



T. C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI

TASAVVUFTAKİ NEFS TERBİYESİNİN
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİĞE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Birgül KARTAL

BURSA - 2024



T. C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI

TASAVVUFTAKİ NEFS TERBİYESİNİN
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİĞE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Birgül KARTAL

DANIŞMAN
Doç. Dr. Hidâyet PEKER

BURSA - 2024

TEZ ONAY SAYFASI

T. C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim, Dalında, 702131017 numaralı Birgül KARTAL'ın hazırladığı “Tasavvuftaki Nefs Terbiyesinin Manevi Danışmanlık Ve Rehberliğe Etkisi” konulu Yüksek Lisans Tezi ile ilgili tez savunma sınavı, .../.../... günü - saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin başarılı olduğuna oy çokluğu ile karar verilmiştir.

Üye (Tez Danışmanı ve Sınav

Komisyonu Başkanı)

Doç. Dr. Hidâyet PEKER

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

ÜYE

Prof. Dr Abdurrezzak TEK

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

ÜYE

Dr. Öğr. Üyesi Emre YILMAZ

BİLECİK ŞEYH EDEBALI

ÜNİVERSİTESİ

...../...../ 20.....



YÜKSEK LİSANS İNTİHAL YAZILIM RAPORU

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 16/08/2024

- 1- Tez Başlığı: Tasavvuftaki Nefs Terbiyesinin Manevi Danışmanlık ve Rehberliğe Etkisi
- 2- Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 104 sayfalık kısmına ilişkin, 16/08/2024 tarihinde şahsım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından (Turnitin)* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 18'dir.
- 3- Uygulanan filtrelemeler:
- 4- Kaynakça hariç
- 5- 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç
- 6- Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.
- 7- Gereğini saygılarımla arz ederim.

16/08/2024

Adı Soyadı: Birgül KARTAL

Öğrenci No: 702131017

Anabilim Dalı: Manevi Danışmanlık ve Rehberlik

Programı: Tezli Yüksek Lisans Programı

Statüsü: Yüksek Lisans

Danışman

Doç. Dr. Hidâyet PEKER

16/08/2024

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Tasavvuftaki Nefs Terbiyesinin Manevi Danışmanlık ve Rehberliğe Etkisi” başlıklı çalışmanın bilimsel araştırma, yazma ve etik kurallarına uygun olarak tarafımdan yazıldığına ve tezde yapılan bütün alıntıların kaynaklarının usulüne uygun olarak gösterildiğine, tezimde intihal ürünü cümle veya paragraflar bulunmadığına şerefim üzerine yemin ederim.

Tarih ve İmza

Adı Soyadı : **Birgül KARTAL**

Öğrenci No : **702131017**

Anabilim Dalı : **MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK**

Programı : **Yüksek Lisans**

Tezin Türü : **Yüksek Lisans**

ÖNSÖZ

İnsan bu dünyada yaşarken maddi-manevi birçok sorunla karşı karşıya kalmaktadır. Karşılaştığı sorunları çözme konusunda değişik çarelere başvurmakla birlikte genellikle hayatın seyri içinde problemlerini doğaçlama yollarla çözmeye çalışmıştır. Bunun yanında insanlar birbirlerine sorunlarını çözmede yardımcı olmaya da gayret etmişlerdir. Modern öncesi zamanlarda doğal olarak insanlar birbirleriyle iletişim içinde yardımlaşarak yaşarken aslında birbirlerine danışmanlık ve rehberlik yapmaktaydılar. 20. Yüzyıldan itibaren ise psikolojik danışmanlık ve rehberlik, bilim olarak ortaya çıkmaya başlamıştır.

Modern psikoloji biliminin temel ilkeleri belirlenirken insan psiko-sosyal ve biyolojik bir varlık olarak ele alınmıştır. Ne var ki insanın en önemli yönü olan maneviyatı görmezden gelinerek aslında çok büyük bir eksiklik ortaya konulmuştur. Psikolojinin bu yaklaşımı sonucunda insanların dertlerine, sorunlarına gereken ölçüde çözümler üretilmemiştir. Bu sebeple arayış içine giren psikoloji çeşitli manevi-mistik öğretileri incelemeye, araştırmaya başlamış ve bu öğretilerden faydalanma yollarını aramaya başlamıştır. Bu çerçevede özellikle uzak doğu mistisizmine karşı dünyada büyük bir ilgi meydana gelmiştir.

İnsanlık tarihinde çok önemli bir yere sahip olan İslam medeniyetinin en önemli yapılarından olan tasavvuf öğretisi de bu noktada incelenmeye ve araştırılmaya başlamıştır. İşte bu çerçevede tasavvufi kavramlar, ilkeler ve uygulamalar da insanların oldukça ilgisini çekmektedir.

Bu çalışmada tasavvuf anlayışındaki önemli öğretilerden biri olan nefis terbiyesi konusu ve bu öğretinin uygulamalarının manevi danışmanlık ve rehberlik alanında kullanılabilirliği üzerinde durulmuştur. Nefis terbiyesi uygulamalarının danışmanlık hizmetlerinde büyük faydalar ortaya koyabileceği gözlemlenmektedir.

İnançlı bireyler için sunulan bir hizmet olarak ifade edilmekle beraber manevi danışmanlık esasında her bireye yardımcı olabilecek niteliktedir. İnsan manevi yönü ihmal edilemeyecek bir varlık olduğundan manevi yönüne hitap eden mistik tecrübeler önem arz etmektedir. Bu sebeple tasavvufun insana kattığı olumlu haller dikkat çekmektedir.

Ülkemizde manevi danışmanlık alanının yeni ortaya çıkması sebebiyle psikolojik yaklaşımlarla olan irtibatı değerlendirilerek uygun ilkeler ve çalışma alanları ortaya koyulmaya çalışılmaktadır. Bu çalışmalar değerlendirilerek ne şekilde pratik sonuçlar elde edilebileceği üzerinde durulmuştur.

Birinci bölümde tasavvuf ve tasavvufi kavramlar açıklanmaya çalışılmış, sûfî anlayıştaki nefis terbiyesi konusu ele alınmıştır. İkinci bölümde ise manevi danışmanlık ve rehberlik ile ilgili genel bilgilere yer verildikten sonra tasavvuf anlayışındaki nefis terbiyesi öğretisinin manevi danışmanlık alanında faydalanılabilecek yönleri tespit edilmeye çalışılmıştır.

Bu alışma boyunca katkılarından dolayı danışman hocam Doç. Dr. Hidâyet PEKER’e teşekkür ederim.

Birgöl KARTAL



ÖZET

Yazar Adı ve Soyadı : Birgül KARTAL
Üniversite : Bursa Uludağ Üniversitesi
Enstitü : Sosyal Bilimler Enstitüsü
Anabilim Dalı : Manevi Danışmanlık ve Rehberlik
Tez Danışmanı : Doç. Dr. Hidâyet PEKER

TASAVVUFTAKİ NEFS TERBİYESİNİN MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİĞE ETKİSİ

Bu çalışmada modern psikolojinin kuram ve kavramlarının manevi danışmanlık ve rehberlik alanı ile olan bağlantısı ele alınmaktadır. Manevi ve mistik eğilimlerin psikoloji üzerindeki etkilerinden yola çıkarak İslam inancındaki tasavvuf anlayışı içerisindeki önemli bir öğreti olan nefis terbiyesi kavramı üzerinde durulmaktadır. Nefs terbiyesi öğretisinin manevi danışmanlık ve rehberlik alanında bir terapi yöntemi olarak kullanılabileceği konusu ele alınmıştır. Batının modern psikoloji anlayışındaki insanın manevi yönünü göz ardı eden yaklaşımı sonucu insanın psikolojik sorunlarını çözme konusundaki yetersizlikleri değerlendirilmiştir.

Anahtar kelimeler: Psikolojik/ Manevi Danışmanlık ve Rehberlik, Tasavvuf, Nefs, Nefs Terbiyesi, Seyr ü sülûk.

ABSTRACT

Name and Surname : Birgül KARTAL
University : Bursa Uludag University
Institution : Social Science Institution
Field : Spiritual Counseling and Guidance
Degree Awarded : Master's Thesis
Supervisor : Doç. Dr. Hidâyet PEKER

THE EFFECT OF SELF-DİSCİPLİNE İN SUFİZM ON SPİRİTUAL COUNSELİNG AND GUIDANCE

In this study, the theories and concepts of modern psychology and its connection with the field of spiritual counseling and guidance are discussed. Based on the effects of spiritual and mystical tendencies on psychology, the concept of self-discipline, which is an important doctrine with in the understanding of Sûfism in İslamic faith, is emphasized. The issue that the teaching of self-discipline can be used as a therapy method in the field of spiritual counseling and guidance is discussed. As a result of the Western approach to modern psychology, which ignores the spiritual aspect of humans, the problem of solving human psychological problems has become increasingly difficult. Their deficiencies have been evaluated.

Keywords: psychological/spiritual counseling and guidance, Sûfism, self-discipline, seyr ü sülûk.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	ii
YÜKSEK LİSANS İNTİHAL YAZILIM RAPORU	iii
YEMİN METNİ	iv
ÖNSÖZ.....	v
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	ix
GİRİŞ	1
1. Tezin Amacı, Kapsamı ve Önemi	1
2. Araştırma Yöntemi.....	4
3. Tezin Muhtevası.....	4

BİRİNCİ BÖLÜM

TASAVVUFTA NEFS VE NEFSİN ÖZELLİKLERİ

1.1. Nefs Terbiyesi Açısından Tasavvuf.....	5
1.1.1. Tasavvuf mahiyeti.....	5
1.1.2. Tasavvufun Amacı	7
1.1.3. Tasavvuf Hakkında Bazı Âlimlerin Görüşleri	9
1.1.4 Tasavvufun Dönemleri.....	11
1.2. Nefs	13
1.2.1. Nefs Mahiyeti.....	13
1.2.2. Nefs ile İlgili Bazı Kavramlar ve Görüşler	15
1.2.3. Nefs Mertebeleri ve Bazı Psikolojik Açılımları.....	19
1.3. Tasavvufta Nefsi Öldürmek Anlayışı.....	22
1.3.1. Nefsi Öldürmek Kavramı	22
1.3.2. Batılı Psikologların Nefse Bakışı	27
1.5.Nefs Sahibi Bir Varlık Olarak İnsan	29

1.5.1. İnsan değişebilir mi? Kimlik ve kişilik oluşumu	29
1.5. Tasavvuf ve Psikoloji.....	34
1.5.1. Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi	34
1.5.2.Nefs Bağlamında Tasavvuf Kavramlarına Bakış.....	39

İKİNCİ BÖLÜM

TASAVVUFİ NEFS TERBİYESİNİN MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİKTE KULLANILABİLME İMKAN VE ALANI

2.1. Danışmanlık ve Rehberlik.....	48
2.1.1. Danışmanlık Kavramı	48
2.1.2. Rehberlik Kavramı	50
2.2. Psikolojik Danışma İle İlgili Bazı Kuramlar ve Tasavvufla İlgileri	51
2.3. Dini Danışma ve Rehberlik.....	57
2.4. Dini Danışmanlık ve Rehberlik Sürecinde Temel İlkeler	62
2.5. Manevi Danışmanlık	63
2.6. Nefs Terbiyesinde Tasavvuf ve Psikolojinin Ortak Noktaları	69
2.7. Manevi Danışmanlıkta Nefs Terbiyesi Yöntemi	70
2.7.1. Nefs Terbiyesinin Manevi Danışmanlıktaki İmkani	70
2.7.2. Manevi Danışmanlıkta Nefs Terbiyesi ile İlgili Görüşler.....	74
2.7.3. Nefs Terbiyesinde Uygulanan Bazı Yöntemlerin Kullanımı	79
2.7.4. Günümüzde Nefs Psikolojisi.....	93
SONUÇ.....	97
KAYNAKÇA	99

GİRİŞ

1. Tezin Amacı, Kapsamı ve Önemi

İnsan hayatın içinde var olduğu andan itibaren birçok sorunla ve sıkıntıyla karşı karşıya kalarak mücadele etmektedir. Bu mücadele hem kendi içindeki yapısal ve kişisel sorunlardan kaynaklanabilir, hem de çevresel ve sosyal durumlarla alakalı olabilir. İnsanın gücü nisbetinde bu sorunlarla mücadele edebilme imkanı vardır. Var oluşunda seçme hakkına sahip olabildiği şeyler olduğu gibi hiçbir tercihinin ve seçim hakkının söz konusu olmadığı durumlar da olabilmektedir. Bütün bu durumlar içinde hayatını devam ettirebilmek için aksaklıkları gidermeli ve olumsuz halini olumlu hale çevirmeye çalışmalıdır. Bu yolda insanın yardım alabileceği birçok yöntem bulunmaktadır. Bu yöntemlerin çoğu günümüzde bazıları revize edilmiş olmakla birlikte insanlık tarihiyle beraber var olduğu bilinen yöntemlerdir.

Kendisini ıslah etmeye çalışan, yanlış giden bir takım durumların olduğunu fark eden ve bu içinde bulunduğu halden kurtulmak isteyen kimse için çözüm yollarının varlığı bilinmelidir. Çünkü her türlü problemin çözümünde öncelikle farkındalık gerekmektedir. Bu bilince sahip olduktan sonra iyileşme yolunda birçok yöntemi araştırarak kendisi için uygun olanları hayatında uygulamaya çalışır.

İnsan biyolojik, psiko-sosyal ve manevi yönü de olan bir varlıktır. Biyolojik ve sosyal problemlerin çözümünde bu alanlarla ilgili araştırmalar neticesinde bazı tespitler ve çözümler üretilmeye çalışılmıştır. Psikoloji bilimi uzun zaman insanın manevi yönünü görmezden gelmiş ve yok saymıştır. Fakat psikoloji biliminin bu yaklaşımı, insanın problemlerine çözüm bulma noktasında yetersiz kaldığı için yeni arayışlar ve yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. Bazı psikologlar insanın manevi boyutunu kabul ederek, maneviyatı görmezden gelerek bir yere varılamayacağı gerçeğini kabul etmişlerdir.

Son zamanlarda manevi danışmanlık ve rehberlik dünyada psikolojik yardım kapsamında değerlendirilmeye başlanmış ve psikolojinin çözüm üretemediği sorunlara cevap verme noktasında ele alınmaya başlamıştır. Manevi danışmanlık kapsamında tasavvufta kullanılan nefis terbiyesi yöntemiyle kişinin iyi oluşuna yönelik nefsin

kontrol edilerek iradenin güçlendirilmesi için kullanılan zikir, riyazet gibi uygulamalar yoluyla faydalı sonuçlar elde edilebilir.

Kadim medeniyetlerde mistik tecrübelerin ortaya koyduğu nefis terbiyesi yöntemi birçok kültürde karşımıza çıkmaktadır. Hinduizm ve Budizmin nefis terbiyesinin dünyada oldukça popüler olan çok çeşitli uygulamaları bilinmektedir. Modern dünyanın, sıkıntılarından kurtulmak için maneviyattan yoksun psikolojik yaklaşımların kişiye iyi oluş noktasında çare olmadığı gözlemlenmiş ve doğu mistisizmine doğru bir yöneliş meydana gelmiştir. Doğunun mistik tecrübeleri yanında İslam tasavvufunda psikolojiye katkı sağlayan yöntemlerin varlığı da görülmeye başlanmış, tasavvuf psikolojisi başlığı altında bu yöntem incelenerek verilerinden faydalanma yolları aranmaya çalışılmıştır.

Tasavvuf psikolojisi bağlamında insanın iyi oluşuna yönelik uygulanan yöntemler arasında var olan nefis terbiyesi yöntemi sūfî psikolojisi alt başlığında da ele alınmaktadır. Nefis terbiyesindeki seyr ü sülûk sürecinde kat edilen her mertebenin psikolojinin verileriyle bağlantı kurularak izah edildiği görülmektedir. Manevi yöntemlerle iyileşme yollarından biri olan nefis terbiyesi İslam tasavvufunda kullanılan çok önemli bir yöntemdir. Nefis terbiyesinin de kendine has bir takım kuralları ve uygulamaları bulunmaktadır.

Nefis terbiyesi sürecinde yola seyr ü sülûk, yola giren kişiye de sâlik denilir. Seyr ü sülûkta öncelikle niyet önemlidir. Kişi bu yolda kararlı ve istekli olmalıdır. Girilen bu yolda azim göstererek sebat edilmelidir. Tevbe ile arınmaya başlayarak zikir ve ibadetler ile ilerlemeyi sağlayacak pratiklere yoğunlaşılmalıdır.

Dua dini pratiklerin en temel ritüelidir. Esasında tüm diğer uygulamaların kendisine bağlandığı merkez gibi olan dua ibadetlerin özüdür. Kişi Rabbine niyazını ve bağlılığını en güzel şekilde dua ile arz eder. Zaten dua, namaz, oruç gibi birçok ritüelin içinde var olan bir unsurdur. Kişi dua ile sıkıntılarından kurtulmak için Rabbine niyaz ederek büyük bir güç elde eder. Bu güç ona karşılaştığı problemlere karşı direnç gösterecek bir sağlamlık verir. Duayı destekleyen diğer ritüeller ile birleşen manevi güç ile hayatın sıkıntılarını anlamlandırma ve yaşama sevinci ve gücüne sahip olmaya başlar.

Bu uygulamalar esnasında sabır ve tahammül gösterilmelidir. Nefis terbiyesinde girilen bu yol yani seyr ü sülûk meşakkatli bir yol olduğu için ehil bir kimsenin gözetiminde olması gerekir. Bu ehil kişiye şeyh veya mürşid denilmektedir. Seyr ü sülûk

aşamalarında mürşid bu yoldaki sâlik olan kişiye rehberlik eder. Bu yolun her aşamasında uygun olan yöntemlerle destek olur. Nefs terbiyesinde kabul edilen bir takım menziller bulunmaktadır. Bunlar hakkında çeşitli görüşler olmakla beraber genel olarak üç veya yedi aşamalı süreçlerden bahsedilir. Bu aşamalara nefis mertebeleri denilmektedir. En son durak olan nefis mertebesinde insan-ı kâmil olma makamına yol alınır. Esasında çoğu âlimlerin ifade ettiği gibi bu yolun son noktası yoktur. İnsan var olduğu müddetçe devamlı bir gelişim süreci içindedir. Fakat bu aşamaların her birinden geçerken kişi kendini gerçekleştirme noktasında sürekli bir iyileşme ve iyi oluş haline doğru yol almaktadır.

Manevi danışma ve rehberliğe başvurma nedeni olarak dini açıdan hataya düşmemek ve suç, günah gibi durumlardan kurtularak huzura kavuşma isteği gibi sebepler görülebilir. Manevi danışmanlıkta teolojik ve psikolojik yöntemler birlikte kullanılır aynı zamanda dini referanslardan faydalanılır.

Psikoloji tarihine bakıldığında her kuramın kendine has, kendine özgü birtakım yöntemleri olduğu görülmektedir. Manevi danışmanlık ve rehberlikte kendi alan sınırları içinde kendine uygun yöntemlerle çalışmaktadır. Bu çalışmada İslam'ın tasavvuf anlayışı içerisinde yer alan nefis terbiyesi öğretisinin manevi danışmanlık ve rehberlik alanında faydalanılacak bir yöntem olarak değerlendirilebileceği konusu ele alınmıştır. Bu bağlamda psikoloji biliminin temel bazı kuramları izah edilmiş tasavvuf ile ilişkilendirilmesi noktasında bazı görüşlere yer verilmiştir.

Modern psikolojinin temel ekollerinden psikanaliz kuramda kişinin sadece bilinçaltının analiz edilerek anlaşılmasına çalışılması yanında, davranışçı kuramın ise sadece gözlemlenebilen davranışların araştırılması anlayışına karşın, hümanistik yaklaşımda ihmal edilen insan doğasının kendi eylemlerinin sorumlusu olduğu anlayışı ile üçüncü güç olarak ortaya çıkması ve ardından, modern psikolojinin uzun zaman uzak durduğu görmezden geldiği insanın manevi ve dinsel olan metafizik yönünün artık görülmesi gerektiğini savunan bir anlayışa sahip olan transpersonel psikoloji ortaya çıkarak insanın bir bütünün parçaları gibi sezgisel ve rasyonel yönlerinin birleştirilmesi gereken aşkın bir varlığa sahip olduğu fikrinin savunularak psikolojide dördüncü güç olarak ortaya çıkması gibi farklı yaklaşımlar ele alınmıştır. Transpersonel ekol ile bağlantılı olarak ele alınmaya başlanmasıyla tasavvuf öğretisinin incelenerek psikoloji alanında

kullanılabilecek pratiklerini ortaya konulmasına yönelik çalışmalara dair örnekler sunulmaktadır.

Transpersonel psikoloji bedenden öteye geçerek ruhu incelemeyi hedef alıp bu konuda derin bir bilgi birikimine sahip olan tasavvuftaki nefis anlayışından faydalanma imkanını ne şekilde değerlendirmeye aldığına dair bilgilere yer verilmeye çalışılmıştır.

2.Araştırma Yöntemi

Bu çalışmanın yöntemi niteldir ve elde edilen bilgilere araştırma yöntem ve tekniklerinden biri olan “dökümantasyon” yönteminden faydalanılarak ulaşılmaya çalışılmıştır. Tasavvufi kaynaklardan ve psikolojik rehberlik ve danışmanlık tarihinden önemli şahsiyetlerin görüşlerini ifade eden kaynaklardan istifade edilmiştir.

3.Tezin Muhtevası

Bu çalışmada Tasavvufta nefis terbiyesi öğretisine genel bir bakış ve bu konudaki bazı görüşler ifade edilmeye çalışılmıştır. Birinci bölümde tasavvuf ve tasavvuftaki nefis kavramı ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. İkinci bölümde psikolojik danışmanlık ve rehberlik konularına değinilmiş, bu bağlamda manevi danışmanlık ve rehberlik açısından değerlendirme yapılmıştır. Nefis terbiyesi yönteminin bir terapi tekniği olarak manevi danışmanlık ve rehberlikte kullanılan bazı uygulamalarından bahsedilerek bu alana katkı sağlayabilecek teorik ve pratik yönleri olan bir anlayış ve uygulama alanı olduğundan bahsedilmiştir. Tasavvuf ve nefis terbiyesi öğretisinin insanlık tarihinde çok köklü teorik ve pratik yönleri olan iyileştirici özelliği vurgulanmaya çalışılmıştır.

Tasavvuf ve psikolojinin kesişimindeki alanda insanı nefis, kalp ve ruh bağlamında ele alan ve kurucusunun Mustafa Merter olduğu nefis psikolojisinin İslam tasavvufundaki insan tanımından yola çıkan anlayış ile kendini düzeltebilme gücüne sahip olan yapısı göz önünde bulundurularak değişebileceği, düzelebileceği hususu ifade edilerek kendi içindeki dinamikler ile çok katmanlı boyutundan bahsedilmiştir. Bu çok katmanlı boyutun tasavvuftaki nefis mertebeleri ile bağdaştırılması konusu ele alınmıştır. Tasavvufun nefis terbiyesi öğretisinin manevi danışmanlıkta faydalanılabilecek bir yöntem olarak değerlendirilebileceği üzerinde durulmuştur.

BİRİNCİ BÖLÜM

TASAVVUFTA NEFS VE NEFSİN ÖZELLİKLERİ

1.1. Nefs Terbiyesi Açısından Tasavvuf

1.1.1. Tasavvuf mahiyeti

Tasavvuf İslam hayatının ve kültürümüzün bir parçasıdır. Bütün zaman diliminde ilgi odağı olmuştur. Bugünde gerek terbiye yöntemi gerek yaşam tarzı gerek düşünce sistemi ile ilgi çekmekte araştırma tartışmalara konu olmaktadır.¹ Genel anlayışa göre tasavvuf bir ahlak sistemi, zikir, fikir, riyazat, mücâhede, zühd ve nafil ibadetlerle ihsan duygusuna erişebilme için çalışan bir müessesedir.

Tasavvuf maddi dünyadan manevi dünyaya bir yolculuktur. Ruhun gözlerini açması ve daha yüksek gerçeklik seviyesine ulaşmasıdır. İnsan bu yüksek seviyeye gönül gözü ile ulaşabilir.²

Aslında tasavvufla ilgili farklı tanımların olması Eflatun ve Mevlana'nın anlattığı körler hikayesine benzetilir. Bu tarifler filin tamamının değil belli organlarının tarifidir. Tasavvuf konusunda söylenenler de bu şekildedir.³ Tasavvuf ile ilgili çalışmalar yapan R. Alleyne Nicholson kronolojik bir çalışma yaparak 2. ve 5. yüzyıllar arası sûfiler tarafından yapılan 78 tane tasavvuf tanımı ortaya koymuştur.⁴

Tasavvuf İslami ilimlerin zirve noktası ve özü olarak değerlendirilir. Tasavvuf insanın iç dünyasını imara ve olumsuzluklarını, problemlerini gidermeye çalışan bir ahlaki sistemdir. Cibril hadisi diye geçen meşhur hadiste konu edilen İslam, iman, ihsan kavramlarından ihsan tasavvufun konusu olmuştur. Bütün İslami ilimler gibi tasavvufun kaynağı da Kur'an ve sünnettir. Tasavvuf hal ilmidir kaal ilmi değildir. Tasavvuf kitabı

¹ Hasan Kâmil Yılmaz, Anahtarlarıyla Tasavvuf ve Tarikatler, (İstanbul: Ensar Neşriyat, 2007), 11.

² Jaakko Hamean-Anttila, çev. Esko Naskali-Mehmet Sümer, 1. Baskı(İstanbul:Fidan Yayınları, 2022), 39.

³ Hasan Kâmil Yılmaz, Tasavvuf ve Tarikatler, 16.

⁴ Kasım Gani, Tarih-i Tasavvufu der İslam, 1. Baskı, (Tahran:1340), 37-46.

bir ilim değildir, bir mürşid rehberliğinde tarikat denilen yolla erişilebilen bir hal ilmidir.⁵

Tasavvuf kelimesinin kökeniyle ilgili çeşitli görüşler vardır: “Sûfi” kelimesinden türetilmiştir. Koyun gibi hayvanların tüyü, bakla türünden yiyecek, ense, boyun, üzümün sararması, ev içi işlerinden birisini yapmak gibi manalara gelir.⁶

Sûfi kelimesinin etimolojik kökeni kelimenin kavram olarak tarifi dolayısıyla sûfilerin bu kelimeyle anılmasının sebebi hakkında kelabazi şu görüşleri ortaya koyar: İçleri saf dışları pak olduğu için sûfilere “sûfiyye” adı verilmiştir. Yani sûfi, Allah ile olan muamelesini saf hale getirdiği için Allahın saf ikramına ve kerametine nail olan kimsedir.⁷

Tasavvuf ismi 2.yy’ın sonlarına doğru telaffuz edilmeye başlamakla birlikte ilk literatürün oluşması 3. Ve 4. asırlarda gerçekleşmiştir.⁸ Hicri 1. asırda Zühd dönemi idi. Kur’andaki kavramlar ön plandaydı. Zahit denilince her türlü ilime sahip kimseler anlaşılıyordu. Tasavvuf ve sûfi kavramları 2. asırdan itibaren kullanılmaya başlandı.

Zühd döneminden sonra 6. asıra kadarki dönemde tasavvuf bir ilim olarak ortaya çıkıp sistemleştirilmiştir. Hicri 6. Asırdan itibaren tarikatlar dönemi başladı. Felsefi yaklaşımların etkisi görülmeye başlandı. Farklı bazı kavramlar geliştirildi: riyazet, ilahi, çile, marifet, vahdet-i vücud, marifet vb. Bu dönem tasavvuf kavramları geniş boyut kazandı.

Tasavvufun temeli Zühd olarak ifade edilir. Peygamber efendimizin sağlığında her türlü problem ona danışılarak çözülmüyordu. İbadetler ve ahlaki prensipler onun örneğinde belirleniyordu. İslami ilimlerin ihtisaslaşması daha sonraki dönemlerde gerekli olmuştu. Peygamber efendimizin hayatı İslam’ın nasıl yaşanması gerektiğine dair açık bir örnekti.⁹

Dünya hayatının lüks ve şatafatına çok fazla iltifat etmemek gerektiğini öğreten bir anlayış insanı daha özgür bir hale getirmektedir. Peygamberimizin “ Benim dünya ile ne

⁵ Hasan Kâmil Yılmaz, Tasavvuf ve Tarikatlar, 21-28.

⁶ Muhammet Koç, Neccarzâde Muhammed Sıddık Efendi ve Tasavvufi Görüşleri, 1. Baskı,(Ankara, Fecr Yayınları, 2022), s.41.

⁷ Muhammet Koç, s.42.

⁸ Mahmut Esat Erkaya, Tasavvuf ve Hayat ,(Ankara, Fecr Yayınları 2021) , s. 23.

⁹ Mahmut Esat Erkaya, Tasavvuf ve Hayat, s. 15.

işim olur ki! Ben, dünyada bir ağacın altında gölgelendikten sonra yola koyulup orayı terk eden bir yolcu gibiyim.”¹⁰ Sözü hayata bakış açısını yansıtmaktadır. Dünya az bir zaman konaklanacak yerdir, ebedi olan ise âhirettir. Fakat bu, dünyanın tamamen ihmal edilmesi anlamına da gelmez. “Allah’ın sana verdiğinden onun yolunda harcayarak âhiret yurdunu iste ama dünyadan da nasibini unutma!..”¹¹ âyeti dünyanın da ihmal edilmemesi gerektiğini vurgulamaktadır. Peygamber efendimiz “kaygısı en büyük insan, dünya ve ahret işlerine önem veren mümin insandır.”¹² Buyurarak dünya işlerinin de ihmal edilmemesi gerektiğini vurgular.¹³

1.1.2. Tasavvufun Amacı

Tasavvufun gerçek amacı; üstün bir ahlakla ahlaklanmak ve nefsanî kötülüklerden kaçınmak olarak özetlenebilir. Bu yolda kurtarıcı kazanç, İslam şeraitine tam bir bağlılıkla birlikte bu faziletlerle donanmak ve sünnet-i Nebeviyye’ye eksiksiz bir şekilde uymakla elde edilir. İmam-ı Gazzali hazretleri tasavvuf hakkında: “Şeriat billur vazo, hakikat onun içindeki bal, tarikat ise bu balı yemenin yoludur.”¹⁴ diyerek tasavvufu açıklamaya çalışmıştır.

Allah’ın razı olduğu bir kul olmaya çalışmak, bu doğrultuda peygamberimizi örnek alarak yaşamak tasavvuf ilminin temel düstûrudur. Sevgili peygamberimiz: “Ey müminler! Size iki emanet bırakıyorum. Onlara sımsıkı sarıldıkça yolunuzu hiç şaşırmazsınız. Bu emanetler, Allah’ın kitabı Kur’an ve O’nun peygamberinin sünnetidir.”¹⁵ diyerek bizlere yol haritası çizmiştir.

Allâh-u Teâlâ “Müminler ancak o kimselerdir ki, Allah anıldığı zaman kalpleri titrer. O’nun âyetleri kendilerine okunduğu zaman bu onların imanlarını arttırır.”¹⁶ buyurarak inanan insanların ruh hallerini ortaya koymuştur.

¹⁰ Tirmizi, ‘‘Zühd’’,44 (No.2377)

¹¹ Kasas, 28/77

¹² İbn Mâce, ‘‘Ticâret’’,2(No.2143).

¹³ Mahmut Esad Erkaya, Tasavvuf ve Hayat, s. 17-18.

¹⁴ Eşref Ali et-Tehânevî,Eşrefu’s-Sevânîh, C..2, S.179.

¹⁵ Müslim, Hac, 147; Ebû Davud, Menâsik,56

¹⁶ el-Enfal, 2

Allâh-u Teâlâ insanlara güçleri nispetinde sorumluluklar yüklemiştir. Nisa Suresi'nin 27. ve 28. Âyetlerinde Allâh-u Teâlâ “Allah sizden hafifletmek istiyor çünkü insan zayıf yaratılmıştır.” mesajıyla insana aslında ağır bir yük yüklenmediğinden bahsetmiştir.

Allâh-u Teâlâ “Hiç bilenlerle bilmeyenler bir olur mu?” diyerek âlim kimselerin üstünlüğüne vurgu yapmıştır. Âlimin âbide olan üstünlüğü ve şerefi ayın on dördünün yıldızlara olan üstünlüğü gibidir. Hangi tarikatte olursa olsun ilmi olan kimse hilafet makamına daha layıktır. Kur'an-ı Kerim'de delil olarak Hz. Adem'in ilim sahibi olmasından ötürü kendisine halifelik makamının verilmesi sonucu meleklerin itirazı söz konusu olmuş; fakat Allah şu müsemmeatın isimlerini sayınız diyerek meleklerle kendilerinin ne kadar aciz olduklarını göstermiştir.¹⁷

Allah velileri âlemlere rahmet olarak yeryüzüne getirmiştir. Onlar, halkı Allah'ın haremine davet ederler. Hakk'a da “Ya Rabbi bunları sen kurtar.” diye dua ederler. Bu yüzden usanmadan öğüt verirler halka. Halk öğütlerini kabul etmedi mi “Ya Rabbi sen bunlara acı, sen kapını kapatma” derler. Rasulullah efendimiz şöyle buyurdu “Benim ümmetimden olan şeyh, kendi kavminin nebisi gibidir.”

Vardır her devirde bir veli zât elbet

Sürer imtihan kıyamet gününe dek

Bu beyitte ifade edilen şeyhin en önemli özelliği Hz. Peygamberin sünnet-i seniyyesine uygun hayat çizgisine muvafık bir hayat sahibi olmasıdır. Nitekim Al-i İmran 31. Âyette: “De ki ey habibim! Eğer Allah'ı seviyorsanız bana uyun ki Allah da sizi sevsin ve günahlarınızı bağışlasın. Allah Gafurdur, Rahimdir. Çok bağışlayan ve çok merhamet edendir.”

Rasulullah efendimiz buyurdu ki: “Allah'a yemin ederim ki Allah'ın kullarından Allah'a en sevgili olan o kimselerdir ki, Allah'ı kullarına sevdirebilirler ve kullarını da Allah'a sevdirebilirler. İşte o kimseler yeryüzünde gezerek nasihat eden kimselerdir.” İşte o nasihat eden kimseler nasihatleriyle insanlara Hakk namına bol lütuf ve ihsana ait faydalar sağlarlar. Âşıkların kalp aynalarındaki masivaye ait kirleri ve pasları tertemiz oluncaya kadar silerler. Bu haliyle o ayna âyine-i ilahi olmaya layık bir hale gelir.

¹⁷ İsmail Ankaravî, Minhâcu'l Fukarâ, ed. Saadettin Ekici-Meral Kuzu,(İstanbul, 2011), s.47.

Allah'ın sevgisini kazanmanın en geçerli yolu Hz. Peygamberimize tâbi olmaktır. Bir kimse peygamberlerin efendisi olan efendimize hem zâhiri manada hem de bâtinî manada tâbi olsa yaratıkların en güzeli olan âlemlerin efendisinden istifade eder ve O'na hizmet etmenin şerefiyle Hakk'a yol bulur.¹⁸

1.1.3. Tasavvuf Hakkında Bazı Âlimlerin Görüşleri

Cüneyd-i Bağdadi'nin hocası “Tasavvuf asil bir zamanda, asil bir toplulukla birlikte, asil bir kimseden zuhur eden güzel ahlaktır.”¹⁹ İnsan bazı ödev ve sorumluluklarını düzenli bir şekilde yaparak onda alışkanlık oluşur ve bu güzel alışkanlıklar kişinin karakterine etki eder. Bu yüzden kişi kendisine örnek alacağı güzel özelliklere sahip kişilerle münasebet kurmalıdır.

Tasavvuf büyüklerinden Neccarzade “Tasavvufa giren bir kimsenin her vaktini bir önceki vaktinden daha büyük bir kemalat kazanarak değerlendirmesi gerekir.” der.²⁰ Kul zamanla seyrü sülûk halinde tekâmül basamaklarını çıkarak olgunlaşır. Seyr ü sülûk kişinin kullukta derinleşmesi ya da kendini gerçekleştirme sürecinde ona bir yol gösterici unsurdur.²¹ Bu noktada yol gösterici unsuru doğru seçmek gerekir.

Ulema ümmetin yol göstericisi delili dinin direğidir. Ümmeti kaplayan cehalet karanlıklarını aydınlatır. İslam cemiyet meclisinin şeref üyeleridir. Kitap ve sünnet hükümlerinin güvencesidir, kulların tabibidir, İslam ümmetinin mütehassıslarıdır büyük emanetin taşıyıcılarıdır. Onların durumları konumları halkı etkiler.

Süfyan b. Uyeyne şöyle demiştir: “insanların en cahili bildiği halde yapmayan ve insanların en faziletlisi ise Allah'tan en çok korkandır.”²²

Tasavvufun büyüklerinden Cüneyd-i Bağdadi tasavvufu: “her şeyden alakayı kesip Allah ile olmaktır.” veya “Allahın sendeki seni öldürüp kendisiyle diri kılmasıdır.” şeklinde ifade eder. Rüveym b. Ahmet Bağdadi tasavvuf üç esas üzerine kuruludur diyerek birincisi; fakr, ikincisi; isar, üçüncüsü; başkalarının işlerine karışmamak

¹⁸ İsmail Ankaravî, Minhacul Fukara , s. 55-56.

¹⁹ Serrac El-Luma, 26.

²⁰ Muhammed Koç Neccarzade Tasavvufi Görüşleri, 42.

²¹ Muhammed Koç, 61.

²² Sühreverdi, Tasavvuf Easları-Avarifül-Maarif, Trc. Hasan Kâmil Yılmaz, v.dğr, 3. Baskı (İstanbul, 1989), 32.

şeklinde ifade eder.²³ Tasavvuf ile ilgili önemli bir nokta vardır ki ibadetlerin asla ihmal edilmemesi gereğidir. Bu konuyla ilgili Ser'i Sakati "sûfinin irfanı arttıkça ameli fazlalaşır" diyerek Kur'an ve sünnete aykırı bir anlayışı reddeder.²⁴ Tasavvuf kişinin söyledikleri ile yaptıklarının doğru orantılı olmasını öngörür ayrıca insanı Allah'ı görüyormuş gibi ibadet etmek olan ihsan mertebesine yükseltmeyi amaçlar. Bu bakış açısı her inançtaki insanın ilgisini çeker. İnsana genel olarak bakıldığında ruh, beden ve kalpten oluştuğunu görürüz. Bütün bu boyutların doyurulma ihtiyacı ortaya çıkmaktadır. Modern dünyanın insanı çeşitli problemlerle uğraşmaktadır. Bunların çözümü için yeni dini akımlara ve mistik geleneklerden gelen oluşumlara ilgi göstermektedir. Çünkü insanın duygusal ve manevi yönü metafizik konulara yönelme ihtiyacını doğurmaktadır. Aslında insanlar materyalist ve determinist felsefeyle hayata yön veren anlayıştan huzur bulamadıkları için arayış içindedirler.²⁵

Tasavvuf insanı hem maddi hem de manevi olarak tedavi eder. İnsanın yaratıcısıyla bağ kurmaya çalışması her dönemde duyulan bir ihtiyaçtır. Mistik yönelimler sıkıntı ve fakirlik gibi durumlarda ortaya çıkmış olsaydı son zamanlarda refah içinde yaşayan insanların böyle bir ihtiyacı olmaması gerekirdi. Son zamanlarda insanlar ahreti unutup bu dünyaya yönelmişlerdir. Peygamberimizin döneminde sahabe dünyayı terk ederek ahrete yönelmişlerdi. Daha sonraki dönemlerde ise Asr-ı Saadet dönemindeki anlayış ve yaşam tarzı değişmeye başlamış bolluk ve refah seviyesinin yükselmesi, İslam coğrafyasının genişlemesi ile farklı kültürlerdeki lüks ve ihtişam gibi unsurlar devreye girmiş israf artmaya başlamıştı. Böyle bir durum karşısında zühd hareketi peygamber dönemindeki yaşam tarzına olan özlemi dile getirmiş o yaşam şeklini gündeme getirmeye çalışmıştır.²⁶

²³ Sühreverdi, Tasavvuf Easları-Avarifül-Maarif, Trc. Hasan Kâmil Yılmaz, v.dğr, 3. Baskı (İstanbul,1989), 64.

²⁴ Abdülkerim Kuşeyri Risalesi 11. Baskı (İstanbul, 2021), 118.

