

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

KENDİNİ BİLMENİN DİN PSİKOLOJİK DEĞERİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ayşegül KONAR

Enstitü Anabilim Dalı :Felsefe ve Din Bilimleri

Enstitü Bilim Dalı :Din Psikolojisi

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Ali Vasfi KURT

TEMMUZ - 2014

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KENDİNİ BİLMENİN DİN PSİKOLOJİK DEĞERİ




YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ayşegül KONAR

Enstitü Anabilim Dalı :Felsefe ve Din Bilimleri

Enstitü Bilim Dalı :Din Psikolojisi

“Bu tez 11.07/2014 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından ~~Oybirliği~~ Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA
Yrd.Doç. Dr. A. Vasfi KURT	Basarılı	
Yrd.Doç. Dr. Sezai KINCİN	Basarılı	
Yrd.Doç. Dr. Tamer YILDIZ	Basarılı 12	

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ayşegül KONAR

11 Temmuz 2014

ÖNSÖZ

“Kendini bil” ilkesi, genellikle Eski Yunan bilgeliğinin bir ürünü olarak karşımıza çıksa da, onun, insanlık tarihi kadar eski ve vahiy kaynaklı bir öğreti olduğu söylenilebilir.

Kendini bilme kavramı çoğu zaman din, ahlak ve bilgi ile ilişkili olarak açıklanmıştır. Tarih boyunca birçok filozof ve bilge, kendini tanımanın ve bilmenin gerekliliği üzerinde durmuş ve insanın anlamlandırma ve aydınlanma süreçlerinde temel bir yöntem olarak bu ilkeyi sunmuştur. Buna göre, varlığın hakikatini anlama ve gerçek anlamda var olabilmenin yolu insanın kendini bilmesidir. Büyük dinlerin mistik yorumlamalarında ve çeşitli manevi disiplinlerde önemle üzerinde durulan kendini bilme kavramı, aynı zamanda insanın dindarlığının ve inandığı Aşkın varlığa yaklaşmasının ve onu bilmesinin de bir koşulu olarak görülmüştür.

İnsanın kendini tanıması ve bilmesi günümüz psikolojisinde de önemli bir yere sahiptir. Kendini bilmek, psikolojik sağlığın temeli olarak görülmüştür. İnsanın kendine yabancılaşmasının birçok psikolojik sorunun nedeni olduğu bilinmektedir. Ayrıca modern psikolojinin önemle üzerinde durduğu kendini geliştirme ve gerçekleştirme süreçleri her şeyden önce insanın kendini tanıması ve keşfetmesi ile mümkündür. Kendini tanıma ve bilme sürecinin temel dinamiği olan farkındalık ise, psikoloji ve kişisel gelişim alanlarında önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Din ve maneviyat alanlarında olduğu gibi psikoloji alanında da önemli bir yere sahip olan kendini bilme olgusu, bu çalışmada din psikolojik bir bakış açısıyla incelenmeye çalışılmıştır. Çalışmamda bana yol gösteren, tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Ali Vasfi KURT'a teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca her zaman ve her koşulda sevgisi ve emeğiyle bana destek olan sevgili anneme de sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayşegül KONAR

11 Temmuz 2014

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iii
SUMMARY	iv
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KENDİNİ BİLME KAVRAMI	4
1.1. Kavrama Genel Bakış	4
1.2. İslam Geleneği'nde Kendini Bilmenin Önemi.....	6
BÖLÜM 2: KENDİNİ BİLME SÜRECİNDE TEMEL DİNAMİKLER.....	13
2.1.Olumlu Dinamikler	13
2.1.1.İç Gözlem/ Farkındalık	13
2.1.2. Bireysel Deneyimler	17
2.1.3. Şuurlu Çaba	21
2.2.Olumsuz Dinamikler	25
2.2.1.Sahte Benlik Olarak Ego	25
2.2.2.Bağımlılık	31
2.2.3.Olumsuz Duygu ve Düşünce	35
BÖLÜM 3: KENDİNİ BİLEN İNSANIN KAZANIMLARI.....	40
3.1. Kendini Gerçekleştirme	40
3.1.1.Kendini Gerçekleştirme Süreci	45
3.1.2.Kendini Gerçekleştirme Sürecinde Etkin Güç Olarak Vicdan.....	52
3.1.3.Kendini Gerçekleştiren Bireyin Özellikleri	56
3.2. Doğru Bilgiye Ulaşma.....	61
3.2.1.Aşkın Olanı Bilme Merkezi Olarak Kalp	65
3.2.2.Empati ve İnsanlarla Olumlu İlişkiler Kurma.....	67

3.3.Gerçek Mutluluk	70
SONUÇ.....	76
KAYNAKÇA	79
ÖZGEÇMİŞ.....	91

Tezin Başlığı: Kendini Bilmenin Din Psikolojik Değeri

Tezin Yazarı: Ayşegül KONAR

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Ali Vasfi KURT

Kabul Tarihi: 11.07.2014

Sayfa Sayısı: iv(ön kısım)+91(tez)

Anabilimdalı: Felsefe ve Din Bilimleri **Bilimdalı:** Din Psikolojisi

İnsanlık tarihi kadar eski olduğu kabul edilen "kendini bil" ilkesi ve İslam geleneğindeki "Kendini bilen Rabbini bilir" sözü bu çalışmanın ilham kaynağı olmuştur. Kendini bilme olgusu, tarih boyunca büyük din ve geleneklerde insanın varoluşsal problemlerinin çözümlenmesinde bir yöntem olarak ele alınmış; insanın varlığı ve kendi varlığını anlamlandırmasının, içsel huzurun ve mutluluğun, erdemin ve özgürlüğün, bilginin ve bilgeliğin ve nihai olarak Aşkın olanı bilmenin ve aydınlanmanın çözümü olarak görülmüştür. Tarih boyunca tüm bilgiler ve peygamberler, insanın birinci ve temel ödevi olarak kendini bilmeyi sunmuş ve bunu dindarlığın özü olarak tanımlamışlardır.

Günümüz psikolojisinde, daha çok kendini tanımak ya da farkındalık kavramlarıyla karşımıza çıkan bu ilke, sağlıklı ve mutlu bir insan psikolojinin temel koşulu olarak ele alınmaktadır. Bugünün modern psikoloji biliminin üzerinde önemle durduğu gelişim, kendini gerçekleştirme, psikolojik sağlık ve özgürlük, yaratıcılık, mutluluk, empati, sevgi gibi unsurlar ancak insanın kendini tanıyıp bilmesi ile mümkün görülmektedir. Bununla beraber, insanın en temel sorunları olan yabancılaşma, anlamsızlık, anksiyete, suçluluk duygusu gibi durumlar da yine insanın kendine yakınlaşması ve kendi olması ile aşılabılır. Kendini bilen kişilerin gerçek manada kendi olabilen ve kendini gerçekleştiren, varlığı objektif ve doğru algılayabilen, sağlıklı ve mutlu bireyler oldukları kabul edilmektedir.

Bu çalışma, kadim dönemlerden bu güne önemini koruyan kendini bilme değerine bir nebze ışık tutabilmek için onun ne olduğunu, sınırlarını, yolunu, engellerini ve insana kazandırdıklarını, psikoloji biliminin ve din psikolojisinin konuya ilişkin açıklamalarından yola çıkarak incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın birinci bölümünde kavramın genel değerlendirilmesi ve ayrıca İslam geleneğindeki yeri ve önemi nakli bilgilerle ifadelendirilmiştir. Çalışmanın ikinci ve üçüncü bölümlerinde ise kendini bilme süreci ve kendini bilen insanın kazanımları, dini kaynakların konuya ilişkin açıklamaları ve psikoloji biliminin verileriyle çözümlenmeye çalışılmıştır. Ayrıca yeri geldikçe çeşitli manevi disiplinlerin insana dair psikolojik yaklaşımlarıyla da konuya açıklık getirilmeye çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kendini bilmek, Ego, Bilinç, Farkındalık.

Title of the Thesis: Importance of Self-Knowledge in Psychology of Religion	
Author: Ayşegül KONAR	Supervisor: Assist. Prof. Dr. Ali Vasfi KURT
Date: 11.07.2014	Nu.ofpages: iv (pretext)+ 91(mainbody)
Department: Philosophy and Religious Studies	Subfield: Psychology of Religion
<p>Our inspirations in this work are based on an ancient motto which is as old as the history of mankind: "self-knowledge" and a virtue in Islamist tradition: "those who know themselves know their God". Self-knowledge, has been treated as a method for solving existential problems of human by the main religions and traditions throughout the history. It has also been seen as the explication guide for people to give a meaning to life and existence, for inner peace and happiness, for virtue and independence, for knowledge and wisdom, and finally for love, consciousness and enlightenment. Through the history, all the wise people and prophets, suggested self-knowledge as the first basic task of man, and defined it as the foundation of devoutness.</p> <p>In contemporary Psychology, this motto appears together with self-knowledge and awareness concepts, and has been considered as the fundamental element for a healthy and happy human psychology. The stressed concepts of modern psychology such as self-improvement, self-actualization, maturity, creativity, success, empathy and love, are seem be achieved only by knowing oneself. Moreover, man's key problems of alienation, meaninglessness, anxiety, and feeling of guilt, can again be dealt by coming close to and being oneself. It has been accepted that those who posses self-knowledge can be true themselves, can self-actualize, can sense the existence objectively and correctly, and they are healthy and happy individuals.</p> <p>This work intends to enlighten self-knowledge, which preserved its importance since the ancient times, as much as possible by studying its properties, its boundaries, its path, its obstacles and its gain for human, trough the explanations of Psychology and Psychology of Religion. In the first part of this work, the concept has been evaluated and its place and importance in the Islamic tradition have been exampled and cited. In the second and third parts of the work, the process of self-knowledge, gain of those who experience it, remarks by religion sources are analyzed by the guidance of Psychology discipline. Additionally, the concept has been expanded by observing psychological approach of several spiritual practices towards human.</p>	
Keywords: Self-knowledge, Ego, Consciousness, Awareness.	

GİRİŞ

Araştırmanın Konusu, Amacı ve Önemi

İnsanın kendini tanıması ve bilmesi insan için varoluşsal bir mesele ve bir yaşam amacı olarak karşımıza çıkmaktadır. “Ben kimim?” sorusu her zaman insanın en temel problemi olmuş ve insanoğlu yeryüzü serüveni başladığı ilk günden itibaren kendi varlığını anlamlandırma çabasından hiç vazgeçmemiştir. Çünkü insanın, içinde bulunduğu varlığı, evreni ve hayatı anlamlandırması, öncelikle kendi varlığını anlaması ve bilmesine bağlıdır.

Kendini bilmek, tarih boyunca din, ahlak ve bilgi alanlarında bir yöntem olarak ele alınmış ve insanın mutluluğu için kaçınılmaz görülmüştür. “Kendini bil” ilkesinin, tarih boyunca bütün büyük din ve geleneklerde var olduğunu görmek çok dikkat çekicidir. Bunun en temel nedeni kadim geleneklerde insanın Tanrı’nın sureti olarak görülmüş olması ve insanın her şeyi içinde barındıran bir mikrokozmos “küçük evren” olarak değerlendirilmesidir. Bu bağlamda, tüm gerçekliği ve Aşkın gerçekliği de bilmenin yolu insanın kendi içsel yolculuğuna çıkması ve kendini bilmesidir.

Dinin insan anlayışına göre insan, yaratılmışların en değerlisidir. Dini yaşantının temelini de insanın kendi özelliklerinin bilincine, kıymetine varması oluşturmaktadır. Din fitrattır (Kur’an, 30:30). Dinin istediği, insanın fitratını tanıma, keşfetme ve onu gerçek kılma süreci, birtakım varoluşsal problemlerine çözüm sunarak kişiyi mutluluğa ve huzura ulaştırmaktadır. Kendini bilme arayışı ve süreci içerisinde din, insana aradığı varoluş gerçekliğini sunmakta ve onu yüksek değerlere sevk etmektedir.

Kendini bilme sürecinin temel dinamiği olan farkındalık, din psikolojisi açısından önemli bir kavramdır. Çünkü, bilinçlilik ve farkındalık durumu kişiye kendini, varlığı ve olayları en doğru bir şekilde gözlemlene ve anlama imkanı sunmaktadır. Bu anlamlandırma süreci içerisinde insan, hakikati ve öz değerleri de kavramaya başlar. Bu süreç, kişinin manevi yaşamının zenginleşmesine ve değerleri içselleştirmesine katkı sağlar. Bu yönüyle kendini bilme yolu, bir dönüşüm sürecini de ifade etmektedir. Kendilik bilinci ve tecrübesine dayalı olarak devam eden bu dönüşüm süreci, dinin davet ettiği kamil insan olmanın ve Rabbi bilmenin de yoludur.

Dinde ve maneviyatta olgunluğun ve dindarlığın özü olarak ele alınan kendini bilme kavramının, psikoloji bilimi açısından da oldukça önem taşıdığını görmekteyiz. Tüm terapilerin ortak yönü, insanın kendine olan yabancılığını ortadan kaldırmak ve kendini keşfetmesine yardımcı olmaktır. Kendini tanıma ve anlama yoluyla insanın içindeki zıtlıkları uzlaştırabilmesi ve kişiliğinde birlik-bütünlük oluşturması psikolojik sağlık için son derece önemlidir. Hümanist psikoloji ve sonrasında transpersonal psikolojinin insana dair açıklamalarıyla psikoloji biliminde insanın mana boyutu daha fazla önem kazanmış ve insanın kendini bilmesi, kendini gerçekleştirme ve kendini aşması psikolojinin temel konuları arasına girmiştir. Sürecin temel dinamiği olan farkındalık, bu noktada da önemli bir kavramdır. Modern psikoloji, sağlık ve mutluluk için kaçınılmaz gördüğü kendini gerçekleştirme eylemini, insanın kendini bilmesine ve farkındalığına bağlı olarak açıklamıştır. Psikolojinin temel konuları arasında yer alan, psikolojik bağımsızlık ve özgürlük, insanlarla olumlu ilişkiler kurma, yeteneklerini etkin kullanma, özgüven ve özdenetim, yaratıcılık, kabullenme, erdem gibi değerlerin kazanımı da insanın kendini tanıyıp bilmesi ile mümkündür. Aynı zamanda bu süreç yabancılaşma, anlamsızlık, anksiyete, suçluluk duygusu gibi temel psikolojik sıkıntıların da çözümünü sunmaktadır.

Hem din hem de psikoloji bilimi için taşıdığı değer, kavramın din psikolojisi alanındaki önemini de göstermektedir. Ancak, insanın kendini bilmesine yüklenen bu anlam ve değere rağmen, bu kavramın mahiyeti ve sınırları tartışılır görülmektedir. Günümüzde çeşitli kişisel gelişim kitaplarında yer alan ve çeşitli ortamlarda dile getirilen “kendini tanımak” sözü, çoğu zaman “ego” bilgisi olarak algılanmaktadır. Bu da, yanlış değerlendirme ve uygulamalara neden olabilmektedir. Oysa insanın “kendilik” bilgisi ego bilgisinden çok daha fazlasını içerir. Yunus Emre bu gerçeği bize “Bir ben vardır bende, benden içeri” sözüyle anlatmıştır.

Bu mütevazı çalışmada din, ahlak ve kişisel gelişim alanlarında benimsenen kendini bilme kavramının daha açık ve doğru anlaşılabilmesine az da olsa katkı sağlamak hedeflenmiştir. “Kendini bilmenin değeri”, “kendini bilme yolunun (olumlu-olumsuz) temel dinamikleri” ve son olarak “kendini bilmenin kazanımları” çalışmanın konusu kapsamındadır. Bu çalışmanın amacı, kendini bilmenin değerini din psikolojik yaklaşımlarla açıklamaya çalışmaktır.

Araştırmanın Metodu

Teorik bir çalışma olan bu araştırma, dokümantasyon metotları çerçevesinde oluşturulmuştur. Konuyla alakalı kaynaklar incelenmiş, ortaya çıkan verilerin işlenmesi açıklama ve yorumlama yöntemleriyle gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM 1: KENDİNİ BİLME KAVRAMI

1.1. Kavrama Genel Bakış

Birbirinden çok farklı zamanlarda yaşamış bilgeler ve peygamberler, ilk ve nihai hakikatler hakkında, aynı sonuçlara ulaşmışlardır (Schuré, 2005: 18-19). “Kendini bil” ilkesi de insanlık tarihi kadar eskidir. Her ne kadar bu ilke çoğu zaman Eski Yunan bilgeliğinin bir ürünü olarak sunulsa da Guénon (2000: 45-46), onu vahiy kaynaklı bir öğreti olarak açıklamıştır.

Kendini bil sözünün, Eski Yunan’da Delphoi’deki Apollon mabedinin kapısı üzerinde yazılı olduğu söylenmektedir. Daha sonraları bu cümle, öğretim ve gayeleri birbirinden farklı olmakla beraber, çeşitli filozoflar tarafından öğretimlerinde bir prensip olarak benimsenmiştir (Guénon, 2000: 45). Kendini bil sözünü yaşam ilkesi olarak benimseyen Sokrates kendisi kendini bildiği gibi kendilerini bilmelerini başkalarından da ister (Gökberk, 1980: 48). Sokrates, “Önce kendimi bilmeliyim; kendi ben’im hakkında hala bilgisiz iken beni ilgilendirmeyen şeyler hakkında mütecessis olmam gülünç olur” demektedir (Schumacher, 1990: 81). Onun bütün bildiği, hiçbir şey bilmediğidir ve o, fizik bilimleri alanında kesinliğin imkansız olduğuna inanmıştır. Ona göre evrende bilinebilen tek şey, kendini bil sözünün delalet ettiği insanoğludur. Eşyanın özüne ve başlangıcına ilişkin problemleri çözemiyorsak hiç olmazsa, ne olmamız gerektiğini, yaşamın anlam ve gayesini, ruh için en yüksek iyiyi bilebiliriz ki tek sağlam ve yararlı olan da bu bilgidir. Çünkü tek mümkün olan budur (Weber, 1964: 42).

Sokrates’e göre, bu ilke, erdemli olmanın da önkoşuludur. Erdem, bilgi ile özdeşir, bilge insan erdemlidir. İnsan kötülüklerden kurtulmak için, önce kendini anlamak ve tanımak zorundadır. Bunun için, kendi iç evrenine ulaşmanın gizemli yolunu bulmalıdır. Gerçekte her insan doğuştan iyi bir insansal özyapıya ve mutlu olma istencine sahiptir. Ancak bu potansiyel gizil güçlerin ortaya çıkması için, bilginin yol gösterici ışığıyla aydınlanması gerekir (Aydın, 2004: 14-15).

Birçok büyük din ve geleneğe göre insanın kendini bilmesi, aydınlanmanın ve gerçek manada dindar olmanın da yoludur. Yaşayan en eski din olan Hinduizm, “Kişinin kendi özüne dair bilgi, bütün şeyler arasında en mükemmel olanıdır, çünkü bu aydınlanmaya götürür” demektedir (Moses, 2003: 33). Hinduizm’in kutsal metinlerden olan

Upanişad'a göre kurtuluş, bireyin kendi içinde bulunan, bütün evrene hayat veren ve onun varlığı devam etmesini sağlayan lmsz Mutlak ile aynı tabiatta olduğunu ya da onunla özdeş olduğunu, onun kalbinde ikamet ettiğini bilmektir (Aydın, 2005: 82-83). Buna göre Tanrı insanın içindedir ve insan onu bulmak için kendi içine dönmelidir (Harvey, 2004: 145).

Kendini bilmek bir bilgelik yolu olarak ele alınmıştır. Konfcyslk, "Eğer kendini tanırsan hataların az olacaktır" der. Taoizmin kurucusu Lao Tzu da M.. 6. yüzyılda şöyle demektedir: "Başkalarını bilen akıllıdır, kendini bilen aydınlanmış" (Schumacher, 1990: 83).

Musevi mistiklerin yolu olan Kabala düşüncesinde, kendini tanıma, Tevrat'ın çizdiği yolu anlamının ve uygulamanın temeli olarak görülmüştür. "Kişi sıkı ahlaki ve töresel şartlara göre kendisini başarı ile eğitir ve denemeden geçirirse daha yüksek 'Tanrı yolu' için hazır olur (Epstein, 1993: 55).

Kendini bilmenin önemi ve vazgeçilmez gerekliliğine ilişkin dünyanın her yanından ve bütün zamanlardan yükselen seslere paralel bir ses de bir Hıristiyan mistiği olan Eckhart (1990: 37-38)' a aittir. O da insana, kendi kaynağına gitmesini ve orada kendini bilmeyi öğrenmesini öğütlemiş ve "Kendini daha önce tanımış olmayan hiçbir kimse Tanrı'yı kavrayamaz, kendi kendini tanımayı öğren, çünkü bütün yaratıkları tanımaktan daha iyisi kendi kendini tanımandır" demiştir. "Sen kendinden kurtulduğun ölçüde kendine egemensin ve kendine ne kadar çok egemensen, keza o kadar çok kendi kendininsin ve ne kadar çok kendi kendininsen, Tanrı'yı o denli çok kendine mal edersin ve Tanrı'nın yarattığı her şey senin mlkndr" (Eckhart, 1990: 27).

Birçok düşünüre göre kendini bilmek, insanın en büyük ödevidir (Günay, 2006:49). Bütün bilgilerin ve sanatların en üstünü olarak görülen kendini bilmek, insan için başka bilgilerden daha önemli ve Tanrı katında da makbul olandır. İnsan Tanrı'yı bilmek ve onun övgüsüne layık olmak için her şeyden önce kendini bilmelidir (Schumacher, 1990: 82)

Kendini bilmeye ağrı, dünyanın seçkin drama yazarı olarak kabul edilen Shakespeare'in (1564-1616) bazı önemli piyeslerinde de görülür. Esasen, yzeyssel olarak başka türlü anlaşılmalarına rağmen, bütün büyük tiyatro eserleri tek bir temada

birleşmektedir: “Ey insan, kendini bil!” (Benjamin, 1995: 19). Eski Yunan tiyatrolarındaki temalar da, aslında insanın kendisini anlamasına yönelik bir eğitim amacı taşımaktaydı. Bu tiyatrolarda, insanın kendi iç dünyasında verdiği savaş anlatılmaktaydı. İnsan verdiği iç çabalar neticesinde kendini bulur ve karanlıklardan kurtulur (Benjamin, 1995: 18).

Esasen tüm çağlarda insanın kendini bilmesine yüklenen bu anlam ve değer, kendini bilmenin Tanrı’yı bilmenin bir koşulu olarak görülmesiyle ilişkilidir. Huxley (2005: 66), “Ebedi Felsefe” (1944) adlı çalışmasında –ki John White, bu eserden, “insanlığa mükemmel hizmet” olarak söz eder-, ebedi felsefenin tüm savunucuları tarafından üzerinde ısrarla durulan bir konu olarak, ebedi Kendi’nin bilimine dikkat çekmektedir. Ona göre bu, kişisel egonun bilimine ait bir konu değildir ve psikolojiden çok ontolojiye ait bir konudur.

Bütün büyük din ve geleneklerde insan, uyum içinde yaşaması gerektiği kozmosla bütünleşen minyatür bir evren modeli olarak kabul edilir (Schwarz, 1997: 13). Buna göre tüm dinlerin ortak mistik ilkesi olarak denilebilir ki: “Küçük bir evren, mikrokozmos, olarak nitelendirebileceğimiz insan, makrokozmos olarak isimlendirebileceğimiz Tanrı’nın temsilcisi olarak evrenin sureti ve aynasıdır... Tüm zamanların en büyük bilgisi ya da akla yatkın gizem öğretisi, şuurun gizli kalmış derinliklerini ve gün yüzüne çıkmamış yeteneklerini geliştirerek kendi içindeki Tanrı’yı bulma sanatıdır.” (Schuré, 2005: 20).

Kendini bilmenin; kurtuluşa ermenin ve aydınlanmanın imkanı olarak tüm insanlığın ele aldığı ortak bir çözüm olduğunu söyleyebiliriz. Bu olgu, birçok büyük din ve gelenekte insanın varlığın hakikatini anlamasının ve gerçek anlamda var olabilmesinin bir yöntemi olarak sunulduğu gibi, Tanrı’yı bilmenin de yolu olarak değerlendirilmiştir.

1.2. İslam Geleneği’nde Kendini Bilmenin Önemi

Kendini bilmenin önemine ve gerekliliğine ilişkin insanlık tarihi boyunca yükselen seslere paralel olarak, İslam geleneği içerisinde de aynı manayı vurgulayan ifadelere rastlamak mümkündür. Hadis olarak bilinen “Nefsini bilen Rabbini bilir” (Acluni, 2: 262) sözü, İslam’da insanın kendisini bilmesine yüklenen anlamın değerini gösterir niteliktedir. Bu değeri, Müslüman düşünürlerin çeşitli ifadelerinde görmek mümkündür.

İslam düşüncesinde İhvan-ı Safa'ya göre, insanın nefsini bilmesi, bütün ilimlerin başlangıcıdır. Kendini bilmeden eşyanın hakikatini bilmek ve 'hikmet'e ermek düşünülemez. Allah'ı bilmek için de kendini bilmekten başka yol yoktur. Dolayısıyla, "Kendini bilme bütün ilimlerin (fizik ve metafizik) anası ve hikmetin prensibidir". "Şu halde çevremizdeki maddi nesnelere realitelerini bilmek için bile ilk olarak kendimizi bilmek zorundayız. Bize en yakın olan kendi nefsimizdir. O halde insanoğlunun öncelikle kendi nefsinden başlayıp daha sonra başkasını incelemesi zorunludur..." (Açıkel, 1998: 176).

Muhyiddin İbn Arabi, insanın kendini bilme çabasının gerekliliğini, "Kurtuluş yolu aradığı için yalnızca kendi nefsiyle uğraşan insanın durumu ne güzeldir!.. Böyle bir insan mutludur, huzurludur. Böylece var oluşun tüm hakikatlerini elde eder" (2006: 42) sözleriyle açıklamıştır.

Mevlana Celaleddin Rumi konuya verdiği önemi, "Sende senden başka bir 'sen' gizli; (kendi varlığının hakikatte) ne olduğunu anlayan, gerçek varlığını görebilen kişiye kul olayım" (2007: 764) sözleriyle ifade etmektedir.

Muhammed İkbal "Kabe'yi tavaf ettin; kilise etrafında dönüp dolaştın. Ne yazık ki, kendine bir kere dönüp bakmadın..." (2006: 128) diyerek, dini yaşamda, kendini bilmenin merkezi konumuna vurgu yapmıştır.

Konuya Kur'anî açıdan baktığımızda görüyoruz ki, Allah, insanı bilgiyi elde edebilecek şekilde donatmıştır (Kur'an, 2: 31) ve insanın "kendisinin bilgisi" bilmesi gereken üç bilgi türünden biridir (Fazlurrahman, 1998: 73). Varlıktaki üstün konumuyla insan, kendinin ve kendine "emanet" edilen potansiyelin farkında olmalıdır. Çünkü, Allah, insanı üstün kılmış (Kur'an, 17: 62-70), melekleri ona secde ettirmiş (Kur'an, 38: 72), kainatı onun hizmetine sunmuştur (Kur'an, 15: 29). İnsan, Allah'ın seçilmiş, Allah'ın yeryüzündeki halifesi, kendisine yüklenen "emanet"i (Kur'an, 33: 72) kabul etmiş bir varlıktır.

Birçok müfessire göre, Kur'an'da geçen "emanet" sözcüğü ile insandaki akıl yetisi kastedilmektedir. İnsanı diğer varlıklardan ayıran en belirgin özellik insanın kendinden haberdar olmasıdır. İnsan olma "bilme" ile gerçekleşmektedir. Bunun en üstün görünümü de insanın "kendisini bilmesi"dir (Şeriatî, 2003: 16-18). Bu manada, insanın kendi

varlığının farkında olması, var olmasından daha üstün bir değer olarak görülmüştür (Şeriati, 2003:43).

Ayrıca insanın kendi dışındaki varlığı anlaması da yine kendini bilmesine bağlıdır. “İnsan, kendisi neyse tabiatta da onu görmekte, ancak kendi varlığının çevresinde dolanmaktan kurtulup derinliklerine inebildiği zaman tabiatın derin anlamına nüfuz edebilmektedir” (Nasr, 1991: 92). Yunus Emre bu düşünceyi, “İlim ilim bilmektir, ilim kendin bilmektir” dizeleri ile ifadelendirmiştir. Burada, insanın kendini ve tabiatı tanımasının birbirini besleyen iki unsur olduğu söylenebilir. İnsan, “başka” olanı tanımakla kendini keşfeder. Varlıklar üzerine düşünen insan, kendi konumuna ilişkin bilgi sahibi olur. Ve evrenle kurduğu bu ilişkinin sonucunda, “kim” olduğunun farkına daha iyi varabilir (Şeriati, 2003: 18).

Kim olduğunun farkına varan “ben”lik özne olma niteliğini de elde eder. İnsanın evrende şahitlik edebilmesi için özne olması gerekmektedir. İslamoğlu (2011: 129)’na göre şahit olmak, özne olmaktır. Kelime-i şehadetin başındaki “ben”, şahit olan nefistir... Özne olmak kendini bilmek, kendinin farkında olmaktır. Kendini bilmeyenden Allah’a şahit olması beklenmez. Kendinin farkında olmayandan Allah’ın farkında olması beklenmez. Kendini bilen ve kendinin farkında olan, Rabbini bilmeye aday demektir.

Konumuzla ilişkilendirebileceğimiz önemli bir Kur’ani kavram “fitrat”tır. “Fitrat, insanın doğru ile yanlış, gerçek ile sahte arasında ayırım yapabilmesine ve böylece Allah’ın varlığını ve birliğine kavrayabilmesine imkan veren, doğuştan getirdiği sezgisel yetenektir” (Esed, 1999:826). Kur’an (30: 30)’a göre insanda doğuştan var olan fitrat ile din arasında paralellik bulunmaktadır. Vahyin bir seviyesi konumunda olan fitrat, bilen ve düşünen insan için anlaşılması gereken bir işarettir (Davies, 1991: 126).

Bu manada insan, kendi tabiatına geri döndükçe ve kendi insani fitratının farkına vardıkça daha dindar bir varlık olacaktır (Kutluer, 2000: 323). “Doğru yola giden, yalnızca kendisine doğru gitmiştir, sapmış olan da yalnızca kendisinden sapmıştır” (17: 15) ayetini Emir Abdulkadir (1808-1883) şöyle yorumlamıştır:

“Bil ki hidayete sahip olan, doğru yolda yürümekte olan ve arayışının amacını elde etmiş olan, sadece kendisine doğru yürümüştür. Ulaştığı başka bir şey değil, ancak kendisidir;

buna karşılık sapan kimse, aradığı nesneye doğru gitmemiştir, ona ulaşmamıştır, sadece kendisinden uzak düşmüştür. İnsanın kendisi ve ruhu her şeydir...” (Gilis, 2004: 109-110).

İnsan, doğru yola, yani fitratıyla uyumlu bir şekilde iyi ve doğru olana doğru bir eğilim gösterdiğinde, üzerine ilahi bir huzur (sekine) inmektedir. Kur’an, nefsin bu aşamasını “nefs-i mutmaine” (Kur’an, 89: 27) olarak tanımlamaktadır (Düzgün, 2012:190). Konuya din psikolojisi açısından baktığımızda, fitratın, insanda doğuştan var olan tüm kapasite olarak değerlendirildiğini görmekteyiz (Hökelekli, 1996: 47). Buna göre, fitrat kapasitesine uygun bir yaşam, insandaki potansiyel ve yeteneklerin dengeli bir biçimde gelişimini sağlar. Bu durumun sağlıklı bir psikoloji de katkısı büyüktür. Nitekim, kullanılmayan insan potansiyelinin, insanın psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkilediği bilinen bir gerçekliktir. Kişilikte saklı olarak kalan ve açığa çıkmayan her güç ve yeti bireyin ruhsal dengesini bozar. Buna göre, esasen insanda mutluluğun kaynağı olan içsel enerji, açığa çıkmadığında hastalık ve ölüm getirir (May, 1997: 91). Depresyon ve çeşitli bağımlılıklar, insanın dikey gelişim potansiyelini kullanmak yerine yatay alanda sıkışıp kalmasından kaynaklanmaktadır. İnsanın yaşadığı bu gibi semptomlar, insanın kendisini aşmasına ve asli yapısına kavuşmasına yönelik bir davet olarak görülmüştür (Merter, 2008: 152).

İnsandaki fitrata işaret eden bir ayet de “Ben sizin Rabbiniz değil miyim? diye sordu. Onlar dediler: Evet rabbimizsin ve biz buna şahidiz.” (Kur’an, 7: 172) sözüdür. Fazlurrahman (1998: 60)’ın yorumuna göre, bu ayet, insanın kalbine nakşedilmiş “ana sözleşme”yi ifade etmektedir. Bu yüzden insan her türlü şartlanmadan kurtulmak için kendi vicdanına dönmelidir. Böylelikle insan, atalarının kurulmuş düzenleri ve irsi hafızaları tarafından şartlandırılmış olma bahanesine sığınamaz.

Kur’an, çok açık bir şekilde insanı nefesine -kendi öz benliğine- bakmasına davet etmektedir (41: 53). Buna göre insan, bilinçli bir yaratıcının varlığına tanıklık eden ruhunun derinliklerini kavradıkça hakikati de daha iyi anlayacaktır. Kur’an’ın, insandan bahsederken nefis kelimesini tercih etmesi ve yine Kur’an’da nefse yemin edilmesi (91: 7), bu kavrama dikkatleri çekmektedir. Kur’an’da geçen nefis kelimesi, bir şeyin zatı, özü aslı, hakikati anlamına gelmektedir ve “kendilik” kavramına en yakın sözcüktür (Hökelekli, 2009: 45). Nefs kavramı, bedensel ve ruhsal boyutuyla bir bütün olarak insan benliğinin

eğilimlerini, ruhsal hayatın bütünü ve beşeri kişiliği ifade etmektedir (Hökelekli, 2009: 14).

