

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

**MODERN PSİKOLOJİK YAKLAŞIMLAR
AÇISINDAN NEFS ARINMASI**

DOKTORA TEZİ

Tuncay AKSÖZ

**Enstitü Anabilim Dalı :Felsefe ve Din Bilimleri
Enstitü Bilim Dalı :Din Psikolojisi**

Tez Danışmanı: Prof.Dr. Abdulvahit İMAMOĞLU

HAZİRAN 2016

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ





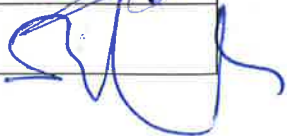
**MODERN PSİKOLOJİK YAKLAŞIMLAR
AÇISINDAN NEFS ARINMASI**

DOKTORA TEZİ

Tuncay AKSÖZ

Enstitü Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri
Enstitü Bilim Dalı : Din Psikolojisi

“Bu tez 28/06/2016 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği /oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA
Prof.Dr. Abdulvahit İMANOĞLU	BAŞARILI	
Prof. Dr. Mustafa Akçay	Başarılı	
Doç. Dr. Ali Difter	Başarılı	
Prof. Dr. Hacı Musa Zeynel	Başarılı	
Prof. Dr. Ali Ulvi Mehmedoğlu	Başarılı	

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.

TUNCAY AKSÖZ

28.06.2016



ÖNSÖZ

Din psikolojisinin araştırma alanlarından biri olan ve tasavvufun içerisinde yer alan nefis arınması ve nefis arınmasının gerçekleşmesini sağlayan çeşitli süreç ve uygulamalar, son dönemde Batı'da sufi psikolojisi literatürü bağlamında ortaya konan çalışmaların incelenmesi ile modern psikolojik yaklaşımlar açısından analiz edilmiştir.

Bu çalışma giriş ve sonuç ile iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde; modern psikolojik yaklaşımlar (psikanalitik, analitik, hümanistik ve transpersonal), nefis arınması, nefsin aşamaları ve arınma ile ilgili psikolojik kavramlar ele alınmıştır. İkinci bölümde ise; arınmanın gerçekleşmesini sağlayan süreç (tövbe, fena ve beka, insan-ı kâmil mertebesine ulaşma) ve uygulamalar (zikir, tefekkür, rabıta, sufi hikâyeler, şeyh-mürîd ilişkisi, muhasebe ve murakabe, halvet, zühd, riyazet, rüya) modern psikolojik yaklaşımlar açısından analiz edilmiştir.

Yol, yolcu, yolculuk, yolun hakkını verme ifadeleri insanı tanımlayan en anlamlı kavramlar olsa gerek. Bu tezin hazırlanması aşamasındaki uzun ve zorlu çalışma süreci, bu gerçeği bir kez daha yoğun bir şekilde anımsattı. Böyle zamanlarda zorlu ve uzun yolları kolaylaştıran ve kısaltan rehberler insanların ihtiyaç hissettikleri kişilerdir. Ben de bu uzun yolculukta yardımını, desteğini, teşvikini eksik etmeyerek yolu kolay kılan değerli ve saygıdeğer hocam Prof. Dr. Abdulvahit İmamoğlu'na teşekkürü bir borç ve vazife bilmekteyim. Ayrıca desteklerini esirgemeyen saygıdeğer hocalarım Prof. Dr. Mustafa Akçay ve Prof. Dr. Musa Taşdelen'e; tezin son şeklini almasında değerli tavsiye ve görüşleri ile destek veren saygıdeğer hocalarım Prof. Dr. Ali Ulvi Mehmedoğlu ve Doç. Dr. Ali Ayten'e çok teşekkür ederim. Son olarak da vakitlerinden aldığım ve bana karşı azâmî sabır gösteren eşim Melek'e ve oğlum Tarık'a sevgilerimi yolluyorum.

TUNCAY AKSÖZ

28.06.2016

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iii
SUMMARY	iv
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE	14
1.1. Modern Psikolojik Yaklaşımlar	14
1.1.1. Psikanalitik Yaklaşım	14
1.1.2. Analitik Yaklaşım	17
1.1.3. Hümanistik Yaklaşım.....	23
1.1.4. Transpersonal Yaklaşım	25
1.2. Nefs ve Nefs Arınması	28
1.2.1. Nefs ve Aşamaları	28
1.2.2. Nefs Arınması	42
1.3. Nefs Arınması ile ilgili Psikolojik Kavramlar	50
1.3.1. Farkındalık	50
1.3.2. Bilinçlilik	52
1.3.3. Kendini Gerçekleştirme	56
1.3.4. Bireyleşme	58
1.3.5. Kendini Aşma	60
1.3.6. Terapi	62
1.3.7. Benlik ve Ego	65
BÖLÜM 2: NEFS ARINMASININ SÜREÇLERİ VE UYGULAMALARI	69
2.1. Nefs Arınmasının Süreçleri	69
2.1.1. Tövbe	69
2.1.2. Fena ve Beka	72
2.1.3. Kemale Ulaşma	91
2.2. Nefs Arınmasının Uygulamaları	99
2.2.1. Riyazet	99
2.2.2. Zühd	105
2.2.3. Halvet.....	108

2.2.4. Zikir	115
2.2.5. Tefekkür	126
2.2.6. Rabıta	135
2.2.7. Muhasebe ve Murakabe	141
2.3. Şeyh-Mürid İlişkisi	143
2.4. Sufi Hikâyeler	169
2.5. Rûya	188
SONUÇ	207
KAYNAKLAR	229
ÖZ GEÇMİŞ	252

Tezin Başlığı: Modern Psikolojik Yaklaşımlar Açısından Nefs Arınması**Tezin Yazarı:** Tuncay AKSÖZ**Danışman:** Prof. Dr. Abdulvahit İmamoğlu**Kabul Tarihi:** 28 Haziran 2016**Sayfa Sayısı:** iv (ön kısım) + 252 (tez)**Anabilimdalı:** Felsefe ve Din Bilimleri**Bilimdalı:** Din Psikolojisi

Bu çalışmada din psikolojisinin araştırma alanlarından biri olan tasavvuf içerisindeki nefis arınması konusu, modern psikolojik yaklaşımlar (psikanalitik, analitik, hümanistik ve transpersonel yaklaşım) açısından ele alınmıştır. Bu bağlamda nefis arınması; tövbe, fena ve beka, insan-ı kâmil mertebesine ulaşma süreçleri ile riyazet, zühd, halvet, zikir, tefekkür, şeyh-mürid ilişkisi, sufi hikâyeler, rüya, rabıta, muhasebe ve murakabe uygulamaları, modern psikolojik yaklaşımlara göre (psikanalitik, analitik, hümanistik ve transpersonel yaklaşım) analiz edilmiştir. Özellikle Batı’da son dönemde ortaya konan sufi psikolojisi literatürüne dayandığı için “Nefs arınması Batılı kaynaklarda sufi gelenek psikolojinin sunduğu bakış açısıyla nasıl incelenmektedir?” sorusuna cevap aranmıştır. Bu doğrultuda süreç ve uygulamaların psikolojik açıdan analizi ile beraber nefis arınması sürecinin, farkındalığın artarak bilinç ve kişilik gelişim ve dönüşümünün sağlanmasıyla kişinin kendisini gerçekleştirdiği psikolojik ve psikoterapötik bir süreç olduğunu ortaya koymak amaçlanmıştır. Batı’da sufi psikolojisine dair son dönemde yapılan çalışmaların yer aldığı literatür taranarak oluşturulan bu teorik çalışma ile sufi psikolojisi literatürüne dolayısıyla din psikolojisi alanına katkı sağlamak hedeflenmiştir. Literatür taraması yapılarak elde edilen bilgiler ile nefis arınma süreci modern psikolojik yaklaşımlar açısından analiz edilmiştir. Açıklama yöntemi ile bir inanç ve felsefeye dayanan tasavvufi süreç ve uygulamalar psikolojik ve fizyolojik bir indirgemeciliğe tabi tutulmadan ele alınmıştır. Bu çalışma ile nefis arınma sürecinin, farkındalığın artarak bilinç ve kişilik gelişim ve dönüşümünün sağlanmasıyla kişinin kendisini gerçekleştirdiği psikolojik ve psikoterapötik bir süreç olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kavramlar: Modern psikolojik yaklaşımlar, arınma, nefis, tasavvufi süreçler, tasavvufi uygulamalar

Title of the Thesis: The purification of self from the perspective of modern psychological approaches

Author: Tuncay AKSÖZ

Supervisor: Professor Abdulvahit İMAMOĞLU

Date: 28 June 2016

Nu.of pages: iv (pretext) + 252 (main body)

Department: Philosophy and Religion Sciences

Subfield: Psychology of Religion

The purification of self in sufism, one of the research area of psychology of religion, was studied according to the perspectives of modern pshycological approaches: psychoanalytic, analytic, humanistic, transpersonal in this study. Therefore the processes of purification, repentation, annihilation, continuance, to reach the stage of perfect man and the practices of purification asceticism, renunciation, invocation, contemplation, the relationship of master and disciple, sufi stories, dream, connection, self criticism and self observation were analyzed according to these modern psychological approaches. As this study is especially based on the literature of sufi psychology in the West recently, the answer was searched for the question ‘How is the sufi tradition analyzed according to the perspective of psychology in the sources of the West?’. With the analysis of the processes and practices according to perspectives of psychology, It is aimed to introduce that the purification of self is a psychological and psychotherapeutic processes as it causes the actualization of self by the raising the awareness and consciousness and the development and transfromation of personality. It has been aimed to contribute with this theoratical study based on the literature of sufi psychology in the West recently to the literature of sufi psychology and the psychology of religion. With the informations obtained from the the literature of sufi psychology, the purification of self was analyzed according to modern psychological approaches. With the explanation method, the processes and practices of sufism based on a faith and philosophy were analyzed without reduction to psychology and physiology. As a result, it was concluded with this study that the purification of self is a psychological and psychotherapeutic processes as it causes the actualization of self by the raising the awareness and consciousness and the development and transfromation of personality.

Key Words: Modern psychological approaches, purification, self, the processes of sufism, practices of sufism

GİRİŞ

Din psikolojisinin araştırma alanlarından birisi olan tasavvufa olan ilgi akademik alanda da kendini göstermektedir. Tasavvuf ve psikoloji arasında kurulan ilişki özellikle Batı'da sufi psikolojisi bağlamında bir literatürün oluşmasını sağlamıştır. Türkiye'de bu alanda ortaya konulan çalışmalarda daha fazla literatürün olduğu görülmektedir. Ayrıca Türkiye'deki çalışmalardan farklı olarak Batı'da meydana gelen çalışmaların büyük çoğunluğunun psikolog ve psikiyatristler tarafından ortaya konulması son derece dikkat çekicidir. İşte bu çalışma ile Batı'da meydana gelen sufi psikolojisi bağlamında nefis arınması ele alınmıştır.

1.Araştırmanın Konusu ve Problemleri

İnsanın sahip olduğu akıl, duygu, fikir ve inanç gibi unsurlar onu çok boyutlu ve derinlikli hale getirmektedir. Bu unsurların farklı kombinasyonlarından insanın varoluşu gerçekleşmekte ve her biri birbirinden farklı bireyler ortaya çıkmaktadır. Farklılığın psikolojik yansımalarından biri de bireyin hem kendini anlamasının hem de anlaşılmasının zorlaşmasıdır. Modern psikolojinin önemli isimlerinden biri olan Carl Gustav Jung'un "İnsan için kendisi çözülmesi gereken bir bulmacadır." (Jung, 2002: 31) yaklaşımı bu çok boyutluluğu, derinliği ve farklılığı ortaya koymakla beraber bireyin kendisine düşen sorumluluğu da gündeme getirmektedir. İnsanın kendini anlamaya ve bilmeye çalışması onun sorumluluğudur. Bu durum birçok kültür ve gelenekte tarih boyunca karşımıza çıkmaktadır. Bireyin kendisine düşen bu sorumluluk, insanı anlamaya, sorunlarını çözmeye yardımcı olacak olan psikolog, psikiyatrist ve dini rehberlerin hem sorumluluğu hem de ilgi alanlarıdır. Fakat bu bulmacanın ne kadar çözüldüğüne dair veriler iç açıcı değildir. Mesela küresel ölçekte 350 milyon insanın dünyanın en yaygın hastalıklarından biri olan depresyondan etkilendiği tahmin edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization-WHO), depresyonu küresel bir kriz olarak ele alarak 2012 yılını depresyon yılı ilan etmiştir. Bundan dolayı 17 ülkede yapılan çalışmaya göre her 20 kişiden birinin bir önceki yıla ait depresyon hikâyesi bulunmaktadır. Depresyonun intihara neden olabileceği ve yaklaşık bir milyon insanın intihardan öldüğü verisi depresyon gerçeğini ortaya koymaktadır (WHO, 2012).

Küresel ölçekte bu olumsuz psikolojik tablonun yanında bu problemleri çözmeye çalışan modern psikolojik yaklaşımlara da eleştiriler getirilmekte ve yeni psikolojik yaklaşım önerileri de sunulmaktadır. Örneğin Martin Seligman'ın (2000) pozitif psikoloji bağlamında ortaya koyduğu iddialar bu çerçevede ele alınabilir. Ona göre psikolojinin üzerindeki patoloji odaklı yaklaşım, hayatı yaşamaya değer kılan pozitif özelliklerin eksikliği içerisinde olan bir insan modeli ile sonuçlanmıştır. Umut, bilgelik, azim, cesaret, maneviyat, sorumluluk ya görmezden gelinmiş ya da daha sahici olarak değerlendirilen negatif dürtülerin dönüşümü olarak açıklanmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5).

Modern psikolojinin patoloji odaklı olduğuna dair bir başka eleştiri ise Transpersonal psikolojiden gelmektedir. Batı ve Doğu psikolojilerinin sentezinin Budist ve Hindu geleneklere dayanarak ve ortaya konan yaklaşımların birçoğunun Taoizm ve Konfüçyanizmle beraber Sufizm'de de yansımalarının olduğu transpersonal psikoloji bağlamında ele alan Roger Walsh, (1996) *Toward a Synthesis of Eastern and Western Psychologies* isimli çalışması ile bu eleştiriye ortaya koymaktadır. Bu çalışmada Doğulu ve Batılı psikolojilerin kıyaslanması Freud örneği üzerinden verilmektedir. Freud, normal olanı o kültüre has bir nevroz olarak değerlendirirken Doğulu psikolojilerin normal olanı psikoz olarak ifade ettiği ortaya konulmaktadır. Batılı anlayışa göre psikoz; zihnin kontrolü kaybettiği, gerçekliğe dair sahip olduğu resmin bozuk olmasıyla beraber bu resim farkında olmayan bir bilinç halidir. Doğulu perspektife göre bu psikoz hali insanların normal halidir. Bununla beraber dünyanın yaşadığı psikoz bireyin yaşadığı psikozu ortaya koyarken; içinde bulunulan kültürde bu kolektif psikozun bir şekli olarak değerlendirilebilir. Bundan dolayı Doğulu perspektiflerin normalin sınırlarını ve bozuklukları aşmaya çalıştığı iddia edilmektedir. Doğulu psikolojiler varoluşumuzu tehdit ettiği düşünülen bu psikozun yarattığı kolektif transtan insanları uyandırmaya çalışmaktadır. Bundan dolayı Batılı psikolojilerle beraber Doğulu psikolojilerde modern krizlerimizin psikolojik kökenlerini anlamada ve çözmede; insanoğlunun hayatta kalmasında önemli bir rol oynayabileceği; hatta ikisinin entegrasyonu ile beraber *insanın hayatta kalma psikolojisi* oluşturulabileceği ifade edilmektedir (Walsh, 1996: 544-551).

Transpersonal psikolojinin, modern psikolojinin kapsam ve genişliğine dair bir başka eleştiri ise transpersonal psikoloji ile ilgili önemli çalışmaları olan Ken Wilber'den gelmiştir. Ona göre transpersonal psikoloji hariç, ego-akıl Batı psikolojisince çalışılan en yüksek bilinçlilik düzeyidir. Batılı psikiyatristler ve psikologlar daha yüksek düzeyde bir bütünlük kavramını ya inkâr etmekte ya da bir şekilde saptarlarsa patolojik tanısı koymaktalar. Bu yüzden bilinçliliğin, ego ve ego-beden ötesinde daha üst düzeylerdeki tabiatına dair veriler için, Batılı ve Doğulu, Hindu ve Budist, Hristiyan ve Müslüman mistiklere kulak verilmesi gerektiğini iddia etmektedir (Wilber, 2001a: 130).

Hem mistik geleneklere yapılan vurgu hem de bu geleneklerin Doğulu psikolojiler olarak ifade edilmesinin sebebi her dini ve mistik geleneğin örtülü bir psikoloji içermesidir. Bu psikolojiler insanın manevi potansiyellerini ortaya koyan bir insan modeli ortaya koymaktadırlar (Boni, 2010: 13). Bu gerçekliği ortaya koyan bir başka yaklaşım da 19. yüzyıldaki modern bilim patlamasından sonra psikolojinin, önceden dinin alanına ait olan benlik ve insan özgürlüğü kavramlarına dair iddialar ortaya atması (Knabb ve Welsh, 2009b:402) hatta psikolojinin tahtına oturduğu yerin dinlerin daha önce oturduğu yer olmasıdır. Fakat psikolojinin bu konumuna rağmen mistisizm, manevi tecrübelerin en az anlaşılan konularından biri olmasına rağmen insanların ilgisini çekmeye devam etmiştir (Oliver, 2009:3). Mistik tecrübelerin temporal-lob epilepsisinin aurası ile ortaya çıkan anormal fiziksel bir unsur olarak görenlerin varlığı da bu gerçeği değiştirmemiştir (Ghaemi, 2003:129).

Modern psikoloji ile içkin bir psikoloji içeren bu mistik gelenekler arasındaki ilgi ve ilişkiyi ortaya koyan çeşitli örnekler verilebilir. Erich Fromm, Zen düşüncesinin kendisi ve psikanaliz öğrencileri için hayati öneme sahip olduğunu belirtmesi; Karen Horney, R.D.Laing, Abraham Maslow, Rollo May, Carl Rogers gibi psikologların Doğuyla ilgilenmesi; Zen'in gestalt terapiyi büyük oranda şekillendirmesi ve transpersonal psikolojinin çoğunlukla Doğulu geleneklere dayanması; Roberto Assagioli'nin psikosentez görüşünün Yahudi ve Hristiyan geleneklerinden derinden etkilenmesi (Clarke', 1997:153-159), Dalai Lama'nın nörobilim ile ilgilenmesi; Andrew Newberg ve Eugene d'Aquili Tibet rahipleri ve Fransisken rahiplerinin beyinlerini foton emisyon ölçümü yapan tomografiyle tarayarak manevi tecrübenin nörofizyolojik boyutunu ortaya koymaları (Miovic, 2004:107-111); Zen Budizmi felsefesine dayanan Morita terapisinin

depresyon, kaygı, panik bozuklukların tedavisinde kullanılması (Sato, 2011: 84); Freud'un psikanalitik anlayışının Kabala'ya dayanması (Bakan, 2004:25); Ken Wilber'in bilinçlilik tayfi (spectrum of consciousness) dediği bilincin Batı psikolojisinin göz ardı ettiği aşamalarını da ele alan psikospiritüel modelinin Budist ve Hindu geleneklere dayanması (Wilber, 2001b:97) bu örnekler arasındadır. Görüldüğü gibi Doğulu mistik gelenekler bilimin son aşamalarıyla kendi görüşlerini güncelleyip hayat kazandırıp hem bilimsel literatürde kendilerine yer bulmuş hem de psikolojiye katkı sağlarken yeni psikolojiler, terapiler ve yaklaşımlar oluşturmuştur.

Modern psikoloji ile ilişki içerisinde olan ve sahip oldukları psikolojiler ile insana yeni bakış açıları kazandıran bu mistik geleneklerin yanında İslam'ın mistik boyutu olan tasavvufu dolayısıyla tasavvuf/sufi psikolojisini de göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Bir tür din felsefesi olan tasavvuf hem dinin derinliklerinde yatmakta olanı bulup çıkarmaya çalışan bir tür din arkeolojisi hem de dinin sırlarını çözmeye çalışan bir şifre çözücüdür (Kılıç, 2004:108). Bu felsefi boyutuyla beraber tasavvuf aynı zamanda davranış ve alışkanlıklarımızda değişikliği öngören bir uygulamadır (Ghaemi, 2003:124). Fakat bu uygulama eski zamanlarda kalmış arkaik bir uygulama değildir. Günümüz dünyasında da örneklerini görmeye devam ettiğimiz tasavvufun manyetik etkisi ve uzun bir geçmişe dayanan enerjisi devam etmektedir (Hammerle, 2002: 71). Bu etkiyi modern psikolojinin beşiği olan Batı'da tasavvuf yoluyla ihtida eden kişilerde görmekteyiz. Çünkü tasavvufun "Kendini bilerek Rabbini bilme" öğretisi, bunun akılla değil, iç gözlemlerle yapılması ve nefsin kontrol altına alınarak iradenin güçlendirilmesine yönelik metotları, zikir yöntemleri, insanlığa hizmet ve kardeşlik konularındaki öğretileri ve bütün bunların bu yolda ilerlemiş bir şeyhin gözetiminde gerçekleştirilmesi Batılılara ilginç gelen unsurlardandır (Köse, 2004: 64).

Tasavvufa olan ilgi aynı zamanda tasavvuf psikolojisi bağlamında da olmuş; bu ilgi tasavvufun tarihi öğretilerinin modern psikolojiyi zenginleştirebileceği iddialarına kadar götürmüştür (Bonnin, 2012). Çünkü manevi rehberliğin milyonlarca saatlik *linik* tecrübesiyle temellenen yüksek sofistike bir psikolojiye sahip tasavvuf psikolojisi (Boni, 2010:36), diğer Doğulu manevi psikolojilerin kişileri içinde buldukları psikozun yarattığı transtan uyandırmak için ortaya koyduğu yaklaşımlara benzer görüşler ortaya koymuşlardır. Sufilere göre insanların çoğunun uykuda olmasının sebebi bilinçlerinin hırs ve öfkelerine hizmet eden otomatik tepkiler içermesidir. İnsanoğlu

koşullanmış varsayımlardan ve benmerkezci düşünceden özgürleşerek bilinç gelişimini gerçekleştirebilir (Deikman, 1982:39). Bundan dolayı sufizmde nefsin eğitilerek ilahi olanı tecrübe etmenin karşılığı Batı terminolojisinde bilincin arttırılması olarak ifade edilmiştir (Özelsel, 2010:1393). Diğer bir deyişle kişi kültürel benlikten özgürleşerek kozmik benliğe ulaşabilir. Kolektif bilinçaltıyla iletişime geçerek, yaratıcı bilinçaltı süreçleri yeniden harekete geçirerek kültürel bilinçaltını hareketsizleştirebilir. Sonuç olarak psikokozmoloji bağlamında ele aldığımızda sufizm bir yeniden doğuş, insanın özünü yeniden kazanması, yaratıcı vizyona ulaşması, farkındalığa ulaşma ve birliği algılama sürecidir (Arasteh, 1974: 94).

Bizim bu tezimizin bağlamını oluşturan tasavvuf, sahip olduğu psikolojik derinlik ve boyutlarıyla beraber bir insan modeli ortaya koyarak insanların soru ve sorunlarına cevap veren yöntem ve uygulamalar sunmaktadır. Merkezinde yer alan kavramlardan biri olan nefsi arındırma süreci insanın hem olumsuz özelliklerinden kurtulması hem de bir olgunlaşma sürecidir. Bu süreç sonucunda varılan insan modeli; kaygılarından, korkularından ve kederinden kurtulmuş psikolojik anlamda sağlıklı bir bireydir. Hem global hem de yerel ölçekteki psikolojik sorunlarımızın ortadan kalkabilmesi için arınmış dolayısıyla kendini gerçekleştirmiş insanlara ihtiyaç ortadadır. İnsana, hayata, çevreye bakış açımızın olumlu ve sağlıklı hale getirilmesi gerekmektedir. Tasavvuftaki arınma ve temizlenme bu algının ve bakışın temizlenmesidir (Helminski, 2010:1252).

Sufi psikolojisi içerisinde yer alan arınma süreci; nefisle mücadele, mücahede ve nefsi terbiye etme sürecidir. Sadece yememek, içmemek ya da nefsin arzularından vazgeçmesi için onu belirli şeylerden mahrum etmek gibi sanki insanı kısıtlayan, özgürlüğünü elinden alan olumsuz bir yaklaşımdan ziyade; insanı bağılı olduğu ya da tutsağı olduğu dünyevi şeylerden özgürleştirmesidir. Bundan dolayı arınmayı egonun uyum fonksiyonlarının kısmen ketlenmesi olarak ele alarak patolojik olarak değerlendirmemek gerekir (Levenson, 1999:254). Sonuç olarak sufi psikolojisi bağlamında nefsi arındırma süreci psikospiritüel açıdan sağlıklı bireylerin oluşmasına katkı sağlayabilir.

Dolayısıyla hem Doğu'da hem de Batı'da sufi psikolojisi ile ilgili kavramlar ve çalışmalar son dönemlerde giderek artan bir ilgi görmektedir. Din psikolojisinin de önemli araştırma alanlarından biri olan tasavvuf/sufi psikolojisinin merkezî

kavramlarından biri nefstir. Nitekim nefsin terbiyesi, nefis tezkiyesi, nefle mücahede şeklinde tasavvuf literatüründe ifade edilen nefsin arınması süreci modern psikolojik yaklaşımlar çerçevesinde de ele alınmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın konusu *Modern Psikolojik Yaklaşımlar Açısından Nefs Arınması* olarak belirlenmiştir. Bu konu çerçevesinde tövbe, fena ve beka, insan-ı kâmil mertebesine ulaşma süreçleri ile riyazet, zühd, halvet, zikir, tefekkür, şeyh-mürîd ilişkisi, sufi hikâyeler, rüya, rabîta, muhasebe ve murakabe uygulamaları, modern psikolojik yaklaşımlar (psikanalitik, analitik, hümanistik ve transpersonal yaklaşım) çerçevesinde analiz edilmiştir. Bu çalışmada “Batılı kaynaklarda sufi gelenek psikolojinin sunduğu bakış açısıyla nasıl incelenmektedir?” sorusuna cevap aranmaktadır.

2.Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; Batılı literatürdeki sufi psikolojinin nasıl anlaşılıp ele alındığı ve bu çalışmalar içinde özellikle nefsin arınma sürecinin nasıl değerlendirildiğini ortaya koymaktır. Bu bağlamda modern psikolojik yaklaşımlar (psikanalitik, analitik, hümanistik ve transpersonal yaklaşım) açısından, nefsin arınma sürecinde yer alan tövbe, fena ve beka, insan-ı kâmil mertebesine ulaşma süreçleri ile riyazet, zühd, halvet, zikir, tefekkür, şeyh-mürîd ilişkisi, sufi hikâyeler, rüya, rabîta, muhasebe ve murakabe uygulamalarını analiz etmek çalışmanın diğer amacını oluşturmaktadır. Diğer bir amaç ise bu analizler doğrultusunda nefis arınma sürecinin, farkındalığın artarak bilinç ve kişilik gelişim ve dönüşümünün sağlanmasıyla kişinin kendisini gerçekleştirdiği psikolojik ve psikoterapötik bir süreç olduğunu ortaya koymaktır.

3.Araştırmanın Önemi

Kültürel benzerliğine rağmen Avrupalı psikologlar Amerikan psikolojisinden şikâyet ederken, bu dünyaların dışındaki bilim insanlarının bu teori ve uygulamaları kullanmaları konusundaki yaklaşımlarını gözden geçirmeleri gerekmektedir (Badri, 2000:114). Bunun yapılabilmesi için İslam psikoloji geleneğine ve tasavvuf psikolojisine dair ortaya konulan çalışmalara bakılması gerekmektedir. Kozmik doktorlar olan sufiler (Tart, 1975:361) ve bir psikoterapi şekli olarak da değerlendirilebilecek olan tasavvuf (Anissian, 2005: 19), ele alınması gereken önemli kavramlardır. Çalışmamız bu bağlamda tasavvuftaki arınma kavramının psikolojik yapısına odaklanmaktadır. Arınma; nefle mücahede ve nefsi terbiye olarak da ifade

edilebilir. Nefsle mûcahede genelde İslam ile psikoloji arasındaki ilişkiye, özelde ise sufizm ve psikoloji arasındaki ilişkiye gönderme yapmak için ifade edilebilir (İsmail, 2008:8). Bundan dolayı sufi psikolojisinin kalp ve ruh ile beraber 3 temel kavramından biri olan nefis, bu çalışmada arınma süreci bağlamında ele alınmaktadır. Her ne kadar sufi psikolojisi ile ilgili çalışmalar Batı'da az olsa da sufizme ilgi giderek artmaktadır (Pryor, 2002:41-47).

Batı'da son dönemde giderek ilgi gören bu çalışma alanını, Türkiye'de de çeşitli açılardan ele alan çalışmalar bulunmaktadır. Bununla birlikte nefsin arınmasını merkeze alan tek çalışma Tuğba Kışmir'in (2012), *Tasavvuf Psikolojisi Açısından Nefsin Olgunlaşma Sürecinin Karaktere Etkisi* başlığını taşıyan yüksek lisans çalışmasıdır. Bu çalışmada Kışmir (2012), Robert Frager'ın *Kalp, Nefs ve Ruh* kitabına dayanarak tasavvufun nefsi terbiye etmek ve kâmil karaktere ulaştırmak için ortaya koydukları zikir, halvet ve riyazet pratiklerinin olgunlaşma sürecindeki psikolojik etkilerini ortaya koymuştur. Diğer çalışmalar ise sufi psikolojisi alanı ile ilgili çalışmalardır. Örneğin tasavvuf ve psikolojisi ilişkisine dair çeşitli çalışmalardan biri Hüseyin Certel'in (1993), *Ebu Talip El-Mekki'de Tasavvufî Yaşayış* başlığını taşıyan doktora çalışmasıdır. Bu çalışmada Certel, *Ebu Talip El-Mekki* ve eseri *Kutu-l-Kulup* bağlamında tasavvufî yaşantının psikolojik boyutlarını ortaya koymaktadır. Ali Rıza Bayzan (1998), *Çağdaş Psikoterapi Ekolleri Açısından Tasavvufî Bilinç Yapılanmasının Değerlendirilmesi* başlığını taşıyan fenomenolojik yorumsama metodunu kullanan yüksek lisans çalışmasında, modern ve postmodern karakter taşıyan psikoterapi yaklaşımları ile geleneksel karakter taşıyan tasavvuf arasında ruh sağlığı bağlamında bir iletişim kurmayı amaçlamaktadır. Orhan Gürsu (1999), *Günümüzde Tasavvuf Yoluyla İslam'a Yönelişin Sosyo-Psikolojik Analizi* başlığını taşıyan yüksek lisans çalışması ile tasavvuf gurupları vasıtasıyla ihtida eden kişilerin yaşadıkları sürecinin psikolojik boyutlarını ortaya koymaktadır. Esra Erman (2005), *Mistik Dindarlarda Benlik Kontrolü (Self control) ve Ahlaki Güç* başlığını taşıyan yüksek lisans çalışmasında *Nakşibendî* tarikatına mensup 40 kişi ile mülakat yapmıştır. Tasavvuf yolunu seçen bu mistik dindarlar, tasavvufun sahip olduğu temel esasları, kendine has metot, yöntem ve hedefleri ile nefsi kontrol altına almaya çalışarak benlik kontrolünü sağlamada olumlu bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ulaş Aracı (2007), *Sûfi Hikâyelerinin Kullanıldığı, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Bibliyoterapinin İşlevsel*

Olmayan Düşünceler ve Kendini Gerçekleştirme Üzerindeki Etkisi başlığını taşıyan yüksek lisans çalışmasında 26 kişiye *Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ile Kişisel Yöneli Envanteri* uygulamış ve sufi hikâyelerini kullanarak bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş bibliyoterapi tekniğini kullanmıştır. Deney ve kontrol gruplarından elde edilen sonuçlara göre deney grubunda yer alan katılımcıların fonksiyonel olmayan düşüncelerinde kontrol grubuna nazaran istatistikî açıdan anlamlı bir azalma ve yine deney grubundaki katılımcıların kendini gerçekleştirme düzeylerinde anlamlı bir artış yaşandığı ortaya konulmuştur. *Tasavvuf Psikolojisi* başlığını taşıyan bir diğer çalışmada Hasan Kayıklık (2009), tasavvufu ilk ortaya çıktığı asırlardaki anlamı ile bireysel ve psikolojik bağlamda değerlendirmeye çalışmıştır. Ayşe Şule Yüksel (2011), *Psikoterapötik Bir Teknik Olarak Hikâye ile Tedavi: Mevlana'nın Mesnevi Örneği* başlığını taşıyan yüksek lisans çalışması ile Mevlânâ'nın *Mesnevi* adlı eserindeki hikâyelerden yola çıkarak *Mesnevi*'nin psikoterapötik yönünü ortaya koymaktadır. İbrahim Işıtan (2014), *Sülemi'ye Göre Sufi Benlik Dönüşümü* isimli çalışmasında sufi psikolojisi bağlamında benlik gelişimi/dönüşümü konusunu klasik dönemin en önemli sufi müelliflerinden Ebu Abdurrahman Muhammed Sülemi'nin bakış açısıyla ele almıştır.

Bu çalışmanın önemi ve yapılan diğer çalışmalardan farkı, Batı'da sufi psikolojisine dair son dönemde yapılan çalışmaların yer aldığı literatür taranarak oluşturulmuş olmasıdır. Böylece sufi psikolojisi literatürüne, dolayısıyla din psikolojisi alanına katkı sağlamak hedeflenmiştir. Sonuç olarak birçok modern psikolojik yaklaşımın içerisinde, mistik tecrübe ve geleneklerin katkısı olduğu gerçeğini göz önüne alındığında, sufi psikolojisi literatürüne yapılacak katkıların yeni psikolojik yaklaşımların ve kavramların ortaya çıkmasını sağlayabileceği; tasavvuf gibi uzun bir geçmiş ve çeşitliliğe sahip bir alanın çok önemli katkılar sağlayabileceği öngörülmektedir.

4.Araştırmanın Yöntemi

Son dönemlerde Batı'da ortaya çıkmaya başlayan sufi psikolojisi literatürüne dayanan bu çalışma teorik bir çalışmadır. Literatür taraması yapılarak elde edilen bilgiler ile nefsin arınma süreci, modern psikolojik yaklaşımlar açısından analiz edilmiştir. Açıklama yöntemi ile elde edilen bilgiler anlamaya ve yorumlanmaya çalışılmıştır.

Bu çalışmada tasavvufî süreç ve uygulamalar psikolojik ve fizyolojik bir indirgemeye tabi tutulmamıştır. Çünkü ikisi birbirinden farklı amaç, hedef, yöntem, paradigma ve temele sahiptir. Benzerliklerden yola çıkarak iki alanı birbirine eşitlemeden, tasavvuftaki psikolojik süreçler ortaya konulmaya çalışılmıştır. İndirgemeci yaklaşım tuzağına düşmeden ya da bu kavramları kullanmadan bir sufi psikolojisinden bahsetmek zor olmaktadır. Bu durum diğer mistik gelenekler için de geçerlidir. Fakat burada yapılması gereken bu benzeşimin mutlaklaştırılmaması ya da aynileştirme yapılmamasıdır. “Kullanılan dilde böyle bir benzerlik bulunmaktadır ya da hümanist psikolojideki yaklaşık karşılığı budur.” gibi bir yaklaşım geliştirilmelidir. Unutulmaması gereken şudur ki, iki modern psikoloji ekolünün arasında bile aynı kavram farklı boyut ve derinlikleriyle kullanılırken; sufi tecrübeyi Jung’un analitik psikolojisine ya da Freud’un psikanalitik yaklaşımına indirgemek ya da eşitlemek doğru olmayacaktır. Kıyaslamalar, benzerlikler kurulabilir ama eşitleme söz konusu olmamalıdır. Buradaki temel mesele kavram farklılığı değil süreç, yöntem, hedef, içerik farklılığı gibi temel farklılıklardır. Sonuç olarak bir inanç ve felsefeye dayanan tasavvuf düşüncesinin, psikolojik indirgemecilikle ele alınarak sekülerleştirilmemesi bu çalışmanın yöntemi açısından dikkat edilmesi gereken önemli bir yaklaşımdır.

Sufi psikolojisi literatürüne dayanan bu teorik araştırmada incelediğimiz çalışmalardan biri, Amerika’da yaşayan İranlı psikiyatrist Mohammad Shafii’nin (1988), *Freedom from the Self* adlı çalışmasıdır. Bu eser, sufi psikolojisi literatüründe en çok atıf yapılan çalışmalardan birisidir. Eserde, psikanalizin gelişim aşamaları ve Erikson’un gelişim basamakları ile sufizmin yedili gelişim aşamaları ve kişilik teorisini kıyaslayarak benzerlikler ortaya konmaya çalışılmaktadır. Böylece şu anki psikolojik bilginin ötesinde yer alan kişiliğin ortaya konulmamış noktalarının keşfedilmesine yardımcı olunabileceği; zira sufilerin Batı psikolojisi ile paralellik göstermeyen 4 gelişim aşamasının daha mevcut olduğu iddia edilmektedir. Ayrıca kitabın ismi *Freedom from the Self* ile kişinin nefsinden özgürleşmesini ifade eden fena süreci kastedilmektedir.

Erich Fromm’ın öğrencisi olan ve Amerika’da yaşayan İranlı psikiyatrist A.Reza Arasteh’in (1990), *Growth to Selfhood* isimli çalışması, Sufizmin insan gelişimine dair katkılarını, evrensel benlik veya kozmik benlik bağlamında ortaya koymaktadır. An kavramını yaratıcı tecrübe olarak alan bu kavramın, sufi varoluşun en tepe noktası

olduğunu ileri sürmekte ve bu yaklaşımın Batılı psikolojilerden ve psikanalizden farklı olduğunu göstermeye çalışmaktadır.

F. Amini'nin (1999), *Sufi Psychology and Jungian Analytic Psychology: Treatment of Narcissistic Personality Disorder* adlı çalışması, sufi psikolojisi ile Jung psikolojisi arasında karşılaştırmalar yaparak, sufi psikolojisinin Batı klinik psikolojisini zenginleştireceğini iddia etmektedir. Eserde, narsistik kişilik bozukluğuyla ilgili iki örnek vakayla Jung psikolojisi ile tasavvufun ilişkisi ortaya konulmaya çalışılmaktadır. Eserde ayrıca sufi sevgi anlayışının Batılı bir uygulayıcıya psikoterapötik faydalar kazandıracağı ifade edilmektedir.

M. Anissian (2005), *Eros in Sufism: Journey to Mystical Love* adlı çalışmasında, sufilerin aşk ve birliğe ulaşmak için geçtikleri hal ve makamları oluşturan mistik seyahatin analizine yoğunlaşmaktadır. Anissian eserinde; Mevlana, Attar, Ruzbihan Bakli, İbn-i Arabî ve Rabia-tü'l-Adeviyye'nin görüşlerinden yola çıkarak analizler yapmakta ve analitik psikoloji ile tasavvuf arasındaki paralellikleri ortaya koymaya çalışmaktadır.

G. Baxter-Tabriztchi (2003), *Faridud-Din Attar's The Conference of The Birds (Mantiq Al-Tayr): A Study in Sufi Psychology and Spirituality* adlı çalışmasında, Attar'ın *Mantik al-Tayr* isimli eseri içerisinde önemli psikolojik ve manevi kavramlar bulunduğunu düşünerek, eseri psiko-spirüel bir gelişimi ortaya koyduğu için kendini gerçekleştirme bağlamında ele almıştır. Çalışmanın, psikolojiye özellikle de transpersonal psikolojiye katkıları olacağını iddia etmekte ve nefsin psikolojik boyutlarını üç psikolojik gelişim evresi bağlamında ele almaktadır: Kendini gerçekleştirememiş benlik, kendini gerçekleştirme süreci, kendini gerçekleştirmiş benlik. Kuşların ortaya koyduğu kendini gerçekleştirememiş benlik tipolojisinin psikolojik özellikler gösterdiğini ileri sürmektedir.

L. J. Boni (2010), *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization* başlıklı çalışması, yaşayan bir tecrübe olarak tasavvufun kişinin kendini gerçekleştirme potansiyeline katkısını ve fena ve beka olarak ifade edilen kendini gerçekleştirme sürecine etkilerini yaşayan sufilerin tecrübelerinin analiz edilmesine dayanmaktadır. Eserde, Toronto'daki Halveti-Cerrahi tarikatının 5 üyesi ile yapılan mülakatlar yer almaktadır. Çalışma transpersonal psikoloji bağlamında gerçekleştirilmiştir.

J. Nurbakhsh'ın (1992), *The Psychology of Sufism* isimli eseri, insan ruhunun mükemmele doğru giderken geçtiği aşamaların -nefs, ruh, kalp, hafi, ahfa- her birinin bir bilinç aşaması olarak ele alındığı çalışmadır. Eser, temel tasavvuf klasiklerinin birçoğu ele alınarak hazırlanmış ve bu eserlerde geçen ilgili noktalar sufi psikolojisi bağlamında incelenmiştir.

M. Badri'nin (2000), *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study* başlıklı eseri, Kognitif psikoloji bağlamında tefekkürü detaylarıyla anlatan az sayıda çalışmadan birisidir. Ayrıca meditasyon ile benzer ve farklı yanlarıyla beraber tefekkürün üstün olduğu noktaları da açıklamıştır.

E. E. Hammerle (2002), *An Heuristic Analysis of Descriptive Interpretations of Experiences Considered to Be Mystical and Profound by Western Practitioners on A Sufi Spiritual Path* adlı çalışması ile sufi yolunu tecrübe eden Batılıların mistik tecrübe ve yorumlarını inceleyerek tasavvuftaki tevhid kavramı ile transpersonel psikoloji, Maslow'un doruk deneyimleri ve mistisizm arasındaki ilişkileri ortaya koymaya çalışmıştır. Sufi tecrübe, bu tecrübeyi yaşayanların mülakatlarının değerlendirilmesiyle oluşturulmuştur. Yazar bunlara ilaveten bir sufi olarak kendi tecrübesini de sergilemiştir. Sufi tecrübenin insanın potansiyelini ortaya çıkararak kendini geliştirmesini sağladığı ve doruk deneyimlerin ötesinde olduğunu iddia etmiştir. Sufi tecrübede Allah ile ilişki kurulduğu ve burada ortaya çıkan tevhidin ve aşkın, tanımlamaların ötesinde olduğu sonucuna varılmıştır.

A. Pryor'ın (2002), *The Practice and Experience of Inner Jihad (Effort or Striving) in Contemporary Islamic Sufism* adlı çalışmasında, tasavvuftaki sınırlı farkındalık ile olanın kavranması, tecrübe edilmesi, tevhide ulaşmayı gösteren nefis dönüşümü, içsel cihad bağlamında ele alınmaktadır. Yazar, kendi tecrübesiyle birlikte tasavvuf bilgisine sahip 4 kişiyle yaptığı mülakatla içsel cihad meselesini konu edinmektedir. Çalışmada, farklı kültürden ve geçmişten gelen kişilerin cihad ile kişisel gelişim ve dönüşüm hedeflerini gerçekleştirebileceği ileri sürülmektedir. Eserde; cihad, dönüşüm, uyum, huzur ve irfanın sağlandığı psikospiritüel bir süreç olarak ele alınmıştır.

G. A. Ismail (2008), *Islam, Sufism & Psychotherapy: In Search of Unifying Values and Epistemologies* adlı çalışmasında, İslam ile psikoterapiyi entegre etme girişimlerini keşfetmeye yoğunlaşmaktadır. Eser, bu entegrasyonu gerçekleştirmeye çalışan kişilerle

yapılan mülakatlardan oluşmakta ve bu entegrasyonun nasıl bir şey olduğunu göstermek amaçlanmaktadır. Mülakatlar Malik Badri, Laleh Bakhtiar, Aliya Haeri, Amineh Amelia Pryor, Mohamad Shafii, Lynn Wilcox gibi tasavvufla yakın ve derin ilgisi bulunan uzman psikolog ve psikiyatristlerle gerçekleştirilmiştir.

A. M. Safken'in (1998), *Sufi Stories as Vehicles for Self-development: Exploration, Using In-depth Interviews, of The Self-perceived Effects of The Study of Sufi Stories* başlıklı kitabı, iki yıl boyunca her cumartesi hikâyelerin çokça kullanıldığı *Cerrahî* tarikatının toplantılarına katılan psikoterapist bir araştırmacının, sufi hikâyelerini bireylerin gelişimleri bağlamında kullanan; sufi hikâyelerini seven; hayatları üzerinde güçlü bir etkisi olan ve bu hikâyelerle ilgileri 2 ile 28 yıl arasında değişen dördü *Cerrahî* tarikatına mensup, dördü psikoterapist, biri sanatçı, biri öğretmen ve ikisi doktor sekiz kişiyle derinlemesine yaptığı mülakat çalışmalarına dayanmaktadır.

B. C. Umlauf'un (1984), *The Use of Story as Metaphor in Transpersonal Psychotherapy* isimli çalışması ise, sufi hikâyelerle ilgili ilk ampirik çalışmadır. Eserde, sufi hikâyelerinin transpersonal terapide kullanımı konusu ele alınmaktadır. Yazar, hikâyeleri psikoterapide kullanarak yaptığı üç klinik vakaya dayanan eserinde, hikâyelerin terapötik bir unsur olarak etkililiğinin önemine dair gözlemlerini paylaşmaktadır.

5.Araştırmanın Sınırları

Modern psikolojik yaklaşımlar çerçevesinde ele alınan bu çalışmanın sınırlılıklarından ilki 4 yaklaşımla sınırlı olmasıdır. Bu çalışmada psikanalitik, analitik, hümanistik ve transpersonal yaklaşım ele alınmıştır. Bu yaklaşımlara ek olarak bilişsel, varoluşçu ve pozitif yaklaşım ele alınabilirdi. Fakat sufi psikolojisi literatürüne dayanan bu teorik çalışmada ele aldığımız 4 psikolojik yaklaşım, ilgili literatürde ön planda olduğu için tercih edilmiştir.

Çalışmanın diğer bir sınırı ise arınma sürecinde ele alınan süreç ve uygulamaların sayısıdır. Burada daha fazla süreç ve uygulama ele alınabilirdi. Çünkü uzun bir geçmişe sahip olan tasavvuf içerisinde farklı tasavvuf ekolleri ile beraber çok fazla tasavvufi uygulama ve süreç bulunmaktadır. Örneğin fena ile yakın anlamlı olan mahv kavramı ile arınma sonucunda ulaşılan ihsan ve aşk kavramları bunlardan bazılarıdır. Fakat bu

çalışmanın dayandığı Batı'daki sufi psikolojisi ile ilgili literatürde yer alan çalışmalarda dolayısıyla bizim ele aldığımız kaynaklarda bu süreç ve uygulamalar ön plana çıktığı için çalışma içerisinde bu süreç ve uygulamalar tercih edilerek ele alınmıştır. Sonuç olarak Batı'da oluşan sufi psikolojisi literatürünün özellikle bu süreç ve uygulamalara daha fazla vurgu yaptığı ifade edilebilir.



BİRİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.Modern Psikolojik Yaklaşımlar

1.1. Psikanalitik Yaklaşım

Burada ele alacağımız psikanaliz; Freud, düşünceleri ve eleştirisi bağlamında olacaktır. Freud'un amacının insan ruhunun derininde yatan ve Eski Yunan klasikleri, Shakespeare, Goethe ve diğer büyük yazın ustaları tarafından ele alınmış olan özellikleri bilimsel psikoloji çatısı altında ve onun söylemleriyle bir araya getirip açıklayabilmek olduğu ifade edenlerin yanında (Babaoğlu, 2002: 160), bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde Yahudi mistisizmini sekülerleştirdiği için Freud'un katkıları Yahudi mistisizminin çağdaş versiyonu ve psikanalizi bir sekülerizasyon olarak görenler de vardır (Bakan, 2004: 25). Freud'un, Kabala'nın mistik mirasından etkilendiği için Kabalistik kavramlar *Yetzer Tov* (iyi eğilim) ve *Yetzer Hara* (kötü eğilim) ile psikanalitik teorideki *ego* ve *id* ile ilişkilendirildiği ifade edilmiştir (Dein, 2006: 133-134). Hatta Erich Fromm, Freud'un kurucusu olduğu psikanalizi yarı dinsel bulmuş ve psikanalizin kökenlerini Yunan bilgeliğiyle Musevi akılcılığına kadar götürmüştür (Fromm, 1978: 11-19). Ayrıca Freud psikanalizin ahlaki bir sistem olduğu ve din ile psikanalizi birleştirme gayretlerinin dinin psikolojikleşmesine ve Hıristiyanlığın psikolojik bir unsura dönüşmesine yol açtığını ifade edilmiştir (Knabb and Welsh, 2009b: 403-404). İslam dünyasından ise psikolog Malik Bedri, Yahudi etkisinden dolayı psikanalizi *kertenkele çukuru* olarak ifade etmiştir (Badri, 2000: 68). Rene Guenon ise psikanalizi *ürkütücü şeytan ayinlerine* benzetmiştir (Guenon, 1990: 275). Bütün bu din temelli benzetmelere rağmen Freud, tarihte insanoğlunun dine vurduğu 3. darbenin kendi psikanaliz görüşü; diğer iki görüşün ise kozmolojide Kopernik ve biyolojide ise Darwin'e ait olduğunu iddia etmiştir (Palmer, 1997: 60).

Psikanalizciler ruhu araştıran bir cerrah gibi görülmektedir. Çünkü bir nörolog olarak eğitim gören Freud, ilkece bütün ruhî sorunların nörolojik-kimyasal terimlerle anlaşılabilmesine inandığı için ruhun içinde bulunan aygıtı(intrapsychic apparatus) araştırmak amacını taşıyordu. Ruhî rahatsızlıkların nörolojik açıklaması için ayrıntılı bir şemanın ana hatlarını çizdiği *Project for a Scientific Psychology* (Bilimsel Bir Psikoloji Projesi) adlı kitabını hiç yayınlamadı (Capra, 2009:209). Freud'a göre insan

davranışını motive eden temel unsur biyolojik dürtüdür. Psikopatoloji; kişinin içgüdü, fantezi ve isteklerini bilinçaltına atıp bastırarak ve savunma mekanizmalarıyla bilinçaltında tutmasından kaynaklanmaktadır. Nörotik davranışlar bu savunma aktivitelerinden ve kendini açığa vurmaya çalışan bastırılmış içgüdüsel enerjiden kaynaklanır (Jones, 1991: 10). Buradaki bilinçaltı kavramını ilk ifade eden Freud değildir. Onun bu konudaki yeniliği ve psikanalitik teorisinin köşe taşı olan nokta bastırma kavramıyla bilinçaltını, *bilincin yetersizliği* olarak ortaya koymasındadır. Diğer ayırt edici önemli nokta ise bastırma nedeniyle oluşan bilinç yetersizliğinden dolayı geriletelen isteklerimizdir. Freud'un teorisinin en önemli iki noktası budur. Diğer bir deyişle rüyalar, nörotik semptomlar ve dinî aktiviteler bilinçaltı içeriklerin kendini ortaya çıkarmaya çalıştığı yanıltıcı yollardır. Bilinçaltı arzular; dinî dürtü, eylem ve inançlarla kendilerini gerçekleştirecek yanlış yollar edinirler (Preus,1987: 183).