²⁵ Ömer Yılmaz, Geçmişten Günümüze Tasavvuf ve Tarikatler, 2. Baskı (Ankara : Akçağ Yayınları, 2015), 16-18.

²⁶ Mustafa Kara, Türk Tasavvuf Tarihi Araştırmaları, Tarikatler Tekkeler Şeyhler, 1. Baskı, (İstanbul: Dergah Yayınları, 2005), 55-63.

1.1.4 Tasavvufun Dönemleri

Tasavvufta nefis konusunu doğru anlayabilmek için kısaca tasavvufun geçirdiği süreçlere bakmak gerekir. Böylece sûfilerin nefis hakkındaki telakkilerini daha iyi anlama imkanımız olacaktır.

Birinci dönem Zühhd Dönemidir:

Zühhd kelimesinin manasına baktığımızda soğuk ve ilgisiz olmak, rağbet etmemek gibi manalara geldiği için tasavvufta dünya ve dünya ile ilgili şeylerden yüz çevirmek olarak algılanır. Bu dönemde tevekkülcü, teslimiyetçi bir yaklaşım ön plandadır. Medine, kufe, Basra, Horasan Mektebi olmak üzere dört merkezi vardır. Dönemin meşhur sûfileri Hasan Basri, Şakik Belhi, İbrahim Ethem, Rabiâtül Adeviyye gibi isimlerdir.²⁷

Hz. Peygamberin hayatındaki örneklerle zühhd anlayışı daha iyi anlaşılmaktadır. Enes b. Malik bir rivâyetinde; Fatıma validemiz peygamberimize pişirdiği ekmekten bir parça getirmiş ve peygamberimiz bu nedir diye sorduğunda O da, pişirdiğim çörektir size getirmeden yiyemedim deyince peygamberimiz “üç gündür babanın ağzına giren ilk lokma bu olacak” buyurdu. Ebu Hureyre’nin rivâyetinde de peygamberimizin açlıktan beline taş bile bağladığından bahsedilir.²⁸

Peygamberimizin dünyaya kul olmayı kınayan birçok hadisi şerifinden birinde “kimin himmet ve kaygısı dünya olursa, Allah onun işini dağıtır fakirliğini gözünün önüne koyar. Kimseye nasibinden fazla dünyalık gelmez. Niyet ve himmeti âhiret olanın işini Allah Teala toparlar gönlüne zenginlik verir. O arkasını dönse de dünya ona gelir.”²⁹ Bir diğer hadiste “himmet ve kaygılarını teke indirip sadece âhiret kaygısı taşıyanın dünyasına Allah kâfidir. Kaygısını dünyaya dağıtanın ise hangi vadide helak olduğuna aldırış etmez.”³⁰ Peygamberimizin kurduğu devlet güçlendiği zenginleştiği zamanlarda bile mütevazî hayatı devam etmiştir. Bu durumdan rahatsız olan eşleri biraz dünyalık isteyince peygamber efendimiz çok üzölmüş ve eşlerine bir süre boykot uygulamıştır. Bunun üzerine âyet gelmiş “Ey peygamber zevcelerine de ki: Eğer bu dünya hayatını onun zînet ve parlaklığını istiyorsanız, gelin size boşanma bedellerinizi vereyim ve siz

²⁷ Yılmaz, Geçmişten Günümüze Tasavvuf ve Tarikatler, 66-78.

²⁸ İbn Sa’d et-Tabakatu’l-kübra, I, 400.

²⁹ İbn Mace, Zühhd, 4105.

³⁰ İbn Mace, Zühhd, 4106.

güzellikle salıvereyim. Yok eğer Allah'ı ve peygamberini ve âhiret yurdunu istiyorsanız, Allah aranızdan iyi olanlara büyük mükafat hazırlamıştır.”³¹diyerek peygamberin zevceleri ikaz edilmiştir. Peygamberimiz infak etmeyi çok severdi birgün Bilal-i Habeşi'ye: “Ya Bilal infak et infak. Arş'ın sahibinin senin malını azaltacağından korkma”³² buyurmuştu. İlk tasavvuf klasığı sayılan el-Luma adlı eserde peygamber efendimizin örnek olan yaşantısına ve dört büyük halifenin yaşantısına ve ashabi suffice'nin zühd yaşantısına dair örnekler verilmiştir.

İkinci dönem Tasavvuf Dönemidir:

Bu dönemde Tasavvuf terminolojisi oluşmaya başlamış, âyetlere işari yorumlar getirilmeye başlamış, Tasavvuf geniş bir coğrafyaya yayılmıştır. Nişabur, Şam, Mısır, Bağdat Mektebi olmak üzere dört merkezi vardır. İslam tefekkür sistemi şekillenmiş ve yunan felsefesiyle tanışılmıştır. Dönemin önemli sûfileri arasında Beyazıd-ı Bestami, Hallac-ı Mansur gibi farklı söylem ve halleri olan sıradışı kimseler bulunmaktadır.³³

Tasavvufun fıkıh, kelam ve hadis gibi ilimlerden ayrıldığı tasavvuf döneminde ilk tasavvuf eserleri kâleme alınmıştır. İlk tasavvufi kavramlarda bu dönemde kullanılmaya başlamıştır.

Üçüncü dönem Tarikat Dönemi:

Tarikatlar döneminde kurumsallaşma başlamıştır. İstılahta yol anlamına gelen tarikat kelimesi tasavvufta menziller katederek belli makamlara yükselmek için seyr ü sülûk eden sâliklere ait yol anlamına gelir. Nefs terbiyesini esas alan ve Allaha imanı doruğa çıkaran yoldur. Nefsani, Ruhani, Kıyami, Kuudi, Hafi, Cehri tarikatler olmak üzere altı çeşit tarikat vardır.³⁴

XI. asır başlarında yaşamış olan Gazzali, tasavvuf tarihinin dönüm noktasıdır. Gazzalinin geliştirdiği ehli sünnet tasavvufu Gazzaliden sonra müesseseseleşmeye başlamıştır. Kur'an, sünnet ve sûfilerin görüşleriyle gelişen tasavvufi düşünce 13. asırdan itibaren yavaş yavaş felsefi bazı kavramlarla izah edilmeye başlamıştır. Varlığa

³¹ Ahzab Suresi 33/28-29.

³² El-Luma, 134; Ebu Davud, İmare , 35.

³³ Yılmaz, Tasavvuf ve Tarikatler, 79-82.

³⁴ Yılmaz, Tasavvuf ve Tarikatler, 197-199.

ait konular bu dönemden itibaren tartışılmaya başlamıştır.³⁵ Hükümdarlarda ve devlet adamlarındaki tasavvuf ilgisi ve merakı daha da artarak devam etmiştir.³⁶

1.2. Nefs

1.2.1. Nefs Mahiyeti

Nefs kelimesi Arapçada müennes bir kelime olan nefis kökünden türemiştir. Çoğulu enfes şeklinde gelir.³⁷ Nefs arap dilindeki kullanımına bakıldığında

- 1- Ruh manasında
- 2- Kan manasında kullanıldığı görülmektedir.

Nefs kelimesinin terim anlamına baktığımızda, beden kalıbına tevdi edilmiş ve kötü huyların mahalli olan bir latife, benlik, bir şeyin kendi varlığı anlamlarında kullanıldığına dikkat çekilmektedir.³⁸

Tasavvuf sözlüklerinde nefis : Ruh, akıl, can insanın bedeni, ceset, kan, azamet, izzet, görüş, kötü göz, bir şeyin cevheri, hamiyet, işkence, ukubet, arzu, murad, aşağı duygular vb. manalarında kullanıldığı görülmektedir.³⁹ Ayrıca kendisinde iradi hareket, his ve hayat kuvveti bulunan latif cevher, Allah tarafından insana üflenene ve Ruh-ı Rahmani, ilahi ben anlamları da verilmiştir.⁴⁰

Nefs sözlük anlamı ile öz varlık olarak da tanımlanmıştır. Aynı zamanda nefis, insanın içindeki olumsuz isteklerin, duyguların ve kötü fiillerin de kaynağı olarak görülür. Bu anlamıyla Kur'an ve hadis-i şeriflerde birçok bilgiye rastlanmaktadır

Hadisi şeriflerde nefis kelimesinin sadr, kalp ve iç dünya anlamlarında kullanıldığı görülmektedir.

Kur'an-ı Kerim'de nefis kelimesi 6 yerde Allah için kullanılmıştır. Nefs kelimesi insan ruhu için (Fecr:27) insanın kalbi, gönlü, iç dünyası, (Al-i İmran:154, Yusuf:77) insan bedeni (İsra:33) olarak da kullanılmıştır. Kur'an-ı Kerim'de ahret hayatına ilişkin

³⁵ Yılmaz, Tasavvuf ve Tarikatler,

³⁶ Yılmaz, Tasavvuf ve Tarikatler,

³⁷ Mustafa İbrahim, el-Mucemul-Vasit, 2. Baskı, (Çağrı Yay. İstanbul 1996) , s.940.

³⁸ Abdülkerim Kuşeyri, er-Risalatül-Kuşeyriyye, thk.2. Baskı,(Darul-Cil yay, Beyrut, 1990) , 86-87.

³⁹ Süleyman Uludağ, Tasavvuf Terimleri Sözlüğü, 2. Baskı, (Kabalcı Yay, İstanbul, 2001) , 271.

⁴⁰ Ethem Cebecioğlu, Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü, Rehber Yay, (Ankara 1997) 545.

tasvirler nefsin baki olduğuna işaret eder. Her nefsin ölümü tatması ile ilgili âyetteki nefsin ölümü tatması beden ölümü hissetmesidir. Ölen bedenin acısını çekmesi, bedeninden ayrılmasıdır. Tatmak için diri ve duyarlı olmak gerekir. Kur'an-ı Kerim'de nefis kelimesinin insan bedeni olarak kullanılmasının yanında tam olarak nefis kelimesinin insan bedenini karşılayıp karşılamadığı konusunda net bir izah olup olmadığı için Kur'an-ı Kerim'de nefis-beden ayırımından söz etmek kesinlik kazanmamıştır.⁴¹ Kur'an-ı Kerim'de nefsin kötülüğü emredici olduğunu (Yusuf suresi: 53) nefis-i emmâreye karşılık geldiğini ifade eden âyetler de bulunmaktadır. İnsan nefsinin yaratılışında kötüyeye, şehvet ve günaha meyil vardır. Kötülüğü emreden nefis kabil'e Habil'i öldürmeyi emretmiştir. Nefis şeytanla işbirliği yapar kötülüğe sürüklenir lakin şeytan (İbrahim Suresi:22) onu hesap günü yüzüstü bırakır. Kur'an-ı Kerim'de nefis kötülüklerin ana unsuru, kaynağı gibi gösterilse de onu ıslah ederek, terbiye ederek iyi bir hale getirmenin mümkün olduğu da ifade eder.

Tasavvufta nefis, kötülük ve günahların kaynağı olarak ifade edilir, bunun için terbiye edilmesi kontrol altına alınması gerekir. Âyet-i kerimede "Nefsâni arzularını kendine ilah edinen kimseyi gördün mü? O'na sen mi vekil olacaksın."⁴² Buyurarak nefsin tehlikelerine dikkat çekmiştir.

Allâh-u Teâlâ kainatı bir irfan ve vicdan okulu olarak tanzim etmiş, yaratmış, insanın olgunlaşması için çeşitli imkanlar sunmuştur. Nefis insanın yaratılışındaki önemli bir unsurdur. Allah insana istek ve arzularını karşılama hissi vermiştir. Buna şehvet denmiştir. Ayrıca insana kendisine zarar verecek şeylerden korunma karşı koyma duygusu vermiştir. Buna da gadap denir. Şehvet ve gadabı kullanarak yaşamak için bir duygu daha vermiştir ki buna Nefs denir. Nefs bu duyguları kullanırken sınır tanımadan hareket eder işte bu noktada zarara uğrayabilir. Mesela hayvanda da bu hisler mevcuttur. Ama hayvanlar susadıklarında suyu bulup içerler ve doyunca içmeyi bırakırlar. Ancak insan doysa bile kanaat etmez daha çok içmek ister. İşte Allâh-u Teâlâ insanı bu sınır tanımaz aşırılıklarından kurtarmak için belli başlı bir takım kurallar belirledi. Bu kuralları da peygamber aracılığı ile bizlere bildirdi.

⁴¹ Ahmet Ögke, Kur'anda Nefs Kavramı (İstanbul: İnsan yay, 1998) s.23-37.

⁴² El-Furkan, 43

Nefsi terbiye etmenin en önemli yolu onu tanımaktır. Bu noktada “Nefsini bilen rabbini bilir.”⁴³ Hadis-i şerifi çok önem arz etmektedir. Bazıları demişler ki; kulun iç dünyası huzurlu olup İslam’a tam manasıyla teslim olarak boyun eğmiş içini dürtükleyen şüphelerden kurtulmuş ise o emniyettedir. Eğer kalbini tırmalayan bir takım şüpheleri inancını kemiren vesveseleri varsa veya kendisini bidat ve dalalete götüren kötü olduğuna inanmadığı bir şüpheyi düşmüşse şüphelerini tesbit etmeli ve ilim ehline veya kendisine yol gösterecek kişilere başvurmalıdır.⁴⁴

Allah erleriyle bir an bile sohbet etmek, yüzyıl takvadan daha iyidir.⁴⁵ Böyle kimselere mürşid denilmektedir. Mürşid veya mürşid-i kâmil tasavvufta genellikle şeyh kavramı ile eş anlamlı olarak kullanılmıştır. Mürşid hekime benzer. Hekim nasıl kendisine başvuran hastayı hastalığına, bünyesinin mukavemet ve direncine göre tedavi ederse mürşid de kendisine başvuran kimseleri aynı şekilde teşhis ve tedavi eder. Düşmanla savaşan askerin stratejisi kumandan tarafından çizildiği gibi nefis düşmanı ile uğraşan müridin mücadele yolu mürşid tarafından tayin edilir.⁴⁶

1.2.2. Nefs ile İlgili Bazı Kavramlar ve Görüşler

Nefs kelimesinin anlam yakınlığı bulunan kavramlar:

*Ruh: maddede meydana gelmiş olan şeylerden uzak olan filozofların nefis-i natıka dedikleri şeydir. Arap dilinde can, nefis, Cebrail anlamlarında kullanılan ruh, tasavvufta mücerred insan latifesi, emr âleminden inmiş insandaki hayvani ruha binmiş künhüne vakıf olunamayan cevher gibi manalara da gelir.⁴⁷ Ruhunu inceleyen mutasavvıflar hareketin temeli ve idrakin temeli olarak da değerlendirirler.

a.Hareketin Temeli: Maddenin mukabili olan kuvvet. Her kuvvet bir tür ruh olarak değerlendirilir.

b.Hayatın Temeli: Bitkisel hayat anlamı verilir, tüm bitkiler bu kapsamda değerlendirilir.

⁴³ Hindi, kenzu’l-ummal, IV, 431; Acluni, keşfu’l-hafa, I, 150.

⁴⁴ Sühreverdi, 35.

⁴⁵ Minhacul Fukara, 318.

⁴⁶ Yılmaz, Tasavvuf ve Tarikatlar, 207.

⁴⁷ Abdurrezzak Kaşani, Letaiful-Alam fi İşarati Ehli- İlham, Tasavvuf Sözlüğü, çev. Ekrem Demirli, (İstanbul: İz yay, 2004) s.557.

c.İdrakin Temeli: Bitkisel ruhtan özel olan, insani hayatla sonuçlanan hayvani hayattır. Ruh bu durumda en yüksek mertebededir. Bu ruha Ruh-ı İnsani denilir. Tüm şuur halleri bu Ruh-ı İnsani de ortaya çıkar.⁴⁸

Mutasavvıfların bazıları ruh ile nefsi aynı görmüşlerdir. Benliğin olumlu tarafına ruh, olumsuz tarafına nefis demişlerdir. Nefs eğitilip derecelerle yükselip safiyet kazandığında nefsin özellikleri kaybolur. Mutmainne derecesine ulaşan nefis ise artık nefis olarak değil ruh olarak vasıflanmaktadır. Nefs ile ruhun ayrı şeyler olduğunu söyleyen sûfiler, nefis ile ruhun sürekli mücadele halinde olduğunu ifade ederler. Ruhun Allahtan gelen ilahi kaynaklı özelliklerden, nefsin ise beden menşeli özelliklerden ibaret olarak birbirlerini esaret altına almaya çalıştıklarını söylerler.⁴⁹

*Kalp: insanın göğsünün sol tarafında bulunan çam kozalağına benzeyen et parçasıdır.⁵⁰

Tasavvufta ilahi hitabın muhatabı, marifet ve irfan denilen bilginin kaynağı, madde ile mananın birleştiği yer, Allah'ın tecelli ettiği mahal, akıl, ruh gibi manalara gelir.⁵¹ Biyolojik kalp insanda olduğu gibi hayvanda da bulunur fakat ikincisi sadece insanda bulunur.

*Sadr: Göğüs, sine manasındadır. Senin göğsünü açmadık mı? İnşirah suresi 1. âyetteki ifade edilen bu kavramdır. Birçok vesvese ve afetin giriş yeridir. Endişe, şehvet, sıkıntı ve keder gibi duyguların bulunduğu yerdir. Genişleyip daralır, nefis-i emmârenin idare mahallidir. İslam nurunun etki ettiği ilk yer de burasıdır.⁵²

Nefs ve ruhun latif cisimlerden oluşu, melek ve şeytanın letafet sıfatı gibidir. Görme, işitme, duyma gibi eylemlere sahip olan insan olduğu halde o işleri yapan organlar farklıdır. Bunun gibi iyi huylar kalp ve ruha ait; kötü huylar ise nefse ait olabilir. Nefs de kalp de bu bütünün parçalarıdır.⁵³

⁴⁸ Cebecioğlu, Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü, s.588-589.

⁴⁹ Hasan Kâmil Yılmaz, Anahtarlarıyla Tasavvuf ve Tarikatler (İstanbul:Ensar Neşriyat,2000) 306.

⁵⁰ Cebecioğlu, 588-589.

⁵¹ Mustafa Kara, Tasavvuf ve Tarikatler Tarihi, 2. Baskı, (İstanbul: Dergah yay, 1990) 179.

⁵² Hasan Kâmil Yılmaz, Anahtarlarıyla Tasavvuf ve Tarikatler, 2. Baskı, (İstanbul: Ensar Neşr, 1997) 307.

⁵³ Abdulkrim Kuşeyri, er-Risalatül Kuşeyri fi ilmit-Tasavvufi 2. Baskı (Beyrut:1990); Kuşeyri Risalesi,haz. Süleyman Uludağ, 3. Baskı(İstanbul:Dergah yay, 1999) s. 86-87.

Nefs kötü sıfatların mahalli ruh ise güzel sıfatların mahallidir.⁵⁴

*Akıl: İnsandaki idrak kabiliyetine verilen addır.⁵⁵ Hakk ile batılı ayırt etmeye yarayan nur, Allaha kulluk etmeye, cennete girmeye vesile olan düşünce olarak da anlaşılır.⁵⁶

Ruhta şehvet galip gelince nefis, haram olan şehveti yenince akıl, iman özelliklerine sahip olunca kalp adını alır.⁵⁷

Mürşidine teslim olan kimseye mürid dendiği gibi bu yolda mesafe kat eden müride de “sâlik” denir. Tarikat ve tasavvufta sülûk, ilim ile değil hal iledir. Tasavvufta müridin mürşidsiz sülûku mümkün görülmemiştir. Çünkü insan nefsi, ibadetlerini görerek kendini gösterme meyline tutkundur. İnsanın bu zafı da ancak rehber bir mürşid vasıtasıyla giderilebilir.⁵⁸ Beşeri eğitimde en etkili yol örnek olma suretiyle yapılan indirekt eğitimidir. “Mümin müminin aynasıdır”⁵⁹ hadisinde ifade edildiği şekilde, kişinin güzel huylarla bezenmesi güzel huylara sahip kimselerle beraber olmasına da bağlıdır. Kur’an-ı Kerim’de “Ey iman edenler, Allah’tan korkun; sadık ve Salih kimselerle beraber bulunun”⁶⁰ emri de iyi insanlarla birlikte olmak gerektiğini ifade etmektedir. Hz. Peygamberin “iyilerle oturup kalkan kimseyi misk satan kimseyle arkadaşlık yapana, kötülerle arkadaşlık yapana da demirci dükkanında bulunana benzetmesi” bu konuyu oldukça güzel açıklamaktadır.

Salih kimselerle sohbet etmeyi mutasavvıflar dört derecede müteala ederler:

Şeyh ve mürşid ile sohbet, mürid için ilaç gibidir.

İhvan ile sohbet, vücudu besleyen gıda gibidir.

Fasık ve günahkarla sohbet, mikrop gibidir.

Kafir, mülhid ve zındıkla sohbet, zehir gibidir.

⁵⁴ Sühreverdi, 35-40.

⁵⁵ Cebecioğlu, 97.

⁵⁶ S. Uludağ, 34.

⁵⁷ Hasan Kâmil Yılmaz, 306.

⁵⁸ Yılmaz, Tasavvuf ve Tarikatlar, 208.

⁵⁹ Ebu Davud, Edep, 49

⁶⁰ Tevbe suresi, 9/19.

Şeyhler ve mürşidler peygamberlerin varisleri olduğundan, halkı irşad ederken peygamber üslubunu kullanırlar ve onlarla beraber bulunmak onlardan istifade için önemlidir.⁶¹

Hz. Peygamber nefis mücâhedesini “büyük cihad” olarak ifade eder.Allâh-u Teâlâ: “Bizim uğrumuzda mücâhede edenleri yollarımıza iletiriz.”⁶² âyetiyle bu manevi cihada işaret etmiştir. Mücâhede nefsi iyiliğe zorlamaktır. Mücâhedenin esası, nefsi alışkanlıklarından kesip, daima onun arzu ettiğinin tersini yapmaktır. Nefs tezkiyesinin kabul edilen üç unsuru vardır: az yemek, az uyumak, az konuşmaktır bunlara ilaveten bazen halvet veya uzlet denilen uygulamalar da yapılmaktadır.⁶³

İslam tasavvuf anlayışında bütün kötülüklerin kaynağı olarak görülen nefis, Kur'an-ı Kerimde: “Hiç şüphesiz nefis devamlı kötülüğü emreder.”⁶⁴ âyetiyle ifade edilmektedir. Tasavvuf erbabı bütün kötülüklerin sebebi olan bu nefsin birtakım manevi eğitimler ile ıslah edilebileceğini söyler.⁶⁵

İslam düşünürlerinden birçoğu ibni Sina, Gazzali, ibni Rüşt, ibni Arabi, Mevlana gibi âlimler insanı incelemiş, insan için uygun olan en sağlıklı benlik yapısı konusunda araştırmalar yapmışlardır.⁶⁶ Fakat İslam düşünürlerinin insan psikolojisine bakışı ile modern psikolojinin bakışı farklılık gösterir. İslam tasavvuf anlayışında insan dikey bir şekilde gelişme gösterebilen bir varlık olarak kendini sürekli bir üst kademeye yükseltebilme özelliğine sahiptir. Batı psikolojisi ise böyle bir özelliğin varlığından habersiz olduğu için insanın sadece içinde bulunduğu daire çerçevesinde gelişmesine ve dairenin konforuna yatırım yapmaktadır. Bu yaklaşım sonucunda da insandaki alt kimlik pohpohlanarak azdırılır ve hedonizm, narsizm gibi bencillik, kendini

⁶¹ Yılmaz, Tasavvuf ve Tarikatler, 213-214.

⁶² Ankebut, 29/69.

⁶³ Yılmaz, Tasavvuf ve Tarikatler, 215- 216.

⁶⁴ Kur'an-ı Kerim Meali, çev. Halil Altuntaş-Muzaffer Şahin(Ankara: D.İ.B.Yayınları, 2009) Yusuf, 12/53.

⁶⁵ Duane P Schultz-Sydney Ellen, Modern Psikoloji Tarihi, çev. Yasemin Aslay(İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016) 24-26.

⁶⁶ İbrahim Işıtan, Sûfi Psikolojisi (Sülemiye Göre Sûfi Benlik Dönüşümü) (İstanbul: Divan Kitap, 2014) 15.

beğenmişlik duyguları ön plana çıkarılır. Bunun sonucunda birey huzursuzluk yaşar toplum da aynı şekilde bir durum içine girer.⁶⁷

1.2.3. Nefs Mertebeleri ve Bazı Psikolojik Açılımları

İnsanı daha iyi tanımak ve problemlerine çözüm bulmak noktasında batı psikolojisi yetersizliklerini fark etme ve arayış içine girme çabaları göstermeye başlamıştır. Bu bağlamda ülkemizde ve batıda psikoloji alanındaki çalışmalarda sadece pozitif psikoloji yaklaşımlarının yetersizliği nedeniyle, tasavvufi nefis mertebelerinin araştırılması yoluyla modern psikolojideki çıkmazlara ışık tutması için araştırmalar, çalışmalar yapılmaktadır.

“Sûfi Psikolojisi” isimli eserinde Kemal Sayar bu konulara yer vermiştir. İnsanın yükselişine engel olan nefsin terbiye edilerek ehlileştirilmesi, hayra yönlendirilmesi sûfîlerin nefis terbiyesi yöntemi ile gerçekleşebilmektedir.⁶⁸ Bu eserinde Sayar nefis mertebeleri üzerinde durarak her makamın, modern psikolojinin verileriyle karşılaştırılmasını ve tahlilini yapar. Manevi danışmanlık ve rehberlikte kullanılabilecek çıkarımlar ortaya koyar.

Nefis mertebeleri ve makamları şu şekilde ifade edilir:

1-Nef-i Emmâre ve Tövbe Makamı:

Psikolojide tutarsız davranışlar ve yasaklardan dolayı günahlardan af dilemek şeklinde ifade edilen bu durum sûfî psikolojide yola geri dönüş, uyanış demek olan tövbe makamıdır. Psikanalist psikoterapide hastanın yetersizliklerini, eksikliklerini fark edebilme aşamasına gelmesidir. Bu bağlamda tövbeye üç anlam verilmektedir.

- a) suçluluk ve pişmanlık,
- b) alışkanlıklardan kurtulma,
- c) husumetten arındırılmış bir kişilik.

Bu aşamaların psikoterapideki karşılıkları şu şekildedir:

Birinci aşamada, bireyin yapıcı onarıcı bir suçluluk duygusuna ihtiyacı vardır.

⁶⁷ Mustafa Merter, Dokuz Yüz Katlı İnsan, Tasavvuf ve Ben Ötesi Psikoloji (Transpersonal Psikoloji) 1. Baskı, (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2008), 185-186.

⁶⁸ Kemal Sayar, Sûfi Psikolojisi,(İstanbul: İnsan Yayınları, 2013), 14-16.

İkinci aşamada, sıkıntı veren alışkanlıklardan, patolojik karakter özelliklerinden kurtulma ihtiyacına yöneliktir.

Üçüncü aşamada ise tahrip gücü yüksek olan önyargı, bölücülük ve haksızlık gibi durumlardan kurtulma hedeflenir.

Tövbe kendini takip etme, tahlil etme süreci olduğundan dürtülerinin farkına varmak etkin psikoterapinin önemli yaklaşımlarındandır. Tasavvufun önemli kavramlarından olan tövbe, psikoterapi uygulamalarında ciddi faydalar elde edilmesine yardımcı olacaktır.⁶⁹

2-Nefs-i Levvâme ve Vera Makamı:

Heves ve arzularının, eylem ve düşüncelerinin farkına varan, yeniden uyanışı yakalayan bireyin kontrol mekanizmasıdır vera makamı. Bu aşamada umutsuzluğa düşülebilir ancak tasavvufta umutsuzluğa yer olmadığından birey önceki günahlarından dolayı sürekli kendini suçlayarak değil, tövbe ile gelen affedilme duygusunun umudu ile yaşar. Kişi nefsini kınayarak bencillikten, narsislikten, gururdan kendini korur ve yoluna umutla devam eder.⁷⁰

3-Nefs-i Mülhime ve Zühd Makamı:

Modern psikoterapide olgunluk ve kişilik bütünleşmesi aşamalarına karşılık gelen zühd evresi, bireyin kendisine, hayatına, etrafına, sosyal çevresine sıyrılıp dışarıdan bakabilme yeteneğine sahip olmasıdır. Balığın denizden çıkıpda denizi seyretmesi şeklinde ifade edilebilir. Kişi benlikten sıyrılıp etrafı öylece gözlemler. Sayar, zühd evresinde ilham edilmiş nefsi dünyevi gerçekliğin sınırlarını aşabilmek için bir araç olarak görmektedir. Böylece iç benlik ilham aracılığı ile birçok olumsuzluktan kurtulabilme gücüne sahip olur.⁷¹

4-Nefs-i Mütmainne ve Fakr Makamı:

Nefsin dünyevi bağlarından, arzu ve isteklerinden kurtuluş aşaması olan fakr makamı hayatın mana boyutunu madde boyutunun üzerine çıkararak manevi ritmi yakalamasıdır. Psikodinamik saptamayla bakıldığında da aşırı istek ve arzular, dünyaya

⁶⁹ Sayar, Sûfi Psikolojisi, 20-32.

⁷⁰ Sayar, Sûfi Psikolojisi, 21- 22

⁷¹ Sayar, Sûfi Psikolojisi, 23.

karşı tamahkarlık, biriktirme arzusu gibi durumlar temel içsel güvensizlik şeklinde gelişen psikopatolojik durumlardır. Bu noktadaki tasavvufun çözümü, kişi dünyadan elini eteğini çekmeden de dünyaya karşı özgürleşmeyi başarabileceği şeklindedir. Bunu da dünyayı kalben ve ruhen terk ederek yapılabileceği ifade edilmektedir.⁷²

5-Nefs-i Râziye ve Sabır Makamı:

Sûfîler açısından içsel bir mücadelenin sonucu ortaya çıkan sabır mücadelesi, şehvet ve öfke kaynaklı güdülerin yıkıcı güçlerini kontrol etmeye yarar. Sûfîlere göre bu bir nevi kontrol mekanizmasıdır. Kötü hasletlerden kurtulan nefsin sukunet hali sabrın davranışa yansımalarıdır. Sessizlik de hale yansımalarıdır. Bu yansıma şu şekilde ifade edilir, sabır kişilik bütünleşmesinin tabanını oluşturan güçlü bir psikolojik kuvvettir. Sabır insana güç kazandıran psikolojik bir silahtır. Huzursuzluk veren duygulardan kurtulma yöntemidir. Duyguları kontrol eden bir disiplindir.⁷³

6-Nefs-i Marziyye ve Tevekkül Makamı:

Güvenmekle eş anlamlı olan tevekkül kelimesi, güvenilecek gerçek güç sahibi, egemenlik sahibi olan Allah'a karşı hissedilecek bir duygudur. Hiçbir çaba sarf etmeden pasif bir şekilde olmak değil, engin bir kuvvet ve kudretten güç ve enerji aldığımızı bilmektir. Bu da insanı iç zenginliğine, motivasyona ve coşkuya ulaştırır.⁷⁴ Tevekkül insanı iyileştirme gücüne sahip çok önemli bir haldir. İnsan kendi görevlerini yerine getirip gerisini aşkın gücün sahibine bırakarak potansiyel huzuru ve mutluluğu yakalayabilir.

7-Nefs-i Kâmile ve Rıza Makamı:

Arınarak kemâlatı yakalamış olan nefsin derin bir içsel tatmine ve gönül hoşluğuna erişmesidir. Dünyevi bütün sıkıntılardan, dertlerden arınmış olan bu mertebeye ulaşan kişi insan-ı kâmil diye sıfatlandırılır. Çünkü kâmil sıfatların hepsini bünyesinde taşır. Bu aşamada insanın kaybedeceği bir şey olmadığı gibi kaybettiği hiçbir şeyden de üzüntü duymaz. Bütün kayıplar önemini kaybetmiştir. Kişi sahip olmakla zengin olmayacağı gibi kaybetmekle de fakir olmaz. Rıza makamı Allah'ın güç ve iradesine

⁷² Sayar, Sûfi Psikolojisi, 24.

⁷³ Sayar, Sûfi Psikolojisi, 25.

⁷⁴ Sayar, Sûfi Psikolojisi, 26.

mutlak ve kayıtsız teslimiyet, samimiyet, halis niyet, yoğun bir içsel tatmin hali demektir. Bu sayede geçmişin ve geleceğin kaygısından kurtulmaktır.⁷⁵

Makâmat adını verdiği bu ıstılahlar ile Sayar, nefsin mertebelerini açıklamış, bu mertebeleri aşmaya çalışan kişideki iyi oluş halini ifade etmiştir. Psikoterapide de kullanılabilecek bu aşamalar, eğitimler sayesinde bireyler daha mutlu ve huzurlu olabileceklerdir. Dünya hayatına gereğinden çok bağlanmayı engelleyecek olan bu nefis terbiyesi aslında insanın bütün sıkıntılarına, sorunlarına, hüznlerine, dertlerine, kederlerine çok önemli ve kalıcı çözümler getirecek olan yöntemlerdir.

1.3. Tasavvufta Nefsi Öldürmek Anlayışı

1.3.1. Nefsi Öldürmek Kavramı

Sûfilerin çoğu nefsi öldürmek kavramını ben merkezli kişiliğin yok edilmesi olarak görmüşlerdir. Fenâ ile sûfiler davranışların, huyların veya psikolojik terminoloji ile kişilik karakterlerinin değiştirilmesini kast etmişlerdir.

Nefis terbiyesinde riyazet ve mücâhede ile eğitimin amacı aşırı uçların ortadan kaldırılması dengenin sağlanmasıdır. Bazı duyguların tamamen ortadan kaldırılması söz konusu olamaz. Mesela şehvet duygusu tamamen yok edilip, cinsel ilişki ortadan kaldırılsa nesil yok olur. Yemek içmek duygusu yok olsa insan ölür. Gazap duygusu yok olsa insan kendini koruması gerektiğinde bunu yapamaz, cihat etme gücü kalmaz. Kur'an-ı Kerim'de "öfkelerini yutarlar"⁷⁶ ifadesi kullanılır, öfkeyi tamamen yok etmekten bahsedilmez. Bu duyguları akla galip olmayacak aksine akıl tarafından yönetilecek bir hale getirmek gerekir. Bu şekilde dengeli bir hal oluşur. Huy değişikliği ile de amaçlanan budur.⁷⁷

Nefsi kötü huylardan arındırmak için terbiye ve tedavi etmek gerekir. Nefsi Allah'ın razı olduğu şeylerle meşgul etmek, kötü şeylerle meşgul etmeye engel olur. "Nefs öyle bir şeydir ki, sen onu meşgul etmezsen o seni meşgul eder." sözü bu gerçeği ifade etmektedir.⁷⁸ Nefsle mücadele büyük cihad olarak ifade edilmiştir. Nitekim peygamber efendimiz bir sefer dönüşünde "Küçük cihattan büyük cihada dönüyoruz." diyerek

⁷⁵ Sayar, Sûfi Psikolojisi, 26.

⁷⁶ Ali İmran Suresi-134.

⁷⁷ Gazzali, İhya-u Ulumiddin, III/55-56.

⁷⁸ Sühreverdi, Avarifül Maarif s. 213.

büyük cihadın nefis ile mücadele olduğunu söylemiştir. Asıl pehlivanın kendi içindeki düşmanı yenen olduğu ve bu düşmanı yenmenin en önemli mesele olduğu ifade edilmiştir. “Nefslerinizi muhalefet kılıcıyla öldürünüz” yani nefislerinizi terbiye ederek ölmeden önce ölünüz sırrına ererek ebedi saadete doğru yol almak tavsiye edilir. Ölmeden önce ölenlerin en güzel örneklerinden bir olarak Hz. Ebu Bekir gösterilir. Peygamberimiz “Kim yeryüzünde dolaşan ölü bir çehre görmek isterse Hz. Ebu Bekir’e baksın” diyerek bunu ifade buyurmuşlardır. Bakara Suresinin 54. âyetinde “Nefslerinizi öldürün” ifadesindeki kastın nefislerinizi ıslah ederek terbiye ediniz şeklinde izah edilmiştir.⁷⁹

Nefs terbiyesinde, nefsin rahatlığını azaltıp önüne bazı zorluklar koymak, ona korku salmak, gıdasını kesmek, istekler ile arasına engel koymak ve Allah rızası isteği kibir duygusuna galip gelene dek bu şekilde zorlamak önemli bir yöntemdir.⁸⁰

Nefsde bulunan bazı duygular dengeli bir şekilde kontrol edilmelidir. Nefsi terbiye etmek için kibir ve riya gibi duygulardan arınmak gerekir. Ebu Amr b. Nucaid “Nefsi aziz olanın, dini zelil olur.” der. Zunnun el-Mısri “Allah hiçbir kuluna nefsinin zilletini göstermek suretiyle verdiği izzetten daha önemli bir izzet vermemiştir, aynı zamanda Allah hiçbir kuluna nefsinin zilletini görmesine mani olmak suretiyle verdiği zilletten daha kötü zillet vermemiştir.” diyerek bu durumu izah eder.⁸¹ Nefsin değersizliğini fark etmek ve nefse muhalefet etmek ile ilgili Sehl b. Abdullah “Nefse ve nefsin heva hevesine muhalefet edilmek suretiyle Allah’a ibadet edildiği gibi başka bir şeyle ibadet edilmemiştir”, diyerek bu hususun önemine vurgu yapmıştır.⁸² Nefsin zıddına hareket ederek onu kırmaya çalışmak tedavi etmek çok etkili bir yöntemdir. Nefsi güçsüz bırakacak açlık, susuzluk, uykusuzluk gibi durumlar nefis terbiyesi için önemli bir husus olsa da nefsin zıddına hareket etmek daha etkilidir.⁸³

Önde gelen mutasavvıflardan Hasan Kazzaz der ki: “Tasavvuf üç şey üzerine kurulmuştur. Zaruri olmadıkça yememek, gerekmedikçe uyumamak ve konuşmamak.” Hikmete ulaşmanın en önemli basamakları olarak görülen az yemek, az uyumak, az

⁷⁹ Minhacul Fukara, 225-230.

⁸⁰ Ögke, Kur’anda Nefs Kavramı, s. 101.

⁸¹ Abdülkerim Kuşeyri, er-Risaletul- Kuşeyriyye, s. 99.

⁸² Kuşeyri, s. 151-152.

⁸³ Kuşeyri, s. 87.

konusmak her müridin metodu olmuştur.⁸⁴ Yahya b. Muaz açlığı müritler için önemli bir riyazet olarak görür. Açlığı nur, tokluğu ise nar olarak ifade eder. Çok yemek insanın mahfına, aç kalmak ise kurtuluşuna vesile olacağını söyler. Ebu Süleyman Darani “Dünya amelinin anahtarı tokluk, âhiret amelininki ise açlıktır”, der.⁸⁵

Açlık kalbin kanını azaltıp beyazlatır, kalp beyazlayınca nurlanır. Açlık kalbin etrafındaki yağların azalmasını sağlayarak kalbi yufkalaştırır. Kalbin kanı azalınca, kalbin düşmanı olan duygular kalbe girmekte zorlanır. Geceleri uyanık olmak kalbi nurlandırır cilalar, uyumamak için de aç olmak gerekir, fazla uyku kalbi katılaştırır. Suskun kalmak da yalnızlıkla kolaylaşır. Çok söz kalbi oyalar, zikirden alıkoyar. Kalabalıklar içine çok dahil olmamak kulak ve gözü kontrol etmeyi sağlar. Kulak ve göz kalbin koridorlarıdır. Kalp kendisine duyu organlarından akan verilerle dolan bir havuz gibidir. Riyazet ile kalp havuzuna gelen kirli kaynaklar engellenmeye çalışılır. Böylece kalp havuzunun dibindeki temiz billur su kaynamaya başlar. Bu kalp havuzunun kirlenmemesi için duyu organları kontrol altına alınarak zaruret dışında imkan tanımamak gerekir. Mümkün olduğu kadar karanlık ve yalnız bir ortamda tefekkür ederek Hakk’ın sesinin duyulması için çaba sarf edilmelidir.⁸⁶

Güzel huyun tekâmül noktasına erişebilmesi için dört unsur vardır ki; bunlar ilim, öfke, şehvet ve adalettir. Bu güçler nefste uyumlu bir halde bulunmalıdır. Bu uyum ne kadar güçlü ise nefsin kontrolü ve idaresi o derece kolay olur. Bu dört güçten ahlakın ana unsurları olan şecaat, iffet, hikmet, adalet ortaya çıkar. İlim gücünden kasıt zekiliktir. Bu güç yüksek derecede olduğu zaman hikmet meydana gelir.⁸⁷ Öfke gücünün mutedil olması hali şecaat, yiğitlik olarak ifade edilir. Şecaat gazap kuvvetinin bir faziletidir. Yüksek hamiyet sahibi kimselerde olursa akıl ve şeriata uygun hareket eder.⁸⁸

Sûfiler derler ki; günahları tevbe ile kötü huyları ise riyazet ile gidermeye çalışmalıdır.⁸⁹

Nefs terbiyesinde öncelikle ilmi hal bilgileri doğru bir şekilde öğrenilerek uygulanmalıdır. Ayrıca Allah dostları ile birlikte olmaya çalışmalıdır. Tevbe

⁸⁴ Kuşeyri, s. 98.