Nefs, “kötülüğü emreden” (Kur’an, 12: 53), “yaptığı kötülüğü kınayan” (Kur’an, 75: 2) ve daha ileri bir aşamada “huzura eren” (Kur’an, 89: 27) dinamik bir değişim gücüne sahiptir. Ve yine Kur’an’a göre nefis, “doğal eğilimlerinden uzaklaştırılması, temizlenip arındırılması, eğitilip dönüştürülmesi ve geliştirilmesi gereken bir yapıdır” (Hökelekli, 2009: 16).

“Allah ona (nefse) bozukluğunu (fücur) ve iyiliğini (takva) işlemiştir. Her kim (benliğini) arındırırsa (tezkiye), kesinlikle mutluluğa erişecektir, onu (karanlığa) gömen ise hüsrandır” (91: 8-10) ayeti, insanın hem değişim ve gelişim imkanını hem de bunun gerekliliğini göstermektedir. Kendini öz eleştiriye tabi tutan nefse yemin edilen ayet (75: 2) ile aynı surede insanın, “kendi içine kıvrılan keskin bir bakış” (75: 14) olarak nitelenmiş olması dikkat çekicidir.

Nefse, fücur ve takvanın ilham edilmesi insanın çift kutuplu bir varlık olduğunu gösterir. İnsan, yaratılışındaki ilahi ince düzen gereği negatif ve pozitif yüklerle donanmıştır. İnsanın bu varoluşsal gerilimi, Kur’an’a göre insan mizacının en temel özelliğidir (Kılıç, 2000: 72-73). İnsandaki bu içsel ritim ve varoluşsal gerilim, insanın kemal yolunda ilerleyebilmesi ve “kendi” olabilmesi için bir vasıta durumundadır (Kılıç, 2000: 77). İnsan aynı zamanda dinginlik arayan bir varlıktır. İnsanın bu durumu, Kur’an’da “Gerçekten insan, tatminsiz yaratılmıştır” (70: 19) ifadesinde görülür. Esed (1999: 1187-1188), bu ayeti Meal Tefsir’inde, “İnsan, kendini aynı derecede hem verimli başarılarla hem de kronik memnuniyetsizlik ve hayal kırıklıklarına sürükleyen bir iç tatminsizlik ile donatılmıştır. Başka bir deyişle, bu donanımın pozitif yahut negatif bir karakter göstereceğini belirleyen, insanın bu Allah vergisi donanımı kullanma tarzıdır.” cümleleriyle açıklamıştır. Esed’e göre ancak “gerçek ruhi ve ahlaki bilinç” bu fitri tatminsizliği pozitif bir güce çevirebilir; iç huzuru ve kalıcı hoşnutluğa yol açar.

Kurtuluşa ermenin önkoşulu olarak zikredilen “tezkiye” kavramı yani nefsin arındırılması, bir bilinç dönüşümü olarak ele alınmaktadır. Amaç, sahte benlik bilgisinden kurtulmak, varlığın birliğine ve kişilik bütünlüğüne ulaşmaktır (Shafii, 2010: 142). Bu manada, Fazlurrahman (1998: 66)’ın “takva” kavramını “bütünleşmiş insan şahsiyeti” olarak açıklaması çok manidardır. Kur’an, bütünleşmiş ahlaki davranıştaki nazik dengeye, takva

adını vermiştir. Ona göre bu, Kur'an'daki en önemli kelimedir ve bütün olumlu parçaların birleştirilmesi ile meydana gelen "kararlılık" (sebat) demektir

Tasavvuf düşüncesinde de insanın kendini bilmesine büyük önem verilmiştir. Hatta bu konuyu ağırlıklı olarak tasavvuf disiplinin ele aldığı söylenebilir. Çünkü sufi düşüncesinde insan, varlığın bütün öz biçimlerini kendisinde bulunduran "mikrokozmos" olarak görülmüştür. Aynı zamanda, Allah'a, onun marifet ve varlığına bir ilk giriş, "mikroteos" (Kılıç, 2000: 69). Hz. Ali'nin, "Sen kendini küçük bir cisim zannedersin, halbuki büyük alem sende gizlidir" sözleriyle ifade ettiği bu anlayış, Mevlevi Şeyh Galib (1757-1798)'in şu dizelerinde de okunmaktadır:

"Hoşça bak zatına kim, zübde-i alemsin sen / Merdüm-i dide-i ekvan olan ademsin sen."

Kur'an, "Biz insanı en güzel kıvamda yarattık" (95: 4) buyurmaktadır. Kur'an'a göre insan, diğer varlıklardan farklı olarak güzelliklerin ve çirkinliklerin tümünü kendisinde toplayan bir varlıktır. Bu konumuyla insan Allah'ı ve Allah dışındaki tüm varlıkları benliğinde toplamıştır (Öztürk, 2001: 15).

İnsanın kendini bilme eylemi, içindeki bu hazineye ulaşma çabasıdır. Bu manada kendilik bilgisi, Mevlana'ya göre bir gönül yolculuğudur. Ve insan bu yolculuk sayesinde benlik dönüşümü yaşamaktadır. "Yere göğe sığmam, mümin kulunun kalbine sığarım" kudsi hadisini Mevlana, sufi düşüncesinde "kenz-i mahfi" (gizli hazine) kudsi hadisi ile birlikte değerlendirmiştir. Buna göre kenz-i mahfi, insanın içindeki ilahi sonsuzluk potansiyelidir. İnsanın kendini bilme eylemi de içindeki bu hazineye ulaşma uğruna bir "iç arkeoloji" faaliyetidir (Küçük, 2009: 84-6).

Tasavvuf düşüncesinin insan anlayışını oluşturan önemli bir ayet "Ona ruhumdan üfledim" (15: 29; 38: 72) sözüdür. Buna göre, insanda bulunan bu "ilahi nefha", Allah ile insan arasındaki bağa işaret etmektedir (Kara, 2008: 168). Kur'an'da Allah ile insan arasındaki bağa işaret eden başka ayetler de vardır. "Allah'ı unutan ve Allah'ın da onlara kendi nefislerini unutturduğu kimseler gibi olmayın" (59: 19) ayeti buna örnek verilebilir.

Yine Kur'an'da, Allah'ın kuluna "şah damarından daha yakın" (50: 16) olduğunu ifade eden söz, insan nefsi ile Allah arasındaki bağa işaret eden diğer bir ayettir. Buna göre insan, ilahi sevgiliyi bulmak için kendi içine bakmalıdır. Bu ayetlerden yola çıkan tasavvuf düşünürleri, insan kalbinin derinliklerini, insanın ilahi olanla buluşma yeri olarak

görmüşlerdir. Bu yüzden insanın kendini bilmesine büyük önem vermişlerdir (Schimmel, 2001: 190).

Buna göre insan, nefsini bildiği, nefsini deruni cevherinde yani kendi varlığının merkezinde hakkıyla bildiği vakit, Rabbini bilmiş olur. “Rabbini bilince, ondan sadır olan ve ona rücu eden bütün varlıkları bilir. Her şeyi, kendisinin dışında hiçbir şey bulunmayan İlahi Prensipte in yüce birliği içinde bilir” (Guénon, 2000: 65).

Kur’an’ın, insanın özü ile varlığın özünün yani yaratıcı kudretin aynılığını kabul ettiği söylenilebilir. İnsan bedensel varlığının ötesindeki “ben”e ulaştığı takdirde aslından koptuğu bütüne yani Allah’a da ulaşmış olur (Öztürk, 2003: 62). Bu anlayışın bir sonucu olarak, tasavvuf düşüncesinde insanın asıl hali kutsal görülmüştür ve insan ancak bu öze ulaştığı doğrultuda sağlıklı ve mükemmel olabilir (Ecmel, 2010: 113).

BÖLÜM 2: KENDİNİ BİLME SÜRECİNDE TEMEL DİNAMİKLER

İnsanın kendini bilmesi bilinçli bir çabanın sonucudur. İstek ve irade olmaksızın kişinin kendini bilmesi veya böyle bir sürece girmesi mümkün değildir. Süreç içerisinde öne çıkan en temel gerçeklik, bireysel özgünlük özelliğidir. Kendini bilme, her insanın kendi öz benliğinde gerçekleşen bir olgudur. Dolayısıyla kişi sürecini en doğru kendisi bilecek ve kendisi yönetecektir. Bu nedenle kendini bilme yolunda olan kişinin bu süreci içtenlik ve dürüstlük ile yaşantılaması gerekmektedir. Kendini bilme süreci, samimiyet ve özgünlük gerektirmektedir.

Kendini bilme yolunda, çeşitli olumlu dinamikler olduğu gibi bu süreci olumsuz etkileyecek ve insanın kendini tanıyıp bilmesine engel olacak faktörler de vardır. Bu bölümde, kendini bilme sürecine olumlu ve olumsuz etki eden temel dinamikler ele alınacaktır.

2.1.Olumlu Dinamikler

2.1.1.İç Gözlem/ Farkındalık

Kendi kendini inceleme, kendini bilmeye götüren çalışma veya yol olarak görülmüştür (Ouspensky, 2010: 79). İnsan, iç gözlem yapmadan kendini bilemez. Topçu (2003: 21)'ya göre iç gözlem, bir insanın yaşadığı ruhsal olayların yine o insan tarafından tanınmasıdır. Bizim şuurumuzda; duymak, düşünmek, istemek gibi birtakım halleri hem yaşamak, hem de aynı zamanda bu halleri yaşamakta olduğunu bilmek yetisi vardır. İç gözlem, işte bu iki yetinin birlikte kullanılmasıdır.

İnsanın olgunlaşma yönündeki gelişiminin temel şartı, kendisi hakkında tam bir içgörü, doğru ve gerçekçi bir görüş açısına sahip olmasıdır (Hökelekli, 2009: 53). İnsan, kendini ancak kişiliğini, yeteneklerini, zaaflarını, olumlu ve olumsuz yönlerini tanıdıkça geliştirebilir. Bu nedenle insanın kendine karşı objektif bir tavır içerisinde olması önemli görülmüştür. Psikanalizin kurucusu S. Freud (1937: 401), “gerçek olan”ın tecrübe edilmesine olanak sağladığı için, insanın iç dünyasının keşfi niteliğinde olan psikanaliz deneyiminin, “hakikat aşkı”na dayandığını söylemiştir (Perron, 2003: 293). Freud, çalışmalarında, insandaki bilinçdışı güçleri bilince çıkarmayı hedef edinmiş ve psikanalizin temelini, bilinçdışında olanı bilinçüstüne taşımak, farkındalık boyutunu

genişletmek, bireye, kendi benliğinin yönetimini ele geçirmesine yardım etmek olduğunu belirtmiştir (May, 1997: 110).

Gözlemlenin konusu tüm etkinliklerimiz ve tüm varlığımızdır. Olumlu ya da olumsuz tüm düşüncelerimiz, duygulanımlarımız, hislerimiz, bu kapsamdadır. “Gözleme ya da tanıklık etmenin en temel işlevi, zihinlerimizin ve bedenlerimizin doğasını incelemek ve deneyimlemek için içe yönelmemizi ve bu yolla; gözleme sonucunda gözlemlenen şeyde gerçekleşecek çözüme ve erime sonrasında, içgörünün, idrak edişin ve farkındalığın kurulmasını sağlamaktır” (Gürbüz, 2008: 86). Farkındalık, kendini bilme yolunun temel dinamiği olarak ele alınmaktadır. İnsanın kendisini bilebilmesi için, varoluşunun yansımaları ve öğeleri olan tüm düşünüş ve duygulanımlarını izlemeli ve onların farkında olmalıdır. Kişi, ancak bu sayede şartların oluşturduğu yanılısımalı benliğini aşarak, gerçek benliğine sahip olabilir (Gürbüz, 2008: 15).

Amerikalı psikiyatrist Arthur Deikman, *The Observing Self* (1982) adlı kitabında insanda birbirinden farklı dört benlik olduğunu söyler. Bunlar 1. Düşünen benlik, 2. Duygusal benlik, 3. İşlevsel benlik, 4. Gözleyen benliktir. İlk üçü insanın nesnel benliğini temsil eder çünkü düşünme, duygu ve işlevlerimiz yaşamla ilişki içinde kazandığımız becerilerle gelişir ya da körelir. Gözleyen benlik, Deikman’a göre en temel ve birincil benliğimizdir ve bu benliğin yaşantıların, duyguların, düşüncelerin ötesinde bir varoluşu söz konusudur. Diğer üç benlik de anlamlarını, bu gözleyen benlikten elde eder. Deikman’a göre, insanın gerçek tanımını yapan en temeldeki gözlemci benliğidir. İnsanın içindeki gözlemci öz geliştiğinde ve insan, özü ile sürekli ilişki halinde olduğunda kaybolmuşluk duygusundan kurtulur; her şeyi daha doğru görmeye başlar (Cüceloğlu, 1992: 242).

İnsanın varolma sürecine girmesi kendinin farkına varma çabasını gerektirir. Fakat, kişi kendiyile yüzleşmekten hoşlanmaz. Çünkü farkındalık kaygıyı çoğaltır (Sayar, 1997: 167). Kaygı durumu ise insanda çoğu zaman gerçeklerden kaçma ya da gerçekleri çarpıtma eğilimi yaratır. Bu sebeple bu noktada “gerçekçi” yaklaşım çok önemlidir. İyi ve doğru düşünebilmek, insanın kendi kişiliğini ve yaşadığı çevrenin koşullarını gerçekçi biçimde değerlendirmesine bağlıdır. İyi ve doğru düşünen insanın iç dünyasıyla dış dünyası arasında gerçekçi, sağlam ve gerekli bağlantılar kurulur. Bu tür

bağlantı, insanı çelişki ve sürtüşmelerden kurtarır (Köknel, 1982: 409). Oysaki insan genellikle kendi nefesine düşkün ve tutkun bir psikoloji içerisinde gelişimini sürdürür. Bu nedenle insan çoğu zaman, nefisini tatmin etmek, yükseltmek, önde tutmak, savunmak yönünde eğilim gösterir ve gerçekçi değerlendirmelerden uzaklaşabilir. Kur'an, insanın bu durumunu ona hatırlatmakta ve kendi eğilimlerinin tuzağına düşmemesi için, "...kendinizi temize çıkarmayın..." (53: 32) diyerek insanı uyarmaktadır (Hökelekli, 2009: 53).

Kendini gözleme veya kendini inceleme; kendi erdemlerinin, zaaflarının ve niteliklerinin basit bir araştırması ve sınıflandırılması demek değildir. Bu, ruhumuzun özünde girilmiş bir çeşit soruşturmadır. Bizdeki gerçek insanı, ruhsal idrakimizi uyandırmaktır. Bir insan, kendi kendine kim olduğunu sormaya başladığı zaman, kendini bilme yoluna ilk adımı atmış olur (Brunton, 1993: 66). Bu sebeple insanın, kendini gözlemlerken, dalgınlık hallerinde olduğu gibi kendisini bırakması ve bu şekilde dışındaki olaylarla ilgilerini kesmesi yeterli değildir. "İç gözlem yapanın, gözlemekte olduğu kendi iç hallerine hakim olması, onları istediği şekilde idare edebilmesi lazımdır. Yani iç gözlem, içe çevrilmiş bir gayret kullanmakla yapılır" (Topçu, 2003: 21-2).

Kendini gözleme, mümkün olduğunca objektif biçimde gerçekleri gözlemeye çalıştığımız bilimsel çalışmalardaki veri toplamaya benzetilmiştir. Buna göre, kendini gözlemek kendini analiz etmek değildir. "Kendini analiz, rahatlıkla çok soyut olabilecek entelektüel bir etkinliktir ve gerçekleri çarpıtmaya neden olabilir. Aslında, bazı insanlar sonu gelmez bir kendini analiz döngüsüne kapılır, bu da onları asla bir yere götürmez; çünkü bu etkinlik gerçekte olup bitenin nispeten objektif gözlemiyle değil, çoğunlukla fanteziyle çalışır." (Tart, 2004: 254). Oysaki iç gözlemde tam bir objektivite yakalanmalıdır. Bu nedenle iç gözlem eleştirel bir biçimde de olmamalıdır. Eğer yanlış olarak gördüklerimizi eleştirip, doğrularımızla övünürsek bu bizi özdeşleştirmeye iter. Özdeşleşmek ise içsel gelişim yolundaki en büyük engel olarak görülmektedir. Kişi ancak bu özdeşleşme alışkanlığını yendiği zaman kendini bilme yolunda büyük bir adım atmış olur (Benjamin, 1995: 36).

Özdeşleşmek, herhangi bir şeyle aynı hale gelmek anlamındadır. Örneğin sarsıcı bir durumla karşılaşıncı, sarsılma duygusuyla şüursuzca özdeşleşiriz. Böylece bu duyguyu

her yaşayışımızda kendimizi bu duyguyla özdeşleştiririz. O sırada varlığımız bu duyguyla özdeşleşir. Yaşamımızdaki her olayda başımıza gelen budur. Mutluluk, huzursuzluk, can sıkıntısı, düş kırıklığı, coşku, hangi durum olursa olsun kendimizi hep onunla özdeşleştiririz ve kendi benliğimizi bu duygu, düşünce ya da davranış içinde yitiririz (Benjamin, 1995: 36). İşte insan sıradan bir kendine dönüşte benliğinin içine dalar ve bu bir özdeşleşme halidir. Oysa, doğru bir gözlemlenmede kişi, kendisinden ayrılmaya başlar ve benliğinin yaptıklarını görür. Bu sebeple, içe dönüş ve kendini gözlem birbirine karıştırılmaması gereken durumlardır. Bu ikisi, işleyiş ve etkileri yönünden birbirine zıttır. (Benjamin, 1995: 37).

Kendini bilme yolunda kendini gözleme, birden fazla işlevi yerine getirir. Öncelikle her zaman değişmez ve bütünsel olan bir varlık olmadığımızı gösterir. Ve daha da önemlisi, günlük davranışlarımızın şuurlu ve bir amaca yönelik olmadığını, yalnızca olaylar karşısındaki tepkiler olduğunu ortaya çıkarır (Benjamin, 1995: 33-34). Bu nedenle insan, ancak kendini gözleme yoluyla kişiliğini dönüştürme şansını elde eder. İnsan bu yolla kendine yaklaştıkça yaşamın gerçek enerji kaynağına da ulaşmış olur. İçimizdeki özle ilişki kurmadan olumsuzlu olumluya çevirmek mümkün değildir (Cüceloğlu, 1992: 225).

J. Krishnamurti (1988:81-82), *İç Özgürlük* adlı eserinde, iç gözlem yapmanın olumsuz duygu ve düşüncelerden kurtulmanın bir metodu olduğunu dile getirmiştir. Örneğin ona göre nefreti yenmenin ve sevgiyi yaşamının yolu, nefreti gözlemek ve onu yumuşaklıkla bir yana bırakmaktır. Kişi nefreti yenmekle uğraşmamalı, onunla savaşmamalıdır. “Nefreti bir yana itin ve onu önemsemeyin. Önemli olan nefretin kafanızda köklenmesine izin vermemektir. Kafanız verimli bir toprağa benzer, eğer yeterli zaman verilirse kafanıza takılan her türlü sorun tıpkı ayırık otu gibi orada kök salar. O zaman siz onu oradan söküp atmak için uğraşp durursunuz. Ama siz o soruna kafanızda kök salması için yeterli zamanı vermezseniz o zaman yetişip gelişme imkanını bulamaz, kendiliğinden kurur gider.” İzleme ve tanıklık etme, insanda zaten var olan olumlu zihni, kavramsal olmayan algılama yeteneğini canlı konuma getirir. Bunun için herhangi bir zorlayıcı çaba gerekmez; izleme ve tanıklık etme aracılığıyla sağlanacak farkındalık ile birlikte, değişim, dönüşüm ve özgürleşme süreci başlar (Gürbüz, 2008: 84). İçe yönelik tecrübe değişim getirir. Kişi kendi gerçeğiyle

yüzleştikçe dönüşüm başlayacaktır. Burada kişiyi değiştirecek olan “yüzleşme”nin kendisidir (Osho, 2011: 47). Kişinin, yalnızca şimdiki eylemlerinin ‘bilincinde’ olmaya ihtiyacı vardır, yaptığı işe tüm dikkatini sarf etmesi, o kişinin bilincini geliştirebilir. Kişi ‘kendini hatırladığında’ ‘uyanmış’ olarak değerlendirilir (Ornstein, 2003: 131-32). Çünkü insan, “ben” aracılığıyla her şeyin şuuruna varır. Onsuz mutlak bir hiçlikten başka bir şey olmazdı. İnsanın kendini bilmesi, tüm değişen durumların gözlemlemesini yapabileceği değişmeyen şuur noktasını bulmaktır (Brunton, 1993: 67).

Bu manada, “dönüş” anlamında tövbe olgusunun, insanın farkındalığı ile yakın bir ilişkisi olduğu söylenebilir. Kökten değişim deneyimi olarak tövbe, “kendi”nin yeni bir farkındalık durumuna dayalı dönüşümü, yeni ve daha yüksek bir bilinç halidir. Uluslararası bilinç araştırmacısı olan J. White (2005: 204-205) yazısında, tövbe kelimesinin yanlış anlaşılışına ve yanlış çevrilişine dikkat çekmiştir. Ona göre bu sözcük, bilincin en derin yerinde tam bir dönüşü ifade etmektedir. Bu değişim, kendimizi, varlığımızın tanrısal kaynağına, farkındalığı yitirdiğimiz kaynağa yeniden bağlamak amaçlıdır. Dinin (religion) ilgilendiği biricik şey budur. Re-ligare ise geri bağlamak, yeniden bağlamak anlamındadır. Hakiki tövbe de budur. Tanrı’ya yeniden bağlandığımızda, günahın gerçek anlamı açıklık kazanır. Günahın (sin) gerçek anlamının “hedefi kaçırmak” olduğunu ifade eden White’a göre, günah yalnızca yanlış davranış değildir. Tanrısal yasayı ya da kozmik ilkeyi çiğnemektir, Tanrı’da merkezleşmeyi başaramamaktır.

2.1.2. Bireysel Deneyimler

İnsanın kendini bilme sürecinde, bireysel deneyimin taşıdığı önem ve değere dikkat çekilmektedir. Çünkü kendini bilmek ya da bilinçlenmek, ancak ve ancak insanın bireysel olarak kendisi aracılığıyla mümkündür. Bireysel deneyimin birey için bir eğitime dönüşmesi, şimdi burada olana direnmeyip, olabilecek olan üzerine düş kurmayıp, şimdi burada olanla gelecekte olabilecekleri karşılaştırmayıp her an deneyime açık olmak, onu kabul etmek ve onun derinden farkında olmak ile mümkün görülmüştür (Walsh, 2005: 236).

Kendini tanıma ve bilme yolunda bireysel deneyim, farklı açılardan ele alınma özelliğine sahiptir. Bu deneyimler içinde insan ilişkileri, insanın kendini tanıması noktasında önemli bir rol oynar. Sosyal ilişkiler yoluyla kişinin kendini tanıması, dış

gözlem metoduna dayalıdır. Fakat, aynı zamanda bu, iç gözlemin de aktif olarak devam ettiği bir faaliyettir. Gazali (1993: 148), insanın kendi kusurlarının farkına varabilmesi için bu metottan bahsetmiştir. Bu manada, insanlarla beraber olmak, halkın arasına karışmak insanın kendini fark etmesinin bir yoludur. “Mümin müminin aynasıdır. Başkasının kusurlarında kişi kendi kusurlarını görür. Birinde bulunan bir kusurun aynısı, daha azı ya da daha fazlası mutlaka diğesinde de vardır. Kişi kendi kendini araştırmalı ve başkasında görüp hoşlanmadığı şeylerden kendini temizlemelidir. İnsan ilişkileri, kişinin kendini tanıması için türlü fırsatlar içerir. “Yanılsamalardan kurtulabilmek için ilişkiler aynasında kendimizi gözlemlemeliyiz. Koşullanmalarımızı, önyargılarımızı, katılmış imgelerimizi, düşüncelerimizi, davranış biçimlerimizi, kriz anlarındaki tepkilerimizi olduğu gibi seyretmeliyiz. Bu yüzden gerçek anlamda bir aydınlanma ve kişilikte temel bir dönüşüm, insanlardan soyutlanarak gerçekleşmez” (Erengil, 2002: 72).

Hayatın içerisinde deneyimlediğimiz ve gözlemlediğimiz çeşitli olaylar da kendimizi tanıma yolunda bize katkılar sağlar. Bu sebeple kişi, şartlarının el verdiği oranda, nicelik ve nitelik olarak değişik tüm var oluş biçimlerini algılayıp değerlendirmeye gayret etmelidir. Deneyimlediği bu varoluş biçimlerinin çokluğu ve değişkenliği oranında, kişi, dış ve iç gözlem imkanı bulabilecek, böylelikle, bilgi ve farkındalık düzeyini yükseltme olanağı elde edecektir. “Kendini tanımak için hayatla boğuşmak lazımdır. Bizim insanlarla ve eşya ile binbir şekilde temas etmemize imkan veren hareketlerde serbestlik ve çeşitlilik, kendi kendimizi tanımak için mutlak bir zarurettir. Çalış, faal ol! İnsan yalnız kendi yaptığı işinde, kendi yaptığı eserde kendini tanır. Sadece hareketlerde serbestlik ve çeşitlilik insanın kendi kendini tanımasının gelişmesine yarayan bir temeldir.” (Kerschensteiner, 1954: 170).

Mevlana’ya göre, insanın manen uyanışının önündeki en büyük engel, hayatın taklit düzeyinde yaşanmasıdır. Hayatı, keşfedilmesi gereken bir muamma olarak görmeyen kişi, kendisini doğruya götüren merak ve şüpheyi kaybettiğinden gerçeğin farkına varamaz (Küçük, 2009: 514). Kur’an, çeşitli kıssalar ile insanın dikkatini “olaylar” a ve onların ibret verici işlevine dikkat çekmektedir (5: 27-31; 29: 38; 27: 51-52). Yaşam içerisinde başımıza gelen olaylar ve çeşitli deneyimlerimiz ile kendimizi, gerçeği ve değerleri daha iyi anlama imkanı elde etmiş oluruz.

Yaşamımız içerisindeki birçok faaliyet ve iş, kendimizde var olan bazı güçlerin kuvveden fiile çıkmasını sağlar. Biz bunları birtakım faaliyetler aracılığı ile ortaya koymadığımız sürece belki de onların varlıklarından bile haberdar olamayız. “Sabır, sebat, azim, kararlılık, hizmet sevgisi, görev bilinci, sorumluluk anlayışı, cesaret, dikkatli ve titiz çalışma, faaliyet tamamlanana kadar kendini kontrol etme, kendine hakim olma, iç disiplini ortaya koyma, bencil istekleri susturabilme gibi yetenekler ancak benimseyerek el attığımız bir iş sayesinde göz önüne serilir” (Dolmacı, 2003: 179). Gerçek anlamda bilgi ya da marifet, ancak amel ile yani iyilik ve güzellikleri bireysel olarak deneyimlemek aracılığıyla elde edilebilir. Bu, bize Kuran’daki “salih amel” (13: 29; 7: 42) kavramını hatırlatmaktadır. “İyi ve güzel iş” anlamında kullanılan salih amel, kişiyi sürekli bir dinamizm ve kendini aşma süreci içerisinde tutar (25: 72). İyi ve güzel iş yapanlar, Kur’an’da insanların en hayırlıları olarak görülmüştür (98: 7).

Doğa (tabiat) da, insanın varlığının yetkinlik kazanmasında olumlu olanaklar sunan bir ortamdır. Çünkü anlam ve değer içeren bir bütünlük olarak tabiat, insanın yapısıyla uyumlu ve ilintili bir biçimde var edilmiştir. Doğada bulunan estetik (güzel) ve müzik (ses) öğeleri, insanın sanatsal algılama yeteneğine hitap etmekte ve insana içsel yoğunlaşma imkanı vermektedir. İnsan, duygu ve düşünce işlevini birleştirerek yaşadığı bu içsel yoğunluk ile özgür ve özgün kişiliğinin yetkinleşmesi yolunda önemli kazanımlar elde edecektir (Gürbüz, 2003: 193-194). “Doğadaki herhangi bir bitki, hayvan ve canlıyı izleyerek; onun bize şimdi ve burada’da olmayı, hakikati ve olanı kabullenmeyi, varlığı ve bütünlüğü, hayatı ve ölümü, hayatı ve ölümü kötülük kaynağı olmaya dönüştürmemeyi öğretmesine izin vermek, kendini bilme yolunda önemli deneyimlerdir” (Gürbüz, 2008: 118-119).

Kur’an’a göre de tabiat, insan tarafından gözlemlenmesi ve okunması gereken bir işaret (ayet) hükmündedir. Kur’an, dış alemdeki ayetlere “afaki” (objektif), iç alemdekilere “enfüsi” (sübjektif) ayetler demektedir (3: 190; 51: 20-21; 41: 53). Kemal noktasına varmak isteyen, bu iki ayet grubunun hiçbirini ihmal etmeyecektir. Afaki ayetler, ilim, felsefe, sanat hatta gayeli gayesiz bütün davranışlarda beliren ayetlerdir. Enfüsi ayetler ise mistik dünyanın sınırlarından itibaren fark edilen ayetlerdir (Öztürk, 2003: 268-269).

Bireysel deneyimler içerisinde kişinin, ibadet ve dua gibi dini tecrübelerini de ele alabiliriz. Din psikolojisi alanında yapılan araştırmalarda, ibadetin kişi üzerinde birçok

olumlu etkileri tespit edilmiştir. Bunlardan biri de, ibadetin insanın kendini tanımasını kolaylaştırmasıdır. “İbadet, insanın dengeli bir kişilik kazanmasında ve iradesinin güçlenmesinde etkili olmasının yanında, insanı kendini kritik etmeye ve değerlendirmeye de iter. İnsanın içe dönmesini sağlar” (Peker, 2003: 119-120). “İbadet sırasında psikolojik yapıda ortaya çıkan köklü değişimler, kişilikte güçlü bir enerji transferine yol açar. Bunun etkisiyle kişi, duygusal anlamda güçlü deneyimler yaşarken, kişilik bütünleşmesine yönelik güçlü bir yapılanma da sürecine girer” (Bahadır, 2002: 146).

Dua etmenin de insanın kendini bilme ve tanıma yolunda ne denli olumlu bir etkiye sahip olduğu, yapılan araştırmaların ortaya çıkardığı bir sonuçtur. Eaton, “İnsan yalnızca dua ederken kendisidir” (2000: 241) der. Dua anında, insanın kendi içine yönelmesinden kaynaklanan, uyku ve uyanıklıktan farklı, beyindeki alfa ve beta dalga boylarının yayıldığı farklı bir bilinç durumu oluşmaktadır. Ruhun mahremiyetini dışa vuran bir şey olarak dua, insanın kendisini analiz etmesinde çok önemli bir role sahiptir. Dua esnasında genel olarak ruhi bir yoğunlaşma yaşanır. Dua esnasında kişi, dikkatini belli konular üzerinde toplayarak, dış dünya ile olan temasını azaltır. Bu durumda, bütün ruhsal enerjinin faaliyete geçmesi ve beşeri varlığın özünün gücünde bir artış söz konusudur. Böylelikle dua, kişide şuur düzeyinin yükselmesine ve idrak kapasitesinin keskinleşmesine yol açmaktadır (Hökelekli, 2009: 73-75). Dua, bir anlamda kişinin kendisiyle ilgili hakikati bir bütün olarak keşfetmesine imkan veren bir “şuur genişlemesi”dir. Dua anında şuurun derinliklerinde sanki bir ışık yanar ve orada insan kendisini olduğu gibi görür. Bencilliğini, hırsını, hatalarını, gururunu keşfeder. Böylece dua kişide zihni, manevi ve ahlaki güçlerin daha iyi kullanılmasına, kişiliğin en üst derecede bütünleşmesine etki eder (Hökelekli, 2009: 74-75).

Mistik açıdan bakıldığında, insan kendini yalnızca kendi içinde ve hiçbir dış aracı olmaksızın bilebilir. Buna sadece bilimsel veriler değil, nefsin araçları olan beş duyu, muhayyile ve düşünce de dahildir. “İnsanın gerçek özü ve hüviyeti asla menkul ilimlerin nesnesi olamaz ve bu öz, sadece doğrudan ve vasıtasız gelen bilgi ile bilinebilir. Kendimizi, kendimiz hakkında okuyarak, kontrollü deneyler yaparak, insanların hakkımızda söylediklerine kulak vererek veya diğer insanların nefislerinden sezindiklerimizi gözlemleyerek bilemeyiz” (Chittick, 2010: 255).

Mistik bir tecrübe olarak vecd, psikolojide zirve ya da doruk deneyim olarak görülmektedir. Doruk deneyimler, insanın iç değerini artıran, bir “kendini onaylama”, “kendini doğrulama”, bir “iç aydınlanma” olarak tanımlanmaktadır (Maslow, 2001: 85). Kadim insanlık geleneğinde vecd hali, tefekkür, zazen, gom, meditasyon, yoga vb. kelimelerle ifade edilen zirve deneyimler, “yoğun varoluş hali”, “kalbin içinde yapılan yolculuk”, kalbin işitmesi ve görmesi”, “zihnin faaliyetlerini gözetleme ve denetim altına alarak, kişisel benliği evrensel benlikle birleştirme yöntemi”, “dikkat etmek suretiyle kendi karmaşık doğamızın ve Tanrı ile olan konumumuzun ayırdına varma uygulaması” gibi anlamlar içerir (Gürbüz, 2008: 102).