Freud, *id* kavramını Nietzsche ve Alman Doktor George Groddeck'e dayandırır (Freud, 1997: 101-102). Bir başka görüşe göre ise Freud, *idi* açıklarken Darwin'in hayvanlardaki içgüdü düşüncesinden ilham almıştır. Bundan dolayı *Libido* teorisi psikanalizin özü olarak değerlendirilmektedir (Tarhan, 2012d: 82). *İd* hiçbir değer yargısı tanımaz; iyi, kötü, ahlak diye bir şey bilmez. Haz ilkesine yakından bağlıdır. *İd*'de olan tek şey boşalma arayan içgüdüsel enerji yükleridir (Freud, 1997: 104). *İd*'in ölüm içgüdüğü tarafından yönetildiği söylenebilir. Diğer içgüdü *eros* ise Freud'un daha ileriki yaşamında bir içgüdü olarak değil, dinî bir yapıya sahip yaratıcı, koruyucu ve birleştirici kozmik bir prensip olarak ortaya çıkacaktır (Fuller, 1986: 53). *Ego*'yu *id*'den ayıran şey içeriğini sentezleme, *id*'de tamamen eksik olan ruhsal süreçleri birleştirme ve bütünleştirme eğilimidir. *Egonun id*'le olan ilişkisi biniciyle at arasındaki ilişkiyle kıyaslanabilir. Lokomotifin gücünü at sağlar; buna karşılık binici hedef belirleme ve güçlü hayvanın hareketini yönlendirme ayrıcalığına sahiptir. Ama *ego* ile *id* arasında sık sık bu ideale uymayan bir durum ortaya çıkar; binici, atı gitmek istemediği yola zorlar. *Egonun* bastırmadan kaynaklanan direnmeler nedeniyle ayrıldığı bir *id* bölümü vardır. Ama bastırma *id*'e uygulanmaz; bastırılan şey *id*'in geri kalan kısmına gömülür. *Egonun* dış dünya ve *id* açısından yaşadığı zorlukları dikkate almaksızın belli hareket standartları koyan, bu standartlara uymadığı zaman *ego*'yu yoğun aşağılık duyguları ve suçluluk duygularıyla cezalandıran *süper ego*, *ego*'nun attığı her adımı izler (Freud, 1997: 104-107). *Süper ego*nun oluşmasının sebebi çocukların babaya duydukları

sevgidir. Bu sevgiyle beraber sevgi-nefret ikilemleri de Freud'un teorisinde din fenomeninin oluşmasında merkezî bir role sahiptir. Din babanın öldürülmesinden dolayı yaşanan bastırılmış nevroitik semptomların tekrar şekillendirilmesidir. Baba imajının yerine tanrı konulmasıdır (Fuller, 1986: 43-45). Freud'un *süper ego*'su toplumun ve genlerimizin ve ilahi öğretinin içimizdeki temsilcisi olan vicdanla karşılaştırılabilir (Tarhan, 2012b: 85). *İd*, *ego* ve *süper ego*'dan birinin diğerlerinden daha kuvvetli ya da daha zayıf olduğu zaman farklı kişilik türleri ortaya çıkmaktadır (Cüceloğlu, 2008: 409).

Freud'un öne sürdüğü insan beynindeki bilinçaltı işleyiş daha iyi anlaşılmaya başlandığı iddia edilmektedir. Örneğin Yale Üniversitesi'nden Psikolog John Bargh, otomatik bilinçdışı süreçlerin hayatımızı her yönde kuşattığını, zihinde gizli programlar olduğunu, bilincin kendi niyet ve tercihleri ile hareket eden aslında hayatımızın otomatik pilota ilerlediğini iddia etmektedir (Tarhan, 2012d: 57-58). Eğer böyle ise psikanaliz, varlığın bu alt tabakalarına ait olan tüm muhtevayı su yüzüne çıkartmaktan ibarettir; tam olarak bilinçaltı diye adlandırdığımız şeyi oluşturan da bu alt tabakalardır. Bundan dolayı ilgili şahıs varsayım olarak psikolojik açıdan hastadır. Ayrıca meslek olarak psikanalizi seçmek ve uygulamak isteyen kişinin öncelikle kendisinin psikanalizden geçmiş olması gerekir. Böyle bir operasyondan geçen kişi daha önce sahip olduğu kişiliğe artık sahip olmaz ya da böyle bir operasyon kişi üzerinde silinmez bir iz bırakabilir (Guenon, 1990: 271-274). Bundan dolayı psikanaliz ekolünün negatifi düzeltme çabası yerine, pozitif psikolojinin olumluyu güçlendirme çabası daha uygundur (Tarhan, 2012b:196).

Sonuç olarak Stanislav Grof'a göre Batı psikolojisinin; zihnin temel dinamikleri, duygusal rahatsızlıkların yapısı ve psikoterapi teknikleri konusunda temel anlaşmazlıkları ve karşıtlıkları bulunmaktadır. Manevi geleneklerin bu çarpışan ve anlaşamayan umutsuz psikoterapi labirentinde açıklık ve basitlik sağlayacağını hatta manevi yorumun Freud'un zihinsel süreçlerle ilgili katı determinizmini yeniden değerlendirmemizi sağlayacağını ifade etmektedir. Ayrıca Freud'un psikanalizi, modern fiziğin nesnelere ayrılığı ve lineer zaman düşüncesine dayanmaktadır. Freud, psişik unsurları belirli sebeplere dayanan ölçülebilir unsurlar olarak görerek tedavi etmeye çalıştığı için insanı makineye benzer bir model olarak almasına yol açmıştır. Bu da

insanı daha geniş kozmik, sosyal ve kişilerarası bağlamdan ayırmasına yol açmıştır (Nerio, 2008: 143-144). Bundan dolayı *bilimsel* psikoloji olarak bilinen *Freudyen* psikoloji, parçalı insan doğasını yorumlamak için iyi olabilir. Bilimsel psikolojinin bu yetersizliği, *Freudyen* psikolojinin kurucusunun sınırlı insan görüşüne dayanmasına rağmen; objektif bilim olma iddiasından kaynaklanmaktadır. Bundan dolayı Freud diğer kültürlerle ilişki içinde olsaydı daha az hata yapmış olurdu (Arasteh, 1974: 91-92).

1.2.Analitik Yaklaşım

Analitik psikoloji ekolünün öncüsü Jung'tur (Sambur, 2005: 7). Jung'u anlamak, analitik psikolojiyi anlamak açısından önemlidir. Tüm düşüncelerinin güneşin çevresinde dolaşan gezegenler gibi tanrıyı merkeze aldığını ve bu çekim gücünü yadsırsa en büyük günah işleyeceğini düşünen Jung (Jung, 2002b: 13), psişik yapımızın derinliklerine sadece hayret ve pişmanlıkla baktığını ifade etmektedir (Stevens, 1999: 158). Dinleri, insan ruhunun ya da kişiliğinin acısını iyileştirmeye çalışan psikoterapötik sistemler olarak gören Jung (Sambur, 2005:150), modern psikoloji tarihinin en önemli kişilerinden biridir. Pek çok tarihçi, teolog ve yazar Jung'u kendilerine bir ilham kaynağı olarak almakla beraber bilimsel psikoloji, öncüsü olduğu analitik psikolojiyi görmezden gelmiştir (Schultz ve Schultz, 2002:566). Çünkü ilgisini yoğunlaştırdığı konular geleneksel bağlamda irrasyonel ve esoterik olarak değerlendirilmiştir (Stevens, 1999: 9). Bundan dolayı hayvanlar üzerine çalışılması ve zihinsel rahatsızlıkları olanlardan öğrenilenlerin sağlıklı insanlara uygulanması Jung'un çalışmalarının hak ettiği değeri Amerika'da ve Asya'da elde edememesinin sürpriz olmadığını göstermektedir (Arasteh, 1974: 92). Fakat klinik gözlemlere ve yorumlamalara, kontrollü laboratuvar incelemelerinden daha çok güvenmesine rağmen Jung'un düşünceleri, 1970 ve 1980'lerde mistik içeriğinden ötürü halkın büyük ilgisiyle karşılaşmıştır (Schultz ve Schultz, 2002:567). Çünkü Freud insanları çocukluk yaşantılarının kurbanı olarak görürken Jung, bizlerin geçmişimiz kadar geleceğe yönelik ümitlerimiz ve tutkularımız tarafından şekillendirildiğimize inanmıştır (Schultz ve Schultz, 2002: 562).

İfade edilen bu iki zıt kutup Jung'un İslam ve tasavvufla olan ilişkisinde de ortaya çıkmaktadır. Çünkü Jung'un din, İslam ve tasavvufun ile ilişkisine dair literatürdeki onunla ilgili söylemler birbiriyle çatışmakta, bazen dinle ilişkisine pozitif vurgu

yapılırken bazen de negatif hatta yıkıcı ve indirgeyici bulunmaktadır. Örneğin Hintlilerden İslam üzerine fahri doktora almasına (Jung, 2002b: 286) ve Kuzey Afrika ve Hindistan'da İslam dini ile yakın temasta bulunmasına rağmen İslam ve tasavvuf bilgisinden hiç söz etmemiştir (Merter, 2011: 39). S.Hüseyin Nasr, psikoanalitik yaklaşımın insanın tüm yüce değerlerini nefis düzeyine; nefsi ise modern psikolojik yöntemlerle incelenebilecek bir olgu düzeyine indirgediği için Freud ve Jung'un nefis/kendilik görüşünü İslam dünyasına karşı felsefi bir başkaldırı olarak değerlendirmektedir. *Freud and Jung on Religion* kitabının yazarı Palmer'ın da belirttiği gibi Jung dini, bir psikolojizme indirgemektedir (Bahadır, 2010: 248-249). Bundan dolayı Nasr, geleneksel doktrinleri ve sembolleri çarpıtıcı bir şekilde ele almasından dolayı Jung'u tüm geleneklere karşı olan Freud'a göre daha yanılıcı bulmaktadır (Nasr, 2001:135). Hatta Jung psikolojisi ileriki yıllarda bazı yandaşları tarafından yeni bir dinin doğuşu olarak değerlendirilmiş; bu tabir sağlığında Jung tarafından bizzat kullanılmıştır (Merter, 2011: 33).

Bu olumsuz bakışların yanında olumlular da vardır. Örneğin Batı psikolojisinin referans çerçevesi Batı kültürünün bir ürünü olduğu için sufizmi yorumlamakta yetersizdir. Bundan dolayı analitik psikoloji, sufizmi açıklamada diğer okullardan daha iyi görülmektedir (Arasteh, 1974: 91). Jung'un, bireyin tanrıyla ilişkisiyle alakalı olarak rüya yorumlama ve öz farkındalık kavramları, psikoterapötik modeller olarak Amerikan sufi hareketlerinin içinde yer almaktadır. Jung psikolojisinin Amerikan sufizminde şeyhin rolünü psikiyatrist ve psikoloğa yaklaştırmıştır. *Sufi Psychological Association*, Amerikan üniversitelerindeki klinik psikoloji programlarında danışmanlık ve öğretim yapmaktadır (Hamilton, 2007:39). İbn-i Arabî'nin, *her şeyi Allah'ın tecellileri olarak görmesi ve en küçük karşılaşmaların ilahi olan iletişimin sembolik ifadeleri* olarak değerlendirmesi Jung'un senkronizasyonu ile eşleştirilmektedir. Henry Corbin, Jung'un terimleri olan *anima, self, bireyleşme, hayal gücünün iyileştirme ve yol göstermesinin* İbn-i Arabî'nin kavramlarıyla yakından ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Jung'un *kollektif bilinçaltı* dediği şey İbn-i Arabî'nin aktif imgelemi içerisinde yer almaktadır (Halligan, 2001: 276-286). Jung'un *arketip* kavramı İbn-i Arabî'nin *ayan-ı sabite* kavramıyla kısmen benzerlik gösterse de *ayan-ı sabite* kavramı daha kudsî ve aşkın olarak değerlendirilmektedir (Merter, 2011: 36).

Yukarıda kendisinden bahsetmiş olduğumuz Jung'un, kurduğu analitik yaklaşım; kollektif bilinçaltı, arketiplerin varlığı, kişiliğin bütünleştirici gücü olarak benliğin önemi gibi kavramları vurgulayan psikodinamik bir teoridir. Analitik psikoloji, genel olarak ruhsal olguları bileşenlerine indirgeyerek incelemeyi hedefleyen yaklaşımların ortak adıdır (Budak, 2009: 62). Analitik psikoloji tüm yaklaşımlarında ruhun gerçekliği tezinden hareket etmektedir (Bahadır, 2010: 61). Bundan dolayı ruhsal yaşantıları bileşenlerine ayırarak incelemeyi hedeflemektedir (Gürses, 2007: 78). Jung'a göre analitik psikoloji, doktorların terapi odalarıyla sınırlı değildir ve Batı'nın Doğu karşısındaki psikolojik yetersizliğinin yarattığı boşluğu doldurmaya çalışmaktadır (Sambur, 2005: 171). Hem sufi psikolojisi hem de Jung psikolojisinin amacı, bireyin kendi kişiliğinin farklı yönlerini kavraması ve keşfetmesi ve bilinçli olarak kişiliğin bilinçli olmayan kısmını bütünle entegre etmesidir (Amini, 1999:173).

Analitik psikolojinin pratiğinde iki düşünce önemli yer tutmaktadır:1- Bilinçdışı ruhta yatan kişilik bölünmeleri veya kompleksler; translarda, rüyalarda ve halüsinasyonlarda bir şahsı canlandırabilirler. 2- Kişiliğin gerçek gelişim süreci bilinçdışı seviyede olur. Bu düşünceler iki yaklaşım oluşturmuştur: bir terapi tekniği olarak aktif imgelem ve teleolojik bir kavram bireyleşme (Stevens, 1999: 20).

Hayal kurma tekniği(aktif imajinasyon-aktif imgelem) Jungçu analizin odak noktasıdır (Stevens, 1999: 135). Jung, rüyada ortaya çıkan sembollerin anlamlarını bu metotla keşfetmeye çalışmıştır. Aktif imajinasyon, bireyin sübjektif gerçekliğini objektif olarak gözlemlemesi ve kurgulamasıdır. Belli başlı aktif imajinasyon teknikleri arasında; rüya motifini çizmek, onun hakkında yazı ya da şiir yazmak gelmektedir. Bu metot bireyin gördüğü rüya motifi üzerinde hayal kurması ve onu yeniden kurgulamasıdır. Diğer bir ifadeyle aktif imajinasyon bilincin bilinçaltı üzerine kapanması ve yoğunlaşmasıdır (Sambur, 2005: 126). Kısaca *aktif imgelem* bilinçli ego ile bilinçaltı kavramlar olan kompleks, arketip ya da tanrının diyalogudur (Amini,1999: 68).

Jung, zihinden ve zihinsel etkinliklerden bahsederken bunların yerine ruh ve ruhsal terimlerini kullanmıştır. Çünkü zihin ve zihinsel sözcükleri aslında bilinçle ilgilidir. Öte yandan ruh ve ruhsal terimlerinin kapsamına hem bilinç hem de bilinçdışı girer. Ruhun bilinçdışı yönü bilinçten farklı ama bilinci tamamlayıcıdır (Fordham, 2004: 17-18). Jung'ta psişe kavramı 3 seviyeden oluşur: Bilinç, kişisel bilinçaltı, kolektif bilinçaltı.

Bilincin merkezinde ego vardır. Bilinç; algıları ve anıları kapsar ve bizim çevremize adapte olabilmemizi mümkün kılan gerçeklikle bağlantı kurmanın yoludur. Kişisel bilinçaltı anılardan, dürtülerden, arzularından, silik algılardan ve bireyin hayatındaki bastırılmış veya unutulmuş diğer sayısız deneyimlerden oluşur. Kişisel bilinçaltındaki olaylar kolaylıkla bilince geri getirilebilir, bu durum bilinçaltı seviyesinin çok derin olmadığını gösterir. Kişisel bilinçaltındaki deneyimler guruplaşarak kompleksleri oluştururlar. Kompleksler zihnin güç veya aşağılık hissi gibi düşüncelerle meşgul olmasıyla tanımlanan ortak ana konularla; duygu, anı ve isteklerin kalıplarıdır. Bir kompleks aslında bütün kişiliğin içerisinde şekillenen daha ufak bir kişiliktir (Schultz ve Schultz, 2002: 562-563). Jung'un alternatif kişilikler olarak nitelendirdiği kompleksler kişisel bilinçaltımızda derin bir faaliyet içerisinde dirler (Sambur, 2005: 9-79).

Burada ifade edilen kolektif bilinçaltı Jung'un psikolojiye sağladığı en önemli katkıdır (Stevens, 1999: 48). Jung, bilinçaltını yoğun bir şekilde araştırmaya çalışmış ve ona insanların kalıtsal deneyimleri olan kolektif bilinçaltı ile yeni bir boyut eklemiştir. Kolektif bilinçaltı birey tarafından bilinmeyen daha önceki tüm nesillerin birikimli deneyimlerini kapsar ve bilinçaltı kişiliğin temelini şekillendirir. Şimdiki davranışlarımızın hepsini yönlendirir ve bu nedenle kişilikteki en etkili güçtür (Schultz ve Schultz, 2002: 562-563). Jung, kolektif bilinçaltını kişinin yaşam sınırlarını ve tecrübelerini aşan birey ötesi genel olarak bütün insanlığa ait köklü ve etkin bir alan olarak tasavvur etmektedir (Sambur, 2005: 82). Kolektif bilinçaltının arketiplerini incelediğimizde insanın bir dinsel işleve sahip olduğunu ve bu işlevin kendi doğrultusunda insanı cinsellik ve saldırganlık içgüdüleri kadar güçlü bir şekilde etkilendiği görülmektedir (Fordham, 2004: 88). Jung, kolektif bilinçteki kalıtsal eğilimleri arketipler olarak adlandırmıştır. Arketipler bir kişiyi benzer durumlarla karşılaşan ataları ile benzer şekilde davranmasını hazırlayan zihinsel deneyimlerin daha önceden var olan belirleyicileridir. Jung'un çeşitli uygarlıkların sanatsal ve mistik ürünlerine yönelik yoğun araştırmaları, bu uygarlıkların hepsi için hatta doğrudan etkinin mümkün olmadığı zaman ve mekân olarak geniş bir alana yayılmış kültürler için dahi ortak sembollerin keşfedilmesiyle sonuçlanmıştır. Jung, hastalarının rüyalarında bu aynı sembollerin açık izleri olduğunu düşündüğü noktalar bulmuştur (Schultz ve Schultz, 2002: 563). Arketipler herkeste görülen özdeş psişik yapılardır. Bunlar bir bütün olarak insanlığın en eski mirasını oluşturur. Jung, temelde arketipleri tüm

insanlığa has ortak davranış özelliklerini ve tipik deneyimleri başlatma, kontrol etme ve yönlendirme kapasitesine sahip doğal nöropsişik merkezler olarak görmüştür (Stevens, 1999: 49). Arketipler sanatta, mitlerde, masallarda, rüyalarda, dinde ve ortak bilinçdışının diğer dışavurumlarında kendilerini evrensel sembollerle belli ederler. Freud düşüncesinde içgüdünün önemi neyse Jung düşüncesinde de ruhsal anlamda arketiplerin önemi odur. Algılarımızı örgütler, imajları toplar, bilinç içeriklerini düzenler, değiştirir, davranışların temel yönünü belirler: Ölümden sonra yaşam, anne, toprak ana, baba, kahraman, benlik, yeniden doğuş arketipleri gibi (Budak, 2009: 380). Fakat analitik psikolojide 4 arketip öne çıkmaktadır: *Kendilik, persona, gölge, anima ve animus*.

Kendilik, yaşam boyu bizim psişik varlığımıza destek veren dinamik yapının hem mimarı hem de ustasıdır. Jung'un kullandığı *Self* kelimesi günlük dilde yer alan kullanım biçiminden (benlik) ayırt etmek için büyük S harfi kullanır. Jung kendiliğe, türlerin asırlardır sahip olduğu yetenekleri doğal olarak içeren ve benliğin üzerinde konumlanan bir anlam yükler (Stevens, 1999: 62). *Kendilik*, bütün arketiplerin en merkezî olanıdır. Burada Jung'un bu kavram için kullandığı *Selbst* sözcüğünün öbür dillere çevrilmesindeki zorluk belirlemektedir. Bu sözcüğün Almancadaki anlamı Türkçedeki *kendi* ve daha doğrusu da *özü* sözcüklerinin tam karşılığıdır. Bu kavramı İngilizcedeki karmaşık bir kavram olan ve daha çok Arapça-Osmanlıcadaki *nefs* sözcüğünün anlamını anımsatan ya da şimdi Türkçeye çeviride *-lik* takısı gibi bir oluş sürecini ifade eden bir takıyla kullanmak zorunluluğu kavramın aslında kastedilen kapsamından sapmasına yol açar. Gerçekte bununla kastedilmiş olan bizim dilimizdeki öz gibi, kişiliğin görünmeyen, en iç merkezidir ve bilinçle bilinçdışının birliğinden oluşmaktadır. Bu öz, bilinçli olan ego tarafından değiştirilemez ve şaşırtılamaz (Babaoğlu, 2002: 190).

Jung, benlik-bilincinin, *kendiliğin* devam eden hayatiyetine bağlı olduğunu vurgulamıştır. *Kendilik*, bilinçdışı gibi apriori bir varoluştur ve bu varoluş aracılığıyla benlik büyüyüp gelişir (Stevens, 1999: 64). Bundan dolayı *kendilik*, psikolojik olarak doğrulanabilir olmasına rağmen bilimsel olarak kanıtlanamaz. Bu nedenle deneyüstü bir varsayımdır (Kısa, 2005: 121). Yaşamın ancak ikinci yarısında benlik kendiliğe nispeten önemsiz konumunun farkına varabilir. Bu aynı zamanda bireyleşme sürecinin

kaçınılmaz evresidir. Böylece kişiliğin bütünlüğe erişmesi ve daha yüksek bir bilinç kazanması mümkün olur (Stevens, 1999: 64). Jung *beni* (self), sistemdeki en önemli arketip olarak ele almıştır. Bilinçaltının tüm yönlerini dengeleyen ben kişiliğin tüm yapısına birlik ve istikrar kazandırır. Kişinin tümünü temsil eden *ben*, tam bir bütünlüşmeye ulaşmaya çabalar. Jung *beni*, kendini gerçekleştirmeye veya kendini kavramaya yönelik bir dürtüye ve ihtiyaca benzetmiştir (Schultz ve Schultz, 2002: 564).

Persona arketipi gerçek kişiliği saklar. *Persona*, başkalarıyla ilişkiye geçtiğimizde giydiğimiz bir maskedir ve bizi topluma görünmek istediğimiz şekliyle sunar (Schultz ve Schultz, 2002: 564). *Persona*, kişinin gerçekte olmadığı halde kendisinin ve diğerlerinin o zannettiği şeydir ve her zaman için yapmacık bazı unsurlar taşımaktadır (Stevens, 1999: 65).

Gölge arketipi, kişiliğimizin hayvana benzeyen yanıdır; hayatın daha alt şekillerinden bize kalan ırksal mirastır. *Gölge* tüm ahlaksızlıkları, ihtirasları ve tüm nahoş arzu ve faaliyetleri içerir (Schultz ve Schultz, 2002: 564). Bireysel bilinçaltının kişileştirilmiş biçimi olan *gölge* arketipi başkalarının farkına varmasını istemediğimiz ve kendilerinden hoşlanmamamız nedeniyle bireysel bilinçaltına bastırdığımız niteliklerimizden oluşmaktadır (Sambur, 2005: 95). İstenmemesine rağmen her gittiğimiz yerde adeta gerçek gölgeye benzer karanlık bir arkadaş gibi peşimizdedir. Yaşamımızda güçlü bir dinamik olarak varlığını sürdürür. Rüyalarımızda bizi huzursuz edecek biçimde varlığını derinden hissettirir. Bundan dolayı *gölge* arketipi tüm arketipler içerisinde en tehlikeli düşman arketipidir. Jung analizinin en can alıcı kısmı, analiz gören kişinin kendi *gölgesi*yle yüzleşmeye başladığı zaman gerçekleşir. *Gölge* kompleksi bütünüyle suçluluk ve değersizlik duygularıyla ve reddedilme korkusuyla kaplı olduğundan gerçek yapısının keşfedilmesi veya açığa çıkarılması oldukça zordur. Çünkü *kendilik* potansiyelinin ve içgüdüsel enerjinin büyük bir kısmı *gölgede* hapsolmuştur ve kişiliğin bütün emrinde değildir (Stevens, 1999: 65-68).

Anima ve animus arketipleri ise her bir cinsin hem erkeksi hem de kadınsı eğilimler gösterdiği görüşünü yansıtır. *Anima*, erkeklerdeki dişilik özellikleriyle ilgilidir; *animus* kadınlardaki erkeklik özelliklerini gösterir (Schultz ve Schultz, 2002: 564) Tüm arketip sistemler arasında yaşamın tipik durumlarına uyum sağlama imkanı veren en önemli

arketip karşı cinsle ilişki kurmaya yönelik olandır. *Anima ve animus* kadın ve erkeğin birbiriyle olan ilişkisini derinden etkiler (Stevens, 1999: 72).

1.3. Hümanistik Yaklaşım

Psikolojide 3.güç olarak ifade edilen Hümanist psikolojinin kurucusu Abraham Maslow'dur. Psikoloji literatürüne doruk deneyim, varlık değerleri, varlık bilinci ve kendini gerçekleştirme gibi terimler kazandırmıştır. Freudyen teorinin öne sürdüğü kötü tabiatlı insan görüşüne karşı çıkan Maslow, ruh hali iyi insanları incelemeye almıştır. Çünkü biyolojik doğamızın kötü değil iyi ya da nötr olduğunu savunmaktadır. Maslow, asli günah doktrinini reddeder ve kötü insanların değil, kötülüklerin olduğunu savunur. Ona göre insanın ne olduğu değil ne olabileceği önemlidir ve birçok psikolojik hastalık; doğamızın değiştirilmesi, reddedilmesi ve ona engel olunması nedeniyle oluşur. Hümanist psikoloji, insana önem vermeyen anormal bir psikoloji yerine insan aklına ve insanın kendini değiştirme yeteneğine önem veren bir psikoloji üzerine temellenmektedir (Ayten, 2006: 98-100). Hümanist psikolojinin hedefi; iyinin, güzelin ve gerçeğin algılanması olarak tanımlanmıştır (Maslow, 1996: 30).

Maslow'un insan sağlığı ve hastalığına dair temel varsayımları şunlardır:1- Her birimizin biyolojik bir temele dayanan değiştirilemez ya da değişmez bir içsel doğası vardır. 2- Her birey bir bölümü kendine özgü bir bölümü de tüm insanlıkla ortak bir içsel doğaya sahiptir. 3- İçsel doğanın bilimsel açıdan incelenmesi ve keşfedilmesi mümkündür. 4- Elimizdeki bilgiler ışığında bu içsel doğa, temelde ya da zorunlu olarak kötü değildir. 5- İçsel doğamız kötü değil, tersine iyi yada nötr olduğundan açığa çıkarılmasının desteklenmesi seçilecek en iyi yoldur. 6- Bu temel yapısı reddedildiği ya da baskı altına alındığı zaman insan sağlığı görülür şekilde ya da gizliden gizliye hemen ya da neden sonra bozulacaktır. 7- İnsanın içsel doğası hayvanların içgüdülerinin tersine güçlü, egemen ve yenilmez değildir. Zayıf ve hassastır. Alışkanlıklara, kültürel baskıya ve olumsuz tavırlara kolaylıkla boyun eğer. 8- Zayıf olmasına karşın bu doğa normal insanda ender olarak tamamıyla yok olur. Reddedilmesine karşın kendini gerçekleştirmek üzere içten içe direnir. 9- Bu yargılar disiplin, yoksunluk, engellenme, acı ve trajedinin gerekliliği içinde açıkça tartışılmalıdır. Bunlar içsel doğamızı açığa çıkaran, besleyen ve gerçekleştiren; yaşamak istenilen deneyimlerdir. Bu deneyimlerin

başarı ve ben gücü, dolayısıyla öz saygı ve öz güven ile yakından bağlantılı oldukları gittikçe anlaşılmaktadır (Maslow, 2001b: 8-9).

1960’larda Batı kültürünün mekanik ve materyalistik yönlerine duyulan huzursuzluğu ve antipatiyi dile getirerek ortaya çıkan (Schultz ve Schultz, 2002:604) Hümanistik psikolojinin sahip olduğu birçok şeyin Doğu’nun mistik unsurlarına ait olduğu (Clarke, 1997:159) ve Yeni Çağ akımlarının en çok sevdiği psikoloğun Abraham Maslow olduğu ifade edilmektedir (Twenge, 2009: 130). Din ve bilim arasındaki ilişkiyi karşıtlık içeren ve rekabete dayanan bir ilişki olarak ortaya konulabileceğini söyleyen Maslow, bunun böyle olmasının pek gerekli olmadığını düşünmektedir. Çünkü er ya da geç bilime ve dine yeni tanımlamalar getirmek zorunda kalacağız. Ona göre her zaman olduğu gibi birbirine zıt konumlara getirme her iki tarafı da sağlıksızlaştırmaktadır. Bir bütünün iki bağıntılı birbirine gereksinim duyan, gerçekten birbirlerinin parçaları olan maddeleri birbirinden ayırmak, her ikisini de sağlıksızlaştırmakta, kirletmekte ve çarpıtmaktadır (Maslow, 1996: 35). Bundan dolayı Hümanistik psikolojinin kurucusu Maslow; insanoğlunun değerler çerçevesine, yaşam felsefesine ve dine ihtiyacı olduğuna, aşkın ve transpersonal boyut olmazsa insanın hasta, nihilist, umutsuz ve uygunsuz olacağını (Bonı, 2010: 20) mistik tecrübeler, kişisel dini ifadeler ve insani değerlerin insanın uyumu ve bütünleşmesi için ana kuvvet olduğunu ifade etmiştir (Hammerle, 2002: 156-157). Maslow’a göre yaşayan çeşitli dinler, insanların isteklerinin, yani insanların olmak istediklerinin bir dışa vurumu olarak ele alındığında da insanların kendilerini gerçekleştirmek için çabaladığı ya da buna eğilimli olduğu düşünmektedir. Çünkü kendini gerçekleştiren insanların karakteristik özellikleri diğer dinler tarafından ortaya konulan ideallerle aynı doğrultudadır: Benliğin aşkını, gerçek, iyi ve güzelin bir potada eritilmesi, diğer insanlara katkı, bilgelik, dürüstlük ve doğallık, bencil ve kişisel güdülerini aşkını, daha alt düzeydeki tutkuların daha yüce olan için terk edilmesi, incelik, amaçlar (dinginlik, huzur ve barış) ile araçların (para, güç ve statü) rahatlıkla ayırt edilebilmesi, düşmanlık ve acımasızlık gibi duyguların azalması (Maslow, 2001b:168-169).

Maslow’a göre bütün büyük dinlerin başlangıcında, özünde, aslında ve evrensel merkezinde, duyarlılığı yoğun olan bir peygamberin ya da bir kişinin kendisine özgü, yalnız ve kişisel aydınlanması, vecd ya da içe doğuş deneyimleri bulunmaktadır

(Maslow, 1996: 41). Peygamberin karakter özelliği; kendi kişisel deneyimleri aracılığı ile dünya, evren, ahlak ve tanrı hakkında kendi gerçeğini, kendi içsel kimliğini bulmuş ve tüm bunları içe doğuş olarak değerlendirmiş yalnız bir adam olmasıdır. Büyük dinlerin peygamberleri bu deneyimleri genellikle tek başlarına oldukları bir zamanda yaşamışlardır. Bundan dolayı tüm mistik veya doruk deneyimler aynı olduğu için bütün dinler de özünde aynıdır ve ortak buldukları noktalarda birleştirilmeli ve bu doğrultuda öğretilmeleri gerekmektedir. Sonuç olarak Maslow'a göre doruk deneyimlerin öğretmeye çalıştıkları da ortaktır (Maslow, 1996: 42).

Maslow'a göre doruk deneyimler, günümüze kadar sadece dinsel deneyimler ve yaşantılar olarak alındığı için benzer noktalara sahiptirler: Tüm evrenin birleşmiş ve ayrılmaz bir bütün olarak algılanması, her şeyi dışta bırakan bir odaklanma, özün algılanışı(özbiliş) meydana gelmesi, nispeten daha egoyu aşan, egosuz yani bencil olmayan algılayış, kendi öz değerlerini içinde barındıran anlamlı ve değerli deneyimler, araç değil amaç deneyimler olmaları, uzay ve zaman bilincinin kaybolması, dünyanın güzel, iyi, arzu edilir olarak görülmesi, tanrısal olmanın bir başka yolu olması (Maslow, 1996: 75-80).

Maslow'a göre ayrıca doruk deneyimlerin kapsamında bulunan ve aşağı uç deneyimlere, Groff'un psikolitik tedavisine, ölümle karşı karşıya gelme ve geri dönüş deneyimlerine, ameliyat sonrası vizyonlara ek olarak belirttiği Plato deneyimler vardır. Bu deneyimler dokunaklı, yoğun duygusal yaşantılar içeren, mucizevî olana karşı özerk tepkiler verilen, bütünleştirici, öz değerlerin tecrübe edildiği, huşu içinde bırakan deneyimler olmaktan çok, sakin yaşanan deneyimlerdir. Plato deneyimler, doruk deneyimlerden daha sık meydana gelmektedir (Maslow, 1996: 22).

1.4. Transpersonal Yaklaşım

1983'ten itibaren *Transpersonel Psikoloji* dergisi, *amacı* ifadesine yer vermediği için 20 yılı aşkın bir süre transpersonel psikoloji tanımı yapılmadı. Lajoe ve Shapiro 1968–1991 yılları arasında profesyonel literatürdeki 202 transpersonel ifadesini inceleyerek transpersonel literatürde beş ana husus ortaya koydular: Bilinç hâlleri, üst ya da en son güç, ego ya da ben/kişi ötesi, aşkınlık, maneviyat (Uysal, 2007: 66). Transpersonal psikoloji, çağdaş psikologlar tarafından çeşitli gerekçelerle ihmal edilmiş olan geniş bir olgu ve kavram çeşidini aydınlatmaya uğraşmaktadır: Transpersonel süreç, değerler ve

durumlar, bütünleştirici bilinç, üst düzey-ihtiyaçlar, doruk deneyimler, vecd, mistik tecrübe, varoluş, öz, mutluluk, huşû, hayret, beni aşkınlaştırma, ruh, günlük hayatın kutsanması, birlik, kozmik farkındalık, kozmik oyun, bireysel ve türler-arası sinerji, meditasyon teori ve pratikleri, ruhsal yönelimler, merhamet, transpersonel birliktelik, transpersonel idrâk ve etkinleşme ve ilgili kavram, deneyim ve uygulamalar (Wulff, 2006: 243-244). Transpersonal psikolojinin temellerini atılmasında önemli katkıları olan kişiler ise şunlardır: Ram Dass, James Fadiman, Robert Frager, Stanislav Grof, Stanley Krippner, Ralph Metzner, Claudio Naranjo, Huston Smith, Charles Tart, Frances Vaughan, Miles Vich, Roger Walsh, Michael Washburn, John Welwood, Ken Wilber (Ruzek, 2004: 59).

Transpersonal psikolojinin kurucusunun kim olduğu ve temellerini kimin attığına dair farklı yaklaşımlar vardır. Kimileri Maslow’u, hümanist psikolojiyi bir geçiş bilimi ve transpersonel şekle bir hazırlık olarak gördüğü için transpersonal psikolojinin felsefi babası olarak görür ve davranışçılık, klasik psikanaliz ve hümanist psikolojiden “dördüncü güç” olarak kabul eder (Wulff, 2006: 243). Hâlbuki transpersonal psikolojinin ana akım psikoloji üzerindeki etkisi en düşük düzeydedir ve bu alanın kurucuları ana akım psikoloji ile daha iyi köprüler kurmamalarından dolayı pişmanlık yaşamaktadır. Psikoloji tarihçileri ve transpersonal psikolojinin kurucularıyla ilgili yapılan mülakata dayalı bir çalışmada tarihçilerin transpersonal psikolojiyi ana akım psikolojinin bir alt dalı olarak görmediği hatta ne tarihçilerin ne de kurucularının onu 4.güç olarak değerlendirmedeği ortaya çıkmıştır (Ruzek, 2004: 114-128). Kimilerine göre Perennial felsefe, transpersonal psikolojiye zemin sağlamaktadır. Perennial felsefe, farklı ruhani geleneklerin psikolojilerinin özüdür (Safken, 1998: 39). Bundan dolayı Robert Frager’a göre transpersonel psikoloji, Aldous Huxley’in perennial felsefesine bir geri dönüştür (Boni, 2010: 21). Bazılarına göre ise Jung’un analitik yaklaşımı transpersonal psikolojiye tarihi bir arka plan sağlamaktadır. Birçok transpersonal psikolog ise dinî tecrübe ve empirizm arasında kurduğu yakın bağa rağmen William James’i transpersonal psikolojinin öncüsü olarak kabul eder. Bu farklı yorumlara rağmen transpersonal yaklaşımın ortaya çıkmasına yol açan en önemli dönüm noktası psikedelik ilaçların 1950’lilerin başında Amerikan psikologları ve psikiyatrisleri tarafından yoğun bir şekilde çalışma konusu yapılmasıdır. Psikedelik tecrübeler bazı

psikologlar tarafından Budist, Hindu ve diğerk mistik tecrübelerin kavramlarıyla yorumlanmıştır (Nerio, 2008:145-146).

Transpersonal psikolojinin başarılarından birisi maneviyatı insanın bütüncül yapısının bir unsuru olarak ortaya koymasıdır. Bunu da felsefî ve dinî düşünceleri psikolojik bir perspektiften değerlendirerek sağlamıştır (Ruzek, 2004: 76-77). Bu aynı zamanda transpersonal psikolojiyi diğerk psikolojilerden ayıran temel unsurlardan biridir. Çünkü yeni bir bilimsel paradigma geliştirmek için büyük Doğulu dinî geleneklerin psikolojik anlayışlarını kendine mal etmeye çalışmaktadır (Wulff, 2006: 244). Hatta David Lukoff DSM-3 için *Transpersonal Psikoloji* dergisinde “psikotik içerikli mistik tecrübeler” kavramını ortaya atarak farklı bir psikiyatrik teşhis kategorisinin gerekli olduğunu öne sürmüştür (Lukoff, 1985: 160). Fakat bu kavram “dinî ya da manevi problem” olarak değişerek DSM-4 tarafından ancak 1993’te teşhis kategorisi olarak kabul edilmiştir (Lukoff ve diğerkleri, 1998: 26). Depresyon gibi hastalıkların tedavisi ve iyileştirilmesi transpersonal danışmanlığın odaklandığı asıl noktalar değildir. Transpersonal psikoloji, iyi olma (wellbeing) ve kendini gerçekleştirmenin transpersonal ve ruhsal seviyede olduğunu ifade etmektedir. Bilincin manevi ve aşkın tecrübelerinin insanın potansiyelini gerçekleştirmesini ve sağlığını kolaylaştırdığını düşünmektedir. Bu yüzden dünyanın manevi geleneklerini bu süreç için bir araç ve sağlıklı bir çerçeve olarak görmektedir (Boni, 2010: 5).

Transpersonal kavramı ego-ben ötesindeki bilinç seviyelerini ifade eder. Bundan dolayı birçok transpersonal psikolog, sıradan olmayan yani yüksek bilinci insanın gelişimi, olgunlaşması ve bütünlüğünü için terapötik değere sahip olduğunu düşünmektedir (Boni, 2010: 66-67). Çünkü yüksek bilinç hallerinin gerçekleştiği süreçte ani ruhsal açılımlar meydana gelmektedir. Transpersonal yaklaşıma göre, günümüzde psikotik olarak tanı konan ve baskılayıcı ilaç tedavileriyle tedavi edilen rahatsızlıkların birçoğunun aslında kökten bir kişilik dönüşümü ve spiritüel bir açılmanın sıkıntılı evreleri olduğunun farkına varılması önemlidir. Bunlar doğru biçimde anlaşılır ve desteklenirse bu psikospiritüel krizler, duygusal ve psikosomatik iyileşme, dikkate değer psikolojik değişimler ve bilinç dönüşümüyle sonuçlanabilir (Özdoğan, 2011: 10). Ken Wilber benötesi (transpersonal) hallerin özgür irade ile harekete geçen ve aslında her birimizin doğasında var olan, üstün insanî değerler olduğunu söyleyerek Jung’un

hayatın ilk dönemlerindeki saflığa dönüş anlamına gelen *romantik ilkelik* görüşü ile Freud'un manevi arayışları tamamlamak için ileri sürdüğü *gerileme* (regresyon) teorisini aşmaya çalışarak maneviyata ve mistik tecrübelerle psikolojik bir problem olarak görme açısını değiştirmiştir (Merter, 2011:114). Fakat transpersonal psikologlar Wilber ve Grofu'un modelleri, insan bilincinin nihai olarak anlaşılmasının, sözcükler ve kavramların gücünü aştığını göstermektedir. Bu bilincin doğası hakkında bilimsel önermeler öne sürmenin mümkün olmadığı yolundaki önemli soruya yol açabilir ve daha da önemlisi psikolojinin bir bilim olarak değerlendirilip değerlendirilemeyeceği ortaya çıkabilir (Capra, 2009:444). Sonuç olarak dünyanın manevi sistemlerindeki bilincin yapısına dair transpersonal keşifler Batılı zihnin görünüşte *objektif* yapısı içinde ortaya çıkmıştır (Louchakova and Lucas, 2007: 118). Transpersonal keşiflerin objektifliği her ne kadar manevi gelenekleri araştırırsa da aslolan Batılı zihnin objektifliğidir. Ayrıca Budist ve Hindu mistik tecrübeleri üzerine yoğunlaşıldığı için tasavvufun ne kadar anlaşıldığı sorusu gündeme gelmektedir. Zaten transpersonal psikoloji alanında sufilerin tecrübe ve yaşamları kapsamlı bir şekilde çalışılmamıştır (Boni, 2010: 214).

2. Nefs ve Nefs Arınması

2.1. Nefs ve Aşamaları

Öncelikle nefis kavramının psikolojik olarak tam karşılığını vermek çok zor olduğunu belirtmek gerekmektedir. Birinci sebep; psikolojinin Batı'da gelişmiş olmasından dolayı, psikoloji öncesi bir döneme ait olmasıdır. İkincisi; çevirilerden dolayı nefsin belirli kavramlarla özdeşleştirilmesidir. Üçüncüsü; hem İngilizce yazan yazarların hem de Türkçe yazan kişilerin ortak bir kavram etrafında birleşememesidir. Dördüncüsü; nefis gibi çok derinlikli bir kavramın sadece belirli yön ve özelliklerinden yola çıkılarak tanımlamalar ve açıklamalar yapılmasıdır. Bununla beraber mistik tecrübelerden elde edilen çeşitli Budist ya da Hinduist kavramlar psikoloji literatürüne geçmiş bulunmaktadır. Hatta psikoloji sözlüklerimizin birinde *satori* ifadesi yer almaktadır (Budak, 2009:632). Nefs, fena ya da beka kavramları da kendi derinlikleri ile psikoloji sözlüklerinde yer alması uygun görülmektedir.

Nefs; bilinçaltı, müşahede ve farkındalık eksikliği, içimizdeki şeytan, yol boyunca kişiye yardım edecek köpek ve at; Feridüddin Attar'a göre ise Hz. İsa'nın eşiği (Baxter-

Tabriztchi, 2003: 217-253); id yani arzu ve istek (Cüceloğlu, 2008: 408); Freud'dan sonra psikolojide yer alan alt ben kavramı (Kasapoğlu, 2006:57); Şâdiye Ahmed et-Tel'e göre İslâm filozofların kullandığı şahsiyet kelimesi (Ayten, 2012: 76); insanın biyolojik potansiyeli, benlik, kendilik ve özün farkına varma, içgüdü, arzu-eğilim ve dürtülerden oluşan enerji (Tarhan, 2012d: 44-182); ego (Rizvi, 1994: 77, Merter, 2011:14); benlik (Helminski, 2006: 91); alt benlik, benlik, Arapçada benlik, ben merkezli ego (Frager, 2005: 19-71, 2010:1228); benlik (Kılıç, 2012: 241) yüksek bilinç durumu (Shaalan, 2004:148); kişilik, benlik ya da kendilik (self) veya kişilik gelişiminin aşamaları (Sayar, 2004: 16); bugünkü ilim diliyle içgüdü (Certel, 1993:198); psişe (Ayten, 2014: 13-14); kulun kötü vasıfları ile yerilen huy ve fiilleri, beden kalıbına tevdi edilen ve kötü huyların yeri olan bir latife (Kuşeyri, 2009:181); insanoğlundaki psikolojik yapı ve Hinduizm'deki atman yani bireysel bilinç (Boni, 2010: 36- 175); insan kişiliğinin bir unsuru (Geels, 1996: 230); tüm karakter ve kişilik ve davranış bütünlüğü (Çiştî, 1997: 27); bilinçaltı benlik (Douglas-Klotz, 2002); sufizmin laboratuvarı (Pryor, 2002: 202); kendisinde iradî hareket, his ve hayat kuvveti bulunan latif buharlı bir cevher, kötülüğü emreden, Allah'ın insana kendi ruhundan üflemesine nispetle ilahi ben, hayvanî nefis, İbn-i Arabî'ye göre öfke, ihtiras gibi insanın zayıf yönlerini harekete geçiren güç (Karaçoşkun, 2007:97- 98); Yahudilikte nefes (naphes) ile Akad dilinde nopistu olarak tanımlanmaktadır (Blachere,1982: 190).

Yukarıda Batı'dan ve Doğu'dan psikolog, psikiyatrist, İslam filozofu, tasavvuf araştırmacısı, din psikologu gibi pek çok kişinin nefis tanımlamasına yer verilmiştir. Karşımıza çok geniş yelpazede bir tanımlama çıkmaktadır. Psikolog ve psikiyatristlerin farklı tanımlamalar getirmelerinin sebebi, farklı psikolojik teorilerle nefse bakmaları ya da bir psikolojik eklektisizm içinde yer almalarıdır. Bundan dolayı çok boyutlu ve çevirilerin kurbanı olan kavramı nefis kavramını da kelime olarak da nefis şeklinde kullanmak gerektiğini düşünmekteyiz. Literatürde başka mistik geleneklerin kavramları olduğu gibi kullanılmakta, sadece açıklamalar yapılırken İngilizcedeki yakın kavramlarla -self ve ego gibi- ifade edilmektedir. Psikiyatrist Cevad Nurbakhsh'ın kitabına *Del wa Nafs* ismini vermesi önemlidir. Nefsi sadece self ya da ego diye çevirerek İslam ve tasavvuf bağlamındaki kalp, ruh, akıl, iradeye karşılık gelen değerini ve konumunu veremeyiz. Yukarı da at ve eşek ifadeleri kullanılmaktadır ama Freud da bu ifadeleri *libido* ve *id* için kullanmaktadır. Çalışmamız özellikle İngilizce yazılan

literatür çalışmalarına dayandığı için karşımıza kelime karşılığı olarak sorunlu anlamlar çıkmaktadır. Çünkü nefis kavramının İngilizce karşılığını bulmak zordur. Nefis İngilizceye genellikle *soul* olarak çevrilmiştir. Bununla beraber *soul* kavramı sınırlı teolojik ve metafizik çağrışımlara sahiptir. Nefis kavramını özellikle psikolojik boyutuyla derinlikli olarak temsil etmez. İngilizcedeki en yakın anlamlar personality (kişilik), self (benlik) ve kişilik gelişiminin aşamalarıdır (levels of personality development) (Shafii, 1988: 19).

İslam âlimlerinin ve filozoflarının uzun tarihî geçmiş içerisinde ortaya koydukları çok fazla sayıda nefis tanımı ve görüşü vardır. Her birinin görüşünü ve tanımını ayrı ayrı ifade etme gayreti bu çalışmanın kapsamını aşacaktır. Bu yüzden çeşitli genellemeler yapmak ve bazı önemli kişilerin nefis görüşünü ortaya koymaya çalışmakla yetinerek konunun esas ekseninden çıkmamasına özen gösterilmiştir.

Dinin temel kaynağı olan Kur'ân-ı Kerîm ve nefis arasındaki ilişkiyi büyük mutasavvıf Mevlana "Bütün Kur'ân, nefsin kötülüklerini şerh eder. Mushaf'a bir bak ama o göz sende nerede! (Rumi, 2007: 796)" diyerek nefisle asıl kaynak arasındaki bağlantıyı ifade etmiştir. Gazalî'ye göre kalpte yer alan ve insanın kişiliği oluşturan - bazı kişilerde hepsi aynı anda olabilir iken bazı kişilerde ise birisi daha baskındır- nefisle ilişki dört özellik ortaya çıkmaktadır: Rabbaniyet (benlik ilişkili olan), behimiyet (fizyolojik olan), sebüiyet (saldırganlık ilişkili olan) ve şeytaniyettir (kötülükle ilişkisi olan) (Gazali, 1974: 24). Aslında bu yaklaşım, hocası Ebu Talip el-Mekkî'nin görüşü ile paralellik arz etmektedir. Çünkü Ebu Talip el-Mekkî'ye göre nefsin özellikleri 4 gurup içerisinde toplanmaktadır: Birincisi; kibir, cebriyye, rububiyet (övülmeyi, onurlandırılmayı ve zenginliği seven) sıfatlarıdır. İkincisi; hile, aldatma, hased gibi şeytani sıfatlardır. Üçüncüsü; yeme, içme, şehvet gibi hayvani sıfatlardır. Dördüncüsü; korku, tevazu ve itaat gibi ubudiyet sıfatlarıdır (el-Mekki, 1998: 386). Bu açıklamalar neticesinde genel olarak tasavvuf ehlinin *Ahkamünnefs* (nefsin hükümleri) veya *Cünudunnefs* (nefsin askerleri) olarak ifade ettikleri nefsin sıfat ve özelliklerinin en temel olanları şunlardır: Şehvet (yeme, içme, cinsel arzu); gazap (intikam, öfke, kızgınlık) heva, kibir ve ucub(kendini beğenme), sertlik ve katı kalplilik, alaycılık-hafiflik, açgözlülük-hırs, kin ve haset, gereksiz konuşma, cimrilik, zulüm, ihanet ve aldatıcılık (Ögke, 1997: 67-70).

İbn-i Sina'nın nefis anlayışı bir bakıma İslam'ın nefis görüşü olarak değerlendirilmektedir. Onun nefis yaklaşımı kendisinden sonra hem İslam, hem de Hıristiyan dünyasında yüzyıllarca etkili olmuştur. Çünkü Eflatun ve Aristo'nun müphem bıraktığı birçok noktayı açıklığa kavuşturmuş ve daha sistemli bir nefis görüşü ortaya koymuştur. İbn-i Sina'ya göre nefsin ortaya konması kalb ile alakalıdır. Çünkü nefsin bütün güç ve fiilleri, kalb vasıtasıyla bedenın öteki organlarında ortaya çıkmaktadır. Mesela, nefsin idrak ve hareket güçleri kalbten beyne, beyinden sinirlere yayılır; fakat merkez yine kalptir. Aynı zamanda bedenın ilk oluşuğu yer de kalptir. Nefis bir kere kalb ile ilişkiye girince beden nefis sahibi olur. Nefis sahibi olan beden İbn-i Sina'ya göre kan, balgam, safra ve sevda denilen dört sıvının birleşmesinden oluşur. Bu sıvılar esas itibariyle besinlerden elde edilir. Nefsin güçleri için gerekli olan bedenın organları bu 4 sıvının karışımının incelik ve katılığında meydana gelir. En katı şekildeki birleşiminden kemikler, ince birleşiminden de ruh meydana gelir. Nefsin bineği olarak ifade ettiğı bu ruh son derece incedir ve nefsin güçlerini bedenın her tarafına taşır. Her bir güce ait ruhun mizacı farklıdır (Durusoy, 1992: 56-168). İbn-i Sina nefsi 3'e ayırır: 1- Bitkisel nefis: doğma, büyüme ve beslenme yetkinliğı, 2- Hayvanî nefis: idrak etme ve irade etme yetkinliğı, 3- İnsanî nefis: ihtiyarla mevcut fiilleri yapma ve görüşle çıkarımda bulunma ve tümel hususları idrak etme yetkinliğı (İbn Sina, 2013:146).