⁸⁵ Kuşeyri, s. 141-142.

⁸⁶ Gazzali, ihya-u Ulumiddin, III/74.

⁸⁷ Gazzali, ihya-u Ulumiddin, III/53-371.

⁸⁸ Gazzali, Kimya-i Saadet, s. 371.

⁸⁹ Kuşeyri, s. 86-87.

Suresi’ndeki “Ey iman edenler, Allah’tan korkun ve doğrularla beraber olun.” güzel insanları dost edinmemiz gerektiği buyrularak, dostlarımızı bu esaslara göre belirlememiz tavsiye edilmektedir. Kişi beraber olduğu kimseleri örnek alarak kendini geliştirebilir.⁹⁰

Nefs eğitiminin önemli konularından biri de edepli olmaktır. Sehl b. Abdullah Tusteri “Nefsini edeple yola getiren kişinin Allah’a ihlasla kulluk yapacağından” bahseder. Edep kişinin kendini tanımasıdır.⁹¹

Nefs eğitiminin yollarından biri de yolculuktur. Ruhi sefer gibi bedeni seferin önemine de değinilmiştir. Seferlerde farklı Allah dostları ile tanışıp onlardan istifade etme imkanları olacağından dolayı böyle seferlerin faydalarından bahsedilir. Ayrıca gezilen yerlere ibret nazarı ile bakmak da tavsiye edilir.⁹²

Mürid nefis terbiyesini şeyh gözetiminde yapabileceği gibi kendi kendine de yapabilir. Bedendeki rahatsızlıklar tedavi edilirken nasıl ki zıtlıklar kullanılır, soğuktan korunmak için sıcak tedavi gerektiği gibi kalp hastalığı da aynı şekilde tedavi edilir. Kibirli olana tevazu, cimri olana cömertlik telkin edilmesi şeklinde olmaktadır.⁹³

Bir kulun kötü vasıfları, iradesi ile kazandıkları ve aşağı bazı huylardan oluşmaktadır. Kişi isterse mücadele ederek nefsin terbiye edebilir. Fakat en vahim durum, nefsin içinde bulunduğu kötü durumları güzel görmesidir. Nefsi kınamak ve kısıtlamaya çalışmak zıddına hareket etmek suretiyle nefsi terbiye etmeye çalışmak açlık, susuzluk gibi nefsi güçsüz bırakacak terbiye yöntemlerinden daha iyi olarak kabul edilir.⁹⁴

Mürid olan kişinin nefis eğitimini tek başına sürdürmesi kolay değildir bu yolculukta bir yardımcıya ihtiyacı olur. Yardım eden kişiye tasavvufta şeyh denir. Mürid şeyhine tam olarak itaat etmelidir. Şeyh, bir doktorun hastasını tedavi ederken gösterdiği hassasiyeti göstererek bir takım metotlarla kişiyi nefis terbiyesine sokar. Bu terbiye sırasında açlık, uykusuzluk, suskunluk, halvet gibi bazı yöntemler uygular. Şeyh müridin durumuna göre uygun yollar belirler. Mesela müridin mal sevgisi çok ise zaruret miktarı dışındaki

⁹⁰ M. Hamdi Yazır, Hakk Dini Kur’an Dili (İstanbul: Yenda Yay, ts), 4. Cilt s. 467.

⁹¹ Kuşeyri, s. 286.

⁹² Kelebazi, Tasavvuf, s. 134.

⁹³ Gazzali, ihya-u Ulumiddin, II/59.

⁹⁴ Hucviri, Keşful-Mahcub, Hakkikat Bilgisi, 309.

malını hayır yollara harcaması sağlanır.⁹⁵ Şeyh bu yollarda en ufak bir tolerans göstermemelidir. Çünkü küçük bir müsamaha mürid tarafından yanlış algılanıp gidilen yolda gevşeklik göstermesine sebep olabilir.⁹⁶

Bir doktorun bütün hastaları aynı şekilde tek bir ilaçla tedavi etmesi imkanı olmadığı gibi bir şeyhin de tüm müridleri aynı yöntemle irşad edip eğitmesi mümkün değildir. Her kişinin kendi karakterine, bünyesine, haline göre riyazet yöntemi uygulanmalıdır. Beden hastalıklarında tedavi için kullanılan ilaçların acılığına tahammül edildiği gibi gönül hastalığındaki tedavilerin ilaçlarının acılığına da tahammül edilmelidir.⁹⁷

Nefs bir yol izlenerek kontrol altına alınabilir ancak kötü sıfatlar tamamen yok edilemez. Çünkü nefsin özünde ve mayasındaki duygular tamamen yok olmaz.⁹⁸

Mutasavvıfların farkına vardıkları insan psikolojisindeki durumlar aslında modern bilimin, psikolojinin verilerine ışık tutmakta ve onunla bazı noktalarda örtüşmektedir. Mesela travmaların benlik üzerinde yapmış olduğu tahribatı ve patolojik durumu fark ettiklerini ve bilinç düzeyinde nefs-i emmârenin, bilinç düzeyinin hemen son kısmında nefs-i levvâmenin, bilinç dışında ise nefs-i mülhime, nefs-i mutmainne, nefs-i raziyye, nefs-i marziyye ve nefs-i safiyyenin devrede olduğunu, tasavvuf psikolojisinin insanı bütün yönleri ile ele alarak nefis mertebelerini ortaya koyduğunu, bu sayede insanın dikey gelişim potansiyelini öne çıkardığını görmekteyiz.⁹⁹

Nefs terbiyesinde kullanılan önemli kavramlardan biri de Fenâ'dır.

Fenânın bazı mertebeleri şunlardır:

Fenâ fi'-Şeyh: kendi huylarından vazgeçip şeyhinin hallerine bürünmesidir. Mürşid rol-model olabilecek özelliklere sahip birisi olacağından müridlerin olumlu hallere girmesine katkı sağlar. Nefsin mürşid ile fenâ bulması şuursuz bir kulluktan ziyade aşk ve iradenin bir mahsulü olmasıdır. Mürid ile mürşid arasındaki irtibat genellikle sözsüz ve sakindir. Bu durumda hem mürşidin hem de müridin şefkat ve maneviyatını artırır. Alışkanlıkları terk etmek değiştirmek zor bir iştir. Mürid tam teslimiyet içinde

⁹⁵ Gazzali, İhya-u Ulumiddin, III/60.

⁹⁶ Gazzali, İhya-u Ulumiddin, III/56.

⁹⁷ Gazzali, İhya-u Ulumiddin, II/ 59.

⁹⁸ Hucviri, Keşful-Mahcub, Hakkikat Bilgisi s. 321.

⁹⁹ Mustafa Merter, Psikolojinin Üçüncü Boyutu Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili, 1. Baskı(İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2014), 122-123.

olmalıdır. Deniz yolculuğunda gemideki yolcunun geminin kaptanına teslimiyeti gibi müridin şeyhine teslimiyeti önemlidir.

Fenâ fi'r-Rasul: Bütün peygamberleri ve gelmiş geçmiş büyük müşhidleri ifade eden resul kelimesi özellikle de Hz. Muhammed'in evrensel, karakteristik özelliklerine işaret eder. Mürid örnek aldığı müşhidinin karakterine dönüşerek geçmişteki ve bugünkü bütün kâmil insanlarda fani olur ve onların haliyle hallenir.

Fenâ fillah: Allah'ta kaybolmak demektir. Fenânın en üst mertebesidir. Bu safhada kişi bütün vasıflarını terk eder ve Hakk ile bütünleşir. Varlık-yokluk, ben-sen ikilemi ortadan kalkar her tarafı nur kaplar. Sûfiler manevi nur veya içsel nur ile fiziksel ışığın arasındaki farkı anlarlar. Fiziksel ışığın sadece Hakk'ın nurunun küçük bir tecellisi olduğunu bilirler. Hakikatın nuruna ulaşabilmenin yolunun nefsi emmâreyi terbiye etmek ve kibiri engellemek olduğunu bilirler. Fenâ meselesi sadece Müslüman sûfilere mahsus bir durum değildir. Dünyanın her yerinde yaşana gelmiş evrensel bir süreçtir. Hristiyanlık, Yahudilik özellikle Budizm dininde de bu yönteme sık başvurulur.¹⁰⁰

1.3.2. Batılı Psikologların Nefse Bakışı

Maslow, insancıl psikolojinin mimarı olarak mistik ve bireysel dini deneyimleri, insancıl değerlerin oluşumundaki ve insanın bütünleşmesindeki en önemli etken olarak görür. Maslow “Var oluşun Değerleri” olarak tanımladığı “Doruk Deneyimler” üzerine birçok yazı kâleme almıştır. Doruk deneyimler olarak değerlendirdiği değerler iyilik, Hakkikat, adalet, düzen, sadelik, zenginlik, neşe gibi durumlardır.

Victor Frankl, insanın şartlanmış benliğin yani nefs-i emmârenin hapsinden kurtulup, ölüm ve yokluk korkusunu yenebileceği kanaatindeydi. Her insan var oluşun anlamını bulmalı diyerek bunu “Anlam İsteği” olarak ifade etmiştir. Var oluşçu psikologların anlayışına göre gelmiş ve geleceği unutup anda yaşamayı öğrenmelidir. Anın zevki “yaşam hapsine” ve “çaresizliğin” bulantısına dayanmanın en önemli yoludur. Ancak bu hazcılık ile karıştırılmamalıdır. Sûfiler anın, rabîta sürecinde yaşanmasını vurgularlar. Var oluşçular ise anın duygusal hazzına önem verirler. Sûfilere göre anın tecrübesi kişiliğin bütünleşmesi, doğa ve hakikatle birleşimi için önemlidir.

¹⁰⁰ Kemal Sayar, Sûfi Psikolojisi, (İstanbul: İnsan Yayınları, 2000), 96-97.

Psikolog ve transpersonel psikolojinin öncülerinden olan Frager “*Kalp, Nefs ve Ruh*” adlı eserinde tasavvuf psikolojisindeki nefis, kalp ve ruh kavramlarını ele alarak Batılı psikologların yapmış olduğu yanlış tespitler üzerinde durur. İnsanın nefis mertebelerini tahlil ederek bunların psikolojik yorumlarını yapar. Nefs-i emmârenin zihin, bilinç altı, bilinç dışı ve ruh denilen benliğin oluşumundaki etkisinden bahseder. Batılı psikologların halen bu zâlim nefsin etkisi altında olduğundan bahseder. Oysa İslam tasavvufundaki nefis terbiyesinin sayesinde kendimize ve çevremize zarar veren bu nefsin eğitilmesi ve dönüştürülmesi esas alınmaktadır.¹⁰¹

Batı psikolojisi ve sûfi psikolojisi arasındaki karşılaştırmalarında Frager dokuz maddelik izahlar yapmıştır:

- 1- Batı psikolojisinde evren tamamen maddi olduğu ve hiçbir anlamının olmadığı, sûfi düşüncede ise evrenin ilahi irade ile yaratılmış olduğu düşünülür.
- 2- Batı psikolojisi insanın tamamen fiziki sisteminden kaynaklanan bir akla sahip olduğunu, sûfi psikolojide ise insanın batîni sezgi ve idrakin mekanı olan kalbin, aklın yöneticisi olduğu düşünülür.
- 3- Batı psikolojisi İnsanın kalıtsal pozitif ve nevrotik eğilimlerinin ve sınırlarının olduğunu, sûfiler ise insanın melekler ve hayvanların arasında olduğunu büyük bir potansiyele sahip olduğunu düşünür.
- 4- Batı psikolojisi rasyonel uyanıklığın en yüksek bilinç olduğunu, sûfiler ise gerçekliğin gafletten uyandıktan sonra oluşan hal olduğunu düşünür.
- 5- Batılı psikologlar insanın güçlü egosunun olması gerektiğini, sûfiler ise aşırı özgüven ve egonun ilahi olana ulaşmada engel olduğunu düşünürler.
- 6- Batılı psikologlar kişiliğin bütüncül bir yapıya sahip olduğunu, sûfi psikolojide ise insanın farklı özellik ve eğilimler gösteren bir yapıya sahip olduğunu düşünülür.
- 7- Batı psikolojisi muhakemeyi en yüksek insani kabiliyet olarak görür. Sûfi psikolojisinde ise mantıksal zeka, alt idrak olarak görülür, soyut zeka kalbin hikmetine ihtiyaç duymaktadır.

¹⁰¹ Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh*, çev. İ. Kaplıkaya (İstanbul:Gelenek Yayınları, 2005) 29.

8- Batı psikolojisi bütün bilgilerin mantıkla organize edilerek ifade edilebileceğini düşünürken sûfî düşüncede ise manevi gelişimin üst aşamaları rasyonel tanımın çok ötesindedir.

9- Batı psikolojisine göre iman: sağlam kanıtları olmayan, gerçek olmayan şeylere bağlanmaktır. Sûfî psikolojide iman somut delilin ötesinde bir hakikati kavramaktır. Frager'in bu tahlilleri, batı psikolojisinin varlığa maddi bir pencereden baktığını ifade ederek insanın manevi alanlarına ve davranışlarının ruhla olan ilişkisine anlam veremedikleri için bu şekilde tespitleri olduğunu söyler.¹⁰²

Frager nefis mertebeleri ile ilişkisi olan ilahi isimlerden bahseder. Bunlar “La ilahe illallah, Allah, Hu, Hayy, Kayyum, Hakk ve Kahhar” isimleridir. Her ismin bir nefis mertebesi ile ilişkisi olduğunu, ruhsal iyileşmeye yardımcı olarak iyi bir psikoterapi yöntemi olarak kullanılabileceğini ifade eder. Manevi rehberlik hizmetlerinde de kullanılabilecek bir yöntem olarak görülebilir.¹⁰³

Nefis mertebelerinin sûfî sistemdeki anlamlarını açıklayan Frager sûfî benlik dönüşümü modeli ile örtüşen “Psişe Diyagramı”nı benliğin yedi derecesi modeline uyarlayarak bunları yüksek, orta ve alt bilinçaltı olarak üçe ayırır. Yüksek bilinçaltı, aşkın kişilik ötesi durumları ifade eder. Orta bilinçaltı, uyanıklık halini, alt bilinçaltı ise travmatik hatıraları, rahatsız edici dürtüleri ifade eder. Günlük bilinç ile travmatik hatıralar arasındaki ayrımı sağlayan güçlü bir baskıdan bahseder. Kişiye egemen olmaya çalışan nefis-i emmâre mertebesinde bulunan nefis, düşünce ve eylemlerimizi kontrol etmeye çalışır. Bu durum araştırılarak analiz edilerek insanın iyi oluşuna katkı sağlayacak çözümler üretilebilir ve birçok psikolojik sorun çözülebilir. Bu psikolojide çığır açmak demektir.¹⁰⁴

1.5.Nefis Sahibi Bir Varlık Olarak İnsan

1.5.1. İnsan değişebilir mi? Kimlik ve kişilik oluşumu

İnsan kelimesinin anlamı TDK' ya göre: Toplum halinde bir kültür çevresinde yaşayan, düşünme ve konuşma yeteneği olan, evreni bütün olarak kavrayabilen, bulguları

¹⁰² Robert Frager, Kalp, Nefs ve Ruh, 70-71.

¹⁰³ Hasan Kâmil Yılmaz, Aziz Mahmut Hüdayi Hayatı, Eserleri, Tarikatı (İstanbul: Erkam Yayınları, 2007), 225.

¹⁰⁴ Frager, Kalp, Nefs ve Ruh, 71-73.

sonucunda değiştirilebilen ve biçimlendirilebilen canlı. Huy ve ahlak yönünden üstün nitelikli kimse...

Filozoflara göre ise:

Platon: İnsan, toplumsal hayvandır...

Aristo: İnsan, düşünen hayvandır...

Septikler: İnsan, şüpheci hayvandır...

Stoikler: İnsan, her şeye alışan hayvandır...

Klasik felsefeye göre insan “ Düşünen bir varlık” antropolojide ise “Homo sapiens” olarak tanımlanır.

İnsan Arapça ins kelimesinden türetilmiştir. Beşer anlamına gelen “ins” erkek ve dişi insan anlamına gelir. Nesiye kökünden unutmak anlamını da taşımaktadır. İbn Abbas “İnsan Allah a verdiği ahdi unuttu” ifadesiyle insanın unutan bir varlık olduğunu ifade eder. Ayrıca uyum sağlamak anlamında ünsiyet manasına da gelmektedir. İnsan uyum sağlayan bir varlıktır.

Kur’an-ı Kerim’de 65 yerde insan, 18 yerde ins kelimesi geçmektedir.

İbn Sina’ya göre: İnsan beden ve ruhun birleşmesiyle meydana gelmiştir. Bu bileşimden meydana gelen insan, dünyadaki varlıkların en üstünüdür ve bunu sağlayan ise onun aklıdır.

İbn Rüşt: İnsan, aklını kullanma özelliği ile iki cihanda biriciktir.

İmam Gazzali: Âlemin anahtarı insandır.

el-Kindi: insan küçük âlemdir.

İbn Tufeyl: İnsan, var oluşu her daim yenilenen bir tecelliyat yekünüdür.

Farabi: İnsanın ulaşacağı en yüksek başarı ilahi olana varmaktır.

İnsan merak eden öğrenme ihtiyacında olan bir varlıktır. Hem kendini hem de kendi dışındaki dünyayı anlamak ister. Elde ettiği bilgiler ile çevresine uyum sağlar.

Rogers’a göre insanın psikolojik yönden sağlıklı olabilmesi için kendini keşfetmesi gerekir. İnsanlar gerçek benliğini ideal benliğine uydurmaya çalışmaktadırlar. İnsan gerçek benliğini tanımalı ve ideal benliğini gerçek benliğine uyumlu hale getirmeye

çalışmalıdır. İnsan kendi kusurlarıyla saklambaç oynayan, başkalarının kusurlarıyla yakalamaca oynayandır.

İnsan eğitilebilir ve değiştirilebilir bir varlıktır. İnsanın yapısını oluşturan bazı unsurlar bulunmaktadır. Bunlar; genetik, sosyal çevre, eğitim gibi unsurlardır. Genetik ile gelen özelliklerden değiştirilemeyen durumlar vardır. Mesela göz, saç, ten rengi gibi özellikler değiştirilemez. İnsanın psikolojik yapısına etki eden genetik faktörler de bulunmaktadır. İnsan bu doğal yapısına göre bazı davranış şekilleri ortaya koyabilir. Bu davranışlarda şâyet içinde bulunduğu ortama uygun olmayan tutumlar var ise bunlar kişinin isteği ve çabası doğrultusunda değişebilir, değiştirilebilir.

Hayvanlar eğitilebilirken insanın eğitilmemesi olabilir mi? Huylar değişmeyi kabul etmeseydi tüm nasihatler, eğitimler geçersiz olurdu. Peygamber efendimizin “Ben ancak ahlaki üstünlükleri tamamlamak için gönderildim” buyurarak aslında ahlaki özelliklerin insana kazandırılabilceği bir durumdan bahsetmektedir.¹⁰⁵ Günümüzde de en eski zamanlarda da hayvanların eğitim yoluyla huylarının değiştirildiği gözlemlenmiştir. Vahşi atların eğitilerek ehlileştirilmesi, bazı kuşların eğitilerek haberleşmede kullanılması gibi pek çok örnek bulunmaktadır.

Şâyet değişim olmasaydı insanoğlu ilk başladığı yerde kalırdı. Tabi ki insanda bulunan özellikler farklıdır. Değişimde her bireyde farklılık arz edebilir. Bazı özellikler vardır ki değiştirilebilir, dönüştürülebilir ancak tamamen ortadan kaldırılamaz:

Bunun birinci nedeni fitrattır. Kişinin aslındaki gücü ve varlık alanının kapsayıcılığıdır. Mesela şehvet, kibir, öfke gibi durumlar tamamen yok edilemez. Şehvet gücü en önce var olan güçtür. Bir çocuğa en önce şehvet gücü verilir.

İkinci nedeni ise bazı huyların sonradan çalışarak elde edilmesi ve benimsenmesidir. Bu haldeki insanlar dört grupta ele alınır.

*Birinci grup, güzel ve çirkini Hakk ile batılı ayıramayan gafletteki insanlardır. Bunlar uyarıldığı takdirde düzelebilecek yapıda olanlardır.

¹⁰⁵ Gazzali, İhya-u Ulumiddin, III/54.

*İkinci grup, kötü amelleri kendisine güzel gösterilmiş, şehvetin peşinden giden, iyi düşüncelere pek iltifat etmeyen fakat kusurlu olduğunu fark edenlerdir. Bu kişiler samimi bir şekilde çalışırsa gerekli eğitimden geçerek düzelebilir.

*Üçüncü grup, kötü huyları güzel olarak gören ve bu anlayışı doğru kabul edenlerdir. Böylelerinin tedaviye olumlu cevap vermesi nadirdir.

*Dördüncü grup, tamamen yanlış bozuk bir düşünce sisteminde yetişmiş ve bu görüşlerini fazilet olarak gören bununla şeref kazanacağını zanneden kişilerin eğitimi ve eğitime cevap vermeleri çok zordur.

Bunların birinci gruptakilere cahil; ikinci gruptakilere yoldan çıkmış; üçüncü gruptakilere fasık; dördüncü gruptakilere fasık ve şerir denir.¹⁰⁶

Hayatın içinde çok çeşitli sorunlar ile karşılaşan insanlar mevcuttur. Bunlardan bazıları uyuşturucuya müptela olmuş, bazıları psikolojik sorunlarla boğuşmaktadır. Bazı insanlar ahlaki yönden sorunludur hırsızlık, yalan söylemek, iftira atmak gibi yanlış tutumlar içinde olabilmektedir.

Kur'an-ı Kerim'de Yasin Suresi'nde "Onların önlerine ve arkalarına set çekmişizdir, gözlerini perdelediğimiz için onlar artık görmezler." âyetinde bazı engellerden bahsedilir. Bu engeller kişinin kendisi ile Hakk arasındaki engeller olarak da yorumlanmaktadır. Bu engeller sebebiyle kişi hedefe ulaşmak noktasında sıkıntı çekmektedir.¹⁰⁷

Her şeyden önce insan içinde bulunduğu durumda bir olumsuzluk varsa bu olumsuzluğun öncelikle farkında olması gerekmektedir. Farkındalık hastalığının teşhis edilmesi gibi bir şeydir. Teşhis koymak tedavinin ön koşulu ise insanın kendi durumunun farkında olması da değişebilmesi ve düzelmesi için son derece önemli bir durumdur.

Farkındalık sahibi bir kimse durumunu analiz edip rahatsızlık duyduğu, yanlış olarak değerlendirdiği, içinde bulunduğu durumunu öncelikle değiştirmek istemelidir. Böyle bir isteğe sahip değilse dışarıdan yapılan müdahaleler her zaman başarılı olmayabilir.

¹⁰⁶ Gazzali, İhya-u Ulumiddin, III/55.

¹⁰⁷ Muhammed Esed, Kur'an Mesajı Meal Tefsir, (İstanbul: İşaret Yay, 2000) s. 897.

Hatta çok az oranda başarı elde edilir. Fakat kişi kendi istek ve gayretiyle düzelmek için çaba harcayarak bu uğurda yapılması gerekenleri doğru bir yöntemle uygulamaya çalışırsa bir başarı elde edilebilir.

Sosyal bilimlerin çeşitli alanlarında farklı tanımlarla ifade edilen kimlik geçmişte neyse şimdi de o olduğumuz hissi veren, kişinin kendini diğer gruplar içinde belli bir şekilde konumlandırması ve algılaması olarak tanımlanır. Hem bireysel hem de sosyal kimlik olarak açıklanmaktadır. Kişilik ise daha ziyade mizaç ve yapısal özellikler olarak nitelendirilir. İnsanın yumuşak huylu veya sert bir yapıya sahip olması ve sahip olduğu bu özellikleri davranışlarına yansıtması kimlik oluşumunda etkilidir. İnsan kişilik özelliklerinden yola çıkarak bir kimlik ortaya koyar.

İnsan bir toplum içine doğar, toplumun normları kişilik oluşumuna etki eder. Gazzali “Çocuk utanma duygusuna sahip olduğunda akli ermeye başlar” der. Utanma duygusu toplumun kurallarına entegre olmak bağlamında değerlendirilir. Toplumu oluşturan değer yargıları din, gelenek, örf gibi unsurlar toplumun kültür yapısını belirler. Bu noktada din ve kültür arasında sıkı bir bağ bulunmaktadır. Dini sistemler ahlak sistemleri olarak değerlendirilir. İnsanın hayatına yaşam biçimine direkt etki etmektedir. Dini refleksler davranışların oluşumunu etkilemektedir. Kişi içinde bulunduğu toplumun kodlarıyla, yaşam tarzının kurallarıyla hayata tutunmaktadır. Doğduğu andan itibaren kulağa okunan ezan, sünnet olmak gibi uygulamalar ile insanda bir takım belirleyici tutumlar ortaya koymaktadır. Davranışlar en çok rol-model yöntemiyle etkili olmaktadır. Kişi kendi dünya görüşüne yakın kimselerle daha fazla sosyalleşme içine girmektedir.

Dini kimlik, kişinin kendini tanımlarken kendi benlik imajını algılarken dini unsurları referans yapmasıdır. Bu kişinin merkezi tutumunda din ne kadar önemliyse kişinin dini kimliği de o oranda olgunlaşmış demektir. Başarılı kimlik birtakım arayışlar sonucunda belli bir olgunluğa erişmiş kimliktir. Bunun yanında ipotekli kimlik ise hiçbir arayış gösterememiş kendini bulamamış kimlik tipidir. Ayrıca bocalayan moratoryum kimlik türü ve dağınık kimlik türlerinden de bahsedilir. Dağınık kimlik, var oluşu kuramın ifadesiyle “var oluşsal kayıtsızlık” kavramı ile ifade edilir. Bu kimlik yapısında arayış da kazanım da yoktur. Kişi anlam arayışında olmadığında boşlukta ve mutsuz olur. Sağlıklı bir kişilik, kimlik oluşumunda farklı deneyimler olabilir. Bu süreçte doğru bir

rol-model arayışı çok önemlidir. Başarılı bir arayış sürecinin ardından doğru bir rol-model bulunursa sağlıklı bir kimlik oluşturulur. Aksi takdirde sıkıntılar ve problemler ortaya çıkar. Bu noktada yardıma ihtiyaç duyulmaktadır. V. Frankl'ın ifade ettiği gibi insanın hayatta bir amacı varsa olumsuzlukları olumluya çevirebilme potansiyeline sahip olabilir.

1.5. Tasavvuf ve Psikoloji

1.5.1. Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi

Seküler düşüncenin karşısında manevi ve dini konular hep kendini ispatlama ihtiyacı duymuştur. Metafiziği tüm araştırmaların dışında tutan, deney ve gözlemle hareket eden bilimsel yöntem karşısında tasavvuf gibi metafizik özelliği olan anlayışların öncelikle bilim ile yüzleşerek kendi varlığını ortaya koyması gerekmektedir. Dini ilimlerin yeni yorumlarla, açılımlarla bu küresel değişime özünden kopmadan, temel prensiplerinden ödün vermeden çözümler üretmesi ve sorunlara cevap vermesi beklenmektedir.¹⁰⁸

Tasavvufun gerek manevi gerekse psikolojik danışmada yan etkisi olmayan bir hap gibi kullanılması da doğru değildir. Tasavvufu İslam'dan soyutlayarak tek başına mistik tecrübe olarak ele almak yanlıştır. Çünkü tasavvuf İslam'ın özüdür. Tasavvuf ruhi terakkinin sistematize edilmiş biçimidir. Bu konular anlaşıldığında manevi danışmanlıkta da gerekli şekilde faydalannma imkanı bulunacaktır.¹⁰⁹

Kayaklık, tasavvufi yaşantıyı “deruni bireysel dindarlık” olarak yorumlayan anlayışla, bazı Batılı araştırmacıların tasavvufi yaşantıyı, psikolojik yaşamın bir versiyonu olarak değerlendirildiğini ifade eder.¹¹⁰

Ülken, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki evreler ile nefsin geçirdiği gelişim süreci içerisinde bir benzerlik olduğunu ifade eder. Nefsin bu evrelerinin geçirdiği aşamalar Gazzali'nin bu konudaki görüşüyle örtüşmektedir. Bu psikolojik tahliller ile tasavvuf psikolojisinin mistik tecrübeleri arasında bağ kurulmaktadır.¹¹¹

¹⁰⁸ Mustafa Tahralı, Din İlimleri ve Tasavvuf Araştırmalarında Göz Önünde Bulundurulması Gereken Bazı Esaslar Hakkında Düşünceler, Modern Dönemde Dini İlimlerin Meseleleri, (2007), 367.

¹⁰⁹ Mehmet Uyar, Tasavvuf Psikoloji Yakınlaşmasında Problemli Alanlar, 72.

¹¹⁰ Hasan Kayaklık, Din Psikolojisi Bireysel Dindarlık Üzerine,(Adana: Karahan Kitapevi, 2014), 241.

¹¹¹ Himi Ziya Ülken,Tasavvuf Psikolojisi:1944-1945, Üniversite Serbest Konferansından Ayrı Basım(İstanbul: Kenan Matbaası,1946, 199.

Ülken, tasavvuf ile psikolojiyi karşılaştırmış ve ikisi arasında benzer noktalar tespit etmiştir. Tasavvuf yolunda sıkıntılardan kurtulmak için takip edilen yol ile Pierre Janet'in psikoterapide uyguladığı yöntemin benzerlik arz ettiğini ifade etmiştir.¹¹²

Peker, tasavvufi yaşam ve hallerin zikir, zühd, vecd gibi bazı tasavvufi kavramlar üzerinden psikolojik tahlilini yapar. Ayrıca İslam literatüründen aynı zamanda Batı literatüründen de faydalanarak çalışmalar yapmıştır.¹¹³ Peker'in "*Din Psikolojisi*" adlı eserinde tasavvufi yaşantının temel ve psikolojik özellikleri şu şekilde ifade edilir: Nefsin istek ve arzularını terk ederek günahlardan arınmak Allah'tan gayrı her şeyi terk etmek, tamamıyla Allah'a teslim olmak ve bu sayede iç huzuru yakalamak.¹¹⁴ Buradan anlaşılan odur ki tasavvuf insanı iyileştirerek tedavi eden bir olgudur.

Hayatın gidişatına baktığımızda özellikle son zamanlarda insanların maddi yönden refah ve konfor içinde yaşamlarına rağmen huzursuz oldukları görülmektedir. İnsanların huzursuz olmalarının temel sebebi manevi bir boşluk içinde olmalarıdır.

Mevlana *Mesnevi*'de nefsi, aklın düşmanı olarak değerlendirmiştir. Mevlana'nın nefis ve akıl kavramlarının izahında Freud'un ortaya koyduğu id ve ego kavramları ile irtibat kurulabilir. Freud ruhsal hastalıkların giderilmesinde idin arzularının yerine getirilmesini savunurken Mevlana nefsin yani idin her isteğinin yerine getirilmeyerek kontrol edilmesi ve aklın yani egonun devreye girmesi gerektiğini savunur.¹¹⁵ Mevlana *Mesnevi*'sinde kalp atış ritmiyle ilgili bir hikayeden bahseder. Bir gencin nabzını kontrol ederek sıkıntısının ne olduğunu ortaya çıkaran insanın bedeni fonksiyonları ile ruh dünyası yani psikolojisi arasındaki irtibatı anlatan önemli bir hikayedir .

Nevzat Tarhan "*Mesnevi Terapi*" isimli eserinde Mevlana'nın bir çeşit düşündürme yöntemiyle (metakognisyon) ilgili bir bağ kurarak "Yeni Zihin Modeli" diye belirtilen tedavi şekliyle insanların zihinlerini eğitimle kontrol edilebileceğini ifade etmektedir. Tarhan, Mevlana'nın aslında bir halk terapisti olduğunu iddia eder. *Mesnevi*'den Hikayeler'in iyileştirici bir tedavi unsuru olarak kullanılması gerektiğini vurgular.

¹¹² Ülken, *Tasavvuf Psikolojisi*:1944-1945, 199.

¹¹³ Hüseyin Peker, *Tasavvuf Psikolojisi*, Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 7/2, 1993 , 35-52.

¹¹⁴ Hüseyin Peker, *Tasavvuf Psikolojisi*, 183-197.

¹¹⁵ Musa Kaval, (Mesnevi'deki Nefs Kavramının Freud Ve Din Psikolojisi Bağlamında Değerlendirilmesi) *Akademik Bakış Dergisi* (2013), 31

Ayrıca *Mesnevi*, geleneği taşıma işleviyle kollektif bilincin alt kavramlarını da korur, yerleştirir. Buradan hareketle Tarhan özbilinç, sosyal bilinç, sorun çözme becerisi, yardımseverlik, hoşgörü, işbirliği gibi on basamaktan oluşan “Duygusal Zeka Eğitimi” modelinden bahsetmiştir. Bu on hareket psikolojide karşılığını bulan Mevlana yaklaşımıdır.¹¹⁶

Haris el-Muhasibi’nin nefsi ontik bir varlık olarak değerlendirmedğini görüyoruz. Nefsin öldürülmesini savunmaz, bunun yerine onun arzularından kötü olanları iyi ve ahlaklı olana yönlendirilmesi gerektiğinden söz eder. Muhasibi’ye göre nefis olumlu ve olumsuz davranışları telkin eden bir cevherdir. Davranışa çift yönlü hareket veren bir vasıttır. Muhasibi modern psikolojinin id olarak belirttiği nefsi yok etmek değil onu kontrol altına almak gerektiğini savunur.¹¹⁷

Tasavvuf, insanın içsel tarafını inceleyerek ruhsal tarafı hakkında bilgi vermektedir. İnsan varlığının ortaya çıkması için fiziğe metafiziğe birçok bilgiye açık olması, onu “aşkın bir psikoloji” sahibi bir varlık olarak değerlendirmeyi gerektirir. Sûfi, manevi yolculuğun sonunda fani benliği bırakıp hakiki gerçek benliğine yol alır.

İmam Gazzali’de tasavvuf psikolojisinde önemli bir yere sahiptir. Kendi hayatında yaşadığı bir takım sıkıntılar neticesinde iç âlemini keşfetmeye yönelik çabaları dikkat çekicidir.¹¹⁸ Gazzali insan davranışlarını çeşitli yönlerden inceleyerek kişinin olumsuzluklarının nedenini ve tedavi yollarını bulmaya çalışmış Marifetullah’a ulaşmayı hedeflemiştir.

Tasavvuf, insanı psikolojik ve ruhsal yönden rehabilite etmeye katkı sağlayan önemli bir unsurdur. Hakikat ilk evvel yeryüzüne düşmüş ve parçalara ayrılmış bir elmas gibidir. İnsan bu elmasın bir parçasını bulup hakikati bundan ibaret sanar. Fakat hakikat bir bütündür. Tasavvuf işte insana hakikati öğretmeyi, göstermeyi amaçlayan bir disiplindir. Bu sayede insan gerçek cevhere ulaşma yoluna girer ve kişiliğini eğitmek, geliştirmek için önemli değerler edinir. Tüm bilimlerde olduğu gibi psikolojide de

¹¹⁶ Nevzat Tarhan, *Mesnevi Terapi 3*. Baskı, (İstanbul: Timaş Yayınları, 2019)

¹¹⁷ Muhammed Kızılgeçit “Haris el-Muhasibi de Dini Davranışın Psikolojik İmkânı” , 35-40.

¹¹⁸ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi*, TDV. Yayınları, 26,-27.

hakikatin bir parçası bulunmaktadır.¹¹⁹ Oysa insan çok yönlü bir varlık olduğu için her yönüyle ele alınmalı ve rehabilite edilmelidir.

Tasavvuf anlayışına göre insanın kalbini etki gücü kuvvetli olan arzular, istekler kaplar ve onun hali olmaya başlar. Bu, ruh ve beden uyumu ile oluşur. İnsan davranışlarını anlayabilmek için ruh ve bedenin ilişkisini incelemek gerekir. Tasavvuf yolunun amacı yaradanı tanımaktır. Bunun için kendini tanımak da gerekir. “Kendini bilen Rabbi’ni bilir” sözü bu gerçeği ifade eder.¹²⁰

Psikolojik çıkarımların deneysel bir takım çalışmalar sonucunda elde edilmesi gerektiğini iddia eden modern psikoloji insanın metafizik yönünü ihmal ederek sınırlı bir anlama ve yorumlama sonucunu elde eder.¹²¹ Sûfi anlayış ve gelenek ise insan zihninin ötesindeki ufka doğru kuşatıcı bir yolculuk ile gerçek benliğine ulaşmayı ve insan ruhunun derinliklerindeki kutsal değerleri inceleyip keşfetmeyi hedefler. Dış gözlem, deney, anket gibi yöntemleri kullanarak objektif bilgiler elde etmeye çalışan psikoloji bilimi, manevi deneyimleri, iç gözlemi subjektif değerlendirerek devre dışı bırakmıştır. Oysa tasavvuf öğretilerinde ehil olan bir manevi kılavuz rehberliğinde manevi değer yargılarının ışığında değerlendirmeler yapılır.¹²²

Bu iki yaklaşım arasındaki metod ve hedef farklılığı, yapılan yardımın içeriğini ve sonundaki ulaşılmaması istenen hedefte de değişiklik ortaya koymaktadır. Psikoloji bilimi bireyin zihnini uyarırken sûfi yaklaşım ise kalbi uyarır. Zihin rasyonel boyuta etki eder oysa kalp vicdana etki eder.¹²³ Vicdan daha doğru bir mukayese yeteneğine sahip olduğundan etkili bir sonuç ortaya koyar.

Psikoterapi seanslarında modern psikoloji yöntemlerinin yetersiz kalması sonucunda çeşitli manevi yönelimlerden, geleneklerden, dini yaklaşımlardan faydalanma ihtiyacı ortaya çıkmıştır. Tasavvuf psikolojisinden de yararlanma yolunda araştırmalar yapılmaktadır. İki ilim dalının mensuplarının bir araya gelerek bilgilerinin sentezini yapabilecek yeterliliğe henüz sahip değillerdir. Aslında modern psikoloji, dini-manevi

¹¹⁹ Kemal Sayar, Sûfi Psikolojisi, 5. Baskı, (İstanbul, İnsan Yayınları, 2013), 6.

¹²⁰ Hayrani Altıntaş, ‘‘ Tasavvuf’ Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 24/1 (1981), 413-414.

¹²¹ Zeynep Cemalcılar, ‘‘ Psikolojinin Tanımı ve Kapsamı’’ Psikolojiye Giriş ed. Zeynep Cemalcılar (Eskişehir Anadolu Üniversitesi Yayınları, 2012), 3-28.

¹²² İbrahim Işıtan ‘‘Tasavvuf Psikolojisi’’ Nefs Mertebelerinin psikolojik Yönü , Cemile Sağır, (İstanbul, Divan Kitap Matbaacılık 2019),17.