Geleneksel psikolojilerin en yaygın ve en üst mükemmellik düzeyine ulaşmış tekniklerinden biri olan meditasyon (Ornstein, 2003: 109), bilincin, gerçekliğin diğer yönlerine erişebilmesini sağlayacak biçimde değiştirilmesi çabası olarak uygulanmış ve kendini bilmenin yollarından biri olarak görülmüştür (Ornstein, 2003: 140-41).

İbn Haldun (1332-1406), bu tür mistik tecrübelerin insanı ulaştırdığı sonuç olarak, ruhun esas itibarıyla kendine ait olan varlığı tamamlamasını, yani “zatının hakikatine kavuşması”nı görür ve bu deneyimleri “ruhani gerçekleşme” olarak değerlendirir (Hökelekli, 2008: 317). Kendinden geçme; farkındalığın genişlemesi, büyümek, sağlıklı bir birey olmaktır (May, 1997: 132). Doruk deneyim ile kişide bir “özbiliş” gerçekleşir. Bu biliş halinde kişi, kendisini kolaylıkla, kendi içinde, kendi aracılığı ile tek ve kendisine özel bir biçimde algılar (Maslow, 1996: 76-77). Doruk deneyim, kişinin daha mükemmel bir kimliğe sahip olmasına, özgün olmasına, en kendine özgü duruma ve gerçek benliğe doğru yaklaşmasına yol açmaktadır (Maslow, 1996: 82).

2.1.3. Şuurlu Çaba

Geleneksel psikoloji, insanı, “aydınlanma” veya “kurtuluş” dağının zirvesine erişebilecek, yeryüzündeki “hacılar” ve “yolcular” olarak görmüştür. İçe yani derununa doğru bir yolculuğa çıkmak ise hacının görevidir. Bu kendini bilme yolculuğunun özelliği ise büyük bir cesaret ve azim gerektiriyor olmasıdır (Schumacher, 1990: 83-84).

Kendini bilme yolunda, öncelikle yüksek derecede bir arzu, sonrasında yoğun bir gayret ve bildiklerini uygulama gerekmektedir. Kendini bilme süreci, insanın bilinç ve iradesinin yoğun şekilde aktif olduğu bir faaliyettir. Bu manada, kendini bilme

yolundaki “şuurlu çaba”, farkındalık ile başlayan, özdenetim ve disiplin süreçleriyle devam eden bir eylemdir.

Kendini bilme yolundaki çaba kavramı, “hakikati anlamakla yetinmeyip onu istence dönüştürmek gerekliliğini” ifade etmektedir. Kişi, kendini bilme yolunda uyuşukluk, gevşeme, ümitsizlik gibi olumsuz duygu ve durumlara yenik düşmemek için farkındalığı korumalı ve dikkatli olmalıdır (Gürbüz, 2008: 148-149). Kişinin kendini bilmesi ve kendini çürümekten sakınması için, yüreğinde yetersizlik bilincini, çatışmalarını, kendine acımasını ve kişiyi bağımlı, korkuyla dolu, şüpheci ve mutsuz kılan ipnotik uykuyu kesinlikle yenmesi gerekir (D’Anna, 2004: 146). Bu noktada gösterilen çaba; beden, zihin ve duyguların kontrol ve farkındalığına yönelik bir çabadır.

İnsanın kendini tanıması ya da tanımaya başlaması, ancak içsel gelişim ile mümkündür. Bu ise üstün gayret ve çabanın sonucudur (Ouspensky, 2010: 117). İnsan, kendinde var olan yetenekleri yetkin bir hale gelinceye kadar geliştirmek için, gayret göstermek zorundadır. Kendimizde gördüğümüz herhangi bir eksikliği ortadan kaldırmak için çaba sarf etmemiz, kendimizde var olan bir fazlalığı söküp atmamız anlamına gelir. Bu, adeta herhangi bir organımızı bedenimizden çıkartmak gibidir (Arıkdal, 2003: 181-182).

Dış dünyanın irdelenmesi ve sorgulanması hiçbir zaman iç dünyanın incelenmesi ve sorgulanması kadar acı vermez. Zaten gerçek bir inceleme ve sorgulamayla geçen bir yaşam acı verici olduğundan, insanların çoğu buna yönelmez. Bu yüzden kendi gerçekliğine sadık kalarak yaşamak, mücadeleye açık olmayı gerektirmektedir (Peck, 1992: 51). Bu manada çaba, şuurlu bir varlık olarak insanın, otomatik varlıktan ayrılmasını sağlayan en önemli ve birinci faktördür. Çaba, kişinin kendi içindeki insanı yüzeye çıkarmak için verilen içsel bir gayrettir. Çaba, her şeyiyle içsel bir arayıştır. İnsanın kendinde görebildiği her türlü eksikliğe karşı direnmesidir (Arıkdal, 2003: 177).

Çaba, bir kuvvete direnmek veya bir direnmeyi yenmek hareketidir, iradenin kendini zorlamasıdır. İslam ahlakında çaba sözüyle anlatılmak istenen aklın çabasıdır. Kur’an’ın birçok yerinde inanan insan, sürekli bir savaşa davet edilmektedir. Kur’an, iyilik yapmayı ve tutkuları yenmeyi, kötülöklere sabretmeyi, hiddeti yenmeyi emretmektedir (Pazarlı, 1972: 120).

İnsanoğlu, kendi yarattığı dünyaya kendisini zincirleyebilen, kendisini mahkum edebilen bir varlıktır. Bunun adı, bazen kendi kendini kandırmadır, bazen akla uygun hale getirmezdir. Kur'an dilinde ise, kalbin mühürlenmesidir. Bu sebeple insan, kendini doğru anlamak ve bilmek için aklı sürekli etkin kılmalıdır. Doğruyu bilmek son derecede önemlidir fakat bilmek, doğru olanı tercih edip, doğruyu gerçekleştirmek için her zaman yeterli olmaz. Zaman zaman insanın gurur ve kibri, doğruyu görmenin ötesinde, doğru olanı tercih etmeyi zorlaştırabilir. Doğruyu anlamayı engelleyen engellerin başında, insanın yersiz gurur ve kibri gelir (Onat, 2011). Bu sebeple insan sürekli "uyanık", farkında olmalıdır. Düşünce ve duygularını, onların kaynağını ve akışını izlemelidir. Bu farkındalık ve uyanıklık durumu, tasavvuf düşüncesinde "yakaza" olarak tanımlanır (Uludağ, 2005: 386)

İnsan her an kendi halini bilmeli ve hatırlamalıdır. Kendi üzerinde çalışmanın başka bir metodu yoktur. İnsan, içinde bulunduğu hali muhasebeden geçirerek; şuursuz mu, uykuda mı, eksik fiiller içinde mi olduğunu tespit etmelidir. Nefsin yani egonun denetleme ve muhasebesinde, insanın, uykuda mı yoksa uyanık mı olduğunu kontrol etmesi çok önemlidir. Kişi olumsuz yönlerini analiz edip, onları objektif bir şekilde ele alıp üzerine düşünmelidir. Ve bunun sonucunda, onlara gerekli muhalefeti gösterebiliyorsa, bu durum artık şuurlanmaya başladığının bir delilidir (Arıkdal, 2003: 233-234).

İnsanın, kendini tanımanın en önemli unsuru olan egoyu disipline etmesi, beden kontrolü, düşünce akışının kontrolü, duyguların etki ve tepki süresinin kontrolü, gözlerin gördüğünden kulakların işittiklerine kadar her şeyin kontrol altında tutulabilmesidir. Kendini kontrol, her şeye, kendi düşüncemiz ve kendi irademiz oranında hakim olmaktır (Arıkdal, 2003: 153-155). İnsanın egosu ile mücadele etmesi maksatlı bir ıstırapı doğurur. Bu yolda sarf edilen çaba ise kişiyi iç özgürlüğe götürür.

Tüm büyük din ve felsefe disiplinlerine göre, insanın ruhsal olgunluğa ulaşması ve ahlaki yetkinlik kazanması ancak kişinin kendi kararlılığı ve becerisine bağlıdır. Bunu bizim yerimize yapacak hiçbir dış aracı yoktur. Gerçek zihinsel sağlığın edinilmesi, yoğun kararlılık ve çaba gerektirir. Psikolojik sağlık, gelişim ve bilinç hallerine ilişkin zengin betimlemelerin yer aldığı Budizme göre çaba, insanın içsel gelişimini engelleyen

tembellik, atalet ve duyarsızlık gibi unsurları alt etmeğe yarayan en temel niteliktir (Walsh, 2005: 229-231).

İnsanın biyolojik bir varlık olması nedeniyle, gerçek varlığının, özünün, bedene bağlanması ile hapse girmesi arasında pek fark yoktur. Bu sebeple, eskiler bunu, “dünya mahpesi”, “ten kafesi” gibi tabirler ile ifade etmeye çalışmışlardır. Bu koşullardan kurtulmak, o şartların dışına taşabilmek ve kafesin dışındaki alemle irtibata geçebilmek için, insanlık, uğraşmış ve çeşitli metotlar bulmuştur (Arıkdal, 2003: 235). Buna göre, insan, ancak üstün bir çaba ve içsel bir mücadele sonucunda uyanabilir ve tümüyle kendi gerçekliğine erişebilir (Ouspensky, 2010: 37-39).

Tüm dinlerde var olan ibadet hayatını ve birtakım fiillerden uzak kalmayı bu bağlamda değerlendirebiliriz. İbadetlerin, kişinin olumsuz yönlerini törpülemesinde katkısı vardır. Oruç tutma ve solunum gibi teknikleri kullanarak ve ortaya koyacağı olağanüstü çabalar aracılığıyla kişi, kendini değiştirebilir ve bütünleşmiş bir benlik elde edebilir. İnsanın azla yetinmeye yönelik çabaları birçok birikmiş düşünce ve duygu kalıplarından kurtulmasını sağlayabilir (D’Anna, 2004: 73). Oruç hemen hemen dünyanın bütün dinleri ve manevi geleneklerinde bulunur. Orucu bu kadar özel kılan faktörlerden biri, egonun oruca diğer manevi faaliyetlerde olduğu kadar kolay müdahale edememesidir. Diğer ibadetler görünürdür ve başkalarının dikkatini çekmek olasıdır. Oruç tutmanın bir başka yararı da, orucun nefsi güçsüzleştirmesidir. Çünkü bedenin enerjisi azaldıkça, nefsin de enerjisi azalır. Boşa harcayacak enerji olmadığında, insanın elindeki ile yetinip yaptığı işe odaklanması daha kolaydır (Frager, 2003: 156-157). Bu konuda Frager şunları söyler: “Geçmişte saplanıp kalmak ve gelecekle ilgili hayaller kurmak nefsin en güçlü müttetiklerinden birisidir. Eğer daima geçmiş ya da geleceği düşünür ve asla bugüne konsantre olmazsak, manevi ya da psikolojik olarak gelişmeyiz. Gerçek anlamda kendi üzerimizde çalışabileceğimiz an, yaşadığımız andır” (2003: 158). Orucun insanın manevi gelişimine diğer bir katkısı da iradeyi güçlendirmesi ve alışkanlıklara tutsak olma mecburiyetinde olmadığımızı göstermesidir.

İnsanın ilkel tabiatı anlamında kullanılan nefse muhalefet etmenin gerekliliği, tasavvuf disiplininde de vurgulanmaktadır. Bu manada nefis denetimi, insanın kendini ve Rabbini bilme yolunda manevi kirlere arınması ve olgunlaşmasının da temel şartlarından biridir. Kendini bilme çalışması, nefesine hakim olma yani ağırlıklardan kurtulma

çalışmasıdır. “Nefs, bedenin dürtülerini, haz ve arzularını kullanarak faaliyet gösterdiği için insanı, bedenin hitap ettiği dünyaya yani sınırlı ve geçici olan indirgenmiş bir bilinç evrenine yöneltir.” Nefsin tercihleri, daima kendi cinsinden olana, yani tenin hazlarına ve şehvetlerine yönelik gerçekleşmektedir. Bu nedenle insanın, nihai hedeflerine ulaşmak için, sürekli nefisle mücadele etmesi ve onu kendi tercihleriyle baş başa bırakmaması gerekmektedir (Küçük, 2009: 134).

“Büyük cihad” denen kişinin kendi nefsiyle savaşı, tasavvuf geleneğinde “mücadele”, “riyazet” gibi terimlerle ifade edilir ve önemli bir yer işgal eder. Mücadele etmek anlamında kullanılan “mücadele”, kalbi temiz tutmak için, nefsi disiplin altına alma esasına dayanır (Uludağ, 2005: 259). Mücadele, içe dönük olan cihaddır. Nefsin isteklerine karşı durmak, onunla savaşmak, istediklerini yapmamaktır. Bunu başarmak için de yeme içme, uyuma gibi tabii ihtiyaçları en aza indirmek şeklinde uygulamalar yapılır. Burada amaç nefsi kontrol altına alabilmek, onun mahkumu değil hakimi olmaktır. “Nefsin senin bineğindir, binebilirsen seni taşır, o sana binecek olursa seni manen öldürür” sözü meşhurdur (Demirci, 2007: 13-14). Riyazet ise Gazali (1993: 137) ’ye göre, insanın, tabiatı haline gelinceye kadar iyi işlerde kendini zorlamasıdır.

“Kur’an’da, “Bizim uğrumuzda mücadele edenlere gelince, biz onlara yollarımızı elbette göstereceğiz” (29: 69) ifadesi yer almaktadır. Buna göre kişi, iç alemini lekelerden temizledikçe basirete ve iç fetihlere ulaşır (Öztürk, 2003: 239). “Takva sahibi olun, Allah size öğretir” (2: 82) ayetinden hareket eden sufiler, nefis terbiyesini gerçekleştirenlerin başka bir bilgi kaynağına ulaşabileceklerini düşünmüşlerdir. Adına ister sezgi, ister ilham, isterse başka bir şey densin insani melekelerden biri de budur (Kara, 2008: 168-169). Gösterilen çaba neticesinde gelişen bu meleke, kişiye iç fetihler kazandıran güçtür.

2.2.Olumsuz Dinamikler

2.2.1.Sahte Benlik Olarak Ego

Kendini Bilmenin Yolu isimli çalışmasında A. Gürbüz (2008: 44), “ben”le ilgili algılamaların, kendini bilme sürecinde en başta gelen engellerden biri olduğunu belirtmiştir. Çünkü, belirlenmiş kişilik ya da sahte benlik olarak ego, bireyin kim

olduğuna dair kişisel ve kültürel koşullanmalarına dayanarak ürettiği zihinsel imajı ifade etmektedir.

“Benlik, içimizde kendimizi gözetleyen, yargılayan, değerlendiren ve davranışlarımızı düzene koyup bizi yöneten bir güç” olarak tanımlanmıştır (Baymur, 1972: 287). Kişinin kendisiyle ilgili düşüncelerini ve kanaatlerini içeren benlik bilincinin de her zaman gerçeği yansıtmadığı ve bazen kişiyi yanıltıp, kişinin kendisini yanlış görmesine neden olabileceği düşünülmektedir (Cüceloğlu, 1992: 428).

Bilinç üzerinde duran ve bilinci benlik kavramıyla açıklayan W. James (1842-1910), benliği üç yönlü ve birbirini tamamlar biçimde ele almıştır. Bunlar; maddesel, ruhsal ve sosyal benliktir (Armaner, 1980: 117). Maddesel benlik kişinin, diğer kişiler ve maddesel şeylerle özdeşleşmiş olmasıdır. Sosyal benlik hakkında ise James şunları söylemektedir: “İnsanın onu tanıyan ve zihninde imajını taşıyan bireyler kadar sosyal benliği vardır. Ama, imajları taşıyan bireyler tabi olarak gruplara ayrıldığı için, pratik açıdan, o kişinin, düşüncelerine önem verdiği birbirinden farklı kişiler veya gruplar kadar çeşitli sosyal benliğe sahip olduğunu söyleyebiliriz. Genellikle kişi, bu çeşitli grupların her birine kendinin farklı bir tarafını gösterir. Kendimizi çocuklarımıza, arkadaşlarımıza gösterdiğimiz gibi; müşterilerimize, emrimizdeki işçilerimize göstermeyiz. Bu olay, insanın birkaç benliğe bölünmesinin pratik açıdan ne olduğunu ortaya koyar” (Yıldız, 2006: 91). Kendini bilme ve tanıma noktasında “çok benliklilik”, üzerinde durulması gereken bir konudur. Çok benlikli olmak, insan varlığının, bütünüyle ortaya çıkmasına engel bir durum olarak görülmüştür. Buna göre tek benliğe sahip olmak, kendini bilmenin en üst seviyelerinden biridir (Arıkdal, 2003:66).

Psişe içerisinde oldukça küçük bir alanı kaplayan ego, bilinç düzeyindeki algılardan, anılardan, düşünce ve duygulardan oluşur (Geçtan, 1996: 173). C. G. Jung (1875-1961)’a göre ego, “İnsanın bilinç alanının merkezini oluşturan ve yüksek derecede bir süreklilik ve kimliğe sahip gibi görünen anlatımlar ve fikirler kompleksi ve bilincin öznesidir” (Jacobi, 2002: 21). Freud’un geliştirdiği yapısal kurama göre, kişiliğin üç ana sisteminden biri olan ego, kişiliğin öznel yanı olarak tanımlanan benlik içerisinde, bir bölümdür (Baymur, 1972: 285). Ego Freud’a göre, “Doğuşta ilkel benlikte var olup zamanla gelişen, ilkel benliğin toplumsal-ruhsal gerçeklerle çatışan, yaşamı aksatan eylemlerini denetleyip bilinçdışına bastırmakla uğraşan ruhsal yapıdır” (Bakırcıoğlu,

2006: 38). İd ve dış dünya arasında arabuluculuk görevi yapan ego, id'in istekleri ve gerçek koşullar arasında etkili ve uygun bir ilişki gerçekleştirerek bu ilişkiyi kolaylaştırır. Ego, id'in denetimsiz ve ısrarlı tutkularının tersine, makul ve mantıklı ile kastedilen anlamları temsil eder (Schultz, 2001: 458). İd, kişiliğin temel sistemidir ve kalıtsal olarak gelen içgüdüleri de kapsayan ve doğuştan var olan psikolojik gizilgüçlerin tümüdür. Ruhsal enerji kaynağı olan id, diğer iki sistemin çalışması için gerekli olan gücü de sağlar. Freud, id için, "gerçek ruhsal varlık" demiştir (Geçtan, 1996: 44). "Üst ben" anlamına gelen süperego ise, insanın içinde yaşadığı çevrede mevcut değer yargılarının birtakım yaşantılar sonunda benimsenmesi yoluyla zamanla meydana gelir. Süperego kişilik yapısında toplumun temsilcisidir (Baymur, 1972: 274).

Kişiliğin yürütme organı olarak egonun; biliş, seçim, planlama, denetim, sentez, nesnelere ilişkileri yürütmek gibi görevleri vardır (Cansever, 1976: 347). Engellenme ve çatışma yoluyla ihtiyaçlar doyumsuz kaldığında, bireyde meydana gelen aşırı kaygı halinde ego devreye girer. Kaygıdan kurtulmak için ego tarafından bilinçsizce gösterilen bu çabalara savunma mekanizmaları denir (Baymur, 1972: 99). Bu mekanizmalar fazlaca kullanıldığında kişinin gerçek kimliği ile yüzleşmesini engeller ve kendisine yabancılaşmasına neden olur. K. Horney (1999: 167-173), kişinin kendine yabancılaşmasını, kişinin kendi gerçek özünden vazgeçmesi ve ruhunu satması olarak değerlendirmektedir. Kendine yabancılaşma, kişiliksizleştirici, dolayısıyla zayıflatıcı ve tüketici bir süreçtir.

Bastırma, mantığa bürüme, pollyanna davranışı, yansıtma, ödünleme, özdeşim, yer değiştirme gibi çeşitlilikler gösteren bu mekanizmalar, zihinde kendi kendini aldatmalara neden olan ve belirtileri yok eden fakat hastalığı iyileştirmeyen ilaçlar gibi avundurucu önlemlerdir. Bu mekanizmalar, çatışmaların meydana getirdiği kaygıyı geçici olarak dindirir ve sosyal bakımdan yararlı olsalar bile, kişiyi tam anlamıyla mutluluğa ve doyuma götürmez. Savunma mekanizmaları alışkanlık haline getirildiğinde kişilik problemlerine yol açabilir ve insanın gizilgüçlerinden yararlanmasının yolunda bir engel oluşturabilir. Ruh sağlığı bozuk kişi, psişe içerisindeki enerjinin büyük bölümünü benliği savunma çabasında harcar (Baymur, 1972: 99-105). Bu nedenle kendini savunma alışkanlığı devam ettirildiği müddetçe, insanın içsel yapılanmasında bir gelişme olmaz. Bu yüzden onun varlığını fark etmek

ezoterik psikolojideki eğitim sürecinde büyük önem taşımaktadır. Egonun bir işlevi olan savunma mekanizmalarını bırakabilmek için, bunun ne denli kapsamlı ve aldatıcı olduğunun fark edilmesi gerekir. İnsan, ancak kendini savunmayı bırakabildiğinde kendisini olduğu gibi ve doğal olarak görmeye başlar (Benjamin, 1995: 45).

Kişilik sisteminde egonun yapılanması ve işlevi düşünüldüğünde egonun, büyük oranda bir yanılsamayı ve sahteliği içerdiği söylenebilir. İnsanın kendini bilme yolunda ego engeline takılmaması için, egoyu iyice tanınması ve onun özelliklerini bilmesi gerekmektedir. Kısaca, birey egonun “farkında” olmalıdır. Bu konuda Gürbüz şunları söylemektedir: “Kurguya ve tutunmaya yönelik eğilimi sebebiyle ego, hakikati çarpıtmakta, olduğundan başka göstermekte ya da gizlemekte ve bu çerçevede bir kimlik oluşturmaktadır. Bunun sonucunda da bizler bir yanılsamanın içinde düşeriz. Şeylerin kendine özgü doğasını, olguların aslında sahip olmadıkları özü tasarlar ve sonra da onlara bağlarız” (2008: 44-45).

Ego, aynı zamanda insanın olmadığı bir şeyle özdeşleşmesi olarak da ifade edilebilir. Kişi bedeniyle ya da zihniyle özdeşleşebilir. İnsan ne zaman “ben” derse, bir şeyle – isim, şekil, beden, geçmiş, zihin, düşünce, anı- özdeşleşme vardır. Bu manada “ben” kimlik demektir. Kimlik ya da özdeşleşme tüm esaretin temeli olarak değerlendirilmiştir. Bu durumda kimliğin kendisi kişinin zindanı olacaktır. Özgürlük ise, insanın bütünüyle kendisi olmasıdır (Osho, 2011: 125-126). Şeriati (2007: 52) de *İnsanın Dört Zindanı* adlı eserinde, insanın en kötü zindanının egosu (nefs) olduğunu söylemiştir

İnsanın bireyselliği, olgunlaşmış olan özüdür ve insanın gerçek “ben”i, ancak bu özden büyüyebilir (Ouspensky, 2010: 130). Hintli bilge Osho (2011: 11)’ya göre ego, insanın gerçek özünün tam tersidir. Ve insan egosunu bırakmadığı sürece asla kendisini bilemeyecektir Bu noktada, gelişmenin değil dönüşmenin gerekliliğine vurgu yapan Osho (2011: 36), dönüşümün, kişiliği –ego- geliştirmekle değil tamamıyla bırakmakla olacağını söylemektedir. Burada egoyu bırakmak ile kastedilen, egonun farkında olmak ve ego üzerinden bir benlik tasavvuru oluşturmamaktır. Çünkü insan, benliğine bağlı olmakla kendini engellemiş ve kendini gerçekleştirmenin yolunu kesmiş olur. E. Fromm (1982: 85-86) da, insanın gelişiminin ve kendini gerçekleştirmesinin önkoşulu olan özgürlüğün, benliğin her türlü egodan arınması anlamına geldiğini belirtir. Ona göre

özgürlük; tutkularından, eşyaya ve benliğe bağılıktan kurtulmaktır. Ve bu, sevginin ve üretici bir “olmak”ın ilk koşuludur. Eserinde, Eski Ahit’te yer alan “senin olan her şeyi terk et, kendini bütün zincirlerden kurtar, ol!” ifadesine yer veren Fromm, “çöl” kavramının kutsal metinlerde çokça vurgulanmasını, fazlalıklardan benlik/ego’dan arınma ile ilişkilendirmiştir. Çöl, özgürlüğün ve özel mülkiyet yoluyla zorlaşmamış bir yaşamın simgesidir. Eckhart’a göre de, insanın tek amacı, ben’e bağlı olmamak ve egonun baskısından kurtulmaktır (Fromm, 1982:106).

Çoğu zaman nefis olarak da adlandırılan ego, bedenden kaynaklanan, beden zevkleri ve hayatta kalması ile ilişkili bir psikolojik görünüm karmaşası olarak düşünülebilir. Egonun sadece beden ile değil, toplumsallaşmış kişilik ile de yakın bir ilişkisi bulunmaktadır. Egonun arzularına sınır yoktur ve egonun manevi benlik –ruh- tarafından yol gösterilmeye ve uygun sınırlar içerisinde tutulmaya gereksinimi vardır (Helminski, 2006: 91).

İnsan bedeninin gereksinimlerinden kaynaklanan benlik algısı, Mevlana’ya göre de, insanın hakiki ve ezeli benliğini bulmasının önündeki en büyük engeldir. Ona göre insanın varlığının hakikatini perdeleyen bu durum bir putperestliktir. Mevlana, egonun kendini bilme yolunda engel oluşunu ifade etmek için “Kendini bulmak isteyen hemen kendinden geçmeye çalışsın” demektedir. Asıl benliğini bulmak isteyen mevhum benliğinden vazgeçmelidir (Küçük, 2009: 57-58).

Egonun kendini ve Tanrı’yı bilme yolundaki konumuna ilişkin F. Schuon (2008: 162)’un sözleri dikkat çekicidir: “Ego sıvılaştıkça dış dünya –ki büyük ölçüde onunla örülüdür”- aynı simya süreci içine sürüklenmiş olur, yani dünya ‘saydam’ hale gelir ve tefekkür eden kişi her yerde Tanrı’yı görür ya da her şeyi Tanrı’da görür.”

Olgunlaşmış bir benlik ise, insanın kendisini, varlığı ve Tanrı’yı bilmesi yolunda olumlu bir yapıdır. Aynı manaya Jung da dikkatleri çekmiş ve o da, “benlik” ve “ego”yu birbirinden ayırmıştır. Ona göre, ego şuurulluğun merkezini ifade eder. Benlik ise, şuursuzluğun merkezi, altşuurun ifadesidir (Songar, 1971: 67). Jung (1999: 47)’a göre, insanın kendini bilmesi, egosunu tanıyıp bilmesi anlamına gelmez. Egoyu bütünüyle tanımak bile kendiliğin bilgisine ulaşmak için yeterli değildir. Çünkü ego, sadece kendi içeriğini bilir, bilinçdışını ve onun içeriğini bilmez. İnsanın öz benliği, bilinçli egonun

çok üstünde olan bir niceliktir. Yalnızca bilinci değil, bilinçdışı psişeyi de kapsar, o, insanın gerçek kişiliğidir (Jacobi, 2002: 173).

Bütünlüğün merkezi ve gelişimin arketipi olarak benliğin, kendini bilme sürecinde olumlu bir kavram olduğunu söylemiştik. Hatta o, bu süreç içerisinde olmazsa olmaz bir fonksiyona sahiptir. Benlik, kişinin hem kendisi, hem çevresi, hem de Tanrı ile ilgisini kuran, kendisini bunların karşısında bir varlık olarak algılamasına neden olan bir gelişme olarak görülmüştür. Varoluşçu filozof ve teolog Kierkegaard (1989: 84)'a göre benlik, insana yeryüzündeki ayrıcalığını kazandıran ve onu diğer varlıkların üstüne koyan, insanın kendisiyle insan olma onuruna erdiği bir durumdur. Benlik, insan olmanın amacı, anlamı ve tanımıdır. Benlik, insanın yeryüzünde erişebileceği en üst olgunluk seviyesidir. Hiç kimse ben olmaktan ve benlik haline gelmekten daha yüksek bir yere gelemeyiz, hiç kimse ondan daha değerli bir zenginliğe sahip olamaz. Benlik, insanın nişanı, yaşamının anlamı, insanın kendisini yalnız bu dünyaya değil, aynı zamanda sonsuzluğa katabilme ve Tanrı huzurunda olabilme durumudur. Ben, en yüce dünyasal gerçekliktir. “Tanrı’dan sonra, ben kadar sonsuz bir şey yoktur” diyen Kierkegaard’a göre, ben olma halinden uzaklaşmak, varoluşun anlamından ve temel ödevinden de uzaklaşmak olacaktır (Taşdelen, 2004: 79-80).

Kuran’a ve klasik İslam kaynaklarına dayalı bir benlik felsefesi geliştiren Muhammed İkbal’e göre ise benlik, sezginin bize bildirdiği temel realitedir. Bu realite her türlü faaliyetin merkezi durumundadır. Her insan, müstakil bir hüviyete sahip hür bir ben’dir, Allah ise “Mutlak Ben”dir. “Şeyleri, olgu ve olayları anlayabilmek için ben’den, benlik kavramından yola çıkmak gerekir” diyen İkbal, “ben” kelimesiyle, “insanın kendi varlığını tanımasını, kendine güvenmesini, kendi kendisine saygı duymasını, kendi imkan ve kabiliyetlerini ortaya koymasını; bütün bunların insan için, hayat için son derece önemli olduğunu” anlatmak istemiştir. İkbal, onun kullandığı anlamda “ben” kelimesinin, tezahürü bencillik, gurur, öfke, olan enaniyet duygusuyla hiçbir ilgisi olmadığını söylemiştir (Aydın, 1987: 83).

Hakiki aydınlanma veya aşkınlık hedefine ulaşmak için insanın egodan kurtulması gerekmektedir. İnsan, sıradan yaşamın tüm sınırlayıcı kimliklerini ve bağılıklarını üzerinden attığında uyanıklık sınırsız biçimde özünü tecrübe eder ve sanki zaman ve mekanın ötesindeymiş gibi doğrudan kendini tecrübe eder (Wilcox, 2001:167). Çünkü

insan; düşünce, duygu ve içgüdülerden daha fazla bir şeydir. “Bir ben vardır benden içeri” sözleriyle Yunus Emre bu gerçeği dile getirmiştir.

2.2.2.Bağımlılık

Kendini bilme, bir özgürleşme süreci olarak ele alınabilir. Çünkü, bu süreç içerisinde kişi, tüm bağımlılıklarından sıyrılmadıkça gerçek benliğini göremez. Bağımlılık, tutku ile ilişkilidir. Ve her tutku, kişiyi kendine ve gerçeğe karşı körleştirir. Oysa, insanın gerçek potansiyelini gerçekleştirmek için içsel özgürlüğe ihtiyacı vardır. Bu sebeple, kendini bilme yolunda olan kişi, kendi gerçekliğini ve benliğini görmesini engelleyecek her tür bağımlılıktan kurtulmalıdır. Ve böylelikle, bağlı ve tutsağı olduğu unsurların, kişiliğinin oluşmasında belirleyici olmasına izin vermemiş olacaktır.

Yanlış inançlar, kendimizin gerçek yüzünü tanımamızı engeller ve bizi mutsuz eder. İstek, arzu ve beklentilerimiz çoğu kez ileri derecede bağımlılıklara yol açar. Bu bağımlılıklar ise gerçekleri yani olan-biteni reddetmemize neden olurlar. Önce, bir şeyin nasıl olması gerektiğine dair bir bağımlılık modeli oluştururuz. Olayların içinde bu düşünce pekişir ve giderek katı kalıplar ve yanlış inançlar bizi yönetmeye başlar (Bolaç, 2002: 49).

Kendini bilmeye talip kişi bir öğrenci olarak düşünülmüş ve eğitiminde başarılı olabilmesi için bu dünyaya ait şeyleri çok fazla sevmemesi; ancak onlardan nefret de etmemesi gerektiği üzerinde durulmuştur. Buna göre, bağımlılık, zevk verici olgulara saplanma durumudur. Nefret ise, acı verici olgulara saplanma durumudur. Nefret duygusu da bir tür köleliktir. Nefret ettiğimiz veya korktuğumuz şeye bağımlıyız demektir (Patanjali, 1992: 120). Bağımlılıklar, insanın içindeki boşluğu ve yetersizlik duygularını örtmektedir. İnsan, bağımlılık ve bağımlılık aracılığıyla kaçmaya çalışır ve eski düzeninden kopamaz. İnsanın içindeki bu büyük boşluk duygusunun korku olduğu söylenmiştir ve insan korkuyu keşfettikçe daha çok bağlanır (Krishnamurti, 2000: 40). İnsan, türlü uğraşlara ve tutkulara yönelmesinin kökeninde, bu tür boşluk ve yetersizlik duygularından kurtulmak arzusu saklıdır (Benjamin, 1995: 17). Bunu, egonun varlığını devam ettirme çabası olarak da görebiliriz. Aslında bağımlılık, egonun varlığını devam ettirebilmek için sergilediği “tutunma” eğilimidir. Egonun, kendini bilme sürecinde engel teşkil ettiğinden söz etmiştik. Egonun kurguya ve tutunmaya eğilimli bir yapısı vardır ve o, birçok kimlik ve özdeşleşme ile yapılanıp varlığını sürdürür. Bu durum ise,

esaret ve bağımlılık demektir. Özgürlük ise benliğin her türlü egodan arınması ve kişinin bütünüyle kendi olması anlamına gelmektedir.

