derecelerde etkileri olmaktadır.¹⁵

“Ruh hastalıkları çeşitli sebeplerin, birbirine bağlı olan birikintili etkileri ile ancak ortaya çıkabilen bir haldir. Hiçbir ruh hastalığı vakası bir an veya gün içinde bir olay yüzünden patlak vermemekte ve ansızın ortaya çıkmamaktadır. Yıllarca bireyin ruhsal bünyesinde olgunlaşıp geliştikten sonra ve kişinin her gün biraz daha ruh sağlığından uzaklaşması suretiyle ortaya çıkmaktadır.”¹⁶

İnsan; toplumsal, psikolojik ve biyolojik boyutları olan bir varlıktır. Dolayısıyla herhangi bir davranışı anormal kategorisinde değerlendirirken bu boyutlardan sadece birisiyle değerlendiremeyiz. Çünkü davranışlarımızı etkileyen gerek psikolojik gerek fizyolojik gerek fiziksel gerekse de toplumsal birçok faktör vardır.

3.2. RUH SAĞLIĞI VE PSİKOTERAPİ

Psikoterapi kavramı, Yunanca “therapeuein”, “iyileşmek” ya da “iyileştirmek” anlamlarına gelir. Bu açıdan bakılınca psikoterapi tam anlamıyla “ruh iyileştirmesi” demektir. Genel anlamda ise ötekinin psikolojik açıdan iyiliğinin amaçlandığı sosyal bir uygulama, bir uzman terapistin yardımıyla, hayatın zorluk ve sıkıntılarıyla baş edebilme yeteneğinin geliştirilmesidir. Psikoterapilerde birey, karşılıklı güvene dayalı bir ilişki içinde, eğitilmiş bir terapistin yardımıyla olumlu ve endişeli hallerinin, güçlü ve zayıf noktalarının nedenlerini anlamaya çalışır.¹⁷ Psikoterapi, daha olgun ve uygun bir ruhsal denge sağlamak amacı doğrultusunda, başvuran kişilerle düşünce ve duygu alışverişi kurularak yürütülen bir tedavi bilim ve sanatıdır. Duygusal çatışmaları çözümleyen, çatışmalardan doğan kaygı ve gerginlikleri, çökkünlükleri azaltan, ruhsal uyum düzeyini arttıran, kişilerarası ilişkileri olgunlaştıran tüm teknik ve yöntemlere psikoterapi diyebiliriz.¹⁸

İnsan, sosyal bir varlık olduğu için toplumsal durum ve ortamlardan yalıtılmış bir şekilde yaşaması zordur. Yaşamımız boyunca başka insanlarla bir arada yaşarız, diğer

¹⁵ Hüseyin Peker, *Din Psikolojisi*, Aksiseda Matbaası, 2.Baskı, Samsun.2000, s.61-62

¹⁶ Mitat Enç, *Ruh Sağlığı Bilgisi*, Milli Eğitim Bakanlığı Yay., İstanbul.1961, s.97

¹⁷ Kemal Sayar, *Terapi, Kültürel Bir Eleştiri*, 3. Baskı, Timaş Yayınları, İstanbul.2012, s. 27-28.

¹⁸ Cengiz Güleç, *Psikiyatri'nin A-B-C'si, Ruhsal Bozukluklar, Tanısı ve Tedavisi*, Say Yay., İst.2006, s.81

insanların bize yönelik tutumlarından etkileniriz. Dost ve yakınlarımızla kurduğumuz ilişkiler; davranış, tutum ve değerlerimiz kadar, kendimizi algılayışımızı, dünya görüşümüzü ve ahlaki düşüncelerimizi de etkiler.¹⁹ ‘Bireysel yaşamında çevresiyle belirgin bir uyumsuzluk yaşayan ve kendini gerçekleştirmede başarısızlığa uğrayan kişilerin’,²⁰ ‘ıstırap ve yeti kaybını dindirmek için yapılan teşebbüsler terapi olarak isimlendirilir.’²¹ Psikoterapiye başvuran bireylerin sorunlarına yaklaşırken dış dünyaya ilişkin çevresel koşullar kadar, bireyin kişilik özellikleri ve benlik işlevleri de göz önünde bulundurulmalıdır.²²

Ruhsal dengedeki bozulma ve çevreye uyumdaki aksama, hafif nevrotik düzeydeki tepkilerden, kişinin gerçeği değerlendirme yeteneğini bozan ciddi psikotik durumlara kadar değişik şiddet ve yoğunlukta olabilir. Kişisel benliğindeki yetersizlik, şiddete yönelik eylemlere yol açıyor ve bu durum kendisi ve çevresi için tehlikeli olacak boyutlara varıyor ise bu kişilerin hastaneye yatırılarak tedavi edilmeleri uygundur.²³

Bazı bireyler kişilik gelişimleri sürecinde yaşamış oldukları yoksunluklar ve engellemeler sonucu yetersiz bir benlik gücü ve olgunlaşmamış bir kişilik yapısına sahip olabilirler. Bu tür insanlar hafif sayılabilecek sorunlar karşısında bile, ruhsal denge bozuklukları gösterebilirler. Bu insanların çoğunda sıradan gündelik sorunlar dahi psikotik ya da daha hafif biçimiyle nevrotik bozukluklara neden olabilir. Buna karşılık benlik güçleri daha gelişmiş olgun kişiler ise çevreden gelen olumsuz durumlara ve baskılara, bir benlik çözülmesine uğramadan karşı koyabilirler. Örneğin savaş koşullarında birçok insanda daha ilk günlerden itibaren ruhsal işlevlerle ilgili bozulmaların başladığı görülür. Ancak savaş koşulları uzadığı takdirde en olgun ve dayanıklı kişilerin de benliklerinin çözülmeye başlaması doğaldır.²⁴

Ayrıca bireyler özgüven, cinsellik, kişilik, iletişim problemleri ve kişilerarası alanlara ait çatışmalarla ilgili sorunlar yaşamaları neticesinde terapiye ihtiyaç duyabilirler. Bazı bireyler arzu ve dürtülerini kontrol edemez, bazıları topluma uyum sağlayamaz,

¹⁹ Kemal Sayar, *Terapi, Kültürel Bir Eleştiri*, s.19.

²⁰ Cengiz Güleç, *Psikiyatri'nin A-B-C'si...*, s.81.

²¹ Kemal Sayar, *Terapi, Kültürel Bir Eleştiri*, s.19

²² Cengiz Güleç, *Psikiyatri'nin A-B-C'si...*, s.81

²³ Ibid

²⁴ Ibid

bazıları yaşamını daha anlamlı getirme derdi peşindedir, bazıları da ideal birey olma hedefindedir. Bu bağlamda sorunlar zamana ve şartlara göre değişiklik gösterebilir.²⁵

Gündelik yaşamın gittikçe karmaşık bir hale gelmesi, bireyleri çok çeşitli uyarıcılarla karşı karşıya getirmekte ve bireylerden bu yeni ve birbirinden farklı uyarıcılara uyum göstermesi beklenmektedir. Bu uyarıcılardan bazıları istenmeyen sonuçları beraberinde getirmekte ve birey kaygı verici durumlarla karşı karşıya gelebilmektedir. Dengeli ve görece sabit bir uyum için kişiliğin esnekliği kaçınılmaz bir koşul olarak karşımıza çıkmaktadır. İçsel çatışmalarla engellenen bireyler, karşılaştıkları zorluklara karşı koymada kendilerini yetersiz ve güçsüz görmekte ve uyumları giderek bozulmaktadır. Ayrıca alkolizm ve madde bağımlılıkları, suça yönelik eylemler ve şiddet, cinsel sapkınlıklar gibi kişilik bozukluğu belirtileri de görülebilir. Bunların yanı sıra, boşalması engellenmiş duygusal uyarılmalar zamanla bedensel işlevlerde birtakım bozukluklar meydana getirerek psikosomatik hastalıklar olarak nitelendirilen rahatsızlıkların doğmasına yol açabilmektedir.²⁶ Dolayısıyla buradan sosyal çevresiyle uyum sorunları yaşayan, kendini gerçekleştirme sürecinde başarılı olamayan, içgörü kazanmak ve yaşam kalitesini artırmak isteyen bireylerin psikoterapiye ihtiyaç duyduğu sonucunu çıkarabiliriz.²⁷

Yukarıda ifade ettiğimiz bu türden rahatsızlıklar psikiyatrinin tedavi alanına girer ve psikoterapiler acı çeken kişilere yardımcı olmayı amaçlar.²⁸ Psikoterapiye ihtiyaç duyan bireylere baktığımızda, çocukluk yıllarının yaşantılarından dolayı kişilik gelişiminde birçok aksaklık taşıyan, erişkinliklerinde bile içlerinde çocukça izler barındıran kişiler olması dikkat çekmektedir.²⁹

Psikoterapilerde göz önünde bulundurulması gereken bazı genel ilkeler vardır. Psikoterapi her şeyden önce iki kişi arasında özel bir ilişkidir. Hasta ya da daha geniş anlamıyla söylersek, psikoterapiye ihtiyaç duyan kişi, psikoterapiste daha olgun bir kişilik geliştirebilmek ve kendi kendisini daha iyi anlayabilmek için gelmiştir. Terapistten beklediği iki şey vardır. Bunlardan ilki, başvuranın kişiliğinin dinamik örgütlenmesini ve yapısını iyi değerlendirmesi, ikincisi de bu bilgi ve değerlendirmeyi başvuranın anlayacağı

²⁵ Kemal Sayar, *Terapi, Kültürel Bir Eleştiri*, s.29

²⁶ Cengiz Güleç, *Psikiyatri'nin A-B-C'si...*, s.82

²⁷ Cengiz Güleç, *İnsana Yolculuk: Yaşam...*, s.78

²⁸ Cengiz Güleç, *Psikiyatri'nin A-B-C'si...*, s.82.

²⁹ Ibid, s.83

ve yararlanabileceği bir tarzda ona ifade edebilmesidir.³⁰ Bunun tüm ruhsal tedavilerin terapi sürecinde bazı önemli amaçları vardır. Ne tür psikoterpi yöntemi uygulanırsa uygulansın, her psikoterapinin üç amacı vardır. Bu amaçlardan birincisi, danışanın kendisine olan saygısını güçlendirmektir. İkincisi, hastaya daha iyi durumlara yönelebilmesi için güç kazandırmaktır. Üçüncüsü ise hastaya model davranışlar göstererek daha sağlıklı uyumlar kazandırmaktır.³¹

Psikoterapi, çift yönlü bir etkinlik olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu etkinliğin bir yönünde terapist, diğer tarafında ise danışan yani hasta vardır. Terapinin işlevselliği her iki tarafında olumlu yönde çaba göstermesine bağlıdır. Fakat yine de terapi sürecinde hakimiyet hekimin elinde olmalıdır. Bu terapistin başarısını gösterir. Yine terapist, her şeyden önce yardım için gelen kişinin bir insan olduğunu bilmeli, karşısındaki kişiye “koşulsuz saygı” duymalıdır. Danışanın sıkıntılarını, ancak kendisinin çözebileceği inancını yansıtmalıdır ve güven telkin etmelidir.³²

Danışan ise psikoterapi sürecinde toplumun bir bireyi olduğunu, çevresinde birtakım dostlar ve güvenebileceği kimseler olabileceğini hatta bunlara muhtaç olduğunu bilmelidir.³³

Psikoterapi özü itibarıyla danışan ile terapist arasındaki karşılıklı ilişkiye dayanan bir yöntemdir. Kuramcıların çoğunluğuna göre, iyileştirici unsur ilişkinin ta kendisidir. Psikoterapi; bireylere davranışlarını, bilişsel düzeylerini, duygularını daha arzu edilir yönde değiştirmeleri konusunda yardımcı olan, bunu yaparken de ruh biliminin oturmuş bazı ilkelerinden hareket eden bir disiplindir. Terapi sistemleri hayat hakkında değişik görüşler içerir ve bu görüşlerde insanın değişik imkanlarına atıflarda bulunur. Tedaviler kaçınılmaz bir şekilde klinisyenin hastalık, sağlık, gerçeklik mefhumlarına dayanır.³⁴

Birçok yöntemi olan psikoterapik sürecin tasavvufun insana yaklaşımıyla pek çok noktada benzer yaklaşımlar sergilediğini söyleyebiliriz. Örneğin çevresine terapistin eklenmesiyle birlikte hastanın yalnızlıktan kurtulması bunlardan biridir. Ayrıca

³⁰ Ibid, s.83-84

³¹ Ayhan Songar, *Psikiyatri*, Gül Matbaası, İstanbul.1971, s.129

³² Adnan Erkuş, *Psikoloji Terimleri Sözlüğü*, Doruk Yay, Ankara.1994, s.159-160

³³ Ayhan Songar, *Psikiyatri*, s.143

³⁴ Kemal Sayar, *Terapi, Kültürel Bir Eleştiri*, s.20-22.

eleştirmeyen bir dinleyici ile serbest olarak konuşmak ve bu konuşmayla birlikte yapılan itiraflar, bastırılmış duyguları ortaya çıkmasına ve bireyin rahatlamasına yardımcı olmaktadır. Bireyin kendini daha iyi tanıması, heyecansal boşalma sağlanması, daraldığında hastanın başvurabileceği birisinin (psikoterapist) bulunması, kendisinin anlaşıldığını hissetmesi, hastanın kendine olan güvenini ve saygısını kuvvetlendirmesi, iletişim kurabilecek rahatlığa ve sakinliğe kavuşturulması gibi durumların pozitif etkileri tasavvuf anlayışıyla yakından ilişkili belli başlı etkiler olarak değerlendirilebilir.

Amaç ve özelliklerini açıklamaya çalıştığımız psikoterapinin değişik türlerinin sınıflandırılmasını yapacağız.

3.2.1. Psikoterapi Türleri

M. Orhan Öztürk'e göre ruhsal bozukluk (psikopatoloji) anlayışı ve kuramsal çıkış noktasına göre psikoterapi türlerini şöyle sınıflandırabiliriz.³⁵

- A. Davranışçı Psikoterapi
- B. Bilişsel Psikoterapi
- C. Bilişsel-Davranışçı Psikoterapi
- D. Psikanaliz
- E. Psikodinamik Psikoterapi
- F. Gestalt Terapi
- G. Varoluşçu Psikoterapi

A. Davranışçı Psikoterapi

Davranışçı psikoterapi yönteminin temeli Pavlov'un (1849-1936) şartlı reflekslerine ve öğrenmeye dayanmaktadır. Pavlov'un hayvanlar üzerinde yaptığı koşullu refleks oluşturmaya başlayan davranışçı bilimsel çalışmalar, bugün insanın birçok davranışının koşullu şartlanmalardan oluştuğunu bize göstermektedir. Anksiyete bozukluklarının, yeme bozukluklarının, cinsel işlev bozukluklarının birçoğunda bu tip koşullu şartlanmaların etkisi göz ardı edilemez. Bebekliğinde beyaz bir tavşanla korkutulan ve tavşana her

³⁵ M. Orhan Öztürk, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, s.518

yaklaştığında gürültülü ses ile uyarılan bir kişi sonraki dönemlerde takip edildiğinde beyaz tavşanlardan korktuğu gibi beyaz tavşanı simgeleyen beyaz sakallı yaşlılardan da korkmuş ve kaçınma davranışı sergilemiştir. Ölümcül bir trafik kazasından kurtulan birisinin, daha sonra araçlara binerken tedirginlik yaşaması veya binmekten kaçınmasının altında hep bu türden şartlanmalar vardır. herhangi bir mekândan bir enfeksiyon kapam birisi, daha sonraki dönemlerde enfeksiyon riskini azaltmak için aşırı temizliğe yönelebilir. Kişi kendisinde varlığını hissettiği bu tip davranışlarından şikâyetçi olarak terapistte başvurduğu takdirde davranışçı tedavi teknikleriyle iyileştirilebilir. Bu tür tedavide, davranışı oluşturan etkenlerin neler olduğundan daha ziyade doğrudan doğruya davranışın kendisi üzerinde durulur. Çünkü davranışlarımız toplum içinde normal bir biçimde etkinliğimizi devam ettirmemize yardımcı olur. Fakat bazı durumlarda rahatsızlık verici ve huzursuz edici de olabilmektedir. Bu türden davranışlar zaman zaman bireysel mutluluğumuzu ve kendi varoluşumuzu engelleyici boyutlara varabilmektedir ki, bu durumda davranış terapinin konusu haline gelmekte ve tedavi edilmesi gerekmektedir. Davranışçı psikoterapi de bu türden yani kişinin topluma uyumu açısından olumsuzluk içeren davranışları söndürülerek, yeniden şartlandırma yoluyla uyumlu davranışların ortaya çıkarılması şeklinde tedavi edilir. Böylece kaynağına bakılmadan kişinin yakınmalarına yol açan belirtiler ya da uyumu bozan davranışlar ortadan kalkınca uyum ve denge de sağlanmış olmaktadır. Bu tür tedavide hastanın etkin olması gerekmektedir. Hasta tedaviyi sürdüren kişinin önerilerine uymak ve bunları aşama aşama gerçekleştirmek zorundadır. Yoksa tedaviden sonuç almak imkansız hale gelmektedir.³⁶

Davranış tedavisi son yıllarda önemli ilerlemeler kaydetmiş ve değişik hastalık gruplarında uygulama olanağı kazanmıştır. “Başlangıçta daha çok fobilerle birlikte seyreden psikonevrozlarda kullanılan davranış tedavisi zamanla obsesif kompulsif bozukluklara, hatta depresyonlara da uygulanmış ve birçok yöntem ve teknik geliştirilmiştir. Bunlar arasında sistematik duyarsızlaştırma ve üstüne gitme en önemlileri olup günlük uygulamada sıklıkla kullanılmaktadır.”³⁷

³⁶ Özcan Köknel, *Psikiyatri*, s.313-314

³⁷ Özcan Köknel, *Depresyon: Ruhsal Çöküntü*, Altın Kitaplar Yay., İstanbul.1993, s.114

Sistematik Duyarsızlaştırma

Davranışçı psikoterapinin bu tedavi tekniğinde amaç, hastanın gevşemesini ve rahatlamaını sağlamaktır. Hastadan kendisine korku ve endişe veren nesneleri, olayları, kişileri, durumları saptayıp, en fazla endişe veren uyarıcıdan en az endişe veren uyarıcıya doğru sıralaması istenir. Bunu yapmaktaki en önemli amaç, kişiye kaygı ve korku veren nesneleri, kişileri, durumları fark edebilmesine yardımcı olmaktır. Hasta daha sonraki aşamada söz konusu nesne, kişi ve durumlarla derece derece yüzleştirilir. Hastadan rahat ve gevşek olarak bu durumları düşünüp tasarlaması istenir. Bu, sırayla yapılır ve bazen ilaç da kullanılabilir. Birey, en az endişelendiği durum aklına gelince gevşer, rahatlar ve böylelikle korkularının üstesinden gelmesi sağlanır. Böylece sistematik duyarsızlaştırma da, olumlu pekiştirme ve söndürmeyle hastanın kaygı ve korkusu azaltılır ve söndürülür. Hasta gevşer ve rahatlar. Basamak basamak uygulanan bir düzenleme ile hasta korkularından, takıntılarından kurtulmaktadır. Bu arada hekim hastaya destek olmakta, gerekirse onu ödüllendirmektedir.³⁸

Üstüne Gitme

Davranışçı psikoterapinin ikinci bir yöntemi üstüne gitme ya da diğer ifadesiyle alıştırmadır. Bu yöntem işleyiş şekli şöyledir: Rahatsızlığa neden olan olay veya durum, bireye hayalinde ya da gerçek yaşamında bütün yoğunluğu yaşatılır ya da kademeli olarak artırılarak korku veren nesne ya da durumun üstüne gidilir. Örneğin; sokağa yalnız başına çıkamayan agorafobik hastadan giderek artan sürelerle yalnız başına sokağa çıkması istenir. Bazen sokağa çıkması olayı, düşüncede yaşatılarak gevşeme egzersizleri yaptırılabilir. Kimi hastalarda başlangıçta terapist hasta ile sokağa çıkarak hastaya destek olabilmektedir. Fobik, agorafobik ve obsesif hastalarda en etkili rahatlatma yöntemi üstüne gitme yöntemidir.³⁹

B. Bilişsel Psikoterapi

Bilişsel psikoterapi Aaron T. Beck (1921) tarafından geliştirilmiştir. Beck psikanalitik teknikler konusunda eğitim almış ve depresyondan yakınan hastalarının tedavisinde bu teknikleri kullanmıştır. Beck, tedavi sürecinde hastalarından serbest

³⁸ Özcan Köknel, *Psikiyatri*, s.314

³⁹ M. Orhan Öztürk, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, s.526

çağrışım yapmalarını istediğinde, hastaların genellikle kendileri hakkında olumsuz ifadeler kullandığını gözlemlemiştir. Beck'in bu gözlemlerinde en çok ilgisini çeken ise hastaların olumsuz düşüncelerini hiç düşünmeden ardı ardına otomatik bir şekilde sıralamaları olmuştur. Beck otomatik olarak meydana gelen bu olumsuz düşüncelerin hastaların kendilik değerini düşürdüğü sonucuna varmıştır. Beck'e göre hastalar kendilerini suçlayarak ve eleştirerek yaşamları üzerinde ciddi bir etki meydana getirmektedir. Beck, bireyin kendisinin oluşturduğu bu olumsuz düşüncelerin önüne geçebilmek, bireylerde meydana gelen depresyon veya benzer problemleri ortadan kaldırabilmek amacıyla kendi bilişsel terapisini geliştirmiştir.⁴⁰

Beck'e göre depresyonların temelinde, bilişsel işlevlerdeki meydana gelen bu türden bozukluklar vardır. Depresyonlara eğilimli bireylerin zihin fonksiyonlarında yaşamın ilk yıllarından itibaren, kendisine, geleceğine ve dış dünyaya karşı geliştirdiği olumsuz kavramlar vardır.⁴¹ Bu olumsuz algılama ve değerlendirme biçimi çocukluktan itibaren yerleşmiş örüntülerdir. Beck, bu örüntülere “bilişsel yapı” ya da “şema” adını vermektedir. Kendi kendimize söylediğimiz, örneğin ‘Hiçbirşey yolunda gitmiyor’, ‘Başarısızım’ veya ‘Herkes beni eleştiriyor’ gibi olumsuz düşünceler duygularımızı bozabilir ve değiştirebilir.⁴² Çocuklukta çok belirgin olmayan bu olumsuz düşünceler ileride benzer bir olayla karşılaşınca aktif hale gelirler ve bireyin olumsuz senaryolar yazmasına neden olurlar. Beck'e göre bu tür şemalar kendi başlarına işlevsel değildir. Ortaya çıkan bozukluk şemaların içeriğindeki temel düşünceleri tetikleyen bir yaşam olayının ardından gelişmektedir. Şemalar etkinleştğinde “olumsuz otomatik düşünceler” ortaya çıkmaktadır. Bu düşüncelerin olumsuz olarak değerlendirilmesinin nedeni hoş olmayan, rahatsız edici duygulara (üzüntü, suçluluk, kaygı, öfke gibi) neden olmalarındandır. Otomatik denmesinin nedeni ise, kendiliğinden ve aniden beliren düşünceler olmalarından kaynaklanmaktadır. Bu düşünceler ortaya çıktığında yaşanan durumla uyumlu olarak değerlendirildiğinden mantık dışı olarak kabul edilmezler. Böylelikle otomatik düşünceler temeldeki düşünce, inanç ve varsayımları (şemaları) destekleyerek ve hatta besleyerek bu şemaların kalıcılığını ve sürekliliğini sağlamaktadır. Otomatik düşünceler kişinin içinde bulunduğu durumla ilgili bilgi ve verilerin işlenmesi sırasında oluşan çeşitli “bilişsel

⁴⁰ Rod Plotnik, *Psikoloji'ye Giriş* (çev. Tamer Geniş), Kaknüs Yayınları, İstanbul.2009, s.565

⁴¹ Özcan Köknel, *Psikiyatri*, s.316

⁴² Rod Plotnik, *Psikoloji'ye Giriş*, s.565

hatalar” sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu bilişsel hatalar gerçeklik konusunda yeterince veriye sahip olmayan bilgilere dayanmaktadır.⁴³

Olumsuz düşüncelerin nasıl meydana geldiği hakkında bir fikir edinebilmek için Beck’in seanslarından bir bölüm sunalım. Hasta, depresyon nöbetleri geçiren 26 yaşında bir son sınıf öğrencisidir. Terapist ile hasta arasındaki diyalog şu şekildedir:⁴⁴

-Hasta: İşler ters gittiği zaman, örneğin bir sınavda başarılı olamadığımda depresyona giriyorum.

-Terapist: Sınavda başarısız olmak seni nasıl depresyona sokabiliyor?

-Hasta: Başarısız olursam asla hukuk fakültesine giremem.

-Terapist: Sınavın sonuçlarını ne şekilde yorumladığının seni etkileyeceğini kabul ediyor musun? Depresyon yaşayabilirsin, uyum zorluğu yaşayabilirsin, iştahın kesilebilir, hatta o dersi bırakmayı bile düşünebilirsin.

-Hasta: Başaramayacağımı düşünüyordum. Evet, kabul ediyorum.

-Terapist: Başarısızlığın ne anlama geliyor?

-Hasta: (ağlamaklı) Hukuk fakültesine giremeyeceğimi düşündüm.

-Terapist: Pekala bu senin için ne anlam ifade ediyor?

-Hasta: Yeterince zeki olmadığım anlamına geliyor.

-Terapist: Başka?

-Hasta: Asla mutlu olamayacağımı düşünüyorum.

-Terapist: Pekala bu düşünce sana ne hissettiriyor?

-Hasta: Çok mutsuzum.

⁴³ Cengiz Güleç, Ertuğrul Köroğlu, *Psikiyatri Temel Kitabı*, HYB Yay., Ankara.2007, s.898

⁴⁴ Rod Plotnik, *Psikoloji'ye Giriş*, s.565

-Terapist: Yani sınavda başarısız olmanın anlamı seni mutsuz etmesi. Asla mutlu olamayacağını düşünmen, mutsuzluğu meydana getiren çok güçlü bir faktördür. Yani kendi kendini tuzağa düşürüyorsun; tanımlayacak olursak, hukuk fakültesine girememek eşittir ‘mutsuzluk’.