Nefis kavramı psikolojik açıdan ego, benlik ve id gibi bazı kavramlarla eşleştirilmektedir. Her ne kadar nefis kavramı ile bu kavramlar arasında çeşitli benzerlikler, yakınlıklar bulunsa da bu kavramlar nefsin tam karşılığı değildir. Bu benzeşimlerin kullanılmasının sebeplerinden biri de nefsin dikey ve aşamalı boyutunun göz ardı edilmesinden kaynaklanmaktadır. Belirli aşamalara sahip olan nefis bu şekilde ele alınmazsa yanlışlıklara girilebilir. Örneğın Batı'da sufi psikolojisine dair en çok atf yapılan eserlerden birinin yazarı olan psikiyatrist Muhammed Shafii, nefsin 7 aşamasını, seküler zihnin ürünü olan id, ego ve süperegoyla eşleştirmiştir. Fakat bu tasavvuf ve İslam arştırmacısı William C.Chittick'e göre birbirinden farklı kavramlardır. Çünkü Chittick'e göre Shafii'nin batını bilinçaltı olarak ifade ettiğini fakat zahir bilinmeden batın anlaşılamayacağı ve tasavvufun ancak gayb/şahadet ve akıl-his gibi ikilikler şeklinde anlaşılabilceğini ifade etmektedir. Fakat Shafii, orijinal bağlamın farkında olmadan sufi terminolojiyi kullanmıştır. Chittick'e göre Shafii,

sufizmin teknik terimlerini makinede dişliler gibi söküp daha iyi çalışması için modern psikolojinin makinesine yerleştirmiştir (Chittick, 1989:147). Bir başka örnekte ise değişik nefis basamakları Jung'un bireyleşme sürecinde yer alan karşıtların bütünleşmesi kavramına benzetilmektedir (Shaalán, 2004: 148) ya da Jung'un geliştirdiği toplumsal bilinçdışı ve arketip kavramları ile nefsin üst katlarına işaret ettiği ifade edilmiştir (Merter, 2011:303). Bu tanımlamalara paralel olarak Batılı psikologlar kişiliğin oldukça birleşik, bütüncül bir yapıya sahip olduğunu varsayarken sufi psikolojisinde ise insanoğlu -nefsin bu çok boyutlu dikey yapısından dolayı- birçok farklı gelişim aşamalarıyla bağlantılı, birbirinden farklı özellikler ve eğilimlerin koleksiyonu olarak görülmektedir. Bundan dolayı gerçeği tecrübe etme şekli manevi mertebeye göre değişiklik göstermektedir (Frager, 2004: 33-67). Tasavvuf araştırıldığında kelimelerin ve tanımlamaların ötesi; id, ego, süperegö kategorilerini aşan boyutları keşfedilebilir (Ismail, 2008: 33). Bundan dolayı nefsin bu çok boyutlu yapısının bilinmesi gerekmektedir.

Nefsin 7 derecesine göre değişen hallere *etvar-ı seb'a* denir (Cebeoğlu, 2004: 198). *Etvar-ı Seb'a*, tasavvuf kitaplarında nefsin mertebeleri adını almıştır (Ögke, 1997: 83). Fakat nefis mertebelerinin sayısı, ilk dönemlerden itibaren değişiklik göstermiştir. Örneğin Gazâlî, Atâullah İskenderî, Râgıb el-İsfahânî, Necmeddin-i Kübrâ ve Şihâbüddin Sühreverdî gibi mutasavvıflar üçlü (emmâre, levvâme, mutmainne); Hakîm-i Tirmizî ve Eşrefoğlu Rûmî gibi mutasavvıflar dörtlü (emmâre, levvâme, mülhime, mutmainne); Osmanlı mutasavvıfları ise genellikle yedili aşamayı benimsemişlerdir (Muslu, 2007: 44). İlk tasavvuf kaynaklarında nefsin emmâre, levvâme ve mutmainne aşaması dışındakilere değinilmediği, diğer mertebelerin felsefî tasavvuf anlayışıyla birlikte işlenmeye başlamıştır (Ögke, 1997: 96). Nefis aşamalarının sayısının farklılığıyla beraber emmâre, levvâme ve mutmainne aşamalarını farklı kavramlarla ifade etmiştir. Örneğin Kınalızade Ali Efendi nefis-i meleki, nefis-i seb'i ve nefis-i behimi kavramlarını kullanmıştır (Kınalızade, ? : 87). Sufi psikoloji üzerine çalışmaları olan psikiyrist Cevad Nurbakhsh nefsi dörde ayırıyor: Emmâre, levvâme, mülhime, mutmaine (Nurbakhsh, 1992: 51). Hatta şeytan -modern psikolojide şeytan diye bir kavram yok- etki ettiği için bu ilk 4 aşama daha zor kabul edilmektedir (Vett, 2004: 122). Ayrıca psikiyatrist Syed Azhar Ali Rizvi, modern psikolojinin diğer üst nefis basamaklarını açıklayamayacağını düşündüğü için nefsi üçe ayırıyor: Mutmainne,

levvâme ve emmâre (Rizvi, 1994: 78). Aslında tasavvufun psikolojik açıdan değerlendirilmesini zorlaştıran aşamalar emmâre, levvâme, mülhime ve mutmainne dışındaki basamaklar olduğu söylenebilir. Bu aşamaları gerçekleştiren insanların az olması da araştırılması ve açıklanması konusundaki zorluğu ifade etmek için önemli bir sebeptir. Somut olarak bu üst aşamalarda yaşananların ifade edilmesi de zor olduğu için modern psikolojinin sınırlarını da aşmaktadır.

Nefsin aşamaların birincisi nefs-i emmâredir. Nefsin psikolojik olarak tanımlanmasında yaşanan karmaşıklıklar nefs-i emmâre konusunda da yaşanmaktadır. Örneğin ana akım sufi uzmanların Freud'un *idi* ile nefs-i emmâre arasında benzerlik gördükleri için Freud'un haz-acı ilkesini benimsedikleri iddia edilmektedir (Ismail, 2008: 25). Türk psikiyatrist Nevzat Tarhan, Freud'un *idini* Gazalî'nin nefs-i emmâresiyle örtüştürmektedir (Tarhan, 2012d: 180). Bununla beraber Malik Bedri nefs-i emmâre ve levvâmeyi Freud'un *id*, *ego* ve *süperego* gibi kavramlarıyla ifade ederek Freud'un teorisini Kur'ân'ın desteklediğini söyleyenlerin yanlış yaptıklarını belirtmektedir (Badri, 2000: 119). Fakat bu karşıt bakış açılarından farklı olarak ele aldığımızda nefs-i emmâre, sufi psikolojisindeki 2 temel bilinçaltı unsurdan biri -diğeri kalb- (Nurbakhsh, 2008: 40); kendi kökeninin farkında olmayan, acı çeken, yüksek kapasitelerini geliştirememiş, hayatın anlamından uzak körlük içinde yaşayan ve psikolojik olarak uykudaki bireyin konumu (Baxter-Tabriztchi, 2003: 220); Jung'un "Ye, iç, eğlen; yarın öleceğiz." diyen dışadönük duyumsal tipi (Stevens, 1999: 92); tüm ahlaksızlıkları, ihtirasları ve nahoş arzu ve faaliyetleri içinde saklayan gölge arketipi (Sambur, 2005: 95); bağımlılık, bağlılık ve koşullara sıkışmış kendini gerçekleştirememiş nefis (Baxter-Tabriztchi, 2003:254); insanın, ruhunun derinliklerinde yer alan övme ve pohpohlamaya (dalkavukluğa) olan bağımlı olan psikopat seviyesi (Boni, 2010: 39); derin bilinçaltında yer alan egoist güdülerin merkezi (Frager, 2005: 29); İslami psikolojide alt kişiliklerimiz ve rollerimiz hüküm sürdüğü en alt bodrum katı olarak tanımlanmaktadır (Merter, 2011:219).

Nefsin mertebelerini Kur'ân ayetlerine dayanarak ilk sınıflamayı yapan Cüneyd-i Bağdadî'ye göre nefs-i emmâre, cahil nefis demektir (Muslu, 2012:343). İnsanların büyük çoğunluğu bu nefse sahiptir (Ögke, 1997: 96). Emmâre teriminin sözlük anlamı; doğası itibariyle tekrar tekrar emreden demektir. Aslında bu tanım nevrozu

çağrıştırmaktadır. Nevroz, sonuç vermemesine rağmen aynı şeyi yapmayı sürdürmektedir. Bütün insanlarda değişime karşı direnç belirli miktarlarda bulunmaktadır. Fakat bazı insanlar katı ve bükülmez oldukları için yaşamlarını kurtaracağını bilseler bile değişmezler. Bundan dolayı emmâreye dair yapılan tanımların çoğu dengesiz kişisel ruhla alakalıdır (Frager, 2005: 73-141). Gölgesi tarafından ele geçirilen insan daima kendi ışığını keser ve kendi tuzağına düşer. Eline geçen her fırsatta başkaları üzerinde olumsuz bir izlenim bırakmayı tercih eder. Çoğunlukla şanssız kişi konumundadır. Çünkü kendi düzeyinin altında yaşar, kendine iyi gelmeyen şeylere ulaşabilir. Tökezleyeceği bir eşik olmasa da yaratır, hatta faydalı bir şey yaptığını sanmaktadır (Jung, 2005: 56). Çünkü negatif ego gelişmiş bir sinir sistemine ve kişisel ruhun zekâsına da ulaşabilir. Bu nedenle içgüdülerin elinde olmayan bazı savunma mekanizmalarına -yansıtma, rasyonalizasyon, inkâr, bastırma vb- sahiptir. Bu nedenle negatif ego, içgüdülerden çok daha güçlü bir etkiye sahiptir. Ayrıca nefs-i emmâre bilinçten saklanma konusunda da ustadır. Bu yüzden genellikle bilinç dışında faaliyet göstererek kişiye farkında olmadan hâkim olur ve bu durum gerçekleştiğinde onun etkisine karşı mücadele etmeyi bile denemesine izin vermez. Ayrıca ona isyan düşüncesi asla kişinin aklına gelmemektedir (Frager, 2005: 75-212). Kişiyi olumsuz duygu, davranış ve karakter özellikleriyle sarmıştır. Nefs-i emmârenin 10 temel özelliği şunlardır: Cehalet, öfke, zulüm, kibir, riya, küfür, kıskançlık, kin, inat, aç gözlülüktür (Nurbakhsh, 1992: 52). Aslında bu özellikler nefs-i emmârenin, Hıristiyanlığın 7 günahıyla tasvir edilebileceğini göstermektedir: Kibir, öfke, kıskançlık, şehvet, aç oburluk, aç gözlülük, tembellik. Kendi arzularını gerçekleştirmeye çalışan nefs-i emmârenin davranışsal tepkileri diğer insanları yargılama, kontrol ve baskı altına almasında ortaya çıkar. Olaylar kendi istediği gibi gerçekleşmezse sinirlenir, engellenmiş, korkak ve depresif hisseder. Kişinin nefs-i emmâre etkisinde olduğunu gösteren tutum, başkalarının ne yapması gerektiği ya da onların kendi istediği gibi davranmalarını beklemesi; ayrıca başkalarından yaptıkları için onay beklemesidir. Bundan dolayı nefs-i emmâre aşamasında kişi, Jung'un ifadesiyle kendisini personasıyla özdeşleştirmektedir (Amini, 1999: 46). Fakat bir patolojik tepkinin en tipik göstergesi bireyin bir arketiple kendini özdeşleştirmesidir (Kısa, 2005: 45). Kişinin kendisini kişiliğinin özellikleri ile özdeşleştirmekten kaçınabilmesi için benliğini tanıması ya da öfke gibi özelliklerinin farkında olması gerekir (Frager, 2005: 152). En

önemli özelliklerinden biri narsistiktir. Çünkü narsistik özellikler sufi psikolojisindeki nefs-i emmârenin özellikleridir. Sufi psikolojisine göre çoğu insan kendini bencilce sevmekten kaynaklanan narsistik bozukluktan acı çekmektedir. Kişinin kendisine dair olan bu takıntısı ve limitlerinin sınırlı olduğunu göz ardı etmesi insanın acılarının temelidir. Çünkü bu narsistik yaklaşım gerçek varlığımızı anlamamızı ve onunla ilişki kurmamızı engellemektedir. Narsistik bozukluğu tedavi etmek için narsistteki kendine duyduğu aşkı dönüştürmek gerekir. Çünkü sufi psikolojisine göre insanların çoğu narsizmden yani kendini sevmek ve kendine önem vermekten acı çekerler. Kendini sevmek, insanın acı çekmesinin kökenidir. Varlığın kaynağından yani Allah'la bağlantımızı koparır. Sufi psikolojisinin narsist bozukluğu tedavi etme amacı kendilik sevgisi yerine, Allah sevgisi ya da diğer insanların sevgisini koymaktır (Amini, 1999: II-151).

Sahte bir benlik yapısına sahip olan emmârede, nefsin dış yüzü iç yüzünden farklıdır ve başkalarının huzurunda yalnız başına olduğu zamanlardan farklı davranır. Allah'ın onu takdir edip etmeyeceğine aldırmaz ama insanların takdirlerine inatçı derecede takıntılıdır. Böylece sahiplenme, kibir ve aynı zamanda küstahlık, kendini önemseme ve başkalarını küçümseme artmaktadır. Sürekli sıfatlarının erdemleriyle meşguldür; memnuniyet ve saygı ile kendi hallerini düşünür. Bu nefis hiçbir zaman değişmez. Sürekli heves ve kaprislerinin esiridir. Kendimizi hiçbir zaman nefs-i emmârenin etkisinden tam olarak kurtaramayız. Benliğin en arınmış düzeylerinde bile onun izleri kalabilir. Örneğin, Melamilerin bu bağlamda hedeflerinin mükemmel insan ve insanüstülük olamadığı; ilahî olanla daha derin, daha insanî boyutlu ve daha şeffaf bir ilişkiyi hedefledikleri belirtilmektedir (Toussulis, 2010: 200). Melami ekolü ince bir psikolojik çilecilik, övülme arzusundan ve hatta başkaları tarafından kabul edilmekten vazgeçme disiplindir. İhlâssızlığı yok etmek için Melamiler, dindarlığın bütün zahiri işaretlerini ortadan kaldırır ve hatta saygıyı celbetmeyecek bir tarzı tercih ederler. Böylelikle negatif egoyu, onu besleyen bütün kaynaklardan -özellikle zahiri tanınma ve ödüllendirmeden- yoksun bırakırlar. Fakat aynı zamanda bir psikiyatrist olan Şeyh Nurbahşi'n-Neccar, nefs-i emmârenin tamamen yok edilmemesi gerektiği konusunda uyarı yapmaktadır. Onun iyi niteliklere ve eylemlere dönüştürülmesi gerekir. Nefs-i emmâreyi yok etmek kendimizi yok etmek demektir (Frager, 2005: 76-82). Çünkü nefis-i emmâre, libidoyu içinde barındırır. Jung libidoyu genelleştirilmiş bir hayat enerjisi

olarak ele almıştır. Jung için libidal hayat enerjisi gelişme ve üremede olduğu kadar, belirli bir zamanda birey için neyin önemli olduğuna bağlı olan diğer bütün faaliyetlerde de kendini açığa vurur (Schultz ve Schultz, 2002: 561). Bu hayat enerjisi Jung'a göre aynı zamanda ruhsal ve psişik enerjidir. Tüm psikolojik fenomenler fiziksel fenomenlerde olduğu gibi bu enerji ortaya çıkmakta ve bu onların dinamik dönüştürücü gücünü ortaya koymaktadır (Stevens, 1999: 26-27). Jung'un karşıtlık, eşdeğerlik ve dağıtım ilkelerine göre hareket eden libido, psişik süreçlerin ortaya çıkışından ruhsal bütünlüğe uygun olacak tarzda düzenlenmesi için gerekli tüm gücü sağlayacaktır (Bahadır, 2010: 62). Böylece psikanalizin nefis-i emmâreyi azdırmaktan başka bir işe yaramayan derinlerde hapsolup kalmış hayat enerjisi kişinin yükselmesine vesile olacaktır (Merter, 2011: 76).

İkinci aşama olan nefis-i levvâme, kendini çokça yeren nefis anlamına gelmekte ve kişinin kendisini kınaması ve eleştirmesini içermektedir (Muslu, 2012: 348). Nefis-i levvâme sabit bir halde durmaz. Tereddüt, değişim ve farklılaşmayı çok kolay yaşayabilir. Tasavvufta kabz-bast olarak ifade edilen ferahlık ve sıkışmayı bir arada yaşar. Pişmanlık ve tövbe duyguları içerisindedir. Bu anlayış etkisini tasavvuf tarihinde de göstermiştir. Bundan dolayı kınamayı prensip edinen Melâmet veya Melamilik hareketi ortaya çıkmıştır (Ögke, 1997: 88-89) ve hatta nefis-i levvâme Melami ıstılahında kâmil nefis olarak kabul edilir (Afifi, 2000:139).

Nefis-i levvâme aşamasında kişi iç gerçekliğe dair daha bir bilinç kazandığı için Jung teorisindeki bireyin gölge yansımalarından vazgeçişleriyle ilişkilendirilmektedir (Amini, 1999: 47) ya da Freudyen psikanalizdeki süperego kavramı ile benzerlikler kurulmaktadır (Sayar, 2004: 21). Fakat genel olarak nefis-i levvâmede kendini gözleme, içebakış, psikolojik farkındalık gibi yetiler vardır (Anissian, 2005: 100). Hatalarımız ve yanlışlarımızla ilgili bir bilinç oluşmaya başlamıştır (Ismail, 2008: 26). Sufi psikolojisinin diğer önemli unsuru olan kalbin ışığı nefis-i levvâme üzerine düşmektedir (Nurbakhsh, 1992: 55). Fakat levvâme, maneviyatı bütün kalbiyle sevdiğini söyleyen ancak hâlâ başka ihtimallere göz gezdiren sahte âşık ve bağımlılıklarının boyutu ve etkilerinin farkına varan bağımlılar gibidirler. Her ne kadar değişme yeteneğine sahip olmasak da dünyaya yönelik alışlagelmiş ben merkezli yaklaşımımızın olumsuz etkilerini anlamaya başlarız. Çünkü bilincimiz kim olduğumuzu daha iyi görmemizi

sağlar. Alt benliğin dürtülerini daha fazla fark ettiğimiz için ve bu farkındalık dürtülerin gücünü azaltır (Frager, 2005: 86-88). Fakat pişmanlık duyan nefs-i levvâmede alışlageldik benmerkezci yaklaşımımızın olumsuz etkilerinin farkına varsak bile bu aşamada üstesinden gelinmesi gereken en önemli hastalık riya yani ikiyüzlülüktür. Çünkü yanlış davranışlara dair bir içgörüye sahip olsa da farkındalık konusunda isteksizdir (Boni, 2010: 40). İlk sufi psikolog olarak kabul edilen Haris el-Muhasibi, *Er-Riyae* kitabında, en çok bölümü riyaya ayırması da sufi psikolojisinde bu kavramın önemini ortaya koymaktadır. Ayrıca bir iç karışıklık hali başladığı için uyandırılması gereken nitelikler perhiz, sakınma ve ismettir(günahlardan korunma) (Helminski, 2006: 150).

Levvâme aşamasında hayatı yukarıdan izleyebildiğimiz için sorumluluğumuzun farkına varırız. Bu varoluşçuların işaret ettiği temel suçluluk duygusudur (Merter, 2011: 194). Varoluşsal suç bir şeyin ne olduğuyla ne olması gerektiği arasındaki farkın algılanmasıdır. Bundan dolayı varoluşsal suç ruh sağlığı için bir engel oluşturmaz; hatta bir ölçüde gerekli olduğu dahi söylenebilir (Sayar, 2002b: 22). Fakat burada buradaki suçluluk duygusu Freud'un insanın duygusal çatışmalarının temelinde yerleştiği suçluluk duygusu değildir. Çünkü kendi annesiyle olan karmaşık ve tuhaf ilişkilerini çözümleyememesi onu bir utancın sularına bıraktığı, kendisinin bu utancı hiç fark edemediği için onda bir suçluluk duygusu oluşmuştur (Sayar, 2003: 148). Tasavvuftaki kendini kınayan nefsin ideali; hayvani arzuları, bencil eğilimleri, narsistik gururu, yalancı umudu ve kendini kandırmayı dizginlemek için gereklidir. Aksine suçluluk ve utançla aşırı uğraş insan gelişmesini sınırlar bir dizi patolojik durumun ortaya çıkışını kolaylaştırır (Sayar, 2004: 22). Hatta bundan dolayı nefsin kınama yolu (Melamilik) nevrotik utanç ya da suç duygularıyla çevrili kişiye tavsiye edilecek bir yol değildir. Belirli bir bütünlüğü ve ego düzeyine ulaşılmamışsa kendini kınama yolu dengesizliğe yol açabilir ya da yararlı olmaz. Bu sufi eğitiminin belirli bir düzeyinden mezun olmuşlar için var olan ezoterik bir yol olarak kabul edilmektedir (Helminski, 2006: 309).

Üçüncü aşama olan nefs-i mülhime; ilhama ulaşan nefis olarak ifade edilmekte ve çoğunluğu oluşturan emmâre ve levvâmenin ayrışmaya başladığı aşama olarak kabul edilmektedir (Ögke, 1997: 89-90). Çünkü nefs-i mülhime aşamasından önce bütün

bilgilerimiz dışarıdan gelirken ilk kez irfan ve kalbin ilhamlarından gelir. Pozitif ve negatif eğilimlerimiz arasındaki mücadele artık pozitifin lehine dönüşmüştür. Ancak egonun yeni kazanımlarından gurur duyma ihtimalinden dolayı irfan ve kalbin değerlendirmeleri negatif ego tarafından yanlış algılanıp kötüye kullanılabilir (Frager, 2005: 218). Mükemmelliğe ulaştım yanıltmacasına düşme riski altındadır. Kişi kendini önemli ve ilerlemiş olarak değerlendirme, kendini beğenme yanlılığına ve tuzağına düşebilir; iyi bir şeyler yaptığını düşündüğü için manevi bir gurur yaşayabilir. Bu da Jung'un, kişinin kendine aşırı önem vermesinden dolayı kişiliğin normal sınırları genişleterek bozması demek olan psikolojik şişmeye yol açabilir (Boni, 2010: 41). Bundan dolayı, nefis tam olarak özgürleşmeyi yeni sağladığı için en kırılgan ve en tehlikeli aşamadır (Nurbakhsh, 1992: 58). Alt katlarda açık veya gizli hüküm süren kaygı ve korku büyük oranda azalsa bile (Merter, 2011:199) kibir, gurur, kendini beğenme, şöhret duygusu gibi düşmanlar ortaya çıkmıştır. Terapistler ve müridler bu sorunlarla mücadele etmek zorunda kalırlar. Bu aşamaya özgü bir tehlike de insanların eğitimini tamamladıklarına, daha fazla manevi eğitime ihtiyaçları kalmadığına inanmalarındır. Bu aşamaya ulaştıklarında tamamen aydınlanmış hale geldiklerine karar veren birçok karizmatik fakat yanlış yolda olan kendisini manevi mürid ilan etmiş kişiler vardır (Frager, 2005: 92). Bu nedenle bu aşamada harekete geçirilmesi gereken özellikler sadece dünyevi özlemlerin ve ihtirasların bırakılması ve arzulardan kaynaklanan koşullanmalardan özgürleşme değil aynı zamanda manevi ihtiraslar, gururlar ve koşullanmalardır (Helminski, 2006: 150).

Dördüncü aşama olan nefis-i mutmainne; huzura ermek, tatmin olmak, kötü fiil ve kötü hatıralarla ilişkiyi kesmek anlamlarına gelen nefis aşaması olarak (Ögke,1997: 90) yedili sınıflamayı tercih eden Halvetiler dışında, üçlü sınıflamayı tercih eden bazı tarikatlarda nefis-i mutmainneye ermiş nefis, kemale ermiş ve irşad için yeterli hale gelmiş kabul edilir. Çünkü bu tarikatlarda bir, beş, altı ve yedinci basamaklar kabul edilmez (Muslu, 2012: 356). Psikiyatrist Cevad Nurbakhsh, sufi psikolojisi kitabında nefsin aşamaları olarak tasavvufçuların dördü sınıflamasını-*emmâre*, *levvâme*, *mülhime* ve *mutmainne*-tercih etmektedir (Nurbakhsh, 1992: 51). Hatta psikiyatrist Muhammed Shafii, son dört gelişim basamağının -*mutmainne*, *raziyye*, *marziyye* ve *kamilenin*- Batı psikolojisi ile paralellik göstermediğini, bu basamakların anlaşılmasının psikolojik bilgimizin ötesinde yer alan zihin ve kişilikle ilgili bilinmeyen alanları keşfetmemize yardımcı olabileceğini

iddia etmektedir. Hatta yazar ilk üç sufi basamağıyla Freud'un ego psikolojisi id, ego, süperegosu ile Erickson'un 8 dönemi ile kıyaslamaktadır (Shafii, 1988: 12-176). Bu yaklaşım aslında modern psikolojinin diğer basamaklarla ilgili görüşler ortaya koymasının zorluğunu ortaya koymaktadır. Bilimsel açıdan bu aşamaları hem bu aşamalara ulaşabilenlerin azlığı hem de bu aşamada yaşananların ifade edilmesindeki zorluk, modern psikolojinin tasavvuftaki sınırını oluşturmaktadır. Bundan dolayı nefs-i emmâre ve nefs-i levvâmeden sonraki aşamalar kendini gerçekleştirmiş benliğin aşamaları olarak değerlendirilebilir (Baxter-Tabriztchi, 2003: 212). Örneğin Jung'un bireyleşmeyi gerçekleştirmiş benlik kavramıyla en iyi örtüşen kavramın nefs-i mutmainne olduğu öne sürülmektedir (Merter, 2011: 35).

Mutmainnede dünyevi arzulardan özgürleşme tecrübe edildiği için intrapsişik çatışmalar ortadan kalkar. Huzur, uyum ve denge meydana gelir (Anissian, 2005: 101-102). Çünkü mutmainne, yüksek bilinç olan kalbin düzeyidir ve bir sonraki aşama olan ruh düzeyine ulaşma kapasitesine sahiptir (Nurbakhsh, 1992: 59). Ayrıca bu aşamada istikrar söz konusu olduğu için diğer aşamalara dönüş daha azdır ve ulaşılmak istenen ilahi düzene güvenme gerçekleşmiştir (Boni, 2010: 41). Bu güven aynı zamanda negatif egonun belli başlı çarpıkları karşısında elde edilmiş olan güvendir. Daha önceki aşamalardaki mücadele genel olarak sona ermiş ve kişi gafletten kurtulmuştur. Nefsi emmarenin sıfatları artık çok çirkin ve iğrenç görünmektedir. Ama yine de bu ve daha sonraki aşamalarda negatif ego, anlık bile olsa kişiyi etkileyebilir (Frager, 2005: 93). Bundan dolayı mutmainnede uyandırılması gereken nitelik dünyaya ait ilginin kaybolması, kaygılardan kurtulmak ve iç huzur anlamında kullanılan manevi fakirliktir (Helminski, 2006: 150).

Nefs-i mutmainne, yüksek bilinçten daha fazla istifade etmeye başlamıştır. Kişi kendi psişesinin derinliklerinin daha çok bilincindedir. *Ben*, ruh ekseninde geliştiği için ruhun ebedi ve ölümsüz perspektifiyle özdeşleşmiştir. Ruhun Bâtını rehberliği *ben*'in daha çok hizmetindedir ve ben artık psişenin merkezi olarak görülmez. Çünkü içgüdüler zayıflamış, *ben* dönüşmüştür (Frager, 2005, 95-96). Bundan dolayı modern psikoloji mutmainne basamağıyla araştırabileceği ve üzerinde yorumlar yapabileceği sınıra ulaşmıştır denilebilir. Bu aşamadan sonraki aşamalar tasavvufun kendi kavramları ya da felsefi açıdan değerlendirilebilir.

Beşinci aşama nefs-i raziyye; razı, hoşnut olan anlamına gelen ve kendi iradesinden geçip Hakk'ın iradesine tabi olan nefstir (Cebecioğlu, 2004: 475) Diğer aşamalardan farklı olarak raziyye aşaması ile sürekli olarak yüksek bilincin farkındalığı altına girdiğimiz için dünyaya bakışımız genel bakış perspektifimizden çok farklıdır. Dünyanın acılarını ve sınanmaları bir rüya gibi algıladığımızdan yalnızca hakkımıza razı olmakla kalmayıp, yaşamın Allah'tan gelen güçlükleri ve sınamalarına bile razı oluruz. Artık bu dünyadaki hiçbir şey bize çekici gelmediği için yalnızca kendi içimize ve Allah'a odaklanırsınız (Frager, 2005: 96-98). Fakat dünyaya, acılara ve sınanmalara karşı olan bakışımızın değişmesinden dolayı raziyye aşamasını psikopatolojideki derealizasyon kavramına benzetmek doğru değildir (Merter, 2011:202). Çünkü derealizasyon, panik ataklar esnasında gelen yaygın dissosiyatif belirtilerden biridir. Dissosiyasyon ise bellek, kimlik ve bilincin normal olarak bütünleştirici işlevlerinde değişme veya bozulmaları ifade etmektedir (Tekin ve Tekin, 2014: 330-331). Bundan dolayı tasavvufta olumlu ve istenilen aşamalardan biri olan raziyye aşamasını çeşitli benzerliklerden yolan çıkarak patolojik kavramlarla ilişkilendirmek ve açıklamak yerinde bir yaklaşım olmayacaktır.

Altıncı aşama olan nefs-i marziyye; Allah'ın ahlakıyla ahlaklanan, beşeri sıfatları aşan, Allah'ın kendisinden razı olduğu nefis anlamına gelmektedir ve herkesin ulaşabileceği bir makam değildir (Ögke, 1997: 95). Arapçada nefis dışıl; ruh ise eril olduğu için marziyyede, nefis ve ruhun birleşmesiyle İbn-i Arabî'nin Bâtını evliliği gerçekleşir ve bu evlilik kalbde manevi oluşumlara neden olur. Nefis ve ruh birleştiği için artık psişede bir ikilem ya da zıtlık olmadığı için kişilik sorunları sonunda çözülmüştür. Kişi birleşme düzeyine ulaştığı için dünyanın ilahi birliğini görmektedir. İçsel mücadele ve çokluk duygusu yoktur. Maddi ve manevi arzularımız arasında ayrılık kalmamıştır. Bu yüksek bir bilinç aşamasının göstergesidir (Frager, 2005: 98-216). Aslında tasavvuf ve psikoloji arasında yapılan araştırmalarda bu üst yeni aşamalar net olarak ifade edilemediği için yüksek bir bilinç düzeyi olarak ifade edilmektedir. Fakat bu yüksek bilinç düzeyi kavramı ise diğer mistik geleneklerin -özellikle Budizm ve Hinduizm- kendi kavramlarıyla özdeşleştirilen bilinç aşamalarından alınmıştır. Çünkü Batı'da mistik gelenekleri araştıran psikolog ve psikiyatristler genelde Doğulu mistik geleneklerinden yola çıkarak kavramsallaştırmalar yapmışlar ve bu kavramsallaştırmaları neredeyse diğer bütün mistik geleneklere genellemişlerdir. Tasavvuf ve psikoloji üzerine araştırma

yapanlar da bu kavramsallaştırmalardan ve genellemelerden bir literatür oluşturmuşlardır. Örneğin marziyye aşaması bir çalışmada transpersonal psikolojinin ve bilinçlilik akımının öncülerinden Ken Wilber'in neşe-şekilsizlik (causal level) kavramına benzetilmektedir (Boni, 2010: 42). Ken Wilber, bilinç teorisinde manevi aşamaları gösteren dört transpersonal seviye vardır: Psişik (psychic), latif (subtle), causal, nondual (birlik). Buradaki kavramlar Budizm'deki kavramlarla eşleştirilmiştir. Örneğin zihinsel konsantrasyon anlamına gelen yüksek bilinç düzeyi *Nirvikalpa samadhi* neşe-şekilsizlik (casual) aşamasına benzetilmiştir (Wilber, 2006).

Yedinci aşama olan nefis-i kâmile temizlenmiş saf ve duru anlamına gelmektedir ve Allah'ın bütün isimlerine, sıfatlarına ve zatının tecellilerine mazhar olmuştur (Ögke,1997: 95). Bütün olgunluk özelliklerini elde etmiş ve insanlara rehberlik edebilecek konuma gelmiştir. Nefis-i kâmile aynı zamanda nefis-i kudsiyye, nefis-i safiye ve nefis-i zekiye olarak da ifade edilmektedir (Cebecioglu, 2004: 474). Çok az kişinin ulaşabildiği kâmile aşaması, ölmeden önce ölmek olarak adlandırılır. Çünkü benlik, nefis ve ego aşılmıştır. Geride hiçbir ego, benlik ya da kimlik kalmamıştır; yalnızca Allah'a kavuşma vardır. Zaten egonun, nefsin, benliğin ve ayrı bir kimliğin izi kaldıkça bu düzeye ulaşılamaz (Frager, 2005: 100-101). Benliğine ait geçmiş alışkanlıklarından, geleceğe dair arzu ve kaygılarından kurtulmuş olması gerekir. Onun için kazanmak ve kaybetmek gibi ikilemler yoktur (Sayar, 2004: 26).

Bu son üç aşama psikolojinin sınırları zorlamaktadır. Bundan dolayı bu aşamayı kendini gerçekleştirme ya da en üst bilinç düzeyine ulaşma olarak açıklayabiliriz. Aslında sufilere göre bu aşama anlatılamaz sadece metafor ve sembollerle aktarılabilir. Nefis-i kâmile, Ken Wilber'in bilinç teorisindeki transpersonal hal olan *birlik-ikilik yok* (nondual) aşamasına benzetilmektedir (Boni, 2010: 43). Wilber bu aşamayı Budizm'deki en yüksek bilinç aşaması olan *Samadhi* ile özdeşleştirmektedir (Wilber, 2006).

Nefis-i kâmile tasavvuftaki insan-ı kâmidir. Psikolojik kavramlarla ifade edecek olursak kendini gerçekleştirmiş insandır. Fakat kendini gerçekleştirmiş insandan kastedilen sadece Abraham Maslow'un kuramı değildir. Psikoloji ekolleri içerisinde benzer kavramlarla benzerlikler göstermektedir. Fakat nefis-i kâmileyi bu kavramlardan birisiyle eşleştiremeyiz.

Nefs-i kâmile aşaması, tasavvuftaki fena ve beka kavramlarını gerçekleştiren kişinin bulunduğu aşamadır. Psikolojide benliğin öldürülmesi gibi bir kavram olmadığı için fena ve beka hali psikoloji için kavramsallaştırılması ve açıklanması zor olan kavramlardır.

2.2. Nefs Arınması

Nefsi tezkiye, nefsin isteklerini azaltarak onun beden üzerindeki hâkimiyetini kırmak ve ruhun hükümranlığına sağlamaktır (Yılmaz, 1994: 39-40). Bu bir nevi psikolojik savaştır. Bu yüzden nefisle olan savaş bir nefis arınmasıdır. Çünkü “Tasavvuf sulhu olmayan bir savaştır.” (Kuşeyri, 2009: 369). Mücâhede yolu ile kötü bir huyu atmaya isteyen kimse, o huyun aksine davranmaya kendisini zorlar. Çünkü bir şeyin tam tersi yapılarak o şey ortadan kaldırılmaya çalışılır. Meselâ dünyâ ihtirasından kurtulan kimsede farkına varmadığı bir kendini beğenmişlik meydana gelince ona bir süre dilencilik yaptırılmış. Menkıbeye göre Aziz Mahmud Hüdâyî Bursa’da kadılık ve müderrislik yapıyordu. Mânevî eğitime başlayınca, mücâhede ve riyâzetin bir parçası olarak hocası Üftâde’nin emriyle bir ara, sokaklarda ciğer sattığı bilgisi tasavvuf kaynaklarında yer alır (Demirci, 2007: 18). Fakat burada göz önünde bulundurulması gereken bütün beşeri sıfatların kazınarak atılması ve tamamen yok edilmesi kastedilmemektedir. Çünkü bir takım tabii huyları Allah bir fayda için yaratmıştır. Örneğin şehvet tamamen söküp atılırsa bu insanın açlıktan ölmesine ve evlenmediği için neslin kesilmesine sebep olur ya da öfkenin tamamen ortadan kalkmasıyla bir saldırgan karşı kendini savunmamasına yol açar. Bundan dolayı denge ve vasattan sapılması eleştirilmektedir (İbn Haldun, 1977:127-128).

Bu savaşın ve mücadelenin sonunda ölüm bulunmaktadır. Çünkü sufilere göre “Ölmeden önce ölünüz.” hadisi ve “Nefsinizi öldürün (Bakara, 2/54).” ayeti gibi ifadelerden kastedilen, nefsi tezkiye, kötü huy ve davranışlardan temizlenme ve kurtulmadır (Alkaya, 2000: 19). Tasavvufta ölmeden önce ölmek sırrına erenler; a- Mevt-i beyaz (Beyaz ölüm): Nefsi açıklıkla terbiye, b- Mevt-i ahmer (Kırmızı ölüm): Nefsin isteklerine ve şehvetlerine muhalefetle terbiye edilmesi, c- Mevt-i esved (Siyah ölüm): Eziyet ve belaya tahammül ile terbiye, d- Mevt-i ahdar (yeşil ölüm): Nefsin azgınlığını kırmak ve dünya malını horlamak için riyaya varmadan yamalı elbise giyerek benliği ezmek ve bu suretle nefsi eğitmek gibi isimlerle açıklanmaktadır

(Yılmaz, 1994: 54-55). Bu dört ölümden kırmızı ölüm olan nefse muhalefet ile ilgili İbn-i Arabî'nin yorumunun günümüzün narsist anlayışının farklı bir noktadan eleştirisi gibi değerlendirilebileceği için psikolojik bir değer taşıdığı söylenebilir. Ona göre nefse ağır gelen bir hal nefsin kendi kendine muhalif olmasıdır. Muhalefet eden ve edilenin aynı şeydir. Bu ilginç durum bir durum bir zorluğu ortaya koymaktadır. Çünkü muhalefet edilen başka bir nefis olsaydı buradaki zorluk şaşırtıcı olamazdı. Muhalefetin nefse ağır gelmesinin sebebi; aslının soylu ve mertebesinin yüksekliğidir. Çünkü âlemde ilahi vekâlet ona verildiğinden nefsin kendi kendine şöyle diyeceği “İşin sahipliği ve mülkü elimdedir. Bilhassa Allah beni kendi suretine göre yarattı. Öyleyse bana muhalefet etmek Hakk'a muhalefettir.” ifade edilmiştir. Sadece kâmil nefis için, muhalefetin kızıl ölüm olmadığı belirtilmiştir (İbn-i Arabî, 2008: 249-250).

Gazali'nin Bâtînî ilimlerle meşgul olmayı birinci planda tuttuğu ve kalp ilimlerinin inceliklerini bilmeyi nefsin terbiyesi, kalp ve ruhun tasfiyesi ve tezkiyesi (Ertürk, 2004: 85-86) olarak ifade ettiği göz önüne alınırsa helezonik bir yolculuk olan seyr-ü sülukte âlemlerin iç içe olması gibi *ben*'in içinde de matruşkalar gibi iç içe dürülmüş *ben*lerin yani hadiste belirtildiği gibi “Her biri bir maden olan insanların ortaya çıkarılması gerekir.” Bu arınma süreci yani altına dönüşmeye dayalı simyevi süreç gerçekleştirilmelidir. Fakat insanların çoğunluğu perdelerle bürünmüştür. Tasavvufi literatürde Allah ile kul arasında yetmiş bin perde vardır. Sufiler bunun emmâre, levvâme, mülhime, mutmaine, radiye, mardiyye, kâmile olmak üzere yedi nefse tekabül ettiğini, Hak Teâlâ'nın 7 isminden birinin (kelime-i tevhid, Allah, hû, hak, hay, kayyûm, kakhâr) on bin perdeyi kaldırdığını, setr perdesi kalktıkça, ilahi sırların açılıp Hakk'ın tecellilerini müşahedenin gerçekleştiğini ifade ederler. Böylece tecelli yani zuhur meydana gelir. Tasavvufta bu Hakk'ın zat ve sıfatının zuhurudur (Kılıç, 2012: 44-324). Bu zuhurun gerçekleşmesi için bir iradenin güçlü olmasına ihtiyaç vardır. İrade, süluk yolunda gidenlerin başlangıç hali olduğunda mürid Allahü Teâlâ'ya gitmeye kast edenlere verilen ilk isimdir. Bu sığata irade isminin verilmesi her işin başının istekle ilgili olmasındandır. Kul bir şey irade etmezse onu yapamaz. Allah'a giden yolu tutanlar için ilk iş bu olduğundan buna irade adı verilmiştir. Böylece irade her işin başında bulunan kasta benzetilmiştir. Kelime türetme kaidelerine göre mürid kelimesi iradesi olan kimsedir (Kuşeyri, 2009: 283).

Nefs arınması aslında evrensel bir kavramdır ve diğer manevi geleneklerde de yer almaktadır. Çünkü insanoğlunun kadim sorularına, sorunlarına ve varoluşsal kaygılarına İslam'ın mistik yönü olan tasavvufun olduğu gibi diğer kadim dinlerin mistik boyutlarının da çözümleri ve cevapları olmuştur. Öncelikle ifade etmek gerekirse nefis arınması, bir kişiliksizleşme değildir. Kişiliği hakiki gerçekliğe ulaştırın önemli bir süreçtir. Gerçi Batı psikolojisi, egonun sınırlarını ve gücünü arttırırken; Doğu maneviyatı egoyu yok etmeye çalışır. Batı'nın bilinçlilik olarak ifade ettiği kavram kendini bilmedir (Clarke', 1997: 164). Kendini bilme aslında Doğu'da ve kadim geleneklerde de vardır. Çünkü her dinin mistisizmi "Cennetin krallığı içinizdedir." şeklindeki bir düşünceye sahiptir (Happold, 1970: 59) ya da Katolik bir yazarın belirttiği gibi tanrıyı aramak insanın kendisini keşfetmesiyle alakalıdır (Novak, 1967: 66). Fakat bu, Batı psikolojisindeki bilme ile mistiklerdeki kendini bilme arasındaki temel fark kendilerini bilen mistiklerin bir arınma sürecinden geçirmeleridir. Nasıl bir sınıflandırma yapılırsa yapılsın mistik yolun ilk basamağı nefsin arındırılmasıdır. Arınmanın; a- Şeylerden uzaklaşma ve bağlarını koparma b- Ego merkezli yaşamının öldürülmesi gibi iki ana unsuru vardır (Happold, 1970: 58). Sonuç olarak zihni rahatlatmak ve boşaltmak birçok gelenekte yaygın (Oliver, 2009: 26-27) olduğundan mistisizmde nefsi arındırmadan kimse tanrıya ulaşamaz (Smith, 1976, *Forgotten...*: 5).

Eski manevi kimyada dönüştürme işlemini yapmak için önce bir *iksir* (elixir vitae) ya da *filozof taşı* hazırlanırdı. Bunu hazırlamak için kullanılacak suyun binlerce kere damıtılması gerekmektedir. Tıpkı bir sufünün tespihin tanelerini çektikçe arınması gibi bu su arındıkça değişmektedir (Kılıç, 2010: 138-139). Tasavvufta yer alan arınma süreci ve uygulaması diğer dinler de bulunmaktadır. Örneğin; Hıristiyan mistizminde seyr ü sülukun yani inisiyasyonun 3 basamağından biri arınmadır. O basamaklar şunlardır: a- Arınma (Purgative life): Zühde dayalı olarak dünyevi bağlardan ve egodan arınma, b- Aydınlanma (Illuminative life): İlahi birliğe yaklaşım onu tefekkür etme, varlığın nihai gizemini fark etme, c- Birleşme (Unitive life): Tanrı ile birleşme zevkini yaşama (King, 2004: 19-20).

Yahudilikteki *naphes* ve Akad dilindeki *nopistu* sözcükleri ile Arapçadaki nefis ve nefes kelimeleri arasında semantik bir uyum vardır (Blachere,1982: 190). Nefs kavramı Yahudilikte ruhun 3 unsurundan biridir. O üç unsur şunlardır: 1- Neshamah (super soul)

yani üstün ruh: Rasyonel unsurdur ve Torah ve ilahi olanı anlamayı sağlar. 2- Ruah (spirit) yani ruh: Ahlaki unsurları barındırır. 3- Nefesh yani nefis: Dürtüler, fiziksel arzular ve hareket canlılık kaygısı içerir. Bir ikiyi, iki de üçü aydınlatır (Cohn-sherbook, 1995: 29).

Tanrı kelimesinin Yahudi harfleriyle yazılımlında değişiklik yaptığınızda karşılık olarak ben yani ego çıkar. Birey ile tanrı arasındaki ilişki üç yolla sağlanır: 1- Maddi düşünce ve maddi şeylerden uzaklaşma, 2- Hitlahavut: Manevi enerjinin alevlendirilerek, bu çöşkunun düşünce ve duygulara aktarılması, 3- Bittul: Ben bilincinin kaybolması ve tanrı bilinciyle doldurulması (Blumenthal, 1982:128). Bu bir tür fena halidir. Kişi arınarak tanrıya yok olmuştur. Hatta Yahudi mistizmi Kabala'da tanrı, İbranice *hiç* anlamına gelen *Ain* olarak ifade edilmektedir. Arınmayı kısaca ifade edecek olursak; kendi hayvansal ruhunun (nefs, nephesch) kötü eğilimlerinin tamamen üstesinden gelebilen, böylece kendi potansiyelini iyiye dönüştürebilen, kendini halkının yükselmesine adayan kişi olan *hasidik* (Tzaddik) benliğinin erimesi, yok olma ya da bensizlik anlamına gelen *Bittul*'a ulaşmasıdır (Akıncı, 2005:39-346).

Hinduizm'deki *Atman* yani bireysel bilinç nefis olarak anlaşılabilir. Brahman ortaya çıkmasıyla *Atman* saflaşır (Boni, 2010:175). Hinduizm'de bireyleri bu hedeflere ulaştıran en önemli yöntem yogadır. Bir gurunun rehberliğinde düzenli meditasyon, bağlılıklardan sıyrılma ve züht uygulaması şeklinde tarif edilen yoganın hedefi; zihinsel dalgalanmaların, karışıklıkların durmasıdır(cittavrtti nirodha). Bu, istikrarlı meditasyon olasılığını ve böylece daha derin tefekkür (dhyana veya samadhi) durumlarını artırır. Bunun için nefesine fazlasıyla hâkim olmak (yama) ve öz disiplin (niyama) gerekmektedir (Günay, 2007: 55-58).

Dört gerçek ve sekiz yol üzerine temellenen Budizm'de hallerin en iyisi arzulardan özgür olmaktır; insanların en iyisi gören kişidir. Böylece arınmış olanlar *Nirvana*'ya ulaşırlar (Dhammapada, 2005: 43-65). Bu dört gerçek ise: 1- Hayat ızdıraptır. 2- Iızdırabın sebebi vardır. 3- Iızdırabın ortadan kaldırılması mümkündür. 4- Iızdırabın ortadan kaldırılması için çeşitli yollar vardır. Sekiz yol ise: 1- Doğru görüş, 2- Doğru niyet, 3- Doğru söz, 4- Doğru davranış, 5- Doğru geçim, 6- Doğru çaba, 7- Doğru düşünce, 8- Doğru konsantrasyon (Mohapatra, 2003: 170-172).

Zen'de ise *boşluk* kavramı bağlamında ele alınmaktadır. *Boşluk*, dünyanın gerçek doğal durumunu yansıttığı için önemlidir. Zihnimizi bağlı olduğu şeylerden boşaltmak önemlidir. Böylece dünyanın o *boşluk* haline ulaşabiliriz. Bu yüzden boşluk ve uzay *Zen Budizm*'de önemlidir (Oliver, 2009: 55).

Buraya kadar ifade edilenler nefis arınmasının tasavvuf ve diğer manevi gelenekler bağlamındaki açıklamalardan oluşmaktadır. Nefis arınmasının psikolojik bir boyutu ve psikolojik açıdan değerlendirilmesi mümkündür. Nefsi modern psikolojinin kavramları ile ifade ederken *kişilik*, *benlik*, *kendilik*, *ego*, *id* gibi kavramlar kullanılmıştır. Fakat İslam tasavvufundaki nefis bunlardan hiçbirisiyle eşitlenemez. Çünkü nefis kavramı bu kavramlara göre hem çok boyutlu hem de çok daha derindir. Bu Batılı kavramlardan her biri, nefsin bir yönüne, bir boyutuna, bir özelliğine ya da bir aşamasına tekabül eder. Bununla bağlantılı olarak nefis arınması, sadece benliğin dönüşümü değil aynı zamanda bilincin de dönüşümüdür. Mesela nefisle savaş ile ilgili yapılan psikolojik bir çalışmada, bütünleşme mücadelesi ve psikolojik dönüşüm olarak ifade edilen *cihad*, sinir sistemi ile barış içinde olan bir farkındalığı sürdürme olarak ifade edilmiştir (Pryor, 2002: 42-158). Sufizm'deki *ölmeden önce ölme* olgusu bilincin daha düşük aşamalarından kurtulmaktır. Yani nefsin ölümü, sınırlı bilincin ölümüdür (Boni, 2010:186-187). Bilincin gelişimi, tasavvufta ruhsal gelişimin ilerleme aşamalarını temsil eden makamları beraberinde getirir. Dolayısıyla her makam, kişiliğin daha mükemmel bir seviyeye dönüşümüne katkıda bulunur (Sayar, 2004: 19).

İslam tasavvuf ekolleri aracılığıyla bir manevi gelişim metodolojisi (*seyr ü süluk*) oluşturulmuştur (Merter, 2011: 48). Bu metodoloji nefsin temizlenmesi ve nefsin dönüştürülmesi üzerine kuruludur. Bu yalancı nefsin tanımları ve bakış açıları temizlenerek gerçek benliğin ortaya çıkması sağlanır (Boni, 2010: 35). Bu temizlenme ve arınma mücadele ve mücahedeyi gerektirir. Bu aslında manevi bir cihaddır. Algının temizlenmesi olan tasavvuftaki (Helminski, 2010, *Spiritual...*:1252) *cihad*, farkındalığımızı ana taşımak, ilahi yönümüze inanmak, onun farkında olmak ve ne olursa olsun O'na güvenmek, kişinin gerçek doğasını ortaya çıkarmaktır (Pryor, 2002: 102-107). İnsanın fitratında var olan, Allah'a kendini aşarak tekrar dönmesi ve bütünleşmesi olan *cihad* ile (Ismail, 2008: 19) nefis hijyeni (Merter, 2011: 288) sağlanarak sufi psikolojisinin temel unsuru olarak kalbin temizlenmesi gerçekleşmiş

olur (Bagasra, 2005: 25). Mistik bilgi bireyin kendini ilahi olanda kaybetmesiyle elde edilir. Bu bilgi nefis temizlenmeden elde edilemez. Kişinin kendini ilahi olanda kaybetmesi; zihne ait bilgiden kalbe ait tecrübeye geçmesidir (Assinian, 2005: 43). Bu geçişte, mistiklerin merkez metodu olan zihni içeriklerin boşaltmasıyla sağlanır. Mistikler sıradan bilinci düşünce, his, duygu, hayal ve anılarla dolu görürler; farkındalığın aşkın durumlarını tecrübe etmek bu zihni temizlemekle olur (Levenson and Khilwati, 1999:254). Bundan dolayı sufiler bilinci istenmeyen düşüncelerden temizlemeyi ve nefsin tutkularını kontrol etmeyi vurgulamışlardır. Bilincin bütün perdelerini kaldırarak nihai aşama olan hiçliğe ulaşırlar (Arasteh, 1974: 106-107). Fakat bilincin gelişim basamaklarını tırmanırken tehlike mutlaka artar. İnsanlık tarihindeki başlıca bütün bilinç değişimleri fedakârlıkla gerçekleştirilmiştir (Özelsel, 2007: 177). Çünkü sahte benliğin yapısı bizim gösteriş merakımız ve gururumuz üzerine kurulmuştur. Gösteriş ve savunmacı tutum ve davranışlarla bir benlik imgesi oluştururuz. Bu egoya -benmerkezciliğimize, sahte benliğimize- karşı takınılan temel tavır onu besleyen her şeyden onu yoksun bırakmak isteşimizizi içermektedir (Helminski, 2006: 310-312).