Korkunun başlıca nedenlerinden biri olarak, kendimizle olduğumuz gibi yüzleşmek istemeyişimiz görülmektedir. Korku, çoğu zaman insanın birtakım şeyleri bastırmasına neden olmakta ve onların bilinç düzeyine çıkmasını engellemektedir. Ego, korkularından kurtulmak için bilinçsizce çaba harcar ve savunma mekanizmalarını devreye sokar. Bu da kişinin kendine yabancılaşmasına neden olur. (Krishnamurti, 2000: 17). Kendini savunma, insanın kişisel tatmin duygusunu besleyen mekanizmalar içerisinde en önde gelenidir. Kişi bunu yaşantısında otomatik olarak kullanır ve ne yaparsa yapsın ya da ne söylesin söylesin haklı olduğundan emindir. Kendini savunmanın amacı doğrudan doğruya gururumuzu ve kendimize olan inancımızı pohpohlamaktır (Benjamin, 1995: 43-44). Bu da, egomuzu koruduğumuz ve kendi gerçekliğimizi örtmeye devam ettiğimiz anlamına gelir. Ancak kendimizi savunmayı bırakabilirsek kendimizi olduğumuz gibi ve yapmacıksız olarak görmeye başlayabiliriz. İçimizdeki bir şeyler bizden bunu beklediği için kendimize karşı sürekli rol yapmaktayız. Bu içimizdeki şey ise gerçek olmayan benliğimizdir (Benjamin, 1995: 45). Kendini savunmanın ne denli ürkütücü boyutlara ulaştığını ve bunun, gerçek doğamıza ne kadar zarar verdiğini anladığımız zaman, hatalarımızı kabullenmeye başlayarak buna son verebiliriz. Bu, cesaret gerektiren bir şeydir (Benjamin, 1995: 46).

İnsan, korkudan kurtulmak amacıyla başvurduğu kaçış yolları arasında, onu yenme, bastırma, disiplin altına alma, denetleme, başka bağlamlara dönüştürme çabası yer almaktadır. Bütün bu süreçler, kişide bir sürtüşme ve çatışma oluşturur. Bu çatışmanın insanda ciddi oranda enerji kaybına neden olduğu görülmüştür (Krishnamurti, 2000: 17). İç stresin baskısı altındaki insan, kendi gerçek özüne yabancılaşabilir. Bu durumda enerjisinin büyük çoğunu, kaba bir iç-buyruklar sistemi aracılığıyla kendini mutlak bir kusursuzluk kalıbına dökme işine kaydıracaktır (Horney, 1999: 9).

Oysaki, insanın iç enerjisi yaratım ve gelişim için gereklidir. Nitekim, kendini tanıyıp bilen ve gerçekleştiren insanların, kendilerini kendilerine karşı korumak için fazla zaman ve enerji kaybetmedikleri gözlemlenmiştir. Bunlar, içlerinde birlik ve bütünlüğü gerçekleştirmiş kişilerdir. Bu insanların, içsel derinliklerindeki güçler ile savunma güçleri arasındaki savaş çözümlenmiş ve bu durum da içlerindeki bölünmüşlüğü

azaltmıştır. Böylelikle benliklerini daha yaratıcı ve haz verici amaçlar doğrultusunda kullanmışlardır (Maslow, 2001: 151). Maslow (2001: 152), “Kişi, kendi içindeki cehennemden kurtulmaya çalışırken, yine içinde var olan cennetin nimetlerinden yoksun kalır” diyerek, korktuğu için benliğine sırtını dönen insanın bunun bedeli olarak birçok şeyden mahrum kalacağını anlatmaya çalışmıştır. İnsanın benliğinin derinlikleri, aynı zamanda kişinin tüm hazlarının sevme, yaratma gibi yeteneklerinin de kaynağıdır. “İnsan kişiliğinin en derin ve en zengin düzeyleri şimdi ışığa ve özgürlüğe erişmiştir. ‘Kendilik’, yeniden yapılanmış, dönüştürülmüş, sonunda kendini bütünleştirmiştir; gerilimin sona ermesiyle birlikte, güç, yeni amaçlar için zincirlerinden kurtarılmıştır.” (Underhill, 2005: 92).

İnsanın, bağımlılıklarından kurtuldukça “burada ve şimdi”yi sevgiyle kabul edebilme yeteneğini elde edebileceği düşünülmektedir. Böyle bir kişi, şu an olan her ne ise, onun tadını çıkarabilir (Bolaç, 2002: 77). Çünkü, zihin bağımlılıktan ve nefretten özgür olduğunda, birey artık herhangi bir deneyime imrenmez ya da herhangi bir deneyimden kaçınmaz. Böylelikle, tüm durumlar ve uyarıcılar, dengeyle karşılaşılır. Bireyin huzur ve mutluluğu, artık çevreye bağımlı değildir (Walsh, 2005: 235). Bu şekilde ortaya çıkan özgürlük, kişiyi korkunun ve tutkunun neden olduğu davranış biçimlerinden uzaklaştırır. Bu sayede tüm faaliyetler, zorlamasız, kendiliğinden, içtenlikli ve doğal olur. Bu davranış ve hareket biçimi de kişide samimiyet ve farkındalık durumlarının gelişmesine katkı sağlar. Böylelikle birey, kendi özgün benliğine daha fazla yaklaşmış olur. Bu yüzden bütün dinlerde ve büyük düşünce sistemlerinde, insanın bağımlılıklarından özgürleşmesi ahlaki bir amaç olarak görülmüştür. Özgürlük, her zaman, gerçekliğe ulaşmanın da önkoşulu olarak ele alınmıştır.

Özgürlük, tasavvuf düşüncesinde de çok büyük bir önem ve değere sahiptir. Buna göre, bireyin alışkanlıklara ve alışılmış davranış biçimlerine tutsak olmaması gerekmektedir. Gerçek anlamda özgür bir birey olabilmek için, belirli somut koşullarda yaşıyor olma zorunluluğu yoktur. Özgürlük, koşulların varlığını algılama ve değerlendirme biçimiyle ilgilidir. Kişi, tüm eylem ve davranışlarını kendisi belirlemelidir. Özgür birey, alışageldiği bir davranış biçimini, gerektiğinde dışlayabilme ve yaşamından çıkarabilme yetkinliğine sahip olmalıdır (Gürbüz, 2003: 130-131). Buna göre, “birey, kendi gerçek özgür benliğini kendisi dışında hiçbir nedenin ya da nesnenin

salt olarak belirleme ve yönlendirme yetkinliğinde olmadığına bilincine varabilmelidir” (Gürbüz, 2003: 209).

Tasavvuf ahlakına göre, nefsin arzu ve isteklerine karşı verilmesi istenen mücadele, insanın özgürlüğüyle ilişkilidir. İnsanın ahlaki mükemmelliğe ulaşması ve Allah’a yakınlaşmasını önleyen bedeni ve dünyevi arzuların kurtulma mücadelesi, aynı zamanda iradeyi hür kılma çabasıdır. İnsanın şuurunu meşgul eden Allah’tan başka her şeyin özgürlüğü kısıtladığını düşünen bazı büyük sufiler, cennet nimetlerini arzulamayı bile gerçek hürriyete aykırı görmüşlerdir. Buna göre gerçek özgürlük, insanın üzerinde Allah’tan başka hiçbir şeyin etkili olmamasıdır (Çağrı, 1989: 30).

İnsanın olgunlaşmış bir ruh haline ulaşabilmesi için, çelişen ihtiyaçlar, hedefler, sorumluluklar arasında ince bir denge kurması gerekmektedir. Olağanüstü bir yetenek gerektiren bu dengeleme disiplininin özünde ise “vazgeçmek” yatar (Peck, 1992: 65). Kişinin eski benliğinden vazgeçmesi, ruhsal tekamülünün ayrılmaz bir parçası olarak değerlendirilmiştir. Eski kişilikten büyük oranda vazgeçilmesi ve özveride bulunulması başarılı bir psikoterapinin de temel özelliğidir. Çünkü, kişi feda edilmesi gereken ve artık uygun olmayan şeylerden vazgeçmenin getireceği acılara katlanmaya istekli ya da muktedir değilse eski düşünme ve davranış biçimlerine yapışıp kalır ve gerçekten gelişip olgunluğa erişemez (Peck, 1992: 69-70).

Kendini bilme, tanıma ve olgunlaşma yolunda engel teşkil eden bağımlılıklardan biri de ıstıraplara olan bağımlılıktır. İstiraplar insanın gerçek benliğini bulma yolunda engel teşkil etmektedir. Fakat insanın bunları feda etmesi çok zor görülmüştür. Çünkü insan, ıstıraplarına başka hiçbir şeye olmadığı kadar bağımlıdır. Hatta zevklerini bile daha kolay feda edebilir. (Ouspensky, 2010: 37).

Fedakarlık ve hazdan vazgeçme anlamında “feragat”, doğadaki daha derin ve daha kalıcı bir zevke erişme hakkı kazanabilmek için, belli bir haz kaynağından gönüllü olarak vazgeçmek anlamına gelmektedir. Kişi, zihinsel ve sezgisel hazları elde edebilmek için, duyu hazlarına düşkünlükten vazgeçmelidir. Bu seçim, Maslow’un gereksinimler hiyerarşisi açısından da görülebilir. Daha aşağı düzeyin gereksinimleri duysal uyarımlarla ilgilidir. Daha yüksek düzeyin gereksinimleri ise kişinin kendisinin ürettiği içsel uyarımla daha çok ilgilidir. Böylece feragat, daha yüksek düzeyden

gereksinimleri elde edebilmek için daha aşağı olanlardan gönüllü bir vazgeçiş olarak görülebilir (Walsh, 2005: 234).

İslam geleneğinde, kişinin bağımlılıklarından, fazlalıklarından arınma ve temizlenme olgusu “tezkiye” olarak ifade edilir. Tezkiye, kelime olarak “temizlenme” manasındadır (Uludağ, 2005: 360). Tezkiye, nefsi her tür kötü işten uzak tutmak ve temizlemektir. Kur’an’da “Nefsini kirleten hüsrana uğrar, tezkiye eden felah bulur” (91: 9-10) ifadesi yer almaktadır. Burada geçen “tezekka”, “artma, gelişme” manasını içermektedir. Buna göre, “Kendini geliştirip arındıranı Allah temize çıkarır” (İslamoğlu, 2008: 1263).

2.2.3.Olumsuz Duygu ve Düşünce

Kendini tanıma, bilme ve gerçekleştirme yolunda olan kişi, daima olumlu duygu ve düşüncelere sahip olmalı, olumsuz duygu ve düşüncelerden ise uzak durmalıdır. Çünkü, kişi üzerinde, olumlu duyguların yapıcı, olumsuz duyguların ise yıkıcı etkisi vardır. Olumlu duygular var olan entelektüel, fiziksel ve toplumsal kaynaklarımızı genişletir ve karşımıza bir fırsat ya da tehdit çıktığında kullanabileceğimiz rezervler oluşturur. Olumsuz duygunun kısıtlayıcı etkisi olmadığında, zihinsel durumumuz genişlemeye açık, hoşgörülü ve yaratıcıdır. Yeni fikirlere ve yeni yaşantılara açıktır (Seligman, 2007: 39).

Faydasız ve uygunsuz düşüncelerin, insanın ruhsal gelişimini engellediği düşünülmüştür. Faydalı düşünceler ise ruhsal gelişime ve ilerlemeye doğru atlama taşlarıdır (Sivananda, 2004: 69). Olumsuz duygular, korku, kızgınlık, kıskançlık, kin, sabırsızlık, kaygı, kendine acıma ve bunun gibi duygulardır. Bunlar, duygusal yaşantımızı doldurur ve bizi sürekli tuzağa düşürür (Benjamin, 1995: 62). Üzüntü, insanın zihnini kaplayan yıkıcı bir duygu olarak ele alınmıştır. İnsan bir kere üzüntü ile dolduğunda, artık başka hiçbir şeye yer kalmaz. İnsan üzüntüsünü aşabildiğinde, yaratıcı güç ve cesaretin de ortaya çıkmasını sağlamış olur (Peale, 1997: 143). Kaygı ve öfke gibi olumsuz duygular ayrıca insanın irade gücünü azaltır. İçinde sürtüşme ve çatışmalara neden olur (Köknel, 1982: 418). Bu sebeple değişmeye kendini adanmış biri, olumlu düşünceye ve iyilik idealine bağlanmalıdır. Olumlu tesirleri izlemek, almak adına çok gayret sarf etmelidir (Arıkdal, 2003: 232).

Olumlu duygular, duygusal merkezimizin daha içte olan kısmından, olumsuz duygular ise daha dış kısımlardan gelir. Kişi olumsuz duyguların çemberindeyken yalnızca var olduğunu zanneder. Olumsuz duygulardan kurtulup olumlu duygularla dolun insan nihayet gerçekten var olmaya başlar (Benjamin, 1995: 64). Fakat, mutluluk, neşe, sevinç, rahatlık gibi olumlu duygulara, kişisel güçlerimizi ve erdemlerimizi kullanmadan hak kazanamayız. Buna göre, kısa yollardan değil, ancak güç ve erdemlerin kullanılmasından ortaya çıkan olumlu duygu gerçektir. İnsanın kişiliğinden soyutlanmış olumlu duygu ise boşluk, samimiyetsizlik, depresyon gibi durumlara neden olabilir (Seligman, 2007: 8).

Bütün olumsuz duygular içerisinde en çok korku üzerinde durulmuş ve korkunun, insan kişiliğini paramparça eden en büyük düşman olduğu düşünülmüştür (Peale, 1997: 133). Bu konuda Krishnamurti şunları söylemektedir: “Korkan bir zihin, derinlerde korkuyu, bir korku duygusunu ve korku ile çaresizlikten doğan umudu barındıran bir zihin kuşkusuz sağlıklı bir zihindir. Bu tür bir zihin, tapınaklara, kiliselere gidebilir, her çeşit kuramı okuyabilir, dua edebilir, son derece tutucu olabilir, dışsal olarak son derece gelişmiş görünebilir, uygunluk gösterir, iyi davranışlar ve kibarlık sergiler ve dıştan bakıldığında doğru bir biçimde hareket eder ama tüm bunlara sahip olan ve kökleri korkuda olan bir zihin –çoğumuzun zihinlerinde olduğu gibi- kuşkusuz olayları doğru bir biçimde göremez” (2000: 76).

Türlü bağımlılıklara neden olarak korkularımız, kendi gerçekliğimizi görme yolunda engel teşkil etmektedir. “Korkularımız, gerçekliğin üzerini bir örtü gibi kaplayarak bizi yanılsamalara iter. Gerçek olmayanı gerçek kabul ederiz ve gerçek olanı da gerçek olmayan. Gerçekliğin bu çarpıtılmış algılanışına ‘yanılsama’ ya da ‘illüzyon’ denir. Bu yanılsama ise her zaman bölünme, çatışma, şiddet ve savaşı da beraberinde getirir (Erengil, 2002: 71). Bu sebeple korkuyu alt ederek benlikten söküp atma çabası, kutsal bir savaş olarak değerlendirilmiştir (D’Anna, 2004: 191).

Yalnızlık korkusunun, insanın korkularının en belirginini olduğu söylenmiştir. Kişi ancak yalnızlığıyla yüzleştiği zaman dönüşebilir ve kendi olmaya hak kazanır. Bu nedenle bununla yüzleşmeye çok önem verilmiştir. “Bu boşluğa girmelisin, cesaretini topla ve içeri gir. Çok kederli ve yalnız bile hissetsen endişelenecek bir şey yok; bu bedeli

ödememiz gerekiyor. Ve bir kere kendi kaynağına ulaştığın zaman her şey tümüyle değişecek ve dışarıya bir birey olarak çıkacaksın (Osho, 2005: 61).

Olumsuz duygu ve yaklaşımlarda, varlığın ve varoluşun saf farkındalığının edinilmesini engelleyici bir işlev görme potansiyeli bulunması nedeniyle, olumsuz duyguların beşeri niteliklerden olduğu, kalpte neşe ve sevinçten başka bir şey kalmayacak şekilde hoşnutsuzluğu çıkarıp atmak gerektiği, sufilerce önemle belirtilmiştir (Gürbüz, 2008: 24). Bu manada, İslam geleneğinde mutlak korkuya yer verilmemiş, inananlar, ümitsizlik duygusuna karşı uyarılmış (Kur'an, 39: 53) ve "korku ile ümit" arasında olmaya davet edilmişlerdir (Kur'an, 12: 87). Tasavvuf düşüncesinde korku, bireyin benliğini aşır özgür bireyselliğini oluşturma yönünde adım atmaktan çekinmesine ve cesaretsizlik göstermesine neden olması yönünden, tekamül yolunda bir engel olarak ele alınmıştır (Gürbüz, 2003: 209). Korkuyu yenmek için insan güvenmeyi öğrenmelidir. Buna, imana adım atmak denilebilir. Çünkü iman, e-m-n kökünden gelmektedir. Bu manada, iman eden yani mümin kimse kendisine, yaratanına, hayata güvenen ve kendisine güvenilen insan demektir (Özdoğan, 2005: 134).

Her tür olumsuz ve önemsiz duygu ve düşünceyi yenmenin yolu ise onlara kayıtsız kalmak ve olumluya yönelmektir. Onlarla savaşmak enerji ve iradeyi boşa harcamak demektir ve onlarla savaştıkça onlar daha çok kuvvet kazanacaktır. Bu sebeple insan, düşüncelerini kontrol etmeyi ve saflaştırmayı öğrenmelidir. Kişi, depresyon, başarısızlık, zayıflık, karanlık, şüphe, korku gibi olumsuz düşünceler yerine; kuvvet, güven, cesaret, neşe, gibi olumlu düşünceleri geliştirdiğinde olumsuz düşünceler kendiliğinden kaybolacaktır (Sivananda, 2004: 72-73). İnsanın ruhsal yaşamına ilişkin geniş açıklamalar getiren Budist psikolojiye göre, insanda olumsuz duyguların değiştirilmesi şefkat duygusuyla mümkündür. Buna göre, olumsuz duyguyu tersine çevirmek için uğraşmak yerine, evrensel şefkat ve başkalarının mutlulğundan sevinç duyma gibi nitelikler ve bu niteliklere tam konsantrasyon ile son derece olumlu ve yararlı sonuçlara ulaşılabilir (Walsh, 2005: 238). "Sevgi ve şefkat olumluluğunun bu denli değere ve öneme sahip olmasının nedeni, bir yönüyle 'varoluşun bütün gizli güçlerini, ölümsüz kişiliğin dopdolu görkemini' kendisinde barındırıyor olmasıdır" (Gürbüz, 2008: 25).

Mistik edebiyatta sıkça dile getirilen “bir kuşun iki kanadı” sözü, “enginlik” ve “derinlik” kavramlarıyla ilişkilendirilmiştir. “Enginlik kavramı, kalbin açılmasını, sevgi ve şefkatin yayılmasını; derinlik kavramı ise anlayış ve bilmenin derinleştirilmesini, bilgi ve bilgeliği ifade eder.” Kendini bilme yolunda olan kişinin de, bu, bilmeye ilişkin özelliklerle sevgi ve şefkate ilişkin özellikleri, biri ötekisiz olmaz bir biçimde, birlikte ve bir denge halinde, sürekli olarak benimsemesi gerektiği düşünülmüştür (Gürbüz, 2008: 19). Burada sevgi unsurunun gücüne özellikle vurgu yapmak gerekir. Çünkü, “Sevgi, insanın ruhsal tekamül aracı olacak disiplin için gerekli enerji ve dürtüyü sağlayan araçtır” (Akarsu, 1998: 81), “Benliğin genişletilmesi ve başka boyutlara doğru uzanmasıdır” (Akarsu, 1998: 143). Sevginin, yeni ve daha yüksek değerleri ortaya çıkarma noktasındaki yaratıcılığı, onun değerlerin yüksek oluşuna yönelmesinde görülmüştür (Akarsu, 1998: 80).

İslam ahlakına göre, “güzel düşünce” (hüsn-ü zan) esastır; “kötü düşünce” (su-i zan) ise hoş karşılanmayan bir tutumdur (Çağrı, 2013: 121). Güzel düşünce, kişide olumlu düşünme yeteneğini geliştirici bir etkiye sahiptir. Bu gelişimin en üst noktasında ise, sufi literatürdeki “rıza” kavramı gelmektedir. Rıza, hayatın olduğu gibi kabul edilmesidir. Derin bir içsel tatmin ve hoşnutluğa işaret eder (Sayar, 2010: 36-37). Tasavvuf makamlarının en üstünü olan rıza ile sevgi arasında bir ilişki olduğu kabul edilmektedir. Çünkü seven, sevdiğinin yaptıklarından hoşlanır ve razı olur. Nitekim Yusuf peygambere bakan ve onun güzelliği karşısında hayret duyan Mısır kadınları, ellerini kestiklerinin farkına bile varmamışlardır (Yılmaz, 2007: 197-198).

Rıza ve teslimiyet duygularına sahip olmanın, dolayısıyla hayata ve kendine olumlu yaklaşmanın ve var olanı kabullenmenin, kişiyi dönüştürücü ve olgunlaştırıcı etkisine dikkat çekilmiştir. Buna göre kişi, içerlemediği ve şikayet etmediği zaman büyür ve çiçeklenir (Osho, 2005: 111-112). Hayatın ve varoluşun kendi başına bir olumluluk ve değerlilik taşıdığı bilincinde olunması, kendini bilme yolunda çok önemli görülmüştür. “Hayatın ve varoluşun kendiliğinden bir değer ve güzellik potansiyeli içerdiği kavranabilirse bunun ardından tüm varlığın ve varoluşun mutlak kaynağı ve var edicisi olan Tanrı’ya yönelik şükür ve hamd övgüleri, varlığı algılayabilen kalplerden yükselbilecektir” (Gürbüz, 2008: 117). Bu şükür durumunu doğru anlamak çok önemlidir. “Şükretme değerinin özünde, içinde bulunduğumuz anda her ne yaşıyor

olursak olalım, içinde bulunduğumuz yaşantının olumlu yanını, yani hayrını keşfedip teşekkür etmek vardır” (Kur’an, 4: 147) Mukayeseli şükür ise, insanı o an için tatmin etmekte ama yüceliğini alıp götürmekte ve insanın anlayış alanını daraltmaktadır (Özdoğan, 2005: 183).

BÖLÜM 3: KENDİNİ BİLEN İNSANIN KAZANIMLARI

Kendini tanıyıp bilmenin, insan için birçok olumlu sonuçları olduğu bilinmektedir. Bu süreçte aktif olan farkındalık durumu, kişide bilinç seviyesinin yükselmesini, insanın kendini ve varlığı daha doğru bir biçimde algılamasını sağlar. Böylelikle daha bilinçli ve kendinin farkında olan birey, “kendini gerçekleştirme” sürecine de girmiştir. Kendini bilme, bulma, gerçek kılma süreçleri ise insan için “doğru bilgiye ulaşma”nın ve “gerçek mutluluk”un yoludur.

Bu bölümde ele alacağımız bu üç temel kazanım, tasavvuf düşüncesinde kendini bilen nefsin özellikleri bağlamında “varlık-marifet-saadet” olarak ifade edilmiştir (Chittick, 2010: 259).

3.1.Kendini Gerçekleştirme

İnsanın kendini bilmesinin, kendi olması için bir adım niteliğinde olduğu düşünülmüştür. Kendi iç güçlerini geliştirmenin, bireyleşmenin, bütünleşmenin ve kendi olmanın ilk adımı, insanın kendini bilmesi, anlaması ve kendinin farkına varmasıdır (Benjamin, 1995: 19; Maslow, 2001: 177). İnsan sürekli değişim içinde ve kişilik gelişimi eğiliminde bir varlıktır ve bu, onun en temel ihtiyaçlarından biri olarak görülmektedir. Bütün potansiyelini ortaya çıkarma, her an yeni anlam ve değerlere doğru ilerleme, kendini tamamlama ve olgunlaşma anlamında tekamülün, her insanın içinde olan bir dürtü olduğu kabul edilmektedir (Peck, 1992: 278).

Tüm potansiyel güçlerin, duygusal ve entelektüel tüm imkanların tam anlamıyla gelişmesi ve gerçekleşmesi, kendini gerçekleştirme olarak ifade edilmiştir. Kuramcılar, kendini gerçekleştirmenin, insan için en yüksek iyi ve ahlak alanındaki nihai hedef olduğu görüşündedir (Cevizci, 1996: 307). Bireyleşme, bütünleşme, kendi olma gibi kavramlarla da ifade edilen kendini gerçekleştirme, hümanist psikolojide insan davranışını yöneten en önemli güdüdür. İnsanın temelde iyi bir yapısı olduğunu savunan humanistik anlayışa göre her birey kendine özgü, bir bölümü de tüm insanlıkla ortak bir içsel doğaya sahiptir. İnsanın bu doğası açığa çıkarılmalı ve desteklenmelidir. İnsan ancak bu sayede mutlu ve üretken olabilir. İnsanın bu temel yapısı reddedildiği ya da baskı altına alındığı zaman insan sağlığı gözle görülür şekilde ya da gizliden gizliye bozulacaktır (Maslow, 2001: 8-9).

Kendini gerçekleştirme kavramını farklı psikologlar değişik şekillerde ele almıştır. İlk olarak C. G. Jung'un yazılarında rastlanılan bu kavramı o, "bireyleşme" olarak tanımlamıştır. Bireyleşme süreci, psişik bir oluşum olarak "bütünlüğe" doğru orijinal bir eğilimdir (Jacobi, 2002: 147). K. Goldstein, kendini gerçekleştirme kavramını insan tabiatının yaratıcı eğilimi olarak tanımlarken, Adler de, insanın hayatındaki temel problemlerini çözmesinin yolu olarak kendini gerçekleştirme kavramını görmüştür. Varoluşçu Rogers'a göre kendini gerçekleştirme, sosyal evrimin sonu, psikoterapinin en son amacıdır. Rogers, kendini gerçekleştiren kimseye kapasitesini tam olarak kullanan kimse demektedir (Kuzgun; 1976: 171-172). Kendini gerçekleştirme kavramındaki temel görüş, benliğin tüm kapasite ve gizil güçlerinin gerçekleştirilmesi, kişisel özün varlığının tam benimsenmesi ya da ortaya konması ve böylelikle hastalık, nevroz, psikozun en alt düzeye inmesidir (Maslow, 2001: 209).

Humanistik psikolojinin kurucusu Maslow, kendini gerçekleştirme kavramını kapsamlı bir şekilde incelemiştir. Maslow (2001: 31)'a göre, insanların davranışlarını yöneten ve yaşam hedefleri olarak görülebilecek birtakım ihtiyaçları vardır. O, insanın ihtiyaçlarını bütüncü-dinamik bir bakış açısıyla değerlendirmiş ve bunları alt düzey ve üst düzey ihtiyaçlar olmak üzere iki kategoriye ayırmıştır. Temel gereksinimler olan, beslenme, korunma, nesli sürdürme gibi fizyolojik ihtiyaçlar alt düzey ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçların tatmininden sonra "gelişim ihtiyaçları" olan üst düzey ihtiyaçlar kişiyi motive etmeye başlar. Bunlar, sevgi, saygı, bilgi edinme, güzellik ve kendini gerçekleştirme gibi salt insana özgü ihtiyaçlardır. Buna göre, kendini gerçekleştirme, temel gereksinimlerinde doyuma ulaşmış sağlıklı insanın davranışını yöneten en önemli güdüdür (Kuzgun, 1976: 169).

Maslow'a göre insanda ruhsal motivasyonların kaynaklık ettiği aşkın bir gerçekleştirim ihtiyacı daha vardır ve bu, insanda transpersonel bir gelişim sağlar (Ayten, 2006: 102). "Bu düzeyde insan, hayatın derin anlamını keşfeder. Kozmik bir bilince sahip olur. Kozmosla bütünleşir ve hayatı kutsallaştırır." Metafizik bir yaşamın bireyin ruh sağlığı için taşıdığı değeri Maslow şu sözleriyle dile getirmiştir: "Aşkın ve benötesi (transpersonel) alan olmaksızın, sağlığımızı kaybederiz; saldırgan, nihilist, umutsuz ve apatik oluruz" (Köse ve Ayten, 2012: 47).

Aynı yaklaşımı Frankl'da da görmekteyiz. Buna göre, kendini aşmanın en üst derecesi, aşkın varoluşla veya dini değerlerle kurulan manevi ilişkide ortaya çıkar. Bu anlamda dini kabuller veya daha kişisel anlamda dindarlık, kendini aşmanın özel bir ifadesidir (Bahadır, 2002: 53). Buna göre, insanın tam manası ile kendini gerçekleştirme, insandaki manevi ihtiyacın tatmini ile mümkündür. Bu nedenle, Allah'a ve kutsal gerçeklere inanma psikolojik olarak kendini gerçekleştirmenin en üst şekli olarak görülmüştür (Hökelekli, 2009: 141).

V. Frankl (1992: 89-96), kendini gerçekleştirmeyi anlam merkezli bir yaklaşımla ele almıştır. Kuramında o, "logoterapi" terimini kullanmıştır. Analitik bir süreç olan "logoterapi", kişinin kendi varoluşunun anlamının farkına varmasını sağlar. Frankl, insandaki en temel motivasyonun "anlam istemi" olduğunu açıklamıştır. Bu anlam isteminin doğal sonucu olarak insan anlam arayışına girer. İnsan anlam arayışına bir cevap bulamaz ya da insanın anlam istemi engellenirse "varoluşsal boşluk" ortaya çıkar. Frankl (1992: 99)'a göre insan sorumlu bir varlıktır ve yaşamının potansiyel anlamını gerçekleştirme gerekmektedir. O, kendini gerçekleştirmeyi kendini aşmanın doğal bir sonucu olarak görmüştür.

İnsanın sahip olduğu potansiyelleri gerçekleştirmesinin gerekliliği üzerinde duran Erich Fromm (1995: 39)'un çalışmalarında ana tema insanın özgürlüğü ve bilinçliliğe erişme kapasitesi olmuştur. Fromm, insanda, özgürlük ve bireyleşme yolunda güçlü bir eğilimin olduğunu söyler. Ona göre insan, özgürlüğü ancak kendini gerçekleştirerek ve kendisi olarak elde edebilir. Erdem ise insan tabiatının gerçekleşmesidir.

Ayrıca Fromm (1982: 37-38)'a göre insan için dünya ile doğru bir ilişkiye girmek ve onu doğru anlamak ancak "olmak" yönelimi ile mümkündür. Bu nedenle insan "sahip olmak" değil "olmak" için çaba harcamalıdır. Olmak yöneliminde birey, hiçbir şeyi elde etmek ve kontrol altında bulundurmamak istemez. Fromm (1982: 79-81) iman, sevgi gibi insani olguları da belirlemiş olduğu bu iki yönelim doğrultusunda değerlendirir.

Kendini gerçekleştirmeyi bireyleşme olarak ele alan Jung'a göre bu, bireyin kişiliğinin bilinç ve bilinçdışı unsurlarını birleştirme girişimidir. Bireyleşme süreci, bütünüyle psişe içerisinde ortaya çıkan doğal bir süreçtir. İnsanda kalıtsal bir süreç olan bireyleşmenin amacı, "kendiliğin" kendisini gerçekleştirmesidir (Kısa,2005: 90-91). Jung'a göre bireyleşme zor ve acı verici bir süreçtir. Psişik uyum ve kendiliğin

gerçekleşmesi ancak bireyin içsel yaşamının en deruni parçalarını keşfetmesi yoluyla mümkündür. Bu noktada asıl önemli olan bireyin bu öğeleri kabul etmeye hazır olmasıdır. Bu nedenle bireyleşme süreci hem içsel çatışmaları çözen, hem de bireyin toplumla daha sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlayan bir süreç olarak düşünülmektedir (Kısa, 2005: 92). Jung'a göre, bütünleşmiş insan bir bireydir; fakat bireysel değildir. Bireysellik, ben merkezli bir kişiliğe işaret ederken; bireyleşme, özgün kişiliğin farkında olmayı içerir. Bu durumda kişi, sadece birey olmakla kalmaz, ayrıca toplumun bir üyesi olur ve ulaştığı bütünlük, bilinç ve bilinçdışı aracılığıyla, canlı cansız tüm evrenle temas içindedir (Jacobi, 2002: 145).

Bireyleşme süreci, bilinçdışı içeriklerin bilinç alanına çıkarılmasıyla doğrudan ilgilidir. Bu, kişinin kendisini ve insanlığı daha derinden tanımmasını, doğasında var olan ancak bilinçdışında kalmış veya bilinçdışına itilmiş özelliklerini geriye döndürmesini içerir (Jacobi, 2002: 147) Jung'a göre dini yaşamın en önemli süreçleri bilinçdışında gerçeklik kazanır. Bilinçdışı, dini fonksiyonların gerçekleşim ortamıdır (Bahadır, 2007: 106) Maslow (2001: 223) da bilinçdışı ile yüzleşebilmenin insandaki yaratıcılığın temel koşulu olduğunu belirtmiştir.