Beck, yukarıdaki diyalogta hastanın kullanmış olduğu olumsuz ifadelerin düşünce ve duyguları etkilediğini ve depresyona katkıda bulunduğunu düşünmektedir.

Bireylerin davranışlarını etkileyen ve istenmeyen davranışlarda sık karşılaşılan bazı bilişsel hatalar şunlardır:⁴⁵

- 1. Keyfi çıkarsamalar:** Burada kişinin yeterince kanıt olmaksızın bulunduğu durum veya yaşadığı olaylardan olumsuz sonuçlar çıkarması söz konusudur.
- 2. Seçici Odaklanma:** Burada kişi içinde bulunduğu durum ve yaşadığı deneyimlerin yalnızca olumsuz yönlerine odaklanmaktadır.
- 3. Kişiselleştirme:** Burada kişi kendisi ile ilgili olmayan ya da çok az bağlantısı olan olayları tamamen kendisi ile ilgili olarak değerlendirmekte ve olayların olumsuz sonuçlarından tamamen kendisini sorumlu tutmaktadır.
- 4. Aşırı Engelleme:** Burada kişinin tek bir olaydan genel sonuçlar çıkarması eğilimi söz konusudur.
- 5. Hep ya da Hiç Biçiminde Düşünme:** Burada kişi olayları ak ya da kara olarak değerlendirmektedir. Böyle bir bakış açısı, herhangi bir işin ya mükemmel tamamlanmasını ya da o işe hiç başlanmaması gerektiğini varsaymaktadır.
- 6. Küçümseme veya Büyütme:** Burada kişi başardığı işleri küçümsemekte ve değersizleştirmekte, buna karşın hatalarını ya da hatalı olarak değerlendirdiği davranışlarını büyütme veya abartmaktadır.

Buradan şu sonuca ulaşabiliriz: İnsan, akıllı sahibi bir varlık olduğu için onu olumlu ya da olumsuz yönde en çok etkileyen şey aklını kullanarak vardığı sonuçlardır. Dolayısıyla bilişsel süreçler çok önemlidir. Bilişsel terapide bakış açısı önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle doğumdan itibaren başlayarak, bireyin kendisine, geleceğine ve dış dünyaya karşı geliştirdiği olumsuz kavramlar vardır. Beck’e göre insanın

⁴⁵ Cengiz Güleç, Ertuğrul Köroğlu, *Psikiyatri Temel Kitabı*, s.899

duygusal tepkileri karşılaştığı olayları algılama, tanıma ve yorumlama biçimine bağlıdır. Psikopatolojik durumlar temel duygusal tepkileri doğuran algıların abartılmış ve süreklileşmiş türleridir. Aşırı ve sürekli olan duygulanım yararlı olmadığı gibi uyum, üreticilik ve işlevsellikten de uzak kalmamıza neden olmaktadır. Burada görüldüğü üzere bütün mesele, insanın bakış açısı ve anlayış biçimidir. Önemli olan kişiye doğru bakış açısı bulmasını sağlamaktır.

C. Bilişsel-Davranışçı Psikoterapi

Bilişsel-davranışçı psikoterapi, 1950'li yıllarda popüler olmaya başlamış ve son yıllarda yaygın olarak kullanılan bir psikoterapi tekniği haline gelmiştir.⁴⁶ Bu psikoterapi yöntemi, bilişsel psikoterapinin kullandığı istenmeyen, olumsuz veya bozuk düşünce örüntülerinin olumlu düşünceler ile değiştirilmesi tekniği ile davranışçı psikoterapinin kullanmış olduğu yeni becerilerin öğrenilmesi ve uygulanmasına dayalı istenmeyen davranışların değiştirilmesi tekniğini birleştirmektedir.⁴⁷ Her iki psikoterapiden alınan teknikler bilişsel-davranışçı psikoterapi olarak bilinen yöntemde birleşmiştir. Bu terapi yöntemi ile ilgili literatür incelendiğinde en önemli temsilcisinin Albert Ellis (1913-2007) olduğu görülecektir.

Ellis, akılcı ve rasyonel düşünme tarzının sağlıklı duygulara, tam tersi bir durumun ise yani rasyonellikten uzak, akıl ve mantık dışı bir düşünce tarzının ise sağlıksız duygulara neden olduğunu düşünmektedir.⁴⁸ Ellis'e göre, nevrozlar özünde aptal olmayan insanların aptalca davranışlarından kaynaklanmaktadır.⁴⁹ Ellis'e göre insanlar, kendi davranışlarının ne kadar zararlı ve rahatsız edici olduğunu fark etme kapasiteleri olduğu halde bunu yapmazlar ve akılcı olmayan nedenlerle kendilerine zarar vermeyi sürdürürler. Yani nevrozik davranışların çoğu Ellis'e göre temel bir bilgisizlik ya da içgörüsüzlükten kaynaklanmaktadır.⁵⁰

⁴⁶ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranış...*, s.497

⁴⁷ Rod Plotnik, *Psikoloji'ye Giriş*, s.568

⁴⁸ Albert Ellis, Robert A. Harper, *Akılcı Yaşam Kılavuzu* (çev. Semra Kunt Akbaş), HYB Yay., Ankara.2010, s.28

⁴⁹ Ibid, s.45

⁵⁰ Ibid , s.29

Bilişsel davranış terapisini uygulayan bir terapistin iki temel amacı vardır: Bunlardan birincisi, danışanın kendisiyle ilgili var olan olumsuz duygu ve düşüncelerin neler olduğunu tespit etmektir. İkincisi ise, bu olumsuz düşüncelerden onu vazgeçirip, daha olumlu düşünceleri onların yerine koymaktır.⁵¹

Bilişsel davranış terapisi; uykusuzluk, koşullu mide bulantısı, otizm, psikosomatik rahatsızlıklar, tacizci anne baba davranışları, stres, fobi türünden problemlerin tedavisinde işlevseldir. Bilişsel psikoterapi yöntemi bu problemlerin dışında, yeme bozuklukları, evlilik sorunları, kaygı, cinsel işlevsizlik gibi çeşitli problemlerin tedavisinde de kullanılmaktadır.⁵²

D. Psikanaliz

Psikanaliz, Sigmund Freud (1856-1939) tarafından 19. yüzyılın sonlarına doğru keşfedildi ve geliştirildi. Bir tedavi ve araştırma yöntemi olarak günümüz psikoloji ve psikiyatri bilim dallarında olduğu kadar sosyal bilimlerde de büyük çığır açmış bir kuram olan⁵³ psikanaliz; “genel olarak, nevrozların ve psikonevrozların tedavisinde kullanılan bir metottur.”⁵⁴

Psikanaliz, psikolojik yönden tehlikeli olması nedeniyle gizlenen veya bastırılan düşünceleri, istekleri, hatıraları sakladığımız bir bilinç dışı alana sahip olduğumuz fikri üzerine oluşturulmuş bir kuramdır. Ancak bu bastırılmış duygu ve düşünceler bireyde çatışmalara yol açmakta ve bu çatışmalar da psikolojik ve fiziksel semptomlara neden olmaktadır. Freud, psikolojik problemlerin ve fiziksel semptomların en önemli sebebi olarak bilinçdışı çatışmaları görmektedir.⁵⁵

Freud’a göre psikanalitik tedavinin en temel esası, aktarımın ve direncin çözülmesidir. Bu metodun temeli, bastırılmış, bilinç dışına itilmiş dürtülerin, ruhsal güçlerin, karmaşaların bilinçli duruma getirilerek, benlik tarafından kabul edilip benimsenmesine dayanmaktadır. Bunun gerçekleştirilebilmesi içinde serbest çağrışım, dil

⁵¹ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı...*, s.497

⁵² Rod Plotnik, *Psikoloji'ye Giriş*, s.568

⁵³ Cengiz Güleç; Ertuğrul Köroğlu, *Psikiyatri Temel Kitabı*, s.863

⁵⁴ Rasim Adasal, *Ruh Hastalıkları*, s.350

⁵⁵ Rod Plotnik, *Psikoloji'ye Giriş*, s.560

sürçmeleri, rüyaların yorumlanması, direnç, aktarım, yorumlama, içgörü-çözüm işlemine davranışın değişmesi gibi yöntemler kullanılır.⁵⁶

M. Orhan Öztürk'e göre psikanalizde kullanılan araç ve yöntemler şunlardır:

1. Serbest çağrışım; bilinç dışının incelenebilmesi için bireyin aklına gelen bir düşüncüyü hiçbir baskı, denetim ve süzgece uğratmadan açığa vurmasıdır.
2. Direnç; değişmeyi ve iyileşmeyi önleyen ya da güçleştiren ve bireyin içinden gelen her türlü bilinçli ya da bilinç dışı direnme ve savunmadır.
3. Aktarım; bireyin çocukluk çağında kendisi için önemli kişilerle yaşamış olduğu duygu ve tutumları şimdi ilişki kurduğu kişilerle yeniden yaşaması ve bu kişilerin kendi çocukluğundaki algı ve duygulara göre değerlendirilerek tepkiler göstermeleridir. Hekimin kendi çocukluğundaki duygu tutumları hastasına aktarması olayına da karşı aktarım denir.
4. Düşlerin, dil ve hareket sürçmelerinin çözümlenmesi.
5. İçgörü; herhangi bir davranışın altında yatan bilinç dışı nedenlerin bilincine varmaktır.⁵⁷

Psikanaliz, popüleritesi çok fazla olan bir kuramdır ve dolayısıyla birçok kişi tarafından bilerek ya da bilmeyerek yanlış tanınıp-tanıtılmaktadır. Psikanaliz deyince sanki salt konuşma ile yapılan bir terapi türü gibi bir algı oluşmaktadır. Halbuki psikanaliz özel bir yöntem ve çok yoğun çalışma gerektiren bir psikoterapi türüdür. Psikanalist özel bir eğitim görmeli ve uygulamalı olarak psikanalizden geçmesi gerekmektedir. Bu sağaltım türü ruh hastaları ya da ruhsal sorunları olan kişiler arasında ancak özel bir kesime uygulanabilmektedir. Sağaltım süresi yılları kapsayabilen bir uzunluktadır. Hasta, sağaltım saatlerine haftada ortalama üç-dört kez gelmelidir. Hasta bu saatlerde sedirde uzanarak konuşmaktadır. Serbest çağrışım ise temel kuraldır.⁵⁸

Freud, serbest çağrışım ile hastaların rüyalarını, bilinç dışı güdülerini, çatışmalarını yorumlayarak teorisini geliştirdi.⁵⁹ Serbest çağrışım, hastaların akıllarına gelen herhangi bir şey hakkında konuşmak için cesaretlendirildiği bir tekniktir. Bu türden sansürlenmemiş

⁵⁶ Ali R. Bayzan, *Sufi ile Terapist*, Etkileşim Yay., İstanbul.2013, s.136

⁵⁷ M. Orhan Öztürk, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, s.520

⁵⁸ Özcan Köknel, *Psikiyatri*, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul.1989, s.311

⁵⁹ M. Orhan Öztürk, *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, s.521

serbest akışın bilinçdışı malzemeler hakkında önemli ipuçları sağlayacağı var sayılmaktadır.⁶⁰

Rüya yorumu tekniği ise rüyaların bilinçdışı düşünce ve tutkularla ilgili ipuçları sağlayan gizli anlam ve semboller içerdiği varsayımı üzerine kurulmuş olan bir psikanalitik tekniktir.⁶¹ Freud, yönteminde rüya yorumlarına da özel önem vermiştir. Rüyalarda bilinç dışı zihinsel etkinliklerin kişiyi uyandırabilecek oranda yoğunlaştığını, sansür düzeneği ile kişinin uykusunu sürdürebildiğini belirtmektedir. Kişi başka bir deyişle bilinç dışından taşan bu düşüncelerden uyanacağı yerde rüya gördüğüne inanmaktadır.⁶²

Psikanalizde aktarma veya diğer ifadesiyle aktarım, terapistin hastanın annesi-babası gibi önemli bir kişiye vekil olduğu düşüncesinden hareketle hastanın terapistle karşı güçlü duygular beslemesini ifade etmektedir.⁶³

Psikanalitik psikoterapide direnç tekniği, hastanın duygularıyla ilgilenmeye veya bilinçdışı çatışmalarını çözmeye isteksiz olmasını ifade etmektedir.⁶⁴ Freud tedaviyi büyük ölçüde direncin çözülmesine bağlar.⁶⁵ Direnç, psikanalize ve onunla sağlanabilecek değişimlere karşı varolabilecek güçlerin tümüdür. En çok rastlanan direnç belirtileri “Aklıma bir şey gelmiyor, anlatacak bir şey bulamıyorum” gibi ifadelerle kendini gösterir. Direncin azalması bilinçdışı baskının azalmasına ve kişinin benliğinde bilmediklerini öğrenmesine fırsat tanır.⁶⁶

Bu psikoterapi yönteminde göz önünde bulundurulması gereken bazı hususlar vardır. Bunlar tedavinin başarılı olması için gereklidir. Bu tedavide kişiliğin gelişmesi, olgunlaşması ve yeniden yapılanması amaçlandığından dolayı benlik gücünün yeterli düzeyde kullanılması gerekmektedir. Çünkü bastırılmış duygu ve düşüncelerin bilinç alanına gelmesiyle hasta için yeni çatışma ve kaygı durumları ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple mani, depresyon, şizofreni gibi hastalıklarda, uzun süren depresyonlarda bu yöntem hem hiçbir yarar sağlamaz, hem de hasta için çok zararlı sonuçlar doğurabilmektedir. Kadınlarda genel olarak 30-35, erkeklerde ise 40-45 yaşından sonra bu

⁶⁰ Rod Plotnik, *Psikoloji'ye Giriş*, s.561

⁶¹ Ibid

⁶² Nevzat Yüksel, *Ruhsal Hastalıklar*, 2.Baskı, Çizgi Tıp Yay., Ankara.2001, s.712

⁶³ Rod Plotnik, *Psikoloji'ye Giriş*, s.562

⁶⁴ Rod Plotnik, *Psikoloji'ye Giriş*, s.562

⁶⁵ Sigmund Freud, *Psikanalize Yeni Giriş Dersleri*, (çev. Selçuk Budak), Öteki Yay., Ankara.1994, s.99

⁶⁶ M. Orhan Öztürk, *Psikanaliz ve Psikoterapi*, Evrim Kitabevi, İstanbul.1989, s.177

tedaviden iyi sonuç almak olanaksızdır. Ayrıca bu yöntemin kullanılabilmesi için hastanın zeka düzeyinin, eğitim ve öğretim durumunun, kültürünün de yeterli olması gerekmektedir.⁶⁷

E. Psikodinamik Psikoterapi

Klasik psikanalizde aktarma ve direnç problemlerinin çözülebilmesi 200-600 seans sürebilir ve dolayısıyla uzun yıllara yayılabilir. Bu sıkıntıdan dolayı şu anda daha kısa süren psikoterapi türlerine doğru bir eğilim var. Çünkü sigorta şirketleri sadece 20-30 seansın ücretini karşılamaktadır. Dolayısıyla terapistler geleneksel psikanalizin yerine daha kısa süren psikodinamik psikoterapiyi geliştirmişlerdir.⁶⁸ Psikanalitik psikoterapi, psikanaliz esaslarına dayanan ancak psikanalizden daha çok sayıda hastayı daha az görüşme ile ve daha kısa zamanda ele alarak tedavi etmeyi deneyen tedavi yöntemidir. Psikanalizle ortak noktası ise bilinçdışını bilinçli hale getirerek hastanın daha uygun bir uyum düzeyinde yaşama yolu bulmasında yol gösterici olmasıdır.⁶⁹

Psikanalitik psikoterapide, o andaki çatışmalar ve dinamik örüntüler yani hastanın diğer insanlar ve kendisi ilgili ile sorunlarının analizi üzerinde odaklaşılmaktadır. Bu terapi yöntemi klasik psikanalizden daha esnektir. Bu terapide divan kullanılmamaktadır. Bunun yerine normal görüşme ortamı kullanılmaktadır. Psikanalitik psikoterapi, iç görü yönelimli veya destekleyici olabilmektedir.⁷⁰

Son zamanlarda dinamik psikoterapinin farklı versiyonları geleneksel psikanalizden daha popüler hale gelmiştir. Geleneksel psikanalizin birçok tekniğini kendi içine entegre eden bu psikoterapi yaklaşımı kaygı, stres, yeme bozuklukları, depresyon ve çeşitli kişilik bozukluklarının tedavisinde faydalı olduğunu ispatlamıştır.⁷¹

⁶⁷ Özcan Köknel, *Psikiyatri*, s.312

⁶⁸ Rod Plotnik, *Psikoloji'ye Giriş*, s.562

⁶⁹ Cengiz Güleç, *İnsana Yolculuk: Yaşam...*, s.35

⁷⁰ Nevzat Yüksel, *Ruhsal Hastalıklar*, s.714

⁷¹ Rod Plotnik, *Psikoloji'ye Giriş*, s.562

F. Gestalt Terapi

Gestalt tedavi yöntemi, varoluşçu psikoloji akımlarından etkilenecek ortaya çıkmış ve son otuz yıl içinde geliştirilmiş bir tedavi kuramı ve yaklaşımıdır.”⁷² Fritz Perls (1893-1970) tarafından geliştirilmiştir. Perls önce Freud’un psikanaliz yolunu izlemiş fakat kısa bir süre sonra bu yöntemden vazgeçmiş ve kendi ekolünü kurmuştur. Gestalt terapi, yorumlayıcı terapi olmaktan çok bir eksperiensiyal terapidir. Hastalardan sorunlarını yeniden yaşamaları ve bunları fantazi içinde eyleme geçirerek doyum verici bir duruma getirmesi istenmektedir. Grup konumunda, rol oynama bunu kolaylaştırmak için kullanılmaktadır.⁷³

Bu tedavi özellikle algı alanında ortaya çıkmıştır. Gestalt tedavisindeki algı ile Gestalt algılama teorisindeki algılama eş anlamda kullanılmamaktadır.⁷⁴ Gestalt yaklaşımın bir psikolojik kuram olarak “Bütün, parçalardan oluşur ancak, parçalar tek tek bütünü yansıtamazlar. Parçalar bütün içinde anlam kazanır, asıl anlam sonuçta orta çıkan bütün ve örüntüdedir.”⁷⁵ düşüncesine dayanır. Bu bağlamda algı alanında teknik bir terim olarak kullanıldığında, algılanan nesnenin veya şeklin bir anlam kazanacak şekilde biçimde bütünleşmesi anlamına gelir. Aynı kelime psikoterapi alanında kullanıldığında, kişinin bütünleşmesini, yaşamının bitmemiş, bir sonuca ulaşamamış yönlerini anlamlı bir biçimde oluşturup tamamlamasını ifade eder.⁷⁶

Bireylerin birbirleriyle olan ilişkilerinde gözlemlediğimiz aksamaların meydana getirdiği uyum ve davranış problemlerinin tedavisinin yolu iletişim ve etkileşimle ilgili sıkıntıları ortadan kaldırmakla mümkündür. Bu nedenle önce insanlar arası iletişimin düzenlenmesine çalışılmalıdır. Toplumla uyum içinde yaşayamamanın nedeni, insanların kendi iç dünyalarında neler olup bittiğinin ve dış çevrenin kendilerini nasıl etkilediğinin farkında olmamasından kaynaklanmaktadır. Yakınmaları olan kişi algısal çevre içerisinde yer alan öğeler arasında birlik ve bütünlük oluşturamadığı ve bunlara biçim veremediği için kaygı, endişe, sıkıntı ve korku duymaktadır. Bu yüzden iletişimi bozulmaktadır. Bozulan iletişimi düzeltmek ve etkileşimi sağlamak bozulan algısal çevrenin yeniden

⁷² Cengiz Güleç, *İnsana Yolculuk: Yaşam...*, s.95

⁷³ İsmail Çifter, *Psikiyatri*, Gazi üniversitesi Yay., Ankara.1991, s.158

⁷⁴ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranış...*, s.485

⁷⁵ Cengiz Güleç, *İnsana Yolculuk: Yaşam...*, s.95-96

⁷⁶ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranış...*, s.485

düzenlenmesiyle mümkün olur. Bu nedenle terapinin amacı kişinin bastırdığı duygu ve düşünceleri bilinç düzeyine çıkarmak ve farkına varıdır. Farkında oluş Gestalt terapinin ana kavramıdır. Farkında oluş, yaşamımızın her yönünü, duygularımızı, düşüncelerimizi, bedenimizdeki duyuları, davranışları, duruş tarzını, kasların gerginliğini, yüz kaslarını kapsadığı gibi, çevremizde ne olup bittiğinin ve bizim onunla ne gibi bir ilişki içinde olduğumuzu da kapsar. İnsanlar ne istediklerinin, ne gibi duygular içinde bulunduklarının, ne yaptıklarının farkında değillerse, duygu, düşünce davranışları üzerinde bir denetimleri, seçimleri olamaz; yalnız alışkanlıklarının etkisi altında davranırlar. Farkında olmayış, kişinin özgür bir insan olmasını engelleyen en önemli etkidir.⁷⁷

Sonuç olarak Gestalt terapi yönteminde amaç, hastanın belirli bir sorununu çözmek olarak karşımıza çıkmamaktadır. Bu yöntemin amacı kişinin içinde ve dışında var olan ve onu etkileyen duygu, düşünce, olay, nesne ve durumların farkına varmasına yardımcı olmaktır. Çünkü artık kişi sorunlarının farkına varır ve çözüm yollarını kendisi bulabilir.

G. Varoluşçu-İnsancı-Fenomenolojik Psikoterapi

Bu terapi yöntemi davranışçılık ve psikanalizden sonra psikolojide üçüncü göz olarak ortaya çıkmıştır.⁷⁸ Hümanistik öğretisi doğrultusunda Abraham Maslow (1908-1970), Rollo May (1909-1994), Victor Frankl (1905-1997), Sidney Jourard (1926-1974), Carl Rogers (1902-1987) bu tedavi yöntemini geliştirmişlerdir. Bu yaklaşım kaynaklarına bağlı olarak üç farklı şekilde karşımıza çıkmaktadır: Birincisi, temsilciliğini Rollo May'ın yaptığı varoluşçu yaklaşımdır. İkincisi, temsilciliğini Abraham Maslow'un yaptığı hümanistik yaklaşımdır. Üçüncüsü ise, Carl Rogers'in temsilcisi olduğu fenomenolojik yaklaşımdır.⁷⁹ Bu yaklaşım özellikle orta sınıftan insanların, maddesel bolluğa rağmen içinde kıvrandıkları ruhsal boşluk ve yaşamın anlamsızlığı problemi sonucu, bu türden sıkıntılara bir çözüm arayışı olarak ortaya çıkmıştır.⁸⁰

⁷⁷ Ibid, s.486

⁷⁸ Abraham Maslow, *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler* (çev. H. Koray Sönmez), Kuraldışı Yay., İstanbul, 1996, s.82

⁷⁹ Ali Rıza Bayzan, *Sufi ile Terapist*, s.154

⁸⁰ Schultz Duane P., Sychev Ellen Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, (çev. Yasemin Aslay), Kaknüs Yay., İstanbul, 2007, s.603

Varoluşçu psikoterapi ruhsal çözümleme ve davranış tedavilerine tepki olarak ortaya çıkmıştır. Bu psikoterapi yönteminde temel hedef, kişinin duygu ve düşüncelerini keşfetmesine yardımcı olmak ve bireyin kendisinin problemlerine çözüm yolu bulmasına danışmanlık yapmaktır. Tabi ki bunu gerçekleştirmek ve uygulamaya geçirmek uzmanlık gerektiren bir iştir.⁸¹ Bu tedavide amaç danışana önyargısız, art niyetsiz yaklaşarak ve koşulsuz saygı göstererek bireye kendi varlığını tanıtmak, bağımsız ve özgür davranmasını sağlamaktır.⁸² Terapist kendisine yardım almak için gelen kişiyi sorunu, cinsiyeti, ırkı, dili, dini ne olursa olsun sevmeli, saymalıdır.⁸³

Varoluşçu psikoterapilerde amaç, ego-dünya ilişkisindeki çarpıklığı hastaya keşfettirmektir. Fakat tedavi yalnızca bir keşif süreci değildir. Amaç, ego fonksiyonlarının arzu edilmeyen belirtilerini (semptom) ortadan kaldırmak değil, egonun kendisini gerçekleştirme yeteneğini yeniden oluşturmaktır. Hasta patolojik sınırlar dışına çıkarak “kurban” olma gibi pasif bir bilinçten, kişisel yazgısının sorumluluğunu yüklenme biçimindeki aktif bilince doğru gelişmek zorundadır.⁸⁴

Varoluşçu psikoterapilerde bireye kendi sorumluluğunun bir kısmını üstlenmesi becerisi kazandırılmaya çalışılır. Hasta birtakım problemlili durumlarla karşı karşıya kalmış olabilir fakat yine de bu olumsuz koşullar içinde tüm kanallar kapalı değildir ve bazı seçenekler mutlaka vardır. Bundan dolayı birey kendine karşı sorumluluğunu üstlenmelidir ve yaşadığı durum içinde imkanları değerlendirmelidir. Hastanın bu beceriyi kazanabilmesi için öncelikle karşılaştığı durumlardan kaçınmamayı ve yaşantısının bilincine ulaşabilmeyi öğrenmesi gerekir. Bu noktada bireyin önündeki en önemli rehber, yine duyguları, düşünceleri ve yaşantılarıdır. Bu aşamadan sonra artık hasta kararlar alabileceğine, seçimler yapabileceğine ve bunları uygulayabileceğine inanmalıdır. Bu kendini gerçekleştirmenin bir parçasıdır.⁸⁵ Buradan da anlaşılacağı üzere, varoluşçu psikoterapiler rahatsızlığın ortadan kaldırılmasından daha ziyade bireyin varoluşunu ve kendini gerçekleştirmesi amacına yönelik işlev görmektedir. Birey yaşadığı sıkıntılarla ilgili olarak yapıcı ve etkin davranışları kendisinde geliştirdiği zaman, zaten belirtilerde kendiliğinden ortadan kalkacaktır.