İşte bu bırakmalar ve vazgeçmeler sayesinde nefsi arındırma süreci, aslında bozulan algının düzeltilmesi süreci olmuştur (Baxter-Tabriztchi, 2003: 268). Çünkü geleneksel Batı psikolojisine göre algımızı, bakışımızı oluşturan en yüksek bilinç düzeyimiz, rasyonel uyanık halimizdir. Sufi psikologları insanların büyük kısmı için bunun aslında bir uykudan uyanma hali olduğuna dikkat çekmektedir. Batılı psikologlar, özsaygı ve güçlü bir ego kimliği duygusunun önemli olduğu, kimlik kaybının patolojik olduğu görüşünü benimser. Tasavvufa göre ayrı kimlik duygusu birey ile Allah arasında hakikati saptıran ve bizim gerçek ilahi doğamızı öğrenmekten alıkoyan perdelerden birisidir. Hedefimiz, egomuzu dönüştürmek ve ayrı kimlik hissimizi yok etmektir. Bu algının ve hayata bakışın yeniden şekillendirilmesidir. Kendi kişiliğimizi yeniden oluşturmamız asli doğamıza dönmemizdir.

Batı psikolojisinde insan doğasının tanımları, temelde insanın sınırları ve nevrotik eğilimleri ya da insanın kalıtsal iyiliği ve özce pozitif doğamız üzerine odaklanmaktadır. Birinci yaklaşım, tipik bir klinik yaklaşım iken; ikinci yaklaşım ise insan psikolojisidir. Sufi psikolojisine göre insanoğlu meleklerle hayvanlar arasında bir yeredir. Her

ikisinin de doğasını paylaşıyoruz ve meleklerden daha yükseğe yükselme ya da hayvanlardan daha aşağıya düşme potansiyeline sahibiz (Frager, 2005: 32-33). Sufizm, insanlığımızı eğiterek ve kutsal bir karakter oluşturarak (Helminski, 2006: 349) meleklerden bile daha üstün bir seviyeye çıkmamızı sağlar. Şu aşamada akla şöyle bir soru gelebilir: Nefsimiz arınınca mı odağımız değişir yoksa odağımız değişince mi nefsimiz arınır? Aslında ikisi de birbirini etkileyen faktörlerdir. İkisinden birine öncelik vermek bakış açımıza göre değişir. Burada ilk önce algının değişmesi kıvılcım ise arandıktan sonra bu kıvılcım aleve dönüşür.

İnsan korku ve arzularıyla çevrili ve bu arzu ve korkular onun duygularını rahatsız edip düşünce ve algılarını değiştirebilmektedir (Safken, 1998: 52). Korku, arzu ve hüznlerimizden oluşan karakterimizi ve psikolojik özelliklerimizi neden her şeyi ölçtüğümüz bir kriter olarak aldığımız sorusu gündeme gelmektedir (Pryor, 2002:128) İşte bu yüzden sufilere göre insanların çoğunun uykuda olması bilinçlerinin hırs ve öfkelerine hizmeti için otomatik tepkiler içermesindedir. Onlara göre insanoğlu koşullanmış varsayımlardan ve benmerkezci düşünceden özgürleşerek bilinç evrimi gerçekleştirebilir (Deikman, 1982: 39). İçimizdeki ilahi ışık bilinmek istiyor fakat savunmalarımız ve ego mekanizmalarımız bunu engelliyor (Ismail, 2008: 45). Savunmalarımızdan oluşan nefis bilinci Allah'ın işaretlerini ve mucizelerini kavrayamaz; cehalet ve körlükle onlardan şüphe duyar (Anissian, 2005: 92). Bundan dolayı kendisinden korkmamız gereken tek şey kendi egomuzdur. Ego gerçek varoluşumuzun düşmanıdır (Helminski, 2006: 77). Ayrıca insanın fitratındaki beklenti, arzu ve istekler onun ego doyumunu sağlamaya yetmemekte (Tarhan, 2012a: 226) ve farkındalığımızı törpüleyen bir durum olan gaflette (Tarhan, 2012b:185) kalbimize ve ruhumuza pranga olmaktadır. Bu yüzden sufiler insanlığın psikolojik olarak *hasta* olduğu, çünkü insanların gerçekte kim olduklarını ve durumlarının ne olduğunu algılamadıkları iddiasındadır (Deikman, 2004: 129). Hatta nefsin aynı katında takılıp kalıp kaynağa, öze, birliğe, tevhide doğru yükselememenin, aslına rücu edememenin öfkesini yaşadıkları için insanlar depresyondadırlar (Merter, 2011: 42-188). Depresyonlar ve nevrozlar, katlanılması gerekli normal acıların yerine ödenen bedellerdir. Ruh sağlığı her ne pahasına olursa olsun gerçeğe sadık kalmaktır. Ruhsal hastalıklar, insanın bilinçli iradesinin, tanrının iradesinden önemli ölçüde saptığında ortaya çıkar (Peck, 1997: 302). Bu sapma insanın içinde bulunduğu dar varoluş

alanından sıkılması ve bir üst kata çıkamamasının getirdiği metafiziği yaşayamama gerilimidir (Merter, 2011: 27). Bireydeki bilinç ve bilinçaltı gerçekler arasındaki zıtlıklar bu gerilimi arttırır ve bireyin dengesi sarsılır. Kişi karanlık tarafını görerek zıtlıkları bilinçli olarak kavrayabilir (Amini, 1999: 165-167) Bu kavrayış insanın; gölgesinin, kendisinin bir parçası olduğunu kabul etmek ve sorumluluğunu onu doğru yoldan saptırdığına inandığı şeytana yansıtma yerine kendisi alıp ikiye bölünmekten kurtulmak zorundadır (Shaalan, 2004: 167).

Zorluk ve engellemelerle karşılaşan biri, durumu kabul etmek yerine korkuyor ve endişe duyuyorsa ya da neden diye soruyorsa, bu nefsinin faaliyet halinde olduğunun işaretidir (Özsel, 2007: 207). Ayrıca modern psikolojiye göre psişemizin değişik bölümleri bizi geriye eski, rahat yaşam biçimlerimize döndürmeye çalışır ve eğer geri gitmezsek felaket riskiyle karşı karşıya olduğumuz tehdidiyle korkutur. Ancak adımımızı ihlâsla atarsak Allah'ın inayetiyle geçmişin dayanılmaz derece çekiciliği cazibesini yitireceği belirtilmektedir (Frager, 2005: 79). Unutulmaması gereken, ilahi bilinç her zaman mevcuttur fakat dünyevi bağlarımızdan dolayı üzeri örtülüdür (Anissian, 2005: 111) ve eğer nefsin kendisini bir yoldan ifade etmesi engellenirse stratejisini kolaylıkla değiştirebilir ve başka bir yoldan kendisini doyuma ulaştırabilir (Helminski, 2006: 95). Bu nedenle her zaman uyanık, bilinçli, şuurlu olup arınma sürecini yaşamamız gerekir.

Arınmış olanlar/insan-ı kâmiller, kendi problemlerini çözecek ve kendi kendinin terapisti olabilecek bir seviyeye ulaşmışlardır (Pryor, 2002: 69). Bakara suresinde ifade edildiği gibi “Onlar için korku ve hüznün yoktur (2/38).”. Sufi bilincin perdelerini bir bir kaldırır ve nihai hedefe, hiçliğe ulaşırlar. Bilinçdışının açığa çıkarılmasıyla sufi bilgiye doğrudan ulaşmış olur (Sayar, 2004: 15). Bu bilgiyle amaçlanan evrenle bütünleşmektir (Hammerle, 2002:109). Sufiler, İslam'ın istediği tevhid ve bütünleşmeyi psikolojik birlik ve bütünlük içinde yaşayarak gerçekleştirmişlerdir.

Sufi psikolojisine göre benliğin arınması *cihad*, *terbiye*, *seyr ü süluk*, *mücahede*, *tezkiye*, *tasfiye*, *olgunlaşma*, *dönüşüm*, *gelişim*, *denge*, *uyum*, *bilincin ve benliğin dönüşümü*, *bireyleşme*, *kendini gerçekleştirme* gibi kavramlarla bazen aynı anlamda bazen eş anlamlı bazen de yakın anlamlı kullanıldığı gözükmektedir. Psikolojik çalışmalarda ifade edilen bu kavramlar nihai anlamda bir arınma ya da arınma sürecindeki psikolojik parametrelerdir. Kişisel gelişimin bir benlik eğitimi olduğu dikkate alındığında (Tarhan,

2012b: 251), sufizmde nefsi eğiterek ilahi olanı tecrübe etmenin karşılığı Batı terminolojisinde bilincin arttırılması (Özelsel, 2010: 1393) ve ‘bilincin dönüşümü’ olarak nitelendirilmiştir (Baxter-Tabriztchi, 2003: 269). Benlik gelişim aşamaları *emmâre, levvâme ve mutmainne* olan İslami benlik gelişim teorisinde *tezkiye* (Rizvi, 1994: 23) ile ifade ediliyorsa arınma sürecinin bu çok boyutluluğu ve çok anlamlılığı görülecektir.

Burada ele alınan yöntem ve süreçlerin nefsi arındırma bağlamında ele aldığımızda bizi bir bilinç ve farkındalık düzeyine ulaştırmamızı sağlar. Kişinin nefsinin bilmesi Allah’ı bilmekle eşitlendiği göz önüne alındığında bu aşamanın ne kadar değerli, önemli ve güç kaynağı olduğu anlaşılacaktır. Arınmanın gerçekleşmesi bu bilmeye, farkındalığa ve bilinç düzeyine bağlıdır. “Allah’tan âlim kulları korkar (Fatır, 35/28).” ayetiyle de ele aldığımızda bu bilme önemlidir. İşte buradaki süreçler psikolojik açıdan bizi bu bilinç ve farkındalık düzeyine ulaştırmaya çalışmaktadır. Böylece arınma gerçekleşmiş olacaktır. Bundan dolayı bu süreçlerin sağladığı güç bizi arınmaya götüreceği için bu süreçlerle elde edilen kazanımlar ve boyutlar ortaya konulmaya çalışılacaktır.

3. Nefs Arınması ile ilgili Psikolojik Kavramlar

3.1. Farkındalık

Psikolojideki değişim ve dönüşüm için gerekli ilk aşama olan farkındalık (Pryor, 2002:134) kişinin kendi içindeki veya dışındaki bir uyarımın (düşüncenin, duygunun, algının, vb.) bilincinde olmasıdır (Budak, 2009: 98). Birçok psikoloji kitabı farkındalık kavramını bilincin içeriğinden farklı ve bağımsız bir olgu olarak değerlendirmez. Fakat içebakışçı meditasyona dayalı belli başlı Doğu felsefeleri, farkındalık ile içerik arasındaki ayrımı özellikle vurgular. Yani farkındalık; düşünceler, heyecanlar, imgeler, duygular, arzular ve hafıza olarak farkında ve aşına olduğumuz her şeyden ayrı ve farklı bir şeydir. Farkındalık, zihinsel içeriğin tezahür ettiği zemindir. Bundan dolayı söz konusu içerik bu zemin üzerinde ortaya çıkar ve yine bu zemin üzerinde kaybolur (Deikman, 2007: 357-362).

Üst bilişsel içgörüyü arttırdığı belirtilen ve otuz yıla yakın bir süredir Batı'daki psikoterapi yaklaşımları içerisinde bir terapi yöntemi olarak kullanılmakta olan örneğin davranış terapilerinin *üçüncü dalgası* olarak nitelenen *Farkındalık Temelli Terapiler*,

danışanların farkındalık düzeyini arttıran çeşitli teknik ve alıştırmaların kullanıldığı terapi yaklaşımlarıdır. Bu yaklaşımların bir bölümü yoğun meditasyon uygulamalarını içermektedir. Farkındalık, dikkatin anlık yaşantılara odaklanmasını ve içsel deneyimlerin gözlemlenmesini içeren bir zihin ve beden pratiğidir. Farkındalık kavramı kökenlerini Doğu'da uygulanan meditasyon pratiklerinden almaktadır. Farkındalık meditasyonu olarak adlandırılan bu pratikte, dikkat sürekli olarak nefes alış verişe, beden duyularına, duygulara veya zihnin akışına yani düşüncelere odaklanmaktadır. Bütün bu içsel deneyimler, yargısızca ve kabullenmeyle gözlemlenmektedir (Çatak ve Ögel, 2010: 85-87).

Farkındalık; psikoloji ve psikoterapide önemli bir kavram olduğu gibi mistik tecrübeler içinde önemli bir kavramdır. Örneğin Zen Budizm'inde farkındalık, mistik tecrübeyle eşanlamlıdır (Oliver, 2009: 56) ve meditasyon özümüze dair farkındalığı geliştirmek için duygusal ve zihinsel engellerden kurtulmak için etkili bir metot olarak görülmektedir (Ismail, 2008: 45). Sufilere göre ise kişinin kâmil insan olmamasından dolayı acı çektiği hastalık, algı ve farkındalığının her zaman hatalı olmasıdır (Nurbakhsh, 1978:204). Manevi uygulamalarla, duyulara dayanan bilgi ve fiziksel gerçekliğimizin sınırlarını kırarak (Hammerle, 2002: 85) bu acıyı ortadan kaldırmaya çalışırız. Böylece Allah'ın farkında oluruz. Allah'ın lütfunun farkında olmak, onun sürekli varlığını kişisel olarak hissetmek, insanın Allah'a yakınlığını bilmek, pek az kişiye nasip olan bir iç huzuru ve sükûneti tanımak ve sürekli olarak yaşamak demektir. Öte yandan bu bilgi ve farkındalık, beraberinde muazzam bir sorumluluğu da getirir (Peck, 1992:314). Tasavvuf; zikir, tefekkür, riyazat ve halvet gibi uygulamalarla bu farkındalığın ve sorumluluk bilincinin devam etmesini sağlar. Gaflete, uykuya dalıp körleşen insanı tasavvuf hayret makamına yani farkındalığa ulaştırır. Fakat bugün teknik anlamda körlük ve uyku olarak ifade edilen amnesia (unutkanlık) (Ornstein, 1975:361) yaşantısal terapide çok önemlidir. Doğulu bilgiler çoğunlukla çocukluk tecrübelerini unuturlar. Önemli olan son yani maşuktur, sevilendir (Arasteh, 1974:113). Hafızamızda O'na yer açabilmek, hatırlamak, hatırlayabilmek için geçmişi, her şeyi unuturuz. Bu unutmamanın farkındalığa bakan yönüdür. Masivayı, Allah'tan gayrı olanı her şeyi unutmak da bir farkındalıktır. Unutamadığımız için nefsin isteklerinden vazgeçemiyoruz. Bu yüzden nefsi arındırmak, asıl yurdu ve ilahi olanı hatırlamak için arzuları unutmaktır. Bu konudaki kararlılığı ve konsantrasyonu devam ettiren anahtar

kavram farkındalığıdır (Hammerle, 2002: 93). Assagioli, yüksek değerleri içeren farkındalığın bütün düzeylerinin, ruhsal olarak gerçekleştirilebileceğine inandığına (Özdoğan, 2005:143) göre nefis arınması bunu bize sağlayabilir.

Arınmanın sağlanabilmesi için farkındalığın değeri 'an'da ortaya çıkar. Yaşamdan elde ettiklerimiz ne geçmiş ve ne de gelecektir; geçmekte olan şimdidedir. Bundan dolayı zamanın çocuğu yani *ibn-ül vakt* isek farkındalığın yani hayretin gücünü an'da göstermeliyiz. An'a vurgu yapan an üzerine kurulu bir terapi arınmayı da sağlayacaktır. Yaratıcı ve özgür evrensel insan 'an'ın sahibidir yani yaratıcı an'ın veya hayatın doğrudan tecrübesidir. An, algının oluştuğu zaman dilimidir. Doğumun ve yeniden doğuşun gerçekleştiği zaman aralığıdır. Sufinin bireyleşme aşamasında öze dair neşeyi tecrübe ettiği zaman aralığıdır. An'ın süreci ve doğası kişinin zihinsel çaba, gerilim, sabır ve mücadele ile yeni şeyler bulduğu insanın yaratıcılığı ile benzerdir. Çocukta ve ilkel insanda anın tecrübesi olan yaratıcı imge, düşünce aklın ve yargılamanın bir aracına dönüşmeden önce vardır. Fakat insanlık tarihi, insanoğlunun bu saf niteliği elinde bulundurmasını engellemiştir. Terapi bu saf niteliğimize dair yeni bir bakıştır. An kavramı ile terapi tekniği yeni bir şekil alabilir. Fakat an tecrübesi ve ondan çıkan terapi Freudyen analitik yaklaşımlardan farklıdır. *İd, ego ve süperego* gibi bir ayrım an'ın psikoterapisinden sapmadır. An'ın tecrübesi felsefesine göre hiçbir tedavi zamanımızın nevrozlarının bilincine vararak elde edilmez. Aslında bu insanoğlu için bir engeldir. Özümüze tekrar erebilmek için çocukluk ve sosyal tecrübelerimizin üstesinden gelen yeni bir güç oluşturmak, hatta onları unutmak için bir sentez geliştirmek eğer mümkün ise onların farkında olmaktan ise temizlemek gerekir. An'ın tecrübî terapisi geçmiş ilişkileri vurgulamaktan ziyade ileriye bakar. Pasif analizciyi aktif hale getirir; hastayı geveze olmaktan ziyade açıklayıcı olmaya teşvik eder. Semptom-tedavi boyutunu aşar; analizcinin daha sağlıklı bir yaşamı gerçekleştirmek için gerekli olan tutumun kaynağı tecrübe edip anlamasına yol açar (Arasteh, 1974:110-113). Farkındalık adeta an'a hükmetmizi sağlar. Fakat bu hükümlerlik tasavvufi uygulamaların sürekli ve nitelikli bir şekilde devam ettirilmesiyle gerçekleşebilir.

3.2. Bilinçlilik

Bilinç diğer canlılardan farklı olarak insanın kendisinin, en genel anlamıyla iç ve dış algıların farkında olmasıdır (Budak, 2009: 127- 129). Birçok gelenek, bilinçliliği

merkezî konumda görmekte ve Batılı varsayımlara karşı bazı önermeler öne sürmektedir: 1- Normal bilinçlilik durumumuzun büyük oranda vasatın altında olduğu, 2- Gerçekte daha yüksek bilinç durumlarını içeren farklı bilinç durumlarının var olduğu, 3- Bu bilinç durumlarına eğitimle ulaşılabileceği, 4- Fakat onlara ilişkin sözlü iletişimin zorunlu olarak sınırlı olduğudur (Walsh ve diğerleri, 2001: 47).

İnsanda iki temel bilinç biçimi vardır; Bunlardan birincisi analitik, diğeri de bütüncül (holistik)dür. Birincisi, bir filin tek tek parçalarını görme işlemine; ikincisi ise, tüm hayvanı görmeye benzer. Her ikisi de kendi işlevlerine sahip olarak birbirlerini tamamlarlar. Çelişkinin anlaşılmasının diğeri yolu da insanın rasyonel ve sezgisel yanları arasındaki farkın ortaya konmasıdır. Düşünce tarihimizde bu iki ayrı bilme biçimini, örneğin bilim ve din gibi ayrı uzmanlık alanlarına ayırmışızdır. Bunlardan birini kullanan, diğeri yaklaşımla çok az ilişki de bulunmuştur. Rasyonel ve sözlü olmayan bilinç biçimini pek az önemser ve hatta değer bile vermeyiz. Meditasyonun Batınî sistemleri çoğunlukla yanlış anlaşılmaktadır. Ne paranormal olgusu; ne de sıradan olmayan gerçeklikler, hâkim paradigmaya uymadığı için göz önüne alınmazlar (Ornstein, 1992: 23-24).

Tam gelişimi başarmış mistikler, açık bir biçimde normal bilinçlilik durumunun vasatın altında olmakla kalmayıp, rüyaya ve illüzyona benzediğini öne sürerler. Onlara göre, eğitilmemiş bireyler, farkında olsunlar ya da olmasınlar, kendi zihinlerinin içinde hapsolmuş durumdadırlar. Çünkü zihinler, tamamen ve farkında olmaksızın, her şeyi tüketen illüzyonlu bir algı ya da gerçeklik (maya ya da samsara) üreten sürekli bir iç fantezi-diyaloğunun tuzağına düşmüştür. Bu durum sadece, bizim algısal-bilişsel sürecimizi, meditasyonda olduğu gibi, titiz bir taramadan geçirmemize kadar sürer. Buna göre, normal bireyin aslında uykuda ya da rüya halinde olduğu varsayılır. Rüya özellikle acı verici veya rahatsız edici olduğunda bir kâbusa dönüşür ve psikopatoloji olarak algılanır. Ancak insanların büyük çoğunluğu rüya görüyor olduğu için, bu durumun farkına varılmaz. Birey, bu rüyayı sürekli olarak özümseyemediğinde ya da rüyadan tümüyle silkindiğinde, uyanmış olduğuna hükmedilir ve hem önceki durumunun, hem de çoğunluğun hâlihazırdaki durumunun farkına varır. Bilinçlilik disiplinlerinin hedefi, bu uyanma veya aydınlanmadır. Bilinçlilik disiplinleri bireylerin çarpıklıklara maruz kaldığını, bu çarpıklıkların algıların tüm yönlerini etkilediğini,

zihnin sağaltıcı bir eğitim almazsa çarpıklıkların tümüyle devam edeceğini ve paylaşılan ortak gerçekliğin de bundan dolayı yanılıcı olacağını öne sürmektedir (Walsh ve diğerleri, 2001: 47).

Kişisel bilinç, bireyin biyolojik varlığını sürdürmek için ortaya çıkmıştır. Biyolojik varlığın sürdürülmesi için nesnelerin etkin kontrolü, tehdit içerebilecek güçlere karşı duyarlılık ve kendini diğerlerinden ayırma gereklidir. Öncelikle elde edilen verilerle kişisel bilincin duyu biçimleri seçilir. Bu seçim, genellikle çok düzeyli bir damıtma işlemiyle, hayatı sürdürmeye ilişkin uyarıların ayıklanmasını içermektedir. Daha sonra bu süzölmüş girdiden kalıcı bir bilinç inşası elde edilmiş olur. Bundan dolayı sıradan bilincimizin, bu dünyada varlığımızı sürdürmemiz için zorunlu olarak inşa ettiğimiz bir unsur olduğunu algılayabildiğimizde, bu bilincin olası bilinçlerden sadece biri olduğunu da kavrayabiliriz ve bilinç kişisel bir inşa ise, o zaman herkes inşa biçimini değiştirerek bilincini de değiştirebilir. Kişisel bilinç tümüyle kalıcı olmadığı için ihtiyaçlar ve niyetler gibi ön kabuller ve savunduğumuz şeyler de değişir. Aç, tok, cinsel olarak çekici, yorgun, telaşlı olduğumuzda bilincimiz farklı olarak şekillenir. Açken yiyecekler, içeceklere tok olduğumuzdan daha çok dikkat ederiz. Karşı cins ile ilgilendiğimizde onları, ilgilenmediğimiz zamanlardan farklı olarak algılarız. Bunu olguyu Mevlânâ'nın "Bir parça ekmeğin değeri, aç olup olmamanıza bağlıdır." ifadesiyle açıklayabiliriz (Ornstein, 1992: 31-50).

Manevi geleneklerin çoğu, geniş bir bilinç durumları spektrumunun var olduğunu iddia etmektedir. Örneğin Budist psikoloji gibi meditasyonun önemini vurgulayan disiplinlerde, bu spektrum detaylı olarak tasvir ederek farklı bilinç durumları için kolay anlaşılır bir kartografi sunmaktadır. Fakat Batılı model ise, gerçekliği çarpık bir şekilde gören ve bu çarpıklığı anlamayan optimalden düşük bir bilinçlilik durumunu psikoz olarak tanımlamaktadır. Bundan dolayı mistik bakış açısının tanımladığı normal bilinç durumu yani optimalin altında bilinçlilik, çarpıtılmış gerçeklik görüntüsü ve bu çarpıtılmış gerçekliğin ayırımında olmamak olarak tanımlanan psikozun kriterlerine uymaktadır. En üst düzey mistik yaklaşıma göre psikoz, her biri kendi başına zorunlu olarak sınırlı ve sadece göreceli olarak gerçek olan bilinçlilik durumlarından herhangi birine hapsolma ya da bağlı kalma olarak tanımlanabilir (Walsh ve diğerleri, 2001: 48-49). Bunun dışında yer alan çok farklı deneyim çeşitlerinin tümü 'Bilincin Değişik

Halleri' (Altered States of Consciousness-ASC) olarak tanımlanmıştır. Çünkü bu haller gündelik sıradan bilinçle edindiğimiz kavrayış ve deneyimden farklıdır. Bu haller uykuyu, mistik halleri, meditasyonu, komaları, hafıza kaybını, trans hallerini, ayrıca organik hastalıkların ve psikozun doğurduğu kimi durumları ve uyuşturucu kullanmanın sonuçlarını kapsayabilir. Bir kısmı yararlı ve uyum sağlayıcı bulunurken, diğerleri ise zararlı ve uyum bozukluğuna yol açıcı olarak değerlendirilmiştir (Wilcox, 2001:187). Dünyaya açılan ezeli (primordial) pencereyiz olan bilincin genişlemesi psikospiritüel gelişmeyi kolaylaştırır (Boni, 2010: 57-80). Çünkü ruhsal gelişim, bilincin gelişimi olarak tanımlanır (Peck, 1992:292).

Batı felsefesinde; self, soul, mind, consciousness ve self-consciousness kavramları birbirine sıkça karıştırılan kavramlardır. Yahudi-Hıristiyan geleneğinde ise self, soul ve spirit kavramları birbirinin yerine kullanılmaktadır (İslam, 1987: 30-31). Bundan dolayı, *Bilinçlilik* hareketinin öncülerinden olan Robert Ornstein ve Charles T.Tart günümüz psikolojisinin insan bilinciyle ilgili Doğu'nun ezoterik psikolojisinden öğreneceği çok şey olduğunu; manevi geleneklerin, bilincin değişik halleri ile ilgili ilhamları ve yol gösterici olacağını söylemiştir. Ayrıca Robert Thurman, Batı'nın zihin donanımıyla ilgilendiğini bu yüzden zihnin yazılımıyla ilgilenen Hint ve Tibet kutsal geleneklerinden öğrenecek çok şey olduğunu; Batı'nın dışa ait ilimlerde (outer sciences) ilerlediğini; Hint medeniyetinin ise içe ait ilimlerde (inner science) ilerlediğini ifade etmektedir. *Inner science*'tan kastedilen bilinçlilik ve farkındalıktır (Clarke', 1997:151-163). Buna tasavvufun ortaya koyduğu bilgeliği de ekleyebiliriz. Bundan dolayı manevi yapıyla ilgili bir bilinç ve farkındalık geliştirmek için İslam'ın önerdiği çeşitli disiplinlerin anlaşılması gerekir. İslam'daki en yüksek bilinç düzeyi olarak ifade edilen ihsan, Richard Bucke'nin kozmik bilinç kavramına benzetilmektedir. Bucke, kozmik bilinç geçici gerçekliği ve aklın sınırlarını aşmayı ifade eder (İsmail, 2008: 30-31). Kozmik bilinci ortaya koyan Bucke, şöyle bir tanım ortaya koyuyor; "Dinin gizemini günümüzde şöyle açıklayabiliriz; birkaç yüzü dışında insanların hepsi vazgeçemedikleri benlik bilinci düzeyinde yaşıyorlar. Dinî liderler, rehberler onlar da bu dünyada yaşıyorlar; fakat aynı zamanda kozmik bilinç dediğimiz daha büyük, önemli ve ilginç bir düzeyde yaşarlar." (Hammerle, 2002:122). Aslında bilinç gelişimi diğer mistik geleneklere göre sufizmde daha önemlidir. Mevlânâ'nın toprak, mineral, sebze, hayvan ve insan aşamaları buna örnektir (Deikman, 1982: 40). Ayrıca günlük bilinç hallerinin

dışındaki yaşanan tecrübeler Batı düşüncesinin aksine İslam'da kabul edildiği ve değerli görüldüğü için; sufi psikolojisinin önceki yaklaşımları Batı bilimleri için öğreticidir. Hâlihazırda bilinç alanında yapılan ve kültürlerarası psikolojide yapılan çalışmalar, Batı biliminin; soma, vecd, trans gibi kavramları anormal ve patolojik olarak değerlendiren önyargılarını değiştirmiştir. Toplumların %90'ında ortaya çıkan trans hali etnoğrafik olarak çalışılmıştır. Bu kavramın evrensel yakın durumu Batı'nın ön yargısına ve psikolojik açıklamaların eksikliğine rağmen anormal olarak değerlendirilemez (Avery, 2004:157-222). Bu nedenle bilinç araştırmalarından edinilen gözlemler, materyalist bilimin günümüzdeki, bilincin maddenin bir epifenomeni, beyindeki nörofizyolojik süreçlerin bir ürünü şeklindeki yaklaşımını ortadan kaldırır. Bilincin, varoluşun birincil bir niteliği olduğunu ve beynin yapamayacağı birçok etkinliği gerçekleştirebileceğini göstermektedir. Yeni bulgulara göre insan bilinci tüm varoluşun içine işleyen kozmik bilincin daha geniş, evrensel bir alanının bir parçasıdır ve ona katılır (Grof, 2002: 14).

3.3. Kendini Gerçekleştirme

İnsanlar psikolojik gelişim, büyüme ve sağlıklı bir denge yönünde davranma eğilimindedirler. Bu eğilim kendini gerçekleştirme (self actualization) veya yalnız gerçekleştirme (actualization) eğilimi olarak tanımlanır (Cüceloğlu, 2008:437). Kendini gerçekleştirme ile ilgili temel yaklaşımlar şunlardır: Alfred Adler'in Üstünlük Duygusu, Otto Rank'in İrade Sahibi Olma, Carl Gustav Jung'un Bireyleşme, Kurt Goldstein'in Organizmanın Örgütlenmesi, Abraham Maslow'un Kendini Gerçekleştirme, Erich Fromm'ın Sevgi ve Erdem, Carl Rogers'ın Tüm Potansiyelini Kullanma, E. Viktor Frankl'in Kendini Aşma'sı (Ayten, 2004: 15-23). Fakat biz burada öncelikle Abraham Maslow'un kendini gerçekleştirme kuramı üzerinde duracağız. Daha sonra da bireyleşme kavramını ele alacağız.

Maslow'a göre kendini gerçekleştirme az sayıda insan tarafından görece başarılı bir ilişkiler bütünüdür. Birçok insan için bu bir arayış, özlem, dürtü ve istenilendir ama henüz elde edilmemiş bir şeydir (Maslow, 2001b:170). Kendini gerçekleştirmiş insanların nevrozlardan uzak olduğu ve hemen hemen hepsinin orta yaş ve üzerinde olduğu düşünülmektedir. Maslow bu insanların nüfusun %1'inden daha azını oluşturduğunu belirtmiştir (Schultz ve Schultz, 2002: 608). Ayrıca Maslow, kendini gerçekleştirenleri yalnızca kuramcılar, sanatçılar, bilim adamları, mucitler, yazarlar gibi

yaratıcı insanlara ait bir ayrıcalık olarak düşünmüştü fakat üzerinde çalıştığı insanlar bu düşüncesini değiştirmesine yol açtı. Çünkü eğitim almamış, yoksul ve bütün gününü ev kadınlığı ve annelik yaparak geçiren bir kadın bu yaratıcı insanlar gibi bir şey ortaya koymuyordu ama yine de kusursuz bir anne, aşçı, eş ve ev kadını olabiliyordu (Maslow, 2001b: 145). Bundan dolayı Maslow kendini gerçekleştirmeyi durağan ve tipolojik eksikliklerden arınmış bir şekilde yeniden tanımlamamızı ve çok az sayıda insanın ancak altmışından sonra erişebildiği bir ulvi aşama olmaktan çıkarmamız gerektiğini ifade etmektedir. Kendini gerçekleştirmeyi insanın güçlerinin, özellikle verimli ve yoğun bir hızla, bir araya geldiği dönem ya da atılım olarak da tanımlar. Böylece kişi daha çok bütünleşmiştir ve bölünme azalmıştır. Deneyime daha açıktır. Daha kendine özgüdür ve kendisini kusursuz bir şekilde dışa vurur. Diğer bir ifadeyle işbirliği, yaratıcılığı, mizah duygusu, ben aşkınlığı gelişmiş ve alt düzeydeki gereksinimlerden özgürleşmiştir. Böyle dönemlerde tamamen kendi olmaya, gizil güçlerini kusursuzca gerçekleştirmeye, varlığının özüne, tümüyle insan olmaya daha yakın durumdadır (Maslow, 2001b: 104).

Maslow'a göre her bir insanın kendini gerçekleştirmeye yönelik doğuştan gelen bir eğilimi vardır. En yüksek dereceli insan ihtiyacı olan bu hal, tüm yetenek ve niteliklerimizi aktif olarak kullanmayı ve potansiyelimizi geliştirip gerçekleştirmeyi içerir. Kendini gerçekleştirmiş birey olmak için hiyerarşik olarak dizilmiş ihtiyaçlar içinde öncelikle en alt seviyesinde bulunan ihtiyaçların karşılanması gerekir. Bu ihtiyaçlar ve hiyerarşideki sıraları şöyledir: Su, yiyecek, hava, uyku ve cinsellik gibi fizyolojik ihtiyaçlar; güvenlik, düzen, korunma ve korku ile anksiyete duygusundan uzak olma gibi emniyet ihtiyaçları; ait olma ve sevgi ihtiyacı; başkalarından saygı görme ve kendine saygı ihtiyacı, kendini gerçekleştirme ihtiyacı (Schultz ve Schultz, 2002: 607).

Kendini gerçekleştiren insanlar, tüm temel ihtiyaçlarında (aidiyet, şefkat, saygı ve özgüven) tatmin bulurlar. Bu insanlar, bir yere veya şeye ait olma ve köklü olma gibi duygulan kendilerinde yerleştirmiştir; sevgiye dair ihtiyaçlarını karşılamışlardır; dostları vardır ve sevildiklerini, sevmeye değer olduklarını hissederler; hayatta belli bir statü ve konuma sahiptirler; başkalarından saygı görürler; kendilerini değerli ve öz güvende hissetmeleri için makul gerekçeleri vardır (Maslow, 2001a: 161). Gerçekliği

bizden daha verimli bir şekilde, tümüyle ve güdülenmelerden daha az etkilenerек algılayabilirler. Gerçeklik daha hakkında alışılmış olandan daha doğru bir bilgi edinebilirler (Maslow, 2001b: 107-108).

Maslow'a göre insanda genel anlamı ile kendini gerçekleştirme adı altında bir ileriye dönük olma ya da gelişim eğiliminin var olduğunu kesin olarak öne sürebilecek denli çok sayıda anlamlı, kuramsal ve deneysel veri vardır. Bu eğilim, içsel bir kişilik bütünleşmesi, doğal bir dışavurum, tam bir bireysellik ve kimlik, yaratıcı olma isteğidir. Genel olarak anlaşıldığı şekliyle iyi değerlere, dinginlik, incelik, yüreklilik, dürüstlük, sevgi, bencil olmama ve iyi olmaya yönelik bir istektir (Maslow, 2001b:165). Diğer taraftan kendini gerçekleştirme, tüm insani sorunların aşıldığı durağan, gerçek olmayan, kusursuz bir duygu; insanların insanüstü bir dinginlik ya da esriklik içinde sonsuza dek mutlu yaşayacağı bir durum olarak ele alınırsa; Maslow bunun deneysel bir dayanağının olmadığını belirtmiştir (Maslow, 2001b:124).

Kısaca kendini gerçekleştiren insanların özellikleri şunlardır: Nesnel bir gerçeklik algısı; kendi yaratılışlarını olduğu gibi kabul etme; kendini bir tür işe adanma ve sorumluluk; davranışlarında sadelik ve doğallık; bağımsızlık, özerklik ve mahremiyet ihtiyacı; yoğun mistik veya doğaüstü deneyimler; tüm insanlığa yönelik empati ve sevgi; konformist bir yaşam tarzına direnç; demokratik karakter yapısı; yaratıcılık tutumu; yüksek derecede sosyal ilgi (Schultz ve Schultz, 2002: 607).

3.4. Bireyleşme

Jung'a göre bireyleşme insanın kişisel potansiyelinin bilincine vararak özüyle kavradığı şeyin peşi sıra giderek kendi açısından kusursuz bir insan olabilmektir (Stevens, 1999: 28). Jung'un psikoloji teorisi bireyleşme sürecinin kavramsallaştırılmasıdır (Sambur, 2005: 7). Bu kavramsallaştırma geleneksel psikiyatri ile Jung arasındaki farktır. Çünkü geleneksel psikiyatrisler hastayı rahatsızlığın pençesinde biri olarak ele alırken, Jung ise kişiyi bireyleşmeye aday biri olarak görür (Stevens, 1999: 128). Psikolojik bir yolculuk olan bireyleşme sürecinde kişinin önce kendi gölgesiyle tanışması, bu ürkütücü veya güçlü yönleriyle birlikte yaşamayı öğrenmesi gereklidir. Karşıtlıkların uyumu olmazsa bütünleşme sağlanmaz (Fordham, 2004: 99). Bu yaklaşım hem Jung'u geleneksel psikolojiden ayırmış hem de onu maneviyata yaklaştırmıştır. Jung'a göre maneviyat anlamsız bir şey olmanın aksine bireyleşmeyi sağlayan nadir ve paha

biçilmez bir hazinedir (Sambur, 2005: 171). İnsanın içindeki tanrı imajını yaşamaya ve kendi inandığı dinin ona verdiği biçimlerle olan ilişkisini hissetmeye gereksinimi vardır. Eğer bu gerçekleşmezse karakterinde bir çatlak olur. Dıştan uygar olarak görülebilir, ancak içinde kendisini yöneten ilkel bir tanrı vardır ve kendisi bir barbardır (Fordham, 2004: 93). Bundan dolayı bireyleşme benliğin varoluş sebebidir. Jung'un görüşüne göre kendilik sadece toplumsal anlamda çevreye değil, tanrıya, evrene ve ruhun yaşamına kişisel bir uyum sürecidir (Stevens, 1999: 63). Jung'a göre tanrı imgeleri ve benlik imgelerini birbirinden deneysel olarak ayırmak mümkün değildir. Bu nedenle bir terapist hastanın tanrı imgelerinden yola çıkarak kolaylıkla bireyleşme sürecinin hangi aşamada olduğunu belirleyebilmektedir (Kısa, 2005: 158).

Bireyleşme kişinin kendisini ve insanlığı daha derinden tanımasını, doğasında var olan ancak bilinçdışında kalmış veya bilinçdışına itilmiş özelliklerini geriye döndürmesini içerir. Birey bu özellikleri bilince çıkarmakla dünya ve kozmik düzenle içsel ve dışsal bağ kurar. Jung, çabasının büyük bölümünü bu sürecin ikinci yarısına adanmıştır ve insanlara hayatlarının orta yaşlarında ölüme hazırlanmak şeklinde de düşünülebilecek olan daha geniş bir kişiliğe ulaşma olasılığını sunmuştur. Jung bireyleşme sürecinden söz ettiğinde öncelikle aklında olan bu son bölümdür (Jacobi, 2002:147). Jung'un 40'lı yaşlarında yaşadığı psikolojik kriz -yaratıcı hastalık- şamanları ve sufilerin yanı sıra meşhur birtakım ressam, yazar ve filozofların yaşadıklarına benzer niteliktedir (Stevens, 1999: 36-37). Temelde Jungçu yaklaşımı gelişim psikolojisine yönelik diğer teorilerden ayırt eden özellik yaşlılık döneminde bile tüm kişisel gelişim potansiyelimizi gerçekleştirme eğilimimizi sürdürmekte olduğumuz iddiasıdır (Stevens, 1999: 43).

Bireyleşmeyi Jung psikolojisinin en önemli unsurlarından olan arketipler bağlamında düşündüğümüzde bireyleşme süreci *ben* arketipinin realizasyonudur (Sambur, 2005: 45), gölgenin kendini gerçekleştirmesi, *anima* ya da *animusun* ayrıştırılması ve son olarak da kendiliğin gerçekleşmesinden oluşmaktadır (Kısa, 2005: 102). Bundan dolayı Jung için arketipsel rüya sembolleri çok önemlidir çünkü ortaya çıkan arketipler bireyleşme sürecinde önemli bir aşamadır (Merter, 2011:314).

Sonuç olarak, bireyleşmeyi simyagerlerin bazı maddeleri altına dönüştürme süreci olan simyaya benzeten (Stevens, 1999: 42) Jung'a göre bireyleşme bilinçaltının keşfedilmesiyle gerçekleşen bir olgu (Sambur, 2005: 9), kişide açığa çıkan gelişim

sürecine karşı bilinçli bir farkındalık geliştirme (Stevens, 1999: 82) ve bireyin kişiliğinin bilinç ve bilinçaltı bölümlerini birleştirerek kendi özgün kişiliğinin farkında olmasıyla ve bilinçaltını kabullenmesiyle tüm canlılarla hatta inorganik madde ve evrenle olan kardeşliğini gerçekleştirmesidir. Jung'a göre psikoterapinin en önemli görevlerinden birisi gelişimi engelleyici öğeleri tespit etmek ve bireyleşme yolundaki kişiye destek olmaktır. Jung'a göre bireyleşme sürecinin amacı kendiliğın kendisini gerçekleştirmesidir (Kısa, 2005: 90-91). Mistik bağlamda ele alındığında Jung'un analitik metodunun merkezinde yer alan bireyleşme sürecinin Jung tarafından Yoga yöntemiyle eşit görüldüğü ifade edilmektedir (Clarke', 1997:156).

3.5. Kendini Aşma

Kendini aşma; kişinin kendi mevcut sınırların ötesine doğru olan hareket etme süreci ve bu sürecin sonucu olarak ortaya çıkan geniş dünya görüşüdür (Garcia-Romeu, 2010: 26). Literatürde kendini aşma ile ilgili kişilik kurmacısı Claude Robert Cloninger, Victor Frankl ve transpersonal yaklaşımın tanımlamaları vardır. Transpersonal psikoloji ve psikoterapi insanın psikolojik gelişimine dair en geniş kavramsallaştırmayı yaptığı iddiasındadır. Bu kavramlardan biri de kendi bilincimizi aşma (transcendence of self-consciousness) kavramıdır. Manevi geleneklerden elde edilen transpersonal tekniklerin nihai amacı kişisel beni aşmak ve birlik bilincine ulaşmak yani kişisel ego sınırlarını aşmaktır. Çünkü transpersoanl psikolojinin temel önermesi bütün insanlarda daha geniş bir bilince ulaşmak için kişisel egoları aşmaya dair bir eğilim olduğudur (Boorstein, 1997:2-125). Kişilik kuramcısı Cloninger'e göre kişilik ile iyi olma hali arasındaki ilişkiyi sağlayan 3 kişilik özelliği vardır: Kendini yönlendirme, işbirliği yapabilme ve kendini aşmadır. Kendini yönlendirme içinde sorumlu olma, amaç sahibi olma ve becerikli olma gibi alt özellikler sayılabilir. İşbirliği yapabilmenin içinde hoşgörülü olma, yardımsever olma, merhametli olma gibi alt özellikler sayılabilir. Kendini aşma içinde ise sezgisel olma, mantıklı olma, manevi olma gibi alt özellikler sayılabilir. Kendini aşma ile ilişkili değerler vasıtaıyla manevi bir anlam elde etme, depresyondaki ve şizofrenideki hastaların kötüleşmesini azaltıp iyi olma durumlarını arttırır. Ruh sağlığı ile ilgili Batılı kavramlar genellikle kendini yönlendirme ve işbirliği yapabilmeyi vurgular; kendini aşma değerlerine dayanan manevi farkındalığın önemli rolünü ihmal eder (Cloninger, 2006: 2). Viktor Frankl göre ise varoluş, logoterapi terimi olan

kendini aşmaya bağlıdır. İnsan sadece varoluşundaki bu kendini aşmayı gerçekleştirdiği zaman gerçekten insan ya da gerçek benliği olmaktadır. Bunu, kendini, kendi benliğini güncelleştirmeyi düşünerek değil, kendini unutarak, kendini vererek, kendini görmeyerek ve dışarıya odaklanarak gerçekleştirir. Kendini gerçekleştirme denen şey, kendini aşmanın niyetlenmeyen bir sonucudur (Frankl, 1994: 29). Bu anlamda o geliştirdiği yeni kavramla öteden beri savunduğu kendini gerçekleştirme düşüncesini, daha önce eksik kalan kutsal bağlamı gündeme getirerek tamamlamış böylece insanı mükemmellik arayışında kendi ötesine taşımıştır (Bahadır, 2002: 51).

Her ne kadar transpersonal anlamda kendini aşma, ana akım psikologlarının kabul etmediği bir kavram olsa da (Louchakova and Lucas, 2007:119) çeşitli psikiyatristlerin bu konuda yaptığı çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin MacDonald ve Holland'ın 2002'de 376 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada kendini aşma ile dinî katılım oranı yüksek olanlar arasında belirgin bir pozitif korelasyon bulunmuştur. Aynı şekilde manevi tecrübe yaşayanların yaşamayanlara oranla daha yüksek kendini aşma bulunmuştur. Greenway ve arkadaşlarını 2007'de Avustralya 'da 190 Hıristiyan üzerinde yaptığı çalışmada tanrının kendisiyle ilgilendiğini düşünen ve olumlu başa çıkma stratejisi geliştirenlerin kendini aşma özelliğini ortaya koyduğunu bulmuşlardır (Garcia-Romeu, 2010: 39). 2008'de Hunnibel ve arkadaşlarının hemşireler üzerinde yaptığı çalışmaya göre, kendini aşma ve tükenme arasında ilişki vardır. Kendini aşma arttıkça tükenme azalmaktadır. Kendini aşmanın yapıcı ve dayanma gücü veren bir özelliği vardır. 2009'da Smalley ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmanın sonucuna göre manevi kişilik boyutunda ele aldığımızda bilinçlilik ve kendini aşma arasında pozitif bir ilişki vardır. 2010'da Soons ve arkadaşları tarafından yapılan kendini aşma ve stress arasındaki ilişkiye bir araştırmanın sonucunda kendini aşanların daha az stress yaşadıkları bilinçlerinin ve duygusal empatilerinin yüksek olduğu, kişisel gelişim ve kendini kabullenmenin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. 2011'de Le tarafından kendini aşma bilgeliği ve yaşamdan tatmin olma arasındaki ilişkiye dair çalışması sonucunda yaşamdan tatmin olmanın yani iyi olma halinin kendini aşma ve bilgeliğin sonucu olduğunu bulmuştur. Hayattan zevk alma ve hedonizm ile iyi olma hali arasındaki ilişki yanıltıcıdır. İyi olma hali erdemleri gerekli kılmaktadır (Kantaş, 2013: 16- 17). Ayrıca Türkiye'de 2010 yılında üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada materyalist

değerlerle kendini aşmanın transpersonel özdeşleşme boyutu arasında belirgin bir negatif korelasyon olduğu bulunmuştur (Can, 2010:47).

Felsefeci Trevor Curnow (1999) yaptığı çalışmada Avrupa ve Asya felsefi geleneklerinin bilgelik özelliklerini damıtarak elde ettiği 4 temel bilgelik unsuru şunlardır: kendini bilme (self-knowledge), bir şeye bağlanmama (detachment), bütünleşme (integration) ve kendini aşma (self-transcendence) (Levenson ve diğerleri, 2005: 128). Fakat kendini aşma; rasyonel, analitik ve matematiksel olarak açıklanıp kavramsallaştırılamayacağı için bilimsel açıdan bir problem olarak durabilir. Psikometrik değerlendirmelerle transpersonal durumlar mümkün olduğu kadar standardize edilebilir. Ayrıca buna ek olarak insan doğasıyla ilgili genetik ve nörolojik verilerle bu desteklenebilir. Böyle yapmak deneysel ve rasyonel açıklamaların üstün olduğu anlamına gelmez. Sadece soyut kavramları biraz somutlaştırarak hem kavrayışımızı arttırmış hem de pragmatik açıdan bilimsel bir çalışma yapmış olur. Böylece Maslow'un kendini aşma ile ilgili daha fazla detay bulun çağrısına uyumuş olunur (Garcia-Romeu, 2010: 41-42). Maslow'un ifadesiyle aşkınlık, insan bilincinin en bütüncül ve en yüksek seviyesini ifade eder (Hammerle, 2002: 130). Bundan dolayı Maslow'un kendini gerçekleştirme aşamasının ötesine kendini aşmanın yerleştirilmesi gerektiği söylenmektedir (Kantaş, 2013: 18).

3.6. Terapi

Psikoterapi, dar anlamıyla kendi yöntemiyle kişinin anlatısını ya da öyküsünü yeniden inşa etme sürecidir (Sayar, 2002b: 35). Terapi görüşmeleri günah çıkarma seanslarına benzetilmektedir. Terapi kültüründe terapistin yaptığı işi geçmiş çağlarda şamanlar, rahipler, rüya yorumcuları yapmaktaydı (Sayar, 2012d: 118). Psikoterapi geniş anlamıyla ise ruhsal yollarla yardım ve iyileştirme demektir. Hasta ile karşılıklı ilişki ve iletişimi kullanan bir takım uygulamalardır (Öztürk, 1998: 1). Hasta ile hekim arasındaki her konuşmayı bir psikoterapi olacak şekilde yorumlayarak psikoterapiyi en geniş anlamıyla ele alan eğilimlerden; belirli ruhsal hastalıkları, belirli tedavi teknik ve stratejileri ile belirli şartlarda uygulamayı standardize etmiş olup terimi dar anlamıyla kullananlara kadar bir dağılım göstermektedir. Bundan dolayı karşımıza müphem ve çerçevesi çizilmemiş bir terim çıkmaktadır (Özakkaş, 2004: 20).

Terapinin amacı içsel çatışmaları temizleyerek öz farkındalığı arttırmak, psikolojik sistemin yeniden yapılanmasına yardımcı olmak ya da kapalı bir psikolojik sistemi açmaktır (Sayar, 2002b:17-102). Gerçeğe bakış açımız yaşam ormanında kullandığımız bir harita gibidir. Kişi haritayı değiştirmeye çalışmak yerine, yeni gerçeği yok etmeye çalışabilir. Hastalar, haritaları artık açıkça işe yaramadığı için terapiye gelmektedirler (Peck, 1992: 43-48).