¹²³ Hülya Küçük, Tasavvufa Giriş, 1. Baskı (İstanbul, Dem Yayınları, 2015),23-25.

değer yargılarının, geleneklerinin insan psikolojisindeki etki düzeyini algılayamamaktadır. Her iki ilmin de insan üzerine ürettikleri bilgiler değerlendirilerek faydalı sonuçlar ortaya koyulmalıdır.¹²⁴

Tasavvuf psikolojisinin de modern psikolojinin de insanı bireysel tecrübesini ele alarak incelemeleri ortak noktada birleşmeleri söz konusu olabilir. Psikolojinin “id” kavramı ile tasavvuftaki “nefs-i emmâre” kavramı incelendiğinde birbirlerine olan benzerlikleri görülmektedir.¹²⁵ Tasavvuf psikolojisinin ilmi altyapısı sistemleştirilerek psikolojinin prensipleri ile sentezlenmesi gerekmektedir. Esasında iki alanında temel olarak ilgilendiği konu insan olduğu için benzerlik arz etmektedir. Bu yüzden disiplinlerarası çalışma gerekli olmaktadır.¹²⁶

Bilimsel saplantı ve önyargılardan kurtulamayan psikoloji bilimi, insanın derdine çare bulmak noktasında yetersiz kalmıştır. Psikoloji bilimiyle uğraşanlar, bilimsel teorilerin zarar görmesinden korkarak, metafizik gerçekliklere karşı son derece mesafelidirler. Bu yaklaşım, çok yönlü olan insanı bir yönden ele alarak kısıtlamıştır. İnsanın maneviyata olan ilgisi gözlemlenebilen deneyimlerin ötesinde hakikatler ihtiva etmektedir.¹²⁷

Tasavvufun ve mistik öğretilerin çeşitli ruhsal sorunların iyileştirilmesinde kullanıldığı görülmektedir. Budist meditasyonlarda da bu şekilde kullanımlar mevcuttur. Fakat tasavvufun asli unsurlarından, geleneğinden, tarihinden, kökeninden ve kendine özgü prensiplerinden ayırıştırarak kullanılması doğru değildir. Psikoloji alanında faydalanılması için bu şekilde taviz verilemez. Çünkü tasavvuf sadece psikolojik iyileştirme faaliyetinden ibaret değildir. Aşkın olana ulaşmayı hedefleyen bir yol, bir disiplindir.¹²⁸

İslam tasavvufu insanı çok katmanlı bir varlık anlayışı içinde değerlendirilir. Burada nefis mertebelerinin bu katmanlarla bağlantılı olarak insanın tekâmül seyrinde ilerleme kat ettiği dereceleri anlatır. İslam anlayışında dikey varlık katmanları söz konusudur.

¹²⁴ Işıtan, Tasavvuf Psikolojisi, 18.

¹²⁵ Ali Ayten-Sevde Düzgüner, Tasavvuf Psikolojisine Giriş. 1. Baskı (İstanbul: Sûfi Kitap, 2017), 47.

¹²⁶ İbrahim Işıtan, Sûfi Psikolojisi ve Sülemaniye Göre Sûfi Benlik, 1. Baskı (İstanbul: Divan Kitap, 2014), 25-28..

¹²⁷ Mustafa Merter, Psikolojinin Üçüncü Boyutu Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili, 1. Baskı (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2014), 115-116.

¹²⁸ İbrahim Işıtan, Tasavvuf Psikolojisi, Tasavvuf- Psikoloji Yakınlaşmasında Problemli Alanları, Mehmet Uyar,(İstanbul:Divan Kitap Matbaacılık, 2019), 51.

Fakat modern psikoloji bu katmanlardan ve geçişlerden habersiz olduğu için yatay düzlemde içinde bulunulan dairesel alandaki yerini iyileştirmeye ve hazcılık anlayışını geliştirmeye yönelik çalışmalar yapmaktadır. Bu narsist ve hazcı anlayış insana aradığı huzuru verememektedir. Tam tersi bir etki yapmaktadır.¹²⁹

1.5.2.Nefs Bağlamında Tasavvuf Kavramlarına Bakış

Makam Ve Hal

Kulun tekrar ederek kazandığı ve vasıf haline getirdiği adab ve ahlaktır. Makam kesbi olarak elde edildiği için kalıcıdır.

Hal, kulun kasdı ve teşebbüsü olmadan kalplere gelen neşe ve hüzn, rahatlık ve sıkıntı gibi manalardır. Haller Allahın lutuf ve ikramıdır, yani vehbidir. Bu yüzden makam gibi kalıcı ve daimi değildir. Haris el-Muhasibi halin kalıcı olduğunu, Cüneyd-i Bağdadi ise şimşek gibi gelip geçici olduğunu söyler.¹³⁰

Kalp

Tasavvuf psikolojisine göre kalp insanın derin zeka ve irfanını ifade eder. Tasavvuf, kalbin kavrayış ve anlayış yeteneğini artırmak için yumuşak, duyan şefkatli bir kalp geliştirmek ister. Kalp gözü açılınca eşyanın hakikatının kavranması sağlanır. Tüm insanlığın içindeki ilahi kıvılcım mutlaka kalpte bulunmaktadır.¹³¹ Kalp sevginin harmanlandığı kutsal bir mabedi andırır. Sevgi kişiyi Allah'a götüren en büyük güçtür. Ruhun madeni, nebati, hayvani, insani, ruhi, sırrı ve sırların sırrı olmak üzere yedi boyutundan bahsedilir. Tasavvuf bu boyutların dengeli ve uyumlu olmasına yardım eder.

Tevekkül

Umutsuzluk ve keder duygusu depresyonun temel iki belirtisidir. Kişi umutsuzluk, tembellik ve isteksizlik gibi haller içinde herhangi bir şeye karşı yetersizlik hissi

¹²⁹ Mustafa Merter, Dokuz yüz katlı insan, Tasavvuf ve Benlik Ötesi (Transpersonel Psikoloji) 1. Baskı,(İstanbul:0Kaknüs Yayınları,2008) 185-186.

¹³⁰ Yılmaz, Tasavvuf ve Tarikatler, 172-173.

¹³¹ Esma Sayın, Tasavvuf psikolojisinin imkanı, 13.

duyarak rahatsız edici olumsuz duygu ve düşünceler hissedebilir. Bu durumda huzursuzluk ağlamaklılık ve hatta intihar fikrine sahip olabilir.¹³²

İnsanın mutlu sağlıklı olabilmesi ruh ve beden sağlığına bağlıdır. Hayattan umudunu kesmek birçok ruhsal sıkıntıya sebep olur. Dua eden insan Allah'tan umudunu kesmez. Dua ümitle beklemek demektir. Ümitsizlik yaşayıp kendini çıkmazda görüp karamsarlığa kapılmaz. Ruh dinginliği ve iyimser duygular hissederek Allah'a bağlanır ve güvenir.¹³³

İbnü'l Vakt

Tasavvuf anlayışında çok önemli bir kavram olan “Zamanın Oğlu” olgusu hayata doğru bir bakış açısıyla bakmayı sağlar. Geçmişe takılı kalmadan, gelecek kaygısı yaşamadan, içinde bulunduğu zamanı değerlendirmek çok önemli bir yöntemdir. İbnü'l vakt olan insan kaygı ve kişilik bozukluklarından, çaresizlik duygularından, yaşadığı anı en iyi şekilde değerlendirmeye çalışarak kendisine terapi yaparak kurtulabilir. Kendini keşfederek kimlik ve benlik inşasını sağlama konusunda bilişsel tutarlılık elde edebilecek imkan oluşturur.¹³⁴

İnsanın içinde bulunduğu zaman dilimini ifade eden vakit, geçmiş ve gelecek arasındaki zamanı anlatır. İbnü'l vakt olmak zamanın oğlu veya zamanın uşağı gibi manalara gelir.¹³⁵

İbnü'l vakt olmayı en iyi şekilde yaşayanlar sûfî terbiyeden geçenlerdir. Sûfîler yaşadıkları anı en iyi, en güzel, en hayırlı şekilde geçirmeye çalışırlar ve bu konuda başarılıdırlar. Yapmaları gerekenleri yapmak ile meşgul olurlar. Gereksiz endişe taşımazlar. Zaman konusunda farkındalık kazanarak varlığın amacı nedir? gibi sorulara cevap bulurlar.¹³⁶ Zamanın oğlu ve sahibi olan zamanın ötesine geçer ve tüm zamanlar ona saygı duyar. Sûfîler “Zaman bir kılıçtır sen onu kesmezsen o seni keser.” diyerek zamana sahip olmak gerektiğini söylerler. İbnü'l vakt olma bilincini kazanmış olanlar

¹³² R. Atkinson, Psikolojiye Giriş II.(çev. Kemal Atakay 1. Baskı,(İstanbul 1995), ,62.

¹³³ Osman Pazarlı, Din Psikolojisi, 1. Baskı(İstanbul:Remzi Kitabevi,1972), 196.

¹³⁴ Esma Sayın, Tasavvuf Terapi,(Hayy Kitap, İstanbul,2020), 82-98.

¹³⁵ Kuşeyri Abdülkerim,Risaletül-Kuşeyri,Darül-Hayr, Beyrut, 2003, 130.

¹³⁶ Sayın, Tasavvuf Terapisi,82-98.

Allah ile aralarında olumlu ve saygılı bir iletişim meydana getirerek öz-saygılarını geliştirirler.

Tasavvuf öğretileri bu önemli yaklaşımları ile günlük hayatta çeşitli alanlara hitap eder ve birçok insanın hayatında önemli yer tutar. Sadece bireysel değil gruplar ve kadim kültürel topluluklar içinde de kendini gösterir.¹³⁷

Benlik Dönüşümü

Tasavvufi terminolojide seyr ü sülûk kişinin kendi manevi gelişimi için bir mürid/manevi rehber nezaretindeki yolculuğudur. Bu yolculuk bir nevi benlik dönüşümü yolculuğu olarak görülebilir. Kişinin iç dünyasında gerçekleşen bu benlik dönüşüm yolculuğunda kendini ve rabbini tanıyarak içindeki duygu durumunu geliştirilebilir ve dönüştürülebilir yönünü bulup ortaya çıkarmaya çalışır. Bu noktada kişi nefisini kontrol ederek ruhsal sıkıntılarından kurtuluş yolunu bulur.¹³⁸

Takva

Kelime olarak herhangi bir tehlikeden korunmak anlamına gelen “takva” tasavvufi manada kalbi günahlardan temizlemek demektir. Kur’an-ı Kerim’de “Allah’tan kulları içinde ancak âlimler korkarlar”¹³⁹ âyeti Allah’ın emir ve yasaklarını iyi bilenlerin takva konusunda daha duyarlı olduklarını ifade etmektedir. Allah’ın emir ve yasaklarına toz kondurmamak için titremek takvayı güzel anlatan bir ifadedir.

Vera

El çekmek uzak durmak, haram ve yasak olan şeylere düşmemek için şüpheli şeylerden kaçınmaktır. Mahzurlu olan şeyleri terkedip kaçınmak insana nefis kontrolü sağlar. Bir hadisi şerifte “Vera ehli olursan, insanların en abidi olursun”¹⁴⁰ buyurarak bu konunun önemini vurgular peygamberimiz ayrıca bu konuyla ilgili başka hadislerde mevcuttur; “Günah gönlünde iz bırakan ve göğsü daraltan şeydir”¹⁴¹ “Müftüler fetva verse de sen

¹³⁷ Veysel Uysal, ‘Dini Tecrübe Ve Din Psikolojisindeki Yeri’, İslam, Sosyal Bilimler Dergisi, 1995, s. 72-87.

¹³⁸ İbrahim Işıtan, Tasavvuf Psikolojisi ‘Nefs Mertebelerinin Psikolojik Yönü’, Divan Kitap Matbaacılık, İstanbul, 2019, 117.

¹³⁹ Fatır 35/28.

¹⁴⁰ İbn Mace, Zühd, 24.

¹⁴¹ Müslim, Birr, 14

gönlüne danış”¹⁴² Gönlüne şüphe düşüren şeyi bırak, şüphe düşürmeyene bak”¹⁴³ bu hadisi şeriflerden anlaşılacağı üzere vera kişinin sezgi gücünü artıran önemli bir konudur.

Bazı mutasavvıfların bu konuda değişik tanımlamalar yaptıklarına rastlamaktayız. İbrahim Havvas: “Vera kulun bütün dikkatini Allah’ın razı olduğu şeye çevirmesi, kızsada, sevinip razı olsa da Hakk’tan başka bir şey konuşmamasıdır.” der. *El- Luma* sahibi Ebû Nasr Serrâc, verayı üç derecede müteala ederek, ilkinin şüpheli şeylerden sakınmak olduğunu ikinci olarak, kalbin karşı çıktığı ve gönülde daralma meydana getiren şeylerden uzaklaşmak olduğunu, üçüncü olarak Allah ile meşguliyetten alıkoyan her şeyi terk etmek olarak değerlendirir.¹⁴⁴

Tevbe

Günahlardan pişman olarak Allah’a yönelmektir. Tevbe tasavvufi makamların ilki sayılır. Mümin kimselerin kötü ve yanlış olan davranışlardan uzak durarak iyi olan güzel olan davranışlara itibar etmektir. Kur’an-ı Kerim’de “Hem istiğfar edin; bağışlamasını dileyin, sonra O’na tövbe edin ki sizi belirli bir vakte; yani ölüme kadar güzel bir şekilde yaşatsın ve âhirette her fazilet sahibine mükafatını versin.”¹⁴⁵ buyurularak tevbenin insanı kurtuluşa götüreceği bildirilmektedir. Gazzali’ye göre kul günahlarını kendisiyle Allah arasında bir perde olarak görmelidir ki, o perdeyi kaldırmak için günahlarından arınmaya çalışmalıdır işte bu tevbe ile olur.

Zikir

Zikir hatırlamak, akılda tutmak, anmak gibi manalara gelir. Kur’an-ı Kerim’de zikir kelimesi Allahı anmak, hatırlamak hiç unutmamak manalarında kullanılmakla beraber Kur’an’ın bir ismidir zikirdir. Namazda zikir olarak anılır. Âyet-i Kerimelerde “İçinden yalvararak ve korkarak, âşikare olmayan hafif bir sesle Rabbini an da, gafillerden olma!”¹⁴⁶ “Unuttuğunda hemen Rabbini an”¹⁴⁷ “Dünya malı ve çoluk çocuğun, seni

¹⁴² Darimi, Buyû, 2.

¹⁴³ Buhari, Buyû, 3.

¹⁴⁴ Hasan Kâmil Yılmaz, Tasavvuf ve Tarikatler, (Ensar Neşriyat, İstanbul, 200)7, 178.

¹⁴⁵ Hud, 113.

¹⁴⁶ el-Araf, 7/ 205.

¹⁴⁷ el- Kehf, 19/24.

Allah'ın zikrinden alıkoymasın"¹⁴⁸ buyurularak Allah'ı daima hatırdada tutmaya hal ve hareketlerimize dikkat etmeye davet ediliriz.

Zikir için öncelikle fiziksel ve psikolojik olarak hazır olmak gerekir. Esmâ'ul Hüsnâ'dan sadece Allah lafzı seçilir tüm yaratılmışları temsilen okumaya başlanır. Zikir eden kimse kalbe konsantre olur ve sonucunda zikir kalbe iner ve aydınlanma kapıları açılır. Yeni tecrübeler o zaman gerçekleşmeye başlar.¹⁴⁹

Hadis-i Şeriflerde zikrin öneminden bahsedilmiştir; "Kulum beni zikrettiği zaman beni nasıl sanıyorsa ben öyleyim ve onunla beraberim."¹⁵⁰ "Size amellerinizin en hayırlısını haber vereyim mi? Allahı zikretmek."¹⁵¹ "Bir topluluk oturup Allah'ı zikrederse, melekler onları kuşatır, rahmet onları kaplar."¹⁵² ifadeleri zikrin insanı iyi hale gelmesi noktasında etkilediği görülmektedir. Hz. Peygamber "Rabbini zikreden ile zikretmeyeni diri ile ölüye benzetir."¹⁵³ İnsan yaratanı unuttuğu müddetçe boşlukta kalır. Aslını ve hayatın anlamını hatırlamak için mücadele eden insan boşluğu doğru şekilde doldurmaya çalışır. Aksi takdirde içinde bulunduğu zararlı şeyler kişiyi istila edebilir. Bunun farkında olan insan haznesini faydalı olanla doldurmak için yollar arar. Allah'ın âlemi kuşatan birçok ismi mevcuttur. Öncelikle bu isimler tekrar edilerek hatırlama eylemine başlanır.

Zikrin 3 mertebede değerlendirildiği görülür. Avamın zikri dil ile yapılan zikirdir. Önemseydiğiniz şeyleri öncelikle dil ile sürekli tekrar edersiniz kişinin fikri neyse zikri de o olur sözü bunu ifade eder. İnanç öncelikle inanılan değerlerin sürekli akılda tutularak zikir edilmesini gerektirir. Havasın zikri ise kalp ile olur kalbin zikridir. Zikir kalbe inince kalp aydınlanır temizlenir. Allah'tan başka şeyler kalpten arındırılır.

Tarikatlarda bazen hafi bazen de cehri zikir yapılmış hangisinin efdal olduğundan çok şahısların durumuna göre etki dereceleri ön planda tutulmuştur. Hz. Ebu Bekir'den intikal eden meşreplerde Hafi Sıddıki zikir, Hz. Ali'den intikal eden Haydari

¹⁴⁸ el-Münafıkun,63/9.

¹⁴⁹ Kemal Sayar, Sûfi Psikolojisi, (İstanbul: İnsan Yayınları,2000) , 67.

¹⁵⁰ Müslim, Zikir, 8.

¹⁵¹ Tirmizi, Deâvat,6.

¹⁵² Müslim, Zikir, 8.

¹⁵³ Buhari , Deavat, 67.

meşreplerde cehri zikir yöntemi uygulanmıştır. Ferdi ve toplu zikirler de değişik şekillerde uygulanmıştır. Zikir insanı iyileştiren tedavi eden bir durumdur.¹⁵⁴

Tasavvuf içindeki bu uygulamalar insanı rehabilite eden rahatlatan unsurlardır. “Ey huzura ve sükuna ermiş nefis, dön Rabbine, sen O’ndan O da senden razı olarak.”¹⁵⁵ “onlar inanmışlar, kalpler Allah’ı anmakla huzura kavuşmuştur. Dikkat edin, kalpler ancak Allahı anmakla huzura erer tatmin olur.”¹⁵⁶

Tevbe, zikir gibi bu uygulamalar Kur’an-ı Kerim’de ifade buyurulduğu gibi insanı huzura, mutluluğa, sukuna erıştırir.

Sabır

Sabır başa gelen sıkıntılara, belalara, âfetlere, kedere, üzüntülere karşı direnç göstermek demektir. Hz. Peygamber sabrı dinin yarısı olarak nitelemiştir. Sabır tasavvufta bir makam olduğu kadar, ahlaki bir kavramdır. Sabır iki yerde olur:

- a) Kulun irâdî fiillerinde,
- b) Kulun iradesi dışında kalan bela musibet anında,

Kul Allah’ın emir ve yasaklarını yerine getirmek için sabıra ihtiyacı vardır. Kul emrolunduğu ibadetler için sabra muhtaçtır. Çünkü nefis kulluktan hoşlanmaz, daima baş ve rab olmak ister. Günahlardan sakınma konusunda da sabra ihtiyaç vardır. Çünkü alıştığı günahları bırakmak nefse ağır gelir. Allah’tan gelen belalara sabır iki türlüdür. Doğrudan Allah tarafından gelen ve kişinin savuşturmaya gücünün yetmediği eziyet ve belalar. Bir yakınının ölmesi, malının telef olması, hastalık ve sakatlık gibi durumlar genellikle ya kulu olgunlaştırır ya da günahlarına kefarete olur. İnsanlar vasıtasıyla gelen ve kişinin baş edemediği eziyet ve belalar, insanların iftira etmeleri, hakkını yemeleri, dedikodu yapmaları gibi. Kur’an-ı Kerim’de sabır ehli kişiler övülmüş ve sabredenlere mükâfat verileceği bildirilmiştir. Bakara Suresinde ve Enfâl Suresinde Allah’ın sabredenlerle beraber olduğu vurgulanmıştır.

Sabır insana has bir sıfattır. Hayvan ve meleklerde sabır olmaz. Bu âlemde insan her şekilde imtihan edilmektedir. “Andolsun sizi biraz korku, biraz açlık, biraz da

¹⁵⁴ Yılmaz, Tasavvuf ve Tarikatler, 184.

¹⁵⁵ Fecr, 27.

¹⁵⁶ Rad, 28.

mallardan, canlardan ve mahsüllerden eksiltmekle imtihan edeceğiz. Sabredenlere müjdele.”¹⁵⁷ âyetinde sürekli sabır gerektiren sıkıntılarla karşılaşılacağından bahsedilmektedir.¹⁵⁸

İhlas

İhlas gönülden bağlanmak, katışıksız samimiyet demektir. İbadet ve davranışları sadece Allah rızası için yapmak başka bir niyet gözetmemektir. İhlas tevhid inancını en güzel ifade eden kavramdır. Bu yüzden Allah’ın birliğini tam olarak anlatan sureye de “ihlas” suresi denir.

Kur’an-ı Kerim’de “Kendilerine, dini yalnızca Allah’a halis kılarak, O’na ibadet etmeleri emrolundu.”¹⁵⁹ âyeti ve “ Her kim Rabbine kavuşmayı arzu ederse, yararlı bir iş yapsın ve Rabbine yaptığı ibadete kimseyi ortak etmesin.”¹⁶⁰ âyeti de yapılan işin ihlasla yapılması gerektiğini vurgulamaktadır. Cüneyd-i Bağdadi der ki: “ihlas, kul ile Allah arasında bir sırdır, melek onu bilmez ki sevap yazsın. Şeytan ona muttali olamaz ki ifsad etsin. Heva ve heves onu fark edemez ki kendisine meylettirsin.”¹⁶¹ diyerek ihlasın önemine vurgu yapmıştır.

Rıza

Hoşnut olmak, memnuniyet duymak gibi manalara gelir. Rıza tasavvuf makamlarının üst mertebelerindendir. Allahın kuldan razı olması ve kulun Allah’tan razı olması olarak iki şekilde izah edilir. “Allah onlardan, onlar da Allah’dan razı olmuşlardır.”¹⁶² âyetinde ve “Ey mutmain olmuş nefis, dön Rabbine; sen O’ndan, O senden razı olarak.”¹⁶³ âyetinde Allah’ın kuldan kulun da Allah’tan razı olması üzerinde durulmuştur. Mutasavvıflar der ki, rıza sevgi ile bağlantılıdır seven sevdiğinden her halukarda razı olur ;

Hoştur bana senden gelen ya gonca gül yahut diken,

Ya hil’atu yahut kefen, lutfun da hoş kahrın da hoş...

¹⁵⁷ el-Bakara, 2/ 155.

¹⁵⁸ Hasan Kâmil Yılmaz, Tasavvuf ve Tarikatler,s. 191-193.

¹⁵⁹ el-beyyine, 98/9.

¹⁶⁰ el-Kehf, 18/110.

¹⁶¹ Kuşeyri,II, 445.

¹⁶² el- Beyyine, 96/8.

¹⁶³ el-Fecr, 89/ 27-28.

Bu beyit gerçek manada samimi bir sevginin rıza makamında olacağını ifade etmektedir.

Kanaat

Sahip olunan şeyle yetinmek, çalışıp elde edilene rıza göstermektir. Peygamberimiz “Kanaat bitmez, tükenmez bir hazinedir”¹⁶⁴ ifadesiyle kanaatin önemine vurgu yapmıştır. Âyet-i Kerime’de “ Erkek ve kadın, her kim inanmış olarak iyi bir iş yaparsa, O’na hoş bir hayat yaşatırız.”¹⁶⁵ buyurulmaktadır. Tefsirlerde “hoş hayat” ifadesi kanaat olarak değerlendirmektedir.

Zühd

Allah’tan gayri her şeyi gönülden çıkarmak, varlıkta da yoklukta da Allah ile beraber olduğunu hissetmek, Allah ile ganî olmak olarak değerlendirilen zühd kavramı tasavvufun ilk şekli olarak ortaya çıkmıştır. Dünya zevk-ü sefasına itibar etmemek dünya sevgisini gönüle sokmamaktır. Nimetin peşinde koşup onun esiri olmamak, gelen nimeti Allah’ın lutfu ikramı olarak görüp gereği gibi şükretmek anlamlarına gelir.

Fakr

Tasavvufta kulun kendinde bir varlık görmeden her şeyi Allah’tan bilmesi herşeyin tek sahibinin Allah olduğu bilincinde olmasıdır. Âyeti Kerimede “Ey insanlar siz Allah’a karşı fakirsiniz (muhtaçsınız). Allah ise gani ve övgüye layıktır.”¹⁶⁶ ve “Allah ganidir, siz fakirlersiniz.”¹⁶⁷ buyurarak gerçek zengin olanın Allah olduğu herkesin ona muhtaç olduğu ifade edilir. Peygamberimiz “Fakirlik benim iftihar vesilemdir.”¹⁶⁸ buyurmuş ayrıca “Allahım beni fakir yaşat, fakir öldür, fakirlerle haşret.”¹⁶⁹ diyerek tek varlığın Allah olduğu bilincini yaşamak isteğini ifade etmiştir. Sühreverdi’ye göre üç çeşit fakirlik vardır: Avamın fakirliği ki bu mal mülk sahibi olamamaktır; Havasın fakirliği kendi sıfatlarından fani olmaktır; Havassül-havasın fakrı ise kendi varlığından sıyrılması Allah ile var olması demektir. Allah dışındaki her şeyin gönülden çıkarılması halidir. Bir kimsenin gönlünde iki sevginin yer etmeyeceğini bildiren Ahzab Suresi 4.

¹⁶⁴ Kenz’ül Ummâl, III, 780.

¹⁶⁵ en-Nahl, 16/97.

¹⁶⁶ Fatır, 35/15.

¹⁶⁷ Muhammed, 47/38.

¹⁶⁸ Keşf’ül –hafî, II, 87 (1835).

¹⁶⁹ Tirmizi, Zühd, 37.

âyetteki “Allah bir kişinin göğüs boşluğunda iki kalp yaratmamıştır” ifadesiyle de bu konuya işaret edilmektedir.¹⁷⁰



¹⁷⁰ Mahmut Erol Kılıç, Tasavvufa Giriş, (İstanbul: Sûfi Kitap 2012

İKİNCİ BÖLÜM

TASAVVUFİ NEFS TERBİYESİNİN MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİKTE KULLANILABİLME İMKAN VE ALANI

2.1. Danışmanlık ve Rehberlik

2.1.1. *Danışmanlık Kavramı*

Danışmanlık / Rehberlik toplumu oluşturan bireylerin toplumun kuralları çerçevesinde kendi yeteneklerini üst seviyeye taşıyıp kendilerini geliştirmelerini sağlamak maksadıyla kişiye yol gösterici hizmet sunmaktır.¹⁷¹

Esasında çok eski zamanlarda insanlar birbirlerine hayatın seyri içinde danışmanlık ve rehberlik görevlerini yerine getirmekteydiler. Bilimsel olarak danışmanlık ve rehberlik 20. Yüzyıldan itibaren bir bilim dalı olarak ortaya çıkmaya başlamıştır.

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik tek yönlü bir iş değildir. Danışman ve danışan birlikte hareket etmektedirler. Bireydeki potansiyeli açığa çıkarmak için yapılan bir faaliyettir. Bireye bilgi vermekten çok yol göstermeyi hedef almaktadır.

Psikologların ve psikiyatrların ifade ettiği gibi kimsenin elinde sihirli bir değnek yoktur. Olumlu sonuçlar elde edebilmek için her iki tarafın da gayret etmesi gerekir. Bu belli başlı kuralları olan değişik uygulamaları olan uzun bir süreçtir. İnsanın ihtiyaç duyduğu her alanda uygun şartlar gözetilerek verilen hizmetler verimli sonuçlar elde etmeye katkı sağlamaktadır.

Danışmanlık ve rehberliğin amacı bireyin mutlu olmasında, başarılı olmasında, karar vermesinde yol göstermek yardımcı olmaktır. Rehberlik hizmetleri her alanda olduğu gibi uzman kimseler tarafından verilmesi gereken faaliyetlerdir.¹⁷²

¹⁷¹ Mehmet Güven, v.dğr. Psikolojik Danışma ve Rehberlik (Ankara: Anı Yayıncılık, 2010), 6.

¹⁷² Muharrem Kepçeoğlu, Psikolojik Danışma ve Rehberlik, 8. Baskı,(Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yayınları, 1988), 6-7.

Rehberlik ve danışmanlığın anlamlarına baktığımızda yol göstermek, kılavuzluk etmek, hedef belirlemek gibi birçok manaya geldiğini görmekteyiz. Bir tek anlamı doğru kabul edip diğerlerini doğru kabul etmemek doğru değildir. Bu anlam ve tanımlamaların birbirlerine destek olduğunu ve birbirlerine zenginlik kattığını ifade etmek gerekir. Bütün bilim dallarında olduğu gibi rehberlik tanımlamalarında da bazı problemler olduğu bir gerçektir.¹⁷³

Bu tanımlamaların genel ifadesi rehberlik bireyin, ihtiyaçları olan bilgi ve donanım, seçim yapabilme yeteneğine sahip, sorumluluk bilinci olan topluma ve çevresine uyum sağlayabilen, huzurlu ve kendini gerçekleştirebilecek seviyeye gelmesine yardımcı olmaktır.¹⁷⁴ Rehberlik ve psikolojik danışma arasındaki kavram kargaşası rehberlik uzmanları ile psikolojik danışma arasındaki eğitim ve uygulamadaki farklardan kaynaklanmaktadır.¹⁷⁵

İnsanlık tarihine baktığımızda, kişinin herhangi bir sıkıntı ve problem ile karşılaştığında bir başkasıyla dertleşerek çare aradığını görmekteyiz. İnsanın çözemediği problemlerin içinden çıkamadığı sıkıntıların üstesinden gelmek için güvendiği birine derdini açması, o kişiden fikir, görüş ve öğüt alma ihtiyacı insan fitratının bir gereğidir.¹⁷⁶

Eski zamanlarda insanlar içinde bulundukları sorunları çözerken bu şekilde güvendikleri kimselerin yardımıyla dayanma gücü bularak başedebilme yolunu bulmaya çalışmıştır. Günümüz insanına baktığımızda içinde bulunduğumuz çok hızlı değişim ve gelişim karşısında kendi kendine yetme arzusu içinde olduklarını güven duygusunun ve toplumsal bağların zayıfladığını görmekteyiz. Psikanalitik bir yaklaşımla kendine yönelen insan psikolojisindeki yıkıma dikkat çeken araştırmalar, insani değerleri kaybetmeye başlamış narsist kişiliklerin, üstünlük duygusuna sahip, çarpık bir benlik yapısının ortaya çıktığı görülmektedir.¹⁷⁷

Danışma ve rehberlik kavramları insanlık tarihi kadar eski olmakla beraber, bilimsel anlamda psikolojik danışma ve rehberliğin ancak yüzyıllık bir geçmişi vardır. Rehberlik

¹⁷³ Kepçeoğlu, Psikolojik Danışma ve Rehberlik, 9.

¹⁷⁴ Güven v. dğr. Psikolojik Danışma ve Rehberlik, 9.

¹⁷⁵ Kepçeoğlu, Psikolojik Danışma ve Rehberlik, 6.

¹⁷⁶ Mehmet Emin Ay, Rehberlik Kavramı ve İlkeleri, Din Eğitimi ve Din Hizmetlerinde Rehberlik(, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 2011), 179.

¹⁷⁷ Hayati Hökelekli, Çocuk Genç Aile Psikolojisi ve Din, (Dem Yayınları, İstanbul, 2009), 84.

hareketinin kurucusu olarak bilinen Frank Parsons'un 1908 yılında ABD'de kurduğu “Boston Rehberlik Bürosu” kurumsal olarak rehberlik hizmetlerinin başlangıcı olarak görülmektedir.¹⁷⁸

Psikolojik danışma ve rehberlik, genellikle birlikte kullanılan alanlar olmasına rağmen aralarındaki farklar daha çok ortaya çıkmaya başlamıştır. Rehberlik genellikle okullarda uygulanmakta, psikolojik danışma ise birçok alanda hizmet vermektedir.¹⁷⁹

Psikolojik danışma, uzman personel tarafından, profesyonel düzeyde sunulan sözel iletişim ile yapılan bir yardımdır. Bireylerin kendilerini geliştirmelerine yardım sunmaktır.¹⁸⁰ Bu tanımlarda ifade edildiği gibi psikolojik danışma bireylerin, amaçlarına ulaşmalarına, kendilerini gerçekleştirme çabalarına yardımcı olmaya çalışan bir iletişim sürecidir. Bu süreçte yardımcı olunan belli başlı süreçlerden bazıları şunlardır: Kişisel ve kişilerarası problemlere etkili çözümler getirme, etkisiz davranışları daha etkili hale getirme, çevresel zorluklar ve yaşam şartları ile baş edebilme, önemli kişisel kararlar alma, umutsuzluk ve kendine güvensizlik gibi benliği bozan duyguları kontrol altına alma, kişiler arası etkili iletişim yollarını öğrenme, beğeni ve saygı duygusunu kazanarak temel ihtiyaçlarını karşılayabilecek bir duruma ulaşmak şeklinde ifade edilebilir.¹⁸¹

2.1.2. Rehberlik Kavramı

Rehberlik ile ilgili birçok tanım yapılmıştır: “Rehberlik bireyin en verimli şekilde gelişmesi ve tatminkar uyumlar sağlamasında gerekli olan tercihleri, yorumları, planları yapmasına ve kararlar vermesine yarayacak bilgi ve becerileri kazanması ve ulaştığı bu seçimde, kararları uygulaması için kişiye yapılan sistemli ve profesyonel (uzmansal) yardımdır.”¹⁸² Kendini ve çevresindeki olanakları tanıması, gizil güçlerini geliştirmesi, sorunlarını çözebilmesi ve kendini gerçekleştirebilmesi için kişiye, bu işi kendine

¹⁷⁸ Hasan Tan , Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Teori ve Uygulama, MEB. Yayınları, İstanbul, 2000, 23.

¹⁷⁹ Cengiz Karagözoğlu – Kemertaş İsmet, Psikolojik Danışma ve Rehberlik,(Birsen Yayınevi,İstanbul, 2004), 175.

¹⁸⁰ Muharrem Kepçeoğlu,Psikolojik Danışma ve Rehberlik, 5. Baskı,(Kadioğlu Matbaası Ankara, 1992),. 75.

¹⁸¹ Ömer Faruk Söylev, Manevi Bakım ve Danışma Psikolojisi, Kavram Kuram ve Uygulamalar, DİB.Yayınları 2. Baskı (Ankara, 2020), 38-39.

¹⁸² Hasan Tan, Psikolojik Yardım İlişkileri: Danışma ve Psikoterapi, 2. Baskı,(İstanbul: Milli Eğitim Basım Evi,1986) , 18.

meslek edinmiş uzmanlarca yapılan düzenli bir yardım sürecidir.”¹⁸³ şeklinde açıklamalar bulunmaktadır.

Bu tanımlardan anlaşılacağı üzere rehberlik profesyonel bir yardımdır ve bilimsel ilkelere dayanmaktadır. İnsanların yaşadığı her yerde vardır ve süreklidir. Kişinin kendini gerçekleştirmesine yardımcı olur. Her kültürde her tarihi dönemde insanların birbirlerine yol gösterme, teselli etme, nasihat ve tavsiye amacıyla psikolojik yöntem ve araçları kullandıkları görülmektedir. Ruhsal iyileştirme etkinlikleri insanlık tarihi kadar eskidir. Psikoterapilerin kültür tarihi açısından değerlendirildiğinde ilk olarak din adamları tarafından gerçekleştirildiği görülmektedir. Modern psikoterapistler rahip-din adamlarının mirasçıları olarak değerlendirilir. Esasında batı dünyasında ortaya çıkan terapiler geleneksel rahip işlevlerinin yetersizliklerinden ortaya çıkmıştır.

Rehberliğin ülkemize ilk giriş tarihi 1950’li yıllara tekabül eder. Öncesinde de rehberlik hizmetlerinden bahsedilmekteydi. Binen ve Simon’un geliştirdiği zeka ve beceri testleri İbrahim Alaattin Göusa tarafından 1915 yılında Türkçeye çevirisi yapılmıştır. 1951-1956 yıllarında Amerika’ya giden Türk eğitimciler ve Amerika’dan gelen eğitimcilerin etkisi ile Türkiye’de de rehberlik alanında gelişmeler meydana gelmiştir. Bireyin gizli potansiyellerini açığa çıkarmayı hedefleyen bir eğitim hareketi olarak okullarda öğrencilerin kendine uygun bir meslek seçimi yapabilmesi için uzmanlar tarafından yapılan sistemli bir yol gösterme faaliyetidir.¹⁸⁴

2.2. Psikolojik Danışma İle İlgili Bazı Kuramlar ve Tasavvufi İlgileri

Hümanistik Kuram

İnsanın yapısında bulunan ve ortaya çıkaramadığı potansiyeline önem veren ve bireyin kendi hayatını yönlendirebilecek gücü olduğunu vurgulayan bir anlayıştır. Hümanistik kuram bireysellik üzerine vurgu yapar. Hayat kişiye göre yaşanır ve algılanır. Bu yüzden kişinin bireysel tutumu önem kazanmıştır. Hümanistik yaklaşım kişilerin geçmişlerine değil şimdiki durumlarıyla ilgilenir ve empati kavramını önemsemektedir. Hümanistik anlayışa göre insan doğuştan her türlü problemle baş edebilecek güce sahiptir. Hayatta mücadele ederek ayakta kalabilecek kendini yenileyebilecek güce

¹⁸³ Rasim Bakırcıoğlu, Rehberlik ve Psikolojik Danışma,(Anı Yayıncılık, Ankara, 2000,) , 7.

¹⁸⁴ M.Engin Deniz-Atılgan Erözkan, psikolojik Danışma ve Rehberlik (Ankara:Maya Akademi Yayınları, ocak 2012),20-23.

sahiptir. İnsanın özünde iyi ve faydalı olana yönelme güdüsü vardır. Bu noktada danışmanın görevi danışana tanı koyma veya onu yönlendirmek değil kendi içindeki var olan potansiyeli keşfetmesini sağlamaktır.¹⁸⁵

Hümanistik kuram insanı birçok özelliği ile duyuş, kavrayış, anlayış ve davranış biçimleri gibi kendine özgü bir varlık olarak görmektedir. Bu bağlamda insan kendi geleceğini ve kaderini kontrol edebilme özelliğine sahiptir.¹⁸⁶ Hümanistik psikoloji empati anlayışı tasavvufi yaklaşımla yakınlık araz eder. Kendini gerçekleştirmek anlayışına dayanan hümanistik kuram bu konuda tasavvufla bir benzerlik gösterir. Maslow hümanistik kuramın kurucusu olarak ortaya koyduğu ihtiyaçlar hiyerarşisindeki beş temel ihtiyacın karşılanmasından sonra da bunun yeterli olmadığını ve insanın inanç, iyilik, doğruluk gibi ihtiyaçlarının da olduğunu ifade eder. Bu da hümanistik yaklaşımın tasavvufla bir yakınlığı olduğunu gösterir.¹⁸⁷

Gestaltçı Kuram

Gestalt kuramının öncüsü F.S. Perls olsa da kendilerini Gestalt Psikologları diye tanımlayan bir grup araştırmacı duyu organları ile elde edilen bilgilere yoğunlaşmışlardır. Bu kuram zihinsel süreçlerle ilgilenir. Beyin, duysal bilginin verilerinin basitçe toplamından daha ziyade bütünsel bir algı deneyimi ortaya koyar. Davranışların bir bütün olduğunu, bir bütün olarak değerlendirilmesi gerektiğini savunurlar. Gestaltçı Psikologlara göre insan mevcut olan parçaların bütünü değil, bu parçaların bütünlük içinde olmasıdır. Kişinin kimliği ve kişiliği oluşana kadar kendindeki bütünlük duygusunu oluşturması gerekmektedir. İnsan bu dengeyi sağlamalıdır bu dengenin bozulması psikolojik sağlığın bozulmasıdır.¹⁸⁸ Anı yaşamak, mantıksallık ve sezgizelliğin bütünselleştirilmesi ve farkındalık gibi danışma psikolojisine dahil eden bu yaklaşım tasavvuf için çok önemli bir kavram olan ibn-ül-vakt anlayışıyla yani anı yaşamak ve anın farkında olmak öğretisiyle de örtüşmektedir.

¹⁸⁵ Halil Ekşi, Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma, 38.

¹⁸⁶ Atalay Yörükoğlu, Ruh Sağlığı ve Ruh Hastalıklarıyla Savaş, haz. Orhan Öztürk, 1. Baskı(Ankara:Özgün yay. 1983), 76.

¹⁸⁷ Sayın, Tasavvuf Psikolojisinin İmkânı, 15.

¹⁸⁸ Kepçeoğlu, Psikolojik Danışma ve Rehberliği 84-90.