⁸¹ Salih Güney, *Davranış Bilimleri*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.2000, s.422

⁸² Özcan Köknel, *Psikiyatri*, s.319

⁸³ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranış...*, s.482

⁸⁴ Cengiz Güleç, *Psikiyatri'nin A-B-C'si...*, s.117-118

⁸⁵ Engin Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, Metis Yayınları, İstanbul.2002, s.314

Varoluşçu terapi de terapistin görevi, her tür sorgu, yorum ve açıklamadan, her türlü ahlaksal değerlendirmeden ya da ahlakçı tartışmalardan ve teselli ya da moral destekleme davranışlarından kaçınmadır. Terapist hiçbir atıfta bulunmaksızın ve hatta ortak bir iletişim aracı gibi görünen dilin ilkel tuzaklarına düşmeden kendisine başvuran kişinin dünyasına nüfuz etmek durumundadır.⁸⁶

Temel görüşlerini kısaca özetlemeye çalıştığımız varoluşçu ve fenomenolojik yönelimli yaklaşımlar 1950 ve 1960’lı yıllarda anti psikiyatri akımının doğmasına yol açmış ve tüm kurumsallaşmış psikiyatri ve psikoterapi uygulamalarını köktenci bir biçimde sorgulamaları ile bu alanda büyük bir canlılık ve yenilik sağlamışlardır. Belirli bir teknik olmaktan çok bir insan anlayışı ve tedavi görüşü olarak varoluşçuluk, yönelimi nasıl olursa olsun, her terapist için, vazgeçilmez bir temel dayanak işlevini bugün de sürdürmektedir.⁸⁷

3.3. VAROLUŞÇU YAKLAŞIMDA BENLİK VE BENLİK KONTROLÜ

Psikolojideki “benlik kontrolü” ile tasavvuftaki “insan-ı kâmil” kavramları, bu kavramlara yüklenen anlam açısından değerlendirildiğinde benzerlikler göstermektedir. Çünkü her iki kavram da temelde insanın kendisini bilmesini ve tanımasını, potansiyellerinin ve yeteneklerinin farkına varmasını ifade etmektedir. İki kavramda da insanı, ‘insan olma’ açısından daha üst bir seviyeye çıkarma amaçlanmakta ve bunun için bireyin gönüllüğüne ve çabasına dikkat çekilmektedir.

3.3.1. Benlik ve Benlik Kontrolü Nedir?

Benlik kavramı, bireyin kendisi hakkındaki inançları ve düşünceleri olarak tanımlanabilir. Evrensel bir potansiyel olarak kabul edilen benlik; bireyin özelliklerine, yeteneklerine, değer yargılarına, emel ve ideallerine ilişkin kanılarının dinamik bir örüntüsüdür.⁸⁸ Benlik kavramı, ne olduğumuz kadar ne olmamız gerektiğinin bir bileşimidir. Benliğin duygu, düşünce ve davranışları içeren işlevlerinde değişiklik ve yenilik yapmaya yönelik bir yeteneği vardır. Akıl ve irade gücüyle donatılmış bir varlık olarak insan bencil ve ahlâk dışı dürtü ve isteklerine direnebilme, kendini onların zorlayıcı

⁸⁶ Cengiz Güleç, *Psikiyatri’nin A-B-C’si...*, s.119

⁸⁷ Ibid, s.120

⁸⁸ Feriha Baymur, *Genel Psikoloji*, 19. Baskı, İnkılâp Yayınları, İstanbul.2011, s.264–265.

nüfuzlarının etkisinden kurtarma ve onlara hâkim olma gücüne sahiptir.⁸⁹ Bireyin kendini tanıması, benliğini sorgulamasına ve kendini tanıma çabasına gönüllü ve kararlı olmasına bağlıdır.⁹⁰ Bireyin kendini tanıması, davranışlarında bilinç düzeyinde tercihlerde bulunmasına ve insani mükemmellik yönünde ilerlemek için çaba göstermesine yardımcı olacaktır.

Erman, benlik kontrolünün işlevselliğiyle ilgili olarak şunları aktarmaktadır:

“Benlik kontrolü, kişiye yaşamda değiştirebileceği ve kontrol edebileceği tek şeyin kendisi olduğunu gösterir. Kişinin kendisine zarar veren, onda bağımlılık meydana getiren, saplantılı, zorunlu, irrasyonel ve kabul edilemez davranışlarını kontrol altına almasına yardımcı olur. İnsanda bireysel otonomi duygusunu ve kendi yaşamını denetleme yeteneğini geliştirir. Kişinin yaşamındaki başarılarını tehdit eden engelleri kontrol altına almasını sağlayarak onu kendi kaderinin efendisi kılar. Bireyin kendini önemsemesi noktasında umursamazlık ve aşırı umursama arasındaki dengeyi korumasına yardımcı olur. Kişinin duygusal tepkilerini kontrol altında tutmasını sağlayarak, sağlıklı bir duygusal yaşama sahip olmasına yardımcı olur. Kişinin itidal içerisinde yaşamasını sağlayarak herhangi bir yönde aşırıya kaçmasını önlemede işlevseldir. Kişinin dikkatini kendisi üzerine toplayabilmesi için yaşamındaki değiştirilemeyecek ve denetlenemeyecek şeylerden kurtulmasına yardımcı olur. Kişiyi diğerlerine bağımlılıktan kurtarıp, ilişkilerini dengede tutmasına, olgun ve sorumlu bir yetişkin olmasına katkıda bulunur. Benlik kontrolü, içsel kontrolü sağlaması sebebiyle kişinin kendi bireysel kaderi üzerinde etkili olabilmesini sağlayacak gücü ona verir, kişinin kendi eylemlerinin, duygularının ve düşüncelerinin sorumluluğunu kabul etmesini sağlar.”⁹¹

Bireylerin ulaşmaya çalıştıkları ruhsal olgunluk diğer bir deyişle insan-ı kâmil olma süreci, aşırı arzuların dizginlenmesini gerektirmektedir. Bunun başarılabilmesi için de

⁸⁹ Hayati Hökelekli, Kendini Bilmek ve Kontrol Etmek, <http://www.dem.org.tr/dem_dergi/1/dem1mak13.pdf> (04.04.2013)

⁹⁰ Carl Gustav Jung, *Keşfedilmemiş Benlik*, (çev. Barış İlhan), İlhan Yayıncılık, İstanbul.1999, s.107

⁹¹ Esra Erman, *Mistik Dindarlarda Benlik Kontrolü (Self-Kontrol) ve Ahlaki Güç*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 2005, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

güçlü bir kendini kontrol etme yeteneğine veya bu yeteneğin geliştirilmesine ihtiyaç vardır. İnsanın bir takım dürtülerinden tamamen kurtulması mümkün olmasa da yüksek düzeyde kendini kontrol, bu dürtülerin sıklığını ve gücünü azaltabilir. Böylelikle bağımlı varlıklar olmaktan kurtulur ve irademizin hakkını verme yolunda önemli mesafeler almış oluruz. Bu süreçte benlik kontrolünü sağlayabilme yeteneği çok önemli işlevler yerine getirecektir.

3.3.2. Benlik Kontrolü Nasıl Sağlanır?

Benlikte iki farklı güç odağı vardır. Birincisi ego olarak da tanımlanan “bireysel benlik”tir. Ego; bireyin dürtü, arzu, istek ve tutkularından oluşur. Bu benlik, kendi varlığının maddî, toplumsal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için uğraşmaktadır. Bireysel tatmin ve faydalar elde etmeyi gözeterek, kendi güvenliğini, yararını ve mutluluğunu gerçekleştirmeye çalışır. Bu benlik, tatmin ettiği her istek karşısında daha fazlasıyla yenisini ister ve arzuları gerçekleştirmeye yönelir.⁹² “İnsanın dar görüşlülüğünden ve zayıf aklından kaynaklanan dengesiz karakteri, bazı ahlâki gerginlikleri ortaya çıkarır. İnsanın üzerinde çalışması gereken yer, bu ahlaki gerginliklerdir. Çünkü bu ahlaki gerginlik insanları kötülüğe iter.”⁹³ Dolayısıyla şehvet, öfke, açgözlülük, hırs, toplumsal normlara uygun olmayan cinsel arzular ve dürtüler genellikle zihnini disipline edemeyen bireylerin düşüncesinde ortaya çıkmaktadır. Düşüncelerini, duygularını ve eylemlerini kontrol altına alarak iradesine göre düzenleyemeyen bireylerin ruhsal açıdan gelişmesi de mümkün olmaz.

Benliğin ikinci güç odağı ise, bireyin bütünü bir parçası olarak kendini algıladığı, “evrensel benlik” olarak adlandırılan benliktir. Kimlik ve anlam arayışı sonucunda ulaşılan benliktir. Gerçek anlamda insanın ne olduğu, kim olduğu ve nasıl yaşaması gerektiğini öğreten benliktir. Bu benlik sayesinde bireysellikten, evrensel birlikteliğe ulaşılır. Huzur ve mutluluk açısından insanın gerçek doyuma ulaşması ancak manevî bir yaşamla gerçekleşir.⁹⁴ Dolayısıyla bireyin arzu edilen huzuru ve mutluluğu yakalayabilmesi, evrensel benliğinin gelişimiyle doğrudan ilişkilidir. Evrensel benlik, bu anlamda bireyin diğerleriyle (gerek toplum ve gerek doğa) anlamlı bir ilişki içerisine girmesine de katkıda bulunmaktadır. Çünkü evrensel benlik bireye bir bütünü parçası olduğunu ve bundan

⁹² Hayati Hökelekli, *Kendini Bilmek ve Kontrol Etmek*, s.73.

⁹³ Fazlur Rahman, *Ana Konularıyla Kur'an*, (çev. Alpaslan Açıkgenç), 2. Baskı, Fecr Yayınları, Ankara 1993, s.82.

⁹⁴ Hayati Hökelekli, *Kendini Bilmek ve Kontrol Etmek*, s.73.

dolayı da sadece bireysel arzu ve isteklerinin peşinden koşmaması gerektiğini salık vermektedir.

İnsanın kendisinde hoşnut olmadığı ya da istemediği davranışlarda bulunmasına neden olan özelliklerini değiştirmesi güçlü bir benlik kontrolüne sahip olması ile mümkündür. Hayati Hökelekli'ye göre, benlik kontrolünü geliştirme aşamaları şu şekilde sıralanabilir:

“Benlik kontrolünün gelişmesi için kişi öncelikle yaşam alanlarının hangisinde daha çok kontrole ihtiyacı olduğunu saptamalı, kendi benliği hakkında iyi bir sezgi kazanmalı ve içe bakış metodu sayesinde kendini daha iyi bilmelidir. Örneğin bağımlılık yaratan davranışlarla mücadele edilmelidir. Sigara, oburluk vb. gibi olumsuz davranışlardan kurtulmak hemen mümkün olmayacağından uzun bir dönem içerisinde bunlarla mücadele etmek gerekir.”⁹⁵

Arzu, inanç, duygular, amaçlar gibi zihinsel durumlar insanın eylemlerini etkilediğinden, kişi benlik kontrolünün gerekli olduğunu düşündüğü konularda, kontrolü sağlayamamasına sebep olan duyguları (can sıkıntısı, endişe, öfke, açgözlülük, suçluluk duygusu, depresyon, yalnızlık korkusu, kolay heyecanlanma gibi) belirlemelidir. Duygular belirlendikten sonra söz konusu alanlarda kontrolsüzlüğe yol açan akıl dışı inançlar saptanmalı ve bu alanlarda kontrolü ele geçirmemize yardımcı olacak yeni, akılcı, sağlıklı bir düşünce tarzı geliştirilmelidir. Benliğin kendi durum ve tepkilerini değiştirebilme yeteneğini ortaya koyan benlik kontrolü erdemli davranış için bir anahtardır. Erdemli davranış ise bencilce amaçları takip etmekten çok toplumsal olarak arzu edilebilir standartlara uymayı gerektirmektedir.⁹⁶

Benlik kontrolü ile heyecanlar denetlenmiş tepkiler haline gelirler. Din, en temel duygularımız olan güven, sevmek, bağlanma gibi duygular üzerine inşa edilen bir sistemdir. Bu durumda duyguların denetlendiği her durum içerisinde, din içsel bir denetim kaynağı olma işlevine sahiptir. Psikolojik açıdan ise benlik kontrolü, bireyin idealleri ve amaçları doğrultusunda kendini kontrol etmeyi ifade etmektedir. Kendini kontrol, bir dini benimsemenin başlangıç aşamasında inanan birey için zorunlu olan ilkeler arasındadır.

⁹⁵ Hayati Hökelekli, Kendini Bilmek ve Kontrol Etmek, s.75.

⁹⁶ Ibid

Çünkü, bireyin bir dinin mensubu sayılması için tek şart kendi istek ve iradesiyle dini benimsemesidir. Bedensel ve zihinsel olgunlaşma sonucunda birey yapacağı her eylemden dolayı sorumludur. Bu sorumluluk bireyin benliğini kontrol etmesini gerektiren birer yaşantı durumudur. Bu durumda dinde yapılan ibadet, öz-denetim süreciyle gerçekleşir ve kendini kontrol etmeyi engelleyen tüm arzular ve güdüler dinen yasaklanmıştır. Buna göre dini yaşam ile benlik kontrolünün sağlanması arasında doğru orantılı bir ilişki vardır.⁹⁷

Bireyin kendini tanıması için öncelikle kendini tanımaya istekli olması gerekir. Kendisini sorgulayan, kendini tanımaya çalışan bireyin artık davranışları bilinç dışının kontrolünde değildir, bütün davranışları bilinç düzeyinde gerçekleşir. Bireyin davranışlarında bilinçli olması, birçok psikolojik rahatsızlığın önüne geçmeye yardımcı olacaktır. Çünkü benlik kavramı, bireyin kendisi hakkındaki düşüncelerinden, inançlarından, yeteneklerinden, değerlerinden oluşan dinamik bir yapıdır. Benlik kavramı, sürekli sosyal etkileşimde bulunan insanın davranışlarını etkiler. Bu nedenle sağlıklı benlik algısına sahip bireyler sosyal etkileşimde de sağlıklı ilişkiler kuracaklardır. Bireyin kendini tanıması sağlıklı bir benlik kavramına sahip olmasını sağlar ve bireyi kusursuzlaşma yönünde güdüler. Benlik kavramı, ahlaki değer, öz-düzenleme, birlik ve yeterlik anlamlarını içerir. Benlik kontrolünün önemi, kişinin yaşamında değiştirebileceği tek şeyin kendisi olduğunu kabul ederek, davranışlarının, düşüncelerinin ve duygularının sorumluluğunu alır. Bu anlayış sayesinde birey hayatı bilinçli yaşamayı seçmiş olur. Diğer bir deyişle bireysel kaderi üzerindeki etkisini kabul eder. Benlik kontrolünün güçlendirilmesi, üzerinde bilinçli bir çalışmayı gerektirir. Bilinçli bir çalışma nereden başlayacağını bilmekle gerçekleşir, bunun için öncelikle benlik kontrolünün hangi alanda olacağına karar vermek gereklidir. Sonrasında ise olumsuz duygularını, inançlarını, arzularını belirlemelidir. Çünkü olumsuz duygu, inanç, arzu vb. bireyin düşüncelerini ve doğal olarak da davranışlarını etkileyecektir. Benlik kontrolündeki başarısızlık, bireyin dikkatini kendisi dışındaki kişi, olay ve nesnelere yönlendirecektir. Bu durumda ise birey gereksiz ve zahmetli bir biçimde çevresini değiştirmek için zaman harcayacaktır.

Sonuç olarak bireyin kendisi için önemli yaşam alanlarını (iş, arkadaşlık, özel ilişkiler, kariyer, hobiler, aile, bağımlılıklar, fobiler vb.) belirlemesi, benlik kontrolünün ilk

⁹⁷ Yurdağül Mehmetoğlu, *Erişkin Bireyin Kendilik Bilinci ve Din Eğitimi*, Rağbet Yayınları, İstanbul.2001, s.105-119.

basamağını oluşturur. Değişime başlanması gereken alan belirlendikten sonra benlik kontrolü süreci başlar. Sonraki aşamada ise belirlenen alanla ilgili olarak durum analizi yapılır. Bundan sonraki süreçte ise benlik kontrolünü artırmayı planladığı alan ile ilgili duygularını ve bu duygulara bağlı düşüncelerini belirlemelidir. Duyguların olumlu ve olumsuz olması bireylerin olay, olgu ya da durumlara ilişkin düşüncelerine göre değişmektedir. Olumsuz duygulara neden olan düşüncelerin gerçeklikle ilişkisi incelenerek, gerçeklikle ilişkili olmayan düşünceleri gerçekliğe uygun düşüncelerle değiştirilme çabası içine girilecektir. Bunun sonucunda bireyde farkındalık yeteneği oluşacaktır. Kendisi ile ilgili farkındalığı artan birey, bu sayede benlik kontrolünü artırarak tercih ettiği düşünce, duygu ve davranışlara yönelecek, kendisinden ve yaşamından daha memnun düzeye gelecektir.

3.3.3. Benlik Kontrolü ve Duygular

Beyin ile ilgili yapılan araştırmalar insanın düşünce, duygu ve davranışlarının birbiri ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Olumsuz düşündüğünüz bir durum ya da olay ile ilgili, olumlu bir duygu hissedilmesi mümkün olmadığı gibi, duygunun derecesine göre de olumlu davranışlar farklılaşacaktır. Benlik kontrolünde zayıf olan bireyler, düşüncelerinden daha çok duygularına yoğunlaşır ve duyguları doğrultusunda hareket ederler. Bu nedenle benlik kontrolünü güçleştiren duygular dini sistemlerde yasaklanmıştır.

Temel duyguların psikolojik ve dürtüsel yönü vardır. Dürtüsel duygular, açlık, susuzluk, üreme, saldırganlık gibi temel güdülerini ifade eder. Dürtüsel duygular hem insanda hem de diğer canlılarda mevcuttur, yüksek duygular ise insana özgüdür. Yüksek olarak tanımlanan sevgi, korku, güven gibi duygular küme küme bulunurlar. Diğer bir deyişle bir duygu içinde alt duygular vardır.⁹⁸ İnsana en çok hata yaptıran duygular hırs, kibir ve şehvettir. Çünkü bu duygular kişinin zevk tuzaklarını oluşturur. Kişinin kendini çeldirici, ayartıcı dürtülerine karşı koyabilmesi en büyük zaferdir. Bu nedenle kişinin dürtülerine hakim olması karakter eğitiminin temelini oluşturur.⁹⁹ Duyguları istenilen ve uygun bir biçimde yönetebilme yeteneği bireyin farkındalığı ve kendini tanıması ile yakından ilişkilidir. Benlik kontrolü geliştirilmesi gereken en temel yeteneklerden biridir. Çünkü insan bu dürtüler karşısında kazandığı zaferi ölçüsünde insan-ı kâmile yaklaşır. Bu

⁹⁸ Nevzat Tarhan, *Duyguların Psikolojisi*, 13. Baskı, Timaş Yayınları, İstanbul.2013, s.29-51

⁹⁹ Nevzat Tarhan, *Mesnevi Terapi*, 12. Baskı, Timaş Yayınları, İstanbul.2012, s.79

yetenek bireyde zayıf olduğunda, yaşamda sürekli huzursuzluklarla mücadele etmek durumuyla karşı karşıya kalınabilir.

3.3.4. Günah Karşısında Benlik Kontrolünün İşlevi

Dinlerde ahlaki ve ilahi hukukun ihlali sayılan, yapılması yasaklanmış fiillere günah denir.¹⁰⁰ Günlük yaşam içinde “ahlâki olmayan” veya “günah” diye nitelediğimiz davranışlara baktığımızda bunun kendini kontrol yetersizliği çerçevesinde gerçekleştiğini görürüz. Bu bağlamda kendini kontrol yetersizliği ile erdemin karşıtı olan ahlâk bozukluğu ve günah arasında sıkı bir ilişki vardır. Hatta Hristiyanlık’a göre yedi ölümcül günahın altında yatan en temel sebeplerden birisi kendini kontrol yetersizliğidir. Hristiyanlık’ta günahın kaynağı, bireyin arzuları olarak görülmektedir. Arzuların baskısı sonucunda bireyde irade bozulmaktadır ve dolayısıyla benlik kontrolü de zayıflamaktadır.¹⁰¹ Çünkü günah, ruhun mükemmele doğru gelişimini engelleyen veya geciktiren davranış ve alışkanlıklardır.¹⁰² Günah sevgiyi azaltır, erdemlerin kullanımında ve ahlaki açıdan iyi olan eylemlerin uygulanmasında ruhun yükselişini engeller. İnsânî derinlik yolculuğunda insanın ve insanlığın yerel ve küresel düzeyde gelenek ve kültürüne aykırı düşmemek önemlidir. Evrensel insani değerleri hayatımızın vazgeçilmezleri arasına koymak bu yolculuğun temel bir ilkesidir.¹⁰³

İslam anlayışında günah, büyüklüğüne göre ve muhatabına göre kategorize edilirken, günahın kaynağı da dahili, kalbi ve deruni yapı olarak görülmektedir. Kibir, başa kakmak, haset, riya (gösteriş), hainlik-ihanet, taşkınlık, sövmek, yalan söylemek ve yalancı şahitlik, alay etmek, kıskançlık, gıybet, iftira, kötü lakap kullanmak, hile vb. bireye ve toplumsal hayata zarar verecek davranışlardan bazılarıdır.¹⁰⁴

Hristiyanlık’ta insanın benlik kontrolünü azaltarak, evrensel değerlerden uzaklaşmasına neden olan davranışlar; oburluk, tembellik, duygular ise; şehvet, kıskançlık,

¹⁰⁰ Toshihiko Izutsu, *Kuran’da Dini ve Ahlaki Kavramlar*, (çev. Selahattin Ayaz), Pınar Yayıncılık, İstanbul. 2012, s.317.

¹⁰¹ Ömer Faruk Harman, *TDV İslam Ansiklopedisi*, bkz. Günah maddesi, Cilt:14, İstanbul.1996, s.281

¹⁰² Ibid, s.278

¹⁰³ İlhami Fındıkçı, *İnsani Derinlik (Aşk, Aile ve Kişisel Gelişim Sürecinde)*, Alfa Yayınları, İstanbul.2010, s.198

¹⁰⁴ Ferruh Kahraman, *İslam Kelamı ve Hristiyan Teolojisine Göre Günah*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 2006, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

açgözlülük, kibir ve öfke olarak tanımlanmıştır.¹⁰⁵ Bütün kötülüklerin ve günahların temeli sayılan büyük günahlardan uzaklaşılması bireyin benlik kontrolünü sağlayarak evrensel değerlere ulaşmayı sağlar.

Kuran-ı Kerim’de, nefsin aşırı istek ve hırsından korunanların felaha erecekleri ifade edilmektedir.¹⁰⁶ Nefsin en etkin olduğu yönler; zayıflık, cimrilik, şehvete düşkünlük ve cehalettir.¹⁰⁷ Allah’ın esma-i ilahisinin anlamları her insanın bedeninde gizlidir.¹⁰⁸ Çünkü, sufilere göre insan, kendisinde Allah’ın isimlerinin açığa çıktığı bir mahluktur. Bu açıdan insan, Hakk’a ayna olmuştur.¹⁰⁹ Bu özelliklerin ortaya çıkmasını ise engelleyen, hırs, kıskançlık, açgözlülük, kibir, tembellik, ve şehvettir.¹¹⁰ İslam anlayışında insanı günaha sürükleyen nefsidir. Bu nedenle, insanın nefsini terbiye etmesi günahlardan uzaklaşmasını sağlayacaktır.

Bireyin davranış ve duyguları ile ilgili olan günahların hepsi, benlik kontrolünün temelini oluşturur. Günah yalnızca bir fikir veya arzuya sahip olmanın aksine eylemle eşit sayıldığında, benlik kontrolünün önemi daha da açık bir hale gelir. Zira insanlar genellikle arzu edilmeyen istek ve duygulara sahip olabilirler ancak benlik kontrolüyle en azından bunları yapmaktan kaçınabilirler.

3.4. VAROLUŞÇU YAKLAŞIMDA KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME

Kendini gerçekleştirme kavramı Abraham Maslow (ö.1908-1970)’un 1960’lı yıllarda öncülüğünü yaptığı hümanistik yaklaşım (insancıl psikoloji) ile ilgili bir kavramdır. Hümanistik yaklaşım tek bir psikoloğun görüşünü temsil etmemekte, bazı yönlerden birbirlerinden oldukça farklı görüşleri içermektedir. Bu görüşü temsil eden psikologların ortak yönü kendini gerçekleştirmeyi, psikolojik gelişmenin temelinde görmeleridir.¹¹¹

Hümanistik yaklaşım davranışçı ve psikanalitik yaklaşımları bazı noktalarda eleştirmiştir. Davranışçıları eleştirdiği konu, davranışçıların insanı, sadece tepki veren bir organizma olarak düşünüp, içsel yaşantılarını görmezden gelip, sadece dışarıdan gelen

¹⁰⁵ Dominik Pamir, *Katolik Kilisesi Din ve Ahlâk İlkeleri*, Yaylacık Matbaası, İstanbul.2000

¹⁰⁶ 47 Muhammed/14-15. ayet

¹⁰⁷ Ferruh Kahraman, *İslam Kelamı ve Hristiyan Teolojisine Göre Günah*, s.74

¹⁰⁸ Rabia Christine Brodbeck, *Hazreti İnsan*, s. 111

¹⁰⁹ Mahmud Erol Kılıç, *Tasavvufa Giriş*, s.49

¹¹⁰ Rabia Christine Brodbeck, *Hazreti İnsan*,s. 111.

¹¹¹ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı...*, s.480

uyarıcılar tarafından kontrol edilebilirliğini savunmalarıdır. Psikoanalitik yaklaşımı eleştirdikleri konuya, psikoanalitik yaklaşımın, insanın seçimlerinde kontrol edemediği bilinçdışını sorumlu tutması ve patolojik vakalardan yola çıkarak insanı anlamaya çalışmasıdır.