Tasavvuf düşüncesinde bilinçdışı, sonsuz imkanları içerir ve bilinçdışının merkezi "kalp" olarak görülmektedir. Bu, içimizdeki potansiyel birleştirici güçtür (Helminski, 2006: 115). Mevlana'nın kullanımında ise "gönül", insanın hem bu aleme hem de sonsuza açılan penceresidir (Küçük, 2009: 193). Buna göre bilinçdışı sonsuz imkanları içermektedir ve yalnızca bilinçdışı gerçek benliğe erişmenin araçlarını sağlayabilir (Arasteh, 2003: 43). Bu nedenle sufiler, insan potansiyelini içinde her şeyin kayıtlı olduğu muazzam bir alem olarak düşünmüştür. Aklın gelişimine izin verdiğinde insanın, potansiyelinin ve varlığının ihtişamının farkına varması mümkün olur. Böylelikle insan yaşamın temel amacı olan her şeyle bütün olma amacına yeniden dönmüş olur (Arasteh, 2003: 64).

Bir bireyleşme yolu olarak görülen ve tüm zıtlıkların uzlaşmasını ifade eden tasavvuf düşüncesinde kişinin bütünlüğü; nefis, kalp ve ruh arasındaki ilişkinin sonucudur. Bu yolda amaç, nefsi dönüştürmek, kalbi arındırmak ve ruhu harekete geçirmektir (Helminski, 2006: 92). Tasavvuf, İslam'ın birlemek manasına gelen tevhid inancını uygulayarak insanın dağınık ilgilerini birleştirmeyi amaçlar. Tasavvufi anlayışa göre,

kişinin tevhibi gerçek manada anlaması ve yaşaması için, kendisini birleyerek kemale ermesi gereklidir.

Bütünlük, içinde sonsuzluğu da barındıran bir kavramdır. Sonsuzluğun, dinin bir unsuru olduğu düşünüldüğünde, bütünlüğün oluşmasını ifade eden bireyleşmenin, dini yaşamı da kapsayan bir olgu olduğu söylenebilir. İnsan kalbi sonsuzluğu aramaktadır. Tillich (2000: 24), içerisinde, nihailiğin aşikar olduğu her şeyin cazibesinin ve büyüleyiciliğinin sebebinin de bu olduğunu ifade etmiştir. Çünkü insan, sonsuzda, kendi tamamlanmasını ve gerçekleşmesini görür. Bu manada, sonsuz aşkınlığın çekim alanında yer alan fakat ona ulaşamayan insan, psikolojik bir bedel olarak, kalp huzursuzluğu yaşar. Kur'an'da geçen, "Kalpler, ancak Allah'ı anmakla huzura kavuşur" (13: 28) ifadesi insan için manevi gerçekleşimin en temel ve nihai olgu olduğunu göstermektedir. Bu manada Wilcox (2001: 180), manevi gelişim sağlamış olgun insanı, psikoloji diliyle, "üstün sağlıklı" olarak tanımlamıştır.

İslam geleneğinde insanın insanlığını gerçekleştirme anlamında insanın kendini bütünlmesi, yaratan-insan bütünlüğü ile ilişkilendirilmiştir. Tüm potansiyeller gerçekleştiğinde varılan nokta, Allah'ın varlığının kendisinden ibaret olmaktadır. Bir başka deyişle kendilik tecrübesinin en derin ve uç noktasına varıldığında, ilahi hakikat insan için gerçek bir tecrübe, bilgi ve arzu konusu haline gelebilmektedir (Hökelekli, 2009: 141).

Kur'an'a ve klasik İslam kaynaklarına dayalı bir benlik felsefesi geliştiren Muhammed İktbal'e göre insan, kendi varlığını tanımalı, kendine güvenmeli, kendi imkan ve kabiliyetlerini ortaya koymalıdır. Ona göre bütün bunlar insan için, hayat için son derece önemlidir (Aydın, 1987: 83). "Mevcut görünmek isteyendir" diyen İktbal (1989: 88)'e göre kendini göstermek, kendi imkanlarını en mükemmel şekilde geliştirmek demektir İktbal, "Sende mevcut olan kudretin bir zerresini bile elden bırakma" (1989: 91) diyerek tüm kuvvet ve imkanlarını koruyup geliştirmenin insanın en temel görevi olduğunu açıklamıştır.

İnsanın doğuştan getirdiği tüm kapasitelere Kur'an'ın "fitrat" (7: 199; 30: 30) adını verdiğini görmekteyiz (Hökelekli, 1996: 42). İslam'a göre her insan kendi fitratını tanımalı, ona yaklaşmalı ve onun imkanlarını gerçekleştirmelidir. İnsandaki fitrat kapasitelerine uygun bir yaşam, insandaki kapasite ve potansiyelin denge içinde

gelişimini sağlar. Bu bağlamda M. Esed, “Allah’ın rehberliğinden yüz çevirenler” ayetini, “kendilerini ziyan edenler” olarak yorumlamıştır. Buradaki ziyan, sadece soyut manada olmayıp sosyal varoluş içindeki insan kapasitesinin de bozulmasıdır (Davies,1991: 138). Kur’an’a göre insan, “oyun ve eğlence için yaratılmamıştır” (23: 115) ve kendini gerçekleştirme ve olgunlaşma yolunda olmalıdır. Ayrıca, Kur’an’da geçen “subulena/yollarımız” (29: 69) çoğul sözcüğü, olgunlaşma ve kemal “yol”unun herkes için çok çeşitli ve farklı olabileceğini göstermektedir (Serinsu, 2000: 120).

3.1.1.Kendini Gerçekleştirme Süreci

Varoluşsal anlamda hayatın amacı, kişiliğe bütünlük kazandırmak; organik, zihinsel ve ruhsal potansiyellerin yeterince geliştirilip gerçekleştirilmesidir (Bahadır, 2002: 97). İnsan olmak, yaşamın her anında kendini aramak demektir. İnsanın, olmak istediği bir kendisi vardır. İnsanın, ancak olmak istediği kendisiyle var olabileceği, kabul edemediği kendisiyle ise yok olacağı düşünülmüştür (Bookman, 1993: 5).

Her insanda gizli kalmış, ortaya çıkmamış türlü güç ve yetenekler vardır. Kendini bilen insan bunları bulur, geliştirir ve değerlendirir. Kendisini tanıyan ve doğru değerlendirebilen insan, kendi gerçekleriyle beklenti ve amaçları arasında doğru bağlantılar kurup güçlerini, yetenek ve olanaklarını iyi kullanmayı başarabilir. Bulunduğu durumla bulunmak istediği durum arasında doğru ve gerçekçi değerlendirmeler yaparak, erişilmesi olanaksız düşlerin peşinden koşup yeni yeni sürtüşme ve çatışmalara düşmez (Köknel, 1982: 408).

İnsanın ruhsal tekamülü, ancak tamamıyla kendisi olmanın bilinmezliğine, psikolojik bağımsızlığına ve kendine özgü eşsiz kişiliğine doğru atılım yaptıkça mümkün görülmüştür (Peck, 1992: 144). Öncelikle kendini bilen ve tanıyan birey, sonra kendini gerçekleştirme ve aşma, dengeleme, sonrasında ise kurtuluşa ve çözüme ulaşma süreçlerini yaşayarak gelişebilir (Kınış, 2000: 470). Fakat bu süreç, kısa sürede ve kolayca ortaya çıkacak bir gelişme ile tamamlanamaz. Kendini yeniden keşfetme ve kendi olma yolculuğuna çıkmış birey için mücadele bir iç savaş olacaktır. Birey olma mücadelesi bireyin içinde meydana gelir. Bireyin bu yolda vereceği psikolojik savaş, kendi bağımlıklarına, endişelerine, suçluluk duygularına ve korkularına karşı özgür olma yolunda vereceği mücadeledir. Benliğin içindeki esas çatışma, büyümek, gelişmek, sağlıklı olmak isteyen kısmıyla korunma ve övgü uğruna bağımlılığa razı olan

kısmı arasındadır (May, 1997: 129-130). İçindeki tekamül dürtüsüne rağmen, insan çoğu zaman, işleri olduğu gibi bırakma, eski yöntemlere ve eski haritalara yapışma, kolay yolu seçme eğilimindedir (Peck, 1992: 278). Büyük ölçüde mücadeleyi gerekli kılan bu türlü engellemeleri kişi ancak, ruhsal aktivitesini ortaya koyarak aşabilir ve bunun sonucunda dengeli bir iç yaşantıya kavuşabilir (Bahadır, 2002: 50).

İnsanın kendini şekillendirme kapasitesi olarak özgürlük, kendini gerçekleştirme sürecinde çok önemli bir kavramdır. Özgürlük, insanın kendi gelişimine hükmedebilmesidir ve ayrıca o, benlik bilincinin öteki yüzüdür. Eğer birey benliğinin farkında değilse içgüdüleriyle ya da zamanın otomatik mekanizmasıyla yaşamını devam ettirmek zorundadır. Kişi, benlik bilincini yitirdiği oranda bağımsızlığını da kaybeder (May, 1997: 150-151).

Kişinin kendisi olmak için cesarete de ihtiyacı vardır. Olmak cesaret ister, içimizdeki boşluktan aşağıya bakabilme ve kaygıyla yüzleşmek cesareti (Sayar, 1997: 166). Kaygı, her zaman olumsuz bir durum değildir. Gelişmek için, eski benliğinden vazgeçmek ve bağımlılıklarından kurtulmak zorunda olan insan için, bu süreçte kaygı durumları oluşabilir. Nitekim depresyonun, kişinin bilinçaltının bilgeliği sayesinde yaşadığı tekamül ve vazgeçme sürecinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu nedenle, kişinin gelişimine işaret eden depresyon olayının, temelde sağlıklı ve gerekli olduğu düşünülmektedir (Peck, 1992: 69-70).

Cesaret, birey özgürlüğünü elde ettikçe ortaya çıkan endişeye karşı koyma kapasitesidir. Bağımlılıklardan kurtulma isteğidir (May, 1997: 206). Bu, Tillich'in "bireyin ölümlü olduğunu kabul etme cesareti" dediği, her insanın sahip olması gerektiği temel cesarettir. Bu, sonlu olduğunu bilse de bireyin kendi olma ve kendine güvenme cesaretidir. Birey, sonlu olmayı cesurca kabullenışı ve sonrasında sorumlu davranışları ile sahip olduğu güçleri geliştirebilir. Bunun için, benliğin bilinci, öz-disiplin, değerlendirme yapabilme gücü, yaratıcı bilinç ve geçmişin bilgeliğiyle yaratıcı bir ilişki kurmak gerekmektedir (May, 1997:219-220). Nitekim, aşkın bir gelişme, bireyin sosyal kuvvetlerle veya başkalarıyla rekabetinden değil, ancak kendi benliği ile yarışmasıyla gerçekleşir (Sayar, 2000: 38).

Nefsin, kendi gelişimi ve yapılanmasında etkin bir rolü vardır. Kendisini oluşturan ve yönlendiren güçlerin gerçek aktörü ve öznesi olan nefis; kendi niyet, karar ve

amaçlarının bir ürünü olarak ele alınmıştır. Akıl, kalp, vicdan, irade gibi nefsin üst sistemini oluşturan yetiler de tek başlarına neftsen bağımsız olarak iş görmezler (Hökelekli, 2009: 49). Kur'an, insanın biyolojik ve psikolojik açıdan mükemmel bir yapıda olduğunu, fakat bu kemalin ancak bilinç ve çaba ile ortaya çıkabileceğini söylemektedir. Eğer insan bunu gerçekleştirmezse, hayvandan daha aşağı bir konuma düşer (Kur'an, 95: 4-5). Hadis olarak meşhur olmuş "İki günü eşit olan ziyandadır" (Acluni, 2: 233) sözüne gelişim psikolojisi açısından baktığımızda, insanın sürekli tekamül içinde olması gerektiğini söyleyebiliriz.

Tasavvufu, insanı "evrensel insan" yapma yolu olarak gören Mevlana'ya göre, kendiliğin mükemmelliğe ulaşması için önce nefsi akılla arındırmak ve kontrol etmek, geleneksel benliği aşağı çekmek, içinde bulunduğu durumu aşmak ve evrensel benliği tamamen gerçekleştirmek gerekmektedir. Mevlana'ya göre kişi bu mükemmelliğe kitaplardaki bilgilerle ya da başkalarını dinlemekle ulaşamaz. Kişi bu süreçte gerçek benliğini izlemeli; kendi kendisinin uyarıcısı olmalı, kendini arama, bulma ve olgunlaşma yolunda bütün engelleri bertaraf etmelidir (Arasteh, 2003: 88).

İnsanın kişilik gelişimi, psikoloji bilimi içerisinde, birçok teorisyen tarafından farklı perspektif ve paradigmalara dayalı olarak açıklanmıştır. Bu teorisyenlerden biri olan Erikson, insan yaşamının sekiz ardışık evreden oluştuğunu öne sürmüştür. Erikson'a göre insanın benlik gelişiminin bütün evreleri dini bir nitelik taşımaktadır. İlk evrede geliştirilen güven, dini inancın temelini oluşturmaktadır (Karaca, 2007: 95). Erikson, hayatın son evreleri olan, yedinci diğergamlık ve sekizinci bütünsellik evrelerinde kaçınılmaz bir şekilde, insanın artık "kabına sığmamaya" başladığını tespit etmiştir. Bu dönemde artık insan, bazı temel sorunlarla yüzleşir. Erikson'a göre bilgelik, insan varoluşunun kaçınılmaz bir boyutudur. İnsanlık tarihi boyunca tüm maneviyat gelenekleri, insanda var olan bu doğal bilgeliği uyandırmaya çalışmıştır (Merter, 2008: 48).

Tasavvufu bir bireyleşme yolu olarak gören Arasteh (2010: 62) , bu süreci iki psikolojik adımda özetlemiştir. Fena; benlikten yani nefisten ve sosyal benlikten kurtulma. Beka; evrensel benlikle bütünleşme, yani kendi bütünlüğünü kazanma. İnsanın bu dönüşümü tasavvuf dilinde "seyr-i süluk" olarak ifade edilir. Süluk bilgisi, insanın kendi varlığının hakikatini, özünü bilmesi; insanın cehaletten ilme, kötü ve çirkin huylardan güzel

ahlaka doğru ilerlemesidir (Küçük, 2009: 92; Yılmaz, 2007: 205). İnsan benliğinin sonsuza yöneltilmesi, nefsin ölümlü niteliklerden kurtarılıp tanrısal niteliklerle donatılması olayını ifade eden sülük, tasavvufta nefsin mertebeleri olarak gösterilmiştir (Öztürk, 2003: 116). Kur’ani terminoloji içerisinde “kendilik” kavramına en yakın kavram olan nefsin bu gelişimi, zihinsel gelişim olarak ele alındığı gibi kişilik ve ahlak gelişimi açısından da incelenmiştir (Hökelekli, 2009: 34). Müslüman düşünürler, nefsin gelişimini genellikle Kur’an’da yer alan kavramlar çerçevesinde üçlü, dörtlü, beşli ve yedili olarak derecelendirmişlerdir. İnsanın ruhsal gelişiminin evrensel nitelikler sergileyen bir süreç olduğu göz önünde bulundurularak, din psikolojisinin de verileriyle benliğin yedi aşamalı gelişim süreci şu şekilde açıklanabilir:

1.Sabit-Zorunlu Benlik, Nefs-i Emmare: Gelişimin en alt basamağı olan bu evrede, kişi tümüyle kendi arzuları ve içgüdüleri tarafından yönlendirilir. Dini ve ahlaki değer ve kurallara uyma yasaklara bağlı kalma konusunda ciddi bir irade ve niyet gözükmeyebilir. Kendi doğal akışı içerisinde arzular tatmin arayışını sürdürür. Kur’an’da, “Şüphesiz ki nefis, daima kötülüğü emredicidir” (12: 53) ayeti bu aşamaya işaret eder (Hökelekli, 2009: 36). Tövbe ve yeniden uyanma aşaması olan bu benlik düzeyi, psikanaliz ve dinamik psikoterapide hastanın kaygı, suçluluk veya eksikliklerinin farkına vardığı ilk aşamaya benzemektedir. Sufiler, kişilik bütünleşmesine doğru ilk adımın, tabiattan ve hakikatten ayrı düşmenin kaygılarıyla yüzleşmek olduğunu düşünürler. Bu anksiyete ve suçluluk yaşantısı, etkili bir psikoterapi için şanstır. Kişinin olumlu yönde değişimi için yapıcı bir suçluluk duygusu ve anksiyete gerekli görülmüştür. Psikodinamik bakış açısından tövbe, bir kendini gözleme ve inceleme sürecidir. Etkin bir psikoterapi için, kendini gözleme ve dürtülerin farkında olma gerekmektedir (Sayar, 2010: 29).

Gelişimin bu ilk evresi, Kohlberg’in geliştirdiği ahlak gelişim kuramında gelenek öncesi birinci devre, ceza ve itaat yönelimi olarak isimlendirilmektedir. Gelenek öncesi düzeyde ahlak anlayışı dış otorite üzerinde odaklanır. Bu aşamada doğru ve yanlış yargısı, davranışın sonuçlarına bağlıdır. Cezadan kurtulmak ve otoriteye itaat kendi başına değerlidir (Karaca, 2007: 76).

2.Kınayan Benlik, Nefs-i Levvame: Kendini denetleyen, sorgulayan ve kınayan nefstir. Ruhsal gelişimin en önemli aşaması olan bu nefis Kur’an’da, “Hayır! Daima kendini kınayan nefse yemin ederim” (75: 2) şeklinde geçmektedir. Kişinin kendilik

algısının gerçekçi ve objektif bir nitelik kazanmaya başladığı bu aşamada, çatışma ve gerilimler baş gösterir. Vicdan ve iç görü yetenekleri gelişir. Ahlaki bilincin gelişmesiyle yapısındaki kötülüklerin farkına varılır (Hökelekli, 2009: 36-37). Değişim ve dönüşümlerin çokça yaşandığı bu aşamadaki kendini kınayan nefis ile Freudyen psikanalizdeki süperego kavramı arasındaki benzerlik dikkat çekmektedir. Süperego, kişiliğin ahlaki ve dini değerler ile seksüel/agresif arzuların baskılanmasıyla ilgilene parçasıdır (Sayar, 2010: 31). Tasavvufta vera ile çok meşkul olma ve riyazet, ego psikolojisindeki suçluluk duygusu ve utançla aşırı uğraş insan gelişimini sınırlar ve ruhsal dengeyi bozabilir. Sufiler, kendilerini korkuya teslim etmemeleri gerektiğinin farkında olmuşlardır. Onlara göre yoğun korku; fobiler, ketlenmeler, korkaklık, atalet, kararsızlık, zihnin ve ruhun felce uğraması gibi durumlara neden olabilir. Sufiler korkuyla doğrudan yüzleşip korkuyu yaşantılama konusunda kendilerinin serbest bırakmışlardır. Böylelikle korkuya hakim olmuşlar ve korkunun ürettiği kaygı ve enerjiyi, ruhsal evrim için yapıcı bir biçimde kullanmışlardır (Sayar, 2010: 31-32).

Bu evre, Kohlberg’de geleneksel düzeyin ikinci evresi, saf faydacı yönelimler dönemi olarak nitelenmektedir. Bu aşamada doğru ve yanlış yargısı, kişinin yaptığı davranıştan dolayı dış otorite tarafından verilecek ödülü kazanması ya da kaybetmesi üzerine kurulmaktadır. İlişkilerde çıkarıcılığın egemen olduğu bu aşamada, sen bana iyilik yaparsan ben de sana iyilik yaparım anlayışı hakimdir (Karaca, 2007: 77).

3.Dengelenmiş Benlik, Nefs-i Mülhime: Bu mertebede, insani dürtü ve güdülerin doğal düzeni aşılır ve tam bir dönüşüm yaşanır. İlahi ilhamlar ve içe dönüşler yaşanmaya başlanır, dini ve ahlaki değerler benlikte hakim duruma gelir. İyiyi kötüden ayırt edebilecek derin bir görüşe sahip olan bu nefis için Kur’an’da, “Ona (nefse), kötülük yapmasını ya da korunup sakınmasını ilham edene yemin olsun” (91: 8) ifadesi geçmektedir (Hökelekli, 2009: 37). Bu aşamada uyandırılması gereken nitelik, dünyevi özlem ve ihtirasların bırakılması, arzulardan kaynaklanan koşullanmalardan özgürleşmektir. Dinin ve psikolojinin en büyük hedeflerinden birisi bu durumdur (Helminski, 2006: 150). Bu evre, psikoterapide olgunluk ve kişilik bütünleşmesi evresine karşılık gelmektedir. Bu evrede kişi, kendisine, hayatına ve başkalarına biraz uzaktan bakmayı dener. K. Horney’e göre, olgunluk, yanılsamalardan derece derece kurtuluştur. Kişi, çocukluktaki yanılsama ve sanrılardan benliğini derece derece kurtarır

ve gerçeğin ışığında, kendi güç ve sınırlamalarının farkına varır. Nefs-i mülhime, İdris Şah'ın deyimiyle “gerçek zihinsel bütünleşmenin başlangıcıdır; orada zihin, eski verimsiz halinin aksine daha yüksek bir seviyede işlemeye muktedir olur.” Fakat bu aşamada hala ahlaki kutupsallığın yarattığı gerilimler tam olarak aşılmamış, duygusal çalkantılar ve iniş çıkışlar durulmamıştır (Sayar, 2010: 33).

Kohlberg'in geleneksel düzey olarak isimlendirdiği üçüncü evrede, ahlaki değerlendirmeler başkalarını memnun etmek üzerine kuruludur. Buna göre iyi davranış, başkalarını memnun eden davranıştır. Bu aşamada bireyin temel güdüsü başkaları tarafından kabul görmektir (Karaca, 2007: 77-78).

4.Huzurlu Benlik, Nefs-i Mutmainne: Kur'an'da, “Ey tam olgunluğa ve dolgunluğa ulaşmış Nefs!” (89: 27) ifadesiyle geçen bu aşama, denge ve kararlılık, huzur ve sükun, kusursuz erdem ve kendini kontrol, içsel gerilimlerin yatışması, bütünleşmiş ve bireyleşmiş bir yapı olarak tanımlanabilir (Hökelekli, 2009: 38). Psikodinamik bakış açısıyla, sürekli istemek, hırs, tamahkarlık ve biriktirmek; temel içsel güvensizlik ve yoksunluğa bağlı psikopatolojik özelliklerdir. Bu aşamada kişi, yüksek bilinç içinde yaşamaya başlamış ve nesnelere algılama biçimi değişmiştir (Sayar, 2010: 35).

Kohlberg, dördüncü evreyi, geleneksel düzey, hukuk ve düzen yönelimi olarak isimlendirmektedir. Toplumsal düzeni korumanın temel güdü olduğu bu evredeki anlayış, doğru davranış görevini yapmaktır şeklindedir. Toplumsal huzur ve sosyal denge için kurallara uyulması esastır, anlayışı hakimdir (Karaca, 2007: 78).

5.Tatmin Olmuş Benlik, Nefs-i Raziye: Bu aşamada kişide beşeri sıfatlar bütünüyle yok olmuş, onun yerini ilahi sıfatlar almıştır. Kişi, kendini kendinde yok ederek varlığın sınırını aşmış, ilahi sonsuzlukta yeniden var olma yüceliğine ulaşmıştır. Kur'an'da bu aşama “Razı olmuş ve kendisinden razı olunmuş olarak Rabbi'ne dön!” (89: 28) ifadesinde yer almaktadır (Hökelekli, 2009: 38). Bu evre sabır evresidir. Bu aşamada kişi, biyolojik güdülerin yıkıcı güçlerini sabır ile dizginlemek ister. Bu güçlerin sabır yardımıyla bütünleşmiş bir aşk enerjisine dönüştürülmesi, kişinin iç huzur ve ahengini artırır. Sessizlik sabrın davranışa yansıyan tarafıdır ve içsel sessizlik yaşantısı ile daha fazla kişilik bütünleşmesi sağlayan güçlü bir psikolojik kuvvettir. Sufi için sabır inancın özüdür. Kişi bu evrede, benliği, geçmiş inanış ve hurafelerden sürekli özgürleştirerek, inancı keşfeder. Sabır, bu yaşantısal keyfin anahtarıdır (Sayar, 2010: 35-36).

Kohlberg'in gelenek üstü düzey olarak nitelediği bu aşamada ahlaki anlayış, soyut prensipleri ihtiva etmektedir. Sosyal kontrat yönelimi olarak isimlendirilen bu aşamada doğru davranış, insan hakları ve toplum yararı gözetilerek, çoğunluğun kabul ettiği değerlere uygun davranıştır (Karaca, 2007: 79).

6.Tümüyle Teslim Olmuş Benlik, Nefs-i Merziyye: Manevi yüceliş ve ahlaki dönüşümün üst sınırındır. Bu nefis seviyesindeki kimsenin gönlü herkese ve her şeye karşı iyilik, sevgi ve şefkatle doludur. İnsanları, kendi tabiatlarının karanlıklarından kurtarıp aydınlatmak için onlara yönelir ve yardım etmeye çalışır. Bu nefis ile ilgili olarak, “Rahmanın kulları ki, onlar yeryüzünde alçakgönüllü olarak yürürler ve cahiller kendilerine laf atarlarsa ‘selam’ derler” (25: 63) ifadesi yer alır (Hökelekli, 2009: 38-39). Bu aşamada kişi tekrar bireyselliğine geri döner ama bu bireysellikte artık bencillik bulunmaz (Helminski, 2006: 151).

Bu seviye Kohlberg'e göre, gelenek üstü düzey altıncı evredir. Bu aşamada bireyde evrensel ahlak ilkeleri eğilimi vardır. Bireyin doğru ve yanlış yargısı tamamen içselleştirilmiş ve kendi vicdanı ile geliştirdiği standartlar üzerine kuruludur. Bu ilkeler somut ahlak kuralları olmayıp soyut ilkelere dayanır. Bunlar, hak, adalet ve özgürlük kavramlarını içerir (Karaca, 2007: 79-80).

Bu altıncı evre Kohlberg'in ahlak gelişimi teorisinin son aşaması olsa da, bazı araştırmacılar onun, dini özellik taşıyan yedinci bir aşamadan söz ettiğini ileri sürmüşlerdir. Bu aşamada alem bir birlik duygusu içerisinde algılanır. Kişi kendini yalnız ve yabancılaşmış olarak görmek yerine, bütün varlığın bir parçası olduğunu hisseder. Kohlberg, ahlaki aşamaların dini evreler için zorunlu olduğunu ancak yeterli olmadığını kabul etmiştir. Fakat yedinci aşamada ortaya çıkan duygu durumları, evrenle veya metafizik alemle hissedilen birlik hissi dini bir karakter taşımaktadır (Karaca, 2007: 80-81).

7.Bütünleşmiş Benlik, Nefs-i Kamile: Tam olgunluğa erişmiş olan nefistir. Bu aşamada kişi, her türlü kötülükten temizlenip arınmış saf ve duru hale gelmiştir. “Nefsini temizleyen kurtuluşa ermiştir” (87: 14) ayeti buna delil kabul edilir. Tüm nefis aşamalarındaki iyi ve güzel vasıflar kendisinde toplanmıştır. Artık geriye dönüş tehlikesi yoktur (Hökelekli, 2009: 39). Bu aşama, “kahrın da hoş lütfun da hoş” dedirten rıza evresidir. Rızaya ulaşan kişi, artık kainatta ikilik, çelişme, kötü, çirkin, acı,

keder görmez ve Tanrı'nın irade ve yazgısına mutlak teslimiyet gösterir. Rıza, fenanın yani benlikten kurtulmanın en yüksek biçimidir. Benlik gelişimini tamamlayıp fenaya eren kişi, O'nunla bir olur. Derin bir içsel tatmin, adanmış bir aşk, diğerlerine karşı empati, samimiyet ve insanlığa sürekli hizmet, rızanın görünümlerindedir (Sayar, 2010: 37).

İnsanın psikolojik ya da manevi gelişimi esasen benlikten, bütünü bir parçası olmaya doğru seyreden bir gelişimdir (Karacoşkun, 2012: 227). Kuşat (2002: 121), tasavvufi yaşamdaki nefis mertebeleri anlayışının Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ile benzerlik gösterdiğini ifade etmiştir. Ona göre Maslow, tasavvufi düşüncede olduğu gibi kendini gerçekleştirme sürecinde de insanın bir istek duyduğunu ve özünün temiz olması gerektiğini ayrıca bu farkındalık düzeyi için bir çaba göstermesi gerektiğini de vurgular.

Batı'da gelişen psikolojiye göre kendini gerçekleştirme basamağında insan olma süreci tamamlanmıştır. Oysa tasavvuf açısından ise süreç henüz yeni başlamaktadır. Çünkü, tasavvufun oluşturmak istediği ideal insan, kendini gerçekleştiren değil "kendini aşan"dır. Bu gelişim sürecinin sonunda oluşan insan tipi Batı psikolojisine göre tamamen özgür bir insan modeliyken tasavvufa göre "ilahi" varlığa bağlı bir insan modelidir (Kışmir, 2012: 18).

3.1.2.Kendini Gerçekleştirme Sürecinde Etkin Güç Olarak Vicdan

Vicdan, insanın kendini gerçekleştirmesini sağlayan kuvvet kaynağı olarak görülmüştür. İnsanı; kendini anlamak, kendini tanımak, kendini gerçekleştirmek yolunda yürütecek olan vicdandır (Özdoğan, 1997: 361). Gerçek vicdana ulaşmanın yolu da, insanın özdeşleşmeleri yani kendisini çevresindeki nesne, insan veya heyecanlardan ayrı tutamama durumunu bırakıp kendini hatırlaması olarak ele alınmaktadır (Ouspensky, 1995: 59). Dolayısıyla insanın vicdan gelişimi ile kendini tanıyıp gerçekleştirme süreçleri arasında bir paralellik olduğu söylenebilir.

Vicdan kelimesi, Arapça'da "vecede" fiilinden alınmıştır. Bu fiil, duyusal, içgüdüsel, duygusal ve heyecansal pek çok psikolojik durumu anlatan bir kelimedir. "El-Vicdan" kelimesi, nefis ve nefsin içsel gücü; içsel yeti anlamını ifade etmek için kullanılır. Vicdana ait iş ve özelliği ifade eden "el-vicdani" kelimesi, ister içsel bir durum olsun,

isterse içsel yetiler vasıtasıyla algılandığı, her insanın içinde akli olarak bulduğu şey; içsel yetilerle algılanan şey anlamına gelir (Kasapoğlu, 2003: 131).

Vicdan, “Süjenin davranışlarının ahlaki değeri veya genel olarak çeşitli davranış tarzları hakkında hüküm verme ve yargıda bulunma melekesi”dir (Foulque, 1994: 523). Vicdan, ahlak felsefesinde, “kişinin kendi ahlak değerlerini dolaysız bir biçimde sorgulamasını sağlayan iç duyu; kişinin kendi eylemlerini ahlaki bakımdan hüküm verme yetisi gibi anlamlara gelmektedir.” Ayrıca vicdan, doğru ve yanlışın ilkelerinin ya da iyi ve kötünün neler olduğunun dolaysız kavranışı şeklinde de tanımlanmıştır. Bir tür ahlaki bilinç olan vicdanın, her insanda var olduğu kabul edilmiştir (Vural, 2011: 592).

Vicdan, ahlakın öğretmenidir. Ahlak, vicdanın tavsiyesine ve sesine uyarak, insanın gerçekleştirmek üzere olduğu veya ortaya koyduğu somut bir eylemin niteliğini kabul ve tasdik ettiği bir akıl yürütmedir. Ahlak, vicdanın işaret ettiği iyileri, doğruları ve güzelleri toplar; bir bütün halinde insanın ortaya koyduğu iradeli davranışlara işler (Tokmakoğlu, 2012: 135).

Vicdan terimi felsefe tarihi boyunca, çeşitli düşünürlerce farklı şekillerde tanımlanmıştır. İlkçağ Yunan Felsefesi’nde “uyarıcı ses”, Ortaçağ Skolastik Felsefesi’nde her birimizin içinde bulunan “Tanrı’nın sesi”, Aydınlanma Çağı sonrasında “insana özgü ussal bir yeti ya da ahlak duygusu” olarak karşımıza çıkmaktadır (Ulaş, 2002: 1536).

J.J. Rousseau ise vicdana dair şu sözleri söylemiştir: “Vicdan, vicdan... Ey ilahi içgüdü! Ölümsüz ve semavi sada! Zavallı ve cahil yaratıkların en güvenilir rehberi, sensiz hayvanlardan farksız olur, kötülükten kötülüğe sürüklenir, özsüz bir akıl gücünün ve yasadışı bir aklın sürüklemeleriyle, üzücü sonların ve ağır yanlışların avı olurum” (2002: 186).

Vicdanın psikolojik boyutu; şuur, duyu ve irade kavramlarıyla ilişkilidir. Şuur, insanın içinde geçen ruhsal olaylar hakkında bilgi edinmesidir. İnsanın içinde cereyan eden ruhsal olayların tümüne şuur denilir. Bu şuur, kendisinin ve başkalarının hal ve hareketleri hakkında hayır, şer hükümleri verirse “ahlaki vicdan” veya “ahlaki şuur” adını alır (Pazarlı, 1972: 105-106). Ahlak psikolojisi açısından şuur özel bir özel bir

önem taşır. Çünkü şuur, insanın hayat boyu edindiği idrak ve bilgileri içine alır. Bu yüzden ahlaki davranışla ilgili bilgiler ve ahlak anlayışı şuurda var olan şeylerdir. Şuurun vicdan oluşumundaki çok önemli rolüne rağmen, ahlaki davranışta asıl önemli olan unsur bilgiler değil duygulardır. İnsan pişmanlık veya vicdan azabı duymadığı takdirde, yanlış ve kötü olarak bildiği hareketleri kolaylıkla yapabilir. Doğru olarak değerlendirilen davranışlar, insanın kendi benliğine karşı iyi ve olumlu duygular beslemesine yol açar; yanlış veya kötü sayılan davranışlar ise suçluluk duyguları yaratır (Güngör, 2000: 56-57). Vicdana eşlik eden unsurlardan biri de iradedir. İrade, bir şeyi yapmak ya da yapmamak için bireyde bulunan iktidar ve güçtür. Vicdani bir güç olarak irade; acı, elem, zorluk çekeceğini bilse de kişinin doğrudan yana tercihini yapabilmesidir. Seçim yapabilme ve alternatifler karşısında tercihte bulunabilme, ahlaki olanaklı kılan öğelerden biridir. Kişi, iyi ve kötü, değerli ve değersiz karşısında kendi motivleriyle bir seçim yapamadığı takdirde ahlaki eylemden söz edilemez (Kasapaoğlu, 2003: 141).