Davranışçı Kuram

Davranışçı Psikologlara göre kişinin davranışları gözlemlenebilir. Davranışın sebebi olan içsel süreçler gözlemlenemediği için bunların incelenmesinin bir anlamı yoktur. Bu yüzden istemeden yapılan bir takım davranışların tekrar etmesine sebep olan pekiştiricileri yok etmeye, gidermeye çalışmak gerekir şeklinde düşünürler.¹⁸⁹

İnsandaki istenmeyen yanlış olan davranışların düzeltilmesini esas alan davranışçı kuram ile tasavvuf arasında bir ilgi vardır. Tasavvuftaki nefis mertebelerinden olan nefsi mühlime modern psikolojideki kişilik bütünleşmesi, olgunluk evresindeki aşamaya benzer. Bu aşamada kişi kendine ve etrafına dışarıdan bakabilmekte ve yanlış olan tutum ve davranışlarını değiştirmeye gayret etmektedir.¹⁹⁰ Bu aşamada birey zihnin bütün potansiyellerini kullanarak büyük bir çabayla kendini ve davranışlarını düzeltmeye çalışır. Sahip olduğu bu enerji ile iç benliğinin önüne çıkardığı engelleri, yaşadığı zaman, mekanın ve kültürün etkisinden çıkabilecek gücü bularak bilge bir hale gelmeye başlar.¹⁹¹

Var oluşçu Kuram

Var oluşçu kuramın diğer adı Egzistansiyalizm kavramıyla da bilinir. 1940'lı yılların sonuna doğru Avrupa'da var oluşçuluk adı altında ortaya çıkmıştır. Var oluşçu yaklaşım olarak Amerika'da yayılmıştır.¹⁹² Var oluşçulara göre insanı tehdit eden iki olgu vardır; kaygı ve olumsuzluk. Bu duygular insanın yaşam akışını bozar. Kişi yaşamın anlamını fark etmelidir. İnsan kendi varlığının anlamını fark edebilen bir varlıktır. İnsan hür iradeli bir varlık olarak toplum içinde kendini ifade edebilir. Kendine var oluşuna bir istikamet belirler. Hayatın anlamını aramak bozulan dengeleri düzeltmek için var oluşunu yeniden elde ederek mevcut kapasitesini kullanarak kendini gerçekleştirmesini sağlamaktır.¹⁹³

Kişinin kendini gerçekleştirmesi, iyi olabilmesi için var oluşun anlamını keşfetmesi gerekir. Tasavvuf anlayışında özellikle kişinin varlığının anlamını bulmasına önem

¹⁸⁹ Ömer Faruk Söylev, Türkiye'de Dini Danışma ve Rehberlik Alanları, İmkanları ve Yöntemleri (D.İ.B. örneği) U.Ü.S.B.E.(yayınlanmamış doktora tezi), Bursa , 2014, 31.

¹⁹⁰ Sayın, Tasavvuf Psikolojisinin İmkânı, 15.

¹⁹¹ Frager, Kalp, Nefs ve Ruh, 46,

¹⁹² Kepçeoğlu, Rehberlik, 88.

¹⁹³ Engin Gençtan, Var oluşçu Psikolojinin Temel İlkeleri, dergiler. Ankara. edu. tr/ dergiler, s.14.

verilmektedir. Kendini, özelliklerini var oluş sebebini fark edebilen insan kendini ve Rabbini tanıyabilir. Bu durumda tasavvuf psikolojisi var oluşsal benliğin keşfedilmesini önemseydiğinden var oluşçu kuramla ortak noktaları bulunmaktadır.¹⁹⁴

Eklektik Kuram

Bütüncül bir yaklaşım olarak farklı birçok terapi anlayışından faydalanır. Çeşitli terapi akımlarının çözüm önerileri ve biçimleri sentezlenerek yeni bir psikoterapi yöntemi ortaya koyulur. Terapiyi yapan psikolog bütüncül bir yaklaşımla sorunun kendi konusu içindeki durumundan faydalananak uygun olan yöntemi belirler. Bu bütüncül yaklaşımı belirlerken birtakım kurallara riâyet ederek bir yöntem belirlenir.¹⁹⁵

Eklektik kuram bütüncül bir yaklaşımı benimsediğinden tasavvuf psikolojisi ile çok benzerlik arz eder. Tasavvuf psikolojisi de kişiye yardım edebilmek için uygun olan yöntemleri bularak uygulamaya çalışmaktadır. Her insana göre farklı olan uygun olan yöntemleri belirlemek tasavvufi öğretide önemli bir uygulamadır.

Danışandan Hız Alan Kuram

Bu kuram hümanistik yaklaşımı benimsediğinden insanı güvenilir kabul eder. İnsan özü itibarıyla iyidir. Bu kuram aynı zamanda var oluşçu felsefenin bir koludur. Var oluşçu felsefe gibi insancıl bir yaklaşımı vardır. 1940'lı yıllarda Rogers tarafından geliştirildiği için Rogersion Görüşü de denir.¹⁹⁶ Kişinin kendini gerçekleştirme isteği onu güdüleyen önemli bir güven duygusunu geliştirir ve böylece davranışlarına yön verir. Bu görüşe göre insan potansiyeli kişilerin kendilerini anlamaları için yeterlidir. Danışman ve danışan arasındaki güven duygusunun oluşması sonucunda güçlü bir psikolojik bağlantı kurularak danışan kendi kendine problemi çözebilir hale gelir.¹⁹⁷ Bu yaklaşım tasavvuftaki şeyh-mürîd ilişkisindeki güven duygusuna benzer şekilde bir anlayış arz etmektedir.

¹⁹⁴ Sayın, Tasavvuf Terapisi, 7-35.

¹⁹⁵ Kepçeoğlu, Rehberlik, 90.

¹⁹⁶ Kepçeoğlu, Rehberlik, 87.

¹⁹⁷ Kepçeoğlu, Rehberlik, 88.

Psikanalitik Kuram

Sigmund Freud tarafından geliştirilen, psikolojide büyük bir etkisi olan psikolojiyi temellendiren kuramdır. İnsanların davranışları altında bazı doyurulmamış ihmal edilmiş istekler bulunmaktadır. İnsanın kişiliğini id, ego, süper ego oluşturur. İd, insanın içgüdüsündeki istek ve arzuları temsil eder. Haz merkezli bir işleyişi vardır aceleci ve ilkel olarak değerlendirilir. Ego, id ve süper ego arasındaki deneyi sağlar. Süper ego kişiyi yargılayan id'in hedefi olan hazdan uzak olmayı ve mükemmelliği savunan bir duygudur.¹⁹⁸

Psikanalitik kuram da insan davranışları cinsellik ve saldırganlık gibi iki temel duyguya indirgenmektedir. Tasavvufi anlayış ise kabz ve bast halinin insanın anlayamadığı bir takım hikmetler içerdiğini ve bu duyguları dengeli bir hale getirebilmek için büyük çabalar gerektiğini ifade eder. Psikanalitik yaklaşımda bu ilkel ihtiyaçların giderilmesi esas alınarak insan hazcı bir anlayışa hapsedilmek istenir. Tasavvuf ise bu hapis halinin insana gereken huzuru vermeyeceğini ve uzun vadede bir iyi oluş için duyguların iç güdülerin dengelenmesi gerektiğini ifade eder.¹⁹⁹

Pozitif Psikoloji Yaklaşımı

İnsan öz olarak iyidir. Bu anlayış kişinin negatif yönlerinden ziyade olumlu güçlü ve erdemli özelliklerine odaklanan bir yaklaşımdır. Kişinin güçlü olmasını sağlayan kişilik yapısı ve özelliklerini geliştirmeyi amaç edinir. Ruh sağlığının destekleneceği olumlu özellikler üzerinde durulur.²⁰⁰ Konuya maneviyat ve din bağlamında bakıldığında din insanların hayatı anlamlandırmasında önemli bir etkiye sahiptir. Kişi yaşam amacını keşfederek uygun bir yol belirler.²⁰¹

Pozitif psikoloji, maneviyat ve dini, kişinin iyi oluşuna hayatın anlamını bilmesi açısından katkı sağladığını belirtir. Pozitif psikoloji dini geleneklerin insanın yaşamını değerli kılma ve acılara karşı direnç gösterebilme noktasında yardımcı olduğunu ifade eder. Bu noktada tasavvuf psikolojisinin ana unsuru olan dini hayatın insanın mutluluğuna olan etkisi pozitif psikolojiyi ilgilendirmektedir. Dindar insanların yaşam

¹⁹⁸ S.Hall Calvin, Freudyen Psikolojiye Giriş, 2. Baskı (İstanbul:Kaknüs Yayınları.2010) 38.

¹⁹⁹ Sayın, Tasavvuf Psikolojisinin İmkânı, 14.

²⁰⁰ Halil Ekşi, Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma, 41.

²⁰¹ Ekşi, Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma, 42.

memnuniyeti ve kalitesi bu kişilerin daha düşük oranda depresyon ve anksiyete gibi durumlara maruz kaldığını ifade eden pozitif psikolojiyle tasavvuf psikolojisi büyük oranda benzerlik arz etmektedir. Nevzat Tarhan'ın *Mesnevi Terapi* isimli eserinde bahsettiği Mevlana'nın öğretilerinden mutluluk bilimi- diğer bir ifadeyle pozitif psikoloji- öğretileri arasında benzerlik bulunmaktadır. Bu noktada yazarın pozitif psikoloji öğretilerinin Mevlana'nın yeniden keşfedilmesi şeklinde ortaya konulduğu görülmektedir.²⁰²

Transpersonel Yaklaşım

Normal bir şekilde işleyen kişiliğin ötesindeki deneyimleri de içinde kapsayan bütüncül bir anlayıştır.²⁰³ İnsanın diğer insanlarla olan ilişkisi ve yaşamı, problemlerin çözümünün sağlanması psikolojinin temel meselesi olarak incelenmiştir. İnsanın insanlarla ilişkisiyle beraber yaratıcısıyla olan ilişkisi, insanın manevi yönü araştırılınca kadar dikkate alınmamıştır. Daha sonra insanın manevi yönü ile ilgili ihtiyaçları araştırılmaya başlanmıştır.²⁰⁴ Ruhu beslemek insanın manevi yönüne ait ihtiyaçlarının en önemlisidir. Bunun için kişinin aşkın yönünü bilmesi, bilincinde olması gerekir.²⁰⁵

Günümüze baktığımızda insanların sahip olduklarıyla hazzı yakalamış olmalarına rağmen hiçbir yere ait olmama hissi yaşamalarını psikiyatrist Merter “Manevi aidiyetsizlik depresyonu” olarak tanımlar. İnsan ruhu beslemekle alakalı ihtiyaçlarına gereken ilgiyi göstermemektedir. İnsanın yaradaniyla olan bağlantısı ve aşkın yönü Transpersonel (Benötesi Psikoloji) yaklaşım ile incelenmeye başlandı. Transpersonel psikoloji bütüncül bir anlayışla insanı psikolojik, sosyolojik, biyolojik olarak ve manevi açıdanda değerlendirmektedir. İnsanın ruhunda yaratandan bir parça vardır. Yaratıcının ruhuna üflediği gücü içinde barındırır.²⁰⁶ İnsandaki psikoz ve hezeyanların bazıları Benötesi deneyimler olabilir. Burada gaye eksiden sifıra çıkmaktır. İnsanda bir değişim gücü vardır bu güç aktif hale getirilmelidir.

²⁰² N.Tarhan, *Mesnevi Terapi*, 36-42.

²⁰³ Ekşi M.Y.P.D., 45.

²⁰⁴ Robert Frager, çevr.Ö. Çokkoğlu, *Manevi Rehberlik ve Benötesi Psikolojisi Üzerine Çalışmalar*, 1. Baskı(İstanbul:kaknüs Yayınları,2009) 67.

²⁰⁵ Frager, 67.

²⁰⁶ Ekşi, *Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma*, 45-46.

Transpersonel yaklaşım doğu ve batı medeniyetlerinin bilgeliğini insanın gelişiminde kullanmak üzere sentezlemeyi amaç edinir. Transpersonel psikoloji aşkın ihtiyaçlar ve bütünleştirici bilinç gibi doruk deneyimler, vecd, meditasyon, öze dönüş, huşu, mistik deneyimler, ruhsal yönelimler gibi konulara yoğunlaşarak insanı geliştirmeyi hedef alır.²⁰⁷

Tasavvuf psikolojisi de kişinin ruhsal dünyasını iyileştirmek için çabalar ancak transpersonel psikoloji için bu çaba sadece insanı ruhsal doyuma ulaştırmayı hedeflerken, tasavvuf anlayışında Allah'ın rızasını kazanmak önceliklidir. İnsanın ruhsal âleminin iyileştirilmesinin amacı Allah'ın sevgisini ve hoşnutluğunu elde edebilmektir.²⁰⁸

2.3. Dini Danışma ve Rehberlik

Kişinin problemlerine inandığı dinin değerleri doğrultusunda çözüm yolları sunmayı hedefleyen dini danışma ve rehberlik, psikolojik danışma ve rehberlik kavramları çerçevesinde oluşan ve aynı isim altında gelişen psikolojik danışma ve rehberlik bilim dalının teorik çerçevesinde kendi bağımsızlığını sağlamış bir çalışma alanıdır.²⁰⁹ Dini danışmanlık ve rehberlik kavramları esasında bize batıdan gelmiştir bu yüzden Batılı kaynaklardan ortaya çıkan kavramlar kullanılmaktadır. Hristiyanlık kültüründe papazların kilise dışında yürüttükleri dini danışma ve rehberlik faaliyetleri olarak isimlendirilmiştir. Pastor kelimesinin papaz anlamında kullanılması dolayısıyla papazların yürüttüğü dini tavsiye ve öğüt verme şeklindeki çalışmaları pastoral care (dini bakım) ve pastoral counseling (dini danışmanlık) kavramlarını ortaya çıkarmıştır. Bu kavramlar birbirlerinden farklı olsalar da aynı zamanda birbirlerinin yerine kullanılmaktadırlar.

Dini danışma ve rehberlik kavramları ve bu kavramlar ile ilgili çalışmalar yeni ve sınırlı olduğu için ilgili literatürde yeni oluşmaya başlamıştır. Bu konuyla ilgili akademik ve bilimsel teorik çalışmalar yeterli görülmemektedir. Hristiyan kültürünün ürünü olan bu kavramlar, kültürümüzde ve İslam dini içindeki dayanakları ve realizasyonu, buna bağlı olarak günümüz toplumundaki bireylerin dini problemleri İslam dininin öngördüğü

²⁰⁷ Hayati Hökelekli, Psikolojiye Giriş, 11.

²⁰⁸ Sayın, Tasavvuf Psikolojisinin İmkânı, 15.

²⁰⁹ Ömer Faruk Söylev, Manevi Bakım ve Danışma Psikolojisi , S. 63.

çözüm yolları ve bugüne kadar kullanılan klasik metotlara ilave edilmesi gereken terapötik metot ve yöntemlerin değerlendirilmesi ve bu yönde yapılan kuramsal nitelikli çalışmalar kavramsallaştırma düzeyinde olup henüz şekillendirme inşa etme aşamasındadır²¹⁰

Sevde Düzgüner'in çalışmalarında ortaya koyduğu din ve maneviyat kavramlarının birbirleriyle olan ilişkilerinde tam bir kavram kargaşası olduğu görüşü dikkat çekmektedir. 1975'li yıllara kadar din kelimesi çok daha geniş anlamlara sahip iken daha sonra anlamında daralma meydana gelmiştir. Din terimi daha ziyade kuramsal olanı temsil ederken maneviyat ise daha çok kişisel olanı temsil etmektedir.²¹¹

Dini danışma ve rehberlik Amerika ve Avrupa gibi yerlerde günümüzde kullanılan bir yöntemdir. Türkiye'de henüz altyapısı tam olarak oluşturulmamıştır. Yurt dışında bilişsel terapi ilkeleri ile İslami esasların birlikte kullanıldığı görülmektedir. Malezya'daki yapılan çalışmalarda kaygı ve depresyon sıkıntısı olanlara İslam dininin ritüelleri ile bilişsel terapi yöntemi kullanılarak olumlu sonuçlar alındığı gözlemlenmiştir.²¹²

Dini danışma sürecinde sorunu, sıkıntısı olan bir danışan ve bu danışana yardım edecek olan bir danışman vardır. Bu danışman, dini yeterliliğe sahip olan müftü, vaiz, imam gibi yetkili kimseler içinden bulunmaktadır. "Hiç kuşkusuz dini bilgi ve telkinini doğru ölçülerde alan kişi, bundan yoksun bırakılmış diğer bir kişiden daha çok hayata ve çevresine uyumludur."²¹³ Bu ifadeden anlaşılacağı üzere doğru ve güvenilir kaynaklardan dini öğrenmiş ve bu konuda gerekli eğitimi almış yetkili kimseler tarafından yapılan dini danışmanlık ve rehberlik hizmeti bireylere oldukça faydalı olacağı ve olumlu sonuçlar ortaya koyacağı düşüncesi oldukça etkilidir.

Günümüzde modern dünyanın kalabalıkları içinde yalnızlık yaşayan, hayatın anlamını yitirmiş olan insana psikolojik teknik ve yöntemlerle çare aranırken, bireyin sosyal ve bireysel hayatını şekillendirmede önemli bir yer tutan dini inanç ve ilkeler önemli bir

²¹⁰ Nurullah Altaş, "Din Hizmetleri ve Dini Danışmanlık ilişkisi", Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri, ed. N. Altaş, M. Köylü, (Ankara: Gündüz Yayınları, 2012), s. 25 -29.

²¹¹ Sevde Düzgüner, Nerden Çıktı Bu Maneviyat: Manevi Danışmanlık ve Rehberlik 1.Baskı (İstanbul:Dem yayınları, 2016), 20-25.

²¹² T.Şirin, Manevi Danışma ve Rehberlikte yeni bir model önerisi: İHSAN Modeli ve vaka sunumu, 1.Baskı (İstanbul:Dem Yayınları, 2016), 189.

²¹³ Neda Armaner, Psikolojide Dini Belirtiler, (Ankara: Demirbaş Yayınları, 1973), s.199.

yer tutmaktadır. Dini değerleri önceleyen kimseler için, çağımızdaki bilgi zenginliğine, ve bu zenginliğe ulaşma imkanlarının çeşitliliğine rağmen dini yönü temayüz etmiş olan kimselere başvurma ihtiyaı bulunmaktadır. Dini konularda hata yapmak günaha düşmek gibi endişelerin sadece doğru bilgiye ulaşmakla giderilebilmesi çözüm değildir, bununla beraber konu hakkında bilgi verecek olan kimselerin yapacağı rehberliğe, manevi yakınlığa gereksinim duyulmaktadır.²¹⁴

Maneviyatı dikkate almayan seküler danışmanlık modelleri uygulayan danışmanların dini konulardaki problemlere karşı bilgi ve tecrübe eksiklikleri dolayısıyla dini danışmanlığa ihtiyaç duyulmuştur. Özellikle nüfusunun büyük çoğunluğu müslüman olduğu Türkiye’de bu bağlamda seküler psikoloji uygulamalarını esas alan danışmanların manevi/ dini değerlere sahip olan bireylerin problemlerine çözüm bulmakta önemli oranda sıkıntı yaşadıkları görülmektedir. Bu konuda iyi eğitim almış, tecrübeli dini danışmanlar daha başarılı bir çözüm üretmeye yardımcı olacaktır.²¹⁵

Dini danışmanlığın evveliyatı incelendiğinde tüm peygamberlerin yaptığı yol gösterme, rehberlik ve elçilik görevi manevi danışmanlık ve rehberlik olarak değerlendirilmektedir.²¹⁶ İnançlı ve dindar bireyler seküler bir danışman tarafından iyi bir şekilde anlaşılamama korkusu yaşamaları sebebiyle, dini değerlerden uzak farklı bakış açılarına sahip bir psikolojik danışmana gitmek istememeleri söz konusu olabilir. Bu sebeple kendi dünya görüşüne yakın ve kendisini daha iyi anlayacağına inandığı bir danışmana gitmek ihtiyaı duyabilir. Psikolojik danışmanlık uygulamalarında uzun bir süre bu ihtiyaç göz ardı edilmiş ve bu durum, çözüm bulmak yerine iletişim kopukluğuna ve daha başka problemlere sebep olmuştur.²¹⁷

İşlam dini bir yaşam biçimi olarak, Hz. Peygamber (sav) zamanından beri Müslümanların hayatlarının psikolojik ve sosyo-kültürel yönlerini biçimlendirmede dominant bir etkiye sahiptir. Genel olarak seküler psikologlar makul grmeselerde

²¹⁴ Suat Cebeci, “Bir Din Eğitimi Yaklaşımı Olarak Dini Danışma ve Rehberlik”, Değerler Eğitimi Dergisi, C. VIII, S. 19 , İştanbul 2010, s. 60

²¹⁵ Üzeyir OK, İnanç Bakımı ve Danışmanlığı; Bir Model Geliştirme Denemesi, 1. Baskı (İştanbul: Rağbet Yayınları, 2008) 110-113

²¹⁶ Mustafa Kemal Karabacak, Aile içi çatışma ve Anlaşmazlıkların zmnde Dini Danışmanlığın nemi (Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enst., 2015), 77.

²¹⁷ Üzeyir Ok, İnanç Bakımı ve Danışmanlığı; Bir Model Geliştirme Denemesi, 1. Baskı (İştanbul: Rağbet Yayınları, 2008) 110-113.

İslam dininde kültürel, moral ve insani değerler Kur'an ve sünnetin öğretilerine dayalı olarak fitrata uygun şekilde tanımlanmıştır. Bu nedenle dini danışma ve rehberliğin dini temelleri İslami yaklaşım ile, öncelikle dini prensipler ve ahlaki kuralların tanımlandığı Kur'an ve sünnet'e odaklanmaktadır.”²¹⁸

Kur'an

Kur'an-ı Kerim'de insana dair birçok bilgi verilmektedir. İnsanın psikolojik yapısını, zaaflarını, hırslarını, arzularını ifade eden âyetler bulunmaktadır. Şems Suresinde “Güneşe ve kuşluk vaktindeki aydınlığına, güneşi takip ettiğinde aya, onu açığa çıkardığında gündüze, onu örttüğünde geceye, gökyüzüne ve onu bina edene, yere ve onu yayıp döşeyene, nefse ve ona birtakım kabiliyetler verene, sonra da ona iyilik ve kötülükleri ilham edene yemin ederim ki, nefsinin kötülüklerden arındıran kurtuluşa ermiştir.”²¹⁹ Bu âyette nefsin potansiyelinden bahsedilmiş, nefsin kontrol eden kimselerin olumlu bir durumda olacakları ifade edilmiştir. İnsanın zıtlıklarla dolu değişkenlik gösteren yapısına değinilmiştir. Bu ve benzeri âyetlerin ışığında insanı tanıma ve yardımcı olmak adına manevi danışmanlık ve rehberlik işinde büyük ölçüde faydalanılmaktadır.

Sünnet

Hız. Peygamberin hayatı başlı başına manevi danışmanlık ve rehberlik konusunda çok önemli örneklerle doludur. “Peygamber sizin için en güzel örneklilik oluşturmaktadır.”²²⁰ Üsve-i Hasene kavramıyla ifade edilen peygamberimiz insanlık için rehber olmak üzere gönderilmiştir. “Biz seni ancak âlemlere rahmet olarak gönderdik.”²²¹ Bütün peygamberler aslında insanlığa danışmanlık ve rehberlik yapmakla görevlendirilmişlerdir. İnsanları doğruya, iyiye, güzele yönlendirmeye çalışırlar. Bu bağlamda peygamberimiz de ashabının sıkıntılarını, dertlerini, kederlerini doğru yöntemlerle gidermeye gayret etmiştir. Bu işi yaparken ilahi kaynaktan aldığı direktifler doğrultusunda, gerektiğinde kendi inisiyatifi de kullanarak çözümler üretmiştir.²²² Peygamberimiz muhataplarının sosyal statülerine, ekonomik durumlarına, kültür

²¹⁸ Ömer Faruk Söylev, Manevi Bakım ve Danışma Psikolojisi, s. 87.

²¹⁹ Şems suresi, 93/1-10.

²²⁰ Ahzab. 33/21.

²²¹ Enbiya , 107.

²²² Bakara, 2/ 256. Enam,6/104. Nahl,16/82.

düzeylerine göre ayırt etmeksizin eşit bir yaklaşım göstererek, her insanın bu haklardan yararlanması gayesiyle hareket etmiştir. Bu yönüyle incelendiğinde modern rehberlik yaklaşımları ile uyumlu bir yöntem göze çarpmaktadır.²²³ Bu mesele ile ilgili olarak sahabeden görme engelli olan Ümmü Mektum ile ilgili aralarında geçen olay Kur'an-ı Kerim'de örnek olarak verilmektedir.²²⁴

Peygamberimiz duayı ibadetin özü olarak ifade etmektedir. Duayı hayatın her safhasında devreye sokmuştur. Hastalık, sıkıntı, afet, kaza, bela gibi musibetlerde hep duanın sonsuz gücüne sığınmayı öğretmiştir. Kendi özel hayatına baktığımızda da sağlık afiyet isteğiyle Allah'a dua etmiştir.²²⁵ Peygamberimiz torunları Hasan ve Hüseyin'i Felak ve Nas surelerini okur koruma altına alırdı. Ziyarete gittiği hastalara yanına gelen hastalara okuyup üflediği şifa için dua ettiğine dair rivâyetler bulunmaktadır.²²⁶ İnsan dua ederek Allah ile arasında derin bir bağ ve güven duygusu oluşturarak özel bir terapötik iletişim kurar. İnsanın hangi konuyla ilgili ihtiyacı problemi olursa olsun Allah'ı hatırlayarak, anarak dua etmek kişiyi rahatlatır bir huzur hali oluşturur.²²⁷

Manevi hallerden olan rüya olgusunu da değerlendiren Peygamberimiz, rüya ile ilgili konularda da ashabıyla sohbet ederdi. Özellikle sabah namazından sonra rüya gören var mı diye sorar anlatılan rüyalarla ilgili yorumlar açıklamalar yapardı. Rüya görüp anlatan yoksa kendisi gördüğü rüyaları anlatır ve rüya ile ilgili merak edilen bazı sembolleri, konuları açıklayarak muğlak olan ve ashabının merak ettiği meselelere açıklık getirirdi.²²⁸

Peygamberimizin ashabıyla olan ilişkisine ve insanlara yaklaşımına baktığımızda günümüz diliyle en iyi psikiyatrin, en iyi psikoloğun bile bilmediği, aciz kaldığı konularda çözüm üreten çok ileri seviyede uygulama örnekleri görülmektedir. Bu uygulamalarda ikna metodunu, telkin metodunu, ilahi kaynaklardan aldığı bilgileri ilhamları olabilecek en güzel şekilde kullanmıştır.

²²³ Yıldız Kuzgun, Rehberlik ve Psikolojik Danışma, Nobel Yayınları, Ankara, 2013, s. 33-36.

²²⁴ Abese., 80/1-6.

²²⁵ Ebu Davud, Edeb, 101; Tirmizi, Davat, 66.

²²⁶ Buhari, Tıp, 33; Müslim, Selam, 46-51; İbn Mace, Tıp, 35-36; Müslim, Selam, 50.

²²⁷ Hayati Hökelekli, Din Psikolojisi, TDV. Yayınları, Ankara, 1993, s. 219.

²²⁸ Buhari, Tab'bir, 48; Müslim, Rüya, 23; Tirmizi, Rüya, 10.

İslam dini geleneğindeki literatürde insan ruh bilimiyle ilgili eserlerin insanlık tarihindeki önemli kaynaklar olduğu görülmektedir.

Kindî ‘nin (801-866) “ Üzüntüden Kurtulma Yolları”, Ebû Bekir er-Râzi‘nin (865-925) “Ruh Sağlığı”, Ebu Zeyd el-Belhi (850-954) “Ruh ve Beden Sağlığı”, Farabî ‘nin (870-950) “El- Medinetü’l Fazıla” (İdeal Devlet), Gazzali’nin (1058-1111) “İhyâ-u Ulumi’d- Din”, İbn-i Hazm (993-1064) “Güvercin Gerdanlığı” gibi eserler günümüz psikoloji ilmi için önemli bir zemin oluşturmıştır. Özellikle Gazzali kendi yaşadığı ruhi mülahazaları değerlendirdiği eseriyle İslam psikolojisinin esaslarını temellendiren kişi olarak önemli bir yer tutmaktadır.²²⁹

2.4. Dini Danışmanlık ve Rehberlik Sürecinde Temel İlkeler

Dini danışmanlık ve rehberlik uygulama ilkelerine bakıldığında psikolojik danışma ve rehberlik ilkeleriyle benzer özellikler arz ettiği görülmektedir.

Saygınlık ve koşulsuz kabul: Manevi danışman, danışan bireyi olduğu gibi kabul ederek ona saygı duymalıdır. Kişinin dinine, diline, ırkına, cinsiyetine vb. özelliklerine göre değil olduğu gibi kabul etmelidir.

Saydamlık, samimiyet ve dürüstlük: Danışmanın saydam olması kendisine başvuran danışana karşı samimi ve içten davranması demektir. Danışman ve danışan arasındaki samimiyet birbirlerine karşı güvenle bakmalarını sağlar. Fakat bu samimiyet ve şeffaflık tavrının olumsuz bir takım duygu ve düşünceleri uygunsuz bir şekilde paylaşılması demek değildir.²³⁰

Empatik anlayış: Danışanın durumunu anlamaya çalışmak. Empati karşısındaki bireyi anlamak için kişinin kendini karşısındaki bireyin yerine koyarak duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmasıdır. Fakat empatiyi sempatiye çevirmemeye dikkat etmek gerekir. Rogers empati yapıldığında karşındakinin yerine kendini koyarak tamamen kendini kaybetmemek gerektiğini ifade eder.

²²⁹ Hökelekli, Din Psikolojisi, s.40.

²³⁰ Söylev, Türkiye’de Dini Danışmanlık ve Rehberlik, 222.

Somutluk; açık ve net olmak: Somutluk anlatımın açık ve belirgin olmasıdır. Danışan ve danışman net ve anlaşılır bir şekilde sorunları ifade etmelidirler. Doğru bir iletişim için gerekli olan özelliklerden biri de somutluktur.²³¹

2.5. Manevi Danışmanlık

Manevi danışmanlık yardıma ihtiyacı olan kişiye veya danışana iyileştirici yardım, destek olmak için dini bilgiye sahip ve bu alanda çalışan kimseler tarafından yapılan yardım faaliyeti olarak değerlendirilir. İnsanların üstesinden gelemedikleri problemleri çözmek amacıyla danışanı desteklemek, yardım etmek için pozitif yaklaşımın metotlarını da kullanarak yol göstermektir.

Manevi danışma ve rehberlik İslam anlayışından bakıldığında vahiy, gayb, tevhid gibi inanca dayanan teorik bir temel üzerine ve peygamberlik müessesesi etrafında Hz. Muhammed'in uygulamalarının esas olduğu bir alandır. Hem teorik hem de pratik bir yapısı vardır. Bu bağlamda irşad kavramı insanlara yol gösterme, sorunları çözme hususunda yapılan bir rehberliktir. Ancak Türk toplumunda ve kültüründe henüz kurumsal bir kimliğe sahip olmayan manevi danışmanlık, yabancı bir kavram olmaktan çıkarılmalı ve İslam inanç temelleriyle şekillenerek uygun kavramlarla ortaya konulmalıdır.²³²

Manevi danışmanlık insanların yaşamlarında üstesinden gelemedikleri sorunlarına karşı kişilere yardım etmek, yol göstermek, desteklemek için pozitif bir yaklaşımla yardımcı olmaktır. Ayrıca insanın bütünselliğini dikkate alarak, farklı psikolojik disiplinlerden faydalanarak çözüm üreten bir yaklaşımdır.²³³

Dini konularda problem yaşayan ve bu konularda bilgilendirmek isteyen kimselere bu alanda uzmanlaşmış kişilerin yaptığı dini esasları dikkate alarak yapılan yardım olarak da ifade edilir.²³⁴

²³¹ Söylev, Türkiye'de Dini Danışmanlık ve Rehberlik ,222-226.

²³² Ömer Faruk Söylev, "Danışma ve Rehberliğin Temellerine İslami Yaklaşım", Diyanet İlmi Dergi, 2/5 (2017):75-100.

²³³ Halil Ekşi-Çınar Kaya, Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma, 1. Baskı.(İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016), 83.

²³⁴ Necla Yılmaz, Aile İrşad ve Rehberlik Bürolarında Yapılan Dini Danışmanlık – Çorum Örneği – (Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2012) 59.

19. yüzyılda insanın yaşama amacını belirleyen ve hayatını anlamlandıran, var oluşun temelini oluşturan insanın derinliklerinde olan mananın kaynağı olan maneviyat gerçeği göz ardı edilmiştir. Bu durum Abraham Maslow'un "kendini gerçekleştiren kişiler" üzerine yaptığı araştırma ile değişim göstermiş ve maneviyat önemsenmeye başlanmıştır.²³⁵

Batı kaynaklı olarak manevi danışmanlık "Pastoral Counseling" ve "Pastoral Care" kavramlarıyla "Dini Danışmanlık" hareketi olarak ortaya çıkmıştır. Bu bir hristiyanlık faaliyeti olduğu için hristiyan kültüründeki kavramlar kullanılmıştır.²³⁶ "Pastoral Care" kavramı çoban manasına Hz. İsa'yı temsil eden pastor ifadesinden esinlenerek ortaya konmuştur. İnsanlar Allah'ın koyunları İsa'da onların çobanı anlamında bir terimdir. Hristiyan din adamları bu kavramın içeriğinden kaynaklanan mana ile bu konuya eğilmişler ve pastoral psikoloji ortaya çıkmıştır. Rahipler papazlar bu bağlamda misyonerlik faaliyetleri kapsamında dini danışmanlık yapmaya başlamışlardır.

İnsanlık tarihine bakıldığında din adamlarının insanların manevi sıkıntı ve bunâlimlarına çare bulmak için uğraştıkları görülmektedir. Fakat önceleri bu iş bir ilim dalı olarak görülmezken zamanla insanların ihtiyaçları doğrultusunda din adamları, hocalar, rahipler, kahinler manevi sıkıntılar için bir çözüm yolu olarak görülmeye başlanmıştır.²³⁷

Manevi danışmanlık Bristerin yaptığı tanımlamada dil, din, ırk, cinsiyet gibi durumlardan kaynaklanan farklar dikkate alınmadan herkes için yapılan bir çalışmadır. Bu tanım zamanla bu çalışmada dini ifadesinden ziyade manevi rehberlik kelimesinin kullanılmaya başlanmasına sebep olmuştur.²³⁸ Dini danışmanlık esasında sadece dini konularda değil, çeşitli meselelerdeki sorun ve sıkıntılar içinde kullanılan bir metottur.²³⁹ Manevi danışmanlık devam eden, bir sonuca ulaşması gereken bir süreçtir.

²³⁵ Suat Cebeci, Dini Danışma ve Rehberlik, 1. Baskı, (İstanbul. D.İ.B. Yayınları, 2016), 57.

²³⁶ Turgay Şirin, Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli, (Doktora Tezi, Sakarya Ü.S.B.E., 2013), 22

²³⁷ Cebeci, Dini Danışma ve Rehberlik, 60-62.

²³⁸ Nurullah Altaş-Mustafa Köylü, Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri, 2. Baskı, (İstanbul, Ensar Yayınları, 2015), 37.

²³⁹ Söylev, Türkiye'de Dini Danışmanlık ve Rehberlik, 59.

Bu yönüyle fetva ve irşad usullerinden farklıdır. Manevi danışmanlık faaliyetlerinin dayandığı ilke ve yöntemler ile bilimsel ve profesyonel bir uygulamadır.²⁴⁰

Manevi danışmanlık teorik yönleri olduğu gibi pratik yönleri de olan bir yardım faaliyetidir. Danışan bireyin kendini gerçekleştirecek yönlerini keşfetmesine, kendini tanımasına ve çevresi ile uyumlu huzurlu bir hayat sürmesine yardımcı olmak için, manevi danışmanın uygun olan yol ve yöntemleri kullanarak çözüm bulmaya çalışmasıdır.²⁴¹

Hayatın içinde birçok sıkıntı ve problemlerle karşılaşan insan anlam duygusunu kaybetmemek için karşılaştığı sorunlarla mücadele etmeye başlar. Bu mücadele sürecinde birçok yöneme başvurulur. Bu sürece psikolojide “başa çıkma” süreci denir. İslam dinindeki anlayışta karşılaşılan problemler birer imtihan aracı olarak telakki edilir. Zorluklarla birlikte mutlak bir kolaylığın geleceğine olan inancı ifade eden Kur'an-ı Kerim'deki birçok âyette²⁴² insana bilişsel olarak dayanma gücü verilerek sorunlarla başa çıkmada etkili olmaktadır. Psikolojide dini referanslarla ortaya konan bu kontrol gücü din psikolojisi alanında “dini başa çıkma” olarak adlandırılır. Dindarlık ve sıkıntılarla başa çıkma arasındaki ilişki fiziksel ve ruhsal problemlerde kendini gösterir. Din psikolojisinin kurucularından olan William James, sağlıklı ve sağlıksız zihnin ve bu zihinlerin ortaya çıkardığı dindarlık türlerini inceleyen “Dini Tecrübenin Çeşitlilikleri” isimli eserinde bu konuları ele almaktadır. Sigmund Freud ve Carl Gustaw Jung gibi psikolojinin önemli isimleri de çalışmalarında din ve ruh sağlığı konularına değinmişlerdir. 1960 öncesinde din ve sağlık ile ilgili çalışmalar teorik düzeydeyken daha sonraları özellikle 2000’li yıllardan itibaren fiziksel ve ampirik çalışmalarda artış olduğu görülmektedir. Son yıllarda maneviyat ve dindarlığın bazı hastalıklarla başa çıkmada ve terapi süreçlerindeki olumlu katkıları kabul edilmiştir.²⁴³

Manevi danışma ve rehberliğin uygulandığı alanlar şu şekilde izah edilebilir:

Bağımlılık ve farkındalık tedavilerinde: Madde bağımlılığının ön planda tutulduğu bağımlılık kavramının yanı sıra davranışsal bağımlılıktan da söz edilmektedir.

²⁴⁰ Söylev, Türkiye’de Dini Danışmanlık ve Rehberlik, 62-63.

²⁴¹ Mualla Selçuk, Din Hizmetlerinde İletişim ve Halkla İlişkiler, 1. Baskı, (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 2003), 131-133.

²⁴² İnşirah Suresi 96/5-6.

²⁴³ Ali Ayten, Din ve Sağlık, 2.Baskı (İstanbul:Marmara Akademi Yayınları, 2020), 12-16.

Bağımlılık hem psikolojik hem de fizyolojik yönleri olan bir durumdur. Bağımlı olan birey, yaşadığı problemleri çözmek yerine kendince bazı başa çıkma çareleri arayarak farklı davranışlar sergileyebilir. Maneviyat, bağımlılık tedavisinde kalıplaşmış diğer tedavi yöntemlerine göre ruhsal-zihinsel olarak bağımlının, olumlu sonuca ulaşılmasına katkı sağladığı görülmektedir.

Travma ve travma sonrası ruhsal problemlerde: Travma insanın duysal ve fiziksel yapısının yara alması sonucu hayatında şok etkisi yapan bir durumdur. Travma geçirmiş kimselerin çöküntü yaşadıkları bir taraflarını ölmüş gibi hissettikleri görülmüştür. Travma sonrası sarsıntı yaşayanlar bu sıkıntıları atlatmak için dini ve manevi başa çıkma yollarını tercih etmektedirler. Bu bağlamda tasavvuf öğretisi travma sonrası meydana gelen ruhi çöküntünün tedavisinde iyileşme yöntemi olarak kullanılabilmektedir.

Kaygı bozukluğu tedavisinde: Kişinin tehdit olarak algıladığı çeşitli faktörler kaygı olarak ifade edilir. Genel kaygı bozukluğu, sosyal kaygı bozukluğu şeklinde farklı çeşitleri bulunmaktadır. Maneviyatın, kaygı ve depresyon durumlarında yapılan müdahalelerde olumlu sonuçlara ulaşmaya katkıda bulunduğu gözlemlenmiştir.