Hümanistik psikolojiye göre ise insanı anlamanın yolu, bireyi etkileyen hem iç hem de dış dünyadaki uyarıcıları hesaba katmakla gerçekleşir. Bu nedenle insanı anlamada, insan olma özüne vurgu yaparak insancıl kuram adını almıştır. İnsancıl kuramcılar tek bir ifadeyle özetlenmek istendiğinde “kendini bil” ifadesi yeterli olacaktır. “Kendini bilmek” kişinin hem kendisini sorgulamasını hem de kendi dışında olan dünyayı sorgulamasını gerektirir.¹¹² Bu nedenle terapistler, kendilerine davranışsal sorunlarından dolayı başvuran kişiye yaklaşımlarında, bir insanla ilişki kurduklarının ve kendilerinin de bir insan olduklarının farkında olmalıdır.¹¹³

3.4.1. Abraham Maslow’da İhtiyaçlar Hiyerarşisi

İnsanın gelişip yücelmesiyle ilgili bazı teorilerle, dinlerde ortaya çıkan tek bir Tanrı hakikatine ulaşma çabları arasında ilginç bir benzerlik söz konusudur. Bu açıdan tasavvufi hayat şekli psikolojik gelişimin dinsel yanı olarak ele alınabilir. İnsanlar psikolojik, sosyal, duygusal ve ruhsal ihtiyaçlarla doğarlar ve bu ihtiyaçlarını giderebilme doğrultusunda yaşam sürerler. Bu hayat sürecine giren mürit belli bir ruhi yücelme içersinde bir makamdan başka bir makama geçerek belli bir psikolojik gelişim süreci geçirerek yeni ve daha üstün insani, ahlâkî ve dini evrimler yaşar.¹¹⁴

Amerikalı bir araştırmacı olan Abraham H. Maslow, 1954 yılında yaptığı klinik gözlemler sonucunda insan ihtiyaçlarının ya da güdülerinin piramit şeklinde bir hiyerarşide olduğunu bulmuştur. Maslow’un sınıflandırmasının iki temel varsayımı vardır. Birincisi, insanı davranışa yönlendiren ihtiyaçlarıdır. İkincisi, bazı ihtiyaçların giderilmesi diğer ihtiyaçlarından daha öncelikli ve önemlidir. Çünkü öncelikli ve önemli olan ihtiyaçlar yeterince karşılandıktan sonra diğer ihtiyaçlar giderilmeye çalışılır. Bu nedenle, bireyin

¹¹² Ulaş Aracı, Sufi Hikayelerinin Kullanıldığı, Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Biblioterapinin İşlevsel Olmayan Düşünceler ve Kendini Gerçekleştirme Üzerindeki Etkisi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 2007, Ankara Üniversitesi, Ankara.

¹¹³ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı...*, s.480.

¹¹⁴ Hayrani Altıntaş, *Erzurumlu İbrahim Hakkı*, MEB Yay., İstanbul.1997, s.9

ihtiyacını bilmek davranışını anlamada önemlidir ya da bireyin davranışını anlayabilmek için ihtiyaçlarının neler olduğunun bilinmesi önemlidir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ile ilgili öncelikli olarak bilinmesi gerekenler şu şekilde özetlenebilir:

- Üst düzeydeki bir güdüye gidebilmek için alt düzeydeki bütün güdülerin doyuma ulaşması gerekliliği yoktur; belirli bir derecede doyumluluk diğer bir düzey için hazır hale getirebilir.¹¹⁵ Güdülerin doyuma ulaşma derecesi bireyden bireye değişmektedir. Bu nedenle güdülerin giderilme derecesi ile ilgili bir alt ve üst sınır belirlemek mümkün değildir.
- Bireyden bireye düzeyler arasında farklılık olabilir; bazı kimseler için sosyal ilişkiler kurarak insanlarla yakınlaşma güdüsü, emniyet ve korunma düzeyinden daha önce gelebilmesine rağmen başkası için bu doğru olmayabilir.¹¹⁶
- İnsanların içinde büyüdüğü aile ortamı ve kültürün değerleri, hangi düzeydeki güdülerin daha belirgin ve baskın bir rol oynayacağını belirler. Paradan başka bir şeyin konuşulmadığı sosyo-kültürel ortamda yetişen kişinin, manevi değerlerin ağır bastığı kendini gerçekleştirme aşamasına geçmesi zor olur.¹¹⁷ İhtiyaçlar piramidi, bireyin yetiştiği ortamdan etkilenmektedir. Bireyin doyuma ulaşması için çaba harcadığı güdü ya da güdüler, bireyin yetiştiği ortam hakkında bilgi vericidir.
- İhtiyaçlar sıralamasında zamana ve duruma göre iniş ve çıkışlar olabilmektedir. Örneğin, iş olanaklarının bol, ücretlerin yüksek olduğu dönemlerde bireyler sosyal ve değer ihtiyaçlarını; işsizliğin olduğu dönemlerde ise iş kaybetme korkusuyla düzenli işleri güvenlik ihtiyacını(düzenli işleri) tatmin etmeyi tercih edecektir.¹¹⁸

Tasavvufi yaklaşımdaki nefis mertebeleri anlayışının gelişim özellikleri ile Maslow'un "ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi" arasında çok yakın bir benzerlik görülmektedir. Maslow da tıpkı tasavvufta olduğu gibi insanın temiz bir doğaya sahip olduğunu ve yaşamını kendini gerçekleştirme doğrultusunda örgülediğini düşünmektedir. Ona göre ancak bu seviyeye ulaşanlar derin tecrübe yaşayabilirler. Dini tecrübeyi derin tecrübenin

¹¹⁵ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı...*, s.237.

¹¹⁶ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı...*, s.237.

¹¹⁷ Ibid

¹¹⁸ Erol Eren, *Yönetim Psikolojisi*, (Genişletilmiş 3.baskı), I.Ü. İşletme Fak. Yayınları, İstanbul.1989, s.400

bir yanı olarak gördüğü için, dini tecrübeyi de ancak kendini gerçekleştirmiş yani insan olma, nefsini yüceltme yolunda üst seviyelere gelmiş olanlar yaşayabilir.¹¹⁹ Maslow'da kendini gerçekleştirme güdüsü bunun en zirve noktasını ifade eder. İlâhi dinlerde özellikle İslam'da insanın insan-ı kâmil ufkunu yakalayabileceği bildirilmektedir.¹²⁰ Birçok sufi için bu noktaya ulaşmak nihai hedeftir. Hatta bu bağlamda tasavvuf 'insanın kendini gerçekleştirmek yolunda uğraş vermesi'¹²¹ şeklinde tanımlanır.

Kur'an' da geçen "Sizlere ufuklarda ve sizin kendinizde belirtiler göstereceğiz. Görmüyor musunuz?"¹²², "Biz ona şah damarından daha yakınız"¹²³ gibi ayetler, Allah'a daha yakın olmanın yolunun bireyin kendi iç dünyasına yönelmesi ve yoğunlaşmasıyla gerçekleşeceği anlayışının oluşmasına neden olmuştur.¹²⁴

Bu düşünce tarzı Maslow'un kuramında en tepe noktada yer alan kendini gerçekleştirmeye yönelik olarak insanların motive edildiği anlayışıyla çok benzerlik taşımaktadır. Bu açıdan Maslow'un güdüler hiyerarşisindeki basamaklarını açıklarken, tasavvuftaki nefsin mertebeleriyle olan benzerliklerini göstermeye çalışacağız.

Maslow insanların davranışlarının temeli kabul ettiği ihtiyaçları, fizyolojik, güvenlik, sevgi-ait olma, saygınlık-değer ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak ardışık bir düzen içinde beş kategoride incelemiştir. Maslow, ilk iki sıradaki gereksinimleri temel (birincil) gereksinimler, son üç sıradaki gereksinimleri ise sosyo-psikolojik veya ikincil gereksinimler olarak ele almıştır. Maslow'un ihtiyaçlar piramidi genel olarak incelendiğinde ise, tepede ideal insan, alt basamaklarda ise insanı bu ideallığe götüren ara ihtiyaçlar vardır.¹²⁵

Gazali'de, insanın dünyadaki ihtiyaçlarını; "kalbini helak olma sebeplerinden koruyup gıdasını temin etmek, diğeri de, bedenini helak edici sebeplerden koruyup gıdasını temin etmek" olarak belirtmiştir. Gazali'ye göre "Kalbin gıdası, Allah Teala'nın marifeti ve sevgisidir. Çünkü her şeyin gıdası tabiatının arzuladığı şeydir ve bu onun özelliğidir.

¹¹⁹ Abraham Maslow, *Dinler, Değerler, Doruk...*, s.82

¹²⁰ 95 Tin/4.ayet

¹²¹ A. M. Schimmel, *Tasavvufun Boyutları*, s.168

¹²² 41 Fussilet/53. ayet

¹²³ 50 Kaf/16. ayet

¹²⁴ A. M. Schimmel, *Tasavvufun Boyutları*, s.169

¹²⁵ Pınar Süral Özer, Tayfun Topaloğlu, *Liderlik ve Motivasyon*, (ed. Celalettin Serinkan), Nobel Yay., Ankara.2012, s.84

Allah Teala'nın marifeti ve sevgisi, insanın özelliğidir ve kalbin helak olması da, Allah Teala'dan gayrisinin sevgisine dalmaktır. Beden bağlı bulunduğu kalbin arzularını hazırlamak içindir. Çünkü beden fani, kalb ise bakidir. Eğer insan bütün ömrünü bedeninin kuvvetlenmesi ve helak olma sebeplerinden uzaklaştırmak için sarfederse, kendi saadetinden mahrum olur.”¹²⁶ Buradan da anlaşıldığı üzere fizyolojik ihtiyaçların giderilmesi aslında manevi ihtiyaçları karşılamaya yarayacaktır. Gazali'nin bu düşüncelerinden yola çıkarak bireylerin yaşamlarını, varlıklarını korumak ve sürdürmek için zorunlu olarak, yemek, elbise ve mesken olmak üzere üç şeye ihtiyacı olduğunu, bunlardan fazlasına ise ihtiyacı olmadığını çıkarabiliriz.

Şimdi Maslow'un güdüler hiyerarşisinde sıralamış olduğu ihtiyaçlar üzerinde kısaca duralım şunlardır:

a- Fizyolojik İhtiyaçlar: En güçlü güdülenme kaynaklarıdır.¹²⁷ Bunlar insanın biyolojik olarak yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan ihtiyaçlardır. Açlık, susuzluk, cinsellik, uyumak, boşaltım, nefes alıp vermek, barınma gibi ihtiyaçlar bu kategoridedir. Buna göre, açlık problemi olan bir insana hürriyet, sevgi, sanat gibi konular boş gelir.¹²⁸ Böyle bir ihtiyaç içerisinde olan birey başka bir şey düşünemez. Sevgi, aşk, sorumluluk gibi ruhi ihtiyaçlar onun ilgi alanının dışında kalır. Bunun için Eroğlu, fizyolojik ihtiyaçların yeterince karşılanmadığı az gelişmiş ülkelerde, hak adalet, eşitlik ve hürriyet gibi demokratik idealleri, kitlelere benimsetmekte zorluk çekildiğini belirtmektedir.¹²⁹ Bireylerin fizyolojik ihtiyaçları belirli bir oranda karşılanmadan ihtiyaçlar hiyerarşisinde bir üst basamağa geçmesini beklemek mümkün değildir. ‘Belirli bir oranda karşılanma’ kavramı ile aç olan bir insanı doyum eşiğine getirmeden uyumasını bekleyemeyiz ya da barınma ihtiyacını karşılayamayan birinin kendini güvende hissetmesini beklemek mümkün değildir.

Maslow'un güdüler hiyerarşisindeki fizyolojik ihtiyaçlar tasavvufta nefsin mertebelerinden Nefs-i emareye karşılık gelmektedir. Bu seviyedeki nefis daha çok

¹²⁶ Ebu Hamid Muhammed b. Muhammed el-Gazali, *Bidayet-ül Hidaye*, (çev. Abdülkadir Akçiçek), 3.Baskı, Bahar Yay., İstanbul.1975, s.56

¹²⁷ Hamdi Kalyoncu, *Duygu Eğitimi*, Yediveren Yayınları, İstanbul.2010, s.12.

¹²⁸ Turkut Göksu, Maslow'un İhtiyaçlar (Güdüler) Piramidi ve Polisin Yabancılaşma Olgusu, <<http://www.turgutgoksu.com/FileUpload/ks7441/File/masloweski.pdf>> (09.04.2013)

¹²⁹ Feyzullah Eroğlu, *Davranış Bilimleri*, Genişletilmiş 7. Baskı, Beta Yayınları, İstanbul.2006, s.43

dünyaya ve onunla ilgili maddi menfaatlere yönelir. Kibir, hırs, hased, kıskançlık, şehvete düşkünlük, kötülüğe eğilim bu nefsin karakteristik özellikleridir. Kur'an'da bu nefsin sürekli kötülüğü istediği ifade edilir.¹³⁰

b. Güvenlik İhtiyaçları: Her türlü korkudan uzak ve esenlikte olma ihtiyacıdır.¹³¹ Fizyolojik ihtiyaçları karşılanan kişinin bundan sonra ihtiyaç hissedeceği şey güvenlik olacaktır. İnsanın gerek fiziki gerekse psikolojik tehlikelerden korunma ve emin olma ihtiyacı vardır. Buradaki güveni, hem psikolojik hem de fiziki olarak tehlikeli nesnelerden ve durumlardan korunmak için kanun ve kuralların egemen olduğu bir dünyada yaşama ihtiyacı olarak anlamak gerekir. Emniyet, güven, düzen ve değişmezlik bu kategoride değerlendirilmektedir. Bu aşamada insanın kendine fiziki, ekonomik, sosyal ve belki de siyasal olarak güvenli bir ortam oluşturma ihtiyacı ortaya çıkacaktır. Şimdiki ve gelecekteki güvenlik düşünülmektedir.¹³² Güven duygusu, kelimelere dökülmesi zor, elle tutulamaz, gözle görülemez soyut bir kavramdır ama bu duygunun yokluğu veya varlığı, kendisini hayatın her anında hissettirir.¹³³ Örneğin, yaşamını sürdürebileceği, geçimini sağlayacağı güvenceli, sigortalı bir iş araması,¹³⁴ kendine güvenli bir barınak yapması, güvenli bir sosyal ve siyasal çevre oluşturmaya (kendi kan hısımlarına yakın yaşaması, bir siyasal kurum olan devleti oluşturmaya) hep bu çerçevede değerlendirilebilir. İşten atılma korkusunun temelinde de fizyolojik ihtiyaçların içinde bulunulan zaman diliminde ve daha sonra karşılanamaması endişesi vardır.¹³⁵

Stephen Covey, güven duygusunu, insan motivasyonunun en yüksek biçimi olarak görür. Güven duygusu, insanların doğasında var olan 'iyi' ve 'güzel'i ortaya koymasına imkan sağlar.¹³⁶ İnsanların; istikrarsızlığa, tutarsızlığa, aşırı değişkenliğe, olayların tahmin edilemez olmasına tahammül edememelerinin nedeni, kendilerini güvende hissetmek istemelerinden kaynaklanmaktadır. Belirli sınırları olan serbestliği, sınırsız bir özgürlüğe tercih ederler.¹³⁷

¹³⁰ 12 Yusuf/53. Ayet

¹³¹ Hamdi Kalyoncu, *Duygu Eğitimi*, s.12.

¹³² Turkut Göksu, Maslow'un İhtiyaçlar (Güdüler) Piramidi ve Polisin Yabancılaşma Olgusu,

¹³³ Acar Baltaş, *Ekip Çalışması ve Liderlik*, 6. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.2005, s.69

¹³⁴ Erol Eren., *Yönetim Psikolojisi*, s.35

¹³⁵ Turkut Göksu, Maslow'un İhtiyaçlar (Güdüler) Piramidi ve Polisin Yabancılaşma Olgusu,

¹³⁶ Acar Baltaş, *Ekip Çalışması ve Liderlik*, s.69

¹³⁷ Hamdi Kalyoncu, *Duygu Eğitimi*, s.13

Bireylerin güvenlik gereksinimi karşılanmadığı zaman tereddüt ve korku duyguları hakim olur. Bu korkuyu gidermek içinde bireyler dinin yardımına ihtiyaç duyarlar ve din bir güvenlik kaynağı olarak görülmeye başlanır. Dolayısıyla bu gelişim evresinde bireyler bir dini lidere bağlanma ihtiyacı hissederler.

Güvenlik ihtiyacı tasavvufta, Nefs-i levvame mertebesine karşılık gelir. Bu nefsin kendine güveni düşük olduğu için yaptıklarının başkaları tarafından bilinmesini ister. Bu duygu çevresel faktörlere önem verilmesiyle yakından ilgilidir. Bu nefis Kur'an'da daha önce yaptıklarından pişmanlık duyan nefis olarak tanımlanır.¹³⁸

c. Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı: Maslow burada bireylerin sosyal bir varlık olması yönü üzerinde durmaktadır.¹³⁹ Bu nedenle sosyal ihtiyaçlar olarak da adlandırılır. İnsan diğer insanlarla bir arada yaşamak, onları sevmek ve onlar tarafından sevilme ister. Sevmek ve sevilmenin olmadığı yer kişiye sıkıntı verir onu rahatsız eder. Sürekli sevgi arayışı içinde olan insan bunu bulabileceği gruplar arayacak ve onların içinde yaşayacaktır. Sevip sevilme ihtiyacı aile, iş, millet vb. gibi ortamlar arayacaktır. Ait olma ve sevgi ihtiyacını belli bir süre karşılayamayan fert, ihtiyacı karşılanırsa bile bunun etkisini uzun süre üzerinde taşıyacaktır.¹⁴⁰ Bireyler sevmek sevilme ihtiyacını içinde bulunduğu gruplar da karşılayamadıkları takdirde başka organizasyon (grup, toplum, topluluk vs.) arayacaktır.¹⁴¹ Sevmeyen, kin, nefret, acı, korku, doyumsuzluk içinde bulunan kişi hastadır. Pek çok psikolojik ve bedensel rahatsızlıkların temelinde sevgisizliğin yattığı söylenebilir. Sevmeyen, sevilmeyen, başkaları ve toplum tarafından benimsenilmeyen kişi, tüm silahlardan daha tehlikelidir; çünkü her türlü tutarsızlığa itilmiştir. Bu durumda olan birinin yapamayacağı tutarsız davranış yoktur.¹⁴² Dolayısıyla şartlar ne olursa olsun kişilerin sevgi ihtiyaçlarını gidermeleri gerekli ve önemlidir. Çünkü sevgi, beraberinde ait olma, anlaşılma, kendini ifade etme, yalnız kalmama gibi birçok bireysel sorunun çözümünde etkindir. Aksi halde kişi sevgi ihtiyacını sadece temel fizyolojik düzeye yani içgüdüsel düzeye indirger. Bu ise ruh sağlığının gerektirdiği sevgi tatminini önleyecektir.¹⁴³

¹³⁸ 75 Kıyame/2.Ayet

¹³⁹ Erol Eren, *Yönetim Psikolojisi*, s.35

¹⁴⁰ Feyzullah Eroğlu, *Davranış Bilimleri*, s.44

¹⁴¹ Erol Eren, *Yönetim Psikolojisi*, s.399

¹⁴² Veysel Sönmez, *Sevgi Eğitimi*, 5.Baskı, Anı Yay., Ankara.1997, s.41.

¹⁴³ İlhami Fındıkçı, *İnsani Derinlik...*, s.101.

Tasavvufi yaşantının sevgi ile çok yakından ilişkisi vardır. Sufiler hem manevi hem de insani sevgiye çok değer verirler. İnsanı dil, din, mezhep, cinsiyet ve ırk farkı gözetmeden sevmek esastır. Bu anlayış en güzel ifadesini Mevlana'nın "Yaratılanı severiz yaratandan ötürü" cümlelerinde bulur. Bundan dolayı sufilerde Allah'ın sonsuz sevgisine ulaşmak arzusu vardır.

Bu güdü tasavvufta Nefs-i mülhime mertebesine karşılık gelmektedir. Çünkü nefisi bu mertebede olan kişi, cömerttir, alçakgönüllüdür ve kanaatkardır. Çevresine karşı saygılıdır, hoşgörülüdür ve onları sever. Kişi yaratıcı tarafından sevildiğini bildiği için sevgi ihtiyacını bu şekilde gidermektedir.

d. Takdir ve Saygı İhtiyaçları: İnsanın çevresine karşı saygı göstermesi için öncelikle kendisine saygı duyması gerekir. Dolayısıyla bu açıdan baktığımızda Maslow'un takdir ve saygı ihtiyaçlarının iki yönlü olduğunu görürüz. Birincisi, bireyin başarı, hizmet gibi nedenlerle başkaları tarafından değer görmesi, takdir edilmesi; ikincisi ise kişinin kendi kendine saygı göstermesi, kendini takdir etmesidir. Başarısı ve hizmetleri başkaları tarafından onanan insanın kendine güveni gelir. Maslow, bu gruptaki ihtiyaçların başkalarının takdirini kazanmayla ilgili yönünü prestij, statü, başkalarınca tanınma, önemli olma (görünme), arkadaş çevresine egemen olma şeklinde; kendini takdir etme kısmını ise başarılı olma, kendine saygı duyma, kendine güvenme, bağımsız olma, işinde uzmanlaşma şeklinde örneklendirmektedir.¹⁴⁴ İnsan olduğu için kişiye saygı gösterilmelidir. Kişi hangi meslekten, ulustan, aileden, sınıftan, renkten, görüşten vb. olursa olsun, önce insandır.¹⁴⁵

Takdir ve saygı ihtiyaçlarının ikinci aşamasının "insanın kendi benliğini aşarak, mükemmelliğe doğru bir geçiş yapma çabasıyla yakından ilgili"¹⁴⁶ olduğunu vurgulayan Eroğlu, bu ihtiyaçların giderilmesinin, kişilerin aşağılık duygularından kurtularak kendilerine güven kazanmalarına yol açacağını belirtmektedir. "Evrensel bir kompleks olan aşağılık duyguları, ancak bu ihtiyaç grubunun yeterince karşılanmış olmasıyla giderilir. Buna dayanarak bu kategoriye gelmiş ve makul ölçüde bu tür ihtiyaçlarını tatmin etmiş olan kişilerin, çeşitli nevrozların baskısından kurtulması da kolaylaşacaktır."¹⁴⁷

¹⁴⁴ Erol Eren, *Yönetim Psikolojisi*, s.45

¹⁴⁵ Veysel Sönmez, *Sevgi Eğitimi*, s.42.

¹⁴⁶ Feyzullah Eroğlu, *Davranış Bilimleri*, s.45

¹⁴⁷ Ibid

Allah'ın insanı şerefli bir varlık olarak nitelemesi ve insana yaratılıştan değer vererek kendine muhatap alması ile başkalarına kulluk yapmaması konusundaki ve uyarıları değer ve saygı ihtiyacının manevi temellerini oluşturur.¹⁴⁸

Maslow'daki bu ihtiyaç tasavvufta Nefs-i mutmainne derecesine karşılık gelir. Bu nefsin en temel özelliği "fakr"dır. Fakr, arzulardan, isteklerden, emellerden sıyrılmayı ifade eder. Dolayısıyla nefis tüm bağımlılıklardan kurtulmuş, üzüntüleri son bulmuştur. Bu nefis Kur'an'da hiçbir şeyden korku ve endişe duymayan, zihinsel bir bütünleşmeye ulaşmış bir nefis olarak nitelendirilmektedir.¹⁴⁹

e. Bilişsel İhtiyaç: Bir önceki aşamada kimlik ve güven ihtiyacını gidermiş olan kişiler bu aşamada daha üst seviyede düzey ihtiyaçları karşılamaya yönelirler. Artık birey kendiyle ilgili problemlerini büyük ölçüde gidermiş ve çevresini anlama, bilme ve keşfetme isteklerini karşılamaya yönelmiştir. Her şeyde bir anlam ve gayenin var olduğunu düşünürler, bu sevgi ve güzellik iç huzuru ve dengeyi güçlendirir.

Bu ihtiyaç tasavvufta Nefs-i raziye derecesine karşılık gelmektedir. Nefsin bu aşamasındaki kişi, güzel huyların kendisinde olduğu bütün ahlaki güzelliklere sahip olan kişidir. İyilik onun temel özelliğidir. Herkesten sevgi ve saygı görür. Sahip olduklarından memnun ve mutludur.¹⁵⁰

f. Estetik İhtiyaçlar: Bu ihtiyaç içindeki bireyler sanatta ve doğada bir güzellik, uyum, düzen ve anlamlılık görür. Estetik boyutu çok gelişmiştir. Sanatta belirli bir yere gelenlerin dinsel anlayışları da o denli hassas ve incedir.

Bu aşamadaki bireyler nefsin mertebelerine baktığımızda Nefs-i marziye derecesine karşılık gelmektedir. Tabiatın güzelliğinde Allah'ın cemalinin tecelli ettiğini görür. Bu seviyedeki kişi Allah için sever, hassastır, ince düşüncelidir, içsel eleştirisini en iyi şekilde yapabilir. İnsanlara karşı hoşgörülü ve yardımseverdir. Dolayısıyla bu nefisten çevresi hoşnuttur.¹⁵¹

¹⁴⁸ Hamdi Kalyoncu, *Duygu Eğitimi*, s.14.