Psikolojik terapi yöntemlerinin temeli “İnsan nedir?”, “İnsan nasıl ve niçin düşünür, hisseder, konuşur ve davranır?” sorularına verdikleri cevaplarda yatmaktadır (Cüceloğlu, 2008:475). Bugün dünyada 800’ün üzerinde psiko-terapötik teknik kullanıldığı iddia edilmektedir. Bunlar 5 ana başlık altında toplanabilir: 1- Kaynağını Pavlov’un hayvanlar üzerinde yapmış olduğu çalışmalardan alan ve koşullu şartlanmayı temel kabul eden Davranışçı Psikoterapi tekniği, 2- İnsanı hayvandan ayıran temel yapının düşünce olduğunu iddia eden ve algılama farklılığı üzerinde duran Bilişsel Psikoterapiler, 3- İnsanın problemlerini kesitsel olarak almayıp geçmişle bütünleştirerek, geçmişin ana şablonlarının bugünkü izdüşümleri yarattığına inanan Dinamik Psikoterapiler, 4- İnsanın en temel varlık nedenlerini irdeleyen ve cevap bulunamayan sorularla ilintili olarak insanın kriz yaşadığını iddia eden Varoluşçu Psikoterapiler (Özakkaş, 2004: 23-24), 5- Manevi ve mistik tecrübeleri içeren transpersonal psikoterapiler. Çeşitli psikoterapi türlerinde kullanılan başlıca ruhsal ve fiziksel araçlar ise şunlardır: Telkin, ikna, danışmanlık, rehberlik, hipnoz, narkoz, katarsis, güdümsüz görüşme, serbest çağrışım, düşlerin çözümlenmesi, sürçmelerin çözümlenmesi, sembollerin çözümlenmesi, direnç ve aktarımın çözümlenmesi, açıklama ve yorumlamalar, gevşeme, koşullama, edimsel koşullama, üstüne gitme, ödül-ceza teknikleri, pekiştirme, söndürme, çeşitli öğretim teknikleri, çevrenin değiştirilmesi, ilaçlar, fizik sağaltım yolları, rehabilitasyon yolları (Öztürk, 1998: 6).

Terapist-hasta ilişkisini konu alan literatür; bir araya gelme, sahicilik, kesin empati, kayıtsız şartsız pozitif saygı, ben-sen karşılaşması gibi terimlere dair tartışmalarla doludur. Çünkü terapinin itici gücü teori değil, iki insan arasındaki ilişkidir (Yalom, 2006: 30-44). Bu iki insan arasındaki ilişkiyi geliştirmedeki en önemli aşama, vakanın özelliklerini kavrayıp terapiye yönelik müdahaleleri olabildiğince özelleştirmek, psikoterapiyi sadece belirli bir vakanın psikoterapisi haline dönüştürecek kadar

somutlaştırmaktır. Bu somutlaştırma hastalığın esasını anlatarak terapi ilişkisine giren kişiyi, hasta kısmından ayırarak hastalığı kişiliğe yabancı, mücadele edilmesi gereken bir süreç olarak sunulmasıyla gerçekleşir (Tura, 2000: 199-200). Sonuçta terapist sadece bir katalizördür. İnsanlar terapinin yardımı olsun ya da olmasın, kendi kendini tedavi ederler (Peck, 1992: 310).

Psikiyatrinin bir tıp alanı olarak var olduğu 210 yıl boyunca organik ve spiritüel diyebileceğimiz birbirine karşıt uçlar arasındaki her 30 yılda bir yön değiştirmektedir. Bu otuzar yıllık periyotların biyolojik adını almış olan sonuncusu bitmekte, psikoterapi yine ağırlık kazanmaktadır (Babaoğlu, 2002: 319-323). Pakistan'ın önde gelen psikologlarından M.Ajmal'e göre her psikoterapinin temelinde bir metafizik vardır. Örneğin psikoterapideki Batılı yaklaşımların çoğu asli günah kavramından türemiştir. Hâlbuki geleneksel İslamî psikoterapi insanı normal bir varlık olarak almıştır. Bundan dolayı bir Müslüman pozitif zihinsel sağlığa inanır. Vurgu tedaviden ziyade önlemeyeyani koruyucu hekimliğe yöneliktir (Rizvi, 1994: 208-212). Bu bağlamda Mevlânâ'nın *Mesnevi*'si, kişisel gelişim disiplinleri ve psikoterapi anlamında önemli bir eserdir (Özdengül, 2005: 17). Tasavvufu ilgilleyen psikolog ve psikiyatristler farklı terapötik modeller kullanmaktadır. Muhammed Safii psikodinamik yaklaşım, Malik Bedri bilişsel-davranışçı yaklaşım, Wilcox ve Pryor meditasyon destekli yaklaşım (favored meditation), Laleh Bahtiyar ahlaki iyileşme (Moral healing), Haeri ise bütüncül yaklaşımı kullanmaktadır. Bu değişkenlik psikoterapinin ana hiçbir okulunun İslami dünya görüşüyle özellikle alakalı ve alakasız olamayacağını göstermektedir. Bedri, Haeri ve Bahtiyar Müslüman danışanlarla; Wilcox, Pryor ve Shafii nadiren Müslüman danışanlarla ilgilenmektedir. Fakat hepsi de İslami prensiplere dayandıklarını ifade etmektedirler (Ismail, 2008: 40). Gelişim psikolojisi ve psikoterapide ele alınan bazı unsurlar esoterik kitap ve metinler kadar manevidir (Deikman, 1982: 65). Buna paralel olarak Budizm bir tür psikoterapi olarak görüldüğü düşünülürse Doğu felsefelerinin sofistike kavramsal çerçeveleri, psikolojik metodolojinin daha dikkatli incelemesine yol açacaktır (Clarke', 1997: 162-164). Burada Hıristiyanlık ve Yahudilik dinlerinin bir katkısı olmayacak gibi düşünülmemelidir. Zaten mevcut psikolojinin temellerinde özellikle Yahudilik olmakla beraber bu dinler ve bu dinlerin mistik boyutları vardır.

2001'de yapılan araştırmaya göre Amerikan nüfusuna %90'ından fazlası Allah'a inanırken klinik ve danışman psikologların %24 Allah'a inanmaktır (Hatta, 2009: 108). Yine klinik psikologların %85'i din ve psikoloji konusunda az ya da hiç eğitime sahip olmadıklarını, %68'i hastalarıyla dua etmenin uygun olmadığını, %55'i ise dinî yazı ve metinleri terapide kullanmanın uygun olmadığını ifade etmişlerdir (Ismail, 2008: 72). Bununla beraber ünlü psikiyatrist Stanislav Grof'a göre insan ruhunun boyutlarıyla ilgili bu yeni anlayışın en önemli sonuçlarından biri ağdaş psikiyatrinin patolojik olarak gördüğü ve baskılayıcı ilaçlar vererek ele aldığı birçok durumun aslında, iyileştirici ve dönüştürücü potansiyele sahip psikospiritüel krizler yani ani ruhsal açılımlar olduğunun farkına varılmasıdır. Bu koşulların doğası, bunları başlatan durumlar, görünüm biçimleri ve yeni terapötik stratejilerin tartışılmasına özel bir bölüm ayrılmıştır. Uygun biçimde anlaşıldığında maneviyat ve bilimin çatışma içinde olmadığı ve olmayacağı, varoluşa yönelik iki tamamlayıcı yaklaşımı temsil ettiklerini savunmaktadır (Grof, 2002: 15). Bu ifadelerden hareketle maneviyat merkezli eklektik bir yaklaşım geleceğin psikoterapisi olabilir (Rizvi, 1994: 214).

3.7. Benlik ve Ego

Bugün üzerinde en çok tartışmanın yürütüldüğü psikoloji kavramlarından birisi benlik kavramıdır (Sayar, 2003: 38). Benlik kavramı yoğun tartışmalara rağmen felsefenin de muğlk kavramlarından biridir. Benlik kavramı insana o kadar yakın olmasına karşın yakalamak istediğimiz zaman bir türlü yakalanamayan insanın kendi gölgesi gibi, üzerindeki bunca tartışmaya karşın bir türlü ne olduğu tam olarak anlaşılamamış bir kavramdır (Yalçın, 2010: 2-3).

Benlik en genel anlamıyla kişinin kendini başka herkesten ve her Şeyden ayrı, eşsiz bir bütünlük olarak hissetmesi, bunun bilincinde olması ve iradi eylem yetisi, bilen, acı çeken, arzulayan Şey, her türlü öznel yaşantının altından yatan bütünleştirici ilkedir. İnsanda doğuştan geldiğine ve kendini gerçekleştirmeye, kusursuzluğa, mükemmelliğe ulaşma yönünde insanı gdelediğine inanılan temel evrensel potansiyeldir (Budak, 2009: 118-119). Dünyayı ve başkalarını ve kendimizi nasıl görüp algıladığımızı belirler, varoluşumuzun temelini oluşturur ve her türlü duygu ve davranışımızı etkiler (Kağıtçıbaşı, 2010: 401). Hatta bazı psikologlar benliği insan davranışının temelini koymaktadırlar (Cüceloğlu, 2008:427).

Benlik; kişinin bedeni, yetenekleri, kişilik özellikleri, yaptıklarıyla ilgili algı ve farkındalığıdır. Kişinin becerebilmek, üstesinden gelmek, düşünmek, hatırlamak, planlamak, algılamakla görevli fonksiyonlarıdır (Bhatia, 2009: 369). Benlik *beni* tanımlayan bütün fikir, algı ve değerlerden ibarettir ve ben kimim ya da ne yapabilirim farkında olmayı kapsar. Bu algılanan benlik de kişinin hem dünyayı hem de kendi davranışını algılayışını etkiler. İki tür benlik vardır: İdeal ve gerçek benlik. İdeal benlik herkesin hoşlanacağı kişiliğe ilişkin benliktir. İdeal benlik gerçek benliğe yaklaştıkça kişi daha doyumlu ve mutlu olur. İdeal benlik ile gerçek benlik arasındaki kopukluk arttıkça mutsuzluk artar ve doyumsuz kişilik ortaya çıkar. İki tür uyumsuzluk gelişebilir: Biri benlik ile gerçek deneyimi, diğeri ise benlik ile ideal benlik arasındadır (Atkinson ve diğeri, 1999: 477). Hemen hemen aynı ifadeleri başka bir psikoloji kitabında kendilik çevirisi olarak bulabiliriz (Plotnik, 2009: 444).

Bu genel tanımlamaların dışında farklı psikoloji ekollerinin ve kuramların benlik ve ego tanımlamaları da vardır. Örneğin Jung'a göre benlik hayatımızı amacı olan arketiptir. Adler'e göre benlik insanın yaşam biçimini seçmesi için kullandığı bir araçtır. William James'a göre benlik öznenin kaynağı ve değerini hedefi olarak kullanmıştır. Karen Horney'e göre benlik gelişmemiz ve olgunlaşmamızı sağlayan biricik kapasitemiz olarak ifade etmiştir. Gordon Allport'a göre içimizdeki en kişisel ve en önemli unsur olarak ifade etmiştir. Edward Murray benliği kendimize dair bilincimiz anlamında kullanmıştır (Matsumoto, 2009: 464). Son olarak benlik psikolojisinin kurucusu Heinz Kohut'a göre benlik bir üst örgütlenme, kişiliğin çekirdeği, algıların ve girişimlerin merkezidir ve ihtiraslar ve idealler olarak iki kutba sahiptir (Terbaş, 2004: 71). Mistisizm ve psikiyatri ile ilgili çalışmaları olan Arthur Deikman ise *observing self* yani gözlemleyen benlik kavramını öne sürmüştür. Ona göre düşünce, duygu ve hareket benliklerinden önce gelen ve onları tecrübe eden benliktir. Aşkın bir unsurdur ve Batı psikolojisi bu gözlemleyeni hesaba katmazsa, gelişimi ertelenecektir. Batı psikoterapisi gözlemleyen benliği gözlenen duygu, düşünce, duygulardan ayırırsa, bu kavramlar daha az zorlayıcı ve baskıcı olacaktır (Deikman, 1982: 94-96). İslam düşünürü ve *Benliğin Sırları*'nın yazarı Muhammed İkbâl ise balçık üzerinde gül gibi gurur ile kurulan insanın, benliğin rahminden doğduğunu ve her gördüğü şeyin benliğin sırları olduğu ifade etmiştir (İkbâl, 2010: 32-68). Yine tasavvuf konusunda çalışmaları olan Kabir

Helmski ise egoyu doğal benlik, ruhu ise manevi benlik olarak tanımlamıştır (Helmski, 2006: 269).

Farklı teoriler ve tanımlamalar olmamasına rağmen psikoterapi kavramları sıklıkla evrensel ve tarih aşırı bir benlikten söz ederler. Hâlbuki Doğulu ve Batılı benlikler arasında önemli farklar gören araştırmalar ve analitik kavramlaştırmalar evrensel bir benlik olamayacağı önermesinden hareket etmektedirler (Sayar, 2003: 99). Hatta 21. yüzyılda benliğin çoklu benlik (multifreni) olarak tanımlanabileceği dile getirilmiştir. Bu bir anlamda derin ama boş benlikten sığ ve çoklu benliğe geçişi göstermektedir (Sayar, 2002a:135).

En genel anlamıyla ego ise ben derken kastettiğimiz, her türlü ruhsal-bedensel olayın merkezi olarak düşündüğümüz bilinçli varlığımızdır (Budak, 2009: 238). Fakat ego kavramı genel psikoloji kitaplarında Freud'un *ego* tanımlamaları ile verilmiştir. Freud'a göre bebeklik esnasında *id*'den gelişen, *id*'in isteklerini tatmin etmenin güvenli ve sosyal olarak kabul edilebilir yollarını bulmak ve *id*'in istekleriyle *süper ego*'nun kısıtlamaları arasından arabuluculuk yapan, zihnin ikinci bölümüdür (Plotnik, 2009: 436). Örneğin bundan farklı olarak Jung benliği bilinç ile bilinçaltı bir konumda yer alan *birlik* arketipi olarak ifade ederek benlik ile *ego*'yu birbirinden ayırmıştır (Matsumoto, 2009: 176). Çünkü Jung'a göre benlik bizzat bilincin merkezidir ve ben veya benim tabirleri kullanırken ifade edilir. Bundan dolayı hiçbir zaman benlik ve bilinç terimleri arasında bir ayırım yapmamış dönüşümlü olarak kullanmayı tercih etmiştir (Stevens, 1999: 63). Zaten son yıllarda psikanalizde de egodan benliğe doğru bir yönelim gözlemlenmektedir (Sayar, 2002b: 37). Sonuç olarak farklı tanımlamalar, bazen de benzeşimler kurulsa da ego ile benlik farklı kavramlardır.

Psikolojik literatürdeki farklı tanımlamalardan yola çıktığımızda *benlik*, *ego*'dan daha üst ve olumlu çağrışımlara sahiptir. Benliğin *ego* üzerinde bir hâkimiyet kurması gibi bir anlam ortaya çıkmaktadır. Öncelikle benlik ilahi parçamız olarak hem tanrı hem kâinat hem de inandığımız o üstün şey neyse onunla bağlantılıdır. *Benlik* daha geniş bir kavram gibi durmaktadır; ruhumuzu ve merkez noktamızı oluşturmaktadır. *Benlik*, yapmamız gereken doğru şeyin ne olduğunu bilir. Olumsuz duygular içimize şüphe attığında yapmamız gereken şeyler konusunda *benlik* problemler yaşayabilir. *Benlik* kendinden emin ve sessizdir; *ego* ise sesli ve kendine önem veren bir konumdadır. *Ego*

senin başkalarından daha önemli olduğuna inanır. Aslında bu sen değilsindir senin başkasından onay bekleyen egondur. Onaylanma ve memnuniyet beklendiği için hep dikkat çekme ihtiyacı içindedir. *Ego* her zaman kendini başkaları ile kıyaslar. *Benlik*, benlik saygısı ile eşleştirilebilir, *ego* ise küçümseyici davranışlarla eşleştirilebilir. Özet olarak *benlik* daha üst bir varoluşla alakalı iken *ego* kendisini başkaları ile kıyaslayan kendine önem veren bir yapıdadır. *Benlik* pozitif duygularla *ego* ise negatif duygularla ilişkilidir. *Benlik* kendinden emin ve sessiz, *ego* sesli ve kendine önem verir (www.differencebetween.net, 2015).



BÖLÜM 2: NEFS ARINMANSININ SÜREÇLERİ VE UYGULAMALARI

2.1. Nefs Arınmasının Süreçleri

2.1.1. Tövbe

Pişmanlık olarak ifade edilen tövbe (Kuşeyri, 2009:187) Arapçada aslına geri dönmek anlamındadır. Sufi gelenekte ise tövbe sadece belirli bir günahın dönüşü değil aynı zamanda hayatımızı dönüşüme uğratacak bir içsel ihtida süreci olarak ifade edilmektedir. Büyük İslam mutasavvıfı Ebu Talip el-Mekkî'ye göre, tövbeden daha zorunlu bir kavram yoktur. Tövbe, İslam'a giren biri için temel ve kaçılmaz bir gerekliliktir. Tövbe sadece günahlar için değil, aynı zamanda arınma sürecinin de en kuşatıcı unsurudur. Çünkü tövbe olmazsa ruhun hastalıkları yayılarak onu yok eder (Khalil, 2009: III-192). Hatta bu evrende uyandırılması gereken insani nitelik tövbe ya da vicdan rahatsızlığı olduğu ifade edilmektedir (Helminski, 2006: 149).

Mekkî, eğer günahları hatırlamak onlara karşı bir arzuyu besleyecekse hatırlamamak gerektiğini söyler. Bu pişmanlık konusundaki niyetimizi yenilgiye uğratar. Kişinin günahın sonra iyi bir şeyler yaparak kefareti yerine getirmesi gerektiğini vurgulayan Mekkî, bunun bir ıslah süreci olduğunu ifade etmektedir. Meselâ bireyin yaşamında nifak varsa bunun yerine ihlâsı koymalıdır (Khalil, 2009: 198-209).

Tasavvuftaki önemli tartışmalardan biri, kişinin günahlarını unutması mı yoksa hatırlamaması mı konusudur. Bu konuda Mekkî, asla hatırlamamanın yüksek derecedekiler için daha uygun olduğunu, fakat bunun yeni başlayanlar için uygun olmadığını ifade eder. Tövbe eden kişi kendisini günahlardan dönme konusunda başarılı bulup tövbesinin başarısını kendisine verirse kendi kibrinin kurbanı olur ve tövbeden önceki günahlarının yerine daha zorlarını koymuş olur (Khalil, 2009: 174-220).

Mekkî'ye göre, aydınlanmış biri için bile tövbe sona ermez. Çünkü tövbe sufilerde hiç bitmez (Khalil, 2009: 218-219). Farklı aşamalarda ve farklı derinliklerde devam eden tövbe farkındalık ve bilinç düzeyinde süreklilik arz etmektedir. Mesela Zünnun Mısırî'nin avamın günahın tövbe ettiğini, seçkinler (havas) ise gafletten tövbe ettiğini belirtmesi bununla ilgilidir (Kuşeyri, 2009: 98).

Mekkî'ye göre kişinin tövbeye yaklaşımı o kişinin bulunduğu manevi aşamayı göstermektedir. Örneğin günaha düştükten hemen sonra derhal tövbe edenler mutmainne ve nefis-i raziyye makamındadırlar. Küçük ve büyük günahlardan kaçınan fakat istemeden ve planlamadan küçük günahlara düşenler levvâme makamındadırlar. Günahtan benzer günaha hatta daha büyüğüne gidenler emmâre basamağındadırlar. Emmâre basamağında olanlar tövbe konusunda en zayıf olanlardır (Khalil, 2009: 213-215). Kişinin bu aşamalarda mesafe kat edebilmesi için bulunduğu halden memnun olmayıp manevi olarak yükselmeye ihtiyacı içinde olduğunu ontolojik manada hissetmelidir. Var olduğu hali bırakma isteğine tövbe denir. Tövbe eden kişiye irade gösterdiği için istekli anlamına gelen mürid ismi verilmektedir (Kılıç, 2012: 199). Bundan dolayı tövbe; dürtülerimizi, arzularımızı ve eylemlerimizi gözlemlenmesi konusunda bir irade ortaya koyma faaliyetidir. Sufi psikolojisindeki nihai amaç bu yıkıcı dürtü, davranış ve karakter özelliklerden özgürleşmektir. Bundan dolayı gözlemin sağladığı farkındalık tövbe için gerekli ve önemli bir unsurdur. Psikodinamik açıdan tövbe devamlı olarak kendini gözleme (murakabe) ve eleştirme (muhasebe) etme sürecidir. Çünkü kendini gözleme, eleştirme ve dürtüsel davranışlarımız üzerine yoğunlaşma etkili bir psikoterapinin önemli unsurlarıdır. Olumsuz düşünce ve davranışlarımızı inkâr ederek, görmezden gelerek sadece olumlu davranışlarımıza odaklanmak narsizme, kendi kendini kandırmaya yol açacağı için gelişim için bir bakış geliştirmemize yol açmaz (Shafii, 1988: 180).

Bir itiraf eylemi olan tövbe, terapötik bir değer taşır. Terapistler suçluluk hissinin kuvvetlenmesinin ve affedilmek için geç kalındığı düşüncesinin zihinsel rahatsızlık semptomu olduğunu ifade ederler. Günahlarından dolayı depresif durum yaşayan kişi tövbeyle bunu ortadan kaldırabilir. Çünkü Kur'ân ayetlerini okuduktan sonra günahlarının affedileceğine inanır. Müslüman düşünürler, manevi düzeydeki itiraf olan tövbenin günahlara karşı sağlıklı bir tutum sağlayacağını ve bir çare olacağını düşünmektedir. Böyle bir itirafın tam olarak nasıl gerçekleştirilebileceği tartışılabilir fakat terapötik değeri göz önünde bulundurulmalıdır. Büyük İslam düşünürü Gazali'ye göre ahlaki çatışmalarımızı başkasına anlatmak; bu çatışmaların, marazi takıntılarımızın kaynağı olmasını engellemede etkili olacağını ifade etmektedir (Rizvi, 1994: 34).

Tövbenin psikoterapötik değeri Jung psikolojisi bağlamında değerlendirilebilir. Jung analizinin birinci aşaması itiraftır. Bu kişinin analisti ile paylaştığı ön katarsis evresi olarak ifade edilir Genelde yoğun bir rahatlama, yükünü boşaltma, zehrini boşaltma gibi duyguları içerir. Artık suçluluk ve aşağılık kompleksi gibi duygular, toplumdan kabul görmeme veya dışlanmışlık hisleri azalmıştır. Kişinin gölgesiyle bütünleşmesi sağlanmış olur (Stevens, 1999: 131). İtiraf birçok açıdan psikoterapideki katarsisle benzerdir. Temizleme anlamına gelen katarsis, olumsuz duygu ve geçmiş tecrübelerimizi açıklamaktır. Fakat katarsiste bazen kendini kınama duygusu olabilir. Bazı modern psikoterapi guruplarında, bireylerin kendilerini ifade edebilmeleri için şiddet ve düşmanlık içeren ifadeler cesaretlendirilir ve onaylanır. Libidal enerjinin ketlenmeden salıverilmesi terapötik kabul edilir. Tövbedeki itirafta ise belirli bir çerçeve dolayısıyla kurallar içerisindedir. Çünkü tövbe eden kişi vicdanının ve inandığı kutsal değerlerin hükmü altında olduğundan suç ve sorumluluktan kaçamaz (Rizvi, 1994: 36).

Günahından dolayı acı çeken kimse, kendini değersiz ve topluma faydasız hisseder. Tövbe, acı çeken insana affedileceği umudu verir. Affedilmek, dünya ve Allah ile uzlaşmanın ön koşuludur (Rizvi, 1994: 35). Günahları itiraf etmekle affedilmeye dair umut insanı psikolojik açıdan rahatlatılabilir. İslam'da affedilmek, dünya ve ahiret dengesinde Müslüman için çok anlamlıdır. Modern psikoloji, katarsisle ya da psikanalizle bu umudu ne kadar verebilir sorusu gündeme gelmektedir.

Tövbe etmek, hastalığa konulan tanı gibi ne kadar erken olursa o kadar faydalı ve etkili olur (Özdğöğän, 2011: 18). Fakat tövbe etmeyi reddeden varoluşsal suçluluk duygusu kişiyi etkisi altına almıştır (Helminski, 2006: 20). Hâlbuki bu suçluluk duygusunu yaşayan, geçmişi ile barışık olmayan, hatalarını unutamayan kişiler için en uygun yöntem tövbedir. Çünkü tövbe etmek, bir başka açıdan kendini affetmektir. Kendimizi affetmek kendimize karşı olan bakışımızı ve düşüncelerimizi değiştirecektir. Çünkü *Bilişsel Davranışçı Terapi*'ye göre bireyin bilgi ve düşüncelerinin davranışlarını ve davranışlarından doğan sonuçları değiştireceği öne sürülmektedir ve terapinin amacı hastanın düşünce yapısını değiştirmektir. Bu durumda psikolojik gerginlikler ve endişeler son bulabilir. Bu da hal tavır ve davranışlarına yansiyacaktır (Özdğöğän, 2011: 18). Tövbe bu değişim ve dönüşümün başlangıcıdır. Psikolojik bir yeniden

uyanış olan tövbe kişinin dürtüsel davranışları ve yasaklanmış arzuları için bir arayıştır. Kişinin kendini gerçekleştirme için değerlerini ve bakışını varoluşsal açıdan sorgulamasıdır. Kişi kendini gerçekleştirme konusunda genellikle bir farkındalık eksikliğine sahiptir. Günlük yaşantımız ve sahip olduğumuz maddi şeyler içsel boşluğumuzu doldurmadığı ve içsel karmaşamıza huzur kazandırmadığı için, psikolojik çatışmalar yaşayabiliriz. Bundan dolayı tövbe psikanalitik açıdan ve dinmaik psikoterapi açısından kaygı, suçluluk ve kendini gerçekleştirememeye eksikliği farkına varmak için ilk aşamadır. Sufilere göre kişisel bütünlüğün ilk aşaması gerçeklikten - Hakk- ayrılmanın yarattığı kaygının farkına varmaktır. Aynı şekilde kaygı ve suçluluk duygusu etkili ve gelişim sağlayan bir psikoterapi için çok önemlidir. Acı çekmenin olmadığı bir psikoterapi sadece entelektüel bir faaliyettir. Çünkü psikoterapide değişim için gerekli motivasyonu sağlayan kaygı ve yapıcı bir suçluluk duygusu gereklidir (Shafii, 1988: 178-179). Fakat gerçek tövbenin yalnızca hatalarımızı fark edip onları itiraf etmek değil; hatalarımızdan tamamıyla uzaklaşma olduğu göz önünde bulundurulmalıdır (Frager, 2005: 106).

Terapötik ve teolojik itirafın faydalı olduğunu vurgulayan Robert H.Thouless, ilahi yardımın güçlü psikolojik etkileri olduğu için psikologların terapötik itiraflarının başarısız olduğu yerde teolojik itirafın başarılı olduğunu ifade eder (Rizvi, 1994: 37). Terapide danışan bazen her şeyi ifade etmeyebilir. Onu açmak bazen zaman alır; bazen de imkânsızdır. Fakat tövbede birey şeffaftır ve her şeyi ifade eder. Çünkü Allah'tan ve vicdanından hiçbir şeyi saklayamayacağını bilir. İşte tövbeyle gelen bu farkındalık durumu, hem arınmanın başlangıcı hem de taşıyıcı gücüdür.

2.1.2. Fena ve Beka

Öncelikle fena kavramının kendisinden kaynaklanan zorlukla beraber tasavvufta ona yakın kavramlar -mahv gibi- tanımlamayı ve açıklamayı zorlaştırmaktadır. Rüyada olduğu gibi bu hallerde de ruhun dikkatinin duyusal algı dünyasından çok içe doğru yöneldiğini söylenmektedir (Sviri, 2004: 197). Ayrıca fena fi'-şeyh, fena fi'l-pir, fena fi'r-resul, fena fillah gibi çeşitleri ile 3 aşaması bulunmaktadır. İlk fena, kulun kendinden ve sıfatlarından fani olarak Hakk'ın sıfatları ile fani olmasıdır. İkinci fena, Hakk'ı temaşa eden kulun Hakk'ın sıfatlarından da fani olmasıdır. Üçüncü fena, Hakk'ın vücudunda yok olan kulun kendi fenasını görmesinden de fani olmasıdır

(Kuşeyri, 2009:161). Beşeri ve nefsanî vasıfların bütünü ile susturulması, tüm varlığı Cenab-ı Hakk'la meşgul olarak (Ertürk, 2004: 90) iradenin Allah'ın iradesinde yok olması anlamına gelen üç aşamalı fena, ahlaki anlamda mücadele ve riyazet ile gerçekleştirilir ya da dünya ile ilgili algıların yok olmasını sağlayan müşahede ve istiğrak ile gerçekleşir. Fena aşamasında kişide sevinç ve mutlulukla birlikte güven duygusu meydana geldiği; müridin bu halin manevî sarhoşluğuyla huzura kavuştuğu; bedeninin huşu halinde bulunduğu; ruhunun saf ve duru hale geldiği tasavvufî literatürde dile getirilmektedir (Kara, 1995: 334-335).

Ayrı bir ben olma duygusunun ortadan kaldırılması bağlarımızdan, istek, arzu ve dürtülerimizden kurtulup özgürleştiğimiz ve daha üst bir bilinç düzeyine ulaştığımız kısacası arınmamız sonucunda ulaşılan son nokta fena-beka olarak isimlendirilmiştir. Fena geçici olmak, yok olmak, ölmek anlamına gelirken beka var olmak ve sürekli olmak anlamına gelmektedir (Kara, 1995: 333). Sufiler fena ile insandaki haz ve arzulara dayalı kötü sıfatların yok olması ile kendini yok ettiği varlıkla meşgul olmasını, beka ile nefesine ait özelliklerin yok olması ile Allah'a ait olan şeylerle baki olması yani insanın güzel vasıflar edinerek bunda devam etmesine işaret ederler (Kelabazi, 1979:182-183). Bu çalışmada iki kavram her ne kadar birbiri ile ilişkili olsa da öncelikle fena kavramını ele alacağız. Daha sonra bekayı ayrı olarak ele aldıktan sonra ikisini kıyaslamaya ve açıklamaya çalışacağız.

Psikoloji ile mistisizm ya da mistik geleneklerin karşılaştığı, bazen farklılaştığı bazen de benzeştiği fakat kesin bir özdeşleşmenin kurulamayacağı kavramlar benlik, ego ya da sufi bağlamı içinde değerlendirilen nefis kavramıdır. Bu kavramın ego ya da benlik şekilde kullanımı çevirinin ya da o kavramsallaştırmayı aldığı mistik tecrübeyi yapan yazara aittir. Temelde başlayan benzerlik yine hem mistik geleneklerin hem de psikolojinin ego-benlik gelişimi ya da gerçekleştirilmesi bağlamında devam etmektedir. Yeniden uyanma olarak ta ifade edilen (Loufty ve Berguno, 2005:144) ego bilincinin sınırlarını aşmak, kişiliğin ötesine geçmek ya da benliğe dair sınırlı farkındalığın ötesine geçmek olarak ifade edilen kendini gerçekleştirme süreci mistik uygulamaların merkezinde yer almaktadır (Boni, 2010: 24-26). Fakat mistik geleneklerdeki bu kendini gerçekleştirme süreci modern psikolojinin kendini gerçekleştirme, bireyleşme, bütünleşme olarak ifade ettiği süreçlerle son bulmaktadır. Mistik anlamda kendini

gerçekleştirme sürecini ister ötesinde ister içinde diyelim bir kendini aşma anda kendini öldürme yok etme boyutu ve süreci vardır. Örneğin mistik geleneklerin önemli vurgularında biri olan anlamsızlığı aşıp aşkınlığa gitmek mistiklerin hedeflerinden biridir (Deikman, 1982:114-115). Aşkılık bağlamında ele aldığımızda pek çok mistik geleneğe bireysel egonun yanında, insanda var olan ve uygun koşullarda ortaya çıkan bir ezeli, mutlak, ilahî egonun varlığını kabul edilmektedir (Tüzer, 2006: 258). Hem bu ilahî egonun varlığı hem de benliğe getirilen yeni tanımlamalar mistisizm ile modern psikolojinin farklılığını ortaya koymaktadır. Örneğin kozmik benlik bunlardan biridir. Kozmik benlik kâinatın ortaya çıkarılması ve anlamlandırılması için gerekli olan benliktir. Kozmik benlik bilinçaltında yer alırken geleneksel benlik bilinçte yer almaktadır. Mistik anlamda ele aldığımızda kozmik benlik geleneksel benliğin sınırlarını aşıp aydınlanmaya ulaşmaktadır (Knabb and Welsh, 2009b: 406). Bu yaklaşım hem Batı düşüncesi hem de modern psikoloji ile mistik gelenekler arasındaki farkı ortaya koymaktadır. Batı düşüncesi egonun özgürleşmesinden yani bağlarından kurtulmasından ziyade gerçekleşmesine odaklanır. Fakat buradaki kendini gerçekleştirme ifade ettiğimiz gibi sezgi ve içe bakıştan ziyade bilgi ve talimatlara dayandığı için gerçekleştirme ve kimliğe dair sınırlı bir bakışa sahiptir (Knabb and Welsh, 2009a: 50).

Buraya kadar ifade edilen karşılaştırmayı iki kavram ekseninde toplayabiliriz: Mistik aydınlanma ve psikolojik iyi olma hali. Mistik aydınlanma ile psikolojik iyi olma hali aynı değildir. Mistik aydınlanma kişiyi psikolojik iyi olmaya hazırlar yani psikolojik sağlık manevi arayışın yan ürünüdür. Bundan dolayı nihai amacının dışında meditatif teknikler en azından alışkanlıklarımızı kırmak için kullanılmakta; böylece psikolojik sağlık için gerekli olan zihinsel yaşam yeniden inşa edilmiş olmaktadır. Yani bazı psikologlar açısından meditasyon amacı göz önüne alınmadan bir araç olarak iş görebilmektedir. Fakat sonuç olarak psikoloji ve psikoterapi ile mistik gelenekler özellikle de Doğu'ya ait gelenekler amaç ve yöntem açısından birbirinden farklıdır. Çağdaş psikoterapinin amacı kişinin toplumun koşullarına uyumunu ve etkinliğini sağlamak, kişisel ve toplumsal norm arasında bir kontrol sağlayarak toplumun dışına çıkan kişileri içerde tutabilmektir. Bir başka yaklaşıma göre de psikoterapistler bilincini geliştirmek ve anlamak için değil kişilerin bozuklukları ile ilgilenmek için eğitilmektedir. Doğulu gelenekler ise sıradan farkındalığı ortadan kaldıran bir kurtuluşu

göz önünde bulundurmaktadır. Psikoterapik sağlık ise benlik merkezlidir ve bilinç ile bilinçaltı arasındaki dengeyi sağlayarak bağımsız bir birey oluşturmaya çalışır. Doğulu geleneklerde benlik şımartılıp pohpohlanmaz; iyi oluş hali birleşik bir kişilik yapısı ya da toplumun beklentilerinin karşılanmasıyla elde edilmez. Kişiyi meşgul eden arzu ve ihtiyaçlarının üstesinden gelinmesiyle elde edilir. Kişinin kendisini ayrı bir varlık olarak görmesini sağlayan bilinç halinin ortadan kalkmasıyla, kişiliğin merkeze alınması birbirinden farklıdır. Bundan dolayı mistisizm ve psikoterapi dünyevi ve aşkın ihtiyaçlar konusunda uzlaşarak birbirini tamamlayabilirler. Psikoterapi benliği genişletirken mistisizm daraltmaktadır. Psikoterapi istikrarlı bir kişiliği oluşturmayı hedef haline getirirken mistik gelenekler bu noktada bir enerjiyi boşuna harcamanın bizi bütüncül bir kimlik inşasından nasıl uzaklaştırdığını göstermeyi hedef haline getirmiştir. Psikolojik fenomenler üstesinden gelinmesi gereken parçalı ve gölgeli bir dünyanın parçasıdır. Mistiklerin ulaşmaya çalıştığı benliksizlik hali psikoterapistlere kendine saygı ve güven anlamında bir eksikliğin olduğu sağlıksız bir durum olarak gözükebilir. Psikoterapi kişiyi topluma açarken mistisizm nihai gerçekliğe açar. Bundan dolayı psikoterapi ve mistisizm hedefleri ve teorileri bağlamında birbirinden ayrılır. Doğulu rehberlik dünya görüşümüzü dönüştürmeye odaklanırken, Batılı rehberlik ise yaşadığımız ister Doğu isterse Batı olsun onun yanlış ve alışılmış toplum hayatında daha rahat ve faydalı olmamızı sağlamaya yöneliktir. Psikoterapi endişelerden kurtarıp normal olmamızı sağlamak ile uğraşarak bizi rahatlatırken sosyal entegrasyonun ötesindeki hedefi ortadan kaldırmaktadır. Manevi disiplinler problemlerle uğraşmaktan ziyade sorunun kaynağı olan yanlış gerçeklik algısıyla uğraşmaktadır. Benmerkezci ve hatalı bir perspektifle gerçekliği algıladığımız sürece toplumda normal bir şekilde yaşasak da acılarımız kaçınılmaz bir şekilde devam etmektedir. Bundan dolayı psikoterapi problemlerimizi morfinin çözdüğü şekilde çözmektedir. Bizi uyandırmak yerine rahatlamamızı sağlayarak uyutmaktadır. Hasta için psikoterapistin kişiliği önemli bir model olduğu için ve terapötik teoriler ve kültürel değerler arasındaki etkileşim aydınlanma için gerekli olan sıradışı bilinç halini psikoterapi ile ortadan kaldırmaktadır. Çünkü psikoterapi için benliksizlik hali mistik bir hatadır (Jones, 1993:179-183).

Psikoterapinin benliksizliği ya da egonun ölümünü mistik bir hata ya da patolojik bir durum olarak değerlendirmesine rağmen bazı psikolog ve filozoflar bu durumu olumlu hatta nihai hedef olarak değerlendirmiştir. Örneğin Maslow'a göre kutsal olanın,

dünyasal, dinsel ve ansal olarak anlık bir duyumsanışı olarak karşımıza çıkan bütünlük bilinci doruk deneyimlerde sıkça yaşanan bir durumdur. Doruk deneyimlerin kişinin mükemmel bir kimliğe sahip olmasına, özgün olmasına, kendine özgü durumuna ya da gerçek benliğine doğru yaklaşmasına ve daha gerçek bir insan olmaya yönelmesine yol açtığını; fakat en açık ve en güçlü kimliklere sahip bu kişilerin egolarını yada benliklerini en fazla aşabilen, en azından göreceli olarak benliksiz ve egosuz olan kişiler olduklarını ifade etmiştir (Maslow, 1996: 82-84).

Bilinç üzerine araştırmaları bulunan transpersonal psikolog Ken Wilber, benliğin ölümünü birlik bağlamında ele almaktadır. O, *psychologia perennis* (ebedi psikoloji) çerçevesinde ifade ettiği insan bilincine ilişkin evrensel ve herkesçe onaylanan *her-şey-içinde-Bir* ile özdeşir görüşünü dile getirmiştir. Bu en son bilinç halidir. Tanrı ile birliğe erişemeyeceğimiz, ama o birliğin bilgisine erişebileceğimiz, yüce kimliğimizi üretemeyeceğimiz ama onu ayırmsayabileceğimizin ve bunu gerçekleştirmenin, yüce kimliğimizin bilgisine erişmenin tam da en son bilinç, aydınlanma, satori, mkosha, wu, kurtuluş, özgürlük hali olduğu söylendiği ifade etmiştir. Bundan dolayı ona göre en son bilinç hali başka haller arsında bir hal değil ama tüm halleri kapsayan bir haldir. En son bilinç hali Brahman olduğu için ve Brahman'a erişilemeyeceği için en son bilinç hali de erişilecek bir şey değildir (Wilber, 2002: 293-301). Wilber'in burada ifade ettiği yaklaşım bir araştırmacının beka ile özdeşleştirdiği *nondual* (ikili olmayan) benlik, transpersonal benlik, kendini aşmış benliktir. Bunun aynı zamanda psikolojinin babası William James'in benliksiz bilinç dediği durum olduğu ifade edilmektedir (Boni, 2010: 12).

Benliğin ölümü bağlamında değerlendirilen diğer yaklaşım ise Kanadalı psikiyatrist Richard M.Bucke'nin Buda, Krişna, İsa, Muhammed, Pavlus gibi büyük şahsiyetlerde ortaya çıktığını ifade ettiği yeti kozmik bilinçtir. Günah duygusu, ölüm korkusu, zenginlik isteği gibi daha aşağı zihinsel yetilerin ortadan kalkması ve özgürlük, evrenin anlamı kavrama, ölümsüzlük duygusu, ahlaki olarak yücelme, aklın aydınlanması, ölüm korkusunun kaybolması gibi özelliklerin oluşmasıyla bu yeti doğmaya başlar. Eski kişiliğin yok olup yeni benin ve kişiliğin ortaya çıkmasıdır. Kozmik bilince ulaşmak için iyi bir beden yapısı ve sağlık, yüksek bir ahlak, güçlü duygudaşlık, sıcak bir kalp, yüreklilik, güçlü ve dürüst dinsel bir duygu gereklidir. Budistler buna Nirvana; İsa ise

tanrının krallığı ya da göklerin krallığı olarak ifade etmektedir (Bucke, 2002: 27-39). Zen'deki *satori* ve yogadaki *samadhi* ile de özdeşleştirilen kozmik bilinç gibi pek çok gelenek yüksek bilinç halinden söz etmektedir. İngilizcede ultrabilinç ya da genişletilmiş bilinç olarak ta ifade edilmektedir (Wilcox, 2001: 196). Ayrıca Martin Buber'in *ben-sen* ilişkisi, Maslow'un *olma-idraki* ve Ouspensky'nin *mucizevî olanın algılanması* da bu bağlamda değerlendirilmektedir. Kısaca kişinin ayırt edici bir farkındalık düzeyinde kendini idrak etmesi olarak tanımlanan bilinç mistiklerde âlemin kusursuzluğunu ve ilahi düzeni algılamak olarak ifade edilmektedir (Peck, 1992: 239). Mistiklerin günlük ve sıradan farkındalıktan farklı olan bu bilincine mistik bilinç denilebilir (Baxter-Tabriztchi, 2003: 99). Mistiklere göre sıradan farkındalığın ötesinde bir ilahi benlik ya da ilahi gerçeklik söz konusudur. Bundan dolayı benlik çeşitlerini bilincin aşamaları olarak değerlendirebiliriz (Deikman, 1982:176). İnsanların bilinç alanını genişletme yöntemiyle kendilerini tanımak amacıyla mistik tecrübelerle yakından ilgi duymalarının sebebi budur (Işıtan, 2012: 167). Zaten bilinç konusunda yapılan son araştırmalarda bağımsız benliğin ölümüyle mümkün olabilen, bilinç ötesi duruma dönüşümden söz etmektedir. Bundan dolayı eğer kişi *birlik*'e ya da *gerçeklik*'e ulaşmak istiyorsa benlik ölmelidir (Özelsel, 2003:146)

Benliğin ölmesini Jung bağlamında ele aldığımızda öncelikle Jung'un benlik, ego, kendilik, tanrı ve bireyleşme kavramlarını göz önünde bulundurmalıyız. Jung'a göre bilinçdışının en güçlü imgesi olan tanrının insan varoluşu için zorunluluk olduğu için tanrıların asla ölmediğini ve ölmemesi gerektiğini iddia etmektedir. Psişede var olan üstün güç tanrı imgesine ait değilse, psişik enerjiyi bir içgüdü yada kompleks kendine çekecek ve beni teslim alacaktır (Bahadır, 2010: 142). Ayrıca Jung tanrıyı bilinçaltının merkezi arketipi olan benle eşit tutmaktadır. *Ben* arketipi Jung'a göre içimizdeki tanrıya tekabül etmektedir (Sambur, 2005: 103). Sonuç olarak tanrı ve kendilik arketipleri birbirinden ayrılamaz. Çünkü her iki arketip psikolojik bütünlüğün sembolleri olarak değerlendirilir. Bundan dolayı her iki arketip bireyleşme sürecinin amacını ifade ettiği için çakışmaktadırlar (Palmer, 1997:153). Bireyleşmiş birey insandaki iyi ve kötü unsurların ego üzerinde hâkimiyet kurup kaosa yol açmasını engellemiş kişidir. Fakat sadece egoyla çevrilmiş kişi bunun üstesinden gelemeyeceği için bu zıt güçlerin üstesinden gelen tanrı arketipi kişilik bütünlüğü için birleştirici bir etkiye sahiptir. Bundan dolayı Jung'a göre zıt güçlerin birleştirilmesi ve dengede tutulması için

mistisizmin önemli bir rol oynadığını ifade etmektedir ve ona göre zaten mistik tecrübe, ego bilincinin yerine bilinçaltı güçler olan tanrıyı koymaktır (Anissian, 2005:210-212). Fakat bireyleşmede kendiliğin (Self) -burada ifade edilen kendilik Jung'un tanrıyla özdeşleştirdiği benliktir ve İngilizce büyük S harfiyle yazılır- en büyük psişik tehlikesi ben (self) bilincinin kendilik ile özdeşleşmesidir. Çünkü bilinci çözülmekle tehdit eden bir şişkinliğe neden olur (Jung, 2005: 75). Bundan dolayı Jung'un ifadesiyle kişi egosunu benin gerçekleştirilmesi uğruna feda etmelidir (Sambur, 2005: 192).

Psikolojik yorumların yanında psikolojik verilerle beraber felsefi yorumları da birleştirerek benliğin ölümü kavramını birlik tecrübeleri olarak değerlendiren kişiler de mevcuttur. Örneğin mistisizm ile ilgili çalışmaları olan ve görüşlerinde Jung'un analitik psikolojisi hâkim olan R.C.Zaehner'e göre mistik tecrübe her şeyin birliğinin tecrübesidir. Bu tecrübe en üst noktasında sonsuz bir varoluş modunun bilfiil tecrübe edildiği bir zaman ve mekânı aşma, ölümsüzlüğü duyumsama tecrübesidir. Burada Jungçu anlamda bütünleşme vardır. Jung için bireyleşmeye ve bütünleşmeye giden yol bilinçaltının karanlık unsurlarının, *animanın* bilince çıkarılması ve tüm kişiliğimizle bütünleştirilmesidir. İşte bu *anima* ile *animusun*, *persona* ile *gölgenin*, bilinç ile bilinçaltının buluştuğu ve *kendilikte* bütünleştiği içsel evlilik halinden Zaehner ileri giderek kendi içinde birliğe ulaşmış, bireyleşmiş kişinin varacağı son merhale olarak yani mistik tecrübenin en üst basamağı olarak kişinin kendinden bağımsız bir tanrıyla birliğini, onunla manevi evliliğini görmektedir. Zaehner'e göre kişisel ben, egonun kaybolması ve ezeli ruhun, benin tanrıya karışması, benliğin tanrıya dönüşü olan bu teistik tecrübe gerçek mistik tecrübedir. Tasavvufi bağlamda sufînin Allah'ın kendisini orada görebilmesi için kalbini veya ruhunu temizler veya cilalar. Hinduizm ve Budizm gibi mistik gelenekler kalp aynasını temizleyerek işi bırakırken İslam ve Hristiyan teizmde ilahi sevgi ile tanrı kendisini aynada gösterir. Monizmde kişi kendi çabasıyla huzur verici boşluğu yaşarken teizmde tanrıda yok olmayı arzular. Dolayısıyla kalpte tanrı dışındaki her şeyin atılmasıyla oluşan saf bilinç ya da boşluk hali teistik gelenek için monizmde olduğu gibi bir son hali değil daha işin başlangıcıdır (Tüzer, 2006: 75-80). Örneğin tasavvufta bu aşamadan sonra beka aşaması gelmektedir.

İnsanın manevi bilincinin derinliklerinde yer alan bu mistik tecrübeyi (King, 2004:5) Walter Stace birlik bilinci olarak ifade etmektedir (Baxter-Tabriztchi, 2003:100).

Stace'e göre ayrılaşmamış birlik tecrübeleri içe dönük mistik deneyimin özüdür (Stace, 2004: 86). Ayrıca birlik algısı meditasyonun derinliğini ifade etmektedir ve bütün mistiklerde bulunmaktadır (Naranjo and Ornstein, 1971:30). Fakat birlik yaklaşımı sadece mistiklerle sınırlı değildir. Örneğin hem psikologların hem de fizikçilerin yaklaşımlarında yer almaktadır. Psikolojik yaklaşımlara göre parçalanmış bir hal, kendimize ait parçalar arasında sürekli bir çatışmanın olduğu bir hal içinde varoluşumuzu sürdürmemiz, kendi içimizdeki birlik ilkesini unutmamıza dolayısıyla psikolojik olarak çok tanrılı olmamıza, kendi yarattıklarımıza tapmamıza ve aynı zamanda birçok benliğe sahip olmamıza yol açmaktadır. Sonuç olarak da kendi öz benliğimizi bilemediğimiz için çok benlikli bir hale dönüşmüş olmaktadır (Helmski, 2006: 24-25). Bundan dolayı kalbimizin kozmik ağda diğer kalplerle beraber atması demek olan birlik, psikolojik sağlık için önemli bir faktördür (Hammerle, 2002:4). Fizikçilerin bu parçalanmışlığa yaklaşımları hem birlik hem de bilinç alanında gelişmelere yeni bakışlar sağlamıştır. Örneğin mistisizm ve fizik üzerine çalışmaları olan Fritjof Capra'ya göre modern fizikte kuantumdaki gözlem ve ölçüm meselesinde gözlemcinin gözlenen şeyi belirlediği yönündeki yaklaşımlar bilinç meselesini gündeme getirmiştir. Bu da madde-zihin, gözlenen-gözlemci arasındaki Kartezyen ayrımının sürdürülemez olduğunu fizikçiler kabul etmiştir (Badri, 2000:110).

Çeşitli disiplinlerin ortaya koyduğu bu parçalanmışlık ve birliğe ulaşılmamasının yanlışlığını ifade eden görüşler içerisinde insanların ve nesnelerin çokluğuna ilişkin sıradan bilincin yitirilip birlik bilinciyle yer değiştirdiği biçim olan mistik bilinç kavramını gündeme getirmektedir. Hemen hemen her Bâtini gelenekte tanımlanan mistik bilinç birlik ve teklik bilincinin en fazla geliştirilmiş olanı olarak ele alınmaktadır. Bundan dolayı bireysel, analitik bir bilinçten sezgisel yanlarımızı eğiterek meydana getirilen bütüncül ve birlik biçimine sıçrama, Bâtini gelenekte nefsin ölümü olarak ifade edilmektedir. Bu sıçrama kişisel bilinci sürdüren inşaların bir dağılımından ve bu analitik biçimden birdenbire ortaya çıkan gestalt biçimine geçiş olarak değerlendirilmektedir. Örneğin tasavvuftaki körler ve fil öyküsü açısından mistik yaşantılar bilinçte, analitik, bireysel, parça parça bilgi yaklaşımından daha alıcı, bütüncül bir biçime, tüm filin bütün olarak görülebileceği bir biçime doğru bir değişim gerektirdiğini ifade etmektedir (Ornstein, 1992: 141-181).

Tasavvufun sufi öykülerle ortaya koyduğu bu parçacı yaklaşım aynı zamanda ayrılık ve ayrılık acısı olarak ortaya çıkmaktadır. Tasavvufa göre ilahi olandan ayrılık acının kaynağı iken birleşme ya da birlik iyileşme ve bütünlüğün kaynağıdır (Boni, 2010: 175). Çünkü sufiler ayrılığı bir hastalık olarak görürler ve insanoğlu tabiattan, hakikatten, doğruluktan ve Allah'tan ayrılık kaygılarının kişiliğin parçalanması, zihin ve ruhun bozulmaya uğramasında etken olduğunu iddia etmektedirler. Bu temel ayrılık temel anksiyetenin, duygusal ıstırap veya hastalıktan kaynağıdır (Sayar, 2004: 28).