Çift ve aile terapisinde: Dini değerlerin, sağlıklı ve mutlu evlilik için etkili bir rolü bulunmaktadır. Çiftler arasında uyumlu, sağlıklı, manevi ya da dini bağın olması çiftler arasındaki ilişkinin de sağlıklı olmasına imkan sunmaktadır.

Toplumda manevi danışmanlığa olan ihtiyaç bireylerin dini bilgi yetersizliği, din sanılan hurafeler, batıl inançlar, yanlış dini bilgiler, namus cinâyetleri, doğal afetler, kazalar, musibetler, hastalıklar, günahkar hissetme gibi durumlar da kendini göstermektedir. Büyük çoğunluğunun Müslüman olduğu Türkiye’de psikolojik destek veren uzmanların dini değerler konusunda da donanımlı olması gerekmektedir.²⁴⁴

Kişiler inandığı değerler doğrultusunda maneviyat geliştirirler. Yaşanılan travma ve benzeri durumlarla başedebilme aşamasında maneviyat güçlerinden faydalanırlar. Maneviyatı güçlü bireylerin travma sonrası tedavilerinde yaşadıklarını anlamlandırmada daha sağlıklı bir iyileşme sürecine girdikleri gözlemlenmektedir. Cezalandırıcı ve

²⁴⁴ Hatice Ertürk, Psikolojik/Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Tasavvufun Rolü ve İmkanları, (Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sosyal Bilimler Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2022), 55-60.

yargılayıcı bir tanrı algısına sahip olanların ise daha zor bir iyileşme süreci yaşadıkları görülmektedir.²⁴⁵ Maneviyattan terapi sürecinde faydalanmak, iyileşme aşamasında oldukça olumlu sonuçlar ortaya koymaktadır.²⁴⁶ Bu bilgiler ışığında insanı doğru olarak anlayabilmek için maneviyatı göz ardı etmemek gerekir.

Dine olumlu bakan psikologlardan biri olan Victor E. Frankl “*Psikoterapi ve Din*” isimli eserinde din hakkında yaptığı yorumda esasında dinin hastalıklardan korunma ve ruhsal iyileşmeyi temel amaç olarak görmediğini ancak insanlara başka bir yerde bulamayacakları korunma ve güven hissi verdiğini ve bu hissinde insanda psiko-hijyenik hatta psikoterapik bir etki ortaya koyduğundan bahsetmektedir. Ayrıca dindarlık erdemleri destekleyerek de ruh sağlığını korumaktadır.²⁴⁷

Günümüzde karşılaşılan birçok problem, travma, kaygı bozuklukları, bağımlılık aile içi problemler gibi sorunların çözümünde maneviyat eksenli psikolojik yardımın etkili olduğu gözlemlenmektedir. İslam dini maneviyatını temsil eden tasavvufi tecrübe ve yaklaşımın bu konu ile ilgili önemine dikkat çekilmektedir. Geçmiş dönemlerde psikolojik danışmanlık faaliyetlerinde maneviyat göz ardı edilmiş ve dikkate alınmamıştır. Günümüze bakıldığında insanın manevi yönü de olan bir varlık olduğu düşüncesi kabul görmeye başlamış ve psikolojik danışmanlık alanında kullanılmaya başlanmıştır.²⁴⁸

Bağımlılıklarla mücadelede de dinin ve maneviyatın önemli bir rolü vardır. Alkol, sigara gibi zarar verici alışkanlıklardan kaçınmada İslam dini, Yahudi ve hristiyan anlayışa göre daha net bir görüş bildirerek tavrını ortaya koymaktadır. Oruç tutan alkol ve sigara bağımlılarının, oruç esnasında bu maddelerden uzak durduklarını ve dayanma gücünü Allah’tan aldıklarını ifade ettikleri görülmektedir. Birçok psikolog maneviyatı bağımlılıkla mücadelede “Panzehir” olarak değerlendirmişlerdir. Cogdell ve Jakson “Din ile Bağımlılık Danışmanlığı arasındaki Rabıta” isimli makalelerinde²⁴⁹ temporal lobun dini tecrübeler için sinirsel devreler içerdiğini, dini etkinlikler sırasında mutluluk

²⁴⁵ Ekşi, Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma, 307-308.

²⁴⁶ Ekşi, Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma, 315.

²⁴⁷ Ali Ayten, Din ve Sağlık, 26.

²⁴⁸ Ekşi, Manevi Yönelimli Manevi Danışmanlık, 320.

²⁴⁹ Cogdell, C., Jackson, M. S. & Adedoyi, C. (2014). The Nexus of Religion and Addiction Counseling: A Reflective Perspective. Journal of Human Behavior in the Social Environment. 24(5), ss.621-634.

duygularını artıran serotonin ve dopamin miktarının arttığını ayrıca meditasyon esnasında da beyne protein sağlayan glutamete maddesinin de arttığını ifade etmektedirler.²⁵⁰

Uyuşturucu bağımlılarının tedavisinde Gazzali'nin altı basamaktan oluşan bir iyileştirme sürecini ele alan Sipon, Marina ve Abdül Mütalib, bu yöntemle a'kit, gözetim, değerlendirme, netice, çaba ve geri dönüş gibi basamakların tedavide kullanılabileceğini ifade etmişlerdir. Psikiyatrist Üsame er-Razi İslami yaklaşım ile cemaatle kılınan namazları, hac ve umreyi grup terapisinde değerlendirmiş altı yıl boyunca namazlardan sonra yaptığı grup terapileriyle hastaları iyileştirmiştir. Aldığı olumlu sonuçlardan dolayı modern psikoloji ve İslami psikoloji tekniklerini sentezleyerek uygulama yaptığı bir klinik de açmıştır. Malezyada dini ve manevi temelli tedavi yöntemleriyle tedavi eden merkezler incelenmiş ve bu merkezlerde Kur'an-ı Kerimden bazı âyetlerin okunması, namazların düzenli kılınması, tevbe ve ibadet uygulamaları ile tedavi ve rehabilite yapılmaktadır. Bu uygulamalar %70-80 düzeyinde başarı sağlamaktadır.²⁵¹

Türkiye'de bu konuda yapılan çalışmalarda uyuşturucu kullanımıyla ilgili değerlendirmelerde bir kimsenin uyuşturucu kullanımını haram olarak değil de mekruh olarak gördüğü tespit edilmiş bu konuda eksik bilgiler olduğu görülmüştür. Dini açıdan yapılan destekler ile katkı sağlanmaya çalışılmıştır. Yeşilay Danışmanlık Merkezlerinde uygulanmak üzere de manevi içerikli bir danışmanlık modeli ortaya koyan, Ögel, Ayten, Esendir, Şimşek ve Şeker bu modeli geliştirdi. Pilot uygulamalarla bu konuda çalışmalar yapılmıştır. Bu modelde her adım bir sonraki adıma bireyi hazırlamaktadır. Bu aşamalar şu şekildedir: Tevbe, sadakat, emanet bilinci, affetmek, sabretmek, dua ve ibadet, diğergamlık olmak üzere 7 basamaktan oluşmaktadır.²⁵²

Psikolojide dindarlık ve hayat memnuniyetiyle alakalı birçok araştırma yapılmıştır. Dindarlık ile hayat memnuniyeti arasında olumlu bir ilişki olduğu ve dindarlığın hayat memnuniyetini artırdığı gözlemlenmiştir. Okulicz-Kozaryn Dünya Değerler Araştırması verilerine göre: Dindarlık ve hayat memnuniyeti ilişkisinin ülkeden ülkeye göre

²⁵⁰ Ali Ayten, Din ve Sağlık, 101-107.

²⁵¹ A. Ayten, Din ve Sağlık, 114-115.

²⁵² A. Ayten, Din ve Sağlık, 120-121.

değişiklik arz ettiği ifade edilir. Dindar toplumlar ile seküler toplumlar karşılaştırıldığında dindar toplumlarda hayat memnuniyetinin daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Dindarlık insanın “aidiyet ihtiyacı” gibi mutluluk için son derece önemli olan bir konuya cevap niteliğinde bir katkı sunarak hayat memnuniyetini artırmaktadır. Ellison, Gay ve Glass yaptıkları araştırmada dindarlığın, bireysel yönünde sosyal yönünde hayat memnuniyetini olumlu yönde geliştirdiğini tespit etmişlerdir.²⁵³

2.6. Nefs Terbiyesinde Tasavvuf ve Psikolojinin Ortak Noktaları

Modern çağın insanları teknolojinin ve zamanın sunduğu her türlü imkanlara rağmen huzursuz, mutsuz, agresif ve perişan bir haldedirler. Pozitif ve materyalist bir anlayışa sahip olan modern psikoloji bilimi ise insanların tüm bu sorunlarına çare bulmakta aciz kalmaktadır.

Bu çaresizlik insanları başka başka yöntemleri araştırmaya ve denemeye sevk etmektedir. Manevi değerlerin sağladığı iç huzurunu keşfeden insanlar manevi yönelimli psikolojiden yararlanma yoluna gitmektedirler. Böylece tasavvuf öğretisi ve psikoloji yöntemleri arasında bir bağ kurulmasına yönelik çalışmalar yapılmaktadır. Tasavvuf psikolojisi kavramının bu ihtiyaçlara cevap verebilecek bir alt yapısının olduğunun izahı ve ispatı yapılmaya başlamıştır. Psikolojik/manevi danışmanlık ve tasavvufun öğretileri arasında benzerlik söz konusu olduğu ortaya konulmaya başlanmıştır.²⁵⁴

İki alanında ilgilendiği konuların aynı olması tasavvuf psikolojisi hakkında konuşanların ifadesiyle disiplinlerarası çalışmanın gerekliliğidir.²⁵⁵ Bu iki ilim dalı da insanın ruhsal süreçlerini incelediği için Kayıklık, “Tasavvuf insanın ruhsal süreçlerini incelerken özel yöntemler geliştirir.” diyerek bu konuyu ifade eder.²⁵⁶

Önemli hususlardan biri de büyük bir kültür hazinesi olan tasavvufun kendini günümüz insanına anlatabilme derdidir. Günümüz insanına tasavvufu anlatabilmek için onların anlayabileceği bir dil kullanmak gerekir. Bilimsel gelişmelerin çok hızlı bir şekilde

²⁵³ Ali Ayten, Din ve Sağlık, 128-129.

²⁵⁴ Işıtan, Sûfi Psikolojisi ve Süleminiye Göre Sûfi Benlik, 1. Baskı, (İstanbul:Divan Kitap, 2014), 25.

²⁵⁵ Altıntaş, “Din Psikolojisi ve Tasavvuf”, 171.

²⁵⁶ Hasan Kayıklık, Tasavvuf Psikolojisi, 1. Baskı, (Ankara: Akçağ Yayınları, 2011), 74.

devam ettiği zamanımızda tasavvufu en doğru biçimde anlatabilecek bir dil geliştirilmelidir.²⁵⁷ Bu sayede tasavvuf günümüz insanına hitap edebilecek hale gelebilir.

Batı kökenli bir bilim dalı olan psikoloji bilimsel saplantılarından dolayı, insana hep materyalist bir gözle bakmış ve insanın ruhi yönünü devre dışı bıraktığı için insanı tam olarak tanıyamaz anlayamaz bir hal almıştır. Bu da psikoloji için çok büyük bir eksikliktir. İnsanı bütüncül olarak algılayamayan psikolojinin çıkmazları en çok psikotrapı seanslarında ortaya çıkar. Bilimsel teorilerin zedelenmesinden korkan çoğu psikoterapistler metafizik konulara asla girmezler. Batının bu sınırlı bakış açısı büyük bir kapasiteye sahip olan insanı mahzene hapsedmektedir. Birçok psikolojik sorun bu kısıtlı bakış açısı yüzünden çözülemez bir haldedir.²⁵⁸ Psikolojinin insanın kutsalla olan ilişkisi meselesi, somut deneyimlerin daha ötesinde sıradan olmayan kanıtlara dayanmaktadır.²⁵⁹

Tasavvuf ilmi, manevi iyileşme manevi danışma alanlarında kullanılabilen bir yöntemdir. Bu kullanımlara Budist meditasyonlarında da rastlanmaktadır. Tasavvufun içinin boşaltılıp ontolojik kökünden koparılıp tek kullanımlık ilaç gibi görülmesi şeklinde bir uygulama psikolojinin tasavvuftan faydalanma yöntemi olmamalıdır.²⁶⁰

2.7. Manevi Danışmanlıkta Nefs Terbiyesi Yöntemi

2.7.1. Nefs Terbiyesinin Manevi Danışmanlıktaki İmkânı

İnsanın manevi boyutunu ifade eden ve davranış alanını oluşturan nefis/ben olgusu İslam tasavvuf anlayışında çok önemlidir. Tasavvuf insan davranışları üzerinde incelemeler yapar. İnsanın ruhsal yönünden kaynaklanan manevi arzular ile bedenın ihtiyaçlarından ortaya çıkan nefisani istek ve arzular çakıştığında kişi tercih yapmak zorunda kalır. İşte bu noktada maneviyatın merkezi olan kalp devreye girer ve kişiye bir yol gösterir.²⁶¹

²⁵⁷ Işıtan, Sûfi Davranış Sûfi Perspektife Göre Manevi Davranış Gelişimi, 56-58.

²⁵⁸ Mustafa Merter, Psikolojinin Üçüncü Boyutu Nefs Psikolojisi ve Rüyalara Dili, 1. Baskı, (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2014), 115-116.

²⁵⁹ İrvin D. Yalom, Din ve Psikiyatri, çev. Emre Ağanoğlu, 1. Baskı, (İstanbul:Turkuvaz Kitap, 2012), 21-23.

²⁶⁰ İbrahim Işıtan, Tasavvuf Psikolojisi, “Tasavvuf Psikoloji Yakınlaşmasında Problemler Alanlar”, Mehmet Uyar, (İstanbul: Divan Kitap Matbaacılık, 2019), 51.

²⁶¹ Süleyman Uludağ, “Kalp”, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları İslam Ansiklopedisi, (İstanbul TDV. Yayınları,2001) 24/230.

Madde ile maddi imkanlarla mutlu olamayan günümüz insanı dine yönelmeye başlamıştır. Psikolojik birçok sorununu din yardımıyla çözmeye yönelmektedir. Tasavvufi birçok kavram danışmanlık hizmetlerinde özellikle de manevi danışmanlıkta kullanılması sorunları çözmede etkili olacaktır.

Murakebe kavramına baktığımızda, tasavvufi bağlamda bu anlayış, kişinin Allah'ı görmesede görüyormuş gibi hareket etmesi ve her zaman Allah ile beraber olmasıdır.²⁶² Kişi kendisindeki duygu ve hisleri her daim Allah'ın onu görüyor olmasını dikkate alarak düzeltebilir kontrol edebilir.

Modern psikolojinin aksine manevi danışmanlık dini değerlerden tasavvufi öğretiden yola çıktığı için manevi ve ilahi olanın gücü ile çareler arar. Manevi ve ilahi odaklı sevginin kaynağı kalptir. Kalbin merkezinde de Allah sevgisi vardır ve bu yüce duygu tüm zorlukları aşabilmede önemli bir güç kaynağıdır.²⁶³ kendini doğru bir şekilde anlamlandırmak isteyen birey derin ve detaylı düşünce demek olan “tefekür” ile, kendini sürekli gözetleme hali olan “murakebe” ile ve kendini her işinde hesaba çekerek sorgulama hali olan “muhasabe” ile tasavvufi tekniklerden yararlanarak öz denetim sağlayarak psikolojik olarak da tedavi edebilir.²⁶⁴

İstikamet anlayışında, insanın özünün sözünün bir olması kişilik bütünlüğünün tesisinde önemlidir. Kişinin benliğinde ortaya çıkan bölünmüşlük, tutarsız hareketler patolojik durumlardır.²⁶⁵ Manevi danışmanlıkta istikamet anlayışı önemli bir yöntem olarak kullanılabilir.

Takva anlayışında Allaha karşı derin bir sevgi, saygı ve sorumluluk duygusu ile kişi kendi iç güçlerinin farkına vararak bireysel ve toplumsal ahlaki değerleri daha iyi algılayarak içselleştirip yaşam şekline dönüştürecektir.²⁶⁶ Böylece takva anlayışı bireyin kendi kontrol mekanizmasını geliştirmesine yardımcı olacak şekilde manevi danışmanlıkta kullanılabilir.

²⁶² Muhammed Ali Yıldız, Akşemseddin de Allah Kainat ve İnsan, 1. Baskı,(İstanbul:Kâlem Neşriyat, 2017), 298-299.

²⁶³ Hayati Hökelekli, Ailede Okulda Toplumda Değer Psikolojisi ve Eğitimi, 2. Baskı(İstanbul: Timaş Yayınları), 256.

²⁶⁴ Hayati Hökelekli, Ailede Okulda Toplumda Değer Psikolojisi, 21.

²⁶⁵ Hayati Hökelekli, 96.

²⁶⁶ Esma Sayın, Tasavvuf Terapi, 11-24.

Tövbe kavramı insanın yaptığı yanlışlardan pişmanlık duyarak Allah’a yönelmesidir. Günahın verdiği acı ve ızdıraptan Allahın şefkat ve merhametine sığınarak kurtulmaya çalışmaktır.²⁶⁷ Tövbe ederek ruhunu arındıran insan içinde bulunduğu bunâlimdan kurtulur. Manevi rehberliğin bir yöntemi olan tebliğ ve irşad metodu ile kişi terapi edilebilir. Tövbe anlayışı manevi danışmanlığın da önemli bir yöntemi olan teselli modeli ile örtüşmektedir. Hayatın anlamını izah etme, yorumlama gibi hedeflere ulaşmak için danışanı dinleyip teselli etmeye çalışmak ona yeni bir umut aşılama demektir. İnsan tövbe sayesinde her gün kendini sıfırlayarak yeniden yaşama gücü bulup hayatındaki işlevselliği artıracaktır.²⁶⁸

Tevekkül kavramı her türlü tedbiri aldıktan sonra gerisini Allah’a bırakmak demektir. Durum ve şartlar ne olursa olsun Allah’a karşı tam bir teslimiyet ve güven içinde olmaktır. Manevi danışmanlıkta kullanılabilecek en önemli kavramlardan olan tevekkül anlayışı acılara ve travmalara karşı en etkili yöntemlerden biridir. Allah’a güven ve samimiyetin en güzel ifadesi olan tevekkül, ruh ve kalp bütünlüğü içindeki bir samimiyet halidir. “Allah bana yeter” anlayışıyla ruhsal doyuma sahip olmak demektir.²⁶⁹

İbn’ul-vakt anlayışı da duygu farkındalığı ve gelişiminde etkilidir. Kişi yaşadığı zaman dilimini doğru şekilde Allah’ın rızasına uygun olarak geçirmeye çalışarak duruma uyum sağlayabilmektedir.²⁷⁰ Böylece zeka gücünün de aktifleşmesi sağlanır. Çünkü zeka mevcut bulunan durumu kavrayarak adapte olabilme kabiliyetidir.²⁷¹

Benlik dönüşümü olarak da adlandırılan tasavvuftaki seyr ü sülûk kişinin manevi gelişimi için bir mürşid rehberliğindeki süreçlerdir. Bu süreçteki yolculukta kişi yaradanını tanıyarak kendini de tanır hale gelmektedir ve kendisindeki değiştirilecek yönlerini de keşfetmektedir. Kendini gerçekleştirme çabası olarak da görülen bu nefis terbiyesi psikolojik problemleri gidermede etkin bir yöntemdir.²⁷² Benlik dönüşümü

²⁶⁷ Süleyman Uludağ, Tasavvuf Terimleri Sözlüğü, 529.

²⁶⁸ Söylev, “ Türkiye Dini Danışma ve Rehberlik: Alanları, İmkanları, ve Yöntemleri, D.İ.B. Örneği” 204-205.

²⁶⁹ Abdülkerim Kuşeyri, Risaletül- kuşeyri, Darul-Hayr, Beyrut, 2003, 316.

²⁷⁰ Sayın, Tasavvuf Terapi, 82-98.

²⁷¹ Halis Ayhan, Eğitim Bilimlerine Giriş, 1. Baskı (İstanbul: Şule Yayınları, 1995), 97.

²⁷² İbrahim Işıtan, “Tasavvuf Psikolojisi, şah veli ayıntabi de nefis mertebelerinin psikolojik yönü” Cemile Sağır, (İstanbul: Divan Kitap Matbacılık, 2019), 117.

psikolojik/manevi danışmanlık terapilerinde kullanılarak bireyin yaşadığı benlik dönüşümü ile bedensel istek ve arzularını alt benliğin kontrolünden üst benliğin kontrolüne geçirmesiyle olumsuz yönlerini huylarını olumlu yönde değiştirmeye çabalar. Bunun sonucunda huzur ve iyileşme ortaya çıkar. Aslında psikoterapinin varmak istediği nokta da acılara ve sıkıntılara karşı koyabilecek gücü elde etmektir.

İnsanı kalp, ruh ve nefis bağlamında ele alan ve nefis mertebelerini izah eden eserlere “Atvar-ı Seba” ismi verilmiştir. Bu eserlerde insanın manevi gelişimi ile ilgili bilgiler bulunmaktadır. Asıl gayesi manevi mertebelerdeki yolculuklar sırasında yolcuya ihtiyacı olan konularda yardım etmek, her türlü kötü huylardan arındırmak, ruhsal dengeyi elde edebileceği güzel bir manevi kişilik kazandırmak olan bu eserlerde nefsin özellikleri gelişim mertebeleri ve her aşamada nasıl bir nefis terbiyesi/tezkiyesi uygulanacağı tekâmül evreleri yolcunun bu aşamadaki özellikleri, kötü huylardan kurtulmanın yolları, hedefe ulaşmak için verilen bu eğitimin temel prensipleri gibi konular bulunmaktadır. Ayrıca sûfi bireyin psikolojisi hem manevi gelişimi esas alan ahlak ve nefis yönüyle hem de kozmolojik yönden ele incelenmektedir. Bireyin dönüşüm evrelerinde karşılaştığı sorunlar ve çözüm yolları da ele alınmaktadır. Kişiye bu veriler ışığında psikolojik yapısıyla ilgili analizler yapılarak bilincindeki saplantılardan, takıntılardan kurtulma yollarını bulabilmesi için içsel gerçekliğini bir ayna gibi yansıtması konu edinilir. Atvar-ı Seba isimli bu eserlerin manzum ya da mensur şeklinde nüshalarından bazıları günümüze ulaşmıştır. Bu eserlerden manevi danışmanlık hizmetlerinde faydalanmak mümkündür.²⁷³

Seyr ü sülûk, kalbin ve nefsin özelliklerini hakikatlerini tanıyarak ruhani dönüşümü gerçekleştirmek ve manevi sıkıntılara, hastalıklara çözüm yolları tedavi yolları bulma sanatıdır. Beşeri benliğin ilahi benlikte fani kılınması olarak ifade edilebilir. Seyr ü sülûk yoluna giren kişi olan sâlik, sahip olduğu algıların yaratıcısı ile arasına giren perde olduğunu fark ederek bunları aşmak her türlü olumsuzluktan kurtulmak için ruhani egzersizler yapma yoluna gider. Bu yöntem değişik psikolojik seviyelerde bir

²⁷³ İbrahim Işıtan, “seyr ü sülûk/manevi yolculuk psikolojisi bir terapi olabilir mi? Erzurumlu İbrahim Hakkı örneği” Bütün yönleriyle İbrahim Hakkı Hz. Sempozyumu” ed. Cengiz Gündoğdu,(Erzurum 2012), 189-191.

derinliğe sahip olduğu için uygun çalışmalar ile benlik yapısında istenilen değişime ulaşılabilir.²⁷⁴

İslam tasavvuf anlayışındaki nefis terbiyesi metodlarının psikolojik danışmanlıkta ve manevi danışmanlıkta hedeflenen, bireyin iyi oluşu, kendini gerçekleştirmesi, içsel denetim sağlaması gibi tedavi edici, problemleri sağlıklı bir şekilde çözücü imkanlar sunduğu görülmektedir. Tasavvuf psikolojisi kavramları üzerinde çalışılarak manevi danışmanlık alanına kazandırılması ve katkı sağlaması gerçekleştirilebilir.

2.7.2. Manevi Danışmanlıkta Nefs Terbiyesi ile İlgili Görüşler

Nefs kavramının psikolojik olarak karşılığını vermek çok zordur. Bunun sebepleri arasında psikoloji biliminin batı kaynaklı ve orada gelişmiş olması, yabancı dillerden çevirilerde sıkıntılar olması, bu konuda İngiliz ve Türk yazarların birleşmemesi, nefis gibi çok derinlikli olan bir kavramın sadece belirli yönleriyle yüzeysel olarak ifade edilebilmesidir. Bunun yanında psikoloji literatürüne Budist ve Hinduist mistik kavramların orijinal şekliyle geçtiği görülmektedir. Bu kavramlardan biri de “satori” ifadesidir.²⁷⁵ Nefs kavramına bazı bilim adamlarının izahlarına göre baktığımızda İslam filozoflarının kullandığı şahsiyet kavramı, kişilik kendilik yada kişilik gelişiminin aşamaları,²⁷⁶ psikolojinin bugünkü ifadesi ile içgüdü, psişe,²⁷⁷ kulun kötü vasıflarıyla kınanan huy ve davranışları, beden kalıbına yerleşen kötü huy ve davranışların kaynağı olan yer,²⁷⁸ gibi birçok farklı anlamlarla ifade edilmesinin sebebi psikoloji bilimiyle uğraşan kimselerin dayandıkları farklı psikolojik teoriler ve bakış açıları olmasıdır.

Birçok kültürde var olan mistik anlayışın ilk basamağı nefsin arındırılmasıdır. Nefsin arındırılması esasında bir kişilişizleşme değildir. Aksine kişiliği hakikatine ulaştıran önemli bir süreçtir. Hristiyanlık, Yahudilik, Hinduizm ve Budizm gibi birçok dini gelenekte nefis arındırılması yöntemleri bulunmaktadır. İslam sûfizmindeki “ölmeden önce ölmek” olgusu bilincin düşük aşamalarından kurtulması olarak ifade edilir. Bu manevi gelişim sürecinde seyr ü sülûk denen belli bir yol izlenerek nefsin temizlenmesi arındırılması sağlanır. Bu arınma mücadelesi bir nevi cihad olarak algılanır. Kişinin

²⁷⁴ Işıtan, seyr ü sülûk bir terapi olabilir mi? 192.

²⁷⁵ S. Budak, Psikoloji Sözlüğü, (Ankara : Bilim ve Sanat Yayınları, 2009), 632.

²⁷⁶ Sayar, Sûfi Psikolojisi, (İstanbul : İnsan Yayınları, 2004), 11-40.

²⁷⁷ A. Ayten, Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu, (İstanbul:İz Yayıncılık, 2014), 13-14

²⁷⁸ Kuşeyri, Kuşeyri Risalesi, çev. S. Uludağ, (İstanbul: Dergah Yayınları, 2009), 181.

fitratında var olan Allah inancının farkına varması, kendini aşarak ilahi yönünü görmesi sonucu algılarının arınması ile nefis tezkiyesi sağlanarak kalbin temizlenmesi gerçekleşir. Kalp arınıp temizlenince mistik bilgiye ulaşılır. Zihne ait bilgiden kalbe ait tecrübeye geçilerek sıradan bilince ait düşünceler arındırılarak aşkın hallerin tecrübesi elde edilir. Bilinen tüm perdeleri teker teker kaldırarak gerçek hakikate ulaşmaya yol alınır.

Sûfizm esasında insanı nefis esaretinden kurtararak, eğiterek kutsal bir karektere sahip olmasına yönelik yollar göstermektedir. Böylece insan meleklerden daha üst bir seviyeye çıkabilir. Nefs arınınca mı kişinin odağı değişir? Yoksa odak değişince mi nefis arınır? sorularının cevabı ikiside birbirini etkileyen faktörlerdir. Kişinin içindeki ilahi ışık bilinmek ister ancak ego mekanizmaları ve aşağı nefis tabakaları buna engel olmaktadır. Bu yüzden ego gerçek var oluşu kavramaya engel olmaktadır. Aslında ilahi bilinç daima insanda bulunmaktadır. Ancak dünyevi bağlar onu görmeyi engeller. İşte bu sebepten sûfiler insanlığın psikolojik olarak hasta olduğunu, gerçekte kim olduklarını algılayamayacak kadar prangalar içinde olduklarını iddia ederler.

Nefsi eğiterek, arındırarak benlik gelişim aşamaları olan emmâre, levvâme ve mutmainne süreçlerini sırasıyla aşarak nefis tezkiyesi yoluna gidilmelidir. Nefs arındırıldığında bilinç ve farkındalık düzeyi yükselerek kendini bilme yolunda ilerlenir. Nefsi bilmek Allah'ı bilmekle ifade edildiği için önemli bir güç kaynağı olmaktadır. Fatır Suresindeki “Allahtan ancak âlim kulları korkar”²⁷⁹ âyetinde ifade edildiği gibi işte bu bilinç düzeyine ulaşmış kimseler kastedilerek izah edilmektedir.²⁸⁰

Gazzali, insan kişiliğini oluşturan nefis ile ilgili dört özellikten bahseder. Benlik ile ilişkili olan “Rabbaniyet” özelliği, fizyolojik durumla ilgili olan “Behimiyyet” özelliği, saldırganlık, fevriyet asabilik ile ilgili olan “sebuiyyet” özelliği, kötülük ile ilgili olan “şeytaniyyet” özelliğine vurgu yapar.²⁸¹ Gazzali'nin hocası olan Ebu Talip el-Mekki'nin bu konudaki görüşleriyle Gazzalinin ifade ettiği durumlar benzerlik göstermektedir. Ebu Talip el-Mekki'ye göre nefsin özellikleri dört grup içinde incelenmektedir. Cebriye yani övülmeyi, onurlandırılmayı seven özelliklerin olduğu hal,

²⁷⁹ Fatır Suresi-28.

²⁸⁰ Tuncay Aksöz, Modern Psikolojik Yaklaşımlar Açısından Nefs Arınması, (Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2016), 44-50.

²⁸¹ Gazzali, İhyau Ulumiddin, 3. Cilt. Çev. A. Serdaroğlu, (İstanbul:Bedir Yayınevi, 1974), 24.

aldatma, hile ve haset gibi şeytani özelliklerin olduğu hal, yeme, içme ve çeşitli arzulardan kaynaklanan hayvani özelliklerin olduğu haller şeklinde sınıflandırmaktadır.²⁸²

Genel olarak tasavvuf ehlinin nefsin hükümleri ve nefsin askerleri olarak ifade ettikleri nefsin özellikleri şehvet, kibir, haset, heva, sertlik, açgözlülük, cimrilik gibi durumlardan ibaret olmaktadır.²⁸³ İslamın nefs görüşü bir bakıma ibn Sina'nın nefs anlayışı doğrultusundadır. İbn Sina, Aristo ve Eflatun'un yarım bıraktığı birçok noktayı izah ederek netleştirmiştir. Bu yüzden hem İslam hem de Hristiyan dünyasında uzun zaman etkisini göstermiştir. İbn Sina'ya göre nefs direk kalp ile ilgilidir. Nefsin tüm güçleri kalp aracılığı ile kendini gösterir. Hareket noktası kalptir nefsin hareket gücü önce kalbe sonra beyne sonra sinir sistemine gider. Anne karnındaki bebeğin ilk önce kalbi oluşur. Nefs kalp ile birleşir ve beden nefs sahibi olur. İbn Sina'ya göre beden kan, balgam, safra ve sevda denilen dört unsurdan oluşur. Beden bu dört sıvının kesişiminden meydana gelir.²⁸⁴

İbn Sina'nın nefsi üçe ayırdığını görmekteyiz. Doğma, büyüme ve beslenip gelişme özelliği olan bitkisel nefs, irade etme, idrak etme özelliği olan hayvansal nefs, seçim yaparak mevcut davranışları yapabilme, kendi gücünü kullanarak çıkarımda bulunma özelliği olan insani nefs olmak üzere sınıflandırmaktadır.²⁸⁵

Batılı psikologlar kişiliği birleşik, bütüncül bir yapıya sahip olarak değerlendirirken, sûfi psikolojide insan nefsinin çok boyutlu dikey yapısından kaynaklanan, farklı gelişim safhalarına bağlantılı olarak farklı özelliklere sahip olduğunu görmekteyiz.²⁸⁶

Nefs mertebelerini izah eden Atvar-ı Seba eserlerinde görüldüğü üzere nefs mertebelerinin sayısı dönemlere göre değişiklik arz etmektedir. İlk tasavvuf kaynaklarında emmâre, levvama, mutmainne olarak üç mertebeden bahsedildiği görülmektedir. Sonraları felsefî tasavvuf anlayışıyla diğer mertebeler gündeme

²⁸² Ebu Talip el- Mekki, Kutul-Kulub 1. Cilt. Çev. Y. Çiçek (İstanbul : Ümran yayınları,1998), 386.

²⁸³ A. Ögke, Kur'anda Nefs Kavramı, (İstanbul:İnsan Yayınları, 1997), 67-70.

²⁸⁴ A.Durusoy, ibn Sina Felsefesinde Nefs, Akıl, Ruh. Yayınlanmamış Doktora Tezi,(İstanbul:Marmara Üniversitesi. SBE. 1992), 56-168.

²⁸⁵ İbn Sina, En-Necat, çev. K.Şenel, (İstanbul:Kabala Yayınevi, 2013), 146.

²⁸⁶ Frager, Aşkır Asıl Şarap, çev. Ö.Çolakoğlu,(İstanbul:Gelenek Yayınları, 2004), 33-67.

gelmiştir.²⁸⁷ Gazzali, Sühreverdi gibi âlimler nefsi emmâre, levvâme, mutmainne olarak üç mertebede değerlendirirken, Tirmizi, Eşrefoğlu Rumi gibi âlimler nefsi emmâre, levvâme, mülhime ve mutmainne olarak dört mertebede değerlendirirler. Osmanlı mutasavvıflarına baktığımızda ise 7’li mertebeyi benimsedikleri görülmektedir.²⁸⁸

Modern psikolojideki Freud’un “id” anlayışını Gazzali’nin nefsi emmâreanlayışı ile izah eden Nevzat Tarhan bu iki kavram arasında benzerlik olduğunu iddia eder.²⁸⁹ Mustafa Merter nefsi emmâreyi alt kişiliklerimizin ve rollerimizin hüküm sürdüğü en alt bodrum katı olarak ifade eder.²⁹⁰

Son dönemlerde batılı psikoloji zeka kavramı ile birlikte çok önem verdiği nesnel zevklere sınır koydu ve erteleme duygusunu ortaya çıkardı. Duyguların eğitimi diye nitelendirdikleri bu yaklaşım aslında çok eskilerden beri doğu öğretilerinde nefis terbiyesi olarak kullanılmaktaydı.²⁹¹

Nefs terbiyesi yöntemlerinden biri olan oruç sayesinde yeme, içme, cinsel ilişki gibi maddi ve bedeni ihtiyaçlar kontrol altına alınarak nefis terbiye edilir. Açlığın en önemli faydalarından birisi de yağ dokusunun azalmasıdır. Bu sayede kalbi saran yağ tabakası yavaş yavaş azalır ve kalbin arınması rahatlaması gerçekleşir.²⁹²

Tabiatta bulunan 4 temel element olan toprak, su, hava, ateşin insan üzerindeki etkisi ile ilgili şöyle bir bilgi bulunmaktadır. Toprak ve su insanın maddi yapısını hava ve ateş ise insanın ruhi yapısını kuvvetlendirmektedir. Dolayısıyla insanın yediği içtiği şeylerin özünde hangi elementler varsa o elementlerin etkisi ile maddi yönü veya ruhi yönü gelişim gösterir.²⁹³ Ayrıca oruç, sabrı ve empati yeteneğini geliştirerek duygu yönetimini sağlar.²⁹⁴

Nefs beden ile çok sıkı bir ilişki içindedir. Oruç esnasında nefsin enerjisi azalır dolayısıyla bedeninde enerjisi, aktivitesi düşer. Böylece insan eksik yönlerini daha iyi

²⁸⁷ A.Ögke, Kur’anda Nefs Kavramı, (İstanbul: insan yayınları, 1997), 67-70.

²⁸⁸ R.Muslu, Halvetiyyede Atvar-ı Seba Yazma Geleneği., Tasavvuf:İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi. 18, 43-63.

²⁸⁹ Nevzat Tarhan, İnanç Psikolojisi, (İstanbul: Timaş yayınları, 2012), 180.

²⁹⁰ M.Merter, Dokuz Yüz Katlı İnsan, (İstanbul: kaknüs yayınları, 2011), 219.

²⁹¹ Tarhan, Duyguların Psikolojisi, (İstanbul: Timaş Yayınları, 2012), 212.

²⁹² H.Certel, Ebu Talip El-Mekki’de Tasavvuf Yaşayışı, (yayınlanmamış doktora tezi:1993), 97.

²⁹³ H.K.Yılmaz, Nefs Terbiyesinde Açlık ve Az yemek (İstanbul:Erkam Yayınları 1994), 51-59.

²⁹⁴ Tarhan, Duyguların Psikolojisi, (İstanbul: Timaş Yayınları, 2012), 131-132.

görür. İnsan oruç ile anı yaşamayı öğrenir. Enerjisini geçmiş yada geleceğin muhasebesi ile harcayacak hali olmadığı için elindekiyle yetinmeyi ve yaptığı şeye odaklanmayı öğrenir. Oruç ile sadece ağzımıza girenleri değil çıkanları da kontrol etmemiz sağlanır. Düşüncelerimiz ve bilincimizde iyileştirilmeye çalışılır. Sadece midenin değil gözün, dilin ve davranışlarında kötülüklerden arındırılması sağlanır.²⁹⁵

Bir diğer nefis terbiyesi de cinsel ilişkiden kaçınma şeklindedir. Rollo May'in iddiasına göre içimizdeki ölüm korkusuna galip gelebilmenin en kolay yollarından biri cinsel edimdir. Ölümle baş edemeyen, ölüm korkusunu yenemeyen uygarlıklar sonsuzluğu elde etmek için cinselliği önemsemektedirler.²⁹⁶

Riyazetin/Nefis terbiyesinin bir başka yöntemi de sıkıntılara Allah rızası için gönüllü olarak katlanmaktır. Kişinin ruhi olgunluğa erişmesi için ızdırap-çile çekmesi çok önemlidir. Hatta ne kadar çok zorluk, acı, sıkıntı çekilirse o derece Allah'a yakınlaşma konusunda mesafe katedilir.²⁹⁷

Tasavvuftaki zühdanlayışta nefis terbiyesinde önemli bir yer tutar. Tasavvufun başlangıcı olarak da kabul edilen zühd anlayışı Allah'tan başka her şeyi terk etmek önemsememektir. Ancak önemsenen terk etme hali, elde olanın gönülde olmamasıdır. Bağlanılacak nesne veya olgu ne olursa olsun kişi için manevi ve psikolojik bir engele dönüştürmemeye çalışmak gerekir. Arzu ve isteklerini ego haline getirmek soyut değerleri önemsememek gibi bir duruma dönüşebilir.²⁹⁸

Zühd anlayışı alışkanlıkların değer yargılarının, arzuların terk edilmesi olduğu için, içsel dönüşüme yönelmeye yardımcı olur. Ancak insan bu arzu ve isteklerin farkında olarak bu duyguları bastırmak yerine o duygu ve istekleri düzenli bir şekilde iyileştirmeye ıslah etmeye çalışmalıdır.²⁹⁹

Nefsi terbiye eden bir diğer yöntem olan "halvet" kendinle yüzleşerek algılarını değiştirmek için kendi iradenle toplumdan uzaklaşmaktır. Bu yöntemle günlük bilinçten bilinçaltına, bilinç ötesine yapılan yolculukta vücudun fizyolojik limitleri zorlanarak

²⁹⁵ Tarhan, Duyguların Psikolojisi, 132-135.

²⁹⁶ K.Sayar, Ruhun Labirentleri, (İstanbul:Da Yayıncılık, 2003), 154.

²⁹⁷ H.Certel, Ebu Talip El-Mekki de Tasavvuf Yaşayışı, 1993, 192-193.

²⁹⁸ Tarhan, Duyguların Psikolojisi, (İstanbul:Timaş Yayınları, 2012), 13.