¹⁴⁹ 89 Fecr/27. Ayet

¹⁵⁰ 89 Fecr/28. Ayet

¹⁵¹ 89 Fecr/28. Ayet

g. Kendini Gerçekleştirme: Birey fizyolojik, güvenlik, ait olma ve sevgi, takdir ve saygı ihtiyaçlarını giderse de; yetenek, bilgi, beceri itibariyle kendini tam olarak ortaya koyamadığını düşünüyorsa içinde bir boşluk hissedecek ve bu eksikliği gidermeye çalışacaktır. Bireyin gidermeye çalıştığı eksikliğe, kendini tamamlama, kendini gerçekleştirme denilmektedir. Burada kişinin meslek, bilim, sanat, din, siyaset vs alanlarda en tepe noktalara çıkmasının yanında, onun örnek gösterilecek niteliklere erişmesi gerekmektedir. Yani, amaç ideal insan, bilge kişi özelliklerine erişmektir.¹⁵² Bu boyutta bilme, anlama, estetik ihtiyaçları ortaya çıkar ve bu ihtiyaçlar kişinin ilgi ve istekleri yönünde yeteneklerini geliştirerek, hem kendi, hem doğa ve hem de toplumla denge kurarak kendini gerçekleştirmesine olanak sağlar.¹⁵³ İnsan hangi amaç için yaratılmış ise ona uygun yeteneklerle donatılmıştır ve o amaca yönelik yaşamalıdır.¹⁵⁴ Kendini gerçekleştirme; sağlık peşinde koşma, kimlik ve özerklik arama ve kemale erme yönünde bir çabadan ibarettir. İnsan, kendini gerçekleştirme ödevinde olan bir varlıktır.¹⁵⁵

Piramidin en üst basamağına herkes ulaşamayabilir. Buraya peygamberler, azizler, erenler, liderler (Alparslan, Fatih, Atatürk gibi), büyük sanatkarlar (Mimar Sinan gibi), büyük bilim adamları (Einstein) vs erişebilir. Ancak kendini gerçekleştirenler (self actualisation) her zaman böyle ünlü kimseler olmak zorunda değildir. Hayatı anlamlı gören, yapıcı, insanlara karşılıksız olarak faydalı olduğunu düşünen kimseler de kendini gerçekleştirmiş olarak nitelendirilir.¹⁵⁶ Kendini gerçekleştirme, insanın kendindeki olumlu ve iyi cevheri harekete geçirmesi, onu gündelik hayatında hakim kılmasıdır. İnsan kurulu düzenin sesi yerine vicdanının sesini dinlemeyi seçtiği her seferinde kendini gerçekleştirme yolunda bir adım atar. Bu adımları atan insanları yönlendiren, tekamül etme arzudur.¹⁵⁷

Kendini gerçekleştirmiş kişiler potansiyellerinin farkındadırlar. Kim olduklarını ve nelere kabiliyetlerinin olduğunu bilirler. Benlik algıları gelişmiştir. Doruk dini ve dini olmayan tecrübeler yaşayabilirler. Kendini gerçekleştirme düzeyine erişemeyen bireyler de kısa süren doruk yaşantılar yaşarlar. Doruk yaşantılar sürekli olmasa da her bireyin yaşayabileceği türdendir. Kendini gerçekleştiren birey ise yaşamın her dakikasını anlamlı

¹⁵² Turkut Göksu, Maslow'un İhtiyaçlar (Güdüler) Piramidi ve Polisin Yabancılaşma Olgusu,

¹⁵³ Veysel Sönmez, *Sevgi Eğitimi*, s.42.

¹⁵⁴ Hamdi Kalyoncu, *Duygu Eğitimi*, s.16.

¹⁵⁵ Kemal Sayar, *Olmak Cesareti*, 6. Baskı, Timaş Yayınları, İstanbul.2012, s.59

¹⁵⁶ Turkut Göksu, Maslow'un İhtiyaçlar (Güdüler) Piramidi ve Polisin Yabancılaşma Olgusu,

¹⁵⁷ Kemal Sayar, *Olmak Cesareti*, s.59

gören ve yaşamın her dakikasını doyarcasına yaşayabilen bireylerdir. Bu kişiler hayatın tadını alarak yaşarlar. Yaratıcıdır, yaşama gülümseyerek bakarlar, kendilerini özgür hissederler, yaşamın karmaşıklığına saygı duyarlar ve olayları yargılamadan olduğu gibi kabul etmeyi başarırlar.¹⁵⁸

Maslow'un ihtiyaçlar piramidi genel olarak incelendiğinde, tepede ideal insan, alt basamaklarda ise insanı bu ideallığe götüren ara ihtiyaçlar vardır. Amaç-araç ilişkileri açısından Maslow'un bulgularına yaklaşacak olursak amacın kendini gerçekleştirmek, araçların ise diğer basamaktaki ihtiyaçlar olduğu görülür. Bu açıdan bakınca kişinin kendini gerçekleştirmesi için alt düzeydeki temel ve sosyo-psikolojik ihtiyaçların belli ölçülerde karşılanması gerekmektedir. Maslow'a göre bu ihtiyaçlar karşılanmazsa amaç gerçekleşmez.¹⁵⁹

Kendini gerçekleştirme aşaması tasavvufta nefis-i kâmile derecesine karşılık gelir. Bu nefis bir insanda bulunması gereken en güzel sıfatları kendisinde barındıran nefistir. Konuşmalarında ilim ve hikmet, huzur ve lezzet vardır. Allah'ın halifesi olma bilinci içerisinde hareket eder ve kendini sorumlu hisseder. Tasavvufta bu seviyeye ulaşmış kişiye veli denmektedir. Velilerin sözleri hoş, davranışları ince, alçak gönüllü, özveri sahibi, itiraz etmeyen, kendilerinden özür dileyen herkesin özrünü kabul eden, tüm yaratıklara tatlılıkla davranan insanlar olarak bilinmektedir.¹⁶⁰

Yukarıdaki karşılaştırmada hem Maslow'un güdüler hiyerarşisi teorisinde hem de Kur'an'daki nefsin yükseliş mertebeleri anlayışında insanın gelişim özellikleri açısından çok yakın bir paralelliğin var olduğu görülmektedir. Bu da bize insanın gelişiminin benzer çizgileri takip ettiğini göstermektedir. Aynı gerçekler farklı anlayışlarda farklı kavramlarla ifade edilmektedir. Gerek tasavvufun nefis mertebelerinde gerekse Maslow'un teorisinde daha üst basamağa yükselme benlikten sıyrılıp bütünü parçası olmayla gerçekleşmektedir. Çünkü ayrılık bir problem nedenidir. Bireyin sevdiklerinden mahrum kalması ve kendini yalnız hissetmesi depresyonun nedenlerinden biridir. Dolayısıyla bireyin bireyselleşmesi, toplumdan ve doğadan kopması belli sıkıntıları da beraberinde getirmektedir.¹⁶¹

¹⁵⁸ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı...*, s.235-237

¹⁵⁹ Turkut Göksu, Maslow'un İhtiyaçlar (Güdüler) Piramidi ve Polisin Yabancılaşma Olgusu,

¹⁶⁰ A. M. Schimmel, *Tasavvufun Boyutları*, s.178

¹⁶¹ Kemal Sayar, *Sufi Psikolojisi*, s.27-28

3.4.2. Kendini Gerçekleştirme ve Özellikleri

Kendini gerçekleştirme kavramını ilk kullanan Carl G. Jung (1875-1961), Freud (1856-1939)'un bilinçdışı dürtülere önem verip bireyin hayat amaçlarını ve emellerini ihmal etmesine karşı çıkmıştır. Jung'a göre biyolojik ihtiyaçlar, hayatın çocukluk ve gençlik dönemlerinde önemli olsa da yerlerini zamanla manevi doyum sağlayan yüksek düzeyde amaçlara bırakırlar. Kişilik devamlı gelişme eğilimindedir, gelişimin amacı dengeli ve olgun bir benlik geliştirmektir.¹⁶²

Jung'a göre insanın kendini gerçekleştirmek için önce kendisini tanıması gerekir. Oysa insanların pek çoğu, kendilerini tanımak için çaba göstermeksizin yaşamlarına anlam katabilmeyi umar ve kendilerini bulabilmek için bir mucizenin gerçekleşmesini bekler.¹⁶³ "İnsanın kendini tanıması da büyük oranda bilinçdışına yönelmesiyle mümkündür."¹⁶⁴

Kendini gerçekleştirme kavramının yanında Jung'ta bireyleşme kavramı da önemlidir. Kişiliğin dengeye ve bütünlüğe yönelik gelişimini¹⁶⁵ ifade eden bireyleşme süreci, insanoğlunun potansiyel olarak taşıdığı, hayatına anlam katan ve onu olgun bir hayatla bütünleştiren bir süreçtir. Bu süreç, fiziksel büyüme ve yaşlanma sürecine paralel psişik bir olgunlaşma veya ortaya çıkma sürecidir.¹⁶⁶ Bu süreç hayat boyu devam eder.¹⁶⁷

Bireyleşme, bireyin biricikliğini anlaması ve kişinin kendisi olması anlamı taşır. Jung'a göre bireyleşme, kişinin gerçekte olması gereken, kendisiyle uyumlu birey olmasıdır. Bu nedenle kişi, kendini tanımanın doğal sonucu olarak yetenek ve niteliklerini geliştirir ve bunları sergileyebilir. Bireyselleşme ile birey toplum içinde de yerini alır.¹⁶⁸ Kendi kişisel yolculuğunu gerçekleştirmek isteyen herkes, ümitli ve uyanık bir halde bu yolun tehlikelerinin ve yalnızlıklarının farkında olarak mesafe almalıdır.¹⁶⁹ Bireyleşme,

¹⁶² Yıldız Kuzgun, Eğitimde Kendini Gerçekleştirme, <<http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/34/970/11942.pdf>> (14.04.2013)

¹⁶³ Gülgün Yanbastı, *Kişilik Kuramları*, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları, İzmir 1996, s.52

¹⁶⁴ Ali Ayten, *Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık İlişkisi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 2004, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

¹⁶⁵ Ender Gürol, *Analitik Psikoloji ve C.G.Yung*, Cem Yayınları, İstanbul.1991, s.71

¹⁶⁶ Jolande Jacobi, *C. G. Jung Psikolojisi*, (çev. M. Arap), İlhan Yay., İstanbul. 2002, s.145

¹⁶⁷ Carl Gustav Jung, *Psikoloji ve Din, 2. Baskı*, (çev. Cengiz Şişman), İnsan Yayınları, İstanbul.1997, s.12

¹⁶⁸ Jolande Jacobi, *C. G. Jung Psikolojisi*, s.145

¹⁶⁹ Anthony Stevens, *Jung*, (çev. Ayda Çayır), Kaknüs Yayınları, İstanbul.1999, s.10

önce kişinin kendi içinde başlayan daha sonra da olgun bir hayat olarak dışarı yansıyan bir süreçtir. Bu yolda pek çok engelle karşılaşan insan bunlara göğüs germelidir.¹⁷⁰

Alfred Adler (1870-1937), insanların yaşam amaçlarının sadece fizyolojik ihtiyaçları karşılamak olmadığını ifade etmektedir. Ona göre kişi, yaşamının ilk yıllarında çaresiz, aciz bir varlıktır ve bunun için dışa bağımlıdır. Fakat ilerleyen yaşlarda, özellikle yaşam tarzının belirlendiği 4-5 yaşlarında yaratıcı benlik ortaya çıkar. Birey böylece bağımsızlaşmaya başlar ve kendi sorunlarını çözebilme yeteneği kazanılır. Sağlıklı çözüm, olabildiğince kusursuzluğa ulaşmak ve kendini gerçekleştirmeye çalışmaktır. Ayrıca, insanda üst düzey amaçlara yönelme eğilimi vardır. Bunlar da, başkalarına karşı bencil olmayan bir ilgi gösterme, işbirliği yapabilme ve grupla özdeşim kurabilme gereksinimlerini ortaya çıkarmaktadır.¹⁷¹ Adler’e göre insan, çeşitli durumlara uyabilme yeteneği olan, olağanüstü işleri başarabilen, insanlığın yücelmesi için yaratıcı ve yapıcı çabalar gösteren bir varlıktır.¹⁷² Her insan, kendisi için gerekli olan her şeyi yapabilir. Farklılıklara rağmen önemli olan bireyin kendi donanımıyla neler yapabildiğidir.¹⁷³ Ona göre insan, içerisinde yeterli olma, başarılı olma veya “üstün olma” olma duygusuyla dünyaya gelir. Bu duygu ve bu duygu nedeniyle gösterilen çaba insan hayatının bütünü kuşatır. İnsanın doğumundan ölümüne kadar hayatının bütün safhalarına yön verir. Fakat “üstün olma” duygusu, sadece insanın toplum içerisindeki ayrıcalığını, liderlik pozisyonunu veya üst bir makam elde etmek için sarf ettiği çabayı ifade etmez. Adler’e göre “üstünlük duygusu” insanın kendini gerçekleştirmek için göstermiş olduğu çabaları ifade eder.¹⁷⁴ İnsan “yaratıcı güç” sahibidir. Kendi algılarını, eylemlerini, düşüncelerini ve görüşlerini oluşturma ve biçimlendirme konusunda doğuştan yeteneklidir.¹⁷⁵

Goldstein (1878-1965)’a göre, insan doğasında yaratıcı eğilim ve kendini gerçekleştirme yönelimi vardır. Açlığı giderme, cinsel ilişki, başarı kazanma gibi güdüler bu temel ve egemen güdünün çeşitli görünümleridir. Organizmanın amaçlarıyla çevrenin gerçekleri arasında ayrılık fazlaysa, organizma bazı amaçlarından vazgeçip kendini daha

¹⁷⁰ Ali Ayten, Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık İlişkisi,

¹⁷¹ Yıldız Kuzgun, Eğitimde Kendini Gerçekleştirme, s.171

¹⁷² Alfred Adler, *Kişilik Bozuklukları ve Toplumsal Bütünleşme*, (çev. B. Çorakçı), Say Yayınları, İstanbul.1983, s.37-273; bkz.Engin Geçtan, *Psikanaliz ve Ötesi*, s.124.

¹⁷³ Engin Geçtan, *Psikanaliz ve Ötesi*, s.129.

¹⁷⁴ Alfred Adler, *Kişilik Bozuklukları ve Toplumsal Bütünleşme*, s.56-57.

¹⁷⁵ Alfred Adler, *Kişilik Bozuklukları ve Toplumsal Bütünleşme*, s.72,115; bkz. Engin Geçtan, *Psikanaliz ve Ötesi*, s.131.

alt bir düzeyde gerçekleştirme yoluna gidebilir.¹⁷⁶ Kendini gerçekleştirme de çevre önemli bir etken olarak görülmektedir. Çünkü organizma kendini gerçekleştirme amacını belirlerken içinde bulunduğu çevre ile uyumuna dikkat etmektedir.

Toplumsal gereksinimlerin insanlar için biyolojik gereksinimlerden daha önemli olduğunu savunan Fromm (ö.1900-1980)'a göre “bir gruba ait olma, biyolojik gereksinimlerin baskısını aşıp yaratıcı bir varlık haline gelme, kendine özgü bir kimlik kazanma gibi gereksinimler insan davranışlarının belirleyicilerindendir.” Kendi bireyselliğini kanıtlama olanağını, insanı merkeze alan toplumsal bir yaşam biçimi sağlar.¹⁷⁷ İçgüdüsel ihtiyaçlar karşılandıkça daha üst düzeyli istek ve arzular oluşur ve içgüdüsel ihtiyaçlar yavaş yavaş belirli kurallara, disipline yönelir. Böylece maddi kazanım odaklı içgüdüler önce arzu ve isteğe sonra maddi isteklerden sıyrılıp sosyal isteklere dönüşür.¹⁷⁸ Birey bir yandan bireyselleşmeye diğer yandan bireyselliği ile toplum içinde var olmaya çalışmaktadır. Bu nedenle, bireyin biyolojik gereksinimlerini karşılaması kendini gerçekleştirme için yeterli olmamaktadır. Birey olarak toplum içinde kendini kabul ettirme uğraşı içindedir.

Kendini gerçekleştirme Carl Rogers (1902-1987)'a göre de toplumsal evrimin son hedefidir. Rogers, kendini gerçekleştirmeyi, “bireyin sahip olduğu kapasiteyi tam kullanması” olarak tanımlamaktadır. Rogers'a göre, kendini gerçekleştiren insanların en belirgin özelliği duygu ve yaşantılarının farkında olmaları, onları çarpıtma ya da bastırma gereği duymadan, oldukları gibi algılamalarıdır. Duygu ve yaşantılarını olduğu gibi algılamak bireyin kendini (özünü) kabul etmesi anlamına gelmektedir.¹⁷⁹

Rogers'a göre, güdülerin hepsi kendini gerçekleştirme güdüsünü gerçekleştirmeye hizmet eder. Bireyin özellikle çocukluk yaşantıları kendini gerçekleştirme güdüsünü destekleyebilir ya da engelleyebilir. Bireyin temel ve sosyal ihtiyaçlarının karşılandığı, ruhsal gelişimine imkan tanıyan ortamlar kişinin kendini gerçekleştirmesi için imkan sağlar. “Rogers'a göre kendini gerçekleştiren kimse “kapasitesini tam olarak kullanan kimse”dir. Kendisini tam olarak ortaya koyan kimse, aslında “kendini gerçekleştirmiş kimse” değil “kendini gerçekleştirmekte olan kimse”dir. Çünkü kendini gerçekleştirme

¹⁷⁶ Yıldız Kuzgun, Eğitimde Kendini Gerçekleştirme, s.171

¹⁷⁷ Yıldız Kuzgun, Eğitimde Kendini Gerçekleştirme, s.172

¹⁷⁸ İlhami Fındıkçı, *İnsani Derinlik (Aşk, Aile ve Kişisel Gelişim Sürecinde)*, s.95

¹⁷⁹ Yıldız Kuzgun, Eğitimde Kendini Gerçekleştirme, s.172

tamamlanmış değil devam eden bir süreçtir.”¹⁸⁰ “Kendini gerçekleştiren bireylerin en dikkat çekici özelliği duygu ve yaşantılarının farkında olmaları, onları çarpıtmadan, bastırmadan ya da bu savunma mekanizmalarını kullanma ihtiyacı hissetmeden, oldukları gibi algılamalarıdır. Bu bireyin özünü kabul etmesidir. Kendini kabul eden kişiler başkalarını da kabul etmeye yatkın kişilerdir. Kendi organizmasından gelen uyarıcılara sansür uygulama gereği duymayan insanlar, başkalarını da tanımak ve anlamak için istekli olurlar.”¹⁸¹

Fromm, insanın kim olduğu ile ilgili şu tespitlerde bulunmaktadır: “İnsan, içinde olabilecek tüm kültürleri barındıran bir bütünlüktür. Bir yanıyla ilkel insan yani yırtıcı bir hayvan, yamyam, puta tapıcı ama öteki yanıyla da akıl, sevgi ve adalet güçlerine sahip ve bunları geliştirip kullanabilen bir varlıktır. Her birey bütün insanlığın bir parçasıdır ve onu temsil eder. Zeka, sağlık ve yaratıcı yeteneklerimiz yönünden farklı olduğumuz halde hepimiz aslında biriz ve benzeriz. Hepimiz hem aziz, hem günahkar; hem ergin, hem toyuz.”¹⁸² Fromm insanın sosyal bir varlık olduğunu ve onun davranışlarına yön veren en önemli gücün sevgi olduğunu düşünür. Sevgi bir etkinliktir ve seven birey kendi sevgisinden ve bu sevginin başkalarında sevgi yaratma gücünden emindir.¹⁸³ İnsanın gelişmesi ve mutlu olması ancak sevgiyle, başka insanlarla ilişki kurarak ve onlarla dayanışma içerisinde yaşadığı sürece gerçekleşebilir.¹⁸⁴

İnsanın varoluşunu özgürlükten ayırmanın imkansız olduğunu söyleyen Fromm’a göre, insanda özgürlük ve bireyleşme yolunda güçlü bir eğilim vardır. Burada özgürlük bir şeye ulaşarak özgür olmayı değil de bir şeyden uzaklaşarak özgür olmayı içerir. İnsan güvensizlikten dolayı otoriteye bağlanır. Daha sonra özgürlüğünü kazanmak isteyen insan bireyleşmesine engel olmayacak şekilde dünya ile iletişim kurar.¹⁸⁵

Fromm’a göre kendini gerçekleştirme bir erdemdir ve ona ulaşmanın yolu da bireyin güçlerini etkin bir biçimde kullanmasından geçmektedir. Bu süreçte insana ne yapması

¹⁸⁰ Ali Ayten, *Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık İlişkisi*, s.22

¹⁸¹ Yıldız Kuzgun, *Eğitimde Kendini Gerçekleştirme*, s.172-173

¹⁸² Ayhan Aydın, *Eğitim Sevgidir*, 2. Baskı, Pegem Akademi, Ankara.2010, s.1-5

¹⁸³ Erich Fromm, *Sevme Sanatı*, (çev. Selçuk Budak), Öteki Yayınları, Ankara.1999, s.112

¹⁸⁴ Erich Fromm, *Erdem ve Mutluluk*, (çev.A. Yörükkan), İş Bankası Kültür Yay., İstanbul.1999, s.25

¹⁸⁵ Erich Fromm, *Özgürlükten Kaçış* (çev. Selçuk Budak), 4.Baskı Öteki Yayınları, Ankara.1997, s.46-47

gerektiğini ve iyinin ne olduğunu öğreten yeti akıldır. İçindeki yaratıcı gücü kullanan insan mutluluğa ulaşır.¹⁸⁶

İnsan kendi varoluşunu kendisi oluşturur ve bu durum onun gelişimini sağlayan en önemli yanlarından birisidir.¹⁸⁷ Bu bağlamda kişi bireyleşmek yani kendini gerçekleştirmek ister.

Kendini gerçekleştirmeyi organizmanın örgütlenmesi olarak gören Goldstein (1878-1965), bütün diğer güdülerin tatmininin kendini gerçekleştirme amaçlı olduğunu söyler. Fakat çevrenin, kendini gerçekleştirmeyi mümkün kılan şartları oluşturması gerekir. Eğer organizmanın amaçları ile çevrenin gerçekleri arasında aykırılık çok fazla ise organizma amaçlarının bir kısmından vazgeçer ve kendini daha aşağı düzeyde gerçekleştirme yoluna gider.¹⁸⁸ Organizma kendini çevrede gerçekleştirir. Bu nedenle çevre ile baş etmek ve uzlaşmak zorundadır. Çevre onun amaçlarına ne derece iyi hizmet ediyorsa o oranda zengin ve yeterlidir.¹⁸⁹

Maslow'a göre ise insan, sürekli olarak varlığını daha çok tamamlamaya yönelir. Bu istek, iyi değerlere, dinginliğe, inceliğe, yürekliliğe, dürüstlüğe, sevgiye, bencil olmamaya ve iyi olmaya yöneliliktir ve bireyin kendini gerçekleştirme isteğini gösterir. Doğuştan sahip olunan bu istek, bireyin tüm yeteneklerini üst düzeyde kullanmayı ve potansiyelini geliştirip kendini gerçekleştirmeyi içerir. Her insanda kendini gerçekleştirme eğilimi olmasına rağmen çok az sayıda insan bunu başarabilir.¹⁹⁰

Kendini gerçekleştiren insanlar, tüm temel ihtiyaçlarında (aidiyet, şefkat, saygı ve özgüven) tatmin bulurlar. Yani bu insanlar bir yere veya şeye ait olma ve köklü olma gibi duyguları kendilerinde yerleştirmiştir; sevgiye dair ihtiyaçlarını karşılamışlardır; dostları vardır ve sevildiklerini, seilmeye değer olduklarını hissederler, yaşamda belli bir statü ve konuma sahiptirler; başkalarından saygı görürler; kendilerini değerli ve özgüvende hissetmeleri için makul gerekçeleri vardır.¹⁹¹ Fakat kendini gerçekleştirme, tüm insani

¹⁸⁶ Ibid, s.25

¹⁸⁷ Erich Fromm, *İtaatsizlik Üzerine* (çev. A. Sayın), Kariyer Yay., İstanbul.2001, s.157

¹⁸⁸ Yıldız Kuzgun, *Eğitimde Kendini Gerçekleştirme*, s.172

¹⁸⁹ Gülgün Yanbastı, *Kişilik Kuramları*, s.220

¹⁹⁰ Abraham Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi* (çev. Okhan Gündüz), Kuraldışı Yay., İstanbul 2001, s.165-170

¹⁹¹ Edisyon: R. N. Walsh, F. Vaughan, "Bir Metamotivasyon Kuramı: Değer-Yaşamın Biyolojik Kökeni",

problemlerin aşıldığı, durağan, kusursuz bir duygu olmadığı gibi, insanların insanüstü bir dinginlik ya da eksiksizlik içerisinde sonsuza kadar mutlu yaşayacağı bir durum da değildir.¹⁹²

Buradan da anlaşılacağı üzere kendini gerçekleştiren bireyler hiçbir sorunu olmayan, tüm problemlerini çözmüş anlamı taşımamaktadır. Bu insanların da gerek sosyal, gerek psikolojik ve gerekse de fizyolojik birtakım sorunları elbette olacaktır. Fakat burada önemli olan nokta, bireyin hiçbir probleminin olmaması değil, önemli olan neyin sorun olarak algılanacağı, sorunlara yaklaşım ve onları çözme gücüdür.

Maslow, kendini gerçekleştirme kavramına ampirik olarak yaklaşmış, geçmişte ve günümüzde yaşayan seçkin kişiler üzerinde klinik yöntemle yürüttüğü derinliğine incelemeler sonucunda, kendini gerçekleştiren insanların özelliklerini belirlemiştir. Maslow ve Rogers kendini gerçekleştiren bireylerin özelliklerini şöyle belirtmiştir:¹⁹³

- 1) Gerçeği olduğu gibi algılayabilme ve ortama uyum sağlama
- 2) İnsanların sorunlarıyla ilgilenme ve sorumluluk alabilme
- 3) Kendine özgü bir yaşamı olma
- 4) Özgür ve özerk olabilme
- 5) İnsanlıkla özdeşim kurabilme
- 6) Kültürlenmeye karşı direnebilme
- 7) Kendini, Başkalarını ve Doğayı Kabul Edebilme
- 8) Kendiliğindenlik, Sadelik ve Doğallık
- 9) Tarafsızlık ve Gizlilik
- 10) Takdir Edebilme
- 11) Doruk Deneyim Yaşayabilme
- 12) İnsanlıkla Özdeşleşme
- 13) İnsanlarla Derin İlişkiler Kurabilme
- 14) Demokratik karakter yapısı
- 15) Amacı araçtan, iyiyi kötüden ayırabilme
- 16) Nüktedanlık
- 17) Yaratıcı olma

Ego Ötesi içinde, İnsan Yay., İstanbul.2001, s.161

¹⁹² Abraham Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, s.124

¹⁹³ Yıldız Kuzgun, *Eğitimde Kendini Gerçekleştirme*, s.173

Kendini gerçekleştiren bireylerin özellikleri içinde çalışmamızla ilgili olarak sufi terminolojisindeki “haller” kavramını çağrıştıran “doruk deneyimler” özelliği üzerinde durmamız gerekmektedir.