“Temel vicdan” olarak ifade edilen gerçek vicdan, Maslow (2001: 12)’a göre, insanın kendi doğasının, kapasitesinin, kendi yaşam “çağrı”sının bilinçdışı algılanışından kaynaklanır. Bu vicdan, insanın kendi içsel doğasına karşı dürüst olmasını; onu, kendi zayıflıkları, çıkarları veya farklı nedenler uğruna yadsımamasını ister. Yeteneklerini körelten, doğuştan ressam olup da, hisse senetleriyle boğuşan, akıllı olan ama aptalca bir yaşam sürdüren, doğruyu görüp de ağzını açmayan, yürekliliğini öldürüp korkaklaşan tüm insanlar içten içe kendilerini aldattıklarını ve bu nedenle de kendilerini aşağı gördüklerini hissederler. Sonuçta, vicdanın insandaki fonksiyonuyla nevroz da yaşanılabilir, doğru olanı yapmanın sonucunda huzur da yaşanılabilir. Frankl da vicdanı, anlam arayışı sürecinde bireye yol gösteren en güçlü vasıta olarak değerlendirmiş ve ona, “anlam organı” demiştir. Frankl’a göre vicdan, “her durumda gizlenmiş biricik anlamı, sezgisel bir tarzda ortaya çıkaran olağanüstü bir yetenektir” (Bahadır, 2002: 104).

Vicdanın kuvveti, insanın kendi benliğini bilme derecesi ile orantılı olarak ele alınmıştır. Kuvvetli bir vicdan, insanın kendi benliği hakkında iyi bir sezgi kazanmasıyla, içe bakış metodu sayesinde kendisini daha iyi bilmesiyle var olur (Güngör, 2000: 64). Vicdan gelişimi ile kendini gerçekleştirme düzeyinin yükselmesi

arasında paralellik yönünde bir bağ söz konusudur. Vicdanı, “insanın kendine dönüşü” olarak değerlendiren Fromm (1995: 169-172), “İnsanın vicdanına göre hareket edeceğim demesinden daha büyük bir onurla söyleyebileceği başka hiçbir şey yoktur” demektedir. O, vicdanı kaynağına göre, otoriter ve hümaniter/insani vicdan olarak ikiye ayırmıştır. Otoriter vicdan, içselleştirilmiş bir dış otoritenin, anne-babanın, devletin ya da belli bir kültür içerisindeki herhangi bir gücün sesidir. Otoriter vicdan, kuvvetini otoriteye karşı duyulan hayranlık ve korkudan almaktadır. Fromm’a göre, otoriter vicdan, Freud’un süperego ismini verdiği şeydir. Otoriter vicdan, ancak vicdanın gelişmesindeki ilk aşama olabilir, gerçek vicdanı temsil etmez.

Hümaniter vicdan ise, tüm kişiliğimizin, kendi fonksiyonunu gerektiği şekilde yerine getirmesine ya da getirmemesine karşı göstermiş olduğu bir tepkidir. Bireysel varlığımızı oluşturan yeteneklerin tümüne karşı gösterilen bir tepkidir. Vicdan içimizdeki bilgidir. Ve aynı zamanda onun duygusal bir niteliği de vardır. Çünkü sadece aklın değil tüm kişiliğin göstermiş olduğu bir tepkidir. İnsani vicdan kişinin kendi menfaatinin ve kişilik bütünlüğünün bir ifadesidir. İnsanın kişilik bütünlüğüne zarar veren her şey vicdanına da karşı çıkması demektir. Ve onun gayesi yaratıcılık ve mutluluktur (Fromm, 1995: 188-189).

Vicdan gelişimini bilişsel yaklaşımla ele alan Piaget’dir. Kohlberg ise onun kuramını geliştirmiş ve kültürel sınırları aşan, doğal ahlak gelişimi üzerinde durmuştur. Kohlberg, her biri iki aşamadan oluşan üç ahlak gelişimi evresi ortaya koymuştur. Özdoğan (1997: 362), bu kuramdaki, gelenek öncesi ve geleneksel düzeyi Fromm’un otoriter vicdan kavramıyla ilişkilendirmiştir. Gelenek ötesi veya evrensel ilkeler düzeyi olarak kabul edilen son düzeyde ise, Fromm’daki hümanist vicdan kavramıyla karşılanabilir. Bu aşamada kişi, içsel düşünme ve yargı süreçlerine bağlı olan ilkelere göre davranma eğilimi gösterir. Doğru ve yanlış, sosyal düzenin yasa ve kurallarıyla değil, kişinin kendi vicdanıyla ve geliştirdiği ahlak ilkeleriyle tanımlanır. Bu ilkeler somut ahlak kuralları olmayıp genel, soyut ilkelerdir. Bunlar evrensel adalet ilkelerini, insan haklarının eşitliğini ve insana saygıyı içerirler. “Gerçek vicdan” şeklinde de ifade edilebilecek hümanist vicdan, insanı kendini gerçekleştirmeye çağıran gerçek benliğin sesidir. Gerçek vicdan, insanın içindeki potansiyelin simgesi olmakla kalmaz, aynı

zamanda hayatın özü olan unsurları kapsamı içine alır. Hayattaki amacımızla ve bizi bu amaca ulaştıracak ilkelerle ilgili bilgiyi de vicdanımızda saklarız.

Kur'an'da vicdanı tanıtan ve onun işlevlerinden söz eden ayetlerde çoğunlukla nefis kavramı odak noktası olarak seçilmiştir. Fakat bu kelime, vicdan tasvirlerinde tek başına değil, bazı açıklayıcı ifadelerle birlikte kullanılmıştır. Kur'an'da, vicdan anlamını çağrıştıran nefis, "Allah'ın ilhamıyla" (91: 7-10) , "kendi kendini kınamakla" (75: 1-2), "daraldıkça daralmakla" (9: 118) nitelenir. Yine "Allah'ın insana iki tepe göstermesi" (90: 10), "yol göstermesi" (76: 3) vicdan olarak anlaşılan Kur'an ifadelerindedir (Kasapoğlu,2003: 142). Kur'an'da yer alan, "insana hesapçı olarak yeterli gelen nefis" (17: 14) ve "insanın gözlemcisi olduğu nefis" (75: 14) vicdanın işlevi çerçevesinde değerlendirilir. Kur'an, vicdanın fonksiyonunu son derece geniş tutmuş ve onun işlevini dünya hayatıyla sınırlamamıştır. İnsan, ölüm sonrası yaşamında da onun vereceği yargıya başvurur (Kasapoğlu, 2003: 152).

İnsanın ruhsal gelişimi ile vicdan gelişimi arasında paralel bir durum olduğunu söyleyebiliriz. Bulmak, varolmak anlamlarını içeren vicdan geliştiğinde ve yaşandığında, insan gerçekten var olmaya başlar ve "kendini gerçekleştirir. Bu varoluşla tüm bağımlılıklarından ve korkularından sıyrılan birey, varlığı daha objektif görebilme şansını elde eder ve "doğru bilgi"ye ulaşır. Vicdanının çağrısına göre irade ve çabasını ortaya koyan birey elde ettiği bu kazanımlarla "gerçek mutluluğa" da ulaşmış olur. En eski geleneklerden biri olan Hindu geleneğinde de Brahmanı ifade eden sat- chit- ananda, "varlık- ilim- saadet" anlamına gelmektedir. Bu kavramlar, Hüseyin Nasr'a göre Arapça'da "vücut- vicdan- vecd" ile ifade edilmektedir. Arapça'da "bulmak" anlamında v-c-d kökünden bu gelen üçlü ifade, Nihai Hakikat'in farklı veçhelerini yansıtmaktadır (Chittick, 2010: 250).

3.1.3.Kendini Gerçekleştiren Bireyin Özellikleri

Kendini gerçekleştirmiş insanlar tüm temel ihtiyaçlarında (aidiyet, şefkat, saygı ve özgüven) tatmin bulmuş kişilerdir. Yani, bu insanlar bir yere veya şeye ait olma ve köklü olma gibi duyguları kendilerinde yerleştirmiş, sevgiye dair ihtiyaçlarını karşılamışlardır (Maslow, 2001: 161). Maslow (2001: 220), kendini gerçekleştirme düzeyinde pek çok ikiliğin çözüldüğünden söz etmiştir. Bu düzeyde tüm zıtlar birlik içinde görülmeye başlanır. Benlik ile tüm diğerleri arasındaki içsel-dışsal ayrımı

silikleşmeye, belirginliğini yitirmeye başlar. Kişilik gelişiminin en üst düzeylerinde bu ikisinin birleştiği görülür. Artık ikileştirme, kişilik gelişiminin ve psikolojik işlerliğin alt düzeylerine ait bir özellik olarak görülmeye başlanır. İnsan, kişiliğinin derinliklerine indiğinde ve üstün benliğini keşfettiğinde, dış nesnelere aradığı mutluluğu içsel hazinesinde yakalar. Gerçeklik, güzellik, güç, bilgelik ve barış üstün benliğin nitelikleridir (Brunton, 1993: 111).

Kendini gerçekleştirmeyi, psikolojik sağlık halinin en üst seviyesi olarak gören Rogers'a göre, kapasitesini tam olarak ortaya koyan kimse, "kendini gerçekleştirmiş" değil, "kendini gerçekleştirmekte olan" kişidir. Düşüncelerini açıkladığı *On Becoming a Person (Oluşan İnsan)* (1961) kitabının adını da anlaşıldığı gibi, Rogers için benliğin gelişimi bir sonuç değil devam eden bir süreçtir (Schultz, 2001: 527). Rogers, kendini gerçekleştiren insanların özelliklerini şu şekilde açıklamaktadır:

Yaşantılara Açık Olma: Uyarıcıları çarpıtmadan gerçekçi olarak algılama, duyguların farkında olma ve onları bastırmama.

Varoluşsal Bir Hayat Sürme: Kurallara gereğinden fazla bağlanmadan hayatın her anını tam olarak yaşayabilme.

Organizmaya Daha Fazla Güvenme: Davranışlarında, kendi organik tepkilerini rehber olarak alma.

Tam Olarak Fonksiyonda Bulunma: Organizmanın var olan potansiyellerini tam olarak etkin kılma (Kuzgun, 1976: 173).

Maslow, kendini gerçekleştirdiği düşünülen seçkin bir kesimi incelemiştir. Potansiyellerini olağanüstü biçimde kullanan bu kişiler hakkında Maslow, bileşik bir tablo elde etmiş ve kendini gerçekleştirmiş insanların ayırt edici özelliklerini ortaya koymuştur (Atkinson, Hilgard, 1995: 545). Bu özellikleri şöyle sıralayabiliriz:

Nesnel Bir Gerçeklik Algısı: Nesne, olay ve insanları; arzu, beklenti ve önyargıların etkisinde kalmaksızın doğru ve dürüst bir şekilde değerlendirirler. Genel ve kalıplaşmış yargılardan uzak dururlar.

Kabullenme: Kendilerini, başkalarını ve doğayı olduğu haliyle kabul ederler, yaşamın çelişkilerine saygı duyarlar.

Kendini Bir İşe Adama ve Sorumluluk: Bir misyonları, görevleri ve amaçları vardır.

Davranışlarda Sadelik ve Doğallık: Çekingen değillerdir, başkalarının ne düşüneceğini umursamazlar, canlı ve ataktırlar.

Bağımsızlık, Özerklik ve Mahremiyet İhtiyacı: Nispeten kültürden bağımsızdırlar, beceriklidirler, başkalarına ve dış otoriteye bağlanmazlar.

Mistik ve Doğaüstü Deneyimler: Sık sık bu tür deneyimler yaşarlar.

Tüm İnsanlığa Yönelik Empati ve Sevgi: İnsanlığa derin bir sempati duyarlar, herkesten bir şey öğrenebileceklerini düşünürler.

Demokratik Karakter Yapısı: Irk, inanç, siyaset farkı gözetmeksizin insanlarla dostluk kurarlar; maddi güce, mevkiye, şöhrete değil, emeğe, bilgiye, iyi kişiliğe değer verirler.

Yaratıcılık ve Üreticilik: Herhangi bir alanda, yeni, orijinal bir eser ortaya koyabilirler. Yaratıcılıkları bir eser ya da fikir üretmekten çok bir yaşam tarzının verimliliği ve üreticiliğidir.

Takdir Edebilme: Hayattaki güzellikleri devamlı olarak taze, saf bir şekilde algılayıp beğenirler; güzellikler karşısında bir çocuğun coşku ve sevinç hali yaşarlar.

Nüktedanlık: Kaba ve başkalarını küçük düşürücü şakalardan hoşlanmama; ince, filozofik değeri olan, güldürürken düşündüren espriler yaparlar (Schultz, 2001: 524; Kuzgun, 1976: 173-174).

Kendini gerçekleştirenlerin ortaya koyduğu tüm bu olumlu özellikler, bu insanların tüm insani sorunları aştığı anlamına gelmemektedir. Fakat bu insanlarda ortaya çıkan sıkıntı ve suçluluk duyguları yapay sorunlardan kaynaklanmaz. Bunlar yerini insanın doğasında var olan gerçek, varoluşsal sorunlara bırakır (Maslow, 2001: 224).

Maslow, hayatının son yıllarında, kendini gerçekleştirmenin ötesinde, insan tabiatının en üst kavrama düzeyine ve idraklere sahip olduğunu fark etmiştir. Doruk deneyimlerin, daha büyük bir bütünlük içerisinde benliğin erimesi olduğunu ve kendini gerçekleştirme kavramının bu durumu karşılayamayacağını fark etmiştir. Maslow, kendini gerçekleştirmeyi de aşan bu duruma, “kendini aşma” adını vermiştir (Aytan, 2010: 100).

Maslow'un, (2001: 111-123) "şiddetli kimlik tecrübesi ya da doruk deneyim" olarak isimlendirdiği durum, kişinin gerçek benliğine en yakın olduğu anlardır. Doruk deneyim, en yüksek düzeyde mutluluk ve doyumun yaşandığı bir bütünleşme durumudur. Bu anlarda kişi kendisini, daha yaratıcı, masum, neşeli, kendiliğinden, geçmişten ve gelecekte bağımsız bir şekilde benliğin ötesine geçmiş, sevgi dolu ve kutsanmış hisseder. Üst düzeyde gelişmiş kişilikler olarak kendini gerçekleştirmiş insanlar, doruk deneyimleri sıkça yaşarlar. Tüm evrenin birleşmiş ve ayrılmaz bir bütün olarak algılanması, bu doruk deneyimlerdeki yaşantıların ortak özelliğini oluşturmaktadır (Maslow, 1996:75). Kişi, doruk deneyim yoluyla birtakım özdeğerleri algılamaktadır. Bu değerler, asırlardır inanların, ebedi gerçeklik, manevi değerler, yüksek değerler ya da dini değerler olarak adlandırdıkları şeylerdir (Maslow, 1996: 80-81). Kendini gerçekleştirmiş bireylerin sahip olduğu, güzellik, kozmik birlik, iyilik sevgisi ve şer, hastalık, ölüm sevgisi dinin de kendisi ile şekillendiği en üst tecrübelerdir. Bu tecrübelerin de içine aldığı değerleri şöyle sıralayabiliriz: Doğruluk, iyilik, güzellik, zenginlik, bütünlük, özgünlük, adalet, düzen, sadelik, kendi kendine yeterlik, neşelilik gibi. Bu değerlerin, dini değerlerle büyük ölçüde örtüştüğü görülmektedir (Maslow, 1996: 106-108; Köylü, 2004: 129). İnsanın doğal yapısında var olan değerleri, "dini" olarak niteleyen Maslow, insanın kendi doğal yapısını takip etmekle dindar olacağını savunmuştur. Bu manada, kendini gerçekleştiren bireyler doğal olarak dindardırlar (Ayten, 2006: 119).

Bireyoluş psikolojisi ile dini hayatın duygusal boyutunu oluşturan zeminin psikolojisi arasında derin benzerlikler olduğu görülmüştür. Birey olma yolunda ulaşılabilecek son nokta olan kendini gerçekleştirme sürecinde kişi insanları ve evreni sevmek zorundadır. Onların bir parçası olarak bağını korumak zorundadır. Aynı şekilde manevi gelişim içinde olan dindar insan da bütün varlığa karşı sevgi doludur. Hayatı ve insanlara sadece güvenmek ve bağlanmakla kalmaz aynı zamanda onları şefkat ve merhametle kuşatan bir kişilik sergiler (Mehmedoğlu, 2005: 116). Kendini gerçekleştirmiş bireyler, yaşamı son derece anlamlı gören, hayatın her anını tam olarak yaşayan, yaşamın karmaşasına saygı ile yaklaşıp olayları yargılamadan olduğu gibi kabullenip hayata gülümseyerek bakabilen, özgür, yaratıcı ve üretkendirler (Cüceloğlu, 1997: 236-237). Aynı şekilde dindar insan da bütün varlığı Yaratıcının sanatı ve emaneti olarak görüp yaşamını varoluş amacına uygun bir şekilde tamamlama çabasındaki kişidir.

Maslow'un ideal insanı olan kendini gerçekleştirmiş insan ile tasavvufun ideal modeli "kamil insan" arasında birtakım benzerlikler olduğu dikkatleri çekmiştir (Karacoşkun, 2012: 227). Bununla beraber, tasavvufun olgun insanının, psikolojideki anlamıyla kendini gerçekleştiren bireyden daha farklı özelliklere sahip olduğu söylenmektedir. Çünkü, tasavvufta nihai gaye olan "Sevgili ile buluşma" gerçekleşmediği sürece bazı deneyimlerin eksik kalacağı ifade edilmiştir. Buna göre gerçek anlamda benliğin gerçekleştirilmesi, gerçek öz-tatmin ve doğru aşkınlık ancak bundan sonra deneyimlenebilir (Wilcox, 2001: 180-181).

Wilcox (2001: 179), Maslow'un kendini gerçekleştirmeye ilişkin yaklaşımlarını bazı açılardan eksik ve yanlış olduğu görüşündedir. Buna göre Maslow, olası en yüksek seviyede yaşamış peygamberleri inceleme konusu yapmamıştır. Eğer Maslow ve diğer araştırmacılar, sufi edebiyatının engin külliyatını incelemiş olsalardı, bu aşkın yolla kendini gerçekleştirme deneyimleri yaşayan bu kişilerin de ötesinde bir insan gelişimi mertebesinin olduğunu görecektirdi. Wilcox'un (2001: 180), üstün sağlıklı olarak tanımladığı kamil insanın özelliklerini şöyle sıralayabiliriz:

Psikolojik Özellikleri: Bağımlılık davranışları yokluğu, mükemmel kondisyon, esneklik ve dayanıklılık, olağanüstü fiziksel kontrol, az uyku ihtiyacı, az beslenme ihtiyacı, her fiziksel hastalığın çabucak iyileşmesi, hakiki rahatlama.

Sosyal Özellikleri: Harikulade kişilerarası ilişkiler, sakince iddiada bulunma, başkalarından ve uzmanlardan bağımsızlık, kültürel normlardan ve kültürden bağımsız olma, kendini insanlıkla bir görme, mizah duygusu edinme, vericilik, cömertlik.

Duygusal Özellikleri: Korkudan kurtulma, sakin ve rahat, yaşamdan zevk alma, içsel memnuniyet, kendini kabullenme, kişisel egonun ötesine odaklanma, Allah'ı tanıma, denge ve durağanlık, kendinden geçme.

Ruhsal Özellikleri: Yumuşak kalplilik, sevgi, samimiyet, tevazu, şifa bulma, Yüce Güce itaat, Tanrı'nın farkındalığı, bencillikten arınma, ilahi olanla birleşme.

Zihinsel Özellikleri: Son derece yaratıcı, yüksek gerçeklik algısı, odaklanmış konsantrasyon, yoğun üretkenlik, kendiliğinden, etkin, canlı atak, becerikli, taze yorum gücü, küçük bir çocuğun masumiyeti ve merakı gibi.

3.2. Doğru Bilgiye Ulaşma

İrfani gelenekte, bilginin yeri kendini bilen nefis olarak görülmüştür. Kişi kendini bildiğinde eşyayı da olduğu gibi görür (Chittick, 2010: 258). İslam düşünürü Schuon, insanın kendini tanımasının, eşyanın tabiatını tanımak olduğunu söylemiştir (2008: 140). Hz. Muhammed'in sıkça yaptığı "Allah'ım bana eşyanın hakikatini göster" duası, İslam geleneğinde bilmenin bu özel türünün varlığını ve önemini gösterir niteliktedir.

Bu bilme türüne İslam geleneğinde "marifet" adı verilmektedir. "Kaynağı, kalp, ruh, sırr, keşif olan marifet; yaşayarak, görerek, tadarak, tecrübe ile elde edilen bir bilgidir" (Yılmaz, 2007: 249). Marifet, bilinenin kavramlaştırılmadan yaşanmasıdır. "Bu bilme tarzında bilenle bilinen arasına kavramlar girmez ve insanın realite ile doğrudan olan teması kavramlarla kesilmez. İnsan bu bilgi sayesinde kendisini realite ile bir ve iç içe bulur. Ve bu bağlantı içinde elde edilen bilginin kendisi başlı başına bir eylem olmuş olur" (Aydın, 1976: 133).

İbn Arabi de, suje-obje ikiliğinin olmadığı bu bilme türünü, kişinin kendini bilmesine bağlamaktadır. Buna göre "marifet, Hakk'ın insanın yetisi oluncaya kadar nefis tezkiyesinde bulunmak ve kişinin kendisine dönüp nefis bilgisini, kendini bilmeyi gerçekleştirmesi demektir" (Sevim, 1997: 143-144). İnsanın kendini bilmesinin en önemli bilgi olduğunu söyleyen Mevlana da, insan için "iç görü, aydınlanma, iç deneyim" ile elde edilen bilginin değerini ortaya koymuştur. Bununla beraber o, sezgiselliğin yanında rasyonelliğe de vurgu yapmış ve gerçeği bilmede rasyonel bilginin değerini yadsımamıştır (Özdemir, 2006: 271).

En önde gelen bilinç araştırmacısı olarak kabul edilen Ken Wilber, *Bilmenin İki Yöntemi* adlı makalesinde şunları söyler: "...elimizde iki temel bilme yolu bulunur: biri sembolik veya harita ya da dolaylı veya ikili bilgi iken; diğeri mükemmel, doğrudan veya ikili olmayan bilgidir..." Wilber, dolaylı bilginin, fiziki bilimlerdeki son ilerlemelerin bir sonucu olarak "gerçek bilgi" için yetersiz bulunduğunu söylemektedir. "Bu yetersizlik birçok fizikçiyi ikinci veya mükemmel bilme metoduna veya en azından bu tür bilginin gerekliliğini göz önünde bulundurmaya götürmüştür" (Walsh-Vaughan, 2001: 324). Sezgi olarak ifade edilen bu bilgi, Bergson'a göre de, eşyanın gerçekliğini kavramada tek araçtır; eşyayı asıl varlığıyla doğrudan doğruya gören araçsız şuur ve algıdır (Sunar, 1960: 41).

William James, evrene bütünlüğü içinde bakmamanın, farklı bilinç biçimlerinden kopulmasının bir sonucu olduğunu söyler (Ornstein, 2003: 54). Ona göre, iki temel bilinç biçimi vardır. Bunlardan birincisi analitik, diğeri de bütüncül (holistic) dır. Birincisi insanın rasyonel, ikincisi sezgisel yönünü ifade eder (Ornstein, 2003: 25). İnsanın, varlığını sürdürebilmek için zorunlu olarak inşa ettiğı, sıradan, kişisel bilinci, hem dış dünyayı hem insanın iç dünyasını olduğı gibi, bütünüyle temsil edemez. “Gerçekliğin” çok küçük bir bölümünü oluşturur (Ornstein, 2003: 31). Çünkü, duyu organlarının özellikleriyle sınırlandırılmış olan kişisel bilinç, nesne merkezlidir; çözümlemesi, kendini diğeri nesnelere ve organizmalardan ayırmayı içerir. Seçici, aktif, analitik bir yapıya sahiptir. (Ornstein, 2003: 54). Sıradan bir bilişte nesne, kendi içinde değil daha çok bir sınıfın üyesi, daha geniş bir kategorinin örneğı olarak algılanır. Bu tip bir algılama “bölümleme”dir. Bu durumda, algılanan nesne ya da kişiler tüm yönleriyle değil, sınıflanarak, dizgeleştirilerek, çeşitli yönleriyle ayrı dosyalar şeklinde düzenlenip etiketlenerek algılanır (Maslow, 2001: 80). İnsan, rasyonel akıl, bilinçdışı yansıtımlar ve kimlik duygusu nedeniyle gördüğü nesneyi aslından çok farklı bir şekilde algılar. Bu kişisel görüş, insanın hakikatten kopması anlamına gelir (Merter, 2008: 88-9).

Daha yüksek bir algılama kabiliyeti geliştirme yöntemi olarak görülen (Deikman, 2010: 159) tasavvufi anlayış, sıradan insan bilincinin değişimini gerekli görmektedir. Çünkü sıradan bilinç düzeyinde, bireysel ve parça parça algılama söz konusudur. Oysa, eşyanın bundan daha bütüncül yani vahdet düzlemindeki bir bilinç düzeyi ile algılanması gerekmektedir (Küçük, 2009: 18-19). Görülenin üstüne hiçbir şey yansıtımadan görmek anlamına gelen “saf müşahede”, tasavvufun kamil insan olarak tanımladığı kendini bilen olgun bireyin bir özelliğı olarak ele alınmaktadır. Çünkü bu ideal saf müşahede, diğeri alt sistemlerin aktivitesinden bağımsız bir algı ile gerçekleşebilir. Böyle bir müşahede ışığı aydınlattığı nesneden geri dönerken sistemin duygusal ve rasyonel filtrelerinden geçip tahrife uğramaz (Merter, 2008: 86).

Bu bilinç biçimi ise alıcı ve bütüncül, tüm eylemin eşzamanlı olarak algılanabildiğı binlerce yıllık bir gelişime sahip, batını gelenekler içinde oluşmuş bilinçtir (Ornstein, 2003: 215). Çoğu gelenekte kullanılan “ayna” metaforu, ulaşılmak istenen bu bilinç biçimini tanımlamaktadır. Sufi şair Ömer Hayyam, “ben bir aynayım ve bana bakan, iyi

de kötü de konuşsa kendisi hakkında konuşmuş olur” der. Çağdaş Zen Ustası, Suzuki Roshi ise, “mükemmel insan, aklını bir ayna gibi kullanandır, hiçbir şeyi yakalamaz, hiçbir şeyi reddetmez, alır ama saklamaz” demektedir. İsa Mesih dua ederken “ben sende kendimi gördüğüm bir aynayım” der. Bilincin bu ayna metaforunun, psikologların metaforlarıyla uyduğu düşünülmüştür. Bir ayna, her girdinin eşit olarak girmesine, her birinin eşit olarak yansımaya izin verir ve belli bir girdiyi almak için ayarlanamaz. “Girdiye herhangi bir şey eklemeyiz, tekrarlanan uyarımı dışlamaz; girdinin özgül bir yönüne odaklanmaz ve geriye ve ileriye yeniden ayarlanmaz, ama sürekli olarak tüm girdileri eşit olarak kabul eder” (Ornstein, 2003: 136-37).

Maslow (2001: 102), kendini gerçekleştiren bireylerde, gerçekliğin daha açık ve etkili algılandığını ifade etmiştir. Buna göre, kişinin kendi varlığına yaklaşması dünyadaki “değerleri” daha kolay görebilmesini sağlamaktadır. Çünkü bu insanlarda, güdülenmemiş, kişisel olmayan, arzusuz, bencil olmayan, gereksinim duymayan, bağlantısız bir algı söz konusudur. Bu ben-merkezli değil nesne merkezli bir algıdır (Maslow, 2001: 84). Bu durum, Maslow’un “varlık sevgisi” ve “varlık bilışı” kavramlarında görülmektedir. Buna göre, kendini gerçekleştiren bireylerde görülen varlık sevgisi önyargıdan uzak, sınıflandırma ve değerlendirme yapmadan sevmektir. Çünkü varlık sevgisi bir başkasının varlığına duyulan gereksinimsiz ve bencil olmayan, Yunus Emre’nin “Yaradılanı severim, Yaratandan ötürü” sevgisindeki gibi samimi bir sevgidir. Bu şekilde değer vermeyi ilke edinen bir sevginin doğal bir sonucu olan varlık bilışı, objelerin değiştirilmeden ve müdahale edilmeden olduğu gibi algılanmasıdır. Bu durumda birey objeleri ihtiyaçlarına göre algılamaz (Aytan, 2006: 110).

Maslow, varlık bilışı ile batını gelenekteki müdahalesizlik arasında benzerlik kurmuştur. Varlık bilışinde, algılanan nesne üzerinde odaklanma söz konusudur. Bütün diğer şeyler dışarıda bırakılır, nesne üzerinde yoğunlaşılır. Nesnenin bütün yönleri aynı derecede uyarıcı bir niteliğe sahip olur. Her iki bilış durumunda da, kendi algılarını, beklentilerini, üzüntülerini ve korkularını nesne üzerine yansıtma söz konusu değildir. Nesne olduğu gibi algılanır ve o şekilde kabul edilir” (Maslow, 2001: 93; Aytan, 2006: 111).

Bilgi, varlığın bir işlevi olarak ele alınmıştır. Buna göre, bilen varlığında bir değişim meydana geldiğinde, bilmenin doğasında ve niceliğinde de bir değişim söz konusudur

(Huxley, 2005: 64). Gerçeğin bilgisine erişebilmek ve sezgisel kavrayışın gelişebilmesi için tutku ve takıntılardan arınmak gerekir. İnsan iç ve dış etkenlerden benliğini kurtarırsa uyku halindeki bilinci tam olarak uyanır. Buda'nın "üç zehir" olarak ifade ettiği, arzu, nefret ve cehalet –özellikle insanın kendi hakiki kimliği ile ilgili cehaleti- insanın düşünce ve duygularını şekillendirmektedir. Algı, ego merkezli çarpıtmalardan uzaklaştırıldığı ve üç zehirden arındırıldığı zaman dünyayı tam olduğu gibi yansıtır. "Tam gerçekleşmiş insan, algı kapıları temizlenmiş insandır" (Smith, 2005: 133-135).

Kanadalı psikiyatrist R. Bucke, insan bilincinin evrimi ile ilgilenmiştir. Ona göre, insan zihninin bir evrim sonucunda ulaştığı "kozmetik bilinç", sıradan insan zihninin çok üstünde, kozmosun bilincidir. Bucke, kozmik bilinci tanımlayan kriterleri, Hz. Musa, Hz. Muhammed, Hz. İshak, Hz. İsa, Pavlus, Dante, Spinoza gibi şahsiyetlerin hayatlarını inceleyerek geliştirmiştir. Bucke'un kozmik bilince ulaşmış olgun insan anlayışı, tasavvufun benlikten kurtulup kişilik bütünlüğüne ulaşmış insan yaklaşımıyla örtüşür görünmektedir (Shafii, 2010: 141-142).

Huston Smith (2005: 132), "kutsal bilinçdışı" kavramını ilk kez kullanmış ve kendi en derin bilinçdışı ile temas halinde olan bireyin aydınlanmış bir varlık olduğunu kabul etmiştir. Fakat bilinçdışının ara katmanları ona ulaşmamıza engeldir. Ve aynı zamanda bu ara katmanlar, dünyanın asıl büyük bölümünü örter. Köklerinin farkında olmadığımız çıkarlarımız, dürtülerimiz ve kaygılarımız, görmek istediğimizi ve görmeye gereksindiğimizi görmemize neden olur. Gerçekliğin büyük bölümü yanımızdan geçip gidiverir. "Nesnel olgular olarak algıladığımız şeyler büyük ölçüde psişik yapılardır."

Benzer yaklaşımı Jung düşüncesinde de görmekteyiz. "Kendilik" in gerçekleşmesini ifade eden bireyleşme, bilinçdışının bilinç ile bütünleşmesi olarak ele alınmış ve bilinçdışının sonsuz imkanlar içerdiği söylenmiştir. Buna göre bilinçdışı, "eşsiz bir hazine" dir ve birbirinden farklı bir çok öğeyi bir arada barındırabilen yüce algılara, ataların ve tüm insanlığın deneyimlerine sahiptir (Bahadır, 2007: 76). Vahiy ve ilham da bilinçdışının en önemli ifade şekilleri arasında görülmüştür (Bahadır, 2007: 79). Bu nedenle bireyleşen kişinin, dinlerin öğretilerinde dile getirdiği ve ideal hedefler olarak belirlediği değerlere kendiliğinden sahip olduğu düşünülmüştür (Ayten, 2006: 54).