Temel ayrılık ve anksiyetenin tedavisi A.R.Arasteh'in kültür aşırı bir kavram olarak ele aldığı ve insanoğlunun evrensel gelişim teorisi olarak ortaya koyduğu varoluşsal aşama nihai bütünleşmedir. Nihai bütünleşme dikey yönde kişiliğin bütünlük ve birlik kazanmasıdır (Knabb and Welsh, 2009a:52). Shafii ise benzer bir yaklaşımla varoluşsal birlik olarak ifade ettiği durum var olmama ile elde edilmektedir. Buradaki beka aşaması hem varoluşun en nihai aşaması hem de fenanın nihai aşamasıdır. Allah ile bir olmayı ve birleşmeyi ifade etmektedir. Arasteh gibi Shafii'nin benlikten (nefsten) özgürleşme olarak ifade ettiği fena tecrübesi kültürleri ve çağları aşan evrensel bir tecrübedir. Benliğin ortadan kaldırılması (loss of the self) Yahudilik, Hristiyanlık, Sufizm, Yoga ve Budizm gibi çeşitli mistik geleneklerde özgürleşme, yüksek bir bilinç düzeyine ulaşma, farkındalık, kendi iradesinden vazgeçme, birleşme, gerçek bilgiye ulaşma, aydınlanma bağlamında yer almaktadır. Bununla beraber özellikle psikanalitik psikoloji ve psikoterapi tarafından mistiklerin benliğin ortadan kaldırılması ve her şeyle bir olma yaklaşımı içi ve dışın karıştığı psikotik bir hal, nesne-özne ayrımının ortadan kalktığı bir halüsünasyon ve paranoid bir yanılsama olarak değerlendirmesine rağmen bu yaklaşımı olumlu anlamda ele alan psikolojik yaklaşımlar ve psikologlarda bulunmaktadır. Örneğin Erich Fromm'un ayrılık yaklaşımı ile sufileri kişiliğin parçalanmasının ve ruh ve zihin rahatsızlığının kaynağı olarak gördükleri, bir ayrılık anksiyetesi ve hastalık olan ayrılık kavramları benzerdir. Richard Bucke'nin kozmik bilinç yaklaşımı ile fena arasında benmerkezciliğin ortadan kaldırılması, bilincin ortadan kaldırılması, ışığın, neşenin, gerçekliğin, vecdin, sezgi ve kesinliğin tecrübe edilmesi bağlamında paralellikler vardır. Maslow'un hem kendini gerçekleştirme hem de ömrünün sonlarında mistik geleneklerde yer alan kendini aşma kavramına verdiği değerden dolayı kendini aşma kavramı ile fena arasında paralellikler vardır. Varoluşçu anlayışın temel yaklaşımlarından biri olan anksiyete hiçlikle alakalıdır. Hiçlikten dolayı

hayatın hiçbir anlamı yoktur. Bazı varoluşçular mistik tecrübeler ve aşkınlık anlayışına değer vermese de geçmiş ve gelecekte özgürleşerek anı tecrübe etme yaklaşımına vurgu yaparlar. Sufiler de ana vurgu oluşu gibi kişilik gelişiminde nefsin ve geçmişin katkılarını da inkâr etmezler. Varoluşçularda anın zevkine odaklanırlar an hem araç hem de amaçtır. Sufiler kişilik bütünleşmesi ve gerçek ve doğayla birleşmek için amaçtır. Varoluşçular ölüm, korku ve hiçlikten uzak durarak anın tadını çıkararak bu kavramları dönüşüm, bütünleşme ve birleşim için değerlendirmektedirler. Bu bağlamda fena her an yeniden doğup ölmeyi ve ölümün kaçınılmazlığını kabul etmektir. Viktor Frankl, anlam arayışı bağlamında ele aldığımız da benliğin hapisanesini aşmak, hiçliğin ve ölümün üstesinden gelmektir. İnsan var oluşun gerçek amacı ona göre kendini gerçekleştirmek değil kendini aşmaktır. Varoluşçular acının hiçlikten ve ölümden kaynaklanmasına rağmen sufiler göre acının kaynağı doğadan ve gerçeklikten ayrılığımızın yarattığı anksiyeteden kaynaklanmaktadır. Bu bağlamda varoluşçu Frankl acıyı bir zenginlik olarak iç gücümüzü arttırarak boşluğumuzun üstesinden gelmemize yardım ettiğini söylemektedir (Shafii, 1988: 148-171).

Psikolojik parçalanmışlık halinin ortaya çıkardığı yanlış algı ve bakışın ortadan kaldırılması gerekmektedir (Baxter-Tabriztchi, 2003: 339). Algının temizlenmesi için kişinin inisiyatik –seyr-i süluk- bir süreçten geçmesi gerekmektedir. Eliade'nın ifade ettiği gibi bütün inisiyasyonların merkezinde kişinin ölümü ve yeniden doğumu sembolize edilir. Kişi yeni bir insan ve varlık olarak hayata döner. Bu sembolik ölüm çocukluğun, cehaletin ve profan olanın sonunu ifade etmektedir. Hatta bu bağlamda Yunanca ölmek anlamına gelen *teletuan* kelimesi ile inisiyasyon anlamına gelen *teleisthai* kelimelerinin benzer olduğunu vurgulanmaktadır. Sufilerin burada ortaya koyduğu yaklaşım nefsin öldüğü ve ilahi aşka ulaştığı fena halidir. Bu kişinin kendi egosunun ölüp gerçek bene ulaşma sürecidir (Anissian, 2005:67-69). Muhammed İkbâl'in de belirttiği gibi tasavvufundaki bu birleştirici tecrübe, sonsuz egoya karışmak suretiyle fani, bitimli veya geçici egonun kendi varlığını yok etmek değil; aksine sonsuz benlik ve egonun fani benliğin sevgi dolu kucağına girmesidir (Tüzer, 2006: 71). Dolayısıyla sufilere göre insan gelişimi şu anki yapımızla sona ermez. Evrensel ben olmak için bir potansiyelimiz vardır. Kişilik bütünleşmesi ve var oluşsal birliğe doğru giden bu umut verici süreç sufi yolunun dinamik gücüdür (Shafii, 1988: 18). İşte bu

süreci tamamlamak için atılacak son perde bireydeki ayrı bir *ben* olma duygusudur (Frager, 2005: 206).

Psikolojik açıdan ele aldığımızda, alt katlardaki rollerden ve alt kişiliklerden sıyrılarak kaybolan rollerin ardından ilahi niteliklerin kişilikte yer tutmaya başlaması olan fena halinde (Merter, 2011:203) kişinin şunları tecrübe ettiği söylenebilir: Dünyanın bütün yükleri kalktığı için kendini hafif hissetme, düşüncelerin ortadan kalkması, zihnin sükûneti, duyarlılığı artması, dıştan ve içten gelenlere karşı kavrayış, içimizdeki ve çevremizdeki görünmez ritimlere karşı farkındalık, gelecek olayları algılama, parçaların yanında bütüne dair farkındalık, içsel çatışmaların azalması, emniyet, kesinlik, bütünleşme ve her şeyle bir olma duygusunun artması. Ayrıca fena tecrübesini insan uyumunun önemli bir unsuru olarak değerlerin Şafii'ye göre şu özelliklere sahiptir: Biyolojik ve fizyolojik köklere sahip olması, her insanın böyle bir tecrübeyi yaşama potansiyeline sahip olması, bazılarının bu tür tecrübeleri farkında olmadan sık sık yaşaması, bazılarının fenayı yaratıcı aktivitelerde ya da yoğun insani ilişkiler esnasında tecrübe edebilmesi, bazılarının bundan korkması ve bundan dolayı bilinçli yada bilinçsiz bir şekilde kendini ona karşı savunması, gelişmiş öğrenmeye, iyi oluşturma ve kişilik bütünleşmesine katkıları olması, bazılarının meditasyon aracılığıyla varoluşsal birliği tecrübe etmek amacıyla aşama aşama bu tecrübeleri daha uzun süreçlerde yeniden oluşturabilmesi (Şafii, 1988: 159-160).

Sufi tecrübe süreci içerisinde ikili olmayan (nondual) aşkın hallerdeki kendini gerçekleştirme süreçleri ve bu süreçlere bağlı olarak kişide meydana gelen dönüşümler, sıra dışı bilinç hallerinin iyileştirici gücünün araştırıldığı ve bunlara bağlı olarak kişilerin psikospiritüel gelişimleri sağlayan bir bilinç genişlemesi, sağlıklı bir ego bilincinin gelişimi ve entegrasyonu ile aşkın hallerdeki kendini gerçekleştirme izlendiği mülakata dayalı bir çalışmada hem 9. yüzyılda yaşanan tecrübe ile 21.yüzyılda yaşanan tecrübe arasında paralellikler bulunmuş (Boni, 2010: 6-214) hem de Şafii'nin görüşleri büyük oranda doğrulanmıştır. Ego bilincinin ötesindeki kendini gerçekleştirme halini ulaşılarak kim olduklarına dair anlayışlarını derinleştirdikleri ifade eden bu çalışmadaki katılımcılar fena tecrübesi ile ilgili yaşadıkları tecrübeleri şöyle ortaya koymuşlardır: “Nefs, fena aşamasında arınıp pasifize olsa da hala kalmakta çünkü hala dünyada yaşamaya devam etmekte olduğu için ona ihtiyacımız oluyor. İlk başta korkutucu olsa

da Allah'ı içinde hissetmek ve her şeyden vazgeçmek, Allah'ın karşısında hiçliğini hissettiği bir tevazu meydana geliyor. Romantik olmayan bir aşk yaşadığı ve yaşanan acı aşktan değil bağlı olduğumuz şeylerdir. Fena, vazgeçmek olduğu için vazgeçmemiz gereken şeyler sadece bize zevk veren şeyler değil bizi bize bağlayan şeylerdir. Bu Batılıların anladığı manada özgürlüğümüzden, özerkliğimizden haklarımızdan vazgeçme değildir. Benliği öldürmek korkudan ziyade huzur ve sağlıktır, kendini Allah'ın ellerine bırakmaktır. Yani irademizin ötesine kendimizi bırakmaktır. Lütfu güçlü bir şekilde hissetmektir. Zorluk ve direnme meydana geliyor. Batılı anlayışta mutluluğun merkezi benlik olduğu ve fenada bunun tam tersi oluyor. Korkutucu fakat aynı zamanda cezbedici. İlahi olana girdiğinizi ve bütün zamanla bir olduğunuzu hissediyorsunuz. Bütün perdeler kalkıp ölüp yeniden doğmuş gibi dönüştürücü bir süreç. Ego temizlendiği için bu dünyaya ait değil ve daha ötesine hizmet ediyor; tamamen bir çözülme ve boşluk hissettim. Temizlenmesine ve pasifize olmasına rağmen hala var. Yanılsamalarımı, en derinlerimi ve yaralarımı gördüm fakat lütufla bunlardan uzaklaştım.”. Katılımcılar fena halini ifade etmenin aşkın ve tarifsiz boyutundan dolayı zor olduğunu onu ifade etmenin kavramlara indirgemek ve sınırlamak olduğunu ifade etmişlerdir. Tamamen vazgeçmenin gerekli koşul olduğunu belirtmişlerdir (Boni, 2010: 179-209).

Fenanın ortaya konulmaya çalışıldığı aynı çalışmada beka kavramı transpersonal psikolog ve bilinç üzerine çalışmaları olan Ken Wilber'in bilinç aşamaları yaklaşımının son basamağı olan nondual (ikilik olmayan) bilinç aşaması ile ifade edilmiştir. Wilber bu kavramı Buda'dan yola çıkarak aydınlanma olarak da ifade etmiştir ve nondual tecrübede bu ikilik ortadan kalkar. Wilber, bu düzeydeki bilinci sınırların olmadığı bilinç düzeyi olduğunu ve eski benlik kavramları, benlik bilinci ve benliğin sınırlı tutumları bu aşamada ortadan kalktığı için ego bilincinde gibi bir ben-sen ikiliğinin nondual tecrübede gerçekleşmediğini ifade etmektedir. Yazar Wilber'in bu yaklaşımından yola çıkarak sufiler nondual kendini gerçekleştirme sürecindeki nondual kavramıyla âşık ile maşukun birleşmesini yani tevhid, birlik aşması olarak değerlendirmektedir. Tevhid; kişinin özünü tekrar elde etme süreci olan sufi yolculuğunda asli varoluşa dönüş, ilahi bilinçle birleşme yani ilahi bilinç okyanusunda yer alan orijinal varoluşumuza sahip olmaktır. Beka ile ilgili bu tanımlamanın yapıldığı çalışmada katılımcılar beka tecrübesi ile ilgili yaşadıklarını şöyle ortaya koymuşlardır:

“İfade etmek çok zor, huzurda olma hali, anı tam olarak yaşama, tam teslimiyet, bütünlük, içte ve her yanda bir iyileşme ve merkez tarafından tam olarak yutulma yani tevhid. Bu birlik tecrübesi ile yok edilmez benliğini keşfediyorum. Kelimelerin ötesinde olan bu tecrübenin tecrübe edilerek bilinebilir. Dalma duygusu yaşıyorum. Bekanın gerçekleşmesi için yapılanların yanında lütuf hissediyorum. Gayret göstermeden gelen şey hediyedir. Yaptığım gayretin çok ötesinde bir lütuf. Bir katılımcı mutluluk ve neşe ile beraber sürdürülemez bir bilinç halinden bahsediyorum. Bilinç hem akışkan hem de dalgalıdır. Dönüştürücü etkisi var. Dünyayı algılamamızı sağlayan bakış açısına dönüşüyor. En azından anlık bir durum. Kalpte hissedilen bir birlik ve bütünlük hali.”. Ayrıca bütün katılımcılar iyileştirici etkisinden söz etmektedir (Boni, 2010: 28-194).

Sufiler insandaki kötü sıfatların yok olmasına işaret ettikleri fena ile insanın güzel vasıflar edinerek bunda devam etmesine işaret eden beka aşamaları (Kuşeyri, 2009:160) ile ilgili tecrübelerin ifade edildiği çalışmaya göre katılımcılar son iki aşamayı ifade etmekte zorlandıkları için kıyaslamalarla ve tahminlerde bulunarak yapmışlardır. Katılımcılar en aşkın aşamada bile egonun hala var olduğunu ve bu tecrübenin kavramların ötesinde bir gerçekli olduğunu ve ancak tecrübe edilerek bilinebileceğini ifade etmişlerdir (Boni, 2010: 213). Bundan dolayı bu kavramlar kelimeler yetersiz kalacağı için tartışılması ve üzerinde konuşulması gereken değil tecrübe edilmesi gereken psikolojiden ziyade ruhani kavramlardır (Anissian, 2005:176). Fena ve bekanın ortaya çıkması ve tecrübe edilmesi müridin zikir, muhasebe ve murakabesi gibi sufi uygulamalarla gerçekleşmektedir. Fena ve bekanın tecrübe edilmesi ile cehalet fena bulurken irfan beka bulur. Bu noktada kişi bu farklı halleri tecrübe ederek hem bilinçliliği artar hem de bilinç seviyesi yükselir (Amini, 1999:64). Zaten fena daha düşük bir bilinç düzeyinden ölerek kurtulmayı ifade ederken beka daha yüksek bir bilinç düzeyiyle var olmayı ifade etmektedir. Daha yüksek bir farkındalık düzeyi için belirli bir farkındalık düzeyinden vazgeçmektir. Diğer bir ifadeyle ona eşlik eden beka ile gerçekleşir. Devam eden ilahi gerçeklik, fena bulan gerçek olmayan yani bireyin sınırlı farkındalık düzeyidir. Bundan dolayı fena daha düşük bir aşamayı ifade ederken beka daha yüksek bir aşamayı ifade etmektedir (Chittick, 1998: 105-107). Bilinç bağlamında karşılaştığımız bu iki kavramı analitik psikolojinin bireyleşme yaklaşımı bağlamında ele aldığımızda fena geleneksel *benden* vazgeçme yani *benin* ortadan kaldırılması iken beka kozmik benlikle bütünleşerek yeniden doğma yani *beni*

oldurma sürecidir (Arasteh, 1974:105). Diğer bir ifadeyle müridin varlığının kaybolması yani negatif olanla ayrışması (fena) ve hayatın olumlu yönleriyle yeniden bütünleşmesidir (beka). Ayrışma geleneksel benliğin yok olması, bütünleşme ise kozmik ve evrensel benlikte doğmadır. Fena, ayrı kimlik olan küçük benlikten kurtulma beka ise gerçek benliğe ulaşmaktır. Burada sosyo kültürel bilincin sınırlılığı yerine; beka kavramıyla bilinçli varlık olma süreci vurgulanmaktadır (Anissian, 2005:179).

Sema gibi sufi uygulamalarının birer meditasyon şekli yada meditatif boyutlarından dolayı bireyin birlik tecrübesi yaşaması için aşkın bir zihinsel durum oluşturduğu söylenmektedir. Semanın bu özelliğinden dolayı doruk deneyimleri gerçekleştirmek için yapıldığı iddia edilmektedir (Arasteh, 1974:106). Semanın doruk deneyimlerle özdeşleştirilmesi gibi fena ve beka tecrübeleri de analitik psikoloji bağlamında ele alındığı gibi Maslow'un doruk deneyimleri bağlamında da ele alınmaktadır. Maslow'un kendinde gözlemlediği bu deneyimler hayretin yanı sıra bir tür birlik bilincidir ve hayret bilinci ile güncel bilinç aynı anda yaşanmaktadır (Merter, 2011:59). Aslında sufinin manevi seyrinin ileri aşamalarında hissettiği bu birlik hali, diğer mistik sistemlerde yaşanan doruk deneyimlerin algı tanımlamalarında da bulunmaktadır. Maslow da yaptığı alan araştırmalarına dayanarak, doruk deneyimler adını verdiği mistik tecrübenin ileri aşamalarındaki ortak algı tanımlamalarının bir özelliği olarak bir olmaya eğilim ve kendini hakikatle birleşmiş, bütünleşmiş hissetme şeklinde tanımlamaktadır (Cebecioğlu, 2005:47). Fakat Sufizm'deki birlik tecrübesi ile Maslow'un doruk deneyimleri aynı şey değildir. Doruk deneyimlerde ben-sen ilişkisi yani (dualite) mevcuttur. Doruk deneyimler sufi yolda ortaya çıkan işaretlerdir ve ilahi olanla aramızdaki dualiteyi ifade eder. Bu işaretler aşkla birliğe ulaşınca kadar devam eder. Birlik tecrübesi başarılması, sürdürülmesi ve açıklanıp yorumlanması zor bir süreç olduğu için yaşananları tam olarak değerlendirmek zordur (Hammerle, 2002:105-106).

Buraya kadar fena ve beka kavramının hem tasavvufi hem mistik hem de psikolojik boyutlarını ele almaya çalıştık. Tasavvufta diğer bazı deneyimler gibi her zaman yaşanamayacağı için anlatmak kolay değildir. Kişiler yaşadıkları tecrübeyi üzerinden çok zaman geçtikten sonra anlatıkları için o anla ilgili hissettiklerini ve düşündüklerini değiştirmeden hatırlamaları mümkün olmayabilir. Kişinin o konu hakkındaki bilgi seviyesi de önemlidir. Eğer bir sufi olarak o tecrübelerle ilgili literatürü detaylarına

kadar biliyorsa acaba gerçekten yaşadıklarını mı anlatıyorlar ya da yaşadıklarını kavramsal olarak bu çerçeveye mi oturtuyorlar ya da benzetiyorlar mı sorusu akla gelebilir. Bunun dışında bilgileri olsun ya da olmasın bu tecrübelerini farklı şekillerde ifade edebilirler. Bir kişi babasının ölümü anında yaşadığı deneyimleri beka bağlamında anlatmaktadır. Bir başka kişi bir yaz akşamı Yusufçuklar ve Kurbağalar şarkı söylerken bir yanda Vivaldi şarkıları çalarken kedileri fena halinde küçük bir Buda gibi bu şarkıları dinlerken yıldızlar altında bu bir kadının kocası ve kedisi ile beraber yaşadıkları anı bekaya örnek olarak anlatıyor. Bu örneği veren katılımcı yaşadığı hikâyenin geçmiş mistiklerin yaşadığı doğrulu şüpheli hikâyeler gibi olmadığını ve Ortodoks dinî tecrübeler kadar kutsal olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca bu tecrübenin iyileştirici ve açıklanamaz derecede gizemli olduğunu fakat beka tecrübeleri kırılğan tecrübeler olduğu için sürekli olmadığı ifade etmektedir. Bir başka kişi anın içinde eridiğimizde seslerin ve görüntülerin içinde kaybolduğumuzda bekayı tecrübe etmiş olduğunu söylüyor (Boni, 2010: 77-204). *Yüzüklerin Efendisi* filmindeki yüzüğü (nefs) volkanik bir krater atarak kötülükleri ortadan kaldırmak için yola çıkan Frodo karakterinin yaşadığı seyahati fenanın mitolojik bir benzeri olarak yeterli bir kıyas olmasa da değerlendirilebileceğini söylemektedir. İntihar dürtüsü benliğin sonunu gösteren bir metafor olarak değerlendiren yaklaşımlarda mevcuttur (Bogar, 2013: 38-39). Wilber'in insan ölümden korktuğu için kendini öldüreceği yaklaşımından yola çıkarak burada ölümlle kastedilenin dikey yükseliş imkânının yitirilmesi, yani an kapısından geçerek gerçek ölümsüzlük âlemine adım atamamak olduğunu belirten yaklaşımlarda mevcuttur (Merter, 2011:123). Hatta Aldous Huxley'in *meskalin* gibi uyuşturucularla yaşadığı hallerin mistiklerin yaşadıkları hallere benzediği ifade edilmektedir. Meskalinin psikoza ortadan kaldıran yapay bir zihin hali üretmek için klinik olarak kullanılmasıyla bu durum ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan bu halin mistik birlik tecrübelerine benzediği gibi aynı zamanda kâinatla bir olma anlamında sufilerde de yaygın olduğu ifade edilmiştir (Zaehner, 1978: 28).

Bu yaklaşımların dışında fena tecrübesini çeşitli patolojik unsurlarla açıklamaya çalışan yaklaşımlar da mevcuttur. Zihnin sessizliğinde ve sükûnet halinde oluşan bu anlar; düşüncelerin durması, düşüncesizlik, yüzde ifadesizlik, orada olmama, *staring spell* olarak tanımlanan bir çeşit boşluğa dalıp gitme anlarının bazıları tıpta patolojik semptomlar olarak değerlendirilmektedir. Fena tecrübesi psikopatolojik olarak

değerlendirilen *staring spell* ile birlikte şizofreni, epilepsi, depresyon, otizm, kişiliksizleşme bozuklukları olarak ele alınmaktadır. Bu anların patolojiden ziyade bütünleşme gelişim ürettiği dikkate alınmamıştır. Bu anların bazıları; içsel sessizlik, düşüncesizlik hali gibi fenanın habercisi olabileceği ifade edilmektedir (Shafii, 1988: 158). Hallac'ın bekayı ifade eden *Ene'l Hakk* ifadesini narsistik ve büyüklenmeci olarak değerlendirmemek gerekir. Bir tevazu ifadesi olarak değerlendirmek gerekir. Çünkü kendisinin değil ilahi varlığın gerçekliliğinin sürekliliğini ortaya koymaktadır (Boni, 2010: 188). Diğer bir deyişle Hallac kendiyle değil Allah ile meşguldür. Psikoterapi bağlamında ele aldığımızda benlikten vazgeçme, kendinle meşgul olmanın kaybolması şeklindedir. Birçok bilişsel terapi tekniği danışanın kendisiyle olan kognitif meşguliyetini azaltmayı vurgulamaktadır (Knabb and Welsh, 2009b: 410- 411). Ayrıca nefis bilincinin ortadan kalktığı fenada önce bozma sonra yeniden yapma olduğu için ve fena sürecinde sınırlı benliğin mutlu bir birleşim tevhid için Allah'ın ezeli sıfatlarının ateşinde yok edilmesinden dolayı arketip psikolojinin kurucusu James Hillman'a göre de insan ruhu bir patoloji yani ölüm ile bilgiye ulaşmaktadır. Ölüm patolojisi merkeze gelerek insan için psişik bir desteğe dönmektedir. Fena kavramı Hillman'ın arketip psikolojisindeki patoloji kavramı ile ilişkisi bulunmaktadır. Arketip psikolojisinin kurucusu James Hillman, kötülük (pathologizing) yaklaşımına göre yaşanan hastalıklar, rahatsızlıklar, anormallikler, bozukluklar ve acılar gibi unsurlara sahip insan psişesinin hayatı bu bozuk ve acı veren perspektiflerle hayatı değerlendirmesidir. Ona göre bunlar birer arketip ve ruh için gerekli olduğu için merkezî bir konuma sahiptir. Bundan dolayı patolojilerin insan ruh gelişimine (soul-making) ve kişilik oluşturmada (personification) faydası olabileceğini düşünmektedir. Ruh gelişiminin acı ve ölüm üzerine kurulduğunu yeni bir psikospiritüel tecrübenin gerçekleşmesi için psikolojik bir ölümün gerçekleşmesi gerektiğini iddia etmektedir. Tasavvufa göre fenanın gerçekleşebilmesi için kişinin benliğinin ortadan kalkıp sadece Allah'ın kalması yaklaşımı ile Hillman'ın hem *insanî özellikleri bırakma* (dehumanizing) kavramı benzerdir. Hillman, insan benliğine vurgu yapan bütün psikolojik yaklaşımları reddetmektedir. Ruh gelişiminde kahraman bir egonun her şeyi nihai olarak kontrol ettiği modern vurguyu yıkmak istemektedir. Ölüm ve ölmek kavramlarının farkındalığı ile egonun yok oluşunu tecrübe etmemiz bu gerçeği bize anlatan bir tecrübedir. Bu kişiliğimizin sadece bizim irade ve aklımıza dayanmadığını ve depersonalization denilen süreçle bunların buharlaştığı

görülmektedir (Bogar, 2013: 37-38). Fakat mistiklerin psikotiklerin yaşadığına benzer bir süreç olan *kişisizleşme* (depersonalizasyonu) bir psikoz olarak değerlendirmemek gerekir. Bu süreç yani kimlik, benlik duygusunun ortadan kalkması ve zaman duygusunun kaybı mistik tecrübelerde de mevcuttur. Bu süreç mistik aydınlanmanın önemli bir unsurudur. Yani kişide ego duvarları yıkılmadıkça, eşyanın kendisini olduğu gibi göstermesi mümkün değildir. Ayrıca benliğin öldürülmesinin mistik aydınlanmanın olmazsa olmaz bir koşulu olduğunu hemen her mistik gelenek onaylayacaktır (Tüzer, 2006: 228).

Tüm mistik geleneklerde karşılaşılan temel, evrensel bir tecrübe olduğunu öne sürülen, zihinden tüm içeriğin atılması, egonun dağılması ve süje-obje ikiliğinin ortadan kalkmasıyla bireysel ben ile evrensel Benin özdeşliğini ifade eden ayrımlaşmamış birlik tecrübesi ya da saf bilincin oluşturduğu bu mistik aydınlanma Hinduizm'in Mokşa tecrübesi, Budist Nirvana tecrübesi, Yahudi Devekuth tecrübesi ve Sufi fena tecrübesi bir ve aynı tecrübe olarak değerlendirilmektedir. Örneğin bilişsel psikoloji, nörofizyoloji, nöropsikoloji ve psikiyatri alanlarında laboratuvarlarda yapılan deneysel araştırmaları göz önünde bulunduran Robert K.C. Forman, James H. Austin, Arthur Deikman, Jensine Andresen, Ken Wilber, Stephen Bernard, Donald Rothberg gibi pereniyalist filozof ve psikologlara göre tüm mistik tecrübelerin temelinde hepsinin ortak olarak paylaştığı bu saf bilinç olayı mistik bir bilincin varlığını ortaya koymaktadır. Bu görüşe göre benliğin ikilik içermeyen bu daha üst bilinç seviyesinde her şeyin bir olarak ya da hakikatte ne ise öylece görünmektedir. Bu farklı mistik tecrübeler arasında böyle bir özdeşlik kurulmasına rağmen Tao, Allah, İsa, Brahman ve Boşluk birbirinin aynı olmadığı; hatta evrensel olduğu ileri sürülen birliğin ontolojik, epistemolojik ve duygusal ya da fenomenolojik olmak üzere farklı biçimleri bulunduğu için mistik denen tecrübeler içerisinde evrensel bir tecrübe, bir birlik tecrübesi çıkarılamaz (Tüzer, 2006: 62-359).

Bütün bu açıklamalardan sonra fena ve beka kavramlarının gerçekliği ve olabilirliği ya da diğer mistik geleneklerdeki tecrübelerden bir farkı olmadığı noktasında çeşitli sorular oluşabilir. Öncelikle diğer mistik gelenekler açısından ele aldığımızda Budizm'de Nirvana gerçekleşince nefs/self yok olur. İslam da nefs Allah'ta fani olur ve devam eder çünkü kişi Allah'ın varlığını tam olarak kavrayamaz. Bundan dolayı Hristiyanlık'ta

hulul (inkarnasyon) düşüncesi ile karıştırılmamalıdır. Buradaki mesele Allah'ta ezeli benliğe ermek için iradenin ortadan kalkmasıdır (Parrinder, 1995:134-135). İkinci olarak; eğer bilinci ya da kalbi tüm bu hayalden temizleyecek olursak geride kalan şey Allah'ın varlığı ya da pereniyalistlerin içeriksiz tecrübe ya da saf bilinç dedikleri şey ise zihinden tüm içeriğin atılması ve benliğin ortadan kalkmasıyla yaşanan saf bilinç tecrübesini kim yaşamaktadır sorusu gündeme gelmektedir. Şayet saf bilinç olayında süje-obje ikiliği ortadan kalkıyor ve benlik yok oluyorsa o zaman bu hali yaşayan kişi yaşadığı anı nasıl anımsamaktadır ve herhangi bir şeyin bilincinde olmayan saf bilinç tecrübesi empirik açıdan nasıl mümkün olabilir sorularına cevaplar gerekmektedir (Tüzer, 2006: 178-180). Şöyle ki; sufiler fena ve bekadandan sonra sahv (uyanıklık) makamını her türlü aşırılıktan kaçınmak için zorunlu üçüncü makam olarak öngörürler. Bundan dolayı insanî iradenin ilahî iradede yok olması son makam olamaz. Fena ve bekadaki sarhoşluk (sekr) halinden sahv (uyanıklık) haline geçmekle yani eşyanın gerçekliğini yeniden tanımakla olmaktadır (Armağan, 1998: 121). Ayrıca Allah'ın hakikatinin bütün benlik ve şuurunu istila ettiği bu durumda dışarıdan gelen herhangi bir uyarıcıyı idrak edemediği ve kendi varlığının da farkında olmadığı için "fenaü'l-fena" halini yaşar. Çünkü fena halini yaşadığının farkında olmak demek mutlak hakikatten (Allah) başka bir şeyi idrak etmek demektir (Kara, 1995: 334). Kısacası fenanın bu son aşamasında ben ve benlik yoktur; O vardır. Bu aşama henüz ben demeyi öğrenemediği için bebeğin durumuyla kıyaslanabilir (Anissian, 2005:187). Bundan dolayı fenayı benliğin yok olması olarak ifade ettiğimizde karışıklığa sebep olsa bile bu bir kişisizleşme değildir. Bu, gerçek olmayanın yok olması, sahte benliğin çözülmesi yani tüm doyumsuzluk, nefret ve dirençler ile ilgili alışkanlıklarımızın çözülmesidir. Fena, yok olmak bütün bunları bırakmak; tümüyle insan olabilme yetisidir; bizim insanlığımızı saptıran ya da yolunu kesen ne varsa onlarla değil, saptırmayan ve yolunuzu kesmeyen ile temasta olmaktır (Helminski, 2006: 318). Kendi nefsinin öldürmekle mistik, birey olarak gerçek varoluş anlamında var olmaktan vazgeçmiş olmaz aksine Allah'ın geri alınmaz bir armağanı olan bireyselliği, Rabbi aracılığıyla ve Rabbinde mükemmelleştirilir, tamamen dönüştürülür ve ebedileştirilir (Arberry, 2004: 55). Sonuç olarak fena, benliğin Allah'ın varlığında yok edilmesidir. Bu hal içindeyken ne kendi bilincini ne de bilinçsizliğini algılayacak bir bilinç yoktur. Eğer bilinçsizliğini algılayabilseydi, bilincini de algılayabilirdi. Bu insanın yaşadığı hal, metamorfik olarak

özdeşlik veya hakikat dilinde birleşme olarak tanımlanır. Bu hakikatlerin ardında açıklanamaz ve ifade edilemez sırlar bulunmaktadır (Özelsel, 2003:117).

Sonuç olarak fenayı arınma bağlamında düşündüğümüzde ulaşılması gereken bir hedef, kişinin bir yanılısamadan ve kuruntudan vazgeçmesi, nefisle olan bağlantısını kesme; bir anlamda hem arınma sürecin hem kendisi, hem sonucu hem de amacıdır. Arınmaya başlamak fenaya başlamak, arınmak ise fena bulmaktır. Tasavvuftaki *ben*'in yok olması kişinin sınırlarını ve haddini bilmesi olarak değerlendirilmektedir. Bundan dolayı değersizleştirme ya da aşağılık kompleksi olamayanı fena ve bekayı başka bir gelenekteki veya psikolojik yaklaşımlardaki benzeri tecrübelerle etiketlemek tecrübelerin sayısını ve çeşitliliğini ve zenginliğini ortadan kaldırmaktadır. Çünkü fena, yaşam boyu süren bir gayretin sonucu olduğu için kısa sürede elde edilemez ve psikanaliz ve diğer psikolojik yaklaşımlarda tarif edilen kişilik psikolojisinin ötesindedir (Levenson and Khilwati, 1999:253). Bundan dolayı fenayı sadece psikanalitik açıdan aktif öznenin ben temsillerinin ketlenmesi olarak değerlendirmemek gerekir (Geels, 1996: 250). Aslında buradaki temel mesele Batı psikolojisinin aksine sufi psikolojisinin psikolojik terminolojiyi patolojik bir formda kullanmamasıdır (Amini, 1999:122). Örneğin Bogar'a göre farklılıkları akılda tutmak kaydıyla fena ile Hillman'ın ruhu geliştiren patoloji kuramı ile kurduğu ilişkiden sonra İslam dünyasının Batılı teolog, bilim adamı ve psikologlar tarafından daha iyi yorumlanmasıyla ve anlaşılmasıyla daha fazla paralelliklerin hatta yeni bakış açılarının keşfedileceğini iddia etmektedir (Bogar, 2013: 39). Ayrıca fenayı düşüncesizlik halleri ve kendini aşma olarak tanımlayan psikiyatrist *Freedom from the Self* -yazar bu ifadeyi fenanın karşılığı olarak kullanmaktadır- kitabının yazarı Muhammed Shafii fenanın epifenomen, anormal davranış mı ya da beyinin aşırı yüklerini temizlemek için beynin fonksiyonların artması mı olup olmadığı derinlikleriyle araştırılması gerektiğini; hipotezine göre ise insanoğlu dürtülerle ve bilgiyle daha fazla bombardımana uğradıkça fonksiyonlarının etkili bir şekilde devam etmesini sağlamak için fena gerekli olduğunu iddia etmektedir. Ona göre fena çoğunlukla kişiliksizleşme, kişilik parçalanması, psikotik davranış ya da narsistik birleşme olarak değerlendirildiği için Batı tıbbi, psikolojisi, psikiyatrisi ve psikanaliz fenanın terapötik, bütünleyici önemini keşfetmeye çalışmalıdır (Shafii, 1988: 159-160).

2.1.3. Kemale Ulaşma

İnsan-ı kâmil, Allah'ın her mertebedeki tecellilerine mazhar olan, Allah'ın ahlakıyla ahlaklanmış olması açısından ahlakî kemâle sahip bulunan kişidir. Kâmil insanın sözleri doğru, işleri iyi, ahlakı güzeldir; eşyayı ve ondaki hikmetleri gereği gibi bildiği için marifet sahibidir. İnsanı kemâle erdiren bu dört özellik tasavvuftaki sülukun da amacıdır. İnsan-ı kâmil anlayışı sadece tasavvufla sınırlı değildir. Mani mezhebinde ve Manihaizm'de insan-ı kadim, Mazdeizm'de Gayomart, Yahudi Kabala'sında Adam Kadmon'un bazı özellikleri uzaktan da olsa tasavvuftaki insan-ı kâmil anlayışını çağrıştırmaktadır. Benzer düşüncelere Uzak Doğu kültüründe de rastlanır. Hint düşüncesindeki Puruṣa, Çin düşüncesindeki Chen-Zhen kavramları, mikrokozmos-makrokozmos inancının ne kadar eski ve evrensel olduğunu göstermektedir. Bütün bunlara rağmen İslam fikir geleneğinde anlaşıldığı şekliyle insan-ı kâmil, tasavvufun geliştirdiği bir düşüncedir ve insan-ı kâmil kavramı tasavvuf literatürüne Muhyiddin İbnü'l-Arabî tarafından yerleştirilmiştir (Aydın, 2000: 330-331). İbnü'l-Arabî'ye göre, göre insanlar tanrısal özü kavrayıp-kavrayamama bağlamında kategorilere ayrılarak kişilik tipleri oluştururlar. Bu özü gerçek anlamda işlevsel kılabilmiş ideal kişilik tipi, insan-ı kâmidir. Ona göre insan-ı kâmil genel algılama yeteneği ile varoluşsal bir özellik olarak ontolojik olarak sahip olunan tanrısal özü kavrayıp işlevsel kıldığı için en üst bilinç düzeyini oluşturmaktadır. Bu bilinç düzeyine ulaşamamış ve salt hayvansal yönünü işlevsel kılmış insan tipi olan insan-ı hayvan ise en alt kategoriyi oluşturmaktadır (Karaçoşkun, 2007: 96).

Kimliğimiz, kişiliğimiz, ego-benliğimiz, bedenimizle ilişkili bir psikolojik bileşenler toplamıdır ve bedenin zevk alması ve hayatta kalabilmesi ile ilişkilidir. Yanılabilen ve sonuçta ölümlü olan bir bedenle birlikte yaşamak zorlu bir durumdur. Ayrıca modern Batı toplumunun sadece yüzeysel açıdan bir ilgi göstermesi ile beraber kutsadığı birey, büyük kutsal gelenekler tarafından anlaşılan insan ile karşılaştırıldığında sadece parçalanmış ve bölümlenmiş bir yapıya dönüştürmektedir (Helminski, 2006: 21-32). Bu parçalı bakıştan dolayı Batı'da insan olma sürecinin üst aşamaları, kültürel ve teorik olarak mevcut bile olmadığından, ulaşılacak bir hedef olarak değerlendirilmez. Böylece varoluşun anlamsızlığı merkezî bir sorun olarak varlığını devam ettirmektedir (Özelsel, 2003:134). Hâlbuki Maslow kendini gerçekleştiren bireyin cennet olarak ifade

edilebilecek içe ait psikik bir dünyada yaşadığını (Boni, 2010: 18) ve Carl Rogers ise kendini gerçekleştirme psikolojik sağlık halinin en üst seviyesi olduğunu ifade etmesine rağmen (Schultz ve Schultz, 2002:610) günümüzün bu en hümanist psikolojileri kendini gerçekleştirmeyi öne sürerken gerçekleştirilecek kendinin ne olduğu ve gerçekleştirmenin nasıl olacağı açıklamazlar (Deikman, 2004:135). Hatta bireyin ya da hastanın bu tekâmül arzusunun, terapinin başarılı olup olmamasını belirleyen yaşamsal önemde bir etken olmasına rağmen modern psikiyatrik teoride anlaşılmamakta, hatta kabul edilmemektedir (Peck, 1992: 312).

Psikolojinin ve psikiyatrinin kendini gerçekleştirme ve tekâmül arzusuna bu eksik bakışına rağmen mistik gelenekler ve özellikle tasavvuf, sahip olduğu içkin psikoloji ile bu konularda önemli düşünce ve metodlara sahiptir. Fakat insanların çoğu için maneviyat bir çeşit kendini iyi hissetmek yoluna indirildiği, manevi gerçeğe ve kendi öz benliğine yabancılaştığı için (Helminski, 2006: 23) hem maneviyattan hem de bu derin psikolojiden mahrum kalmasına neden olmuştur. Yine de bu olumsuz durumlar insanların insan-ı kâmil olma özlemlerini ortadan kaldıramamıştır (Kılıç, 2009: 59). Bu bağlamda sufi psikolojisi günümüzün kimi maneviyatsız psikoloji öğretilerinden farklı olarak insan ruhunun gelişim gösterebileceği, bencilce arzularından sıyrılarak huzur ve itmi'nan bulabileceğini ifade ederek bir insan-ı kâmil olma anlayışı ortaya koymuştur (Sayar, 2012c:22).

İnsan-ı kâmilde nefsin perdeleri ortadan kalktığı için insanda kodlanmış olan Allah bilgisi ortaya çıkmaktadır. Bundan dolayı sufi psikolojisinin önemli temellerinden biri tevhiddir. Sufi psikologlara göre bütün psikolojik mutsuzlukların kökeni bu ontolojik kaymanın yaşanmasıdır. Modern psikoloji bağlamında ele aldığımızda bu ontolojik kayma insanın en büyük problemi olan yabancılaşma olarak ortaya çıkmaktadır (Kılıç, 2012: 29-322). Çünkü gündelik toplumsal hayattan beslenen ego, ontolojisinde yer alan sesi kolaylıkla boğup evrensel bir benliğin gelişimini ketleyebilir ve sufinin gerçek benliğe ulaşım insan-ı kâmil olmasını engelleyebilir. Bundan dolayı bir psikokozmoloji çerçevesi sunan tasavvuf bir yeniden doğuş, kişinin doğallığını yeniden kazanması, otomasyondan bir çıkış ve yaratıcı görüş için bir araçtır (Sayar, 2004: 13). Modernliğin psikozlarından biri olan kişinin dönecek evi olmaması bu araç ile ev özlemi çeken bireye dönecek bir ev sunmakta ve ağırlarını tedavi etmektedir (Sayar, 2012c: 25).

Tasavvufun psikospiritüel yolculuğu ile elde ettiği ev ile kendini gerçekleştiren birey Ferüddin Attar'ın kendini gerçekleştirememiş kişinin tipolojilerini olarak sunduğu kuşlardan biri artık değildir. Bundan dolayı kendini gerçekleştiren birey Allah'tan ne gelirse gelsin ister olumlu ister olumsuz, ihtiyacı olan ya da olmayan bu durumdan mutludur (Baxter-Tabriztchi, 2003:218-243). Hâlbuki modern yaklaşım, normal kederi ve hüznü alarak onun yerine depresyonu vermektedir (Sayar, 2012d:176).

İnsan bütün varlığa ait arketiplerin yansıması olduğu için (Anissian, 2005:134) insan-ı kâmil tipolojisi makro düzenin mikro kozmığı olarak sadece tabiat kuvvetlerini değil, ilahi kuvvetleri de ayna gibi yansıtan bir en yüksek insan tasavvurudur (Sayar, 2003: 85). Bu bakış açısı sufizmin içinde denizi kendi içinde içeren bir damla düşüncesiyle hep var olduğu için bilimin hologram modelinin maneviyattaki yansımasıdır (Helmski, 2006: 39). Sufi terminolojisine göre mükemmel bir gelişmişlik düzeyi gösteren holografik yapıdaki insan-ı kâmil mükemmelliğini zıtlıklarını yani dişi ve erkek yönlerini eşit ölçüde gerçekleştirerek elde edebilir. Jung'un *anima* ve *animus* kavramları ile Uzak Doğu'nun *yin* ve *yang* prensiplerini gösteren bu yaklaşımın tasavvuftaki karşılığı *cemal* ve *celal* dengesinin sağlanmasıdır (Özsel, 2007: 179). Bu denge durumu Jungçu bağlamda ikiliklerin ve çelişkilerin merkezî bir nefsin bütünlük kazanması, bir başka deyişle bir bireyleşmesidir. Ancak buradaki kavramın bireycilikten farklı olduğunu belirtmek gerekir. Çünkü Yaratıcı'nın sınırsız ve sonsuz doğasına ulaşmak için bu sürecin aşamaları başka boyuttan bakıldığında fiziksel düzeyde bütünlük olarak kişinin terapisi işlevini de üstlenmek durumunda kalmaktadır (Shalan, 2004:146). Her ne kadar bireyleşme ve insan-ı kâmil birbirini aynısı olmasa ve Jung'un İslam hakkında bir bilgisi olmadığı ifade edilse de onun İslam'daki insan-ı kâmil örneklerinden biri olan Hızır'ı kendilik kavramını temsil ettiğini söylemesi ve Kehf suresinin görünüşte kopuk kopuk simgeci bir yapıda da olsa bugün psikoloji bilginimizin artmasıyla bireyleşme süreci olarak nitelediğimiz ruhsal dönüşümün neredeyse mükemmel bir tasviri olduğunu ifade etmesi kayda değerdir (Jung, 2005: 71-77). Bundan dolayı Hızır'ın Jungçu bağlamda bilinçaltının bir sembolü veya arketipi olduğu ifade edilebilir (Haschmi, 1974:128).

İnsan-ı kâmil Jung'ta dualiteyi aşarak yüksek benliği ulaşılarak kişinin içindeki ilahi varlığı kazanması ile sonuçlanan bireyleşmiş kişisine benzetilebilirken Maslow'da bu

kendini gerçekleştiren birey olarak karşımıza çıkar (Amini, 1999: 3). Maslow insanın temel içgüdüsünün gerilim boşalımı alanından kendini gerçekleştirme alanına doğru ağırlık kazandığını ve kendini gerçekleştiren insanın var olan değerlerine yeni bir şey katmadığını sadece yitirdiklerine tekrar kavuştuğunu iddia etmiştir. Hristiyanlıktaki ilk günah anlayışı ve psikanalizin kaotik/kötü insan anlayışı insanın olumlu ve aşkın potansiyellerini göz ardı ettiği için Maslow'un yitirdiğine yeniden kavuşma ve içindeki değerleri keşfetme fikri Batı dünyasına yepyeni bir insan portresi sunmuştur. İnsan dair bu yeni bakış açısı Yeni Çağ hareketleri ile insanın aşkın ve mistik boyutuyla ilgilenen ben ötesi psikolojisinin temellerini atmıştır (Merter, 2011: 60). Fakat bir kişinin olgunluğunun, bütünlüğünün, bireyleşmesinin, yetişkinliğinin ve kendini gerçekleştirmesinin modern psikolojiye göre tamamlandığı noktada, Sufi bakış açısına göre gerçek insan (insan-ı kâmil) olma veya kendini aşma süreci yeni başlamıştır. Sufi geleneğinde insanın tekâmülü Batı'daki gibi kendini gerçekleştirmek değil kendini aşmak (Özsel, 2003:133) tevhide ve yüksek bilinç hali olan ihsana ulaşmaktır.

İnsan-ı kâmil anlayışı Erich Fromm'ın sahip olmaktan ziyade olmak eksenli bir yaşam anlayışını da çağrıştırmaktadır. Fromm, bu iki anlayışın bir arada olamayacağını bunun gerçekleştirilebilmesi için kişinin ben merkezli ve bencil olmaktan uzaklaşması veya mistikler tarafından sıklıkla kullandığı üzere kişinin kendisini boşaltması yahut yoksullaştırması gerektiğini ifade etmiştir (Karaçoşkun, 2007: 83). Bu yoksullaşma ve sahip olmama hali terk etmeyi dolayısıyla zühd anlayışını ortaya koymaktadır. Bu durumu Erik Erikson'un insanın gelişim aşamaları için ortaya koyduğu insanın sekiz çağı teorisi ile ele aldığımızda bu teorinin en son aşaması olan ego bütünlüğünü sağlayan ego gücü ya da erdeminin bilgelik ve terk etme yani zühd olduğunu görürüz (Shafii, 1988: 203-204). Erikson'un son aşaması ego bütünlüğü insan-ı kâmil anlayışını çağrıştırmaktadır. Hem Fromm hem de Erikson'un insanın ulaşması gereken seviye ve hedef bağlamında insan-ı kâmil anlayışı ile örtüşen yönleri sahiptir.

İnsan-ı kâmil anlayışı ile karşılaştırabileceğimiz diğer yaklaşım ise *geştalt* terapisindeki şimdi-ve-burada yaklaşımıdır. Şimdi-ve-burada yaklaşımında kuramcılar kişinin başından geçmiş daha önceki olaylara önem vermez ve çocuklukta olan hadiselerin yetişkin bireyin davranışını belirlediğini kabul etmezler. Geçmişe değil şimdikiye önem verdikleri için şu anda kişinin kendisini ve çevresini nasıl algıladığını ve seçimlerini

nasıl yaptığına odaklanmaktadırlar (Cüceloğlu, 2008:428). Amaç kişinin kendisinin, kendi duygularının, davranışlarının ve yakın çevresinin giderek daha farkında olmak ve mevcut davranışı etkileyebilecek her şeyi dikkatin ve bilinçli algının odağı haline getirmektir (Budak, 2009:318). Burada *şimdi*'ye yapılan vurgu tasavvuftaki *ibnü-l vakt* ve *e'bu-l vakt* kavramlarını akla getirmektedir. *İbnü-l vakt* geçmiş ve gelecek endişesinden kurtulmuş, şimdiki ânı yaşayan anın çocuğu olan sufiye denir. Bir anlamda da halin kullandığı kişidir. Vakte sahip, vaktin babası demek olan *e'bu-l vakt* ise vakit ve halin etkisi altında kalmayan sufiye denmektedir. *E'bü-l vakt* kavramı daha hassas daha kavrayıcı, daha kontrollü, daha boyutlu, daha uyumlu ve gerçek tecrübeyi daha çok yaşadığı için *ibnü-l vaktten* daha yüksek bir aşamayı ifade etmektedir. İki kavramın odak noktası da *an*'dir. *An* kavramı Erich Fromm'ın öğrencisi İranlı psikiyatrist Reza Arasteh'in insanın yaratıcı özelliğine benzettiği kirlenmemiş ilk fitratıdır. Buradaki yaratıcılık özelliği ile *an*'in benzerliği *an*'in yeniden doğuş, aydınlanma, gerçekleşme, özgürlük, aşkınlık, evrensel ve kozmolojik boyut, birleşme ve varoluşsal durum olarak ifade edilmesinden kaynaklanmaktadır. İnsanın mutluluğun gerçek tanımını bu yaratıcı *anları* tecrübe etmesidir. Bu mutluluk halinin devamı için yaratıcı hali bir bilince dönüştürmek ve bu farkındalık düzeyinde sürekli kalmak gerekmektedir. İnsan-ı kâmil bu farkındalık halini tamamen elde ederek her şeyle bir olur ve bu hal kozmik benliğinin aydınlanmasına yardım eder. Çünkü benliğin en üst aşaması ve dualitenin aşıldığı birleşme olan *an*, kozmik uyum ya da kozmik ritimle uyumla ilişkilidir. Bu birleşme ve uyumun sağlanması için nefsin bencilce istekleri ve sosyal ve kişisel hastalık ve çatışmalar aşkın yaratıcı gücüyle ortadan kaldırılmalı ve tedavi edilmelidir. Gerçek ve aşk birbirine benzer ve gerçeklik aşktan doğar. Fakat aşkın zirve noktası, yoğun ve aktarılamaz, sıradan duyu ve mantıkla ölçülemeyeceği için arınma, samimiyet, inanç ve kapasite gerektirir. Arınmanın gerçekleşmesi ile de *ana* ulaşılabilir. Aşk, gerçeklik, an, aydınlanma ve arınma arasındaki ilişki ve oluşumu gerçekleştirebilecek ve tecrübe edebilecek olanlar bütünleşmiş insanlar yani insan-ı kâmillerdir (Arasteh, 1990:99-134).