3.4.3. Kendini Gerçekleştirme ve Doruk Deneyimler

Maslow; “Dinler, Değerler ve Doruk Deneyimler” isimli kitabında doruk deneyimleri, karanlık gecede çakan bir şimşek gibi bilinçte iz bırakan olağanüstü yaşantılara benzetir. Doruk deneyim, kişinin kendisiyle daha barışık olduğu, gerçek kimliğine büründüğü, deneyim yaşayan benlik ile gözlemleyen benlik arasındaki ayrımın ortadan kalktığı an olarak tanımlanabilir.¹⁹⁴

Doruk deneyimlerde kişi, kendini gerçekleştiren bireyin özelliklerini gösterdiği için Maslow kendini gerçekleştirmeyi yeniden tanımlamıştır. Kavramın sınırlarını geniş tutmuştur. Daha önce kişinin kendini gerçekleştirme düzeyine altmış yaşlarında ulaşabileceğini düşünürken bu görüşünden vazgeçmiştir. Maslow’un yeni tanımına göre kendini gerçekleştirme, insanın güçlerinin, özellikle verimli ve yoğun bir hazla bir araya geldiği bir dönem ya da atılımıdır. Bu dönemde kişinin yaratıcılığı artar, alt düzeydeki gereksinimlere olan bağımlılığı azalır. Doruk deneyimler esnasında bireyler kendi olmaya, gizil güçlerini gerçekleştirmeye, özüne ve tümüyle insan olmaya daha yakındır.¹⁹⁵

Maslow’a göre doruk deneyimi yaşayan bireyler, geçici olarak kendini gerçekleştiren insanın özelliklerine sahip olur. Geçici olan kendini gerçekleştirme anlarında yani doruk deneyimin yaşandığı durumlarda, gerçekliği algılama netleştiği için gerçeklik hakkında daha doğru bilgi edinilebilir.¹⁹⁶ Ayrıca doruk deneyimler, kişinin mükemmel bir kimliğe sahip olmasına, kendine özgü durumuna ya da gerçek benliğine doğru yaklaşmasına ve gerçek bir insan olmaya doğru yönelmesine yardımcı olmaktadır. Kişi bu anlarda diğer zamanlarda olduğundan daha sorumlu, etkin ve özgür iradeli olduğunu hissetmektedir.¹⁹⁷

Kendini gerçekleştirme düzeyine erişemeyen bireyler de kısa süren doruk yaşantılar yaşarlar. Doruk yaşantılarda kişi kendi öz benliğine yaklaşır, onu kendisi olmaktan alıkoyan örtülerden sıyrılır. Doruk yaşantılar kadar yoğun olmayan plato yaşantılar da

¹⁹⁴ Abraham Maslow, *Dinler, Değerler, Doruk ...*, s.82

¹⁹⁵ Abraham Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, s.104

¹⁹⁶ Ibid, s.108

¹⁹⁷ Abraham Maslow, *Dinler, Değerler, Doruk...*, s.82-3

vardır. Bu yaşantılar saf keyif ve mutluluk dakikalarıdır. İstem dahilinde ortaya çıkar ve hayatın kutsallığını görmemize yardımcı olurlar. Doruk yaşantılar nadir görülür, ancak plato yaşantılar hayatı olanca güzelliği, kutsallığı ve ulviyeti içinde görmemizi sağlar.¹⁹⁸

¹⁹⁸ Kemal Sayar, Olmak Cesareti, s.60.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TASAVVUF VE PSİKOTERAPİ İLİŞKİSİ

4.1. TASAVVUF VE PSİKOTERAPİ

İnsan, anlam arayan bir varlıktır. Anlam duygusu, bireyin değerler sistemine sahip olmasını, öz değerini belirlemesini ve etkinliklerini kontrol altında tutarak yaşama yön verilebilmesini sağlar.¹

Din ve genel ahlak ile ilgili toplumun değerlerini kaybetmesi sonucu ortaya çıkan sosyal ihtiyaç “terapötik ethos” tarafından doldurulmaya çalışılır. Bu değerlerin yitirilmesi sonucunda bireyler kendi anlam sistemlerini aramaya başlamıştır. Terapinin başarısı; terapi kültürünün, toplumsal dayanışmanın aşınması, günlük hayatın parçalanması ve geleneksel ahlak kodlarının önemini kaybetmesinin yarattığı güvensizliğe bir cevap olduğundan kaynaklanır. Ahlaki uzlaşmanın parçalanması bireyleri kendi anlam sistemlerini aramaya itmiştir. Teolojinin dili itibar kaybederken, psikoloji insan kişiliğinin en iyi niteliklerini anlama ve geliştirme konusunda yansız bir dil sunar. Terapötik ideoloji, “büyüsü bozulmuş dünyada’ öznel deneyimi yeniden büyüye kılmayı, ona tılsımını vermeyi vaad eder. Bireyin duygusal dünyasını yeni bir anlamla donatarak, kişinin iç hayatına bir içgörü kazandırmak vaadiyle kişileri ‘gerçek’ benlikleriyle buluşturmayı teklif eder.”²

4.2. TASAVVUF İLE PSİKOTERAPİ ARASINDAKİ FARKLILIKLAR

İnsanın çevresi üzerine nasıl bir etki yaptığı ve çevresiyle nasıl bir ilişki içinde bulunduğu konusu, insanın ahlaki boyutuyla ilgili bir bilgiyi oluşturur. İnsanların karakterini değerlendirmede iki ölçüt kullanılabilir. Birincisi; bireyin toplumsallık duygusu ile kendini toplum içinde hangi konumda algıladığı ve bu konumda kişiliğini nasıl sergilediğidir. İkincisi; üstünlük eğilim ve çabasının toplumsallık duygusu üzerindeki yaptığı zararlı etkinin belirlenmesi ile ilgilidir. Toplumsallık duygusu ile güçlülük

¹ Kemal Sayar, *Ruh Hali*, Timaş Yay., 7.Baskı, İstanbul.2012, s.30-31.

² Kemal Sayar, *Kalbin Direnişi*, 4. Baskı, Timaş Yayınları, İstanbul 2012, s.85-86.

eğiliminin karşılıklı etkileşimi karakterin ortaya çıkmasını neden olur.³ Adlere göre psikoloji, toplumsal işbirliğindeki yetersizliklerin anlaşılmasıdır. İnsanlar arasındaki ruhsal farklılıkların anlaşılması, toplumsal işbirliği yeteneğinin gelişim derecesinin belirlenmesidir. Bireyin yaşam üslubu psikolojinin asıl konusunu ve üzerinde araştırma yapacağı malzemeyi oluşturur. Bireysel psikoloji, insanın dünyaya ve kendine verdiği anlam, insanın amaçları, çabalarının hangi doğrultuyu izlediği ve yaşamın karşısına çıkardığı sorunlara nasıl yaklaştığının araştırılmasıdır.⁴

Adler, dinsel buyruklardan en önemlisinin “İnsanları sev” buyruğu olduğunu düşünür. Bu, insanın bir başka insana karşı paylaşma duygusunun kapsamını genişletme çabasının göstergesidir. Pek çok din ve mezhep kendi usulüne göre insanlardaki toplumsal bilinci güçlendirmeye çalışır.⁵ Yalnızca kendi çıkarlarını düşünen, kişisel üstünlük peşinde koşan insanlar diğer insanlarla hiçbir ilişki kurmazlar. Pek çok nevroz belirtisinde de başkalarıyla ilişki kurmada yetersizlik kendini kekeleme, kızarma gibi belirtiler ortaya çıkar. Başka insanlarla ilişkisizliğin en ileri derecesine ise akıl ve ruh hastalıklarında rastlanır.⁶

İmam-ı Gazaliye göre; “günahlarından tevbe eden kimselere sevgi göstermek, yardımdan geri durmamak, kendileriyle görüşmeyi, konuşmayı kesmemek, kendilerinin eski günahlarını başlarına kakmamak, tekrar kötülüğe düşmemelerini temenni ve temin etmek, diğer insanların görevleri arasındadır.”⁷

Sufiler insana verdikleri değer açısından daha önceki bölümde de üzerinde durduğumuz gibi hümanistlere benzetilmişlerdir.⁸ Psikoterapistler, hiçbir metafizik prensibe bağlı değildir. Bu durumda sufi ruhbilimi ve şifa yöntemleri, İslami geleneğin ilkelerini barındıran bir metafiziğe dayalı psikolojik bir tedavi usulüdür.⁹ Ancak ne

³ Alfred Adler, *İnsanı Tanıma Sanatı*, (çev. Kamuran Şipal), Say Yay., İstanbul.2010, s.210-211.

⁴ Alfred Adler, *Yaşamın Anlam ve Amacı*, 9. Baskı, (çev. Kamuran Şipal), Say Yayınları, İstanbul.2011, s. 50-51

⁵ Alfred Adler, *Yaşamın Anlam ve Amacı*, s.252

⁶ Ibid, s.254

⁷ M. Asım Köksal, *Dini ve Ahlaki Sohbetler 3*, Türkiye Diyanet Vakfı Yay., Ankara.2008, s.191-192

⁸ Irene Melikoff, *Batı Hümanizmasının Karşısında Mevlana'nın Hümanizması, Yirmi altı Bilim Adamının Mevlana Üzerine Araştırmaları*, (der: Feyzi Halıcı), Ülke Matbaası, Konya.1983, s.64

⁹ Kemal Sayar, *Sufi Psikolojisi*, s.98

hümanizm ne de hümanist psikoloji insanın transandantal boyutunu kabul eder. Bu bağlamda transpersonal yaklaşımın insan anlayışı tasavvufa daha yakın düşer.¹⁰

Sufilelere göre, “İnsan doğası nedir?” sorusunun yalın bir yanıtı yoktur. Psikolojik terapi yöntemlerinin temeli, “İnsan nedir, nasıl ve niçin düşünür, hisseder ve davranır?” türünden sorulara verdikleri cevaplarda yatar.¹¹ Tasavvufta insanın doğası konusundaki görüşlerin fitrat, ruh, kalp ve nefis kavramlarıyla ilişkili olduğunu söyleyebiliriz.¹²

Sufi geleneğe göre insan, doğuştan hem iyiye hem de kötüye yönelme potansiyeline sahiptir. Yine insan fitrat olarak çevresel şartlar karşısında değişikliğe uğrayabilir.¹³ Bu nedenle fitrat kavramı davranışçıların “tabula rasa” (boş bir levha) kavramıyla eşitlenebilir gibi görünüyor. Ancak Sufilelere göre fitrat, en temelde nötr değil iyidir.

Freud’un ‘id’i, tasavvuftaki nefis kavramının simetrisi olarak düşünülebilir.¹⁴ Ancak tasavvuf açısından Freud’un nefisi indirgemeci bir biçimde ele aldığını söylemek gerekir. Tabii ayrıca Freud, sufi görüş açısından İlahi bir nefes olan ruhu yok saymıştır.

İnsanlar, manevi tekâmül için yaratılmış olup, insan kendi doğasını tam anlamıyla yaşarsa, insan-ı kâmil haline gelir. Her insana potansiyel olarak kendini gerçekleştirme imkânı verilmiştir.¹⁵

Sufilelere göre insan, Allah’tan başka hiçbir şeyde huzur ve tatmin bulamaz. Bütün problemlerin cevabı, kişinin kalbinden dünyayı çıkarması ve kalbini Allah ile doldurarak mümkündür.¹⁶

Huzursuzluk, karmaşa, uyuşukluk, ilgisizlik, tembellik, şikayet, güvensizlik, korku ve isyan egoya aittir ve memnuniyetsizliğe, hayal kırıklığına, nefrete, tatminsizliğe, depresyone, kibire, hasede, çirkinliğe ve zulme yol açar.¹⁷

¹⁰ Ali Rıza Bayzan, *Sufi ile Terapist*, s.185

¹¹ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı...*, s.475

¹² Ali Rıza Bayzan, *Sufi ile Terapist*, s.185

¹³ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s.125

¹⁴ Osman Fedayi, Hilmi Ziya Ülken’de Dini Hayat, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 2007, Çukurova Üniversitesi, Adana.

¹⁵ Rabia Christine Brodbeck, *Hazreti İnsan*, s.11.

¹⁶ Ibid, s. 84

¹⁷ Ibid, s. 94

Tevazu, güzellik, iyilik, cömertlik, şefkat, sevgi ve teslimiyet ruha aittir ve güvenliğe, uyuma, rızaya, huzura, saadete, ihlasa, gerçek mutluluğa ve yakine götürür.

Hakk'ın razı olduğu bu sıfatlarla muttasıf olmak kişiyi Hakk'a götüren nura dönüştürür. Beğenmediği huylar ve sıfatlar da insanı sapkınlığa iten zulmettir.¹⁸

İnsanın kendi güzelliğini görebilmesi için kendini bilmesi gerekir. Kim olduğunu bilmek kendi tabiatında var olan ilahi güzelliği görmeyi sağlar. İnsanın en büyük cahaleti, kendisini görmemesi ve kendini görmek istememesidir ki, görmek istemediği kendi güzelliğidir.¹⁹ Kur'an insanın zaafları arasında gazap-şehvet, acelecilik, nankörlük, zalimlik-cahillik, cimrilik, hased ve dünyaya aşırı bağlılık olarak bahseder. İnsanın güçleri olarak ise muhakeme, sevgi, bilgi, yaratıcılık, estetik ve sahiplenme olarak bahsedilmektedir.²⁰

“Tasavvufta ontoloji ve epistemoloji ayrımı yoktur. Yani tasavvufta bir kişi hangi varlık mertebesinde ise o varlık mertebesinde ise o varlık mertebesinin bilgisine sahiptir. Kişi ancak sahip olduğu mertebe hakkında bilgi verebilir. Başka bir mertebe hakkında ancak rivayette bulunur. Bu makamdaki kişinin kendi kapasitesi yeterli olmamış ve o bilgiye ulaşmış insanların bilgisini nakletmiştir. Böyle bir nakil tasavvufta ilim olarak kabul edilmez. Bu yönüyle tasavvuf diğer ilimlerden ayrılır.”²¹

İnsanın iç dünyasının (id) talepleri ile hayatın gerçekleri (süperego) arasındaki dengeyi özgürlük ve zorunluluk arasındaki dengeyi koruma görevini insan iradesi (ego) sağlar.²² İstem, yetersizlik duygusundan kendini sıyrıp bir yeterlilik duygusuna ulaşma yolunda ruhta hissedilen bir kıpırtıdır. Bu amaca ulaşma çabası “istemek” ise iradedir. Her isteyiş, bir yetersizlik duygusuyla ilgili olup, insanda bir doyum, bir memnunluk, bir yeterlilik sağlama eğilim ve dürtüsünün doğmasına yol açar.²³ Bir insanın gerçek kimliği, yaşadığı olayların kişi tarafından nasıl yaşandığına göre belirlenir.²⁴

¹⁸ Ibid

¹⁹ Ibid, s.107

²⁰ Muhsin Demirci, *Kur'an'a göre İnsan ve Sorumlulukları*, s.59

²¹ Mahmud Erol Kılıç, *Tasavvufa Giriş*, s.31

²² Erol Göka, *Hayatın Anlamı Var mı?*, Timaş Yayınları, İstanbul.2013, s.68

²³ Alfred Adler, *İnsanı Tanıma Sanatı*, s.48

²⁴ Engin Geçtan, *İnsan Olmak*, 18. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul.1997, s.22

İnsanın, korku nedeniyle, olumsuz duygularını sürekli olarak bilincinden uzak tutma çabası, olumsuz duygularla birlikte yapıcı ve yaratıcı eğilimlerinin de kapalı tutulmasına neden olmaktadır. Olumsuz duyguların bastırılması, insanın giderek kendisine yabancılaşmasına ve sonunda kendisi olamamanın suçluluğunu yaşamasına neden olur.

Var oluş suçluluğu denilen bu duygu anlamlı bir yaşamı gerçekleştirememiş olmaktan kaynaklanır. İnsanları sevebilmek, bireyin kendisini dürüst ve açık bir biçimde yaşayabilme yürekliliğini gösterebilmesidir.²⁵

Freud, klasik ve bilişsel davranışçılar, insan davranışlarında temel motivasyon olarak “haz” kavramına vurgu yaparlar. Haz kavramının Sufi dilinde “heva ve heves” kavramıyla örtüştüğünü söyleyebiliriz. Sufiler de heva ve hevesin insan davranışları üzerindeki etkisine dikkat çekerler. Psikanalistlerle klasik ve bilişsel davranışçılar haz kavramını büyük ölçüde olumlu bulurken Sufiler heva ve hevesin kontrol altında tutulması gerektiğini vurgular. Bilişsel-davranışçı terapi, insanın akılcı bir potansiyelle doğduğunu, güçlü düşünebileceğini; ancak akılcı olmayan ve rahatsızlık yaratacak düşünce biçimlerine de sahip olabileceğini ileri sürmektedir.

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre tüm insanların en temel amacı mutlu olmaktır; bunun için iki şeyin önceliği vardır: Birincisi canlı kalmak, ikincisi acıdan uzak durmak ve hazzı arttırmaktır.

Buna göre bilişsel davranışçı yaklaşımların felsefi temeli hedonizm/hazcılıktır. Hedonizm, yaşamın temel ilkesinin haz olduğu düşüncesidir. Ancak burada Freud’un ‘id’ kavramında olduğu gibi sorumsuz ve bencil bir hazcılık söz konusu değildir. Sorumlu, yönlendirilmiş ve bireyselleştirilmiş bir haz almadır.

Rogers’ın sufi görüş açısından “içimizdeki şeytan” olan nefisi göz ardı ettiği söylenebilir. Ancak daha önemlisi sufilerden farklı olarak Rogers, insanın metafizik boyutunu hesaba katmamaktadır. Rogers’ a göre “Tüm davranışları açıklamaya yeterli olan güdü kendini gerçekleştirme güdüsü” dür.

²⁵ Ibid, s.52-53

Rogers, insanın aslında uyumlu, akılcı ve iyiye yönelik olduğunu vurgular. Düşmanlık, kıskançlık gibi eğilimler, insana özgü asli tepkiler değildir. Bunların sevgi ve güvenlik gibi daha temel isteklerin engellenmesi sonucunda ortaya çıkan tepkiler olduğunu ileri sürmektedir.

Varoluşçulara göre her varlığın özü varoluşuyla birlikte belirlenmiştir. Örneğin bir leoparın leopar olmak, bir gürgen ağacının gürgen ağacı olmak dışında bir seçeneği yoktur. Buna karşılık insan önce varolur; insan varolduktan sonra kendi özünü kendisi belirler.²⁶ İnsan varolan değil, varoluşan bir varlıktır. Çünkü, insan varoluş çizgisinde, olmak istediği ve henüz olmadığı şey olacaktır. İnsan dünyaya gelip varolduktan sonra, özünü ortaya çıkarır. İnsan belirlenir bir varlık olarak kendini nasıl yaparsa öyle olur. İnsan kendisini, kendi yaptığı şey olduğu düşüncesinde bulabilir. İnsan kendisini eylemleri ile var kılar. Varoluşçular insanı, eylemleri ile açıklarken, davranışları ile yargırlar. Bu nedenle bireyin kaderi kendi ellerindedir.²⁷ Birey yaşamında hangi tercihlerde bulunursa, ne olmayı, nasıl olmayı seçerse o olur. Örneğin, güvenilir bir birey varoluşçulara göre güvenilir olmayı istemiştir. Eylemlerinde güvenilir bireyin izleri görülür.

Ruh, tanrısal bir öz oluşu, nefis ise dünyevi oluşu nedeniyle sufilere göre “öz” varoluşla birlikte bellidir. Bunlara “verili özler” diyebiliriz. Ancak verili özler arasında kutupsal karşıtlık olduğu için ilişkileri diyalektiktir. Bu ilişkinin diyalektiği insanın iradesine bağlı olduğu için “istemli öz” varoluştan sonradır.

İnsan doğasını değişken olarak görme, psikanaliz ve varoluşçu-hümanist psikoterapi ile tasavvuf arasında bir paralellik olarak düşünülebilir. Burada sözü edilen dinamikler, ruhsal yapıyı oluşturan çeşitli öğelerin olması ve bunlar arasında sürekli bir etkileşimin olmasıdır.²⁸ Ancak psikanalizde, hümanist psikoterapide ve tasavvufta vurgulanan ruhsal dinamikler birbirinden önemli ölçüde farklıdır. Yine de varoluşçu psikoterapide vurgulanan dinamikler ile Tasavvufta vurgulanan dinamikler arasındaki benzerliklerin psikanalizdekilere göre daha çok olduğu rahatlıkla söylenebilir. Varoluşçu psikoterapide

²⁶ Jean-Paul Sartre, *Varoluşçuluk*, (çev. Asım Demirci), Say Yay., İstanbul.2010, s.55

²⁷ İsmail H. Demirdöven, “Filozof Olarak Jean-Paul Sartre”, *Kaygı*, Uludağ Üni. Fen Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi, Cilt: Güz, Sayı:7, Yıl.2006, s.7.

²⁸ Irvin D. Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi* (çev. Zeliha İ. Babayiğit), Kabalcı Yayınevi, İstanbul.2011, s.15

Yalom'un vurguladığı dinamikler “ölüm, özgürlük, varoluşçu yalıtım (insanın varoluş karşısındaki tek başlılığı) ve anlamsızlık”tır.²⁹

Freud'un “homo psychologicus”una (psikolojik canlı) kavramına karşılık sufilerin “homo religiosus”u³⁰ öngördükleri söylenebilir. “Homo religiosus” doğası itibarıyla “dindar olan canlı” demektir.

S. Hüseyin Nasr, ‘homo religiosus’u, eş değişiyile ‘homo islamicus’u şöyle tanımlıyor: “Homo islamicus, öncelikle Allah’ın kulu ve O’nun yeryüzündeki halifesidir. O, tesadüfen konuşabilen ve düşünebilen bir hayvan değil, Allah tarafından yaratılmış bir ruh ve nefise sahip olan bir yaratıktır. İnsanın yeryüzünde hükmetmesi, kendisi için değil, bütün yaratıklardan üstün olduğu ve Allah’ın halifesi olduğu içindir. Bu yüzden, yaratılmış düzenin Allah’a karşı sorumlusu odur ve Allah’ın yarattıkları içinde bir rahmet vesilesidir.”³¹

Seyyid Hüseyin Nasr’a göre; doğasının bütünlüğü içinde insanın ihtiyaçları her zaman aynıdır. Çünkü insanın doğası hiçbir zaman değişmez. İnsanın evrensel hiyerarşide işgal ettiği yer, yeryüzündeki yaşantısı, ölüm sonrası hali, kozmik varlığın geniş boyutları içinde bir ‘sığınağa’ duyduğu ihtiyaç ve esenliğe, sûfî deyimle ‘yakine’ duyduğu ihtiyaç hiçbir değişiklik göstermez.³²

Nihai güdü olarak kendini gerçekleştirme kavramını tartışan Viktor Emile Frankl (1905-1997), bu yaklaşımın çevreyi araçsallaştırdığına dikkat çeker; bu bağlamda Maslow’un şu sözüne gönderme yapar: “Çevre, kişinin kendini-gerçekleştirme hedefleri için araçtan daha fazla bir şey değildir.”³³

Frankl, kendini gerçekleştirme yerine “kendini-aşkınlştırma “self-transcendence” güdüsünü öngörür.³⁴ Bu bakımdan Sufi yolunun bir izleyicisi olan psikoterapist Özelsel’in değerlendirmesi yerindedir: “Bir kişinin ‘kendini gerçekleştirmesinin’ Batılı psikologlara

²⁹ Ibid, s.18-20

³⁰ Micae Eliade, *Dinin Anlamı ve Sosyal Fonksiyonu*, (çev. M. Aydın), Din Bilimler Yay., Konya.1995, s.8

³¹ S. Hüseyin Nasr, *Modern Dünyada Geleneksel İslam*, (çev. S. Ş. Barkçın, H. Arslan), İnsan Yay., İstanbul.1989, s.113

³² S. Hüseyin Nasr, *İslam ve Modern İnsanın Çıkmazı*, (çev. Ali Ünal), İnsan Yay., İstanbul.2001, s.91

³³ Victor Frankl, “Kendini Gerçekleştirme ve Kendini İfade Etmenin Ötesinde”, (haz: Kemal Sayar), *Sana Ruhtan soruyorlar*, içinde, İz yayınları, İstanbul.1991, s.324

³⁴ Ibid

göre tamamlandığı noktada, sufi bakış açısına göre ‘gerçek insan olma’ veya kendini aşma süreci yeni başlamıştır.(...) Sonuç olarak, Sufi geleneğinde insanın tekamülü, Batı’daki gibi ‘kendini gerçekleştirmek’ değil, ‘kendini aşmak’tır.³⁵

Jerome Frank, psikiyatrinin aksayan yönleri ile ilgili: “Bütün psikiyatristler bireyin kendini gerçekleştirmesine öncelik tanıyan bir değerler sistemini paylaşırlar. Bu sistemde birey, kendi değerler evreninin merkezi olarak görülür ve diğer insanlar için duyacağı ilgi ve düşüncelere, ancak kendisini gerçekleştirdikten sonra sıra geleceğine inanılır” demektedir.³⁶

İnsan, temelde kendini ilişkiler yaratarak var etme eğilimindedir. Bu eğilimlerini yalın biçimlerde yaşayabildiğinde, yalnızlık, boşluk, yabancılaşma ve yalnız kendisiyle meşgul olma eğilimlerine yer kalmayabilir. İlişki, işbirliği temelinde oluşan bir kucaklaşma ve birşeyleri birlikte yapmaktan mutluluk duymaktır.³⁷

Stanislav Grof, insanın doğası konusunda göreceli olarak sufilere yakın düşen bir açıklama yapmaktadır: “Şuur, beyindeki fizyolojik süreçlerin bir yan ürünü değil, varoluşun birinci niteliğidir. İnsanlığın en derin doğası hayvani değil, Tanrısalıdır. Evren yaratıcı zeka ile doludur ve şuur onun yapısında ayrılmaz bir şekilde dokunmuştur. Ayrı beden ego ile özdeşleşmemiz bir yanılsamadır ve gerçek kimliğimiz varoluşun toplamıdır. Bu anlayış yaşama saygı için doğal bir temel, işbirliği ve sinerji, insanlığa ve bir bütün olarak gezegene ilgi ve derin bir ekolojik farkındalık sağlar.”³⁸

Grof’a göre “Kişinin ilahilikle özdeş oluşuna dair bu iç görüş her ne kadar farklı şekillerde anlatılsa da tüm büyük manevi geleneklerin temelinde yer alan nihai gerçektir.”³⁹ Grof, bu bağlamda Hz. Muhammed’in “Kendini bilen Rabbini bilir” hadisini de referans gösterir.⁴⁰

³⁵ Michaela Mihriban Özelsel, *Halvette 40 Gün:Psikolog Bir Dervişenin Halvet Günlüğü ve Bilimsel Çözümlemesi*, Kaknüs Yay., İstanbul.2008, s.133

³⁶ Engin Geçtan, *Hayat*, 11. Basım, Metis Yayınları, İstanbul.2012, s.29

³⁷ Ibid, s.30-33

³⁸ Stanislav Grof, *Geleceğin Psikolojisi*, (çev. Sezer Soner), Dönüşüm Yay., İzmir.2002, s.410

³⁹ Stanislav Grof, *Kozmik Oyun/İnsan Şuurunun Yeniden Keşfi*, (çev. Levent Kartal), Ege Meta Yay., İzmir.2000, s.53

⁴⁰ Ibid

Yine Grof'a göre "Gerçek varlığımız kozmik yaratıcı ilkeyle bir olduğu için açlığımızı maddi dünyada peşinden koştuğumuz hiçbir şey gideremez. Tanrısal kaynakla mistik birlik dışındaki hiçbir deneyim en derin arzumuzu tatmin etmez."⁴¹

Sufilere göre ruh, 'tanrısal öz'dür. Ruhlar, 'Bezm-i Elest'te Allah ile görüşmüştür. 'Bezm-i Elest' insanın ruhu üzerinde olağanüstü bir iz bırakmıştır. Bu nedenle ruh sürekli olarak 'Bezm-i Elest'i yeniden yeniye yaşantılayabilme özlemi ve çabası içerisindedir. Buna "ruhani gerçekleşme" ve "manevi olgunlaşma"⁴² adı verilebilir.