²⁹⁹ K.Sayar, Sûfi Psikolojisi,(İstanbul:İnsan Yayınları, 2004), 22.

ruhun üzerindeki sınırlar kaldırılmaya çalışılmaktadır. Jung'un izahına göre Ashab-ı Kehf'in yaşadığı deneyim çok önemli bir örnektir. Ashab-ı Kehf'in mağarası insanın kuluçkaya yatıp yenilenmek ve yeniden doğuş için kaldıkları bir yerdir. Kişi bilinç dışındaki bir yere, karanlığa girerse bilinçdışı bir dönüşüm sürecine girmiş olur.³⁰⁰

Bilgisayarların resetlenmesi gibi insanın da zaman zaman kendini yenilemesi gerekmektedir.³⁰¹ Bazen insan hayatın koşuşturmacasından uzaklaşıp kendine dönerek hayatın ritmini yavaşlatarak ne olup bittiğini çok geç olmadan gözlemlemeye çalışmalıdır. Endişelerin azaltılması için bu gereklidir.³⁰²

Nefs terbiyesinde önemli olan zikir, sürekli Allah'ı akıl ve kalpte bulundurup Allah bilincine, Allah rızasına erişebilmeye yardımcı bir kavramdır. Düzenli ve sistemli bir şekilde yapılan zikir insanı kaygılarından kurtarmaya yardımcı olur. İsviçre'deki bir yoga merkezinde Hindistanlı bir sâfinin bedeni analiz edildiğinde zikir sırasında tansiyonunun düştüğü ve şekerinin düzenlendiği görülmüştür.³⁰³

Zikir esnasında ve sonrasında damakta koyu kıvamlı bir salgı olduğu hatta bu sıvının bazen çok miktarda arttığı ve geceleri bu akıntı nedeniyle uyanıldığı kaydedilmiştir. Bu sıvı "kundalini" literatüründe manevi nektar olarak isimlendirilmiştir.³⁰⁴ Zikir ile birlikte dikkate alınması gereken psikolojik içerikli kavramlardan birisi de zikrin sonunda meydana gelen vecd halidir. Vecd kavramı, kulun herhangi bir çabası ve iradesi olmadan onun kalbine Allah için oluşan ilham, feyz gibi hisler hüznün ve neşe halleridir.³⁰⁵

2.7.3. Nefs Terbiyesinde Uygulanan Bazı Yöntemlerin Kullanımı

Maneviyatı hayatının önemli bir unsuru olarak kabul eden insan modern dünyanın insanı sömüren sistemine karşı bir duruş sergilemektedir. Hayatın anlamını anlama çabası içindeki insan Kur'an-ı Kerim'in ifadesiyle "kalpler ancak Allahı anmakla huzura erişir."³⁰⁶ âyetinin manası gereği manevi yönünü geliştirmek ister.³⁰⁷

³⁰⁰ Jung, Dört Arketip, çev. Z.A.Yılmaz, (İstanbul: Metis Yayınları, 2005), 66-67

³⁰¹ Tarhan, Duyguların Psikolojisi (İstanbul: Timaş Yayınları, 2012), 131.

³⁰² Sayar, Ruh Hali, (İstanbul Timaş yay. 2012), 199.

³⁰³ M.E. Kılıç, Tasavvufa Giriş, (İstanbul: Sûfi Kitap, 2012), 271.

³⁰⁴ Özelsel, Kalbe Yolculuk, çev. S.Çiftçi, (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2007), 225-228.

³⁰⁵ S.Uludağ, Tasavvuf Terimleri Sözlüğü, (İstanbul: Kabalcı Yayınları 2001), 369.

³⁰⁶ Ra'd Suresi-28.

Tövbe: Arınma sürecinin en önemli unsurudur. Tövbenin farklı aşamalarda, farklı bilinç düzeylerinde devam ettiğini ifade eden Zünnun Mısri'ye göre; avam gûnahtan tövbe eder, havas yani seçkinler ise gafletten tövbe ederler.³⁰⁸ Tövbe ile bulunduğu halden memnun olmayıp, manevi olarak yükselme arzusunda olan ve bu konuda irade gösteren kişiye mürid denmektedir.³⁰⁹

Sûfiler derler ki: Allah'ın nuru kişi ile arasındaki perdedir. Bu perde insan-ı kâmil olmak yolunda kaldırılmaya başlar. Nefs terbiyesinde belli mertebeler vardır. Bu mertebelerin özünde 3 tür yolculuk vardır. Seyr-i ilallah: Allah'a doğru seyir; seyr-i fillah: Allah'ta seyir; seyr-i anillah: Allah ile birlikte olmak. Bu hal Hadisi şerifte ifade edilen Allah'ın kişinin gören gözü, işiten kulağı olması halidir.³¹⁰

Allah ile insan arasındaki perdelerin kaldırılması için bazı yollar vardır. Tövbe etmek bu perdelerin kaldırılmasına vesile olan ilk adım olarak görülür. Tövbe kendini geliştirmek isteyen kişinin ilk durağıdır. Ruhun yükselmesine engel olan her engelin birer birer atılmasıdır. Bu ağırlıklar insana zarar veren günahlarıdır. Daha işin başında olan nefs-i emmârenin esiri olan kişi dini ritüelleri dikkatle yerine getirmelidir. Henüz kaba bir nefse sahip olan kişi için musiki, zikir, sohbet gibi kalbini inceleyecek uygulamalar yapılması gerekir. Bu yolda sabır gerekir. Cüneyd-i Bağdadi'nin ifadesiyle tıpkı fare deliğinin önünde bekleyen bir kedi gibi sabırla beklemek ve odaklanmak gerekir. Sabırla yol almak başarıya ulaştırır. İşlenmiş bir kütük kayık olduğu zaman akıntıya karşı kontrollüdür. Kayık olmak için kütüğün sabırla işlenmesi gerekir.³¹¹

Tövbe arzuların eylemlerin muhasebesini yapmak için bir gözlem ve irade ortaya koyma durumudur kendini gözleme ve eleştirme aslında etkili bir psikoterapi faaliyetidir. İslam mutasavvıflarının büyüklerinden olan Ebu Talip el-Mekki'ye göre tövbeden daha büyük bir zorunluluk yoktur. Tövbe olmadığı takdirde ruhun hastalıkları

³⁰⁷ Mahmut Erol Kılıç, Tasavvufa Giriş, 11-12.

³⁰⁸ A.Kuşeyri, Kuşeyri Risalesi, S.Uludağ çev. (İstanbul:Dergah Yay. 2009), 98.

³⁰⁹ M.E.Kılıç, Tasavvufa Giriş,(İstanbul:Sûfi Kitap, 2012), 199.

³¹⁰ Kılıç, Tasavvufa Giriş, 29.

³¹¹ Kılıç, Tasavvufa Giriş, 37-38.

yayılarak ruhu yer bitirir. Bu kainatta diri tutulması ve uyandırılması gereken en önemli insani değerin tövbe ve vicdan rahatsızlığı olduğu vurgulanmaktadır.³¹²

Tövbe suçluluk duygusundan kurtulmak için önemli bir adımdır. Hastalıklarda erken teşhis ve tedavi ne kadar önemliyse kişinin suçluluk duygusundan kurtulması için bir an önce tövbe etmesi de önemlidir. Psikolojik gerginlik ve endişeleri aşabilmede suçluluk duygusundan kurtulmada tövbe önemli bir adımdır.³¹³

Zikir: Hatırlamak evrensel bir eylemdir. Aslını ve hayatın anlamını hatırlamak için mücadele etmek gerekir. İnsan Hakk ve hakikat arayışı yolunda haznesini faydalı olan ile doldurmaya gayret etmelidir. hakikatin bir yatay bir de dikey boyutu vardır. Bir maden aranırken önce yatay düzlemde araştırma yapılır. Sonra maden bulununca dikey araştırmaya devam edilir. İlk evvel hakikat arayışı yatay düzlemde başlar daha sonra dikey aşamaya geçilir. Tasavvufta dikey katmanlar içinde değerlendirilir. İnsanda 7 tane ben olduğu ifade edilir. Bunlar nefis mertebeleri ile açıklanır. En alt mertebe olan nefis-i emmâre her insanda mevcuttur. Tasavvuf insanı bu en alt katmandan üst mertebelere çıkarmayı amaçlayan bir ilimdir. Bu üst seviyeye çıkabilmek için yardımcıya ihtiyaç vardır. Bu konuda varlık âlemindeki en ehil kişinin Hz. Muhammed olduğu kabul edilir. Peygamberin yolunu takip eden ve O'nun öğretileriyle hareket eden, O'nun varisleri olan âlimlerde bu misyonu üstlenmişlerdir.³¹⁴

Allah'ın mesajını en iyi anlayan ve insanlara aktaran peygamberlerdir. Peygambere tabi olmak Allah'a itaat etmek demektir. Hz. Muhammed en son gelen ilahi mesajı insanlara aktaran ve rol-model olan hayat rehberidir. Hz Muhammed'i anmak için de çeşitli zikirler yapılır. Salavat-ı Şerifeler getirilerek onunla olan irtibat güçlendirilir. Eskiden Anadolu'da esnaf arasında "Salavat günü" diye bir uygulama vardır. Bir günü özel olarak "salavat günü" olarak tayin eden esnaf o gün dükkanına gelen kimseden ücret almayarak sadece dükkanında dua etmesini ve salavat getirmesini isterdi.³¹⁵ Bu uygulamalar insan için hem bireysel olarak hem de toplumsal olarak iyi oluş haline erişebilmek için çok önemli ritüellerdir. Nitekim Kur'an-ı Kerim'de Ahzab Suresi 56.

³¹² K. Helminski, Bilen Kalp- Ruhsal Dönüşümün Sûfi Yolu R.Algen çev.(İstanbul:Dharma Yay. 2006), 149.

³¹³ Özdoğan, Gazzali ve Ben Ötesi Yaklaşım, Ankara Ü. İlahiyat F. Dergisi, 52.2, 5-19.

³¹⁴ M.E.Kılıç, Tasavvufa Giriş, 30-32.

³¹⁵ Kılıç, Tasavvufa Giriş, 62.

âyette peygambere salat edin buyurulmuştur. Salavat getirmek enerjinin asıl kaynağı ile irtibat kurma eylemidir.³¹⁶

Fenâ: Kişinin iradesinin Allah'ın iradesinde yok olma hali olan fenâ, ya mücâhede ve riyazet ile ya da müşahede ve istiğrak ile gerçekleşir. Bu aşamada kişi huzur, sevinç ve huşu halleri yaşar ve ruhunun saf, duru bir hale geldiğini hisseder.³¹⁷ Anlamsızlığı aşır aşkınlığa ulaşma arzusu birçok mistik gelenekte, kişide var olan bireysel egonun varlığına ayrıca uygun koşullarda ortaya çıkan bir ezeli, ilahi egonun varlığına da işaret etmektedir.³¹⁸

Son zamanlarda yapılan araştırmalarda benliğin ölümüyle mümkün olan bilinç ötesi duruma geçmekten söz edilir. Kişi birlik veya gerçekliğe erişmeyi dilerse benliği öldürmelidir.³¹⁹ Tasavvufa göre ilahi olandan ayrılık acının kaynağıdır. insan tabiattan ve hakikatten ayrıldığında Allah'tan uzaklaşır. Allah'tan ayrılık kaygıların oluşması, zihin ve ruhun bozulmasına sebep olmaktadır. Bu ayrılık hali de anksiyetenin, duygusal ızdırap ve hastalıkların temel sebebi sayılmaktadır.³²⁰

Tasavvufun geliştirdiği bir düşünce olan insan-ı kâmil kavramı Muhyiddin ibnul- Arabi tarafından tasavvuf literatürüne yerleştirilmiştir. İnsan-ı kâmil ideal bir kişilik tipidir. Tanrısal özü kavrayıp işlevsel kıldığı için en üst bilinç düzeyidir. Bu düzeye ulaşmamış olan salt hayvansal yönü işlevsel olan insan tipi olan insan-ı hayvan en alt seviyedir.³²¹ Batının maneviyattan ve derin psikolojiden mahrum kalan yaklaşımları insanın, insan-ı kâmil olma arzusunu yok edememiştir.³²² Batıda insan olmanın üst aşamaları kültürel ve teorik olarak mevcut bile olmadığı için ulaşılabilecek bir hedefin olmaması var oluşun anlamsızlığı merkezi bir sorun olarak mevcut bulunmaktadır.³²³

³¹⁶ Kılıç, Tasavvufa Girişi 84.

³¹⁷ M.Kara, Fenâ, İslam Ansiklopedisi, c.12, İstanbul: T.D.V. s. 334-335.

³¹⁸ A.Tüzer, Dini Tecrübe ve Mistisizm, (İstanbul: Dergah Yay. 2006), 258.

³¹⁹ M.M. Özelsel, Halvette 40 Gün, P.B.Ateş çev. (İstanbul: Kaknüs Yay. 2003), 146.

³²⁰ K.Sayar, Geçmişin Bilgeliği Bugünün Psikoterapileriyle Buluşabilir mi? K.Sayar(hzl) Sûfi Psikolojisi içinde, (İstanbul: insan yay. 2004), 11-60, 28.

³²¹ M.D.Karacoşkun, İbnül Arabi'de İnsan Psikolojisine Yaklaşımlar ve Kişilik Çözümlemeleri, Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 7-2, 71-108, 96.

³²² M.E.Kılıç, İbn-i Arabi'yle "Zamanın Ruhu"nu Okumak, Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi 23, 53-63, 59.

³²³ M.M.Özelsel, Halvette 40 Gün, P.B.Ateş çev. (İstanbul: Kaknüs Yay. 2003), 146.

Sûfi psikolojisi modern psikoloji öğretilerinden farklı olarak, insanın bencilce arzularından uzaklaşarak huzur bulabileceği ve tatmin olabileceği insan-ı kâmil mertebesine ulaşma özlemi taşıdığı görülmektedir.³²⁴ İnsan-ı kâmilde nefis perdelerinin kaldırılması sonucunda insanda var olan Allah bilgisi aşikar olmaktadır. Sûfi psikolojisine göre, tüm psikolojik sorunların, huzursuzlukların kaynağının, tevhid anlayışındaki anlam kaymasından ortaya çıkan yabancılaşma olarak ifade edilmektedir.³²⁵

İnsan-ı kâmil hali makro düzenin mikro kozmiği olarak sadece tabiat güçlerini değil ilahi güçleri de ayna gibi yansıtan yüksek bir insan telakkisidir.³²⁶ İnsan-ı kâmil olmak, mükemmellik, zıtlıklar eşit ölçüde gerçekleşince ortaya koyulabilir. Uzak doğunun Yin ve Yang prensiplerini gösteren bu anlayış tasavvuftaki cemel ve celal kavramlarıyla ilişkilidir.³²⁷

Maslow'un insanın içindeki değerleri yeniden keşfetme, kaybettiklerine yeniden kavuşma düşüncesi batıya yepyeni bir insan modeli sunmuştur. Bu yeni bakış açısı insanın aşkın boyutuyla ilgilenen ben ötesi psikolojik yaklaşımın temelini ortaya çıkarmıştır.³²⁸

Oruç: Nefsi terbiye yöntemlerinden biridir. Oruç esnasında vücuda opoid denen madde salgılanır. Bu maddenin uyuşturucu özelliği bulunmaktadır. Vücuttaki stres ve ağrıya direnmek için üretilen endorfin benzeri maddelerdir. Endorfin strese karşı, ağrı hissine karşı olan sevinç ve haz duygularını da artıran bir maddedir.³²⁹

Oruç tutunca nefsin ve bedenin aktivitesi ve gücü azalır. Bedenin enerjisi ile nefsin enerjisi doğru orantılı olarak sıkı bir ilişki içindedir. Tıpkı “açlık ve susuzlukla şeytanın yollarını daraltın” hadisinde ifade edildiği gibi. Oruç iradeyi güçlendirerek kişinin bilinçsizlik halini giderir. Oruçta ağza girenlerde çıkanlarda önemlidir. Yeme-içme

³²⁴ K.Sayar, Her Şeyin Bir Anlamı Var, (İstanbul: Timaş yay. 2012), 22.

³²⁵ M.E.Kılıç, Tasavvufa Giriş, (İstanbul: sûfi Kitap, 2012), 29-322.

³²⁶ K.Sayar, Ruhun Labirentleri, (İstanbul: Da Yay. 2003), 85.

³²⁷ M.Özelsel, Kalbe Yolculuk, S.Çiftçi, çev. (İstanbul: Kaknüs yay. 2007), 179.

³²⁸ M.Merter, Dokuz Yüz Katlı İnsan, (İstanbul :Kaknüs yay. 2011), 60.

³²⁹ Budak, Psikoloji Sözlüğü, (Ankara: Billim ve Sanat Yay. 2009), 249-528.

konusundaki disiplin hali, öfke kontrolünü de disipline eder. Duyularımız göz, kulak, dili ve davranışlarımızın da kontrolü sağlanır.³³⁰

Acı ve derde sabır: Başa gelen sıkıntılara gönüllü olarak katlanmak da nefis terbiye yöntemlerinden biridir. Mevleviler “Allah senin zorluklarını artırsın” diyerek birbirlerini selamlarlarmış. Bu paradoksal müdahale uzun atlama sporunda olduğu gibi çıtaların kademe kademe yükseltilmesi nasıl ki, vücut kaslarının gelişmesini sağlıyorsa çekilen acılar da manevi kasların gelişimini sağlamaktadır.³³¹ Tasavvufi düşüncede acının ve ızdırabın büyüklüğü, Allah tarafından ne kadar sevildiğinin bir işareti gibi görülür. Bir sûfinin olgunlaşması için bazı çilelere katlanmış olması gerekmektedir, çünkü acı yüksek bilinç için ruhun ödediği bedeldir Allahın sevgili kulu olmaya vesile olan bu acı ve ızdıraplara hem sabretmek hem de şükretmek gerekir.³³²

Halvet: Kendinle yükselerek bakış ve algını değiştirmek gayesiyle, bilinçli bir şekilde toplumdan uzaklaşarak, yenilenmiş olarak tekrar dönmeyi amaçlayan, günlük bilinçten, bilinç ötesine ulaşmayı hedefleyen bir süreçtir. Bu süreç vücudun fizyolojik limitlerini zorlayarak, ruhun üzerindeki sınırları kaldırmayı amaçlayan geleneksel bir yöntemdir. Aslında tasavvufi hayatın tamamının bir çile hali olduğu da ifade edilebilir.³³³ Esasında insanoğlu bu dünyada bir gurbet yaşamaktadır. Gerçek vatanından uzaklaşmış olan insan ontolojik olarak bu dünyada bir çeşit halvet halindedir.³³⁴ Kişinin kendini yeniden yapılandırması için hayatın karmaşası ve koşuşturmasından uzaklaşmak bir kenara çekilmek ve kendine dönmek için hayatın ritmini yavaşlatması gerekmektedir. Ömrü yaşanmadan tüketmemek için farkındalık kazanmalıdır. Böylece küçük ve önemli ayrıntılar fark edilerek endişeler azaltılmış olur.³³⁵

Tasavvufta yer alan zikir, tefekkür, muhasebe, sema gibi uygulamalar meditasyon ile karşılaştırılabilir. Mevlana'nın öğretisindeki sözlü ve ritimli müzik eşliğinde yapılan dualar sûfî meditasyonu olarak değerlendirilir.³³⁶

³³⁰ Frager, Kalp Nefs ve Ruh, İ.Kaplıkaya çev.(İstanbul: Gelenek yay. 2005) 157-158.

³³¹ M.Özelsel, Kalbe Yolculuk S.Çiftçi çev. (İstanbul: kaknüs yay. 2007), 164.

³³² H.Certel, Ebu Talip el-Mekki'de Tasavvufi Yaşayış, Yayınlanmamış Doktora Tezi (Erzurum:Atatürk Üniversitesi S.B.E. 1993), 192-193.

³³³ Certel, Ebu Talip el-Mekki'de Tasavvufi Yaşayış, (Erzurum:Atatürk Ü. S.B.E. 1993) 193.

³³⁴ Alkan, Tasavvuf Seni Çağırıyor, (İstanbul: Hayy Kitap, 2008), 44.

³³⁵ K.Sayar, Ruh Hali, (İstanbul:Timaş Yay. 2012), 199.

³³⁶ N.Tarhan, İnanç Psikolojisi, (İstanbul:Timaş Yay. 2012), 103.

Halvette yapılan zikirleri mantra meditasyonundaki uygulamalara benzeten Müslüman psikologlar bulunmaktadır. Aynı sesin düzenli bir şekilde tekrarlanmasının kişinin limbik sisteminde bir tını oluşturduğunu bunun sonucunda da başın iç kısımlarına kadar yayılabilen bir tür ritmik elektrik akımı meydana geldiğini ifade etmektedirler. Zikrin çok çeşitli fizyolojik sonuçları bulunduğu tespit edilmiştir. Bu konuda fizyolojik değişkenliğin psikolojik sonuçları üzerindeki etkisi incelenebilir. Fakat zikri fizyolojiye indirgemek onun psikolojik bir değeri olduğunu düşündürmemelidir. Dini uygulamaları sadece biyolojik yaklaşımlara indirgemek doğru olmaz.³³⁷

Batı anlayışı bedeni, zihnin bilgi ve anlama çabasına engel görmekteyken Doğu anlayışında bedene yaptırılan birtakım egzersizlerle zihne yardımcı olarak aydınlanma yaşanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Düzenli bir ritmik hareket içeren zikir bu şekilde ifade edilebilir.³³⁸

Belirli bir niteliğe işaret eden Allah'ın isimlerinin zikredilmesi o isimleri zikreden kimsenin o isimlerin ifade ettikleri niteliklere rezonansa girmesini ve o niteliklerin kişide meydana gelmesini sağlar.³³⁹

Zikrin psikososyal sonuçları da olmaktadır. İslam'a giren kimselerin bir kısmı geçmişte yaşadıkları travmaları ve kişiler arası ilişkilerde manevi bir ortam arayışı içinde olduklarından zikir buluşmalarına katıldıklarını ve bu ortamlarda aidiyet duygusunu yoğun bir şekilde yaşadıklarını ifade etmektedirler.³⁴⁰

Tefekkür: Fikir kökünden türeyen ve Farabi'nin ifadesiyle bir tür iç konuşma olan kalp gözüyle bakmak ve düşünmek manasına gelmektedir. Kainatı gözlemleyerek Allah'ın kudretini hatırlamak ve Allah bilinciyle dolmaktır. Allah'ın nimetleri üzerinde düşünme, eşyanın mahiyeti, hakikat ve yaratılış hikmeti üzerinde muhakemede bulunmaktır. Tefekkürle beraber ruhi arınmayı ifade eden bazı kavramlar vardır.

*Tedebbür: İnsanın kendi hali ve akıbeti üzerinde düşünmesi, Kur'an'ın derin anlamları üzerine düşünmesi.

³³⁷ Özelsel, Halvette 40 Gün, P.B.Ateş, çev. (İstanbul: Kaknüs yay. 2003), 154.

³³⁸ K.Sayar, Ruhun Labirentleri, (İstanbul: Da yay. 2003), 82.

³³⁹ Özelsel, Halvette 40 Gün, 143.

³⁴⁰ A.Köse, Avrupalıların İslamla Tanışmaları III. Uluslar Arası Mevlana Kongresi, (Konya: Selçuk Üniversitesi, 2004), 61-66.

*Teemmül: İlahi ve ezeli hakikatlere yoğunlaşarak dış dünyanın etkilerinden soyutlanmak.

*İ'tibar: Dünyanın ve içindekilerin geçici ve aldatıcı olduğu bilincini uyandıran düşünce.

Tasavvuf, tefekkür konusunda sadece akli esas almaz. Akli bir düşünme yetisi olarak kabul etmekle beraber asıl mükâşafenin kalpte meydana geldiğini iddia eder. Bu kalp gözü kavramıyla ifade edilir.³⁴¹

Diğer mistik geleneklerde de kalp önemlidir. Mesela Kundalini enerjisini meditasyon esnasında kalp bölgesinde birtakım farklılaşmalar olduğu gözlemlenmiştir. Bu tasavvuftaki kalp aynasının parlatılması ifadesine benzemektedir.³⁴²

Tasavvuftaki az yeme, az uyuma, az konuşma şeklindeki riyazet çalışmalarının yanında tefekkür de çok önemlidir. Gözümüzü, kulağımızı, ağzımızı ancak tefekkürün zirvesine çıkabilmek için kapattığımız ifade edilir.³⁴³ Günlük meşguliyet ve algıların ötesine ulaşabilmek için bedensel özelliklerimizi dinlendirip sanki onları tatile çıkarmak gibi olan ve ruh tatili diye isimlendirilen tefekkür çok önem arz etmektedir.³⁴⁴

Şeyhler müridlerini tıpkı psikologların hastalarını tatile gönderdiği gibi sefere gönderirler. Sûfilerin sosyal, fiziksel çevrelerini değiştirip çeşitli sıkıntılara katlanarak çıktıkları seferlerde kendi iç dünyalarını keşfedebildikleri gibi, gördükleri yerlerde Allah'ın âyetlerini de tefekkür ederek ibret almaları psikolojik açıdan eğitici bir fonksiyona sahip bir uygulamadır.³⁴⁵

Davranışçı ve bilişsel terapide sistematik duyarsızlaştırma tedavisinde uygulanan yöntemde hastadan yeşillikler içinde akan bir nehrin kenarında çok güzel bir yerde olduklarını düşünmeleri istenir. Bu rahatlama sırasında duygusal problemlerini de hayal etmeleri söylenir. Sakinleştirici olan bu uygulama rahatlayan duyguların, sıkıntının üzerine çıkması sağlanana kadar tekrar edilmektedir. Sistematik duyarsızlaşma olarak bilinen bu durumu psikolog olan Malik Bedri tefekkür terapisi olarak adlandırır ve

³⁴¹ Kutluer, Düşünme, İslam Ansiklopedisi, C. 10, İstanbul: T.D.V. s. 53-57.

³⁴² Özelsel, Kalbe Yolculuk, 104.

³⁴³ M.İkbal, Esrar ve Rumuz, A.N.Tarlan(hzl), (İstanbul:Sûfi Kitap, 2010), 45.

³⁴⁴ K.Sayar, Her Şeyin Bir Anlamı Var, (İstanbul:Timaş Yay. 2012), 15.

³⁴⁵ Certel, Ebu Talip el-Mekki'de Tasavvufi Yaşayış, 197-198.

tedavide kullanır. Tefekkür ve ibadetin zihinsel ve bilişsel aktivitelerle olan ilişkisi Müslüman psikologlar için yeni bir yöntem olarak değerlendirilebilir. Tefekkürde oluşan bilinçli düşünme ve iç diyalog gibi bilişsel süreçler insanın duygu ve düşüncelerini etkileyip inançlarını şekillendirip psikolojisini yeniden yapılandırır. Allah'ın yarattıkları üzerinde düşünmek insanı dönüştüren bir etkiye sahiptir. Ayrıca tefekkürün önleyici etkileri sayesinde, arzu ve dürtüye dönüşen önce zararlı eğilim ve fikirler dizginlenir.³⁴⁶

Rabıta: Bir şeyi başka bir şeyle bağlamak ve aralarında sevgi, ilgi, münasebet ve mensubiyet manalarına gelen bir kavramdır. Rabıta, hayal kurmakla ilgili bir uygulamadır. Hayal kurmanın iyileştirici bir özelliği olduğu ve terapötik faydaları olduğu da bilimsel olarak kabul edilmektedir. Rabıta, meditasyon uygulaması olarak bir çok mistik öğretilerde yer almaktadır. Şeyhin ritmine kendini ayarlamak, şeyhden ilham almak, her an şeyhle beraber olduğunu hayal etmek şeklinde gerçekleşen bu hal kişiliğin gelişmesine katkı sağlar.³⁴⁷

Rabıta-ı mevt ise ölümü düşünme ve hayal etme şeklinde olur. Sûfiler nefis terbiyesinde ölüm olgusundan yararlanırlar. Ölüm bilincinin geliştirilmesi bir eğitim sürecidir. Sûfiler bu bilinci canlı tutmak için ölümü hatırlarlar. Hatta kişi kendi ölümünü gözünde canlandırarak sevdiklerinin arkalarından ağladıklarını hayal ederler. Bazen bir çukura girerek kabir hayatını tecrübe ederek sorgu meleklerine nasıl cevap vereceklerini düşünürler.³⁴⁸

Tasavufta ölmeden önce ölmek düsturu önemlidir. Bu bağlamda ölümü renklerle ifade ederek şöyle izah ederler:

- a- Mevt-i Beyaz (Beyaz Ölüm): Açlıkla nefsi terbiye etmek.
- b- Mevt-i Ahmar (Kırmızı Ölüm): Nefsin arzularına karşı koymakla terbiye etmek
- c- Mevt-i Esved (Siyah Ölüm): Karşılaşılan her türlü belaya ve musibetlere karşı tahammül ederek nefsi terbiye etmek.

³⁴⁶ Badri, Contemplation-An İslamic Psychospiritual Study. U.S.A: The International Institute of İslamic Thought. 2000, 17-104.

³⁴⁷ R.Frager, Kalp, Nefs ve Ruh, İ.Kaplıkaya, çev. (İstanbul:Gelenek yay, 2005), 93-206.

³⁴⁸ Yıldız, Ölüm Kaygısı ve Dindarlık, (İzmir: İzmir İlahiyat Vakfı Yay. 2006), 9-10.

d- Mevt-i Ahdar(Yeşil Ölüm): Dünya malını ve nimetlerini küçük görmek ve az ile yetinerek nefsi terbiye etmek.³⁴⁹

Psikologların çoğu ölüm korkusunu normal bir durum olarak kabul ederek ölüm korkusunun ne bir zayıflık ne de yok edilmesi gereken bir duygu olmadığını aksine hayata anlam veren pozitif bir duygu olduğunu ifade ederler.³⁵⁰

Mistik geleneklerde ve tasavvufla ilgili yapılan psikolojik araştırmalarda dünya lezzetleri bir yanılsama olarak algılanır. Psikoterapötik olarak ele alındığında insanı güncel hayat rüyasından uyandırmak için ölümü düşünmek (rabita-ı mevt) psikoterapide kullanılan aktif hayal kurma teknikleri ile benzerlik arz etmektedir.³⁵¹ Ölüm düşüncesi, insan-ı kâmil olan yani kendini gerçekleştiren bir kişi için manevi ve psikolojik bir atılım imkanı verir.

Muhasebe: Kendini analiz etmenin ve özeleştirisinin tasavvuftaki karşılığıdır. Kişinin nefsini sorgulaması olan muhasebe kavramı Haris el-Muhasibi'nin isminde ortaya çıkmıştır. İslam psikoloji tarihinin kendisiyle başladığı Haris el- Muhasibi kendini ve nefsini çok hesaba çektiği için el-Muhasibi lakabını almıştır.³⁵²

Psikolojideki metabilışsel durum insanın duygu ve düşüncelerinin farkındalığı ifade eder. Bu farkındalık ile kişi kendini bilip, analiz edebiliyorsa psikolojik sağlığının yerinde olduğunu gösterir. Duygu ve düşüncelerin farkında olmak olumlu ve olumsuz durumları ayırt edebilmek demektir. Bu farkındalık için özeleştirii gerekir. Özeleştiriiye sahip olmak için kişinin benlik algısı olmalıdır. Benlik algısı ile ideal benlik algısı arasındaki farkı bilmek psikolojik bir gerçekliktir. Özeleştirii yapamayan kişi bu iki beni ayırt edememektedir.³⁵³

Tasavvufta önemli bir öğreti vardır: “Nefsini bilen Rabbini bilir.” ifadesi hesaba çekilmeden önce kişinin kendini hesaba çekmesi gerektiğini öğretir. Var oluşun farkında olmak anlamına gelen bu özeleştirii kişinin kendini bilmesine yönelik bir

³⁴⁹ H.K.Yılmaz, Nefs Terbiyesinde Açlık ve Az Yemek,(İstanbul: Erkam yay. 1994), 54-55.

³⁵⁰ F.Karaca, Ölüm Psikolojisi, (İstanbul:Beyan Yay. 2000), 249.

³⁵¹ Merter, Dokuz Yüz Katlı İnsan (İstanbul :Kaknüs yay. 2011), 380.

³⁵² Türk, Tarikatler Öncesi Dönemde Mürid-Mürşid ilişkisi, Yayınlanmamış Y.L Tezi(İzmir:Dokuz Eylül Ü. SBE. 2002), 45.

³⁵³ Tarhan, Güzel İnsan Modeli, (İstanbul: Timaş Yay. 2012), 245-248.

öğretidir ve çeşitli mistik geleneklerde bulunmaktadır. Kişinin kendini bilmesi sözü Yunanistan’da Delhi mabedinin kapısında ve piramitlerde de yazılı olan bir ifadedir.³⁵⁴

Murakabe: Allah’ın her an kendisini denetlemekte olduğunun bilincinde olmaktır.³⁵⁵ Muhasebeyi tamamlamadan murakabeye geçmek imkansız gibidir. Murakabe ve muhasebe kelimelerinin semantik bir bağı vardır. Kendini eleştiren kişi daha sonrasında öz denetimini devam ettirir. Esasında denetlenmek insana ağır gelen bir durumdur. Nefs sorgulanmaktan hoşlanmaz. Sorumsuz ve sınırsız davranmak, zevk ve eğlence peşinde koşmak ister. Nefsin perdelerle kapalı olan gözü muhasebe ile aralanır murakabe ile aydınlanır. Psikolojideki iç denetim sistemi diye bilinen “internal stoper” kavramı murakabenin bir versiyonudur.³⁵⁶

Kişinin iç dünyasını bu şekilde kontrol edebilmesi iç denetimdir. Mürid iç dünyasına yoğunlaşarak hallerinin değerlendirmesini yaparak, kalbini ve zihnini yanlış düşüncelerden koruyarak, olumlu düşüncelere sahip olmak için mücadele eder. Tüm davranışlarını edep ve ahlak sınırları içerisinde yapma bilinç ve duyarlılığına sahip olur.³⁵⁷ Haya murakebe ehline ait bir özelliktir. Murakebe eden kimse Rabbini her yerde bilir ve işlerini bu anlayış üzere yapar. İhsan Allah’ı görüyormuş gibi ibadet etmektir. İhsan ve haya murakebe ehlinden müminin içinde bulunduğu haldir. Böyle bir hal üzere olan kişi kendisini her an kontrol altında tutmayı bilir. Nefsini ve kendisini bu şekilde ıslah edebilen kimse daha iyi bir hayat memnuniyetine sahip olabilir.³⁵⁸

Duyguların eğitiminde iç gözlem, iç denetim çok önemlidir. Öz denetim sahibi insanlar olumlu yönlerini geliştirmeye olumsuz ve kötü yönlerini kontrol altına almaya değiştirmeye çalışırlar.³⁵⁹

Mürşid: Rehberlik özelliği olan bir kimsedir. Bir kişinin mürşid olabilmesi için seyr ü sülûkunu tamamlamış olması gerekir. Ancak sülûkunu bitirmiş olan herkes mürşid özelliği kazanmaz. Mürşid rehber özelliği de olan bir kişidir. Rehber özelliği olmayan

³⁵⁴ Kılıç, Tasavvufa Giriş, (İstanbul:Sûfi Kitap, 2012), 143.

³⁵⁵ Kuşeyri, Kuşeyri Risalesi, S.Uludağ, çev. (İstanbul: Dergah yay. 2009), 272.

³⁵⁶ Tarhan, Güzel İnsan Modeli,(İstanbul:Timaş Yay. 2012), 248-251.

³⁵⁷ İç Dönük Cihad:Mücâhede Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi. 19, 9-12. 20-21.

³⁵⁸ Minhacul Fukara, 294-298,

³⁵⁹ Duyguların Psikolojisi, (İstanbul:Timaş yay. 2012), 94.

bir veli mürşid olamaz.³⁶⁰ Psikoterapinin önemli unsurlarından biri olan güven duygusu şeyh-mürîd ilişkisinin en önemli boyutudur. Güven kavramı sadece terapi için değil psikolojik sağlık açısından oldukça önemli bir kavramdır. Önemli psikologlar duygusal olgunluğun en önemli belirtisinin başka insanlara güvenmek olduğunu ifade ederler.³⁶¹ Yapılan bir çok terapi çalışmasındaki sonuçlar değerlendirildiğinde, etkin bir terapinin önemli unsuru yapılan terapinin dayandığı kuramdan ziyade danışman ve danışan arasında kurulan bağın olduğu dikkat çekmektedir. Özgürlüğü olgunluğun belirtisi olarak kabul eden psikanalitikteorinin aksine sûfizimde teslimiyet ile olgunluk kazanılır.³⁶²

Teslimiyet ile kişi mürşidin Hakk olan çağrısını kendi nefesine tercih ederek nefsin gücünü azaltır. Nefsin arınması için de gücünün azalması gerekmektedir.³⁶³

Şeyh-Mürîd ilişkisi mistik bir süreç olduğu için bu ilişkinin önemli boyutlarından biri de sevgi, aşk ve muhabbettir. Bu öğreti ilişkisi ve sevgi ilişkisi şeyhin ağzı ile dervişin kulakları arasındadır. Bu noktada sevgi, saf ve samimi ise mürîdin kalbinde yeni bir oluşum gerçekleşir. Sevgi ve güç yüksek yoğunluktan yani şeyhin kalbinden daha düşük yoğunlukta olan mürîdin kalbine geçerek bu oluşuma etki eder. Şeyhin sevgi dolu yaklaşımı sayesinde mürîdin eksiklik ve kusurlarını kabulü ile mürîd bu yaklaşıma kayıtsız kalamaz kusurlarına rağmen sevildiğini ve yardım elinin uzatıldığını bilmek, değişmek için çok önemli bir motivasyon kaynağı olmaktadır.³⁶⁴

Meşhur transpersonal psikolog Robert Frager, şeyhi Muzaffer Özak'tan bahsederken kendisinin manevi kusurlarını ve başarısızlıklarını bilmesine rağmen şeyhinin ona karşı sevgi ve şefkat dolu yaklaşımının değişmediğini, azalmadığını ve bu durumun çok güçlü bir bağ ortaya koyduğunu ifade etmektedir.³⁶⁵ İşte bu güçlü bağ ve birlikteliği psikolojinin kavramlarıyla izah edebilmek ve böyle güçlü bir bağ ortaya koymasını modern psikolojiden beklemek oldukça zordur. Değişim zor ve meşakkatli bir süreç

³⁶⁰ İ. Türk, Tarikatlar Öncesi Dönemde Mürşid-Mürîd İlişkisi, Yayınlanmamış Y.L. Tezi,(İzmir: İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi, S.B.E. 2002), 67.

³⁶¹ Sayar, Ruhun Labirentleri, (İstanbul: Da yay. 2003), 45.

³⁶² Sayar, Geçmişin Bilgeliği Bugünün Psikoterapileriyle Buluşabilir mi? (İstanbul: İnsan yay. 2004), 31.

³⁶³ Frager, Kalp, Nefs ve Ruh, İ.Kapaklıkaya, çev. (İstanbul: Gelenek yay. 2005), 84.

³⁶⁴ Frager, Kalp, Nefs ve Ruh, 191-193.

³⁶⁵ Frager, Aşktır Asıl Şarap, Ö.Çolakoğlu, çev. (İstanbul:Gelenek yay. 2004), 15.

olduğu için şeyh-mürîd arasındaki bu bağ gibi bir sevgi gücü olmadan değişimi başarmak mümkün görülmemektedir. Terapötik uygulamalarda da bu güç çok önemli ve belirleyici olmaktadır. Danışan bu güveni elde ettiğinde değişim için gerekli güce sahip olabilir.³⁶⁶

Şeyh ve mürid ilişkisi sūfî psikolojisi açısından bakıldığında terapötik bir ilişkidir. Yüz yüze bir iletişim olabileceği gibi mürşidin manevi varlığı ile kurulan bir bağ şeklinde iletişim de terapötik unsurlar barındırır. Terapist ve hasta arasındaki ilişkiyle şeyh ve mürid arasındaki ilişki benzerdir. Bu benzerlik de psikolojiyle din arasındaki benzerliği ortaya koymaktadır. Jung dinlerin ruhsal tedavi sistemleri olduğunu ifade eder. Bu ruhsal tedavi sistemlerinin yaptığı işi psikologlar da çeşitli uygulamalarla insan zihninde ve ruhundaki rahatsızlıkları gidermeye çalışarak devam ettirmektedirler. Aslında Tanrı bir hekim gibi insanları iyileştirmeye çalışmaktadır. Bu anlamda bir psikoterapist gibidir. Fakat din, en gelişmiş psikoterapi sistemlerinin de üstünde bir yaklaşım olarak değerlendirilir.³⁶⁷

Nefs Terbiyesinin eğitim sürecinin doğru bir şekilde yürüyebilmesi için şeyh müridin kafasını karıştıracak şeylerden uzak durmak için üç hususa dikkat etmelidir: 1) Müridin hatasının niteliğinin anlaşılması 2) Mürid hatasını kabul etmeye ve kendisine ait olduğunu anlamaya hazır olmalıdır. 3) Mürid kabul ettiği hatasını gidermeye hazır halde olmadıkça şeyh bu hatayı açığa çıkarmamalıdır.³⁶⁸

Manevi arkadaşlığın dönüştürücü etkisi sadece mürşidin dostane yaklaşımı ile değil diğer müridlerle olan benzer nitelikteki yakınlıkla da kendini göstermektedir. Kişinin kendini gerçekleştirmesi, manevi mücadele ile arınması için ortaya konan çeşitli süreçler bulunmaktadır. Yüzünü Allah'a ve hakikate dönen dostlarla birlikte olmak kişiye büyük bir manevi güç verir bu da egoyu yenmeyi kolaylaştırır.³⁶⁹

Terapi ve sūfizm arasındaki benzerlikler mürid-mürşid ve hasta-terapist ilişkisine benzetilir. Ancak mürid-mürşid ilişkisi daha derin ve çok boyutlu niteliktedir. Bir şeyh müridlerinin sorularından ve yorumlarından, hislerinden rüya ve çeşitli

³⁶⁶ Sayar, Her Şeyin Bir Anlamı Var, (İstanbul: Timaş Yay. 2012), 186.