An'a hükmeden ve *an*'in farkında olan değer sahibi ahlaklı insanlar anlık doyumları tatmin edici bir dürtü olan benmerkezciliği yani nefisperestliği kontrol altına alabilirler (Tarhan, 2012b: 67). Çünkü değerler insan zihnini, kalbini ve ruhunu daha ileri düzeyde bir algıya hazırlar (Deikman, 1982: 89). Bu algı ve bilince sahip olan insan-ı kâmiller bilgelikle beraber değerlere de sahip olan ahlaklı kimselerdir. Bilgelik ve değer

arasındaki ilişki bilimsel olarak ortaya konmuştur. Değerler, en gelişmiş haliyle insanda bulunan beynin ön bölgesi denilen frontal lobda yer almaktadır (Tarhan, 2012b:64). Her ne kadar nörobiyolojik araştırmalar insan beyninin değerler, ahlak, duygu ve diğer kişilik özellikleriyle ilgili ön (frontal) lobunun yirmi-yirmibeş yaşına gelene dek aktif olarak gelişimini sürdürdüğünü ve nesiller geçtikçe daha geç olgunlaştığını ortaya koysa da (Sayar, 2012d:124) bir insanın bilgiye önem verme mekanizması ile değerleri öğrenme mekanizması aynıdır. Beynimizdeki renk, şekil, boyut ve görüntü gibi kuru gerçekleri yazan hipokampus ile üzüntü, korku, sevinç gibi duyguların kaydedildiği *amigdala* adlı iki alan bu durumla ilişkilidir. Bilge insanların beyinlerinde bu iki alan birlikte çalışır. Bundan dolayı bir noktaya bilgi, diğer noktaya duygu depolanarak bu alanları beraber kullanmak büyük bir kabiliyettir (Tarhan, 2012b:167).

İnsan-ı kâmil ile ilgili karşılaştırmalar modern psikoloji ekolleri ile yapıldığı gibi son dönemde ortaya çıkan çeşitli yaklaşımlarla da ilişkilendirilmektedir. Halvet ile ilgili deneyimlerini ortaya koyan psikolog Mihriban Özelsel ölüme yakın deneyimlerin (Near-Death experience-NDE) psikolojik ve fizyolojik unsurlar, sinir sistemi, beyin ve zihinde değişikliklere neden olarak meydana getirdiği insan doğasının en yüksek yapısı olan *Omega Prototype*, sufizmdeki insan-ı kâmile benzetmektedir. Tasavvufun insan-ı kâmil olma süreci olan ölmeden önce olmak yaklaşımı ona göre *Omega Prototype*'tir (Özelsel, 2010:1392). *Omega Prototype*'i oluşturan ölüme yakın deneyimler(Near-Death Experience-NDE) sonucunda oluşan psikofizyolojik sonuçlar biyolojik içerikli olan psikoenerjetik ve psikokinetik değişikliklerden, yüksek bir zihinsel farkındalığı ifade eden psikolojik hallere kadar uzanmaktadır. Bu tecrübelerden sonra kişiler sıklıkla ampul, dijital saat ve bilgisayar gibi elektronik ve elektrik aletlerinde bozulmalara sebep olduklarını ifade etmişlerdir. Elektriksel hassasiyetleri olan bu kişiler alerjisi olan, iyileştirici güç gibi psişik fenomenlere sahip olduklarını ifade eden, ışığa ve sese hassasiyeti olan duygusal açıdan yoğun ve değişken bireylerdir. Ölüme yakın deneyimlerin daha üst bir bilinç ve farkındalık düzeyine ulaştırdığını ve manevi hassaslıklarını arttığını ifade edenlerin etmeyenlere oranla yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca inanç sistemlerine, dünya görüşlerine ve sosyal değerlerin dönüşümüne pozitif etkisi olduğu; psikofizyolojik fonksiyonlarını ve bilişsel süreçlerini geliştirdiği ortaya konmuştur. Bu psikolojik ve fizyolojik sonuçlar mistik bir tecrübe ve psikospritüel bir dönüşüm olan yogada ortaya çıkan latif bir bioenerji kundaliniye

uymaktadır. Bütün bu sonuçlar ve kundaliniye benzeşimiyle beraber ölüme yakın deneyimlerin olumlu sonuçlarından birisi daha gelişmiş insan varoluşu olan ve insanın dönüşümünü ifade eden B.Greyson'un (1990) *Omega Prototype* dediği kavramdır (Ring and Rosing, 1990: 223-238).

İnsan-ı kâmilin tam anlamıyla gerçekleştiği durumların dışında Guenon'un sahte inisiyasyon dediği bir seyr-i süluk süreci de meydana gelebilir (Guenon, 1990:285). Bu olgunlaşmanın gerçekleşmediği yanıltıcı bir dönüşümdür. Olgunlaşmamış, eksik aydınlanma ya da sera aydınlanması olarak adlandırılabilir bu durum ile bir çeşit kuramsal ya da hazırlanarak oluşturulmuş bir aydınlanma sağlanabilir. Bu sinir sistemini ve enerji merkezlerini doğrudan etkileyecek biyolojik ve güçlü dönüşümdür ve bunun sonucunda bilinçli ve bilinçdışı zihin arasındaki perdeler ortadan kalkar ama bu o kişinin olgunluk olarak tanımlanmış olduğu nitelikleri deneyim ve ahlakı elde etmiş olduğu anlamına gelmez. Diğer bir ifadeyle bazı insanlara çok yüksek bilinç durumlarını deneyimlemek lütfedilmiştir fakat bu haller insanî deneyimlerin her bölümünü içine alan daha önceki bir eğitim yoluyla edinilmiş bir karakter gelişmesi ile birlikte değilse gerçek aydınlanmış bir kişi olarak değerlendirilemez (Helminski, 2006: 48).

Özetle ifade edecek olursak, bütünleşmiş insanın -insan-ı kâmil- psikolojik nitelikleri şunlardır: 1- Korkulardan, açgözlülüğten, şehevî ve saldırgan dürtülerden kurtulmuş olması, 2- İkilikten kurtulmuş olması, 3- Geçici ve koşullanmış benlikten kurtulmuş olması, 4- Nefsin bütün özelliklerinin -bitkisel, hayvanî, levvâme, raziyye vs- tam olarak bütünleşmiş olması, 5- İnsan gelişiminin 7 aşamasını (tövbe, vera, züht, fakr, sabır, tevekkül, rıza) tecrübe etmiş olması, 6- Duygusal ve mistik hallerin (umut, korku, ümitsizlik, müşahade, vecd, neşe, şüphe, güven, ihlâs, yakin) gibi tecrübe etmiş olması, 7- Hayatın içinde tümüyle yer alma ve *şimdi* ve *burada* durumuyla bütünleşmiş olması, 8- Geçmiş ve gelecekte kurtulmuş olması, 9- Doğayla ve hayatın görünmeyen uyumu ile olan ilişkisini gerçekleştirmiş olması, 10- Aşk ve geçici gerçekliği tecrübe etmiş olması, 11- Fena ve bekaya ulaşmış olması (Shafii, 1988: 240). Bu özelliklere sahip arınmış olanlar/insan-ı kâmiller, kendi problemlerini çözecek ve kendi kendinin terapisti olabilecek bir seviyeye ulaşmışlardır (Pryor, 2002: 69). Bakara suresinde (2/38) ifade edildiği gibi "Onlar için korku ve hüzn yoktur.". Sufi bilincin perdelerini bir bir

kaldırır ve nihai hedefe, hiçliğe ulaşırlar. Bilinçdışının açığa çıkarılmasıyla sufi bilgiye doğrudan ulaşmış olur (Sayar, 2004: 15). Bu bilgiyle amaçlanan evrenle bütünleşmektir (Hammerle, 2002: 109). Sufiler, İslam'ın istediği tevhid ve bütünleşmeyi psikolojik birlik ve bütünlük içinde yaşayarak gerçekleştirmişlerdir. Maneviyatın bu en yüksek noktasına günlük hayatın içinde ulaşmaya çalışmışlardır (Helminski, 2006: 237). Çünkü insan maneviyatı arayan dünyevi bir yaratık değil; gerçek doğasını günlük yaşamın içinde keşfetmeye amaçlayan manevi bir varlıktır (Frager, 2005: 63).

Sonuç olarak modern psikolojiler insan gelişiminin en üst aşamalarını olgunluk ve yetişkinlik olarak görmüş ve bunların ötesine geçmemiştir. Modern psikolojiler semptomların, psikopatolojilerin, davranışların, ergenlik ve çocukluktaki insan gelişimi ve uyumuna; ayrıca anksiyeteyi azaltmak, semptomları iyileştirmek ve insanın günlük yaşama uyma kapasitesini arttırmak için gerekli teknik ve yaklaşımları geliştirmeye odaklanmıştır. Bundan dolayı ister analitik ister davranışsal olsun birçok psikoterapötik yaklaşım semptomları azaltmayı ve günlük yaşama uyumu arttırmayı hedeflemiştir. Geçici ve bireysel gerçekliğin ötesinde bir gerçekliğin keşfedilmesi ve tecrübe edilmesi uygun görülmemiştir. Bir psikoterapist ya da psikanalist bu yönde kısa bir yönelimi tolere etse ve birey evrensel bir gerçeklik peşine düşse bu felsefi, entelektüel, direnç, narsistik meşguliyet ya da psikotik gerileme olarak değerlendirilmektedir. Bu eksik ve yanlış bakış açılarından dolayı tasavvufun insanın bütünleşmesine götüren metodları bilişsel ve tecrübî açıdan ele alınırsa insan kişiliğinin daha üst aşamalarını anlamak için yeni haritalar ortaya çıkarılabilir. Buradaki güçlük bütün insanlarda insan-ı kâmil olma potansiyelinin var olmasına rağmen çok az kişinin bu potansiyeli ortaya koyabilmesidir. Bundan dolayı bu aşamaya ulaşanlar bu psikomistik aşamayı ifade etseler bile kelimeler yetersiz kalacağı için yaşanan tecrübenin sadece belirli bir kısmını ifade etmiş olurlar. Fakat tasavvufta insan gelişiminin en üst aşaması olan insan-ı kâmile ulaşılamasa da kişinin böyle bir potansiyeli taşıdığı farkında olması ve bu hedefe yönelmesi bile psikolojik ve ruhsal bütünlüğe ulaşmaya teşvik eder ve umut, cesaret ve gelişimi için bir kaynak olabilir (Shafii, 1988: 203-241).

2.2. Nefs Arınmasının Uygulamaları

2.2.1. Riyazet

Riyazet, nefsi eğitmek için yeme içme ve cinsel arzularını, mal-mülk, makam- mevki, şan-şöhret gibi dünyevi talep ve tutkularını denetim altında tutmak ve birtakım tabii ve meşru arzu ve ihtiyaçlarını sınırlamak, diğer taraftan nefsi zor işlere koşmak, nefsin hileleri karşısında uyanık olmaktır (Uludağ, 2008: 143). Nefsi arındırma yolu olan riyazet, nefsin isteklerini azaltarak onun beden üzerindeki hâkimiyetini kırmak ve böylece ruhun hükümranlığına imkân sağlamaktır (Yılmaz, 1994: 39-40). Bundan dolayı bedenin güçlerini azaltacak az yemek, az uyumak, az konuşmak gibi bir takım nefis terbiye metotları uygulanmaktadır (Küçük, 2011: 65). Halvet, erbain veya çile çıkarmak da riyazet metotlarından biridir (Demirci, 2007: 20). Tasavvufi sülukun başlangıcında mücahede ve riyazet sahibi olmayanların bu yolun kokusunu bile alamayacakları belirtilmiştir (Kuşeyri, 2009:193). Bundan dolayı nefisle mücahede ve riyazet yöntemini tarikatların büyük kısmı kendi mesleklerinin ve kendi yollarının temel esası gibi görmüşlerdir ancak işin ehli olan bir kişinin nezaretinde yapılması gerekmektedir (Alkan, 2008: 49-53).

Sufilere göre en büyük yanlısamalarımızdan biri bedenimizin ve zihnimizin gerçek kimliğimizi temsil ettiğine inanmamızdır (Loufty ve Berguno, 2005:153). Hâlbuki sıradan bilinç her kişinin kendi özel inşasıdır ve tümüyle kalıcı değildir; ihtiyaçlarımız ve niyetlerimiz gibi taraf tutmalarımız ve ön kabullerimiz de değişir. Bazen aç, bazen tok, bazen yorgun bazen de telaşlı oluruz. Bu durumlarda bilincimiz farklı olarak yapılır. Sıradan bilincin otomatik olarak hareket etmesi, yaşamı sürdürmek adına yaşantının zenginliklerini kaybetmemize yol açar. Bundan dolayı bilincin otomatikleşmekten kurtarılması gerekir (Ornstein, 1992: 49-185). Fakat hevamız bilincimizi, benliğimizi ve ruhumuzu olumsuz etkilemektedir. Nefsin kötü arzu ve eğilimleri, şehvet ve hayvansal dürtüler anlamına gelen heva, nefsin katalizörüdür; onu harekete geçiren unsurdur (Anissian, 2005: 94). Sufi psikolojisine göre hayvansal ruhun dürtüleri çok karmaşıktır. Çünkü sufizmde insanların büyük bir kısmı insan gibi görünür; hâlbuki içleri tıpkı hayvanlarla dolu bir hayvanat bahçesi gibidir. Hayvansal ruhun dürtüleri üçe ayrılır: Birincisi; pozitif ve zevk veren şeylere yönelme eğilimidir ki aşırı boyuta vardığında açlık ya da şehvete dönüşür. İkincisi; negatiften (korkular)

uzaklaşma eğilimidir ki korku ya da kaygıya dönüşebilir. Üçüncüsü; negatiften (öfkeler) uzaklaşma eğilimidir ki öfke ya da nefrete dönüşebilir (Frager, 2005: 210-211). Bundan dolayı maddi, bitkisel ve hayvani ruh aşamalarında insanın bedenine egzersiz ve diyet yaptırması gerekir. Fakat bu aşamalardaki yoksunluk ve aşırılık dengesizliğe neden olabilir. Bu dengesizlikte üst aşamaları olumsuz etkiler. Sufizme göre kendini gerçekleştirmeyi yüksek düzeyde başarmak için, bütün aşamalarda bütüncül bir başarı elde edilmelidir. Kişi hayatı boyunca bütün ruh düzeylerinin denge ve bütünlüğünün farkında olmalıdır (Boni, 2010: 47). Bu dengenin sağlanması nefsin arındırılmasına bağlıdır. Çünkü arzularımız olmadığında bilincin belli bir şekilde yönlendirilmesine ilişkin daha az eğilim olacaktır. Dış çevreye ilişkin bilincimiz daha az kısıtlanacak eskiden olduğundan daha az arzularımız tarafından yönlendirilmiş olacağız (Ornstein, 1992: 163).

Çağdaş bilimsel yaklaşımların çoğu bütünüyle zihne o kadar odaklanmıştır ki sanki beyin vücuttan ayrılmış bir bilgisayar gibi değerlendirilmektedir. Hâlbuki bedenin çeşitli durumları ve gizli beden enerjilerinin bilinci etkileyebileceğine dair mistik görüşler bulunmaktadır (Ornstein, 1992: 216). Hatta Doğulu manevi geleneklerin, biyofizyolojik dönüşüm ile bilinç genişlemesinin elde edileceğine dair iddiası Batılı empirik araştırma sonuçlarıyla desteklenmiştir (Özsel, 2010: 1399). Bu sonuçlarla beraber Batı, duygusal zekâ kavramı ile beraber çok önem verdiği nesnel zevklere sınır koydu ve erteleme duygusunu ön plana çıkardı. Batı'nın duyguların eğitimi olarak ifade ettiği bu yaklaşım aslında Doğulu öğretilerde nefis terbiyesi olarak yüzyıllardır bulunmaktadır (Tarhan, 2012c:212).

Riyazetin ve nefis terbiyesinin önemli yöntemlerinden birisi oruçtur. Bir irade terbiyesi olan orucun (Certel, 1993: 97) anlamı dinlenmektir. Yeme, içme, cinsel ilişkiden uzak kalarak bedenin organlarının yanlış hareketlerden alıkonulması sağlanarak bu fonksiyonlar dinlenmeye çekilir (Çiştî, 1997:106-108). Seyr i sülukunu gerçekleştirmeye çalışan sufiler hakikatin kaynağı olarak açlığı görmüşlerdir (Kuşeyri, 2009: 230). Zaten onların yemekteki amacı zevk ve lezzet alarak nefsin isteklerine boyun eğmek değil kulluk ve ibadetlerini yerine getirebilmek için güç kazanmaktır. Bundan dolayı sufiler için iyice acıkmadıkça yememek ve doymadan kalkmak; iştahı varken yemeği bırakmak önemli prensiplerdendir (Yılmaz, 1994: 41-76).

Açlığın en önemli etkisi yağ dokusunun kaybolmasıdır. Böylece kalbi saran yağ dokusunun erimesiyle kalp küçülmekte ve hafiflemekte; (Certel, 1993:185) açlık kalbe rikkat, incelik ve yumuşaklık kazandırmaktadır (Yılmaz, 1994: 45). Bununla beraber tabiatta bulunan 4 elementten torak ve su insanın maddi yapısını; hava ve ateş ruhi yapısını kuvvetlendirmektedir. Çok yiyip içenler vücutlarında toprak ve suyun artmasına neden oldukları için hava ve ateş azalmakta böylece ruh daralmakta ve bunalmaktadır. Hatta bugün yiyeceklerin çeşitlerinin insan karakteri üzerine etkisi olduğu; et ve etli gıdalarla beslenenlerin huylarıyla; sebze ve meyveyle beslenenlerin huylarının birbirinden farklı olduğu ortaya konmuştur (Yılmaz, 1994: 51-59). Hatta doğal bilimlerle ilgilenen ve kronobiyojoloji adı verilen bilim dalı insanın biyolojik ritmine uygun yaşadığı takdirde mutlu olacağını iddia etmektedir (Tarhan, 2012c:108).

İnsan oruç tuttuğunda kandaki glikoz ve insülin seviyesi düşer. Bu, enerji için gerekli glikozun sağlanması adına karaciğerdeki glikojenin ve yağların çözülmesini sağlar (Athar, 1995: 176). İçgüdüsel yaşamı devam ettiren merkez karaciğer olduğu için oruç ve karaciğer ilişkisi önemlidir. Çünkü sindirim sürecinin bölümleri de olan bedenın 4 unsuru -kan, balgam, safra, karasafra- karaciğerde meydana gelir (Çiştı, 1997: 26-67) İbn-i Sina'ya göre bu 4 unsurun farklı oranlarda bedende bulunması farklı nefslerin oluşmasına neden olur.

Nefsin en büyük korkusu isteklerinin gerçekleşmemesidir (Tarhan, 2012d: 183). Oruç bu istek ve tutkuların ortadan kalkmasını sağlayarak ruhu temizleyip psişik tortularını atar (Nasr, 1995: VII). Bir psikolog olarak Laleh Bakhtiar, tutkularımızın kontrol edilmesini ve yönetilmesini ahlaki iyileşme (moral healing) olarak ifade etmektedir. Sufi psikolojisi olarak bu anlayışı kullanmaktadır (Bakhtiar, 1995: 144). Çünkü oruç bilişsel güçlerimizi ve kendimizi kontrolü arttırarak oruçlu olmadığımız zamanlarda zorluklara karşı ve iştaha karşı dayanıklılık kazanmamızı sağlar (Baxter-Tabriztchi, 2003:316).

Farklı geleneklerde orucun detayı ne olursa olsun; genel amaç zihni dinî bir yaşama konsantre etmektir (Oliver, 2009: 37). Bu konsantrasyon durumu psikolojik sağlığın ve huzurun göstergesidir. Çünkü bazen anormal davranışlar epinefrin gibi hormonların artması, tiroid ve testesteronun çok az veya çok fazla oluşu ya da yüksek ve düşük kan şekeri ile ilişkilidir. Bütün bu metabolik faktörler oruç ile dalgalanması engellenebilir.

Böylece psikolojik zihin hali huzur ve sukünet (tranquility) sağlanabilir. Buradaki sukünet (tranquility) hali kaygının, nevrotik ve psikotik rahatsızlıkların olmadığı haldir (Athar, 1995: 178). Oruç esnasında uyuşturucuya benzeyen opioidler vücuda salınır. Opiodlar zihni rahatlatma aynı zamanda neşelendirme etkisine sahiptirler. Bu maddeler aynı zamanda psikosomatik rahatsızlığın da muhtemel kaynağıdır (Kazim, 1995: 197). Opioidlar uyuşturucu özelliği bulunan, vücutta strese ve ağrıya tepki olarak üretilen endorfin türü maddelerdir. Endorfin ise akut stresle başa çıkma, ağrı hissini azaltma, haz ve sevinç duygularının artması gibi etkilere sahip uyuşturucu ilaçlara benzer bir kimyaya sahip olan hormonlardır (Budak, 2009: 249-528). Ayrıca beyin protein molekülleri uyku esnasında bir araya gelirler. Aynı zamanda bu moleküller REM uykusunda beynin fonksiyonlarını restore ederler. Özellikle oruç esnasında derin uyku artar ve bu da hafıza moleküllerini hızlandırır (Kazim, 1995: 199).

Oruç duygusal sabrı öğreterek empati yeteneğini geliştirir ve böylece şekilde duygu yönetimi gerçekleşmesine yardımcı olur (Tarhan, 2012c:131-132). Çünkü nefis bedenle çok sıkı bağlıdır ve oruç tuttuğumuzda aktivitesi azalır ve güçsüzeleşir. Bedenin enerjisi ile nefsin enerjisi doğru orantılıdır. Nefsin gücü azaldıkça sabırsız ve bencil yüzümüzü daha iyi görürüz (Frager, 2005: 157). Oruç sadece nefsi değil diğer düşmanımız olan şeytanı da güçsüzeleştirir. Şeytan insanın damarlarında dolaşır; “Açlık ve susuzlukla onun yollarını daraltın.” hadisi; sufilerce şeytanın soyut bir kavram olarak değil somut bir kavram olarak ifade etmek için kullandıkları bir hadistir. Bu aynı zamanda şeytan ve insan psikolojisi arasındaki ilişkiyi de ortaya koymaktadır (Awn, 1983: 61). Bundan dolayı kandaki hormonlar ile nefis ve şeytan arasında bir benzerlik ya da ilişki kurulup kurulamayacağı sorusu gündeme gelmektedir. Fakat burada nefsi ve şeytanı fizyolojik kavramlara indirgeme problemi ortaya çıkmaktadır. Burada sadece ilişkinin etki boyutundan bahsedilebilir.

Sufilerde bulunduğu ana odaklanmak fakat o anın etkisi altında kalmamak önemlidir. Oruç sayesinde kişi çoğunlukla yaptığı işle sınırlı kalmaktadır. Aynı anda farklı işlere ayıracak enerjisi yoktur. Boşa harcayacak enerjisi olmadığı için elindekiyle yetinmesi ve yaptığı şeye odaklanması daha kolaydır. Geçmişe saplanıp kalmak ve gelecekle ilgili hayaller kurmak nefsin en güçlü destekçilerinden birisidir. Fakat gerçek anlamda kendi üzerimizde çalışabileceğimiz an, yaşadığımız andır ve geçmiş değiştirilemez; gelecek

ise henüz gelmemiştir. Bundan dolayı sürekli geçmiş ya da geleceği düşünür ve asla bugüne konsantre olmazsak manevi ya da psikolojik olarak gelişemeyiz (Frager, 2005: 157-158). Ana odaklanmayı gerçekleştirmek sadece bedenî ihtiyaç ve istekleri engellemekle olmaz. Oruç aynı zamanda insanda yer alan maddi unsurlarla beraber manevi ve soyut unsurlara da tutturulmalıdır. Örneğin havas olarak ifade edilen seçkin kimselerin tuttuğu oruçta düşünceleri bile kontrol etme vardır. Bilinci Allah'tan uzaklaştıran her şeyden korumaya çalışırlar (Nurbakhsh, 1995: 32). Aslında mistik tecrübelerde oluşan bilincin değişik hallerinin oluşması için yapılan uygulamalardan birisi de oruçtur. Çünkü oruç ile bir bilinç halinden diğer bilinç haline geçilebilir. Bunun nedeni kan şekerindeki düşüşün bilincin değişmesine yardım etmesidir (Avery, 2004:111). Ayrıca oruç iradeyi güçlendirerek bizi bilinçsizleştiren alışkanlık kalıplarını kırar. Bundan dolayı oruçta ağızdan girenler kadar çıkanlara da dikkat etmek önemlidir. Kendimizi yeme konusunda disipline ettiğimiz gibi, öfkelenme konusunda disipline etmemiz önemlidir. Midemizle beraber gözümüzü, dilimizi ve davranışlarımızı da dikkat etmenin yanında başkalarına zarar verebilecek söz ya da fiillerden kaçınmak da gereklidir. Oruç ile gerekli olan daha fazla irade, bilinç ve disiplin sağlanır (Frager, 2005:158).

Riyazet uygulamalarından birisi de cinsel ilişkiden kaçınma yani şehvete sınırlama getirme vardır. Örneğin bazı tarikatlarda mürit seyr-i sülukunun ilk 1001 gecesinde cinsel münasebete girmedeği ifade edilmiştir (Vett, 2004: 34). Aslında orucun veya az yemenin etkilerinden biri de şehveti öldürmektir (Ögke, 1997:100). Hatta sufilerin seksüel enerjiyi ve vücudun bencilliğini azaltmak için manevi uygulamalarında sandal ağacı kullandığı ifade edilmektedir (Kıymaz, 2002: 15).

Aşkın mistik tecrübeleri cinsel uyarılmanın fizyolojik sonuçları gibi gören yaklaşımlardan farklı olarak (Levenson and Khilwati, 1999:257) cinsel perhizi bilinç değişimini kuvvetlendiren kültürlerarası bir yöntem olarak görenler de vardır (Özelsel, 2007: 32). Rollo May'e göre ise cinsel edim içimizdeki ölüm ürpertisini susturmak ve hatta ona galip gelmek için başvuru en kolay şeydir. Cinsellik takıntısı, ölümle baş edemeyen, onunla hesaplaşmayan, onu bastıran bir uygarlığın sonsuzluğu yakalama çabasıdır (Sayar, 2003: 154). Ölüm ve cinsellik arasındaki bu ilişkiyi libidal enerjiler eros ve tanatos bağlamında düşündüğümüzde birinin varlığının diğerini ortadan

kaldırıldığı düşünülebilir. Fizikteki enerjinin yer değiştirme kanununu ele aldığımızda cinsel enerjinin yerine ölüm içgüdüsüne dair enerji ortaya çıkacaktır. Cinsel perhiz yaptığımızda bu enerjiyi ketleyip yerine ölüm düşüncesi ortaya çıkacaktır. Sufi literatüründe ölümün hatırlanması ile dünyanın ve içindeki hazların geçiciliği ortaya çıkacak ve bu hazların insan üzerindeki etkisi azaltılmış olacaktır. Bu, nefsin istek ve eğilimlerinin bastırılmasında nasıl farklı sonuçlar ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Çünkü nefsi bastırduğumuzda başka yerde tekrar başka bir şekilde ortaya çıkar. Bu, Freud'un savunma mekanizmalarından yer değiştirmeye benzemektedir (Nurbakhsh, 1992: 12). Sonuç olarak cinsel mahrumiyetin ve perhizin etkilerine literatürde pek sık rastlanmadığı için bu konuda detaylı bir bilgi vermek zordur (Özelsel, 2003:193).

Nefs terbiyesi için uygulanan çok eski bir yöntemle göre ise sıkıntılar gönüllü olarak çekilir. Mevlevi dervişler birbirlerini "Allah zorluklarını arttırsın." diye selamlarlar. Terapik açıdan bu kavram, paradoksal müdahaleye benzemektedir. Uzun atlama sporunda olduğu gibi çıtaların aşama aşama yükseltilmesiyle vücut kaslarının geliştirilmesi gibi burada da manevi kasların geliştirilmesi söz konusudur. Çünkü yapıcı bir zihniyetle göğüs gerdiğimiz her sıkıntı iç gücümüzü artırır ve bizi adım adım iyileştirdiği iddia edilmiştir (Özelsel, 2007: 164). Amaç ruhen tekâmül ederek yaşamın getirdiği acının hiç değilse hafıflediği bir bilinç düzeyine ulaşması gerektiğini; hatta bir insanın gelişmişliğinin, en iyi ölçüsü acı çekme kapasitesi olduğunu iddia eden yaklaşımlar da bulunmaktadır (Peck, 1992: 74-77). Sufinin ruhî olgunluğa ermesi ve insanlığa faydalı olması için ızdırab-acı tecrübesini yaşamış olması gerekir. Çünkü tasavvufi düşüncede ızdırabın yoğunluk ve büyüklüğü Allah tarafından sevilmenin bir işareti olarak görülmektedir. Allah'a yakınlık kazanmaya ve onun sevgili kulu olmaya vesile olan ızdıraplara sadece sabretmekle kalmamalı aynı zamanda onu bir nimet bilerek şükretmelidir (Certel, 1993:192-193). Psikolojik açıdan ise bu yakınlığın yanında ise kişi acı ile dönüşümünü sağlar. Acı yüksek bilinç için ruhun ödediği bedeldir (Safken, 1998:238). Sonuçta yaşamı zor kılan şey, sorunlarla yüz yüze gelmek ve onları çözme sürecinin acı verici olmasıdır (Peck, 1992: 13). Fakat süt ile kanın bir arada olması gibi bu dünyada acı, azap ve çatışmalar ebedi ışık ile beraberdir. Kalbin bu besleyiciliği görmesi sağlanmalıdır (Helminski, 2010, Spiritual...:1252). Acı, haz, tutku ve öfke aşırı derecede artarsa idrakimizi ve davranışımızı bozar (Frager, 2005: 117). Bundan dolayı öz bilinç (kendini tanıma) ve özdenetim (dürtüleri kontrol etme)

gerekmektedir (Tarhan, 2012c: 22). Aslında bu aynı zamanda bir vicdan eğitimidir ve insanın içgüdülerine direnç göstermesini sağlar (Tarhan, 2012b: 252). Psikiyatrist Scott Peck'e göre haz duygusunun geciktirilmesi sorunların getireceği acıları karşılayan önemli bir araçtır (Peck, 1992: 16).

Sonuç olarak riyazetin, nefis terbiyesinin gerçekleştirilmesi için kişinin irade ortaya koyması gerekir. Bunu sağlayacak en önemli özellik sabırdır. Sabır Mevlânâ'ya'ya göre şükürle beraber mutluluğun anahtarıdır (Helminski, 2010, Witnessing...: 1246). Hatta sabır, yanıltıcı hazzardan kaçıp gerçek hazzın elde edilmesini sağlayan anahtardır (Çiști, 1997: 139). Sabır olgunluğun işaretidir. Sufiler için bütün aşamalarda gerekli bir unsurdur. Sabır belirli bir düzeyde aktif psikolojik bir süreçtir. Bilişsel, duygusal ve bilinçaltı düzeylerde tecrübe edilir. Psikolojik süreçleri aşıp manevi bir sürece de dönüşür. Tövbe ya da zühdle bilinçli kontrolü sağlanan dürtüler sabırla bilinçaltı bir tecrübeye dönüşür. Sabırla yıkıcı seksüel ve öfkeli kuvvetlerin kontrol edilmesi sağlanır. Bu kuvvetlerin sabır yoluyla aşk enerjisine dönüşmesi sağlanarak iç huzur ve uyum artırılır. Sessizlik ve sükûnet sabrın davranışsal dışavurumudur. İç sessizliği kişilik bütünleşmesini sağlayan güçlü psikolojik bir kuvvettir. Sabır ile dürtülerin yaratıcı boyutları ortaya çıkarılır ve kabul edilebilir davranışlara dönüştürülerek sublimasyonu (yüceltme) sağlanmış olur (Shafii, 1988: 218-221).

2.2.2. Zühd

Bir şeye meyletmemek, rağbet etmemek, yüz çevirmek, önem vermemek, ilgisiz davranmak ve terk etmek, kalbinde ona yer vermemek, azlık ve azla yetinmek manalarına gelen zühd (Özköse, 2002:175-176), tasavvufun Asr-ı Saadet'teki ismi olarak bilinmektedir. Zaman içerisinde de birbiriyle özdeşleşmiştir (Yılmaz,1994: 22). Zühd tasavvufun başlangıcıdır. Yapılması gerekli olması ile beraber tasavvufun en tehlikeli yeri olarak değerlendirilmekte ve son mertebeye zahidlik ile ulaşamayacağı belirtilmektedir (Kılıç, 2012: 321). Çünkü zühdle arzulardan kaçarak onları sahiplenmemiş oluruz. Birçok mistik gelenekte olduğu gibi tasavvufta da oruç, az yeme ve riyazetle bu bağlanmama hali sağlanmış olur. Fakat sufi bağlanmamaya bağlanıp bunu bir obsesyon haline getirebilir (Oliver, 2009: 12-13). O yüzden tasavvuftaki dört terkten -terk-i dünya, terk-i ukbâ, terk-i hestî, terk-i terk- (Özköse, 2002:181-182) sonuncusu terk-i terk yani terk etmeyi de terk etmek yani bağlanmama halimize de

bağlanmamaktır. Yoksa orada takılıp kalırız. Bağlanmama hali adeta bir arzu nesnesine dönüşmüş olur. Tasavvufun nihai hedefi bu değildir. Ne kadar ilerlersek ilerleyelim içerik değişse bile nefsin ihtiyaçları, istekleri ve arzuları var olacaktır. Bu yüzden en sevdiğimiz şeyleri bile terk etmemiz gerekmektedir (Özelsel, 2007: 115). Buradaki terk etme ve bağlanmama hali elde olanın gönülde olmaması halidir. O arzu nesnesi ne olursa olsun bizim için bir psikolojik ve manevi bir engele dönüşmemelidir. Çünkü çıkarlarını, arzularını ve isteklerini ego idealine dönüştüren insan, soyut değerleri terk etmek zorunda kalır (Tarhan, 2012c:13). O arzu nesnesini elde etmek ya da elde tutmak için hırs, tamah, bencillik, cimrilik ortaya koyarak psikolojik iyi olma halinin bir parçası olan kanaat, cömertlik, isar, diğergamlık gibi özellikleri terk eder. Manevi arzularında, nefis basamaklarında aynı şekilde birer engele dönmesi de buna benzerdir. İster dünyevi, ister manevi olsun bir arzuya bağlanıp kalmak bizi belirli bir nefis katına hapsedebilir. Örneğin oruç, ibadetler ve kendini bir şeylerden yoksun bırakma ya da bir şeyleri terk etme gururun kaynağı olursa istenilenden daha farklı sonuçlar doğurabilir. Psikodinamik açıdan böyle bir zühd narsizmi artırır. Bundan dolayı kişiden gururunu ve egosunu kırarak eylemlerde bulunması istenir; örneğin pazarda çocuklara birşeyler ikram edip tokat yemek gibi. Bundan dolayı şeyh, psikomistik gelişim aşamalarında kişinin nefsinin gurur düşüncesinden ve sabitleme (fixation) kurtulmasına yardımcı olur (Shafii, 1988: 199). Buradaki gurur düşüncesi manevi ilerlemeden kaynaklanabilir. Bundan dolayı vazgeçilmesi gereken tek şey bu dünya değildir, manevi dönüşüm fikri de terk edilmelidir Çünkü her bağımlılık bir bariyerdir, manevi ideallerimiz bile gelişimimize bir sınırlama getirebilir (Vaughan-Lee, 2002: 178-194).

Zühd, nefse ve istek ve arzularına bağlanmama hali olduğu için özgürlük olarak değerlendirmek gerekmektedir. Aksine kişi bunların esiri olursa insanî değerler ortadan kalkar, zevklerin oluşturduğu olumsuz doğadan dolayı yaratıcı güçler yapacak bir şey bulamaz, irade güdükleşir, zihin ve kalpte uyumsuzluk yapan eğlence alışkanlığının oluşturduğu psişik gettolar sefalet mahalleleri oluşur (Helminski, 2006: 266). Zühd, eski değer ve arzuların terk edilmesi olduğu için yanılısma ve alışkanlıklarımızı bırakarak içsel dönüşüme doğru yol almamızı sağlamaktadır. Fakat burada insan narsistik arzularının ve dürtüsel isteklerinin sürekli farkında olmalı ve bu arzuları baskılamak yerine onları tedrici olarak ıslah etmeye onları tamamen yok edemese de etkisizleştirmeye çalışmalıdır. (Sayar, 2004: 22) Baskılamak bağın hala devam ettiğini

gösterebilir. İnsan dürtü ve isteklerinin etkisinde değildir ama derinlerde bir yerde hala var olduğu için ve siz ona yönelik bir baskı uyguladığınız için bu bir gerilime yol açabilir. Dengeli bir zühd süreci yaşamak için kişinin hem rehberliğe hem de tasavvufun tefekkür ve zikir gibi bilinci ve farkındalığı arttıran diğer uygulamalarına ihtiyacı vardır. Tasavvuf salt riyazat ve zühd ile sadece beden üzerinde değil insanı oluşturan nefis, kalp, akıl, ruh gibi diğer fakültelerinin de üzerinde etki kurmaya çalışır. O yüzden tasavvufta sadece zühd, sadece tefekkür, sadece zikir yoktur. Zühd, esir olan insanın önce ayağındaki bağı koparır. Sonra prangaları çıkan insanın daha yukarılara çıkabilmesi için diğer tasavvufi uygulamaları da yapması gerekir.

Mistik tecrübelerle ilgili çalışmaları olan psikiyatrist Arthur Deikman'ın gözlemleyen benlik (observing self) kavramı, duyuların ve aklın sahip olduğu içeriklerin (ses, görme, dokunma, fikirler, anılar ve fanteziler) dışında yer alan farklı bir sezgisel biliştir ve farkındalıkla aynı anlama gelmektedir. Bir de sahip olmaya endeksli objektif self (nesnel benlik) vardır. Mistisizm nesnel benliğin ötesinde yer alan bu gözlemleyen benliğe sahiptir. Nesnel benliğin sahip olma arzusundan kaynaklanan psikolojik sonuçlar vardır. Örneğin sahip olduklarını kaybetme ve ölüm korkuya neden olmaktadır. Bu yüzden mistik geleneklerde bir şeylere bağlanmama yani zühd önemlidir. Örneğin Budist metinlerde zühd insanoğlunun bütün acıların tedavisi olarak görülmektedir (Deikman, 1982: 79-103). Budist gelenekteki *samsara* yani acının döngüsü yaklaşımı sufizmdeki dünya kavramıyla ilişkilendirilebilir. Sufizmde kişinin acının kökenini bilmesi aşkınlığa giden yoldur (Boni, 2010:110). Fakat en soyut ve temel kavramlarımız nesne=beden=benlik denkleminde gerçekleşiyor. Bu engel çok erken edinildiği için aşılması zordur (Deikman, 1982: 68). Ayrıca bir şeyden vazgeçmek ve özveride bulunmak insan deneyimleri içinde en çok acı verenidir. Sevilen bir şeyden vazgeçmekle bağlantısı olan duygu ise depresyondur (Peck, 1992: 66-69). Çünkü yanılısamalarımızı ve kuruntularımızı terk etmemiz üzüntü, kayıp, umutsuzluk, çaresizlik ve depresyona yol açabilir. Fakat yanılısamalarımızı terk etmek sonunda ruhumuza, zihnimize ve bedenimize yüklediğimiz koşullanmış, narsistik, nörotik ve travmatik davranışlardan özgürleşmeye yol açar. Gelişme ve olgunlaşmayı engelleyen semptom, davranış ve alışkanlıklardan kurtulmayı sağlayan bu özgürleşmeyi Erickson'un ilişkiyi terk etme (detached concern) kavramı ile sufizmdeki zühd kavramı ortaya koymaktadır. Ayrıca zühd ile yanılısamalarımızın, savunmalarımızın ve

alışkanlıklarımızın kabuğunu kırarak bilinçaltının sınırsız enerjisine ulaşırız. Buradaki enerjilerin bastırılmasından ziyade içsel bir dönüşümle, bütünleşme ve birliği sağlamak için mistik duygulara çevrilir (Shafii, 1988: 200-206).

En başarılı psikoterapötik tecrübelerde hasta semptomlarını terk eder. Hasta, Erickson'un ilişkiyi terk etme (detached concern) dediği özelliği geliştirir. Kendinden, başkalarından ve hayattan özgürleşir hatta sahip olmaktan ve sahip olduğu şeylerden vazgeçer. Suçluluk ve kaygı yaşar fakat güçlü bir egoyla bu duyguları yönetip onların etkisi altına girmez. Böylece yanılısma ve kuruntularında özgürleşir ve güçlü ve zayıf yönlerinin farkına varır (Shafii, 1988: 205). Bu farkındalık için ilk olarak dünyanın geçiciliğini kavramak gerekir. Böylece şeylerin arzulanıp arzulanmamasını aza indirilmiş olur; iyiye ve güzele eşit ve dengeli bir şekilde yaklaşırız (Oliver, 2009: 55). İkinci olarak ise sahip olmanın sınırlarını belirlemek gerekir. Çünkü Erich Fromm'a göre *sahip olma* anlayışı *olma* anlayışının üstüne çıkmıştır (Fromm, 1978: 14). *Sahip olma*, bağlanmayı içerisinde barındırmaktadır. Zühd ise bağlanmamayı ifade eden psikolojik haldir. Mistik geleneklere göre dünyevi zevklere bağlanmamamızın en önemli sebebi sıradan bilincimizin geçmişimizden, beklentilerimizden ve isteklerimizden oluşmasıdır (Naranjo and Ornstein, 1971: 202-203). Örneğin Zen ve tasavvuf geleneklerinde vurgu gündelik yaşamdaki yasaklamalardansa bağlanmamayı teşvik eden psikolojik durumlar üzerinde yoğunlaşır. Bu gelenekler tıpkı kendi bilincine varma alıştırmalarında olduğu gibi insanın bağlanmadığı sürece istediğini yapabileceğini vurgular (Ornstein, 1992: 162). Mistik geleneklerdeki bu durum Erik Erickson'un 8 aşamalı psikososyal gelişim basamaklarında ulaşması gereken en son aşama olan umutsuzluğa karşı ego bütünlüğü aşamasına benzetilmektedir. Bu aşamada ona yardım edecek erdem ya da ego güçleri terk etme ve bilgeliktir. Psikiyatrist Muhammed Shafii, zühd aşamasını nefis-i mülhimedede olduğu için modern psikoloji açısından en üst aşamanın bu olduğunu söylüyor. Bundan dolayı tasavvufun sonraki aşamalarının psikolojiye yeni kazanımlar sağlayabileceğini düşünmektedir (Shafii, 1988: 203).

2.2.3. Halvet

Halvet; yalnız kalıp, تنها bir köşeye çekilmek demektir. Zihinsel konsantrasyon ve bazı zikirlerle, riyazetleri gerçekleştirmek üzere şeyhin müridini karanlık, dış dünyadan

soyutlanmış bir yere belirli bir süre için koymasdır. Zaruri çıkışların dışında mürid bütün vaktini dar ve karanlık hücrede az uyku, bol tefekkür, dua, ibadet ve zikir yaparak insanlardan teması kesmiş olarak geçirir (Cebecioğlu, 2004: 249). Kişi halvet esnasında vaktini yalnız Allah'a ayırır ve yalnız O'nun rızasını kazanacak işleri yapmaya çalışır. Bunun dışında yorulduğunda uyur ve dinlenir (Soysaldı, 2007:241). Bir bilgilenme yolu olan halvet ve inziva uygulamasının aslında düşünce tarihinde de önemli bir yeri olduğu modern zamanlarda unutulmuştur. Halbuki kadim ve ezoterik felsefe okullarında öğrencinin metafizik konulara odaklanması için başvurulan yöntemlerden en önemlisidir. Sufilere göre Allah bilgisini elde etme yolunda atılacak ilk pratik adımdır (Kılıç, 2012: 72-73). Bundan dolayı sufiler halveti yalnızlık olarak değerlendirmedikleri gibi, Allah ile beraber olmanın halvetle daha iyi gerçekleştiğini düşünmektedirler (Türk, 2002: 33). Hoca Bahaeddin Nakşibend göre "Halvet zahirde halk, batında ise Hakk'la beraber olmaktır." (Kısakürek, 2009: 28). Aslında uzlet, kötü huylardan ayrılmaktır. Uzletin etkisi bulunduğu yerden ayrılmak değil, kötü huyları değiştirmektir (Kuşeyri, 2009: 198).

Farklı detaylara sahip olmalarına rağmen uzlet, inziva, çile, erbain, itikâf gibi ifadeler halvet ile eş anlamlı ifadeler olarak kullanılmaktadır. Fakat burada halvetin psikolojik boyutları ele alındığı için farklılıklar üzerinde durulmamıştır.

Manevî ve rûhanî gelişme sağlamak ve iç dünyasını zenginleştirmek olan halvet genellikle kırk gün boyunca تنها bir yerde gerçekleştirilir. Fakat Mevlevîlik'te bin bir gün süren halvetler vardır (Demirci, 2007: 20). Hatta Mevlânâ'nın müridinin istemesiyle halvete başlayıp toplam yüz yirmi günlük üç halveti arka arkaya gerçekleştirdiği belirtilmektedir (Cebecioğlu, 2005: 34). Süre ne olursa olsun alakaların kesilmesi gerektiği için bir kâmil müridde bağlanıldığı zaman ilk istenen şey halvettir (Kılıç, 2012: 275). Gerçi tasavvufî yaşayışın tamamı için çile çekmek tabiri kullanılmaktadır (Certel, 1993:193). Çünkü gerçek vatanından uzak olan insan ontolojik olarak bu dünyada halvettedir (Alkan 2008: 44). İki çeşit inziva vardır: Birincisi; dini duygu ve düşüncenin kaynağı olan inzivadır. Bu bir mekâna kapanma olarak gözüke de ruhun olgunlaşması ve kemâle ermesi adına tasavvufî anlayışta bir yol haritasıdır. Diğer inziva ise tepkisel duruş inzivalarıdır. Yaşadığı toplumu ve içinde yaşananları

benimsemeyen kimselerin üstesinden gelme gayretlerinin boşa çıkması nedeniyle sosyal hayatla olan bağlarını kesip insanlardan uzaklaştıkları inzivadır (Zafer, 2007: 14-15).

Halvet; kendinle ve kendi hikâyenle yüzleşerek bakışını ve algını değiştirmek için iradi olarak toplumdan uzak durup adeta topluma tekrar dönmek için bilinçli bir yalnız kalma ve otomatik düşüncelerin yer aldığı günlük bilinçten bilinçaltına ve bilinç ötesine yapılan bir süreçtir. Vücudun fizyolojik limitlerini zorlayarak ve metabolik değişimlerle ruhun üzerindeki sınırları kaldırmak için uygulanan geleneksel bir yöntemdir (Özelsel, 2010: 1399). Böylece dış ve iç etkilerden soyutlanan kişi zikir, Kur'ân, dua, namaz gibi uyarılarla bir beslenme yaşayarak dönüşüme uğrar (Özelsel, 2003: 66) ve iç uyumunu yeniden elde eder (Bagasra, 2005: 16).

Halvet 3 aşamadan oluşmaktadır. İlk aşama; bilinenden, alışıldandan, dünyevi olandan yani sahip olduğumuz kendi evimizden ayrılmaktır. İkinci aşama; bilinmeyene genellikle sır, güç ve meydan okuma gibi dramatik biçimde farklılık gösteren tecrübeler dünyasına girmektir. Seyahatin en önemli kısmı olan üçüncü aşama ise eve dönüştür. Bu aşamanın önemi ne öğrendiğimiz, nasıl değiştiğimiz ve geriye beraberimizde ne getirdiğimizle ilişkili olmasıdır. Bu üç aşamanın bütün amacı günlük yaşam bağlamında bilincimizi ve farkındalığımızı derinleştirmektir (Frager, 2005: 160-161). Bu nedenle geleneksel sufi halveti, bilincin değişik hallerinin ve bilinç genişlemesinin oluşmasını sağlayan kültürlerarası metotlara sahiptir: uzun süreli izolasyondan kaynaklanan duyu yoksunluğu, sıkı oruç, uyku yoksunluğu, yorgunluk, cinsel yoksunluk, gün ışığının olmaması, vestibüler aygıtı eşlik eden kinetetik transtan dolayı oluşan beyin fonksiyonundaki değişiklik, dua, namaz, zikir ve nefes alma ritimlerine odaklanılmış yoğun konsantrasyon (Özelsel, 2010: 1399). Bâtını psikoloji okulları çoğunlukla dağ tepelerine, çağlayan yanlarına, okyanus kıyılarına kurulmaktadır. Bazı biyolojik araştırmalar buralardaki hava iyonlaşmasının baskın bir şekilde negatif olduğunu ve negatif iyonlaşma sağlıklı bir durum olduğunu ortaya koymaktadırlar (Ornstein, 1992: 214).

Halvette olduğu gibi bir mağarada, çölde, buzulda veya yüksek dağlarda kalmak gibi uzun süreli sosyal ve duysal yalıtım bilinç değişimine neden olabilir. Transpersonel yaklaşıma göre bu mekânlarda yaşanan deneyim holotropik bilinç halidir. Günlük bilinç hallerimizde kendimizin ancak küçük bir parçasına dair bir farkındalık bulunmaktadır.

Holotropik (bütünlüğe doğru ilerlemek) durumlarda ise beden, egosunun dar sınırlarını aşabilir, kendimizin tam olarak bilincine varırız. Holotropik durumlarda bilinç niteliksel olarak oldukça derin ve temel bir biçimde değişime uğrar. Bilinç alanımıza başka varoluş boyutlarından gelen içerikler girebilir, bu oldukça yoğun hatta karşı konulamaz bir biçimde meydana gelebilmektedir (Özdğögan, 2011: 8-9). Örneğin Jung'a göre Ashab-ı Kehf'in kaldığı mağara yeniden doğuşun gerçekleştiği, insanın kuluçkaya yatıp yenilenmek üzere kapatıldığı gizli bir yerdir. Jung'a göre her kim bir mağaraya yani herkesin kendi içinde taşıdığı mağaraya ya da bilincin dışındaki karanlığa girerse kendini önce bilinçdışı bir dönüşüm sürecinin içinde bulur (Jung, 2005: 66-67). Bundan dolayı halvet, içebakışı sağlayarak kişinin ruhsal ve zihinsel durumunu gözlemleyip analiz ederek, bilincin istenmeyen unsurları temizlenme metotlarından biridir. Halvetteki bu zihinsel konsantrasyonda genellikle psikolojik gerilim, daha açık bir idadeyle kendinden geçme yani cezbe gerçekleşir. Niyete dayalı bu yabancılaşma *beni* geliştirmenin tam tersi bir metottur (Arasteh, 1974: 106). Fakat bu niyet ve irade ortaya koyarak gerçekleştirilen yabancılaşma ve uzleti, konuşmayan ve yalnız kalmak isteyen insanın ağır bir depresyon tablosu olarak görmemek gerekir (Merter, 2011:405).