Bu bağlamda tasavvuf ile transpersonal yaklaşım arasında daha fazla kesişme olduğu söylenebilir.⁴³ İrade özgürlüğü açısından bir karşılaştırma yaptığımız zaman psikoterapi ve Tasavvuf arasında benzerlikler ve farklılıkları yine görebiliriz. Davranışçılar irade özgürlüğünü bir illüzyon olarak görürken; Freud'a göre insan, çocukluk dönemi yaşantılarının ve bilinç dışının mahkumudur. Ancak Rollo May haklı olarak şunu vurgular: "Freud'un kuramsal olarak savunduğu tamgerekircilik uygulamada geçerli olsaydı, kimse psikanalizle tedavi olamazdı."⁴⁴

Rogers, determinizme karşı insanın nisbeten özgür bir yaratık olduğu, yaşantıları ve çevresel koşulları yeniden yeniye yorumlayarak kendi yaşamına yön verebileceği düşüncesindedir. Dolayısıyla Rogers'a göre "insan edilgen bir robot değildir; kendi yazgısının belirlenmesinde etkin bir rol oynar."⁴⁵ Frankl ise "İnsan koşullardan özgür değildir. Ama bu koşullar karşısında tavır almakta özgürdür" der.⁴⁶

Tasavvuf, irade özgürlüğünü vurgular. Örneğin bir sufi olan Kelabazi, "cebiri" reddeder; cebir, insanın iradesinin olmaması demektir. "Allah Teala, insanlara tercih yapma ve seçme yetkisi vermiştir. Tercih yaparken cebir bahis konusu değildir."⁴⁷

Gazali ise "yumuşak determinizmi" öngörür. Buna göre Gazali nispeten insanın özgürlüğüne ve gayeliğe bir alan açmakta, İlâhî irâde karşısında insânî iradenin sorumluluğuna temel bulmaktadır.⁴⁸

⁴¹ Stanislav Grof, *Kozmik Oyun/İnsan ...*, s.54

⁴² Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s.313

⁴³ Ali Rıza Bayzan, *Sufi ile Terapist*, s.189

⁴⁴ Rollo May, *Aşk ve İrade*, (çev. Yudit Namer), Okuyan Us Yay., İstanbul.2008, s.240

⁴⁵ Engin Geçtan, *Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar*, Remzi Kitapevi, İstanbul.1989, s.66

⁴⁶ Victor E.Frankl, *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*, Öteki Yay., Ankara.1999, s.39

⁴⁷ Kelabazi, *Doğuş Devrinde Tasavvuf*, (haz. Süleyman Uludağ), Dergah Yay., İstanbul.1979, s.73

Mevlânâ'ya göre insan irade hürriyetine sahip olduğunda yaşamını anlamlandırabilir. Çünkü insanı diğer varlıklardan ayıran temel özelliği, bilen ve bilgisi oranında ahlaki açıdan sorumluluk yüklenebilen bir varlık olmasıdır.⁴⁹

Transpersonal açıdan Grof determinizm ve özgürlük konusunda şunları vurgulamaktadır: “Maddeci bilimin tanımlandığı bir evrende tüm olaylar neden-sonuç yasasına uymalıdır. Nedensel olarak açıklanamayan rastlantılar olayın karmaşık oluşuna ve etkili olan faktörlerin bilgisine sahip olmayışımıza yorulur. Bu ‘bilinmeyen veriler’ nedeniyle sonuç, ayrıntılı olarak değil de yalnızca istatistiki olarak tahmin edilebilir. Ancak gündelik yaşantımızdaki bazı rastlantılar istatistiki olarak öylesine olasılık dışıdır ki böyle bir yorumun geçerliliği sorgulamamıza neden olur.”⁵⁰

Tasavvufa özgü hürriyet kavramına baktığımızda; “Allah’a kulluğu gerçekleştirmenin nihâi noktasına işaret eden bir kavramdır. İnsanı, varlıklardan hiçbir şeyin yönlendirmemesi demektir. Allah’a kul olan hür olur.”⁵¹ Bunun için Sufi gelenek ruhu güçlendirerek insanı özgür kılmayı amaçlar. Klasik psikanaliz ise id ve süper ego karşısında egoyu güçlendirerek insanı özgür kılmayı amaçlar. Nitekim Freud, “Ego ve İd” isimli eserinde de psikanalizin hedefini “hastanın egosuna şu veya bu yolu seçme özgürlüğü kazandırmak” olarak tanımlamıştır. Sufilere göre insanın gerçek anlamda özgürlüğe kavuşması için Freud’un egosunu da aşmak gerekir

Psikoterapiler için “bireycilik” en üst değerdir.⁵² Tasavvuf ise “grup yönelimli” bir öğretilidir.⁵³ Başka bir deyişle sufi gelenek, ben-merkezli, bencil insana karşı özverili, kendini insanlığı bir parçası olarak algılayan ve insanüstüne saygı duyan kişilik öngörür Sufi gelenek. İnsaniyetçilik kavramını bu anlamda kullanıyoruz.

Psikoterapilerde grup psikoterapisi uygulaması olmakla birlikte bunların geleneksel anlamda “insaniyetçi bir karakter” taşıdığı söylenemez. Buna rağmen “samimi ilişkilerin” önemini vurguladığı için grup psikoterapileri ile tasavvuf arasında bir benzerlik görülebilir.

⁴⁸ S. Hayri Bolay, *Aristo Metafiziği ve Gazali Metafiziğinin Karşılaştırılması*, MEB Yay., Ankara.1993, s.146

⁴⁹ Ramazan Altıntaş, Mevlana’da İrade Hürriyeti, <<http://eskidergi.cumhuriyet.edu.tr/makale/937.pdf>>

⁵⁰ Stanislav Grof, *Kozmik Oyun/İnsan Şuurunun Yeniden Keşfi*, s.104

⁵¹ Ebu Nasr Serrac Tusi, *el-Luma İslam Tasavvufu: Tasavvuf ile ilgili sorular-cevaplar*, s.364

⁵² Erich Fromm, *Özgürlükten Kaçış*, s.35

⁵³ Victor Frankl, *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*, s.137

Zaten grup psikoterapilerine yönelişte “bireycililiğin” çağdaş yaşamın temel sıkıntılarından birisi haline gelmesinin⁵⁴ önemli bir etkisi olduğu vurgulanmaktadır.

Hem psikoterapiler hem de tasavvuf bir “iyileştirici” öngörür. İyileştiriciye psikanalizde “analist”, danışan merkezli psikoterapide “danışman”, davranışçı terapilerde ve çoğu yaklaşımda “terapist”, tasavvufta ise “sûfi üstad, şeyh, mürşid” gibi isimler verilir.

Freud, her analistin psikanalizden geçmesi gerektiğini vurgular. Sufiler de “Üstadı olmayanın üstadı şeytandır” sözü ile üstadın gerekliliğini vurguladıkları gibi her üstadın bir silsileye bağlılığını da öngörürler.

Bununla birlikte bu benzerliğin daha çok biçimsel olduğunu gözden kaçırmamak gerekir. Örneğin Guenon, psikanalistlerin psikanalizden geçmiş olmasının öngörülmesini de bir taklit ve çarpıtma örneği olarak görmektedir.⁵⁵

Yalom, varoluşçu perspektiften terapisti tüm problemlerini çözmüş kişi olarak görmez: “Eğitimim boyunca, tam bir analizden geçmiş terapist fikriyle sık sık karşılaştım.(...) Bu fikrin özünde yatanın hayalden öte bir şey olmadığını fark ettim. Hepimiz aynı yolun yolcusuyuz ve varoluşun temelindeki trajediden muaf olan tek bir terapist, tek bir insan yoktur.”⁵⁶

Psikoterapilerde hem sağaltıcı hem de danışan kişi birbirini seçer. Terapist ve danışan kişi tedavi konusunda “inanç” sahibi değilse tedavinin başarılı olamayacağı düşünülür. Yalom’un dediği gibi, “Araştırmalar terapistlerin kendilerine ve gruplarının etkinliğine inanmasının yaşamsal ölçüde önemli olduğunu kanıtlamaktadır.”⁵⁷ Sufiler de müridin şeyhine olan inancının ruhsal ilerleme için son derece önemli olduğunu vurgular.

⁵⁴ Charles Taylor, *Modernliğin Sıkıntıları* (çev. U. Canbilen), Ayrıntı Yay., İstanbul.2011, s.10-12

⁵⁵ Rene Guenon, *Niceliğin Egemenliği ve Çağın Alametleri* (çev. M. Kanık), İz Yay., İstanbul.2004, s.274

⁵⁶ Irvin D. Yalom, *Din ve Psikiyatri*, s. 29

⁵⁷ Irvin D. Yalom, *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*, Kabalıcı Yay., İstanbul.2002, s.6

SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

İnsan yaratılışı itibariyle iki farklı yönle dünyaya gelir. Bunlardan biri beden, diğeri de ruhtur. Bedensel yönümüz, ruhsal boyutumuz olmadan hiçbir anlam ifade etmez. Bu yön insanı eksik kılar, ruhsal yönümüz ise insanı diğer varlıklardan üstün kılar.

Bireylerin terapiye ihtiyaç duymalarının ve yaşamdan zevk alamaz hale gelmelerinin altında yatan en önemli etken, çağımız insanının ruhsal boyutunun ihmal edilmesi ve onun maddesel yanının ön plana çıkarılmasıdır. Bu boyutumuz yadsındığı zaman hiçbir taş yerine oturmamaktadır. İnsanlar bir boşluğa düşmekte, anlam arayışına girmekte, fakat kendi çılgınlıklarında sağır hale gelmektedirler. Özü ve mahiyeti itibariyle kendini bilmeyen ve tanımayan insanın bu boşluğu tatmin etmesi de zaten mümkün değildir. Böylesine bir anlamsızlık girdabına giren bireyler zaman zaman psikoterapistlere başvurumaktadırlar. Şair Rilke “Terapi mi?” diye soruyor. “Ya şeytanlarımı kovayım derken meleklerimi ürkütürsem!” diyerek ironik bir biçimde terapinin kendisi için ne anlama geldiğini açıklıyor. Bu cevap veriş tarzını onun şairliğine verebiliriz ama bir gerçeği ifade etmesi açısından da önemlidir.

Batı ben-merkezli bir anlayışın ürünü olarak, temelleri çağlar öncesine uzanmasına rağmen birçok disiplini kendisinin hakim olduğu modern zamanlara hapseder. Bu bağlamda Batı’da yazılmış bilim ve düşünce tarihi eserlerine bakıldığında İslamî referansların görmezden gelindiğine şahit olmaktayız. Batı’nın bu tutumuna insan ve toplum bilimlerinde de rastlamak mümkündür. Bu durum bizi Batı’lı anlamda psikoloji ve psikiyatri gibi bilimlerin henüz ortada olmadığı bir dönemde, insanların ruhsal ve manevi sorunlarıyla öylece kalakaldığı noktasına götürür. Halbuki ışığın kaynağı Batı değil vahyin yoğun bir şekilde kendisini hissettirdiği Doğu’dur. Ruhsal ve manevi sorunlar doğal olarak Doğu toplumlarında da yaşanmıştır. Müslüman dünya, vahyin ışığında geliştirdiği metotlarıyla, bu tür problemler karşısında bütün insanlık için yol gösterici bir model geliştirmiştir. Bu modelin özel örneklerinden birisi de tasavvufur ve keşfedilmeyi bekleyen yitık bir hazine gibi karşımızda durmaktadır. Kendi kültürel dünyamız açısından baktığımızda bu müthiş zenginliğin farkında olmadığımız ve bu değerleri günlük yaşamın içinde dolaşıma sokamadığımızda bir gerçektir.

Tasavvufî tecrübeler sonucu elde edilen deneyimleri, ruhsal ve manevi anlamda iyi olma hallerini, çağdaş psikoloji anlayışıyla incelemek ve örtüştürmek imkânsızdır. Çünkü psikoloji, kendini pozitif bir bilim olarak tanımlamaktadır. Dolayısıyla böyle bir bilimsel tutumla tasavvufî yaşantı ve tecrübelerin açıklanması ve anlaşılması mümkün değildir. Bilim, insanı, olgusal bir varlık olarak ele alırken; tasavvuf, bireyi hem somut ve görülen yanlarıyla hem de görülmeyen, aşkın âlemle olan ilişkisi bağlamında ele alıp değerlendirmektedir. Bu çalışmamızda ruhsal problemlerle ilgili birçok kuramın geliştirilmiş olduğunu gördük. Fakat bu kuramların insana maddeci ve indirgemeci bir anlayışla yaklaşımları insanı bir bütün olarak kavrama noktasında engel oluşturmaktadır. Dolayısıyla bireyi daha bütüncül ve doğasına uygun bir anlayışla ele alabilecek bir yaklaşıma ihtiyaç vardır. Bu çalışmamızda bunun adını “Tasavvuf” olarak belirledik. En azından tasavvufun bireye yaklaşım tarzına çok yakın varoluşçu yaklaşımda dahi, birey tam olarak kavranmaktan uzaktır. Dolayısıyla insanı tüm boyutlarıyla ele alıp kavramaktan uzak psikoterapi yaklaşımlarının ruhsal hastalıklar ve sorunlar karşısında işlevsel olması da mümkün değildir. Bu açıdan tasavvufu, kendine özgü konu, amaç ve yöntemleri olan bir tedavi edici ruhsal sağaltım yöntemi olarak görebiliriz. Hatta tasavvufu, insanı bütüncül olarak ele alması açısından, Batı merkezli psikolojinin insanı anlamakta ve yorumlamakta yetersiz kaldığı yanlarını tamamlayan bir enstrüman olarak değerlendirmek mümkündür.

Psikoterapi kuramları bireyleri etkileyen, nevrotik veya psikotik eylemleri biçimlendiren faktörlerin neler olduğu konusunu çözümlemek ister. Psikoterapinin bu işlevi gereklidir ve önemlidir. Fakat bizim bu çalışmada vurgulamak istediğimiz nokta psikoterapilerin hiçbir fonksiyonunun olmadığı değil, yetersiz oluşlarıdır. Tasavvuf bizim sadece mânevî hayatımızı, ibadetlerimizi etkilemekle kalmayıp, toplumla olan ilişkilerimizi, sosyal hayatımızı da etkilemektedir. Bugünkü anlamıyla bir bilim dalı olarak sistematize edilmemesine karşılık tasavvufî tecrübeler kullandığı bazı metotlarla insanların anlam arayışına, boşluk hissine, travmalara, kişilik bozukluklarına ciddi çözümler getirmektedir. Bunun tarihi süreç incelendiğinde müşahhas örneklerini görmek mümkündür. Herhangi bir tasavvuf meclisinde ya da bir sohbette elde edilen tat, kişiyi hem beden hem de ruhen olumlu yönde etkilemektedir.

Bir kısım psikolog ve psikiyatristler arasında ruhsal hastalıkların tedavisinde dinin önemini vurgulayan görüşler ortaya çıkmaya başlamıştır. Allah’a imanın, harika bir güç olup, dindar insana yaşamın zorluklarını göğüslemede onu rahatlattığını kabullenen Batı’lı

düşünürler ve psikologlar arasında doğu kültürüne yöneliş görülmektedir. Bu yöneliş her ne kadar imânî boyutta olmasa da önemli bir olaydır. Maddenin ön planda tutulduğu, maddî kazanç yüzünden kendisini dehşetli yarışların peşinde sürüklediği bu modern çağda yaşayan birçok çağdaş insanın, muzdarip olduğu psikolojik rahatsızlıklardan ancak imânî bir güç ile korunabileceği unutulmamalıdır. Batı bu dönüşümü henüz yeni kavramaya! başlamıştır. Oysa çağları aşıp gelen dinimiz, tasavvuf büyüklerimiz her fırsatta bunu zikretmişlerdir. Kişi hasta olmadan ilacını vermişler ve asıl tedaviyi uygulamışlardır. “Dikkat edin! Kalpler ancak Allah’ı anmakla sükûna erer, rahatlar, huzura kavuşur, başkasıyla değil!” ayeti bunu çok harika bir şekilde ifade etmektedir. Ayrıca Kur’ân, ruhsal problemlerin kaynağını da çözümünü de göstermektedir.

Modern insanın en önde gelen problemleri korku, kaygı ve strestir. Ruhsal problemlerin kaynağı olarak genelde kötü yaşam koşulları, fakirlik ve yoksulluk önemli bir etken olarak gösterilir fakat insanların refah düzeyi arttıkça kaygıları da artmaktadır. İnsanın kaygılarını yok etmek için onlarda olaylara iyi yönden bakabilme becerisi kazandırmamız gerekir. Olayların, hatta başa gelen musibetlerin iyi yanına bakmak, onların insana verdiği acısını azaltır. Psikologlar, özellikle bilişsel davranışçı yaklaşımın temsilcilerine göre, insanlara zarar veren şey, olaylardan çok insanın o olayı algılama biçimidir. Kötümser bakış açısı olayları olduğundan da kötü yapabilir. Kaygılar, korkular ve stresler üstesinden gelinebilirse insan için avantaja dönüşebilir. İnsan korkuyu yenebilir ve onu aşmayı başarabilirse hayatta başarılı olur. Bunun da en önemli yollarından biri, insanın mânevi gelişimini tamamlamış olmasıdır. İnsan hayal gücünü hep müsbet şekilde işletmeli ve olayları hayra ve iyiliğe yormalıdır. Müspet ve menfi telkinlerin insan üzerinde psiko-somatik etkileri vardır. Bugün modern hekimlik, insan rûhunun olumsuz etkilerinin vücudu hasta yaptığını kabul etmektedir. Nitekim yapılan araştırmalara göre halsizlik, tansiyon ve buna benzer pek çok hastalığın birçok sebebi bireyin iç dünyasındaki aşamadığı ve çözemediği problemlerden kaynaklanmaktadır. Ruh beslendikçe sıkıntılar birer zevk haline dönüşür.

İnsanın yaratılışında ilahi isim ve sıfatların tamamı bulunmaktadır. Ancak insan aşama aşama geçerek bu özelliği kazanır. İnsanın, kâmil sıfatına erişebilmesi bir yolculuktur. Hiçbir yolculuk çaba harcamadan hedefine ulaşmaz. Tasavvuf bu türden uygulamalarını ‘seyr-ü sülûk’ şeklinde adlandırdığımız bir sistem içerisinde gerçekleştirir. Birey bu uygulamalarla fiziksel, ruhsal ve bedensel açıdan mükemmelliğe doğru yol alır.

İnsanların, insan-ı kâmile ulaşma umudu, insanın yaşadığı anın bilincinde olmasını sağlayarak, gelecek için kaygılanmasının ve de geçmiş için üzülmesinin önüne geçer. Böylece psikolojik olarak uyarılır ve ümit kaynağı oluşturur. Birçok bilim adamının da dediği gibi “ümit” duygusunun bulunması insanı birçok ruhsal rahatsızlıktan korur.

Bireysel benlik, bireyin fizyolojik ve psiko-sosyal ihtiyaçlarını karşılamayla meşguldür. Bu Freud’un, kişilik kuramında “Ego” olarak adlandırdığı denge unsurudur. Yani bireyin ihtiyaçlarını karşılama da aceleciliği ile toplumsal ya da dinsel kurallar arasındaki katılığı yumuşatan bölgedir. Benlik kavramı ile dinin kesiştiği nokta evrensel benlik olarak adlandırılan benliktir. Evrensel benlik, bireyin kendisi ve yaratılışı ile ilgili anlam aramaya başladığı noktada karşına çıkar. Gerçek anlamda ne olduğumuz, kim olduğumuz, nasıl yaşamamız gerektiğini söyleyen benliktir. İnsanların dünya üzerindeki temel amaçlarını sorgulamaya başlasak, örneğin, “Kendin ile ilgili hedefin nedir?” sorusunu sorsak, ‘okulu kazanmak’, ‘ev almak’, ‘kızımı okutmak’ vb. cevaplar alırız. Bu cevaplar genelde somut hedeflerdir. “Bunların olmasını neden istiyorsun?” şeklinde bir soruyla devam etsek, ‘mutlu olacağım’, ‘huzurlu olacağım’, ‘onun mutlu olduğunu görmek istiyorum’ vb. cevaplar alırız. Bu da bize bireylerin bütün çabalarının aslında huzur, mutluluk, özgürlük gibi soyut kavramlara yönelik olduğunu göstermektedir. Bu nedenle bu benlik akıl, gönül ve vicdan ile birleşerek bireysel sınırlarımızı genişletir ve bizi gerçek doyuma ulaştırır.

Bireyin bir dini benimsemesi başlangıçta benlik kontrolünü sağlamak için çalışmasını gerektirir. Çünkü bütün dinsel öğretiler de benlik kontrolü esastır. Hatta büyük günah arasında sayılan duygular incelendiğinde bu duyguların hepsinin olumsuz duygular olduğu, diğer olumsuz duyguların kaynağı olduğu görülür. Duygular düşüncelerin, düşünceler ise davranışların ana kaynağını oluşturması gerçeğinden yola çıkıldığında günah kabul edilen; oburluk, tembellik, şehvet, kıskançlık, hırs, kibir ve öfke duyguları olumsuz düşüncelere, olumsuz davranışlara ve nihayetinde de olumsuz, kötü ya da hasta ruhlara neden olmaktadır. İnsanın sosyal bir varlık olması nedeni ile olumsuz her birey kendisiyle birlikte topluma da zarar verir ve bireyin mükemmele giden yolcuğunu, ‘tasavvufa göre insan-ı kâmil yolculuğunu’ engeller ya da geciktirir. Günah sayılan bu olumsuz duyguların varlığı zayıf benlik kontrolünün göstergesidir. Bu açıdan baktığımızda tasavvuf mükemmel bir terbiye sistemi olarak karşımızda durmaktadır. Tasavvuf insanın hem ruhsal hem de bedensel yönünün eğitilmesi ve terbiye edilmesi noktasında görmezden

gelinemeyecek bir işleve sahiptir. Bir tarafta insanın dış dünyasına yönelik kurallar, emirler ve geliştirilmiş yöntemler; diğer yanda bireyin iç dünyasına yönelik birtakım mistik tecrübeler, kişiyi nefsin tahakkümünden kurtararak mükemmele ulaşmasına yardımcı olmaktadır.

Psikoterapinin nihai amacı da aslında insanların bedensel rahatsızlıklarından çok zihinsel bozukluklarının iyileşmesi için hasta ile olumlu bir ilişki sürecine girerek özel yöntem ve tekniklerle zihinsel bozukluğa neden olan olumsuz duyguların, işlevsel olmayan düşüncelerin açığa çıkarılmasını ve sahip olunan bu olumsuz duygu ve işlevsel olmayan düşüncelerin zıtlarıyla yer değiştirmesi için yardımcı olmaktır. Olumsuz duygular ve işlevsel olmayan düşüncelerin açığa çıkarılmaya çalışılması aslında bilinçdışını bilinç düzeyine çıkarma çalışmalarıdır yani benlik kontrolü için gerekli olan önce kendini tanımaktır. Kendini tanıyan birey ise benlik kontrolünü sağlayabilecektir. Tasavvufun ve psikoterapinin de belirttiği öncelik bireyin bunu yapmaya gönüllüğüdür. Tasavvufçuların önemli gördüğü ve sahip olunması gereken özellikleri sıraladığı bir mürid bulmak nefis terbiyesi için gerekli şartlardan biridir. Psikoterapistler için de şu gerçeklik paylaşılmaktadır: Farklı terapi yöntemleri hayatın farklı alanlarından yola çıkarak oluşturulmuştur, terapistin benimsediği yöntem(ler) ile kendi kavramsal gerçekliklerine dayanan insan insana olan ilişki psikoterapinin gerçeğini oluşturur.