İnsanın özüne ulaşmasının ve bilinç gelişiminin, değerleri anlayıp yaşantılamadaki yerini ve önemini Özdoğan şöyle ifadelendirmektedir: “Alt gelişim düzey ve evrelerinde değerleri, özlerinden uzaklaşmış olarak algılıyor ve yaşıyoruz. Sabır değerini tahammül olarak, özveriyi fedakarlık olarak, mutluluğu tatmin olmak olarak, azim değerini hırs olarak, acıyı olgunlaştırıcı değil ruhsal dengemizi bozacak üzüntü şeklinde yaşıyoruz. Sevgiyi koşullara indirgiyoruz. Şükür değerini anı yaşamak olarak değil de, empatiyi zayıflatıcı bir nitelikte olumsuz yaşantılarla karşılaştırmak olarak yaşıyoruz. Gerçekte evrensel değerleri yaşamak bu kavramları anlam kodları değişmeden anlamak ve yaşamaktır. İleri gelişim düzeylerinde ise değerleri kendi anlam ve değerleri ile yaşama seviyesine doğru ilerliyoruz” (2005: 215) .

İnsanın, kendini bilerek ulaşabileceği bir başka bilgi ise aşkın (müteal) olanın bilgisidir. Tüm mistik öğretilerde insanın kendi zatını bilip tanınmasıyla rabbini bilmesi arasında doğrudan bir ilgi kurulmuştur. İnsanın, zamandan, mekandan ve her türlü keyfiyetten münezzehe olan yaratıcısını, ancak onun gibi zamandan ve mekandan münezzehe ilahi bir vasıta ile bilebileceği düşünülmüştür. Plotinus’un (M. Ö. 270) belirttiği gibi; “bilmek, bilinen şeye uygun vasıtayı gerektirir. Bilenin kavrayışı, bilinecek şey için yeterli olmadıkça; bilen yapısında uygun bir ‘alet’ bulunmadıkça hiçbir şey bilinemez” (Schumacher, 1990: 61). İnsanın Allah’la doğrudan ilgili olduğu bildirilen bu vasıtası, “nefha-yı rabbani” olarak belirtilen insani ruhtur. “Kendi insani ruhuna, ‘can potansiyeline’ ulaşan insan, aynı zamanda bu cüz’ün baktığı Küll’ü de müşahade edeceğinden ‘kendini bilen rabbini bilir’ denmiştir” (Küçük, 2009: 154).

Demek ki, insan kendini bilerek, “deruni öz”üne yani varlığının merkezine ulaştığında rabbini de bilir ve ondan gelen, ona dönen her şeyi de bilmiş olur. Her şeyi, İbn Arabî’nin deyişiyle “onun dışında kesinlikle hiçbir şeyin bulunmadığı –zira hiçbir şey Sonsuz’un dışında bulunmaz- İlahi İlke’nin yüce birliği içinde kavrar” (Guénon, 2000: 52).

3.2.1. Aşkın Olanı Bilme Merkezi Olarak Kalp

Sözlükte “bir şeyin içini dışına çıkarmak, altını üstüne getirmek, ters çevirmek, bir şeyi başka bir şeye dönüştürmek ve değiştirmek” gibi anlamlara gelen kalp kelimesi, dini ve tasavvufi bağlamda bilgi ve düşüncenin kaynağı veya aracıdır. Bir et parçasından ibaret olan kalple bir ilişkisi olmakla birlikte, ondan ayrı olan bu anlamdaki kalbe, “rabbani

latife ve ilahi cevher” de denir (Uludağ, 2001: 229-230). “Kalp, insanın kendisiyle varlığın hakikatini kavradığı, Hakk’ın kuluna tecelli ettiği ve onunla kulunu sevdiği, latif, ilahi ve manevi bir şeydir. Başka bir ifadeyle kalp, insanda zevki idrakin merkezidir” (Afifi, 1996: 217). Rabbani latife ise, Gazali (1993: 8)’ye göre; kalp, ruh, akıl ve nefsin müştereken delalet ettiği bir kavramdır.

Kur’an’da ve hadislerde “fuad”, “sadr”, “lüb”, “nüha” ve “ru” gibi terimler genellikle kalp manasında kullanılmıştır. Kur’an’da yüreğe (fuad) metanet vermek için, önceki peygamberlerin kıssalarından bahsedildiği belirtilir (11: 20). Kalbin, göz ve kulak gibi sorumlu olduğunu belirten ayette ise (17: 36), fuad, kalp anlamına gelir. “Göğüs” manasındaki sadr, “Allah göğüslerde olanı bilir” (3: 119, 154) ve “Allah bir kimsenin hidayetini dilerse göğsünü İslam’a açar” (6: 125; 39:22) malindeki ayetlerde mecaz yoluyla kalp manasında kullanılmıştır. “Ülü’l-elbab” (3: 7, 190) ve “ülü’n-nüha” (20: 54, 128) ifadeleriyle kalp sahiplerine hitap edilmiştir (Uludağ, 2001: 230).

Kur’an, akletme eyleminin kalpte gerçekleştiğini söyler (22: 46). Kur’an, insanı dış dünyaya ait sırları keşfe çağırırken “taakkul” kavramını kullanır ve akıl sahibi olarak adlandırır. Oysa, psikolojik-metapsişik sırları keşfe çağırırken “lubb” kavramını kullanır ve bu sırların yabancı olmaya “ülü’l-elbab” diye nitelendirir. “Lubb –daha geniş ifadeyle kalp- akıl üstü bir bilgi aracıdır” (Öztürk, 2003: 25). Buna göre, insandaki bilme kabiliyetlerin toplamı ve bütünü kalptir (Aydın, 1976: 47).

Kalbin daha latif olması bakımından çeşitli tavrı vardır. Hakim Tirmizi; fuad, zamir, gilaf, kalp, şegaf, habbe ve lübab olmak üzere kalbin yedi tavrından bahseder. Bunlar iç içe bulunan daireler gibi düşünülür. Bir önceki bir sonrakini kuşatır. En geniş daire fuad, en dar ve derini lübabtır. Lübaba doğru gidildikçe letafet artar (Uludağ, 2006: 31).

Tasavvufta bilginin kaynağı kalptir, ancak kalp aklın karşıtı değildir; bir yere kadar akılla iç içedir. Akletme kalbin bir işlevidir, düşünceyi üreten aklın kaynağı kalptir. Metafizik konularda kalbin akli aştığını söyleyen sufiler, bu konularda kalbin sezgisini esas almışlardır. Onlara göre sözlükte “bağlamak” anlamına gelen aklın faaliyet alanı dar ve sınırlı, buna karşın kalp alemi çok daha geniştir (Uludağ, 2001: 232).

Ancak kalbin doğru ve güvenilir bilgi vermesi için olgunlaşması, günah kirinden bilgisizlikten, taklit ve taassuptan temizlenmesi gerekir. Mutasavvıflar, kalp tasfiyesi

veya nefis tezkiyesi denilen bir yöntemle temizlenen kalbin, dini ve ilahi hakikatleri doğrudan ve aracısız olarak bileceğine inanırlar (Uludağ, 2001: 231).

Sufi psikolojisine göre kalp, gerçekliğin bütün düzeylerini bilebilen, parçalar kadar Bütün'ü de bilebilen algı organıdır. İnsanın en çok bilebileceği şey, kalbin bilebildiğidir ve o da sonsuzdur (Helminski, 2006: 114). Kalp, “geometrik ve aritmetik idrakin karşıtı olan idraktır”. Pascal'ın yaklaşımıyla, “geometrik idrake karşı sonsuzu yakalayan idrak”. Bu manada kalp, “bütün unsurları, Arş'ı Kürsi'yi, aklı, mekanı, hatta imkan dahilinde olan her şeyi kuşatmıştır” (Öztürk, 2003: 261). Gönül olarak da ifade edebileceğimiz kalp, Mevlana'ya göre de, uçsuz bucaksız bir şeydir ve bütünüyle kozmosun kendisidir (Küçük, 2009: 191).

İslam felsefesinde “evrensel akıl”, tasavvufta ise kalp kavramı, bireysel varlığı aşan ve evrensel bilinçüstü bir niteliğe bürünen kavramlardır. Kalp ve evrensel akıl, insanın bilinçdışı cevherinin ifadesidir (Sayar, 2010: 23). Kalp, bilinçdışının merkezi, içimizdeki potansiyel birleştirici güç olarak anlaşılabilir. Kalp, bireyin Kutsak Gerçeklik'e en yakın olduğu noktadır. Sufi geleneği bunu şöyle ifade eder: “Kalp, Rahim olan Ruh'un tahtıdır; kalp temiz olduğu zaman, doğrudan doğruya Tanrı tarafından yönlendirilir. Kalp, bilinçli zihnin yadsıdıklarını bile bilebilir. Kalp birleştirici bir güce sahiptir. Kalbin idrak edilmesi ve arındırılmasının her ikisi birden Sonsuz'a giden bir kapıyı açar” (Helminski, 2006: 115-116).

Tasavvuf kitaplarında sıklıkla geçen ve kutsi hadis olarak rivayet edilen “Yerlere ve göklere sığmayan Allah, mümin kulunun kalbine sığar” (Gazali, 1993:33) ifadesi, kalbin değerini gösterir niteliktedir. Kalp Allah'ın arşıdır. Buna göre, kalbi, bilinçdışının merkezi olarak ele aldığımızda, kalbine yani özüne yakınlaşan insan, Allah'a da yakınlaşmış olur.

3.2.2. Empati ve İnsanlarla Olumlu İlişkiler Kurma

Kendini bilen insanın kazanımı olarak ele alınan “doğru bilgiye ulaşma”, beraberinde çeşitli olumlu neticeler getirmektedir. Doğru bilginin insana sunduğu önemli bir sonuç, empati geliştirme ve insanlarla olumlu ilişkiler kurmadır. Doğru yani objektif bilgi, kişilerarası sevgi ve empati yeteneğinin gelişmesini sağlar. Bilgi ile sevgi arasında doğrudan bir ilinti olduğu varsayılmıştır. Buna göre bilgi, kişide sevgiyi

sonuçlandırarak olan erdem ve iyi niyet durumunun içselleşmesine olanak sağlar (Gürbüz, 2003: 49).

Her yönüyle gerçekçi bir yaşam ise ancak insanın kendini incelemesi ve sorgulaması ile mümkün olabilir (Peck, 1992: 50). İnsan, kendini tanımadan başkalarını tanıyamaz. Kendisiyle ve toplumla barışık olmak isteyen, kendisini tanımalıdır. Bu sebeple, insanın kendini tanımaya çalışması çok önemli ve yüksek bir davranış olarak görülmüştür (Tarhan, 2006: 33; Köknel, 1982:7).

Goleman (1998: 126), empatinin kökeninin öz bilinç olduğunu ifade etmiştir. İnsan kendi duygularına ne kadar açıksa, hisleri okumayı da o kadar iyi becerir. Kendinin ne hissettiği hakkında hiçbir fikri olmayan biri, çevresindeki kişilerin ne hissettiklerini anlamaktan tamamen acizdir. İnsan, kendini olduğu gibi kabul edebildiği ölçüde başkalarını da kabul edebilecek ve onlara karşı hoşgörülü olabilecektir. Kendisi hakkında gerekli bilgileri edinebilen, insan psikolojisi ve bilincine dair gerekli bilgilere sahip olan, kendisini olduğu gibi kabul edebilen ve benimseyebilen insan, başkalarının da bazı evrensel insan özellikleri bakımından kendisine benzediklerini fark edebilecektir (Bookman, 1993: 206). Başkalarıyla bu bilgilere göre ilişki kurabilen insanlar, ilişkilerinde daha anlayışlı olacaklardır. Başkalarının yadırganan davranışlarını daha kolay bir şekilde bağışlayabileceklerdir. İnsanların olumlu, olumsuz bütün davranışlarının kendi varlıklarıyla ilgili olduğunu, davranışların altında yatan temel nedenleri daha iyi görebileceklerdir. Böylelikle birbirlerine daha çok güvenecekler ve daha çok inanacaklardır. Birbirlerini daha çok sevebileceklerdir. Birbirlerine daha iyi dost olabileceklerdir. Birbirlerinin mutluluklarını daha çok isteyebileceklerdir. Daha rahat ve mutlu bir dünyada yaşayabileceklerdir (Bookman, 1993: 207).

Kendini bilenler, psikolojik özgürlüğe ulaşmış ve güven duyguları gelişmiş bireylerdir. Bu nedenle bu insanların eylemlerinin kaynağı tepkisel değil içseldir. Farkındalık sayesinde, durumlara ve olaylara tepki vermek yerine karşılık verirler. Bu tür tepkisel olmayan davranış ise her zaman sağlıklı ve uygun davranış olarak değerlendirilmiştir. Çünkü, psikolojik özgürlüğe ulaşmış insan bağımlı ve muhtaç değildir. İnsanın, diğer bir insanı nesnel ve bütüncül algılayabilmesi, ancak ondan bir şey istemediği ve ona gereksinim duymadığı zaman mümkündür (Maslow, 2001: 42-43). Maslow bu konuda şunları söylemektedir: “Kişi eksikliklerini doyurmaya ne kadar eğilimliyse karşısındaki

insanı bir araç değil, özgün ve kendi içinde bir amaç olarak algılayabilmesi de o denli zorlaşacaktır. ‘Yüksek düzeyli’ insan ilişkileri psikolojisi, yani insan ilişkilerinde en yüksek gelişim olasılığı, eksikliğe güdülenme kuramı temel alınarak anlaşılabilir.” (2001: 43).

Ben merkezli ve egoist tutum ise başkalarını anlamamızı, onlara önem ve değer vermemizi engeller. Bu tutum ve empati arasında ters bir orantı vardır. Kendi egosunu yücelten kişi, diğerleri ile arasına bir duvar örer ve onlara yabancılaşır. “İnsanın ben-merkezli odağını ve dürtülerini bir kenara bırakabilmesinin bazı sosyal yararları vardır. Empatiye, gerçek dinlemeye, başkasının açısından bakmaya olanak tanır. Bildiğimiz gibi empati, ilgiye, hayırseverliğe ve şefkate yol açar. Bir şeyi bir başkasının bakış açısından görebilmek, önyargılı kalıpları kırarak hoşgörüyü ve farklılıkların kabulünü doğurur (Goleman, 1998: 356).

Kendini gerçekleştiren bireylerde sıkça görülen doruk deneyimler, kişide bir “özbiliş” oluşturur. Özbiliş, insanın çevre ile algısının daha nesnel olmasını, böylelikle, nesnenin doğasını kendi içinde daha gerçekçi bir biçimde görmesini sağlamaktadır (Maslow, 1996: 76-77). İnsanın içindeki gözlemci öz geliştiğinde ve insan özü ile sürekli ilişki halinde olduğunda kaybolmuşluk duygusundan kurtulur. İnsan her şeyi daha doğru görmeye başlar ve olumsuz duygular yerini sağlıklı, mutlu duygulara bırakır (Cüceloğlu, 1992: 242). Gözlem ve açığa çıkarma tekniğiyle doğasına daha fazla yaklaşan insanın daha olumlu özelliklere sahip olduğu görülmektedir. İnsan doğasını açığa çıkarma tekniği olarak psikoterapi, insanda var olan kin, korku, aç gözlülük vb. duyguları azaltmakta, sevgi, yüreklilik, yaratıcılık, incelik gibi duyguları artırmaktadır. (Maslow, 2001: 206). Benzer bir yaklaşımı tasavvuf psikolojisinde de görmekteyiz. Buna göre, insanda müşahede saflaştıkça latif duygular açığa çıkacaktır. Bunlar muhabbet, anlayış, kardeşlik, hoşgörü, coşku, ümit, güven, sezgi, yaratıcılık, estetik, huşu gibi asli, evrensel, insani duygulardır (Merter, 2008: 88).

Kişi kendini anlamaya başlayınca içindeki zengin hazineyi de keşfeder. Kendi ile yüzeysel bir ilişki kuran ve kendine yabancı kalan kişi ise evrenin sırlarına ve mucizelerine duyarsız bir hale gelir (Benjamin, 1995: 20). Öze ulaşma aşamasına yaklaşıncı bireyin manevi yaşamı zenginleşmeye başlar; yaşamı kendi dar kişisel çerçevesi içinde görmekten kurtulur, daha geniş boyutlarda yaşamla ilişki kurar. Manevi

yaşam ise, kişinin kendisiyle diğer insanlarla doğa, evren ve evren ötesiyle ilişkisini düzenleyen bir inanç ve duygu düzenidir (Cüceloğlu, 1992: 244).

3.3.Gerçek Mutluluk

İnsanın kendini tanıyıp bilmesi olumlu bir psikolojinin koşulu olarak görülmüştür (Tarhan, 2006: 33; Köknel, 1982: 406-407). Buna göre, ruhsal anlamda sağlıklı olmak, kendinin farkına varmak ve gelişmek demektir (Chopra, 1990: 177). Nitekim, bütüncül anlamda insan sağlığının korunmasında sağlıklı zihin tutumunun önemi belirtilen bir husustur (Norfolk, 1991: 60).

Psikolojik açıdan sağlıklı olmak aynı zamanda mutlu olmayı ifade eder. Günümüzde hakim olan bütüncül sağlık anlayışına göre en uygun iyilik hali; kişinin içsel çatışmalarından kurtulmuş, yaşamında ahenkli bir yapıya kavuşmuş, sahip olduğu yetenek ve örtük güçlerini geliştirmiş, yaşamından zevk alan mutlu bir insan olmasını ifade etmektedir (Okuyuz, 1999: 9-10). Buna göre sağlık, “hasta olmamak”tan daha öte bir şeydir. Maslow, Fromm, Kohlberg ve Wilber gibi düşünürler, psikolojik olgunluğun normali ya da üst sınırı olarak, kişilerin motivasyon ve tutumlarını, ahlaksal düşünme ve bilişsel gelişme düzeylerinin varlığını göstermişlerdir (Walsh, 2005: 229).

İnsanın, kişisel güçlerini ve erdemlerini geliştirmeden gerçek mutluluğa ulaşamayacağı düşünülmektedir (Seligman, 2007: 290). Mutluluk, fizyolojik ya da psikolojik bir eksiklikten kaynaklanan bir ihtiyacın tatmini değildir, gerginliğin giderilmesi de değildir. Buna göre mutluluk, düşünce, duygu ve hareket alanındaki her türlü yaratıcı faaliyetle birlikte ilerler (Fromm, 1995: 219). Sokrates, mutluluğu, bilgi ve erdem ile ilişkili olarak açıklamış ve insanın kendini bilmesinin, kendisi ile uyum içinde olmasının, kendisine sadık kalmasının gerekliliğini vurgulamıştır. Ona göre, kendisi ile uyum içinde olmayan insan, hiçbir zaman tam anlamı ile mutlu olamaz (Birand, 1964: 39). Farabi ve İbn Sina gibi İslam filozoflarına göre de insan ancak aklını kullanarak ve erdemleri yaşayarak mutluluğa ulaşabilir (Çağrı, 2008: 320-321). Fromm (1995: 220) da mutluluğu, insanın varoluş problemine cevap ararken doğru yolda olduğunu belirten insani vicdanın bir işareti olarak görmüştür. Buna göre mutluluk, yaşama sanatında ulaşılmış olan kusursuzluğun ya da yetkinliğin kriteridir; hümanist ahlaktaki anlamı bakımından da erdem kriteridir.

Tasavvuf düşüncesi açısından bakacak olursak mutluluk, insanın hiçbir nesneye bağımlı olmadan kendi içsel sorunsuzluk ve hoşnutluk durumunu yine kendisinin yaratma konumuna ulaşması anlamına gelmektedir. Bu anlamda gerçek mutluluğun, ekonomik, toplumsal, biyolojik vb. hiçbir somut nedene dayalı olmaması gerekir. Aksine bireyin, tüm bu maddi nedenlere bağlı bir mutluluğun, temelsiz ve yüzeyselliğini kavramış olarak, dinginliği ve mutluluğu kendi içinde yakalamış olması gerekmektedir. Ancak böyle bir mutluluk temelli, nesnel, kazanılmış ve bireysel özgünlük niteliklerine sahiptir (Gürbüz, 2003: 249).

Gerçek anlamda içsel doyum ve tatmin arayan ve içindeki eksikliğin ne olduğunu bilemeyen insan, bu boşluğu gidermek adına çoğu zaman farklı uğraş ve eğlencelere yönelir. Oysaki, tüm yapay ve anlamsız amaçların dışında gerçek içsel amaç, insanın kendini tanıyıp anlamasıdır (Benjamin, 1995: 17-20). En temel ihtiyaçlarının çözümü insanın kendini bilmesinde saklıdır. Bunlar, insanın bilincinin ya da aklının gerektirdiği “anlama” ihtiyacı, gönlünün ya da duygularının gerektirdiği “anlam” ihtiyacı ve bilinçaltının, egosunun ve tutkularının gerektirip vicdanının arzuladığı “arınma” ihtiyacı gibi insanın parçalanmamış bütünlüğünün birbiriyle bağlantılı varoluşsal ihtiyaçlarıdır (Yaran, 2005: 17-18).

İnsanın temel ihtiyaçlarından biri de “birlik” ve “bütünlük” ihtiyacıdır. Tillich (2000: 97)’e göre, insan bilincinin dağıtıcı ve parçalayıcı eğilimi, bütün kişisel hayatın en büyük problemlerinden biridir. Bu nedenle, kişilik bütünlüğüne ulaşmış bireylerin, psikolojik açıdan daha sağlıklı ve mutlu bireyler oldukları kabul edilir. Bu insanlarda iradi, bilişsel, duygusal ve devinimsel işlevler birbirinden daha az ayrılmış ve daha çok işbirliği içindedir. Birbirleri ile çatışmadan ortak bir amaç uğruna birlikte çalışırlar. Bilinç düzeyindeki, rasyonel düşünceler, bilinçdışı isteklerle aynı sonuçlara ulaşma eğilimindedir. Böyle bir insanın istediği ve hoşlandığı şeyler tam da kendisi için iyi olana uygundur. İçten gelen tepkileri önceden üzerinde düşünülmüş gibi becerikli, etkili ve doğrudur (Maslow, 2001: 221).

İnsan yaşamına mutsuzluk getiren ve kişide endişe, bunaltı, iç daralması, tedirginlik ve tasa şeklinde tezahür eden kaygı hali, psikologların ve psikiyatrların üzerinde en çok durduğu konuların başında gelmektedir (Yapıcı, 2007: 106). Psikiyatrlarca “temel anksiyete” olarak adlandırılan bu kaygı durumunun köklerinde “ayrılık” olgusu

bulunmaktadır. İnsan, tabiattan koptuğu günden beri yeni bir “birlik”in özlemi içindedir (Sayar, 2010: 39).

Tasavvuf psikolojisinde temel kaygı durumunun kaynağı, ruhun Allah’tan ayrılışında görülmüştür. “Temel anksiyete, temel ayrılıktan doğar. Bu ayrılık, Allah’tan ayrıldığımız zaman başlayan ve hala devam etmekte olan asli ayrılıktır.” (Öztürk, 2003: 29). Sufiler kişilik bütünleşmesine doğru ilk adımın, tabiatten ve hakikatten ayrı düşmenin kaygılarıyla yüzleşmek olduğunu düşünürler. Bu anksiyete ve suçluluk yaşantısı kişinin olumlu yönde değişimi ve farkındalığı için gerekli görülmüştür (Sayar, 2010: 29). İnsan bedensel varlığının ötesindeki “ben”e ulaştığı takdirde ise aslından koptuğu bütüne yani Allah’a da ulaşmış olur (Öztürk, 2003: 62). İnsan bu öze ulaştığı doğrultuda sağlıklı ve mükemmel olabilir (Ecmel, 2010: 113). Bu nedenle tüm terapilerin ortak yönü insanı içinde bulunduğu “ikilik” durumundan aşama aşama yükseltmek ve insanda bulunan zıt kutupların sentezlenmesini sağlamaktır (Merter, 2008: 304).

Humanist psikoloji, insandaki kaygı ve sıkıntının çözümünü insanın kendini gerçekleştirmesinde görmüştür (Güleç, 1999: 159). Varoluşçuların “otantik olmak” olarak tanımladığı doğaya, başkalarına ve kendisine açık olmak, onları çatıştırmamaya, bir bütün içerisinde toparlamaya çalışmak, yaşama karşı en uygun cevap ve onunla tutarlı olan bir tutumdur. Güleç (1999: 159-164), yazısında otantik varoluş ile kendini gerçekleştiren bireyler arasında bağ kurarak, onları, kendilerinden herhangi bir şeyi gizlemeden, yaşamın önlerine serdiği olanakların çok daha iyi farkında olarak seçimlerini yapan, nevroitik ve varoluşsal kaygıdan arınmış, ruhsal açıdan olağanüstü derecede sağlıklı kişiler olarak tarif etmiştir.

Kendini gerçekleştirme, insanın mutlu olmasının yolu olarak ele alınmış ve psikolojik sağlık olarak tanımlanmıştır (Maslow, 2001: 156). İnsan, var oluşunun gerçeklerinden haberdar olmadığı ve potansiyellerini gerçekleştirmediği zaman bir suçluluk yaşar. Varoluşçular buna “ontolojik suç” der. Bu, kültürün ya da toplumun beklentilerine uygun davranmama durumlarında yaşanan suçluluktan farklıdır (Geçtan, 1993: 45-46). İçsel gerçek suçluluk duygusu, kişinin benliğini aldatmasının, kendini gerçekleştirme yolunun kapanmasının bir sonucudur ve özünde doğrulanmış bir kendini onaylamama durumudur (Maslow, 2001: 206). İnsan kendine, kendi iç doğasına karşı dürüst olmadığında bir bedel

olarak bu olumsuz duyguyu yaşar (Maslow, 2001: 131). Bu nedenle Freud, bir insanın yapabileceği en iyi şeyin, kendisine karşı tümüyle dürüst olmaya çalışması olduğunu söylemiştir (Maslow, 2001: 66-67).

İnsanın kendi olmayı başardığı oranda iyileşeceği, başaramadığı oranda ise hasta kalacağı dile getirilmiştir (May, 1997: 105). Chopra'ya (1990: 97) göre "Hastalık, zekanın rahatça akamamasından kaynaklanır". İnsandaki iç enerji sonsuz mutluluktur. Fakat var oluş alanına çıkamadığında ölüm getirir (May, 1997: 91). Potansiyelini, yeteneklerini açığa çıkartamamanın ve kendini gerçekleştirememenin, insan için birçok psikolojik sıkıntıya neden olduğu düşünülmektedir. Psikolojik rahatsızlıklar, kişiliğin sağlıklı bölümünün, kendi gelişimine karşı çıkan engelleyici etkilere karşı açtığı savaşın ifadesi olarak görülmüştür (Fromm, 1995: 251). Hatta bu sebeple psikolojik rahatsızlıklar, nevrozlar, insanda gerçekleşmemiş olan gizil potansiyellerle; gelişime, gelişimi kusursuzlaştırmaya, kapasiteleri gerçekleştirmeye yönelik eğilimin bozulmuş olmasıyla açıklanmıştır (Maslow, 2001: 29). Merter (2008: 152)'e göre de insanın dikey gelişim potansiyelini kullanmak yerine yatay alanda sıkışıp kalması, depresyon ve bağımlılıkların nedenidir. Buna göre insanın yaşadığı bu gibi semptomlar, insanın kendisini aşmasına ve asli yapısına kavuşmasına yönelik bir davettir.

Kaygı, korku, öfke ve acı gibi kişide mutsuzluk duygusuna yol açan durumlardan kurtulmanın ve mutlu olmanın yolu, bu duygulara yol açan gerçek nedenleri tespit etmek ve onlardan vazgeçmektir. Bunun için de insanın bilinç seviyesini yükseltmesi yani kendini bilmesi gerekmektedir (Bolaç, 2002: 118-121). İnsan yaşamında görülebilen bütün zorlukları, kendini bilmemek davet eder. Bu nedenle kişinin yapması gereken ilk işin kendisini inşa etmek olduğu söylenmiştir. Kendisini bilen insan, içindeki benliği tanıdıkça, bilinmeyen yanlarını öğrenmeye çalıştıkça gereksiz kaygılardan kurtulur (Köknel, 1982: 406-7).

Kişinin, çocukluk sürecinde oluşturduğu benlik bilinci, bireyin davranışlarına sınırlamalar getirir; "kendi kendini doğrulayan kehanet" budur. Kendini başarısız bir öğrenci olarak algılayan birey, başarılı bir öğrenci olmamak için farkında olmadan elinden geleni yapar. Kişinin kendini tanıması ve dolayısıyla benlik bilincinin oluşturduğu sınırlamaların farkına varması, çocukluğundan beri süregelen koşullandırmalardan kurtulabilmesi olanağını sağlar (Cüceloğlu, 1995: 120).

Kendini bilen insan, bilinç seviyesi yükselmiş insandır. Bilinçliliğin ise iyileştirici bir etkisi olduğu bilinmektedir. Wilber; tutsaklık, saldırganlık ve endişe, insanın doğasına özgü özellikler değildir; insanlığın ‘ayrı kendisi’ nin özellikleridir. İnsanı bozan içgüdüleri değil, psişik şehvetidir...” (2005: 310) demektedir. Buna göre, gerçek mutluluk, doğal benliğin aşılması ile mümkündür. “Birey doğal benliğin tutsaklığından çıkıp; kurgusal, yapay ve öznel olumsuz duygulanımlarını aşmak yoluyla, hoşnutluk ve dinginlik olanağını yakalayabilir” (Gürbüz, 2003: 251).

Gerçek mutluluk insanın içindeki öze ulaşması ile mümkündür. İnsan içindeki öze ulaştığında, yaşamı olumsuz bir gözle gören halsiz ve yorgun ruh halinden kurtulur ve olumlu, mutlu, canlı biri haline gelir. Kendi gerçek özüne ulaşan insan, mutlu, neşeli, canlı, olumlu, kendine güveni olan ve manevi yaşamı zenginleşmiş kişidir (Cüceloğlu, 1992: 235). Nitekim, Maslow (2001: 112)’ un doruk deneyim olarak tanımladığı insanın özüne en yakın olduğu anlar, en sağlıklı anlar olarak görülmüştür. Kişinin sonraki yaşamında ve karakterinde önemli değişimler meydana getiren, bu tip dönüştürücü deneyimlerden, insanlık tarihinde sık sık söz edilmektedir. Bu tür deneyimler, belirli nevrotik belirtileri tamamen ortadan kaldıracak kadar etkili görülmüştür. Bu deneyimler kişinin, kendisine, başkalarına ve dünyaya ilişkin görüşlerini sağlıklı yönde bir değişime uğratabilir; kişiyi daha yaratıcı, kendiliğinden ve kendine özgü olma yolunda özgürleştirebilir (Maslow, 2001: 109).

Bireysel mutluluğun kazanılmasında olduğu gibi toplumsal sorunların çözümünde de insanın kendilik bilgisi etkilidir. Kur’an, bir toplumun ancak o toplumdaki kişilerin “kendilik”lerinin değişmesiyle değişeceğini haber vermektedir (Kur’an, 8: 5; 13: 11).

R. Walsh (2005: 241) da toplumsal mutluluğu insanın kendini bilmesi ile ilişkilendirmiş ve şunları söylemiştir: “Kendini bilmek bağlamında ele alınan bireyin zihinsel sağlık, olgunlaşma ve aydınlanma deneyimi, önemli toplumsal ve küresel anlamlar da taşıyabilir. Çünkü, hırs, nefret, korku, savunma, cehalet, psişik gelişmemişlik ve daha fazlası, bireysel ve küresel sorunların, bunalımların temel nedenleri arasındadır. Öyleyse bu sorunların kökten ve başarılı çözümü, yalnızca ortadaki sorunla uğraşmak ile değil, onları yaratan psikolojik güçleri de düzeltmekle mümkündür.

Mutlu ve özgür bir birey ve toplum ise yeni nesillere de kendilerini bulma ve gerçekleştirmeleri için uygun ortamı ve desteği sağlayacaktır. İnsanın kendi üzerinde

alışmasını bir ahlaki sorumluluk olarak gören K. Horney (1999: 12), bu durumun kişide bir ‘‘ahlak ayrıcalığı’’ anlayışını da getireceğini söyler. Buna göre, insanın ideali, hem kendisi hem başkaları için, ‘‘z-gerçekleştirmeye yol açan güçlerin zgr bırakılıp beslenmesi’’ olmalıdır.

SONUÇ

İnsanlık tarihi kadar eski olduğu bilinen kendini bilme olgusunun, tüm büyük gelenek ve düşünce sistemlerinde önemli bir ilke olduğunu ve insanın en büyük ödevi olarak sunulduğunu görmekteyiz. Tarih boyunca, insanın varoluşsal problemlerinin çözümü kendini bilmesi ile ilişkilendirilmiş, insan için kendilik bilgisinin, tüm bilgilerin temeli ve vazgeçilmezi olduğu düşünülmüştür. Bütün bilgilerin ve sanatların en üstünü olarak görülen kendini bilme yöntemi, insanlık tarihi sürecinde, insanın anlama ve anlam, bütünlük ve kendini gerçekleştirme, arınma ve aydınlanma ihtiyacı gibi arayışlarının çözümü olarak ele alınmıştır.

Kadim dönemlerde insan, Tanrı'nın sureti olarak görülmüş ve insanın özünün ilahiliği savunulmuştur. İnsana verilen bu değer bir sonucu olarak, insanın dindarlığı kendi özüne olan yakınlığı ile değerlendirilmiş ve insanın kendini bilmesi manevi olgunluğun koşulu olarak sunulmuştur. Buna göre insan, inandığı Aşkın varlığa ancak kendi iç dünyasına bir yolculuk yaparak yaklaşabilir ve Tanrı'yı bilmenin yolu insanın kendini bilmesidir. Bu nedenle kendini bilme, felsefe alanında olduğu gibi, dinde ve manevi disiplinlerde de temel bir ilke olarak yer bulmuştur.