³⁶⁷ C.G.Jung, Analitik Psikolojinin Temel İlkeleri, K.Şipal, çev. (İstanbul: Cem Yay. 1996), 214.

³⁶⁸ Frager, Kalp, Nefs ve Ruh, 193-194.

³⁶⁹ Frager, Kalp, Nefs ve Ruh, 165-166.

mücâhedelerinden onlar hakkında daha derin bir sezgiye ve sonuca ulaşılabilir. ³⁷⁰

İrşad terapi bağlamında bakıldığında bir tür dini danışmanlık olarak görülür. Mürşid irşad yöntemi ile müridi ahlaki açıdan terbiye eder ve edebli olmayı öğretir. ³⁷¹

Mürşidler, müridlerin eğitimi için bazı eserler ortaya koymuşlardır. Bunlar Adab-ı sülûk, Adab-ı Tarikat gibi isimlerle anılan bu kitaplar müridler için yol gösterici niteliktedir. ³⁷²

Esasında zahiri şeyh tasavvufu kendi içinizdeki kutsalı bulmak için atılan adımların birisidir. Batını şeyh ortaya çıktıkça zahiri şeyhe olan ihtiyaç o oranda azalmaktadır. Kalbin irfanı arttıkça daha duyarlı ve etkili bir rehberlik ortaya konulur. ³⁷³ Psikolojinin ana konusu insandan insana giden söz ve davranışların diğer insanda ne şekilde algılandığını anlayabilmektir. İnsan kendini başkasının aynasında seyretmek için ilişki arayan bir varlıktır. ³⁷⁴

Heinz Kohut'un aynalama yöntemi bu noktada gündemdedir. Duygu durumlarının karşılıklı olarak insanlarda yansıma göstermesi bilimsel olarak ortaya konulmaktadır. ³⁷⁵ Ayna nöronları duyular vasıtasıyla taklit etme ve karşıdakinden, dış dünyadan gelen sinyalleri alıp saklayan ve beyne kaydeden hücrelerdir. Heinz Kohut'un aynalama teorisine göre kişi, çocuk hayran olunan özellikleri kaydettiği verilerden ayrıştırarak kimliğini ortaya koymaya çalışır. Mesela bir bebek için annesi ayna görevi gören bir kişi olarak kendilik duygusu geliştirmede etkilidir. ³⁷⁶ Mürid- şeyh arasındaki etkileşimde bu aynalama teorisinde olduğu gibi karşısındaki idealleştirme biçiminde olan kendilik nesnesi aktarımına benzetilir. ³⁷⁷

³⁷⁰ Frager, Aşkır Asıl Şarap, Ö.Çolakoğlu, çev. (İstanbul: Gelenek yay. 2004), 14.

³⁷¹ S.Uludağ, Tasvufun Dili (Mürid-Mürşid-Yol) ,(İstanbul: Mavi yayıncılık, 2006), 145.

³⁷² İ.Türk, Tarikatler Öncesi Dönemde Mürşid-Mürid ilişkisi yayınlanmamış Y.L Tezi, (İzmir : İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi, S.B.E. 2002), 29-52.

³⁷³ Frager, Kalp, Nefs ve Ruh, (İstanbul: 2005), 93, 206.

³⁷⁴ Sayar, Ruh Hali, (İstanbul : Timaş Yay. 2012), 31.

³⁷⁵ Tarhan, İnanç Psikolojisi, (İstanbul: Timaş yay. 2012), 79.

³⁷⁶ F.Ç.Çetin, Kendilik Patolojisi Belirtisi Olarak Kimlik Kargaşası, (Türk Psikiyatri Dergisi, 2001, 12. 4, 309-314.) 310.

³⁷⁷ Sayar, Geçmişin Bilgeliği Bugünün Psikoterapileriyle Buluşabilir mi? (İstanbul: İnsan yay. 2004) 30.

2.7.4. *Günümüzde Nefs Psikolojisi*

İslam sûfî düşünürlerinin nefis ile ilgili görüşleri, modern psikolojinin yeni farkına vardığı birtakım bilgileri çok uzun zaman önce ortaya koydukları görülmektedir. Gazzali'nin Skinner'den çok evvel şartlı refleks teorisini ortaya koyması, İbn Arabî'nin Jung'dan çok önce arketip kavramını “ayan-ı sabite” olarak ifade etmesi, Erzurumlu İbrahim Hakkî'nin Marifetname adlı eserinde birçok fizyolojik ve psikolojik tesbitleri ortaya koyması gibi birçok önemli bilgiler mevcuttur.³⁷⁸

Nefs psikolojisi insanın kişisel sınırlarının ötesinde aşkın bir yönünün olduğunu keşfetmesini sağlamaya çalışarak kişinin gelişiminin bireysel olmaktan öte metafizik boyutuyla beraber bütüncül bir açıdan değerlendirmektedir. Nefs psikolojisinin genel konuları şu şekilde ifade edilir: Maneviyat, mistik deneyimler, insanın potansiyeli, evrensel bağlantı, bütüncül/holistik yaklaşım gibi kişinin Allah-kul bağlantısını dikkate alarak bilincinin derin boyutlarına ulaşmayı hedeflemektedir.³⁷⁹ İslam düşünürlerinin nefis psikolojisi ile ilgili bilgi birikimi oldukça zengindir. Bu bağlamda Belhî, Muhasibî, Kindî, gibi birçok âlimden bahsetmek mümkündür. Gazzalî kalp, nefis ve ruh gibi kavramlar üzerinde durarak açıklamalar yapmıştır. Kişinin aşkın yüceliğe aklını kullanarak dürtü ve isteklerini kontrol altına alarak ulaşabileceğini ifade etmiştir.³⁸⁰

Nefs psikolojisinin kişinin gelişimini sağlayan önemli bir unsur olduğunu belirten Frager, bireyin kendi derinliğindeki potansiyeli kavrayabilmesi için normal bir psikolojiye sahip olması bunun için de sağlam bir nefis anlayışı ve kulluk bilincine sahip olması gerektiğini ifade eder.³⁸¹ Kişinin doğasının incelenmesi noktasında dünyadaki psikolojik çalışmaların takip edilerek dikkate alınması gerektiğini ifade eden Mustafa Merter ancak nefis psikolojisi bağlamında bu bilgilerin mutlaka Kur'an ve hadislerin

³⁷⁸ M.Atak, Nefs Psikolojisi:Kuram-Uygulama, (İstanbul:Büyüyenay Yayınları, 2021), 82.

³⁷⁹ E.N.Aktay, Manevî Danışmanlık ve Rehberlik Perspektifinden Nefs Psikoterapisi, (Türk Manevî Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, sayı:8, Aralık, 2023, 75-110.

³⁸⁰ H.Hökelekli, İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü,(İslami Araştırmalar Dergisi, 2006), 19(3), 409-421.

³⁸¹ Frager, Tasavvuf Geleneğinde İrşad-Manevî Rehberlik ve Benötesi Psikoloji, çev. Ö.Çolakoğlu, (İstanbul:Kaknüs Yayınları, 2009), 13-14.

ışığı altında yorumlanması gerektiğini vurgulayarak modern psikolojide kullanılan “ruh” kavramına “nefs” kavramını kullanmayı tercih ettiğini ifade etmiştir.³⁸²

Psikoterapi akıl hastalıklarının, davranış bozukluklarının, şizofren vakaların vb. tedavisi için kullanılan teknikler olarak tanımlanır. Dünyada psikoterapi alanında çok çeşitli görüş ve teknikler bulunmaktadır. Her psikoterapist kendi benimsediğı kuram ve yönteme göre hareket etmektedir.³⁸³

Mustafa Merter’e göre nefis psikoterapisi, nefis gelişim sürecinde nefis katmanlarının alt kısımlarında sıkışan ve acı çeken danışana yardım ederek üst katmanlara çıkarabilme çabası olarak değerlendirilmektedir. Bu nefis katmanlarından habersiz olan Batı psikolojisi güncel halleri normal olarak algıırken üst katmanlardaki halleri patolojik olarak algılamaktadır. İşte bu sebepten teşhis ve tedavi noktasında hatalar ve boşluklar ortaya çıkmaktadır.³⁸⁴ Nefs çok katmanlı bir yapıya sahip olduğu için hangi nefse ne şekilde hizmet sunulacağı konusu da önem arz etmektedir. Bu noktada “enneagram” kişilik kuramı yardımcı bir teknik olarak kullanılabilir. Bireyin kişilik tipine ait bilgiler ışığında bir yol izlenmesi için yardımcı bir unsur olarak bu kuramdan faydalanılabilir. Nefs psikoterapisinde alt bilinçdışıyla temasa geçen ve bu kararı almış olan danışanın terapi sürecinde rüyalarının artık belirginleştiğı görülür.³⁸⁵ Danışanın bilinçaltına ulaşabilmek için uygulanan hipnoz gibi tekniklerden daha etkili olan rüya analizi İslam teolojisi ve İslam sūfizmi içinde önemli bir yere sahiptir. Vahyin rüyalarla başlaması Hz. Peygamberin rüya yorumlarında bulunması manevi gelişim serüveninde rüyaların değerlendirilmesi gibi uygulamalar İslam’ın temel değerlerini esas alan nefis psikolojisi açısından rüyanın sembolik bir manasının olduğu ve kişiye var oluşsal açıdan yol gösterdiği ifade edilmektedir.³⁸⁶ Nefs psikoterapisinde rüyanın, diğer terapi tekniklerinde kullanılan hipnoz ve serbest çağrışım yöntemlerinden daha etkili bir yöntem olarak kullanıldığı görülmektedir.³⁸⁷

³⁸² M.Merter, Psikolojinin Üçüncü Boyutu: Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili, (İstanbul:Kaknüs Yayınları, 2016), 117.

³⁸³ Budak, Psikoloji Sözlüğü, (Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2021), 602.

³⁸⁴ Merter, Dokuz Yüz Katlı İnsan, (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2021), 299-305.

³⁸⁵ Merter, Psikolojinin Üçüncü Boyutu: Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili, (İstanbul:Kaknüs Yay. 2014), 571-572.

³⁸⁶ Lee, Kalbin Dönüşümü, çev.S.Kirebs, (İstanbul:insan yay. 2017), 92.

³⁸⁷ Atak, Nefs Psikolojisi, (İstanbul:Büyüyenay yay. 2021), 232.

Nefs psikolojisi ve nefis psikoterapisi esasında İslami kaynaklara, İslami bakış açısına dayanan bir anlayıştan hareketle kişinin iç dünyasını anlamak ve kişiyi iyileştirmek gayesini taşıyan bir yaklaşımdır. Nefs psikoterapisinin dayandığı dinamikler şu şekilde ifade edilebilir:

- İslam teolojisi ve ahlakı temeline dayanan,
- Nefs psikolojisinin kuramsal arka planına göre kişiyi anlama,
- Dini ritüelleri ve pratikleri kullanma,
- Değerler ve ahlaki ikilemler konusunda İslami değer yargılarına göre hareket etme,
- Kişisel sorumluluk ve hesap verme anlayışına sahip olma,
- İslami psikoterapi tekniklerini kullanma, dua gibi...

Nefs psikolojisi Türk manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinde bireyin ruhsal, zihinsel ve manevi yönlerini anlayıp kişiyi yönlendirebilmek ve desteklemek amacıyla hareket eden bir anlayışa sahip olduğu için manevi danışmanların izlediği yollar şu şekilde izah edilebilir:

- Bireyin iç dünyasını anlamaya çalışmak,
- Danışanın manevi yolculuğunu desteklemeye çalışmak,
- Danışanı dini inanç ve değerleri noktasında anlamlandırma çabasına yardımcı olmak,
- Manevi krizlerle başa çıkmada desteklemek,
- Türk kültürel bağlamına uyumlu bir psikolojik yaklaşım sergilemek,
- İslami değerlere uygun ve bu değerlerin rehberliğinde çözümler sunmaya çalışmak,
- Her danışanın kendine özgü durumlarına ve ihtiyaçlarına uygun çözümler üretmeye çalışmak,
- Danışanı tüm yönleriyle zihinsel, ruhsal ve manevi olarak bütüncül bir yaklaşımla değerlendirerek kendini geliştirmesine yardımcı olmaya çalışmak.³⁸⁸Bu yöntemleri izleyerek hizmetler sunma konusunda önemli bir misyonu üstlenmektedirler.

³⁸⁸ E.N.Aktay, M.D.R Perspektifinden Nefs Psikolojisi ve Nefs Psikoterapisi,(Türk M.D.R Dergisi, 2023) 75-110.

Manevi danışmanlık alanında hizmet verirken seanslarında diğer psikolojik danışmanlardan farklı olarak dini/manevi içeriklere dayanan psiko-teolojik yaklaşımlar kullanırlar. Danışanın sahip olduğu Allah imgesinin olumlu veya olumsuz hangi durumda olduğu tespit edilerek olumlu bir Allah imgesi edinmesine yardımcı olmaya çalışırlar...

Kişinin sahip olduğu beden ve ruh ile hem bu dünyaya hem de öteki âleme bağlı olduğunu kabul eden nefis psikolojisi insanın hem sonlu hem de sonsuz bir varlık olduğu anlayışına sahiptir. İşte bu bağlamda insanın kontrol merkezi olan kalp, nefis ve ruh arasındaki bağlantı sağlam olmalıdır. Kişinin dünyaya bakan tarafı olan nefsin ilk aşaması olan nefsi emmârenin özellikle terbiye edilmesi gerekmektedir.³⁸⁹

Her psikoloji ekolünün kendine has anlayışı ve yöntemleri bulunmaktadır. Psikoterapinin temel amacı hastalıklı, nevrozlu kişiliklere yardımcı olarak topluma psiko-sosyal açıdan uyumlu hale getirmektir. Nefis psikolojisinin amacı ise esas aldığı öğretti olan İslam sûfizminin hedeflediği, bireyin olumsuz kişilik özelliklerini olumlu bir hale dönüştürmek için yapılan birtakım pratikler, uygulamalar ile derin hikmetle ilişki kurarak Allah'a yaklaşmak için kalbin açılmasına gayret etmektir.³⁹⁰

³⁸⁹ Ayten-Düzgüner, Tasavvuf Psikolojisine Giriş, (İstanbul: Sûfi Kitap Yayınları, 2022), 51.

³⁹⁰ Frager, Kalp, Nefs ve Ruh, çev. İ.Kapaklıkaya, (İstanbul: Sûfi yay. 2021), 211.

SONUÇ

Yaşadığımız çağın insan üzerindeki etkilerine baktığımızda olumsuz birçok yönlerini görmekteyiz. İnsanoğlu son zamanlarda ulaştığı bilgi birikimine rağmen kendi hayrına olmayan eylemler peşinde koşmaktadır. Sahip olduğu son derece yüksek konfor ve kolaylıklar, huzur ve mutluluğa erişebilmesine imkan sağlayamamaktadır. Aksine ele geçirdiği dünyevi imkanlar onu daha da tatminsiz, kanaatsiz, huzursuz bir hale sokmaktadır. Dünyaya geldiği andan itibaren bir muğlaklık hissi, hayatın anlam arayışı, insanı çeşitli yollara, kapılara yöneltmiştir. Bu arayışlar bazen isabetli olmuş bazen de insanı daha fazla çıkmaza sokmuştur.

İnsan var olduğu andan itibaren varlık sebebini aramaya koyulmuştur. Bu arayış sürecinde ilahi kaynaklı mesajlar ve rehberlerin yol göstericiliği insanlık için kılavuzluk etmiştir. İnsanoğlu en büyük ihtiyacı olan danışmanlık ve rehberlik hizmetini öncelikle peygamberlerden almıştır. Peygamberlerin getirdiği ilahi öğreti insanoğlunun kendi aklıyla ulaşamayacağı çıkış yollarını ve yöntemlerini sunmuştur. Peygamberi öğretiyi benimseyen, takip eden, kendine görev edinen kendini gerçekleştirmiş, kendini geliştirmiş olan ehil kimseler bu misyonu devam ettirerek insanlığa bu hizmeti sunmaya devam etmişlerdir.

Modern psikolojinin geçmişi son iki yüz yıllık bir zaman dilimi içindedir. Batı menşeli olan psikoloji bilimi esasında Hristiyan Batının reform hareketleriyle kendi din anlayışından kurtulma çabası sonucu dine alternatif arayışlara girmesiyle ortaya çıkmıştır. Psikoloji bilimi insanın sorunlarına dini/manevi boyuttan değil tamamen gözlemlenebilen veriler ışığında ampirik bir yöntemle çareler aramaya koyulmuştur. İnsanı biyo-psiko-sosyal bir varlık olarak tanımlayan psikoloji insanın en önemli, en özel yönü olan ruhunu ihmal ederek insanı deneysel bir varlık gibi görmeye başlamıştır. Bu yaklaşım psikolojiyi büyük çıkmazlara soktuğu için insanlığın sorunlarına çareler bulma noktasında başarılı olmasını engellemiştir.

Bu çıkmazı fark eden bazı psikologlar insanın manevi yönünü artık dikkate alınması gerektiğini ifade ederek bazı görüşler ortaya koymaya başlamışlardır. V. Frankl, C. Rogres, W. James gibi bazı psikologlar, psikoloji bilimiyle ilgilenen bazı kimseler insanın ruhunu, maneviyatını görmezden gelmenin insanı anlama noktasında bir engel olduğunu, insanın manevi değerlerinin, insan hayatını, psikolojisini belirlemedeki

etkisini ortaya koymaya çalışmışlardır. Bu farkındalık din psikolojisi ekolünün, psikoloji bilimi içinde yer almasına zemin hazırlamıştır.

Psikolojinin kurucularından olan Frued'un ortaya koyduğu psikanaliz kuramında insanı bir buz dağına benzeterek insanın kötülüğe meyyal olan bir yapısı olduğundan bahsedilir. Bu yaklaşım insanın manevi/dini yönünü görmezden gelmektedir. Daha sonraki psikolojik akımlara baktığımızda var oluşçu, hümanistik, davranışçı, transpersonel yaklaşımlar gibi kuramlar içinde yavaş yavaş insanın görmezden gelinen ruhsal yönüne vurguların yapıldığı gözlemlenmektedir. Hümanistik psikoloji insana, insan olduğunu dikkate alarak yaklaşım derken sanki öncesindeki psikolojinin animal psikoloji gibi bir şey olduğu hissi uyandırmaktadır. Davranışçı psikoloji gözlemlenebilen durumları analiz ederken insanı sadece maddi boyutu olan bir varlıkmiş gibi varsaydığı için insanın derdine çare olamamaktadır. Transpersonel psikolojinin vardığı noktada insanın aşkın bir yön olduğu gerçeğinin görülmeye başlanması, dünyadaki medeniyetlerin, kültürlerin içinde var olan mistik öğretilerin dikkate alınması ve araştırılmaya başlanmasına zemin oluşturmıştır.

İnsanlığın derdine çare olmaktan aciz olan modern Batı psikolojisi maneviyatı devre dışı bırakan düşünce yapısından kaynaklanan çıkmazları giderebilmek için başka kapılar aramaya başlamıştır. Bu arayışlar sonucunda maneviyatı dikkate alarak çeşitli dinlerin mistik anlayışlarındaki bazı pratikler incelemiş ve terapilerde kullanılabilme imkanlarını bulmaya çalışmıştır. Son zamanlarda manevi/dini danışmanlık birçok itiraza rağmen psikoloji alanında söz sahibi olmaya başlamıştır. Türkiye'deki manevi danışmanlığın çoğunluğun dini inançları dikkate alındığında İslam dininin referansları doğrultusunda gelişme göstermesi beklenir. Bu bağlamda İslamın özü olarak kabul edilen Tasavvuf anlayışındaki nefis terbiyesi öğretisinin etkileyici metotlarının manevi danışmanlık ve rehberlik alanında kullanılmasının önemli ölçüde faydalar sağlayacağı kanıtlanmaya çalışılmaktadır.

KAYNAKÇA

- Altaş Nurullah, “*Din Hizmetleri ve Dini Danışmanlık İlişkisi*” Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri, ed. N. Altaş, M. Köylü, Ankara:Gündüz Yayınları, 2012.
- Altaş Nurullah- Köylü Mustafa, *Dini Danışmanlık ve Din Hizmetleri*, 2.Baskı, İstanbul: Ensar Yayınları, 2015.
- Altıntaş Hayrani, “Tasavvuf”, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 24/1 1981.
- Alkan, *Tasavvuf Seni Çağırıyor*, İstanbul: Hayy Kitap, 2008.
- Ankaravi İsmail, *Minhacu’l Fukara*, ed. Saadettin Ekici-Kuzu Meral, İstanbul: 2011.
- Ayhan Halis, *Eğitim Bilimlerine Giriş*, 1.Baskı, İstanbul: Şule Yayınları, 1995.
- Ay Mehmet Emin, Rehberlik Kavramı ve İlkeleri, Din Eğitimi ve Din Hizmetlerinde Rehberlik, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 2011.
- ArmanerNeda, *Psikolojide Dini Belirtiler*, Ankara: Demirbaş Yayınları, 1973.
- Ayten Ali, *Din ve Sağlık*, 2.Baskı, İstanbul: Marmara Akademi Yayınları, 2020.
- Ayten Ali, *Erdeme Dönüş*, İz Yayıncılık, 2014.
- Ayten Ali-DüzgünerSevde, *Tasavvuf Psikolojisine Giriş*, 1. Baskı, İstanbul: Sûfi Kitap, 2017.
- Ayten-Düzgüner, *Tasavvuf Psikolojisine Giriş*, İstanbul: Sûfi Kitap Yayınları, 2021.
- Abdürrezzak Kaşani, *Letaiful-Alam fi işarartiEhlil-ilham*, Tasavvuf Sözlüğü, çev. Ekrem Demirli, İstanbul: İz Yayıncılık, 2004.
- Abdülkerim Kuşeyri, *er-RisalatülKuşeyri fi ilmit-Tasavvufi*, 2. Baskı, Beyrut:1990, Kuşeyri Risalesi, haz. Süleyman Uludağ, 3.Baskı, İstanbul: Dergah Yayınları, 1999.
- Abdülkerim Kuşeyri, *Kuşeyri Risalesi*, 11.Baskı, İstanbul, 2021.
- Abdülkerim Kuşeyri, *er-Risalatül-Kuşeyrithk*. 2.Baskı, Beyrut: Darul-cil Yay, 1990.
- Aksöz Tuncay, *Modern Psikolojik Yaklaşımlar Açısından Nefs Arınması*, Sakarya Üniversitesi SBE. (Doktora Tezi), 2016.
- Aktay E.N. *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik perspektifinden Nefs Psikoterapisi*, Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, 8 Aralık, 2023.
- Atak M. *Nefs Psikolojisi: Kuram- Uygulama*, İstanbul: Büyüyenay Yayınları, 2021.
- Bakırcıoğlu Rasim, *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*, Ankara: Anı Yayıncılık, 2000.
- Budak S. *Psikoloji Sözlüğü*, Ankara Bilim Sanat, 2009
- Cebeci Suat, “*Bir Din Eğitimi Yaklaşımı Olarak Dini Danışma ve Rehberlik*”, Değerler Eğitimi Dergisi, c.VIII, S.19, İstanbul: 2010.
- Cebeci Suat, *Dini Danışma ve Rehberlik*, 1.Baskı, İstanbul: DİB. Yayınları, 2016.

- Cebecioğlu Ethem, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, Ankara: Rehber Yayıncılık, 1997.
- Cemalcılar Zeynep, *Psikolojinin Tanımı ve Kapsamı*, “*Psikolojiye Giriş*”, ed. Zeynep Cemalcılar, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 2012.
- Certel H. *Ebu Talip El-Mekkide Tasavvuf Yaşayışı*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), 1993.
- Cevheri, III. 904-906, *Lisanu'lArab*, “ins” md.
- Çetin F.Ç. Kendilik Patolojisi Belirtisi Olarak Kimlik Kargaşası, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12-4, 2001
- Durusoy A. *İbn Sina Felsefesinde Nefs, Akıl, Ruh*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi) İstanbul Marmara Üniversitesi SBE. 1992.
- DüzgünerSevde, Nerden Çıktı Bu Maneviyat: Manevi Danışmanlık ve Rehberlik, 1.Baskı, İstanbul: Dem Yayınları, 2016.
- Ekşi Halil-Kaya Çınar, *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma*, 1.Baskı, İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016.
- Engin M. Deniz-Atılğan Erözkan, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*, Ankara: Maya Akademi Yayınları, 2012.
- Ebu Talip El-Mekki, *Kutul-Kulub*, 1.cilt, çev. Y.Çiçek, İstanbul: Ümran Yayınları, 1998.
- Erkaya Esat Mahmut, *Tasavvuf ve Hayat*, Ankara: Fecr Yayınları, 2021.
- Ertürk Hatice, *Psikolojik/Manevi Danışmanlık ve Rehberlikte Tasavvufun Rolü ve İmkanları*, (Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sosyal Bilimler Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi), 2022.
- Esed Muhammed, *Kur'an Mesajı, Meal Tefsir*, İstanbul: İşaret Yayınları, 2000.
- Eşref Ali et-Tehanevi, *Eşrefu's-sevanih*, C.12.
- Fragar Robert, *Manevi Rehberlik ve Benötesi Psikoloji Üzerine Çalışmalar*, çev. Ö.Çolakoğlu, 1.Baskı, İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2009.
- Fragar Robert, *Aştır Asıl Şarap*, çev. Ö. Çolakoğlu, İstanbul: Gelenek Yayınları, 2004.
- Fragar Robert, *Kalp, Nefs ve Ruh*, çev. İ.Kaplıkaya, İstanbul: Gelenek Yayınları, 2005.
- Gani Kasım, *Tarih-i Tasavvufu der İslam*, 1. Baskı, Tahran: 1340.
- Gazzali, *İhyauUlumiddin*, 3.cilt, çev. A. Serdaroğlu, İstanbul: Bedir Yayınevi, 1974.
- Gençtan Engin, *Var oluşçu Psikolojinin Temel İlkeleri*, dergiler. Ankara.edu.tr/dergiler.
- Güven Mehmet, v.dğr. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*, Ankara: Anı Yayıncılık, 2010.
- Helminski K. *Bilen Kalp -Ruhsal Dönüşümün Sûfi Yolu*, çev. R.Algan, İstanbul :Dharma Yayınları, 2006.
- Hökelekli Hayati, *Çocuk Genç Aile Psikolojisi ve Din*, İstanbul: Dem Yayınları, 2009.
- Hökelekli Hayati, *Ailede Okulda Toplumda Değer Psikolojisi ve Eğitimi*, 2.Baskı, İstanbul: Timaş Yayınları,

- Hindi, *Kenzu'l-ummal*, IV.431; Acluni, *Keşfu'l-hafa*, I.150.
- HameanJaakko-Antila, çev. EskoNaskali-Mehmet Sümer, 1.Baskı, İstanbul: Fidan Yayınları, 2022.
- Işıtan İbrahim, “Tasavvuf Psikolojisi” Şah Veli Ayıntabi de Nefs Mertebelerinin Psikolojik Yönü, Cemile Sağır, İstanbul: Divan Kitap Matbaacılık, 2019.
- Işıtan İbrahim, *Sûfî Psikolojisi (Sülemiye Göre Sûfî Benlik Dönüşümü)*, 1.Baskı, İstanbul:Divan Kitap, 2014.
- Işıtan İbrahim, “Seyr ü sülûk/ Manevi Yolculuk Psikolojide Bir terapi Olabilir mi? Erzurumlu İbrahim Hakkı Örneği, 2012.
- Işıtan İbrahim, *Tasavvuf Psikolojisi, Nefs Mertebelerinin Psikolojik Yönü*, İstanbul: Divan Kitap Matbaacılık, 2019.
- Işıtan İbrahim, “*Tasavvuf Psikolojisi*”, *Nefs Mertebelerinin Psikolojik Yönü*, Cemile Sağır, İstanbul:Divan Kitap Matbaacılık, 2019.
- Işıtan İbrahim, *Tasavvuf Psikolojisi, Tasavvuf Psikoloji Yakınlaşmasında Problemler Alanlar*, Mehmet Uyar, İstanbul: Divan Kitap Matbaacılık, 2019.
- İbn Sina, *En-Necat*, çev. K. Şenel, İstanbul: Kabala Yayınevi, 2013.
- İrvin D. Yalom, *Din ve Psikiyatri*, çev. Emre Ağanoğlu, 1.Baskı, İstanbul: Turkuaz Kitap, 2012.
- İbrahim Mustafa, *el-Mucemul-Vasit*, 2.Baskı, İstanbul: Çağrı Yayınları, 1996.
- İkbal M. *Esrar ve Rumuz*, A.N. Tarlan, hzl. İstanbul: Sûfî Kitap, 2010.
- Jung C.G. *Dört Arketip*, çev. Z.A.Yılmaz, İstanbul :Metis Yayınları, 2005.
- Jung C.G. *Analitik Psikolojinin Temel İlkeleri*, çev. K. Şipal, İstanbul: Cem Yayınları, 1996.
- Kara Mustafa, *Türk Tasavvuf Tarihi Araştırmaları, Tarikatler, Tekkeler, Şeyhler*, 1.Baskı, İstanbul: Dergah Yayınları, 2005.
- Kara Mustafa, *Tasavvuf ve Tarikatler Tarihi*, 2.Baskı, İstanbul: Dergah Yayınları, 1990.
- Kara Mustafa, *Fenâ*, İslam Ansiklopedisi, c.12, İstanbul TDV.
- Karabacak Mustafa Kemal, *Aile İçi Çatışma ve Anlaşmazlıkların Çözümünde Dini Danışmanlığın Önemi*, (Yüksek Lisans Tezi) Süleyman Demirel Üniversitesi, SBE.2015.
- Karacoşkun M.D. İbnül Arabî’de İnsan Psikolojisine Yaklaşımlar ve Kişilik Çözümlemeleri, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 7-2.
- Karagözoğlu Cengiz- Kemertaş İsmet, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*, İstanbul: Birsan Yayınevi, 2004.
- Karaca F. *Ölüm Psikolojisi*, İstanbul:Beyan Yayınları, 2000.
- Kayaklık Hasan, *Din Psikolojisi, Bireysel Dindarlık Üzerine*, Adana: Karahan Kitapevi, 2014.
- Kayıkılık Hasan, *Tasavvuf Psikolojisi*, 1.Baskı, Ankara: Akçağ Yayınları, 2011.

- Kaval Musa, Mesnevi'deki Nefs Kavramının Freud ve Din Psikolojisi Bağlamında Değerlendirilmesi, Akademik Bakış Dergisi, 2013.
- Kepçeoğlu Muharrem, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*, 5.Baskı, Ankara: Kadioğlu Matbaası, 1992.
- Kepçeoğlu Muharrem, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*, 8.Baskı, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yayınları, 1988.
- Kılıç Mahmut Erol, *Tasavvufa Giriş*, İstanbul: Sûfi Kitap, 2012.
- Kılıç Mahmut Erol, *İbnül Arabi'yle Zamanın Ruhunu Okumak*, Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi, 23.
- Kızılgeçit Muhammed, "Haris el-Muhasibi'de Dini Davranışın Psikolojik İmkânı",
- Koç Muhammet, Neccarzade Muhammed Sıddık Efendi ve Tasavvufî Görüşleri, 1.Baskı, Ankara: Fecr Yayınları, 2022.
- Köse A. *Avrupalıların İslamla Tanışmaları*, III.Uluslararası Mevlana Kongresi, Konya Selçuk Üniversitesi, 2004.
- Kutluer, *Düşünme*, İslam Ansiklopedisi, c.10, İstanbul, TDV.
- Kuzgun Yıldız, *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*, Ankara: Nobel Yayınları, 2013.
- Kur'an-ı Kerim Meali, çev. Halil Atuntaş- Muzaffer Şahin, Ankara: DİB. Yayınları, 2009.
- Kuşeyri Risalesi, çev. Süleyman Uludağ, İstanbul: Dergah Yayınları, 2009.
- Küçük Hülya, *Tasavvufa Giriş*, 1.Baskı, İstanbul: Dem Yayınları, 2015.
- Merter Mustafa, Dokuz Yüz Katlı İnsan, Tasavvuf ve Ben Ötesi Psikoloji (Transpersonel Psikoloji), 1.Baskı, İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2008.
- Merter Mustafa, Psikolojinin Üçüncü Boyutu Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili, 1. Baskı, İstanbul:Kaknüs Yayınları, 2014.
- Muslu R. *HalvetiyedeAtvar-ı Seba Yazma Geleneği*, Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi, 18.
- Ok Üzeyir, İnanç Bakımı ve Danışmanlığı; Bir Model Geliştirme Denemesi, 1.Baskı, İstanbul: Rağbet Yayınları, 2008.
- Özdoğan, *Gazzali ve Ben Ötesi Yaklaşım*, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 52.2.
- Özelsel M.M. *Kalbe Yolculuk*, çev. S.Çiftçi, İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2007.
- Özelsel M.M. *Halvette 40 gün*, P.B.Ateş, çev. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2003.
- Ögke Ahmet, *Kur'anda Nefs Kavramı*, İstanbul: İnsan Yayınları, 1998.
- Peker Hüseyin, *Tasavvuf Psikolojisi*, Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 7/2, 1993.
- R. Atkinson, *Psikolojiye Giriş*, II. Çev. Kemal Atakay, 1.Baskı, İstanbul: 1995.
- Sayar Kemal, *Sûfi Psikolojisi*, İstanbul: İnsan Yayınları, 2000.
- Sayar Kemal, *Sûfi Psikolojisi*, 5. Baskı, İstanbul: İnsan Yayınları, 2013.

- Sayar Kemal, *Ruhun Labirentleri*, İstanbul: Da Yayıncılık, 2003.
- Sayar Kemal, *Ruh Hali*, İstanbul Timaş Yayınları, 2012.
- Sayar Kemal, *Her Şeyin Bir Anlamı Var*, İstanbul: Timaş Yayınları, 2012.
- Sayar Kemal, *Geçmişin Bilgeliği Bugünün Psikoterapileriyle Buluşabilir mi?* (Kemal Sayar, hzl. Sûfi Psikolojisi İçinde). İstanbul: İnsan Yayınları, 2004.
- Sayın Esmâ, *Tasavvuf Terapi*, İstanbul: Hayy Kitap, 2020.
- Selçuk Mualla, *Din Hizmetlerinde İletişim ve Halkla İlişkiler*, 1.Baskı, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları, 2003.
- S.HallCalivin, *Freudyen Psikolojiye Giriş*, 2.Baskı, İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2010.
- Schultz P. Duane-Ellen Sydney, *Modern Psikoloji Tarihi*, çev. Yasemin Asley, İstanbul: Kaknüs Yayınları,
- Söylev Ömer Faruk, Manevi Bakım ve Danışma Psikolojisi, Kavram Kuram ve Uygulamalar, DİB. Yayınları, 2.Baskı, Ankara: 2020.
- Söylev Ömer Faruk, *Türkiyede Dini Danışma ve Rehberlik Alanları, İmkanları ve Yöntemleri*, DİB. Örneği, Uludağ Üniversitesi SBE. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Bursa: 2014.
- Söylev Ömer Faruk, “Danışma ve Rehberliğin Temellerine İslami Yaklaşım”, Diyanet İlmî Dergi, 2/5, 2017.
- Sühreverdi, *Tasavvuf Esasları-Avariful-Maarif*, Trc. Hasan Kâmil Yılmaz, v.dğr. 3.Baskı, İstanbul: 1989.
- Şirin Turgay, Manevi Danışma ve Rehberlikte Yeni Bir Model Önerisi: İhsan Modeli ve Vaka Sunumu, 1.Baskı, İstanbul: Dem Yayınları, 2016.
- Şirin Turgay, Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli, (Doktora Tezi), Sakarya Üniversitesi SBE. 2013.
- Tahralı Mustafa, *Din İlimleri ve Tasavvuf Araştırmalarında Göz Önünde Bulundurulması Gereken Bazı Esaslar Hakkında Düşünceler*, Modern Dönemde Dini İlimlerin Meseleleri, 2007.
- Tan Hasan, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Teori ve Uygulama*, İstanbul. MEB. Yayınları, 2000.
- Tan Hasan, *Psikolojik Yardım İlişkileri: Danışma ve Psikoterapi*, 2.Baskı, İstanbul: Milli Eğitim Basım Evi, 1986.
- Tarhan Nevzat, *Mesnevi Terapi*, 3.Baskı, İstanbul: Timaş Yayınları, 2019.
- Tarhan Nevzat, *İnanç Psikolojisi*, İstanbul: Timaş Yayınları, 2012.
- Tarhan Nevzat, *Duyuların Psikolojisi*, İstanbul: Timaş Yayınları, 2012.
- Tarhan Nevzat, *Güzel İnsan Modeli*, İstanbul: Timaş Yayınları, 2012.
- Tüzer A. *Dini Tecrübe ve Mistisizm*, İstanbul: Dergah Yayınları, 2006.
- Türk İ. *Tarikatler Öncesi Dönemde Mürid-Mürşid İlişkisi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi SBE. 2002.

- Uludağ Süleyman, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, 2.Baskı, İstanbul: Kabalcı Yayınları, 2001.
- Uludağ Süleyman, “*Kalp*” Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları İslam Ansiklopedisi, İstanbul: TDV. Yayınları, 2001.
- Uysal Veysel, *Dini Tecrübe ve Din Psikolojisindeki Yeri*, İslam Sosyal Bilimler Dergisi, 1995.
- Ülken Hilmi Ziya, *Din Psikolojisi*, Üniversite Serbest Konferansından Ayrı Basım, İstanbul: Kenan Matbaası, 1946.
- Yıldız Muhammed Ali, *Akşemseddin’de Allah Kainat ve İnsan*, 1.Baskı, İstanbul: Kâlem Neşriyat, 2017.
- Yıldız, *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık*, İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları, 2006.
- Yılmaz Hasan Kâmil, *Aziz Mahmut Hüdayi Hayatı, Eserleri, Tarikatı*, İstanbul: Erkam Yayınları, 2007.
- Yılmaz Hasan Kâmil, *Anahtarlarıyla Tasavvuf ve Tarikatler*, 2.Baskı, İstanbul: Ensar Neşriyat, 1997.
- Yılmaz Hasan Kâmil, *Nefs Terbiyesinde Açlık ve Az Yemek*, İstanbul: Erkam Yayınları, 1994.
- Yılmaz Necla, *Aile İrşad ve Rehberlik Bürolarında Yapılan Dini Danışmanlık-Çorum Örneği*, (Yüksek Lisans Tezi) Hitit Üniversitesi, SBE. 2012.
- Yılmaz Ömer, *Geçmişten Günümüze Tasavvuf ve Tarikatler*, 2.Baskı, Ankara: Akçağ Yayınları, 2015.
- Yazır M. Hamdi, *Hakk Dini Kur’an Dili*, İstanbul: Yanda Yayınları ts. 4.cilt.
- Yörükoğlu Atalay, *Ruh Sağlığı ve Ruh Hastalıklarıyla Savaş*, haz. Orhan Öztürk, 1. Baskı, Ankara: Özgün Yayınları, 1983.