Psikoterapi yöntemlerinin hiçbiri metafizik ile ilgilenmediği için tasavvuf ve kullandığı yöntemler, İslamiyet'in ilkelerini barındırdığı için metafiziğe dayalı bir tedavi usulü olarak adlandırılabilir. Psikoloji, insanın deneyüstü boyutunu kabul etmez. Bu nedenle de tasavvuf deneyüstü anlayışa daha yakındır. Hümanist yaklaşım insanı bütün olarak ele aldığı için tasavvuf ile daha yakın bir tablo çizmektedir. Özellikle insanın nihai amacının erdemli, olgun ya da kâmil insan sıfatına ulaşma yolculuğu ve bu yolculuktaki fizyolojik ve sosyal ihtiyaçların karşılanması açısından benzerlikler vardır. Hümanistik yaklaşımın yapısı ile tasavvufun yapısı karşılaştırıldığında radikal farklılıklarında olduğu söylenebilir. Bunlardan birincisi; hümanistler kendini gerçekleştiren insanın yaşadığı doruk anların fazla olacağını söylerken, tasavvufta insan-ı kâmil sıfatı kalıcıdır ve bu sıfat alındıktan sonra yaşanacaklar ile ilgili olarak hümanistik psikoloji ile arasında önemli fark vardır. Hümanizm bireysel farklılıkları önemserken, tasavvufta bu ayrım yoktur, çünkü insanın doğası değişmez. Bazı psikiyatlara göre Sufi'ler kendini gerçekleştirmiş kişilerdir, ancak bununla yetinmezler. Bu durumda Sufi'lerin nihai amacının insan-ı kâmil olmanın

kendini gerçekleştirme ile aynı anlamda kullanılmadığı, insan-i kâmil olmanın kendini aşmak olduğu belirtilmektedir.

Psikoterapide psikiyatrların mutlaka kendini gerçekleştirmiş bireyler olması gerekliliğine bir vurgu yapılmazken psikoterapi süreci hakkında deneyim sahibi olması şarttır. Tasavvufta ise ancak kendini gerçekleştirmiş bireyler öncü olabilirler. Yaşantılarla örnek olunması çok önemlidir.

Sonuç olarak bir bilim dalının gelişmesi mevcut uygulamaları araştırmasına ve ispatlanabilir modeller koymasına bağlıdır. Sağlıklı olmayan zihinsel süreçlerin ana kaynağının olumsuz duygular olduğu ve bu olumsuz duyguların olumsuz düşünce ve davranışlara neden olduğu bir gerçektir. Dini öğretilerin, özellikle tasavvufun, bireyin olumlu duygulara, düşüncelere ve davranışlara sağlayacağı katkı yadsınamaz. Günümüzün psikoterapi yaklaşımlarının varlığı, çağımızın ve geleceğin bireylerinin beden ve ruh disiplinini sağlamak için tasavvufun ortaya koyduğu metotların işlevselliğini ortadan kaldırmaz. Bu açıdan baktığımızda Batılı bilim adamlarının, tasavvufu, yeniden keşfetmeyi amalamalarında hiçbir uygunsuzluk yoktur. Batılı psikolog ve psikoterapistlerin tasavvufu keşfetmeleri ve çalışmalarında kullanmaları, yoğun ruhsal ve manevi bunalımlar yaşayan günümüz insanına köklü ve kalıcı çözüm reçeteleri sunması açısından önemlidir. Bu nedenle psikoterapi süreci düşünöldüğünde tasavvufta kullanılan iyileştirme yöntemleri ile ilgili daha çok deneysel araştırma sonuçlarına ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKÇA

- Adasal, Rasim. *Ruh Hastalıkları*, Ankara Tıp Fakültesi Yayınları, Ankara 1969.
- Adler, Alfred. *Kişilik Bozuklukları ve Toplumsal Bütünleşme*, (çev. Belkıs Çorakçı), Say Yayınları, İstanbul 1983.
- Altıntaş, Hayrani. *Erzurumlu İbrahim Hakkı*, MEB Yayınları, İstanbul 1997.
- Altıntaş, Hayrani, *Tasavvuf Tarihi*, Akçağ Yayınları, Ankara.
- Arasteh, A. Reza; Sheikh Enis A.. “Tasavvuf: Evrensel Benliğe Giden Yol”, *Sufi Psikolojisi* içinde (haz. Kemal Sayar), İnsan Yayınları, 2. Baskı İstanbul 2000.
- Asımgil, Sevim. *Gönül Bahçesine Giden Yol: Tarikat*, Yasin Yayınları, İstanbul 1998.
- Aydın, Ayhan. *Eğitim Sevgidir*, 2. Baskı, Pegem Akademi, Ankara 2010.
- Aydın, Hüseyin. *Muhasibi'nin Tasavvuf Felsefesi*, Maarif Kitabevi, Ankara 1976.
- Baldock, John. *Sufizm Gizli Öğretisi*, (çev. Tolga Bakanay), Sınır Ötesi Yayınları, İstanbul 2006.
- Baltaş, Acar. *Ekip Çalışması ve Liderlik*, 6. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul 2005.
- Baltaş, Zuhal; Acar Baltaş. *Bedenin Dili*, 27. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul 2000.
- Bahtiyar, Lale. *Sufi: Tasavvufî Arayışın Dışavurumu*, (çev. Mehmed Temelli), İz Yayınları, İstanbul 2006.
- Bahtiyar, Lale. *Bir Melek Olmak*, Gelenek Yayıncılık, İstanbul 2002.
- Baymur, Feriha. *Genel Psikoloji*, 19. Baskı, İnkılâp Yayınları, İstanbul 2011.
- Bayzan, Ali Rıza. *Sufi ile Terapist*, Etkileşim Yayınları, İstanbul 2013.
- Bolay, S. Hayri. *Aristo Metafiziği ve Gazzali Metafiziğinin Karşılaştırılması*, MEB Yayınları, Ankara 1993.
- Brodbeck, Rabia Christine. *Hazreti İnsan*, 5. Baskı, (çev. Ömer Mansur Çolakoğlu), Sufi Kitap, İstanbul 2010.

- Buscaglia, Leo. *Kişilik: Tümüyle İnsan Olabilme Sanatı*, (çev. Nejat Ebcioğlu), İnkılâp Kitabevi, İstanbul 1987.
- Butler, Gillian; Freda, McManus. *Psikoloji'nin ABC'si*, (çev. Zeliha İ. Babayiğit), Kabalcı Yay., İstanbul 1998.
- Cüceloğlu, Doğan. *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*, 5. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul 1994.
- Çift, Salih. *Hâkim Tirmizi ve Tasavvuf Anlayışı*, İnsan Yayınları, İstanbul 2008.
- Çifter, İsmail. *Psikiyatri*, Gazi Üniversitesi Yayınları, Ankara 1991.
- Demirci, Mehmet. *Mevlana'dan Düşünceler*, T.C.Konya Valiliği İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, Konya 2006.
- Demirci, Muhsin. *Kur'an'a Göre İnsan ve Sorumlulukları*, Pasifik Ofset, İstanbul 2010.
- Dökmen, Üstün. *İletişim Çatışmaları ve Empati*, 16. Baskı, Sistem Yayıncılık, İstanbul 2001.
- Ecmel, Muhammed. "Ruhun Bilimi ve Metafizik", (haz. Kemal Sayar), *Sufi Psikolojisi* içinde, Timaş Yayınları, İstanbul 2011.
- El-Cili, Abdülkerim. *İnsan-ı Kâmil*, (çev. Abdülaziz Mecdi Tolun), İz Yayıncılık, İstanbul 2002.
- Eliade, Mircae. *Dinin Anlamı ve Sosyal Fonksiyonu*, (çev. M. Aydın), Din Bilimler Yayınları, Konya 1995.
- Ellis, Albert; Harper, Robert A., *Akılcı Yaşam Kılavuzu*, (çev. Semra Kunt Akbaş), HYB Yayınları, Ankara 2010.
- El-Mekkî, Ebû Tâlib. *Kutu'l- Kulub*, c. I, (çev. Dilaver Selvi, Ali Kaya), Semerkand Yayınları, İstanbul 2006.
- Enç, Mitat. *Ruh Sağlığı Bilgisi*, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, İstanbul 1961.
- Eren, Erol. *Yönetim Psikolojisi*, İÜ İşletme Fak. Yayınları, (Genişletilmiş 3.baskı), İstanbul 1989.
- Eroğlu, Feyzullah. *Davranış Bilimleri*, Genişletilmiş 7.Baskı, Beta Yayınları, İstanbul 2006.

- Erzurumlu, İbrahim Hakkı. *Marifetname*, Seda Yayınları, İstanbul 1999.
- Es-Sufi, Abdülkadir. *Yüz Basamak*, (çev. Yusuf Tatlısu), Yeryüzü Yayınları, İstanbul 1982.
- Eşrefoğlu, Rumi. *Müzekkin- Nüfus*, (haz. Ahmet K. Fidan), Semerkand Yayınları, İstanbul 2012.
- Fındıkçı, İlhami. *İnsani Derinlik-Aşk, Aile ve Kişisel Gelişim Sürecinde*, Alfa Yayınları, İstanbul 2010.
- Frager, Robert. *Kalp, Nefis, Ruh*, (çev. İbrahim Kapaklıkaya), Gelenek Yayıncılık, İstanbul 2010.
- Frankl, Victor E. *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*, Öteki Yayınları, Ankara 1999.
- Frankl, Victor E. “Kendini Gerçekleştirme ve Kendini İfade Etmenin Ötesinde,” *Sana Ruhtan Soruyorlar* içinde, (haz. Kemal Sayar), İz yayınları, İstanbul 1991.
- Freud, Sigmund. *Psikanalize Yeni Giriş Dersleri*, (çev. Selçuk Budak), Öteki Yayınları, Ankara 1994.
- Fromm, Erich. *İtaatsizlik Üzerine*, (çev. A. Sayın), Kariyer Yayınları, İstanbul 2001.
- Fromm, Erich. *Erdem ve Mutluluk*, (çev. A. Yörükkan), İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul 1999.
- Fromm, Erich. *Sevme Sanatı*, (çev. Selçuk Budak), Öteki Yayınları, Ankara 1999.
- Fromm, Erich. *Özgürlükten Kaçış*, (çev. Selçuk Budak), 4. Baskı, Öteki Yayınları, Ankara 1997.
- Gazali, Ebu Hamid Muhammed b. Muhammed. *İhya-u Ulumi'd-Din*, (çev. Ahmet Serdaroğlu), Bedir Yayınları, Cilt: 3, Ankara 2002.
- Gazali, Ebu Hamid Muhammed b. Muhammed. *Arifler Yolu*, (çev. Yaman Arıkan), Elifbe Yayınları, İstanbul 1981.
- Gazali, Ebu Hamid Muhammed b. Muhammed. *Kimya-yı Saadet*, (çev. Mehmed A. Müftüoğlu), Hisar Yayınevi, İstanbul 1981.
- Gazali, Ebu Hamid Muhammed b. Muhammed. *Bidayet-ül Hidaye*, (çev. Abdülkadir Akçiçek), 3. Baskı, Bahar Yayınları, İstanbul 1975.

- Geçtan, Engin. *Hayat*, 11. Basım, Metis Yayınları, İstanbul 2012.
- Geçtan, Engin. *Psikanaliz ve Ötesi*, Remzi Kitabevi, İstanbul 2000.
- Geçtan, Engin. *Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar*, Remzi Kitabevi, İstanbul 1989.
- Geçtan, Engin. *İnsan Olmak*, 18.Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul 1997.
- Göka, Erol. *Hayatın Anlamı Var mı?*, Timaş Yayınları, İstanbul.
- Grof, Stanislav. *Geleceğin Psikolojisi*, (çev. Sezer Soner), Dönüşüm Yayınları, İzmir 2002.
- Grof, Stanislav. *Kozmik Oyun/İnsan Şuurunun Yeniden Keşfi*, (çev. Levent Kartal), Ege Meta Yayınları, İzmir 2000.
- Guenon, Rene. *Niceliğin Egemenliği ve Çağın Alametleri*, (çev. M. Kanık), İz Yayınları, İstanbul 2004.
- Güleç, Cengiz. *Psikiyatri'nin A-B-C'si, Ruhsal Bozukluklar, Tanısı ve Tedavisi*, Say Yayınları, İstanbul 2006.
- Güleç, Cengiz. *İnsana Yolculuk: Yaşam-Psikoterapiler-Siyaset*, Hekimler Yayın Birliği Yayınları, Ankara 2002.
- Güleç, Cengiz; Ertuğrul Köroğlu. *Psikiyatri Temel Kitabı*, Hekimler Yayın Birliği Yayınları, Ankara 1998.
- Gülen, M. Fethullah. *Fasıldan Fasıla*, 4.cilt, Nil Yayınları, İstanbul 2012.
- Güney, Salih. *Davranış Bilimleri*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara 2000.
- Gürol, Ender. *Analitik Psikoloji ve C. G. Yung*, Cem Yayınları, İstanbul 1991.
- Horney, Karen. *Ruhsal Çatışmalarımız*, (çev. Selçuk Budak), Öteki Yayınları, 3.Baskı, Ankara 1999.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*, 5.Baskı, TDV Yayınları Ankara 2005.
- Izutsu, Toshihiko. *Kuran'da Dini ve Ahlaki Kavramlar*, (çev. Selahattin Ayaz) Pınar Yayıncılık, İstanbul 2012.
- Ildırar, Mehmet. *Tasavvufî Hayat Nasıl Başladı*, Semerkand Yay., İstanbul 2011.
- Kelabazi. *Doğuş Devrinde Tasavvuf*, (haz. Süleyman Uludağ), Dergah Yayınları, İstanbul 1979.

- Kılıç, Mahmut Erol. *Tasavvufa Giriş*, 3. Baskı, Sufi Kitap, İstanbul 2012.
- Jolande, Jacobi. *C. G. Jung Psikolojisi*, (çev. M. Arap), İlhan Yayınları, İstanbul 2002.
- Jung, Carl Gustav. *Keşfedilmemiş Benlik*, (çev. Barış İlhan), İlhan Yayınları, İstanbul 1999.
- Jung, Carl Gustav. *Psikoloji ve Din*, (2. Baskı), (çev. Cengiz Şişman), İnsan Yayınları, İstanbul 1997.
- Jung, Carl Gustav. *Konferanslar /Analitik Psikolojinin Temel İlkeleri*, (çev. Kamuran Şipal), İstanbul 1982.
- Kara, Mustafa. *Mevlana, Mesnevi ve Ney, Ney'e Dair*, T.C.Konya Valiliği İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, Konya 2006.
- Kara, Mustafa. *Gönül Mektupları*, Mavi Yayıncılık, İstanbul 2000.
- Kara, Mustafa. *Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi*, Dergah Yayınları, İstanbul 1998.
- Karahan, T. Fikret; Mehmet E. Sardoğan. *Psikolojik Danışma Kuramları*, Birsan Yayınevi, İstanbul 1994.
- Kartal, Abdullah. *Abdülkerim Cili/Hayatı, Eserleri, Tasavvuf Felsefesi*, İnsan Yayınları, İstanbul 2003.
- Kalyoncu, Hamdi. *Duygu Eğitimi*, Yediveren Yayınları, İstanbul 2010.
- Kılıç, Mahmud Erol. *Tasavvufa Giriş*, (ed. Saliha Şişman), Sufi Kitap, İstanbul 2012.
- Kotku, Mehmet Zahid. *Nefsin Terbiyesi*, Seha Neşriyat, İstanbul 1994.
- Köknel, Özcan. *Günlük Hayatta Ruh Sağlığı*, Alfa Yayınları, İstanbul 2000.
- Köknel, Özcan. *Depresyon:Ruhsal Çöküntü*, Altın Kitaplar Yay., İstanbul 1993.
- Köknel, Özcan. *Psikiyatri*, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul 1989.
- Kübra, Necmüddin. *Tasavvufî Hayat*, (haz. Mustafa Kara), 2. Baskı, Dergâh Yay., İstanbul 1996.
- Maslow, Abraham. “Bir Metamotivasyon Kuramı: Değer-Yaşamın Biyolojik Kökeni”, *Ego ötesi* içinde, (ed. Walsh R. N.; Vaughan F.), İnsan Yayınları, İstanbul 2001.

- Maslow, Abraham. *İnsan Olmanın Psikolojisi*, (çev. Okhan Gündüz), Kuraldışı Yayınları, İstanbul 2001.
- Maslow, Abraham. *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler*, (çev. H. Koray Sönmez), Kuraldışı Yay., İstanbul 1996.
- May, Rollo. *Aşk ve İrade*, (çev. Yudit Namer), Okuyan Us Yayınları, İstanbul 2008.
- Mehmetoğlu, Yurdağül. *Erişkin Bireyin Kendilik Bilinci ve Din Eğitimi*, Rağbet Yayınları, İstanbul 2001.
- Melikoff, Irene. *Batı Hümanizmasının Karşısında Mevlana'nın Hümanizması, Yirmi Altı Bilim Adamının Mevlana Üzerine Araştırmaları*, (der: Feyzi Halıcı), Ülke Matbaası, Konya 1983.
- Merter, Mustafa. *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, Kaknüs Yayınları, İstanbul 2006.
- Mezahiri, Hüseyin. *Dürtülerin Kontrolü*, İnsan Yayınları, İstanbul 2002.
- Morgan, Clifford T. *Psikolojiye Giriş*, (ed. Sibel Karakaş), Hacettepe Üni. Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara 1984.
- Muhâsibî, Haris. *Er-Riaye*, (çev. Şahin Filiz-Hülya Küçük), İnsan Yayınları, İstanbul 2009.
- Nasr, S. Hüseyin. *İslam ve Modern İnsanın Çıkmazı*, (çev. Ali Ünal), İnsan Yay., İstanbul 2001.
- Nasr, S. Hüseyin. *Modern Dünyada Geleneksel İslam*, (çev. S. Ş. Barkçın, H. Arslan), İnsan Yayınları, İstanbul 1989.
- Nefesi, Azizüddin. *İnsan-ı Kâmil*, (çev. A. Avni Konuk), Gelenek Yayınları, İstanbul 2009.
- Nurbaki, Haluk. *İnsan Bilinmezi*, 7. Baskı, Damla Yayınları, İstanbul 2002.
- Nursi, Bediüzzaman Said. *Mektubat*, Yeni Asya Yayınları., İstanbul 2012.
- Öğke, Ahmet. *Kur'an'da Nefis Kavramı*, İnsan Yayınları, İstanbul 1997.
- Özelsel, Michaela Mihriban. *Halvette 40 Gün; Psikolog Bir Dervişe'nin Halvet Günlüğü ve Bilimsel Çözümlemesi*, (çev. Petek Budanur Ateş), Kaknüs Yayınları, İstanbul 2008.

- Pamir, Dominik. *Katolik Kilisesi Din ve Ahlâk İlkeleri*, Yaylacık Matbaası, İstanbul 2000.
- Pınar Süral Özer; Tayfun Topaloğlu. *Liderlik ve Motivasyon*, (ed. Celalettin Serinkan), Nobel Yayınları, Ankara 2012.
- Öztürk, M. Orhan. *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, Hekimler Yayın Birliği Yayınları, Ankara 1994.
- Öztürk, M. Orhan. *Psikanaliz ve Psikoterapi*, Evrim Kitabevi, İstanbul 1989.
- Peker, Hüseyin. *Din Psikolojisi*, 2.Baskı, Aksiseda Matbaası, Samsun 2000.
- Plotnik, Rod. *Psikoloji'ye Giriş*, (çev. Tamer Geniş), Kaknüs Yayınları, İstanbul 2009.
- Rahman, Fazlur. *Ana Konularıyla Kur'an*, 2. Baskı, (çev. Alpaslan Açıkgenç), Fecr Yayınları, Ankara 1993.
- Sartre, Jean-Paul. *Varoluşçuluk*, (çev. Asım Demirci), Say Yayınları, İstanbul 2010.
- Sayar, Kemal. *Kalbin Direnişi*, 4. Baskı, Timaş Yayınları, İstanbul 2012.
- Sayar, Kemal. *Olmak Cesareti*, 6. Baskı, Timaş Yayınları, İstanbul 2012.
- Sayar, Kemal. *Ruh Hali*, 7. Baskı, Timaş Yayınları, İstanbul 2012.
- Sayar, Kemal. *Sufi Psikolojisi*, 8. Baskı, Timaş Yayınları, İstanbul 2012.
- Sayar, Kemal. *Terapi, Kültürel Bir Eleştiri*, 3. Baskı, Timaş Yayınları, İstanbul 2012.
- Schimmel, A. M. *Tasavvufun Boyutları*, Adam Yayınları, İstanbul 1982.
- Schultz Duane P.; Schultz Sychev Ellen. *Modern Psikoloji Tarihi*, (çev. Yasemin Aslay), Kaknüs Yayınları, İstanbul 2007.
- Songar, Ayhan. *Psikiyatri*, Gül Matbaası, İstanbul 1971.
- Sönmez, Veysel. *Sevgi Eğitimi*, 5. Baskı, Anı Yayıncılık, Ankara 1997.
- Stevens, Anthony. *Jung*, (çev. Ayda Çayır), Kaknüs Yayınları, İstanbul 1999.
- Sühreverdi, Ebu Hafs Şihabüddin. *Avarifü'l Mearif (Tasavvufun Esasları)*, (haz. H. Kâmil Yılmaz, İrfan Gündüz), Erkam Yayınları, İstanbul 1989.
- Şemin, Refia Uğurel. *Ruh Sağlığı*, Edebiyat Fakültesi Basımevi, İstanbul 1977.
- Tarhan, Nevzat. *Duyguların Psikolojisi*, 13. Baskı, Timaş Yayınları, İstanbul 2013.
- Tarhan, Nevzat. *Mesnevi Terapi*, 12. Baskı, Timaş Yayınları, İstanbul 2012.

Taylor, Charles. *Modernliğin Sıkıntıları*, (çev. U. Canbilen), Ayrıntı Yayınları, İstanbul 2011.

Topbaş, Osman Nuri. *İmandan İhsana Tasavvuf*, Erkam Yayınları, İstanbul 2002.

Tosun, Necdet. *Derviş Keşkülü*, Erkam Yayınları, İstanbul 2012.

Tusi, Ebu Nasr Serrac. *El-Luma İslam Tasavvufu: Tasavvufla ilgili sorular-cevaplar*, (çev. H.Kâmil Yılmaz), Altınoluk Yayınları, İstanbul 1996.

Yalom, Irvin D. *Varoluşçu Psikoterapi*, (çev. Zeliha İ. Babayigit), Kabalcı Yayınevi, İstanbul 2011.

Yalom, Irvin D. *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*, (çev. Ataman Tangör, Özgür Karaçam), Kabalcı Yayınları, İstanbul 2002.

Yanbastı, Gülgün. *Kişilik Kuramları*, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları, İzmir 1996.

Yüksel, Nevzat. *Ruhsal Hastalıklar*, 2.Baskı, Çizgi Tıp Yayınları, Ankara 2001.

MAKALELER

Alan, Şerafettin. “Moral ve Stres”, *Sızıntı Dergisi*, Sayı: 91, 1986.

Çift, Salih. “Hatmu’l-Evliya, Ebü Abdullah Muhammed B. Ali el-Hakim Et-Tirmizi”, *İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi*, Sayı:15, 2005

Demirdöven, İsmail H.. “Filozof Olarak Jean-Paul Sartre”, *Kaygı-UÜ Fen Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi*, Cilt: Güz, Sayı: 7, 2006.

Yılmaz, H. Kâmil. “Tasavvuf ve Ahlâk ”, *Altınoluk Dergisi*, Sayı: 103, 1994.

YAYINLANMAMIŞ TÜRKÇE TEZLER

Altok, Tuğba. Çalışanların Motivasyonunu Etkileyen Faktörlere İlişkin Hizmet ve İmalat İşletmelerinde Karşılaştırmalı Bir Araştırma, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 2009, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.

Aracı, Ulaş. Sufi Hikayelerinin Kullanıldığı, Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Biblioterapinin İşlevsel Olmayan Düşünceler ve Kendini

Gerçekleştirme Üzerindeki Etkisi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 2007, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Ayten, Ali. Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık İlişkisi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 2004, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Erman, Esra. Mistik Dindarlarda Benlik Kontrolü (Self-Kontrol) ve Ahlaki Güç, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 2005, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Ertuğrul, Resul. Kur'an'a Göre İnsanın Psiko-Sosyal Açıdan Değerlendirilmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), 2004, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Fedayi, Osman. Hilmi Ziya Ülken'de Dini Hayat, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2007, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Kahraman, Ferruh. İslam Kelamı ve Hristiyan Teolojisine Göre Günah, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2006, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

REFERANS KAYNAKLARI

Budak, Selçuk. *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara 2003.

Cebecioğlu, Ethem. *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, Ağaç Kitapevi Yay., İstanbul 2009.

Doğan, D. Mehmed. *Büyük Türkçe Sözlük*, Birlik Yayınları, İstanbul 1981.

Erkuş, Adnan. *Psikoloji Terimleri Sözlüğü*, Doruk Yayınları, Ankara 1994.

Harman, Ömer Faruk. *TDV İslam Ansiklopedisi*, Günah maddesi, Cilt:14, İstanbul 1996.

Uludağ, Süleyman. *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, Kabalcı Yayınevi, İstanbul 2001.

Türkçe Sözlük, *Türk Dil Kurumu Yayınları*, Ankara 2005.

İNTERNET KAYNAKLARI

Altıntaş, Ramazan. “Mevlana’da İrade Hürriyeti”,

<<http://eskidergi.cumhuriyet.edu.tr/makale/937.pdf>> (15.05.2013)

Göksu, Turkut. Maslow’un İhtiyaçlar (Güdüler) Piramidi ve Polisin Yabancılaşma Olgusu,

<<http://www.turgutgoksu.com/FileUpload/ks7441/File/masloweski.pdf>>

(09.04.2013)

Hökelekli, Hayati. Kendini Bilmek ve Kontrol Etmek,

<http://www.dem.org.tr/dem_dergi/1/dem1mak13.pdf> (04.04.2013)

Kızıler, Hamdi. “Mevlana’ya Göre İnsan ve Değeri”,

<http://akademik.semazen.net/author_article_detail.php?id=1550> (07.04.2013)

Kuzgun, Yıldız. “Eğitimde Kendini Gerçekleştirme”,

<<http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/34/970/11942.pdf>> (14.04.2013)

Ural, Ayhan. “Yarışmacı Eğitim Anlayışının Eleştirisi”,

<<http://www.universite-toplum.org/text.php3?id=178#TOP>> (09.04.2013)

Yüce, Abdulhakim. Tasavvufta İnsan-ı Kâmil ve Mevlâna,

<http://www.tasavvufdergisi.net/Makaleler/260629630_14.6.pdf> (05.04.2013)

Yağmur, İsmail. Gazali Düşüncesinde İnsan Psikolojisine İlişkin Bulgular,

<<http://www.belgeler.com/blg/>> (01.04.2013)