İslam geleneğinde ise bu kavrama verilen değer "Nefsini bilen Rabbini bilir" sözüyle vurgulanmıştır. Bu söz, ilahi varoluşun, insani varoluşun imkanlarıyla kavranabileceği gerçeğini dile getirmektedir. Din psikolojisi açısından "kendilik" tecrübesi, ilahi hakikati bilmenin vasıtası olarak yorumlanmış ve insanın kendisinden uzaklaşması Allah'tan uzaklaşması olarak değerlendirilmiştir. Bu bağlamda insanın kendi özelliklerinin bilincine ve kıymetine varması da önemli bir meseledir. İslam, insanı, fitratını tanımaya, ona yaklaşmaya ve onun tüm imkanlarını geliştirmeye davet etmekte; insanı kendini bilme, gerçekleştirme ve olgunlaştırma yoluna çağırmaktadır.

Kendini bilme, süreci ve içerdiği değerleri açısından felsefede ve dinde olduğu gibi günümüz psikolojisinde de önemli bir kavramdır. İnsanın iç dünyasının keşfi ve psikanaliz, modern psikolojide önemli bir yere sahiptir. Psikoloji bilimine göre insanın kendine yabancılaşması birçok patolojik durumun nedenidir; iç gözlem ve farkındalık ise psikolojik açıdan sağlıklı olmanın önemli metotlarından biri olarak ele alınmıştır. Hümanist ve transpersonal psikolojinin insana dair açıklamalarıyla birlikte insanın

kendini tanmasına verilen değerin arttığını görmekteyiz. Kendini gerçekleştirmek, kişilik bütünleşmesi, psikolojik olgunluk, yaratıcılık, erdem, özgürlük, empati, sevgi gibi değerlere büyük önem verilmiş ve tüm bu değerler gene insanın kendini tanmasına ve farkındalığına bağlı olarak açıklanmıştır. İnsanın psikolojik sağlığını ve mutluluğunu da içeren bu varoluşsal değerlerin, dinin hedefi ve insana sunduğu yüksek değerlerle örtüştüğü görülmektedir. Bu yönüyle kendini bilme/bulma/gerçek kılma süreci ve bu yolda aktif olan farkındalık durumu, din psikolojik bir değer de ifade etmektedir.

Felsefe, din ve psikoloji için önemi bu derece açık olan kendini bilmenin mahiyetinin ise yeterince açık olduğu söylenemez. Kendini bilmek, kimi zaman haddini bilmek; bazen de tüm evreni ve Tanrı'yı bilmek olarak açıklanmıştır. Günümüzde çeşitli kişisel gelişim kitaplarında ise bu kavram, ego bilgisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Oysa insanın kendini tanması ve bilmesi, bilinç düzeyindeki ego kişiliğinin bilgisi anlamına gelmez. Kişi egoyu bütünüyle tanısa bile, kendiliğin bilgisine ulaşması mümkün değildir. Esasen kişinin ego dışındaki varlığına kapı aralaması, kendi orijinalliğine şahit olması ve onu tanması, sahte benlik olan ego dışında bir benlik durumunu yaşantılayabilmesi ile ilgilidir. Yani kişi ego bilincinden sıyrılıp bilinçdışına kapı aralamadıkça kendisini bilemez. Manevi geleneklerde nefis terbiyesine olan vurgu da bu manayı içermektedir. Amaç ego bilincinin sahte algısını kırıp kendini ve varlığı doğru görebilmektir. Bu nedenle kendini bilmek, kendi olmaktır, denilebilir. İnsan, kendi olabildiği oranda kendini de bilecektir.

Kişinin kendini bilme yolunda yürüyebilmesi için her şeyden önce özgür bir psikolojiye ihtiyacı vardır. Psikolojik özgürlük, kişiye varlığı ve kendini daha objektif değerlendirebilme imkanı sağlayacak ve böylelikle kişinin kendini bilme yolundaki en temel dinamiği olan farkındalık seviyesini de yükseltecektir. Farkındalık ve içgözlemin aktif olduğu bu süreçte her deneyim, kişinin kendini daha iyi tanmasına ve kendine yaklaşmasına katkı sağlayabilir. İnsan ilişkileri, olaylar, yaşam içerisindeki her tür iş ve faaliyet, doğa, doğa içerisindeki ses, renk ve çeşitli estetik öğeleri, ibadet, dua gibi dini tecrübeler, vecd ve her tür meditatif yaşantı kişinin kendini tanıma sürecinde etkin deneyimlerdir.

Kendini tanımak kişinin zayıf yönleri ve korkuları ile yüzleşmesini içeren bir süreçtir; bu nedenle cesaret gerektirmektedir. Kişi bu süreçte yeteneklerinin farkına varır ve

onları geliştirme imkanını elde eder. İnsandaki tüm potansiyel güçler, duygusal ve entelektüel imkanlar ancak kendini tanıyıp bilme yoluyla gerçekleşebilir. İnsanın kendini var etme sürecinde yoğun bir çabaya ve iradeye ihtiyacı vardır. Bireyleşme olarak da ifade edebileceğimiz kendini bilme ve gerçekleştirme sürecinde kişi bağımlılıklarının ve tutkularının kendisini yönlendirmesine izin vermemeli; yalnızca vicdanını rehber edinmelidir. “Bulmak” anlamını içeren vicdan, kendini bilme ve bulma yolunda etkin bir güçtür. Bu güç, aynı zamanda insanın varlığı ve olayları doğru algılayabilmesinde de etkilidir.

Kendini bilenler, bilinç seviyelerindeki yükselme ile varlığı daha doğru bir biçimde algılama imkanı elde etmiş kişilerdir. Gerçeği yaşantılaşma kapasiteleri artmış olan bu kişiler; özgürlük, sabır, cesaret gibi değerleri de özüne uygun biçimde gerçek anlamı ile kavrar ve tecrübe ederler. Kendini tanıyıp bilenler diğer insanları anlamakta zorluk çekmezler, bu nedenle insan ilişkilerinde son derece hoşgörülü ve empatiklerdir. Bu kişiler, içlerindeki sonsuz yaşam enerjisini keşfettiklerinden gerçek tatmine ve mutluluğa ulaşmışlardır. Bu hoşnutluk hali ile tüm evrene karşı derin bir sevgi ve iyi niyet tutumu içerisinde olurlar. Kendini bilmek, kişinin içsel sonsuzluğunu da hissedebilmesini içerir. Bu yönüyle, kendi özüne yaklaşan ve kendini bilenler, manevi yaşamı zenginleşmiş ve gerçek manada dindar olabilen kişilerdir.

Sonuç olarak diyebiliriz ki, kendini bulma ve gerçek kılma süreçlerini ifade eden kendini bilme; insan için, bir aydınlanma ve bilgelik yolu olarak, dinin insana sunduğu değerlere ulaşmanın yöntemi olduğu gibi, birlik-bütünlük gibi temel ihtiyaçların tatminine imkan sağlaması nedeniyle insanın psikolojik açıdan sağlıklı ve mutlu olmasının da temel koşuludur.

İnsanoğlunun problemlerine hem bireysel hem evrensel anlamda çözüm sunabilen bir yöntem olan kendini bil ilkesi, en doğru ve bütüncül anlamıyla, günümüz eğitim-öğretim faaliyetlerinin temel prensibi olarak sunulmalıdır. Genç nesillere kendini bilmenin varoluşsal değerine yönelik farkındalık kazandırmak, eğitim faaliyetlerinin birinci hedefi haline getirilmelidir.

KAYNAKÇA

Kitaplar

- Acluni, İsmail b. Muhammed. **Keşfü'l-Hafa**. II, Kahire: 1351.
- Afifi, Ebu'l-Ala. **Tasavvuf İslâm'da Manevi Hayat**. Çev. Ekrem Demirli, Abdullah Kartal. İstanbul: İz Yayıncılık, 1996.
- Akarsu, Bedia. **Kişi Kavramı ve İnsan Olma Sorunu**. İstanbul: İnkılap Kitabevi, 1998.
- Arasteh, A. Reza. **Aşkta ve Yaratıcılıkta Yeniden Doğuş Mevlana Celaleddin Rumi'nin Kişilik Çözümlemesi**. Çev. Bekir Demirkol, İbrahim Özdemir. Ankara: Kitabiyat Yayınları, 2003.
- Arıkdal, Ergün. **Yaşamın Amacı Kendini Bilmek**. İstanbul: Ruh ve Madde Yayınları, 2003.
- Armaner, Neda. **Din Psikolojisine Giriş**. Ankara, 1980.
- Atkinson, Rita Richard C. Atkinson ve Ernest R. Hilgard. **Psikolojiye Giriş**. Çev. Kemal Atakay, Mustafa Atakay ve Aysun Yavuz. İstanbul: Sosyal Yayınlar, 1995.
- Aydın, Ayhan. **Düşünce Tarihi ve İnsan Doğası**. İstanbul: Gendaş Kültür, 2004.
- Aydın, Fuat. **Hint Dini Düşüncesinde İnsanın Özgürlük Arayışı**. İstanbul: Ataç Yayınları, 2005.
- Aydın, Hüseyin. **Muhasibi'nin Tasavvuf Felsefesi**. Ankara: Pars Matbaası, 1976.
- Aydın, Münire. **Müslüman Düşünürlere Göre Ruh Kavramı**. İstanbul: Tebliğ Yayınları, 1976.
- Ayten, Ali. **Din Psikolojisi**. İstanbul: İnsan Yayınları, 2010.
- Ayten, Ali. **Psikoloji ve Din**. İstanbul: İz Yayıncılık, 2006.
- Bahadır, Abdülkerim. **İnsanın Anlam Arayışı ve Din**. İstanbul: İnsan Yayınları, 2002.
- Bahadır, Abdülkerim. **Jung ve Din**. İstanbul: İnsan Yayınları, 2007.

- Bakırcıoğlu, Rasim. **Psikoloji Sözlüğü**. Ankara: Anı Yayıncılık, 2006.
- Baymur, Feriha B. **Genel Psikoloji**. İstanbul: İnkılap Yayınları, 1972.
- Benjamin, Harry. **Kendini Bilmenin Temelleri**. Çev. Sezin Doğan. İstanbul: Ruh ve Madde Yayınları, 1995.
- Birand, Kamuran. **İlk Çağ Felsefesi Tarihi**. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi, 1964.
- Bolaç, Vesile. **Sağlıklı Yaşamın Temeli Kendini Tanımak**. İstanbul: Arıtan Yayınevi, 2002.
- Bookman, Michael. **İnsanda Kişiliğin Gelişimi**. Çev. Hüseyin Başar. İstanbul: Düşünen Adam Yayınları, 1993.
- Brunton, Paul. **Gizli Yol**. Çev. Güneş Akol. İstanbul: Ruh ve Madde Yayınları, 1993.
- Cansever, Gökçe. **İçimdeki Ben Freud Görüşününün Açıklanması**. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, 1976.
- Cevizci, Ahmet. **Felsefe Sözlüğü**. Ankara: Ekin Yayınları, 1996.
- Chittick, William. “Anlam Arayışı”. Çev. Ömer Çolakoğlu. Ed. Kemal Sayar. **Sufi Psikolojisi**. İstanbul: 2010. 243-260.
- Chopra, Deepak. **Sağlığı Yaratma**. Çev. Mehmet Çatak. İstanbul: İnkılap Kitabevi, 1990.
- Cüceloğlu, Doğan. **İçimizdeki Çocuk**. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1992.
- Cüceloğlu, Doğan. **İnsan ve Davranışı**. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1997.
- Cüceloğlu, Doğan. **Yeniden İnsan İnsana**. İstanbul: Remzi, 1995.
- Çağrııcı, Mustafa. **İslam Düşüncesinde Ahlak**. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, 1989.
- D’Anna, S. E. **Tanrılar Okulu**. Çev. Şükrü Zafer Serinken. İstanbul: Alteo Yayınları, 2004.

- Davies, Merrly Wyn. **İslami Antropolojinin Oluşturulması**. İstanbul: Endülüs Yayınları, 1991.
- Deikman, Arthur J. “Tasavvuf ve Psikiyatri”. Ed. Kemal Sayar. **Sufi Psikolojisi**. İstanbul: Timaş Yayınları, 2010.
- Deikman, Arthur J. **The Observing Self: Mysticism and Psychotherapy**. Bostan, Massachussets: Beacon Press, 1982.
- Düzgün, Şaban Ali. **Sarp Yokuşun Eteğinde İnsan**. Ankara: Lotus Yayınevi, 2012.
- Eaton, Gai. **Kalenin Kralı**. Çev. Birol Çetinkaya. İstanbul: İz Yayıncılık, 2000.
- Eckhart, Meister. **Tanrı ve İnsan**. Çev. Sedat Umran. İstanbul: Ruh ve Madde Yayınları, 1990.
- Ecmel, Muhammed. “Sufi Ruhbilimi”. Ed. Kemal Sayar. **Sufi Psikolojisi**. İstanbul: 2010.
- Epstein, Perle. **Kabala Musevi Mistiklerinin Yolu**. Çev. Nusret Karayazgan, Şiyma Barkın. İstanbul: Dharma Yayınları, 1993.
- Erengil, Cengiz. **Krishnamurti ve Philosophia**. İstanbul: Ayna Yayınevi, 2002.
- Esed, Muhammed. **Kur’an Mesajı**. Çev. Cahit Koytak. İstanbul: İşaret Yayınları, 1999.
- Foulquie, Paul. **Pedagoji Sözlüğü**. Çev. Cenap Karakaya. İstanbul: Sosyal Yayınlar, 1994.
- Fragar, Robert. **Sufi Psikolojisinde Gelişim**. Çev. İbrahim Kapaklıkaya. İstanbul: Gelenek Yayıncılık, 2003.
- Frankl, Viktor E. **İnsanın Anlam Arayışı**. Çev. Selçuk Budak. Ankara: Öteki Yayınevi, 1992.
- Fromm, Erich. **Erdem ve Mutluluk**. Çev. Ayda Yörükan. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 1995.
- Fromm, Erich. **Sahip Olmak ya da Olmak**. Çev. Aydın Arıtan. İstanbul: Arıtan Yayınevi, 1982.

- Fromm, Erich. **Yaşama Sanatı**. Çev. Aydın Arıtan. İstanbul: Arıtan Yayınevi, 1994.
- Geçtan, Engin. **Psikanaliz ve Sonrası**. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1996.
- Geçtan, Engin. **Varoluş ve Psikiyatri**. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1993.
- Gilis, Charles – André. **İslam ve Evrensel Ruh**. Çev. Alpay Mut. İstanbul: İnsan Yayınları, 2004.
- Goleman, Daniel. **Duygusal Zeka**. Çev. Banu Seçkin Yüksel. İstanbul: Varlık Yayınları, 1998.
- Gökberk, Macit. **Felsefe Tarihi**. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1980.
- Guénon, René. **Kadim Bilimler ve Bazı Modern Yanılgılar**. Çev. Fevzi Topaçoğlu. İstanbul: İnsan Yayınları, 2000.
- Günay, Mustafa. **Felsefe Tarihinde İnsan Sorunu**. İzmir: İlya İzmir Yayınevi, 2006.
- Güngör, Erol. **Ahlak Psikolojisi ve Sosyal Ahlak**. İstanbul: Ötüken Neşriyat, 2000.
- Gürbüz, Ahmet. **Kendini Bilmenin Yolu**. İstanbul: İnsan Yayınları, 2008.
- Gürbüz, Ahmet. **Harabede Define Tasavvuf Felsefesinde Temel Vurgular**. İstanbul: İnsan Yayınları, 2003.
- Harvey, Andrew. **Mistik Hind'in Hazineleeri**. Çev. Nasip Akasya. İstanbul, Samsara Kitapları, 2004.
- Helminski, Kabir. **Bilen Kalp**. Çev. Refik Algan. İstanbul: Dharma Yayınları, 2006.
- Horney, Karen. **Nevrozlar ve İnsan Gelişimi**. Çev. Selçuk Budak. Ankara: Öteki Psikoloji, 1999.
- Hökelekli, Hayati. **Din Psikolojisi**. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2008.
- Hökelekli, Hayati. **İslam Psikolojisi Yazıları**. İstanbul: DEM Yayınları, 2009.
- Huxley, Aldous. “Ebedi Felsefe”. Ed. J. White. **Aydınlanma Nedir? “İç Dünyanın Keşfi”**. Çev. Cengiz Erengil. İstanbul: Ayna Yayınevi, 2005.
- İbn Arabi. **Fena Risalesi**. Çev. Mahmut Kanık. İstanbul, İz Yayıncılık. 2006.

- İkbal, Muhammed. **Cavidname**. Çev. Annemarie Schimmel. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları, 1989.
- İkbal, Muhammed. **Şarktan Haber**. Hzl. Ali Nihat Tarlan. İstanbul: Sufi Kitap, 2006.
- İmam Gazali. **İhyau Ulumi'd-Din**. III, Çev. Ahmet Serdaroğlu. İstanbul: Bedir Yayınevi, 1993.
- İslamoğlu, Mustafa. **Kur'an'a Göre Esmâ-i Hüsnâ**. İstanbul: Düşün Yayıncılık, 2011.
- İslamoğlu, Mustafa. **Hayat Kitabı Kur'an**. İstanbul: Düşün Yayıncılık, 2008.
- Jacobi, Jalande. **C. G. Jung Psikolojisi**. Çev. Mehmet Arap. İstanbul: İlhan Yayınevi, 2002.
- Jung, C. G. **Bilinç ve Bilinçaltının İşlevi**. Çev. Ergin Büyükinâl. İstanbul: Say Kitap Pazarlama, 1982.
- Jung, C. G. **Keşfedilmemiş Benlik**. Çev. Canan Ener Sılay. İstanbul: İlhan Yayınevi, 1999.
- Kara, Mustafa. "Tasavvuf". Ed. Mehmet Paçacı. **İslam'a Giriş Evrensel Mesajlar**. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2008.
- Karaca, Faruk. **Dini Gelişim Teorileri**. İstanbul: DEM Yayınları, 2007.
- Karacoşkun, M. D. **Din Psikolojisi**. Ankara: Grafiker Yayınları, 2012.
- Kerschensteiner, G. **Karakter Kavramı ve Terbiyesi**. Çev. H. Fikret Kanad. Ankara: Örnek Matbaası, 1954.
- Kılıç, Sadık. **Benliğin İnşası**. İstanbul: İnsan Yayınları, 2000.
- Kınış, Mustafa. **Arayış ve Kendini Gerçekleştirme Sorunu**. İstanbul: İnsan Yayınları, 2000.
- Kısa, Cihad. **Carl Gustov Jung'ta Din ve Bireyleşme Süreci**. İzmir: İlahiyat Vakfı Yayınları, 2005.
- Kierkegaard, S. **The Sickness Unto Death**. London: Penguin Books, 1989.

- Köknel, Özcan. **Kişilik**. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1982.
- Köse, Ali; Ayten, Ali. **Din Psikolojisi**. İstanbul: Timaş Yayınları, 2012.
- Köylü, Mustafa. **Yetişkinlik Dönemi Din Eğitimi**. İstanbul: Dem Yayınları, 2004.
- Krishnamurti. **İç Özgürlük**. Çev. İlhan Güngören. İstanbul: Yol Yayınları, 1988.
- Krishnamurti. **Korku Üzerine**. Çev. Anita Tatlıer. İstanbul: Ayna Yayınevi, 2000.
- Küçük, Osman Nuri. **Mevlana'ya Göre Manevi Gelişim Benliğin Dönüşümü ve Mi'racı**. İstanbul: İnsan Yayınları, 2009.
- Maslow, Abraham. **Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler**. Çev. H. Koray Sönmez. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık, 1996.
- Maslow, Abraham. **İnsan Olmanın Psikolojisi**. Çev. Okhan Gündüz. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık, 2001.
- May, Rollo. **Kendini Arayan İnsan**. Çev. Ayşen Karpat. İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 1997.
- Mehmedoğlu, Yurdağül. **Erişkin Bireyin Kendilik Bilinci**. İstanbul: DEM Yayınları, 2005.
- Merter, Mustafa. **Dokuz Yüz Katlı İnsan**. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2008.
- Mevlana Celaleddin Rumi. **Mesnevi**. Çev. Süleyman Nahifi. İstanbul: Timaş Yayınları, 2007.
- Moses, Jeffrey. **Bir Olmak Bütün Dinlerin Paylaştığı Yüce İlkeler**. Çev. Anita Tatlıer. İstanbul: Samsara Kitapları, 2003.
- Nasr, Seyyid Hüseyin. **Bilgi ve Kutsal**. Çev. Yusuf Yazar. İstanbul: İz Yayıncılık, 1999.
- Nasr, Seyyid Hüseyin. **İnsan ve Tabiat**. Çev. Nabi Avcı. İstanbul: Ağaç Yayıncılık, 1991.
- Norfolk, Donald. **Gizli Gücünüzü Keşfedin Sağlıklı ve Mutlu Yaşayın**. Çev. Erdal Güven. İstanbul: Form Yayınları, 1991.

- Okuyayuz, Ülgen H. **Sağlık Psikolojisi**. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 1999.
- Ornstein, Robert E. **Yeni Bir Psikoloji**. Çev. Erol Göka, Feray Işık. İstanbul: İnsan Yayınları, 2003.
- Osho. **Ego**. Çev. Sangeet. İstanbul: OVVO Basım Yayın, 2011.
- Osho. **Yakınlık**. Çev. Fidan Terzioğlu. İstanbul: OVVO Basım Yayın, 2005.
- Ouspensky, P. D. **İnsanın Gerçeği Kendini Bilmek**. Çev. Ali Belbez, Erol Konyalıoğlu. İstanbul: Ruh ve Madde Yayınları, 2010.
- Ouspensky, P. D. **Şuur Gerçeğin Araştırılması**. Çev. Nurgün Karaçaylak. İstanbul: Ruh ve Madde Yayınları, 1995.
- Özdoğan, Öznur. **İsimsiz Hayatlar Manevi ve Psikolojik Yaklaşımla Arınma ve Öze Dönüş**. Ankara: Lotus Yayınevi, 2005.
- Öztürk, Yaşar Nuri. **Kur'an ve Sünnet'e Göre Tasavvuf**. İstanbul: Yeni Boyut Yayınları, 2003.
- Patanjali. **İçsel Özgürlüğün Yolu**. Çev. M. Ali Işım. İstanbul: Arıtan Yayınevi, 1992.
- Pazarlı, Osman. **İslam'da Ahlak**. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1972.
- Peale, Norman Vincent. **Olumlu Düşünmenin Gücü**. Çev. Şahin Cüceloğlu. İstanbul: Sistem Yayıncılık, 1997.
- Peck, M. Scott. **Az Seçilen Yol**. Çev. Rengin Özer. İstanbul: Akaşa Yayınları, 1992.
- Peker, Hüseyin. **Din Psikolojisi**. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2003.
- Perron, Roger. **Neden Psikanaliz**. Çev. Alp Tümertekin. İstanbul: İthaki Yayıncılık, 2003.
- Rahman, Fazlur. **Ana Konularıyla Kur'an**. Çev. Alparslan Açıkgenç. Ankara: Ankara Okulu Yayınları, 1998.
- Rousseau, Jean Jacques. **Emile**. Çev. Mehmet Baştürk, Yavuz Kızılçim. Erzurum: Babil Yayınları, 2002.

- Sayar, Kemal. **Sufi Psikolojisi**. İstanbul: Timaş Yayınları, 2010.
- Sayar, Kemal. **Olmak Cesareti**. İstanbul: İz Yayıncılık, 1997.
- Serinsu, Ahmet N. “Kur’an ve İnsanın Anlam Arayışı”. Ed. Mualla Selçuk ve diğ. **Din Öğretiminde Yeni Yaklaşımlar**. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, 2000.
- Schimmel, Annemarie. **İslâm’ın Mistik Boyutları**. Çev. Ergun Kocabıyık. İstanbul, Kabalcı Yayınevi, 2001.
- Schultz, Duane P. Sydney Ellen Schultz. **Modern Psikoloji Tarihi**. Çev. Yasemin Aslay. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2001.
- Schumacher, E. F. **Aklı Karışıklar İçin Kılavuz**. Çev. Mustafa Özel. İstanbul: İz Yayıncılık, 1990.
- Schuon, Frithjof. **İslam’ı Anlamak**. Çev. Mahmut Kanık. İstanbul: İz Yayıncılık, 2008.
- Schuon, Frithjof. **İslam’ın Metafizik Boyutları**. Çev. Mahmut Kanık. İstanbul: İz Yayıncılık, 1996.
- Schuré, Edouard. **İnsanlığı Aydınlatan Büyük İnisyeler**. Çev. Bilyay Vakfı Yayın Kurulu. İstanbul : Ruh ve Madde Yayınları, 2005.
- Schwarz, Fernand. **Kadim Bilgelğin Yeniden Keşfi**. Çev. Ayşe Meral Aslan. İstanbul: İnsan Yayınları, 1997.
- Seligman, Martin E. P. **Gerçek Mutluluk**. Çev. Semra Kunt Akbaş. Ankara: HYB Yayıncılık, 2007.
- Sevim, Seyfullah. **İslam Düşüncesinde Marifet ve İbn Arabi**. İstanbul: İnsan Yayınları, 1997.
- Shafi, Muhammed. “Varoluşsal Vuslat: Benliğin Kurtuluşu”. Ed. Kemal Sayar. **Sufi Psikolojisi**. İstanbul: 2010.
- Sivananda, Swami. **Zihninizin Efendisi Olun Düşüncenin Gücü**. Çev. Nur Yener. İstanbul: Okyanus Yayınları, 2004.

- Smith, Huston. “Kutsal Bilinçdışı”. Ed. J. White. **Aydınlanma Nedir? “İç Dünyanın Keşfi”**. Çev. Cengiz Erengil, İstanbul: Ayna Yayınevi, 2005.
- Songar, Ayhan. **Psikiyatri**. İstanbul: Gül Matbaası, 1971.
- Şeriati, Ali. **İnsan**. Çev. Şamil Öcal. Ankara: Fecr Yayınları, 2003.
- Şeriati, Ali. **İnsanın Dört Zindanı**. Çev. Hüseyin Hatemi. İstanbul: İşaret Yayınları, 2007.
- Tarhan, Nevzat. **Mutluluk Psikolojisi**. İstanbul: Timaş Yayınları, 2006.
- Tart, Charles T. **Uyanış**. Çev. Sezer Soner. İzmir: Meta Yayınları, 2004.
- Taşdelen, Vefa. **Kierkegaard’ta Benlik ve Varoluş**. Ankara: Hece yayınları, 2004.
- Tillich, Paul. **İmanın Dinamikleri**. Çev. Fehrullah Terkan, Salih Özer. Ankara: Ankara Okulu Yayınları, 2000.
- Tokmakoğlu, Gürsel. **Benlik, Bilinç ve Vicdan**. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Topçu, Nurettin. **Psikoloji**. İstanbul: Dergâh Yayınları, 2003.
- Ulaş, Sarp E. **Felsefe Sözlüğü**. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2002.
- Uludağ, Süleyman. **Tasavvuf Terimleri Sözlüğü**. İstanbul: Kabalcı Yayınevi, 2001.
- Uludağ, Süleyman. **Tasavvufun Dili**. I, İstanbul: Mavi Yayıncılık, 2006.
- Underhill, Evelyn. “Bütünleşmiş Yaşam”. Ed. John White. **Aydınlanma Nedir? “İç Dünyanın Keşfi”**. Çev. Cengiz Erengil. İstanbul: Ayna Yayınevi, 2005.
- Vural, Mehmet. **İslam Felsefesi Sözlüğü**, Ankara, Elis Yayınları, 2011.
- Walsh, Roger N. “Sıradışı Zihin Sağlığı Kadim İmgeler Son Araştırmalar”. Ed. John White. **Aydınlanma Nedir? “İç Dünyanın Keşfi”**. Çev. Cengiz Erengil. İstanbul: Ayna Yayınevi, 2005.
- Walsh, Roger N., Frances Vaughan. **Ego Ötesi**. Çev. Halil Ekşi. İstanbul: İnsan Yayınları, 2001.
- Weber, Alfred. **Felsefe Tarihi**. Çev. H. Vehbi Eralp. İstanbul: Remzi Kitapevi, 1964.

- White, John. “Aydınlanma ve Yahudi-Hristiyan Geleneği”. Ed. J. White. **Aydınlanma Nedir? “İç Dünyanın Keşfi”**. Çev. C. Erengil. İstanbul: Ayna Yayınevi, 2005.
- Wilber, Ken. “En Son Bilinç Hali”. Ed. J. White. **Aydınlanma Nedir? “İç Dünyanın Keşfi”**. Çev. Cengiz Erengil. İstanbul: Ayna Yayınevi, 2005.
- Wilcox, Lynn. **Sufizm ve Psikoloji**. Çev. Orhan Düz. İstanbul: İnsan Yayınları, 2001.
- Yapıcı, Asım. **Ruh Sağlığı ve Din Psiko Sosyal Uyum ve Dindarlık**. Adana: Karahan Yayınları, 2007.
- Yaran, Cafer Sadık. **İslâm’da Ahlak’ın Şartı Kaç?** İstanbul: Elif Yayınları, 2005.
- Yılmaz, Hasan Kamil. **Tasavvuf Meseleleri**. İstanbul: Erkam Yayınları, 1997.
- Yılmaz, Hasan Kamil. **Tasavvuf ve Tarikatlar**. İstanbul: Ensar Neşriyat, 2007.

Makaleler

- Açıkel, Yusuf. “**Nefsini Bilen Rabbini Bilir, Hadis mi Kelam-ı Kibar mı?**” Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi. S: 5, (1998): 173-200.
- Aydın, Mehmet. “**İkbal’in Felsefesinde İnsan**”. Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi. C: 29, (1987): 83-106.
- Demirci, Mehmet. “**İçe Dönük Cihad: Mücadele**”. Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi. (2007): 19.
- Freud, Sigmund. “**Analysis Terminable and Interminable**”. İnt. J. Psycho-Anal. 18, (1937): 373-405.
- Güleç, Cengiz. “**Hümanist Psikoloji Açısından Kaygı Sorunsalı ve Kendini Gerçekleştirme Kavramı**”. Doğu Batı. S: 6, (1999): 159-165.
- Kasapoğlu, Abdurrahman. “**Kur’an’a Göre Vicdanın Kaynağı ve İşlevleri**”. Akademik Araştırma Dergisi. S: 18, (2003): 131-162.
- Kuşat, A. “**Nefs Mertebelerine Psikolojik bir Yaklaşım**”. Tasavvuf Akademik Dergisi. 3, S: 9 2002: 119-128.

Kuzgun, Yıldız. “**Kendini Gerçekleştirme**”. DTCF Felsefe Araştırmaları Enstitüsü Dergisi, C: 10, (1976): 162-177.

Sunar, Cavit. “”**Bergson’da Zeka ve Sezgi**”. Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi. (1961): 39-44.

Özdoğan, Öznur. “**Kendini Gerçekleştirme Açısından İnsan – Din İlişkisi**”. Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi. C: 36, (1997): 359-364.

Öztürk, Yaşar Nuri. “**Kur’an’da İnsan Kavramı**”. İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi. S: 3, (2001): 1-16.

Yıldız, Murat. “**Benlik Kavramı ve Benliğin Gelişiminde Dinin Rolü**”. Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi. S: 23, (2006): 87-127.

Ansiklopedi Maddeleri

Çağrı, Mustafa. “**Saadet**”, Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi, C: 37, İstanbul: 2008.

Çağrı, Mustafa. “**Zan**”, Türkiye Diyanet Vakfı Ansiklopedisi, C: 44, İstanbul: 2013.

Hökelekli, Hayati. “**Fıtrat**”, Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi, C: 13, İstanbul: 1996.

Kutluer, İlhan. “**İnsan**”, Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi, C: 22, İstanbul: 2000.

Uludağ, Süleyman. “**Kalp**”, Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi, C: 24, İstanbul: 2001.

Tezler

Dolmacı, Ayşe. “**İnsanın Kendisini Tanıma İmkânı ve Bunun Din Eğitimindeki Yeri**”. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, SBE, 2003.

Kişmir, T. “**Tasavvuf Psikolojisi Açısından Nefsin Olgunlaşma Sürecinin Karaktere Etkisi**”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi SBE, 2012.

Sempozyum Bildirileri

Özdemir, Hasan. “**Mesnevi’de Rasyonellik ve Sezgisellik Çerçevesinde İnsan**”, Uluslararası Düşünce ve Sanatta Mevlana Sempozyum Bildirileri. Çanakkale: 2006: 269 – 276.

İnternet Dokümanları

Kendini Bilmek/ Tanımak/ Anlamak Emek İster (t.y).

[http://www.hasanonat.net/index.php?option=com_content&view=article&id=172:](http://www.hasanonat.net/index.php?option=com_content&view=article&id=172:kendini-bilmek-tanmak-anlamak-emek-ster&catid=36:makale&Itemid=54)

[kendini-bilmek-tanmak-anlamak-emek-ster&catid=36:makale&Itemid=54](http://www.hasanonat.net/index.php?option=com_content&view=article&id=172:kendini-bilmek-tanmak-anlamak-emek-ster&catid=36:makale&Itemid=54) (23

Aralık 2011).

ÖZGEÇMİŞ

1979 yılında İstanbul'da doğdu. İlk ve orta öğrenimini İstanbul'da tamamladı. 1998 yılında hafızlığını bitirdi. Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi'nden 2009'da mezun olduktan sonra aynı yıl, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Din Psikolojisi bilim dalında yüksek lisansa başladı. Halen Diyanet İşleri Başkanlığı'nda Kur'an kursu öğreticisi olarak görevini sürdürmektedir.