Sufizmin geliştirdiği yeniden doğma sanatı olan halvet bir tür varoluşsal moratoryumdur. Kişi bu aşamada bir rehberin yardımı ile hankahta kendini sahip olduğu kültür, toplum, kimlik ve günlük yaşam kurtarıp arındırarak hayatını yeniden şekillendirir (Knabb and Welsh, 2009a: 54). Bu moratoryum kişinin dikkatini dış dünyadan uzaklaştırıp kendi varlığının özüne yönelmek için geri çekilmesidir. Geri çekilme evresi arayış içindeki kişinin bir köşeye çekilmesi değil; çoğunlukla bir iç dönüş evresi yaşanır. Bilinçaltının derinliklerine inerek kişinin kendi gerçekliğini, benliğini bulması gerekir. Bu iç dönüş yolculuğu yalnızlıktadır ve egonun perspektifinin ve şartlanma kalıbıyla yaşanmış olan dış dünyaya ait eski yapıların parçalanmasını kapsar. Bu iç gözlem safhası kuluçka döneminin özelliklerini taşımaktadır (Vaughan-Lee, 2002: 47). Halvet esnasında kişinin başından geçen birçok acı, travmatik ya da sevindirici hatıra canlanır. Bu deneyimler sıradan hatıraların ötesinde burada ve şimdidedir. Duygular sanki her şey az önce yaşanmış gibi canlıdır. Bunlarla hesaplaşılan kadar hatırlanmaya devam eder ve bir sonraki halvette hesaplaşıldıysa böyle hatıralar canlanmayabilir (Özelsel, 2007: 202-203).

Psikodinamik açıdan halvet ise yiyecek, uyku ve günlük yaşamdan çekilme ve aktif duygusal tecrit şiddetli bir gerileme ile sonuçlanır. Çünkü bilinçsiz fanteziler ve birincil düşünce süreçleri artmasıyla beraber ketleme ve ikincil düşünce süreçleri azalmaktadır. Bundan dolayı mürid duygu, düşünce ve müşahedelerini şeyhle paylaşır. Şeyh müridin psikolojik, fiziksel ve ruhsal hallerini yakından gözlemler. Eğer mürid çilenin üstesinden gelemeyecekse şeyh süreci azaltır ya da bitirir. Mürid çileden iç görü, iç huzuru ve canlılık elde ederek çıkar. Mürid yoğun korku, endişe, acı, yalnızlık, depresyon, ızdırap, umut, neşe, halisülasyon, kuruntu, vehim, manevi müşahedeler, açlık, baygınlık, uyuşma (stupor) ve daha birçok hal ve duyguyu tecrübe eder. Eğer mürid kendi çıplak nefsiyle onun gücü ve eksiklikleriyle yüzleşmeye katlanabilirse, dönüşüme uğrayabilir ya da en azından yeni bir perspektif elde edebilir (Shafii, 1988: 85). Bu perspektifin kazanılması için bilgisayarların zaman zaman resetlenmesi gibi insanın da kimi zaman kendini yeniden yapılandırması gerekmektedir (Tarhan, 2012d: 131). Hayatın koşturmasından uzak durup bir kenara çekilerek kendimize dönmeli, hayatın ritmini yavaşlatmalı; ömrü yaşanmadan tüketmemek için ne olup bittiğini aradan çok zaman geçmeden fark edilmelidir. Böylece küçük ama önemli ayrıntılar fark edildiğinde endişelerin azaltılması sağlanmış olacaktır (Sayar, 2012b:199). Yavaşlama ile beraber sessizlik de önemlidir. Salık sessiz bir ortamda, sessiz iç diyalogları yaparak egosunu yanlış algı ve iddialarını fark edebilir. Egonun sınırlarından bilince doğru gidebilir (Baxter-Tabriztchi, 2003: 388) Çünkü sessizlik farkındalığı besler ve artırır (Hammerle, 2002:188). Modern Hıristiyan mistik Thomas Keating'in dediği gibi "Sessizlik tanrının ilk dilidir; diğer her şey zayıf bir tercümedir." (Frager, 2010: 1230).

Halvet uygulaması özel kuralları olması ve belli bir manevî ağırlığa sahip olması nedeniyle herkesin üstesinden geleceği kolay bir uygulama değildir. Bazı maddî ihtiyaçları azaltma gibi görülse de manevi yönü olduğu için kendisini buna hazırlamayan ve gerekli yeterliliği olmayan kişilerin yapabileceği bir uygulama değildir (Soysaldı, 2007: 242). Az kişinin uygulayabildiği halvet uygulaması az kişiye uygulanan duyu yoksunluğu ve analitik terapinin tekniklerinden birini hatırlatmaktadır. Bu terapötik yaklaşım, kendini çok iyi savunan ve geleneksel psikoterapötik ve analitik metotların etkili olmadığı hastalara uygulanır. Analitik terapide hasta kısmen karanlık bir odada yalnız bırakılır. Terapist, birkaç gün ya da birkaç hafta sürebilecek tedavide hastayla iletişim kuran tek kişidir. Bazen, gerileme sürecinin kolaylaştırılması için uyku

kimyasal ilaçlarla sağlanır. Bu terapötik yaklaşımın varsayımı yalıtım ve arttırılmış uykunun akut ve yoğun geçici gerilemelere katkı sağlamasıdır. Terapistle düzenli terapötik iletişim kurarak ve birinci süreçlere ait fantezileri arttırarak hasta bozuk savunmacı tutumlarını değiştirebilir ve derinlerde yatan bilinçaltı çatışmalarının farkına varabilir (Shafii, 1988: 85-86). Psikolojik yaklaşımların etkisiz kaldığı yerde hastaya halvete benzer tasavvufi bir uygulamanın uygulanması kayda değerdir.

Halvet uygulamasının zor ve az yapılmasından dolayı literatürde psikolojik açıdan çok az çalışma vardır. Hatta ünlü tasavvuf araştırmacısı Annemarie Schimmel, halvet psikolojisi ile ilgili kitaba yazdığı ön sözde kitabı tanıtırken “Müslüman bir Avrupalının yazdığı ve halvet deneyimlerini açıkladığı bu kitap bildiğim kadarıyla bir ilktir.” ifadelerini kullanmıştır (Özelsel, 2003: 13). Psikolog ve terapist olan Michaela Mihriban Özelsel, hem kendi halvet deneyimleri ile hem de halvete giren farklı kişilerin halvet deneyimleri sonucunda ortaya koydukları ifadeleri şöyle özetleyebiliriz: Hem sezgisel hem de algısal yeteneklerin yeni boyutlara ulaşması; çok derin neredeyse ekstazi halinde bütün yaratıklara karşı, bencillikten tamamen uzak bir sevgi; sadece vermeyi ve katkıda bulunmayı istemesi (Özelsel, 2007: 197-221); alışıldık pozitif-negatif veya iyi-kötü gibi ikinci yargılardan uzak, *meta-güven* olarak ifade edilen bir duygu yaşaması; köklere dönüş ve bununla ilgili hataların kabul edilmesi; yıllarca süren psikoterapiye kıyasla kırk günde sonsuzluğa bağlanma; problemlere dayanma gücünün artması; dünyevi ve güncel hadiseleri anlamada bilişsel değişiklikler meydana gelmesi; bilinç ve bilinçaltı alanlarında derine inmek ve olgunlaşmak için harika bir psikolojik metot olması; zihin ve kalbin bu kadar derinlerde buluşabilmesi, bu ilerlemenin açıkça gözlemlenmesi, dönüşümün gerçekleşmesi için halvetten başka olasılığın olmaması; bağımlılıkların kaybolması (Özelsel, 2003: 91-216).

Halvet deneyimi yaşayan bir psikolog halvet esnasında vücudunda hissettiği patlamaların elektrik akımına neden olduğunu; bu elektrik akımından dolayı elektrik düğmesine dokunduğunda ampullerin patladığını; 6 hafta boyunca aynı şeyi yaşadığı için 5 kez ampul patladığını ve ikinci halvetinde ise 6 haftada 7 ampul patladığını ifade etmektedir (Özelsel, 2010: 1398). Halvet esnasında meydana gelen bu durumun Özelsel’e göre sebebi *Elektriğe Karşı Duyarlılık Sendromu*’dur (Electricity Sensitivity Syndrome-ESS). Uzak Doğu mistik gelenekleri bilinç değişimi yaşayan kişinin aynı

zamanda biofizyolojik bir dönüşümden geçtiğini ifade ederler. Bu değişimlerden biri de *Elektriğe Karşı Duyarlılık Sendromu*'dur (Electricity Sensitivity Syndrome-ESS). ESS, mistik tecrübe yaşayan kişilerin akü, lamba, kol saati, teyp, bilgisayar, telefon, mutfak aletleri, elektrikli süpürge, televizyon, sokak lambası gibi nesnelerin yanlarına yaklaştıklarında, bu objelerin çalışmaya başladığını ifade etmeleridir. Vücudun enerji ve sinir sistemi yapısı; elektro manyetik uyarılara açık, karmaşık moleküllerden oluşur. İnsanın sinir sistemi sınırlarını aşan, çok karmaşık bir biomanyetik enerji alanı vardır ve canlı varlıkların doğası elektromanyetik niteliktedir. İnsanın psikobiyolojik dönüşümünün, kişisel elektromanyetik alanlara karşı duyarlılığının artmasına neden olan bir çeşit elektrik aktarımından kaynaklandığı sonucuna varılmıştır. Elektromanyetik alanların insan bilinciyle çevre arasındaki temel bağlantıyı sağladığı düşünülmektedir. Bundan dolayı ruhun madde üzerindeki etkisi olduğu yaklaşımını ispat edecek etkenin elektromanyetik alan olduğu iddia edilmektedir. Bir başka tecrübesinde bacağına hissettiği elektriğin cinsel organına ulaşarak orgazma benzeyen fakat orgazmdan farklı kasılmalar yaşadığını, sonra bu akımın tepe noktasındaki şakraya kadar yükseltip bir ampul daha patlattığını ifade ediyor.

Halvet ile fizyolojik düzeyde değişim yaşandığı gibi rüya ve diğer bilinç durumlarında da değişiklikler yaşanıyor. Rüyalarda berraklaşmaya ve günlük hayatta işlev gören bilinç düzeyinden farklı bir düzey oluşmaya başlıyor. Bu durumu Özsel, Carlos Castanede'nin ayrık gerçeklik (seperate reality) kavramıyla ifade etmektedir. Çünkü yaşadığı halleri sınıflandırmaktan vazgeçerek farklı boyutlara doğru adımlar attığını farketmektedir. Yer yer ürkütücü, yer yer acı verici, yer yerse ilginç gelen bu fizyolojik özellikler Kundalini'nin yükselişi diye tanımlanan uyanış semptomolojisi ve enerji şakraları ile örtüşmektedir (Özsel, 2007: 198-219). Görüldüğü gibi halvet tecrübesi yaşayan Müslüman bir psikolog; Kundalini, şakra ve şamanlık konusunda yazıları bulunan Carlos Castanede'nin ayrık gerçeklik (seperate reality) kavramlarını kullanmaktadır. Sufi psikolojisi hakkında yazılan yazılar sadece diğer mistik geleneklerle kıyaslanmaktan çok o tecrübelerin kavramlarıyla örtüşürülüp açıklanmaya çalışılmaktadır. Sufi psikolojisi çalışmalarında diğer mistik geleneklerle ilgili kıyaslamalar yapılmadan sadece sufi psikolojisi ilgili literatür verilse bile bu kıyas ortaya konmuş olabilir. Çünkü sufi psikolojisinde kullanılan kavramlar diğer geleneklerden alınan kavramlardır. Fenayı bir bilinç düzeyi olarak ifade etmek yerine

Kundali'nin yükselişi olarak ifade etmek onu bilimsel bir formata sokmuş gibi algılanmaktadır. Bu örtüştürmeden dolayı kıyas yapmadan ve yapmadan kelimenin karşılığı bulunmuş gibi gösteriliyor.

Sufiler eskisi gibi inziva hayatı yaşamak yerine topluma katılıp topluma hizmet etmektedirler. Fakat salık, insanlara hizmetinden dolayı gururlanırsa bu gelişimi için bir engele dönüşür. Gururun olmadığı bir hizmet benliksiz hizmet psikospiritüel gelişim için önemlidir (Anissian, 2005:169). Bu gururun kırılması için Bursa'da kadılık ve müderrislik yapan Aziz Mahmud Hüdâyî, hocası Üftâde Hazretleri'nin emriyle sokaklarda ciğer satmıştır (Demirci, 2007: 18). Sufilerin gözünde çilenin ve aşağılanmanın (mortification) en acı olanı toplumla uyum içinde yaşamaktır. Sufiler uyumu kemalin, uyumsuzluğu da hastalığın sembolü olarak görürler. Toplumdan uzaklaşıp kendilerini tecrid eden insanlar manevi olarak kusurlu ve hastalıklı olarak görülürler. Bundan dolayı manevi yolun kendisi salık için yeterli değildir. Toplumla uyum içerisinde yaşaması hatta onlardan gelen sıkıntılardan rahatsız olmaması gerekir. Başkalarının yaptığı kötülükleri görmezden gelmelidir. Sufizmdeki zühd, yalnızlık, az yeme gibi unsurlar psikolojik dengeyi sağlamak içindir ve bu sağlandıktan sonra tekrar topluma dönülür. Bundan dolayı yalnızlık ve aşağılanmanın (mortification) psikolojik bozukluklar için bir çare olabileceği iddia edilmektedir (Nurbakhsh, 1978: 211). Sonuçta sufi uygulamalar halvette dahil olmak üzere bir rehabilitasyon sürecinin aşamaları olarak değerlendirilebilir.

2.2.4. Zikir

Hatırlamak, bir şeyi dil ya da kalp ile anmak anlamına gelen zikir, tasavvufi literatürde Allah'ı hatırlamak için yapılan her türlü faaliyettir (Tosun, 2010: 11). Hatırlamak ve zikir arasındaki ilişki sadece tasavvufla ve Arapça ile sınırlı değildir. Zikir İngilizcede *rememberance* olarak ifade edilmektedir. İngilizcedeki *remember* (hatırlamak) Orta Çağ İngilizcesi ve eski Fransızcaya kadar geçmişe doğru izlenebilir ve Latince *rememorari*'den gelir. Fakat hatırlamak sadece geçmişten bir şeyi çıkartmak değil onu zihne çağırarak, kişinin bir şeyi kendi farkındalığı içinde tutması halidir. İçimize yavaş yavaş hatırlamayı yerleştirmiş olan Allah tarafından hatırlamamız istenmektedir (Helminski, 2006: 132). Çünkü insan kelimesi nisyân yani unutkanlıktan gelmektedir. İnsan Allah'la olan bağını unutmuş ve asıl tabiatını hatırlamamaktadır. Zikrin amacı

özüne dair bilinç ve farkındalık kazandırarak (Al-Attas, 1990:3) gerçek vatanını hatırlamasını ve ona özlem duymasını sağlamaktır (Vett, 2004: 95). Zikir ile kişi asıl vatani ve Allah ile bağ kurarak (Bagasra, 2005: 73) onunla sürekli birlikte olma haline ulaşmış olur (Frager, 2010:1225). Zaten kalbin bilgeliği hatırlamak olduğu için (Sayar, 2012d:44) İslam dinin terminolojisi hatırlamak üzerine kurulmuştur (Kılıç, 2012: 273).

Mistik geleneklerde yer alan mantralar gibi zikir denince akla belirli kelimelerin belirli şekillerde tekrar edilmesi gelmektedir. Zikir; sesli, sessiz, toplu, bireysel, belirli sayıda olabilir. Tasavvufun içerisinde çok farklı ekoller farklı zikirler ortaya koymuşlardır. Bu kadar farklılıktan ziyade zikrin psikolojik unsurlarına ve boyutlarına odaklanılmıştır. Literatürde gördüğümüz zikir ya biyolojik faktörlere indirgeniyor ya da diğer geleneklerde meditasyonla ilişki kurularak onlarla özdeşleştirilmeye çalışılmaktadır. Budizm ve diğer mistik geleneklerin psikolojik açıdan Batı'da çok çalışılması olması, bu çalışmaların daha bilimsel ve daha psikolojik olduğu yaklaşımına götürmüştür. Bundan dolayı bu alanda çalışan kimseler tasavvufla ilgili bir psikolojik yorum yapmak istediklerinde ya tasavvuftan tek cümleyle bahsedip "Tasavvufta da böyledir." diyerek bir özdeşim kurmakta ya da tasavvufi bir kavramla ilgili psikolojik bir yorumda bulunmak istediğinde örneğin "Budist gelenekte de böyledir." diyerek meseleyi bağlamaktadır. Kısaca psikolojik ifadelerin yer aldığı bir paragrafta tasavvuf ya sadece sufizm kelimesi olarak vardır ya da her şey tasavvuftan bahsediyor gibi gözükse de son cümle Budizm, Hinduizm ve Şamanizm ile bağlanmaktadır.

Zikrin temel unsuru gafletin zıddı olan bir farkındalıkla sürekli Allah'ı akıl ve kalpte bulundurarak Allah bilincinin ve Allah'ı memnun edememe korkusunun bize egemen olmasıdır. Dil ile dikkatli ve istikrarlı bir şekilde yapılan zikir Bâtını bir makama dönüşmüş olur ve dünyevi bütün kaygılardan tamamen sıyrılmış oluruz (Frager, 2005: 168). Allah ile olan ilişkiden dolayı nefsin yedi mertebesi (emmâre, levvâme, mülhime, mutmainne, râziye, marziyye, kâmile) için belirlenen yedi ilâhî isim (kelime-i tevhid, Allah, hû, hak, hay, kayyûm, kakhâr) bulunmaktadır (Muslu, 2007: 44). Allah'ın zatına ve sıfatlarına ait isimleri müridin kapasitesine ve manevi durumuna göre seçip verir. İnsanlar Allah'ı kendi perspektiflerine göre zikrederler: Aç birisi Rahman, cennet isteyen birisi Rahîm gibi (Anissian, 2005:157). Zikir devamlı yapılıncı müridin tabiatı haline gelir (Türk, 2002: 31). Bundan dolayı sufiler bir başka sufiye hangi ismi

çekiyorsa o ismin nuru altında görüldüğünden dolayı kendi “Ooo hoş geldin Kayyum! Hoş geldin Hayy!” derler. Hatta şakalaşırken bazen birbirlerine “Celal ismini çekmekten barut gibi olmuşsun; seni bir topraklayalım.” derler (Kılıç, 2012: 244). Sadece tasavvufta değil örneğin Kabala’da sefirotlarla ilgili kelimeler ve ilahi isimler üzerinde tefekkür edilerek kişinin yukarıya çıkması sağlanır. Bu yüzden bu kelimeler ve isimler üzerine tefekkür edilmektedir (Cohn-Sherbook, 1995:114). Aslında ilahi isimlerin ya da şeytan, cin, melek isimlerinin büyücülükte kullanılması da zikirde kullanılan isimlerin etkileri olabileceği gerçeğini ortaya koymaktadır (Naranjo and Ornstein, 1971: 49).

Zikrin amacı nefsin geçici ve aldatici arzularıyla mücadele etmek (Ögke, 1997: 97); kalbi inceltmek (Kılıç, 2012: 35); çok yoğun bir aktivite halindeki zihni sakinleştirmek (K.Helminski, 2010:1253); varoluşumuzun iki unsuru olan ölüm ve nefesi, zikir ile birleştirerek kendimizi gerçekleştirme (Boni, 2010: 168); benliğimizi yok edip Allah’ın içimizdeki kıvılcımı olan ilahi nefhayla bütünleşmek (Vett, 2004: 88); tefekküre götürmek (Certel, 1993:172); zihinsel enerjiyi Allah’a ayırarak düşünce, ilgi ve arzuları ilahi olana odaklamaktır. Zikirde mürid bu dünya ve öte dünyada bağlandığı her şeyi; hatta kendisini de unutmalıdır. Zikrettiğinin bilincinde olan mürid İslam akaidinin temeli olan tevhidi profanlaştırıp dualiteye düşer. Bu yüzden zikirde seslenme unsurları mesela “Ya Allah!”taki “ya” çıkartılarak sadece Allah denmektedir. Çünkü Allah’ın dışında her şey bir yanılısamadır ve bu nedenle zikir sadece sıkı bir rehberliğin altında etkili bir şekilde gerçekleştirilebilir (Nurbakhsh, 1978:209). Şeyh zikri adeta müridin hayaline harf harf kazır. Zikir boyunca şeyh aşama aşama müridi sorgular ve onu elde ettiği şeyin bilincine varana kadar güçlendirir (Naranjo and Ornstein, 1971: 46-47). Nefesin giriş ve çıkışında iki nefes arası korunarak gafletle engellenerek farkındalık sağlanır. Örneğin Hoca Bahaeddin Nakşibend, kalbî zikirde sayıya dikkat ve riayetin dağınık havatırı toplayıp sildiğine işaret eder. Ayrıca zikri edebine saygı göstermeden gaflet ve nefsanîyetle yapılan zikir kalbe kasvet verir (Kısakürek, 2009: 20-32). Zikir ile arınmanın gerçekleşmesi için bu iç ve dış unsurlara dikkat etmek gerekmektedir.

Zikrin psikolojik boyutlarını anlayabilmek için meditasyon, fizyoloji, terapi ve psikoloji ile ilişkisini ortaya koymak gerekir. Meditasyon dışarıdan gelen etkilerden oluşan düşünce akışını yavaşlatmak, tanrı ya da bir nesne üzerinde tefekkür edebilmek için

mistiklerin uyguladığı en yaygın metottur. Çeşitli şekiller altında büyük dinlerde yer alan meditasyon ile zihin, bir nesneye odaklanabilmesi için eğitilir. En yaygın olan nesne, özellikle Hinduizm ve Budizm’de olan nefestir (Oliver, 2009: 20). Meditasyon ile elde edilen dikkat, algı ve konsantrasyonla bilinçsiz zihni süreçlerin farkındalığı arttırılır. Gerçek ile o gerçekliğin nasıl algılandığı farklı olduğu için bir dualite oluşturur. Bu dualite bir illüzyondur ve kişi meditasyon ile bu dualistik bakışı aşarak gerçekliği nasıl algıladığını ve oluşturduğuna dair bir içgörü kazanmış olur (Delmonte, 1990: 39-48). Bu psikolojik sonuçların yanında meditasyonun fiziksel sonuçları da vardır: Nefes alma, kalp atışı, kan basıncı, vücut direnci, beyin aktivitesi, elektroensefalogram (EEG) ile ölçülen alfa dalga aktivitesi (Clarke’, 1997:161).

Avrupa ve Kuzey Amerika’da insanlar stresi azaltmak ve psikolojik iyi oluş (well-being) sağlamak gibi farklı amaçlar için sesli ve sessiz olarak mantralar -tanrı ya da bir öğretmen ismi olabilir- ile meditasyon yapmakta (West, 1990:5); İngiltere’de 600’den fazla doktor stres kaynaklı rahatsızlıkları engellediğini düşündükleri için meditasyonu tavsiye etmektedir (Köse, 2008: 208). Ayrıca meditasyonun; anksiyete, depresyon ve nevroz seviyesini düşürebildiği iddia edilmekte fakat meditasyon üzerine yapılmış 1000’in üzerinde makale bulunmasına rağmen yapılan çalışmalar bu vaat ettiklerini tam olarak gerçekleştirmediği ortaya çıkmıştır. Yine Batı’nın psikolojisiyle Doğu maneviyatının karşılaşmasıyla psikoloji disiplinin değişime uğrayabileceği iddia edilmektedir (Clarke’, 1997:161-164).

Meditasyon bir şeye odaklanmak olarak ele alındığında tefekkürü ifade etmektedir. Fakat meditasyondaki mantraların varlığı, zikrin de bir meditasyon olduğunu göstermektedir. Hatta zikir temel meditasyondur (Golaman, 1988: 59). Örneğin her şeyi dışlayarak bilinç alanının içinde tutulan mantralar Yogacı meditasyonun en bilinen biçimidir (Ornstein, 1992: 117). Aslında tasavvufta yer alan zikir, tefekkür, muhasebe, murakabe, sema ve rabıta gibi uygulamalar meditasyonla karşılaştırılabilir. Tasavvufta ilgili yapılan çalışmalara da meditasyonun verileri ve sonuçlarından yararlanılarak açıklamalar getirilmiştir. Örneğin Mevlânâ’nın öğretisinde yer alan sözlü ve ritimli müziğin eşlik ettiği duaların sufi meditasyonu şeklinde ele alınmaktadır (Tarhan, 2012d: 103). Bundan dolayı zikir meditatif bir olay (Bagasra, 2005: 32) ya da bir meditasyon ve konsantrasyon şekli olarak değerlendirilmektedir. Çünkü bazı zikirlerde nefes

kontrolü ve nefes meditasyonu bazılarında müzik ve dans -sema dans gibi algılanmakta- olduğu düşünülmektedir (Oliver, 2009: 62). Sufilerin çok tekrar ettiği Fatiha suresi; Zen ve Yogadaki yoğunlaştırıcı meditasyon biçimlerine benzetilmektedir (Ornstein, 1992: 123). “La ilahe illallah” zikrini çekerken başımızı sağa sola çevirerek yaptığımız hareketler sonucunda göbeğinizden alnınıza ve oradan da kalbinize bir enerji akımının oluştuğu ve bunun Yoga’daki kundalini enerjisinin akışına ya da Taocu meditasyondaki ışığın dolaşımına benzediği ifade edilmektedir (Frager, 2005: 180). Halvette yaptığı zikirleri mantralara benzeten Müslüman psikologlar da vardır. Çünkü mantra meditasyonu uygulamasında aynı sesin düzenli bir biçimde tekrarlanması kişinin limbik sisteminde bir tın (rezonans) yaratabildiğini, bunun sonunda ise başın iç kısımlarına dek yayılabilen, bazen çarpınmaya yol açan ya da orgazmik olabilen bir tür ritmik elektrik akımı meydana geldiği öne sürülmektedir (Özelsel, 2003:154). Hatta bunların dışında Amerikalı bir sufi Ahmed Murat Çiştî (Samuel L.Lewis), çeşitli tarikatlardan aldığı unsurlarla ve Amerikan kutsal dansının öncüsü Ruth St.Denis’ten aldıklarıyla oluşturduğu *evrensel barışın dansı* adlı kavramını bir sufi dansı olarak nitelendirmiştir (Douglas-Klotz, 2002).

Sonuç itibarıyla meditasyon ve zikir arasında çeşitli kıyaslamalar yapıp benzeşimler kurulabilir. Batı’da sufi psikolojisiyle ilgili yapılan çalışmalar son dönemde farklı formlar alan tarikatlar üzerine bu tarikatlar da seküler unsurları ya da İslam’ın orijininde yer almayan unsurları içene alan tarikatları içermektedir. Fakat zikrin psikolojik boyutunu açıklamak demek onu meditasyonla ilişkilendirmek olmamalıdır. Çünkü zikir ve meditasyon arasındaki fark, hem bize kendimizden daha yakın ve aynı zamanda da idrak edebileceğimiz her şeyden daha büyük olan sonsuz varlık ile bir ilişki kurmaktır ki bu kısaca Allah’ı hatırlamaktır (Helminski, 2006: 136). Sufi gelenekte yapılan zikirler ve nefesler farkındalığa ulaştırır ve kişiyi hakikatten ayıran alışkanlıkları engeller. Nefesle beraber yapılan hareketler, müridlerin sınırladıkları ya da kapattıkları kendi farkındalıklarının doğasını açar. Yapılan uygulamaların amacı trans değil, ilahi, insani ve doğa arasındaki ilişkilerin farkındalığına ulaşmaktır. Çünkü sufiler belirli ifade ve kelimelerin nefis ve ilahi olanla ilgili farkındalığı arttıracaklarını düşünmektedirler (Douglas-Klotz, 2002).

Zikrin çeşitli fizyolojik sonuçları bulunmaktadır. Fizyolojik değişkenliğin psikolojik sonuçları üzerinde durulabilir. Yoksa zikri fizyolojiye indirgemek onun psikolojik bir değeri olduğu düşüncesine götürmemelidir. Çünkü sufinin yaptığı hareketlerin fizyolojik sonuçları doğuran seküler hareketler de vardır. Örneğin beyin araştırmaları burun ile beyin aktiviteleri arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir (Özelsel, 2010:1395). Hatta ispiration (ilham ve nefes alma) kelimesi hem yaratıcılığa hem de nefes alıp verme işlemine göndermede bulunmaktadır (Ornstein, 1992: 214). Nefesle ilgili kavramlardan biri hiperventilasyondur. Zikri gerekenden daha hızlı ve/veya daha derin nefes alma olarak ifade edilen ve genellikle panik atakla birlikte gelen bayılma hissi yol açan hiperventilasyon ile ilişkilendiren psikologlar vardır. Hiperventilasyon bilinç değişimine yol açabilir. Fakat hiperventilasyon kramp, tutukluk, baş dönmesi gibi biyolojik semptomları olan bir sendrom olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle dinî uygulamaları biyolojik yaklaşımlara indirmek yanlıştır (Geels, 1996: 249). Ayrıca zikrin önemi dikkatin odaklanmasıdır. Örneğin aerobik sporlarında, hiçbir derviş egzersizinin ulaşamayacağı bilinç değişimini ortaya koyan bir hiperventilasyon tecrübesinden bahsedilebilir (Levenson and Khilwati, 1999: 256). Zikir ile cinsel duygular arasında benzerlik kuran yaklaşımlar da bulunmaktadır. Zikre odaklanma arttıkça cinselliğe ve orgazmdan sonraki hafiflik ve rahatlama duygularına benzeyen olağanüstü zevkli duygular yaşadığını fakat bu cinsel hissin onu zikirten alı koymadığı; tam tersine zikre daha iyi konsantre ettiğini tecrübe eden yaklaşımlar da mevcuttur (Özelsel, 2003: 67).

Batı, bedeni zihnin bilgi ve anlama çabasına engel olarak görürken Doğu; bedene ve bedensel pratiklere zihnin kendi başına başaramayacağı aydınlanmada önemli bir rol vermektedir. Örneğin bir dizi ritmik hareketi içerdiği için zikir bunlardan biridir (Sayar, 2003: 82). İsviçre’de bir yoga merkezinde Hindistanlı bir sufinin bedeni kimyasal bir analize tabi tutulduğunda zikir esnasında şekerinin dengelendiği ve tansiyonun düştüğü gözlemlenmiştir (Kılıç, 2012: 271). Zikirten sonra damakta koyu kıvamlı bir salgı oluştuğu ifade ediliyor. Bazen akıntı o kadar artıyor durmadan yutkunması gerektiği ve hatta geceleri zaman zaman yutkunma ihtiyacı nedeniyle bu sıvıdan boğulmamak için uyanıldığı ifade edilmektedir. Bu sıvı Kundalini literatüründe yer alan manevi nektar kavramına benzetilmektedir (Özelsel, 2007: 225-228)

Zikre dair meditasyonla ilişkili yorumlar yapıldığı gibi psikolojik açıklamalar da yapılmaktadır. Örneğin zikirde meydana gelen uyarılma sonucunda anksiyete, akut şizofreni durumları ve katatoni gibi psikolojik durumlar meydana geldiği ve bunların zikrin sadece bir bölümü olduğu iddia edilmektedir (Levenson and Khilwati, 1999: 252). Psikanalitik açıdan zikirdeki tek düzeliğin sıradan algıyı ve bilişsel süreçleri değiştirdiği; diğer bir ifadeyle egonun uyum sağlama fonksiyonunda kısmî ket vurmalara sebep olduğu iddia edilmektedir. Çevre ile ilişki kısmen ketlendiği için aynı anda savunma mekanizmaları zayıflayan dervişler duygularını serbestçe ifade etmektedirler (Geels, 1996: 248). Fakat sessiz zikirde bu genellikle gerçekleşmemektedir (Levenson and Khilwati, 1999: 254-255). Bu yaklaşımlar zikri olumsuz psikolojik unsurlarla eşleştirmektedir. Hâlbuki zikir, sezgiye ulaşan bir zihinsel yapı için yapılan amaçlı bir eylemdir. Kişinin kimliğini hiçliğe çevirerek içindeki gücü ve enerjiyi hissetmesidir (Hatta, 2009:113). Analitik açıdan baktığımızda zikir insanın bilinçaltından gelen *arketipsel hatırlama* olarak değerlendirilebilir (Amini, 1999:142). Allah kalbimizdedir. Allah ismini tekrar etmek kalbin hafızasını yani varoluşumuzdan önceki bütünlüğümüzü harekete geçirir. Bu hafıza değişimin arketipidir. Bilincimizi bu arketip ile birleştirecek bu enerji ruhumuzu ve varoluşumuzu harekete geçirecektir. Böylece benliğimiz gerçek doğasını ortaya koyacaktır. Zikrin dönüştürücü bir gücü vardır; bilinçaltı ve psikolojik yapıyla ilişkilidir. Zikir arketipal bir ses ya da kelimedir. Arketipal semboller psikolojik enerjiyi dönüştürecek şekilde hareket ederler. Arketipal bir sembol olarak zikir bilinçaltına ait enerjileri dönüştürme, hareket ettirme, yoğunlaştırma ve arttırma potansiyeline sahiptir. Kendimizi bilinçli ya da bilinçsiz olarak zincirlediğimiz psikolojik engellerden kurtulmamızı sağlar (Anissian, 2005: 154). Zikir esnasında kişiyi rahatsız eden, yolu tıkayan düşünceler, kibir, gurur ve kendini beğenmişlik gibi nefis-i emmârenin hangi alanda aktif olduğunu adeta parlak bir aynanın üstündeki toz zerrecikleri gibi gönül gözünün üzerinde belirirler (Özelsel, 2003: 62). Çünkü kalp ne akla ne de duylara açık olmayan bir şeyi algılayabilme yeteneğine sahip olan bilincin daha derin düzeyidir. Zikirle beyin dalgalarını etkiler ve bilincin yüzeysel katmanları şeffaflaştığı ve sakinleştiği için daha derindeki kalp düzeyi ortaya çıkar (Helminski, 2006: 135).

Nefes, zikir ve bilinç arasındaki ilişki psikolojik olarak önemli bir değer taşımaktadır. Derin ve organize bir şekilde nefes almamız kalbimizi destekler ve duyuşsal ile doğal

algılarımızın merkezinde yer alan gri madde olarak ifade edilen korteksi hareketi geçirir. Bu kısım düşünme, algı, dil, bellek ve bilinç gibi işlevlerden sorumlu olarak beynin en gelişmiş kısmıdır. Bunu harekete geçirmek aynı zamanda kalbin fonksiyonlarını daha iyi yerine getirmesini sağlar. Derin bir şekilde nefes almakla kana oksijen sağlanır ve bu gri madde bütün vücudu sararak sürekli bir bilinç ve farkındalık sağlar (Hammerle, 2002: 153). Bilincin değişik hallerinden biri olan zikir (Özelsel, 2010: 1394), kişiyi benlik bilincinden dikkatini ilahi bilince götürür. Kişi enerjisini zihni şeylere harcayarak yormaz; bu da zihin huzuruna yol açar (Anissian, 2005: 151-153). Çünkü zikirle çokluktan kaynaklanan iç gerilimi aşıldığı için psikolojik çatışma ve karmaşa yaşanmaz (Amini, 1999: 67). Bununla beraber ilahi olandan kopukluğun yarattığı ayrılık anksiyetesi ve stres, zikir ile Allah'a yaklaşıldığı için azalmaktadır (Bagasra, 2005: 80). Belirli bir niteliğe işaret eden Allah'ın isimlerinin zikredilmesi kişinin o niteliklere rezonansa girmesini yani o niteliklerin kişide oluşmasını sağlar (Özelsel, 2003: 143).

Zikir tecrübesini yaşayan çeşitli kişiler tecrübelerinin sonuçlarını paylaşmışlardır. Örneğin Batılı bir sufi günlük hayat ile zikir arasında kurduğu bağlantıyı, sigara dumanıyla dolu bir odaya benzettiği dünya yani günlük hayattan zikir ile temizlendiğini ifade ederek kurmuştur (Köse, 2004: 63). "Allah, Allah, Allah" zikrinin şaşkınlıkla kendiliğinden "Allah, Allah, All-love (Her şey sevgidir.)" şekline dönüştüğünü; nefsin ihtiyaçlarının oluşturduğu ağır yük nedeniyle her zikirle birlikte bilinçli olarak kendisini boşalttığını ve İslam'da gönül ferağlığı olarak ifade edilen huzuru hissettiğini ifade edenler olmuştur (Özelsel, 2003: 72-117). Bir çalışmada zikrin etkilerini kalbi açan ve genişleten bypass ameliyatı gibi görenler olmuştur (Boni, 2010:154). Amerika'da Mustafiye tarikatından katılımcılarla yapılan mülakat çalışmasında katılımcılar Allah'a yakınlaşmada zikrin olumlu ve yararlı bir tecrübe olduğunu ve karakterlerinde düzelme olduğunu ifade etmişlerdir (Bagasra, 2005: 74-81)

Zikrin aynı zamanda psiko-sosyal sonuçları da vardır. Tasavvuf kanalıyla İslam'a girenlerin önemli bir kısmı geçmişlerinde bireysel bir travma yaşadıkları ve bu nedenle kişiler arası ilişkilerin maneviyata dayandığı bir ortam aradıkları için sufi gruplarının zikir buluşmalarına katılmaktadırlar. Bu ortamlar aidiyet duygusunu çok yoğun bir şekilde sağlamaktadır (Köse, 2004: 64). Zikrin bu sosyal boyutu insanları bir araya

getirmekte (Geels, 1996:245) ve Allah'ı hatırlamak için insanları ve toplumları birleştiren bir tutkal vazifesi görmektedir (Bagasra, 2005: 67). Örneğin dervişlerin el ele bir daire oluşturması bireysel kimliklerin yok edildiğinin göstergesidir (Frager, 2005: 171). Toplu zikir böylece bireyi egosantrizmden ve yalıtılmışlıktan kurtarır. Bir gurup kimliği sağlayıp yalnızlıktan kurtararak yapıcı etkileşimin olduğu bir ortam sağlar. Ayrıca sosyalleştirme modelinde olduğu gibi, sufi tarikatlarında insanların birbirlerinin davranışlarını kopyalaması bağlamında bulaşma teorisi için bir zemin oluşturmaktadır (Hatta, 2009: 112).

Zikir, sufi psikolojisinde bir terapi metodu olarak kullanılmaktadır (Bagasra, 2005: 44). Örneğin zikirde nefese odaklanma ve nefis farkındalığı bedensel terapistlerinkine benzer bir beden farkındalığına yol açmaktadır. Sufiler teorilerini metodlarının arkasına sakladıkları için sufizmi uygulayan bazı terapistler sufi psikolojisi kavramını ifade etmeden psikoterapi ve bedensel terapi uygulamaktadırlar (Douglas-Klotz, 2002). Fakat bazen bu uygulamalar sufizmi bir teknik boyut olarak alarak klinik yaklaşıma destekçi bir pozisyona indirgemektedir. Sonuç olarak tasavvuf seküler değil ilahi ve manevi boyutları olan bir alandır. Çeşitli benzerliklerden çıkılarak yapılan uygulamalar, sufi psikolojisi içerisinde değerlendirilmemelidir. Örneğin bir terapist hem Müslüman hem de sufi olmayan Rosa isimli hastasına Allah'ın isimlerinden birini değil "Meryem Ana şu an evde." diye bir ifadeyi zikir olarak vererek hastasının kendisini yalnız hissetmemesini sağlayarak iyileştirmeye çalıştığını ifade etmektedir (Amini, 1999:142). Fakat genel olarak ele aldığımızda zikir çeşitli psikolojik ve terapötik sonuçlar ortaya koymaktadır: Kaygı, korku ve öfke duygularının gevşemesi, yüklü uyarıcıları duyarsızlaştırma, ayırt etmeyi yani farklı uyarıcıları birbirinden ayırıp farklı tepki verebilmeyi arttırma, dikkat konsantrasyonu, öz farkındalık, iradi olarak sahip olunan sakinlik ve kontrol duygusu ve algının artması (Hatta, 2009: 110). Zikirde bu tarz olumlu sonuçlar elde edilecek olmasından dolayı zikir ve diğer mistik uygulamalar zihinsel dengesizliği olan kişiler için tehlikeli olabilir. Bundan dolayı bazı insanlar için zikir gibi meditatif uygulamalardan önce kesinlikle psikolojik ya da psikiyatrik tedavi verilmelidir (Levenson and Khilwati, 1999: 255).

Zikir ile beraber ele alınması gereken psikolojik içerikli kavramlardan birisi de zikrin sonucunda meydana gelen vecd kavramıdır. Vecd, kulun herhangi bir iradesi ve çabası

olmadan onun kalbine Allah'tan gelen ilham, his, feyz, varidat, hüznün ve neşe gibi şeylerdir (Uludağ, 2001: 369). Duygu ve heyecanların bilinci etkisi altına aldığı özellikle kendinden geçme (ekstaz, istiğrak ve coşma) hâli olarak ifade edilmektedir. Vecd ile meydana gelen haller şunlardır: Tüylerin diken diken olması, elektriklenme, titreme, kasılma, heyecan, hararet, gevşeme ve rahatlama, sakinken taşkın, hareketli, duygulu, yerinde duramama, çok hareketli iken donup kalma, sakinleşme, hüznün, tutukluk, aklın başından gitmesi (Özköse, 2007: 66-84); kalpte kişinin korku ve hüznü bir arada hissetmesi (Anissian, 2005: 162); tarif edilemez bir ateşe tutulma, insan, ağırlığının yüzde ellisinin kaybedebilmesi, ruhun manevi sarhoşluğu, üstün manevi güçler tarafından kuşatılma ve yüce âlemlere çıkıyor olma hissi (Vett, 2004: 42-155). Hatta bunlarla beraber Kosova'da bir şeyh, karnında kılıç olan bir müridin kılıcının üzerinde ayakta dururken kan gelmediğini gösteren 2007 yılında çekilmiş fotoğraf ve 2005 yılında Suriye'de çekilen karnına şiş geçiren fakat kan gelmeyen kişinin fotoğrafı bulunmaktadır (Biegman, 2009: 83-159). Acıya karşı duyarlılığın kaybedildiği bu haller bir vecd halidir (Avery, 2004: 119).

Tasavvufta istenen ve beklenen, vecd ve cezbede ortaya çıkan bu sıra dışı haller ve davranışlar değil, kişinin ahlaki olarak gelişmesidir (Vett, 2004:159). Bundan dolayı tasavvufu vecd sistemi oluşturmaya yarayan teknikler sistemi olarak değerlendirmemeliyiz. Bazen bir yan ürün olarak ortaya çıksa bile vecd asla tasavvufun hedefi değildir (Helminski, 2006: 33-283). Ayrıca vecd kalbin yaşadığı hissî ya da zihinsel durumdur fakat o İngilizcedeki ekstazi kavramından farklıdır. Çünkü vecd daha akla yatkın ve uyanık bir haldir ve ekstazideki sarhoşluk hali daha fazladır (Avery, 2004: 26). Bazı az olgunlaşmış kişiler verdiği bu sarhoşluk halinden dolayı birer manevi bağımlı olarak narkotik etkisi olduğunu düşündüklerinden dolayı vecdde sokucu teknikleri hedef haline getirebildiği ve bu nedenle bu manevi bağımlıların yanında uyuşturucu madde kullanan birçok kişinin de değişik bilinç hallerini sağladığını düşündükleri için manevi yollara yöneldiği iddia edilmektedir. Fakat gerçek tasavvuf, madde sarhoşluğunun sağladığı vecdî içine alan ve onu çok gerilerde bırakan ayıklıktan bahsetmektedir. Zaten gerçek manevi vecd; yolun gereklerini hakkıyla elde etmiş, kendini feda edip benlik farkındalığını geride bırakmış kişi ulaşabilmektedir. Tersine bir durumda tuhaf bir ızdırıp, dışarıdan gözlemleyen için bir işkence, kişinin kendisi için şaşkınlık, doyuma ulaşmamış özlem ve korku olarak tecrübe edilecektir (Helminski,

2006: 285-292). Bundan dolayı yaşadığı vuslat coşkusu ile vecd içinde dünyaya ve insanlara yaklaşan bir insanın abartılı, kontrolsüz, akıldışı manik bir kriz geçirdiği (Merter, 2011:406) ya da kişilerin yaşadığı trans ve vecd hallerini psikotik bir durum olarak değerlendirmemek gerekir. Bu haller Allah'a yaklaşmanın ve yeni bir bakış açısı kazanmanın göstergesidir (Avery, 2004: 218) ve kişi Allah ile olan varoluşsal birliği tecrübe edebilir. Zaten Arapçada vecd ve vücut kelimeleri aynı kelimedenden türemişlerdir. Vücut var olmak demek iken vecd kelimesi bulmak, keşfetmek demektir (Anissian, 2005: 23). Bu nedenle vecd deneyimi hakiki varlığın keşfedilmesidir. Bu keşif içinde mürid bireysel varoluşun ne için var olduğunun görüldüğü kişilik ötesi bir bilinç haline yükselir. Bu başka bir gerçeklik düzeyine bağlı bir varoluştur (Helminski, 2006: 278).

Vecdi sadece zorlanımlı davranış, dizelerin tekrarı ve bilinç kaybı, trans, epilepsiye benzer davranışlar olarak ifade etmek yanıltıcı olacaktır. Vecd sonucunda meydana gelen şatahatları *Tourette Sendromu* (nörolojik bir hareket hastalığı; tipik tikler göz kırpması, kol sallama, tekme atma, kaba ve çirkin sözler söyleme) ya da *glossolalia* (genellikle hipnotik veya medyumluk translarında, bazen de şizofrenide gözlenen ve tutarlı bir konuşma gibi gözükmese de anlaşılmasız ifadelerden oluşan bir jargon) olarak değerlendirmemek gerekir. Aslında şatihyeler tecrübe edilen değişik bir bilinç halinden kaynaklanan yaratıcı tepkiler olarak değerlendirilebilmektedir (Avery, 2004: 5-165). Patolojik durumların olabilmesi mümkündür ve fakat gerçek manevi tecrübeleri patoloji bağlamında değerlendirmek yanlış bir yaklaşım olacaktır.

Sonuç olarak hipnotik trans halinde görülen illüzyonlar ve halüsinasyonlar ile vecd gibi manevi uygulamaların sonucu girilen trans halinde görülen vizyonlar aynı fizyolojik sürecin başka bir seviyedeki sonuçları olabilir. Kesin bir açıklamada bulunabilmek için nöroloji, moleküler genetik, biyoloji, psikoloji, din, enerji tıbbı ve kültürel antropoloji açısından disiplinler arası araştırmalar yapmak gerekir (Özsel, 2003: 157). Ayrıca bu çağda çok az insanın yaşadığı bu tecrübeleri anlamak için beyin dalgalarını okuyan ve beyinle ilgili araştırmalar yapan psikofizyoloji ve nörofizyoloji gibi disiplinlerden de yararlanmalıdır (Ernst, 1998: 184). Yine de elde edilecek benzerliklerin ilahi ve manevi bir tecrübe olan tasavvufla benzeştirilmesi eksik bir yaklaşım olacaktır. Buradaki benzerlikler daha çok fizyolojik benzerliklerden oluşmaktadır.

2.2.5. Tefekkür

Fıkr kökünden türeyen ve Farabi'nin ifadesiyle bir tür iç konuşma olan tefekkür; kalp gözüyle bakmak, düşünmek anlamına gelmektedir. Gök, yer, gece ve gündüz gibi Allah'ın kudretini hatırlatan dış dünyadaki delilleri ve iç dünyamızdaki delilleri düşünerek Allah bilinciyle dolmaktır. Tasavvufta tefekkür ile beraber düşünme faaliyetlerini ifade eden tedebbür, teemmül ve itibar gibi tefekkürün anlamlarını da içeren çeşitli terimler bulunmaktadır. Tefekkürle beraber bu kavramlar ruhi arınmanın bir yolu olarak değerlendirilirler. İnsanın kendi hali ve akıbeti üzerinde düşünmesi, ayrıca Kur'an okuyarak onun derin anlamları üzerinde tefekküre dalma (tedebbür); dış dünyanın etkilerinden olabildiğince soyutlanarak ilahi ve ezeli hakikatler üzerinde yoğun biçimde düşünme (teemmül); eşyanın mahiyet, hakikat ve yaratılış hikmeti üzerinde kalbin nuruyla muhakemede bulunma yahut Allah'ın nimetleri üzerinde düşünme (tefekkür); dünyanın ve içindekilerin geçici ve aldatıcı olduğu bilincini besleyen ibret verici düşünme (i'tibar) gibi tefekkürün anlamlarını içeren kavramlarıyla tasavvuf, kendine özgü manevi eğitim yolları çerçevesinde entelektüel faaliyetleri olan bir disiplindir. Fakat tasavvuf tefekkürde sadece akli esas almaz. Onu bir düşünme yetisi olarak kabul etmekte ve mükâşafenin yani metafizik ilkelere nüfuz etmenin ancak kalp ile gerçekleştirilebileceğini iddia etmektedir. Tasavvuf kalp gözü kavramını kullanmaktadır (Kutluer, 1994: 53-57). Benzer bir kavramı ünlü transpersonal psikolog Ken Wilber insanoğlunun bilgiyi elde ettiği üç bilme şekli -diğerleri beden ve zihin- biri olan tefekkürü ifade etmek için *transcendilia* yani ruh gözü olarak kullanmıştır (Boni, 2010: 50-52). Bundan dolayı tefekkürü, ruhun zihinsel meşguliyeti olarak tanımlamak eksik bir yaklaşım olmaktadır (Certel, 1993:172). Zaten klasik Newton fiziğinin model alıp akli ön plana çıkaran psikolojinin aksine tasavvuf elektromanyetik tayfi kapsamaktadır. Süperiletken manyetometrelerle (manyetik kuvveti ölçme aleti) bedenin elektromanyetik alanlarını inceleyen bilim adamları kalbin en güçlü elektromanyetik alana sahip olduğunu ifade etmişlerdir. Sufizmde yoğunlaşma işlemi kalpteki yaşam kaynağında ve göğüs kemiğinin altındaki manyetik kaynaktan gerçekleşir ve sonra beyne uzanır (Wilcox, 2001: 55-102). Sadece tasavvufta değil diğer geleneklerde de kalp önemlidir. Örneğin Kundalini enerjisinin meditasyon sırasında kalp bölgesinde değişikliklere neden olduğu ifade edilmiştir. Bu adeta tasavvuftaki kalb aynasının parlatılması ifadesinin farklı bir versiyonudur (Özsel, 2007: 104).

Tasavvuf denilince akla az yeme, az uyuma ve az konuşma gibi riyazete ve zühde dayalı yaklaşımlar gelmektedir. Fakat tasavvuf sadece bunlardan ibaret değildir. Tasavvufta marifetin yani derin ve uzun düşünmenin yani tefekkürün önemli bir yeri vardır (Alkan, 2008: 118). Zaten Muhammed İkbal'e göre gözümüzü, kulağımızı ve ağızımızı tefekkürün zirvelerine çıkabilmek için kapatırız (İkbal, 2010: 45). Bedensel özelliklerimizi dinlendirip adeta onları tatile çıkardığımız gibi kimi geleneklerde ruh tatili adı verilen tefekkür de gereklidir (Sayar, 2012c: 15). Çünkü tefekkürde amaç; günlük, kavram, meşguliyet ve algıların ötesine geçmektir (Badri, 2000: 46). Örneğin psikologlar hastalarını tatile gönderdikleri gibi şeyhler de müritlerini sefere göndermektedir. Sufilerin fiziksel ve sosyal çevrelerini değiştirerek yaptıkları sefer bir çeşit imtihan ve müridin kendi ahlakını keşfetme yöntemi olarak psikolojik açıdan eğitici bir fonksiyona sahip olduğu gibi, gezilip görülen yerlerde bulunan Allah'ın ayetleri tefekkür edilerek ibret ve ders alınmaktadır (Certel, 1993: 197-198). Mutasavvıflara göre seyahatle hem tefekkür yapılıp hem beden ve ruh sağlığı elde edilmiş olmakta hem de nefsin en büyük problemlerinden biri olan şöhretten kurtulmaya yardımcı olmaktadır (Türer, 1995: 145-147). Bedenin, zihnin ve iç yaşantının oluşturduğu gürültü, karmaşa, çatışma ve yanılsamaların ardındaki dinginliği tecrübe etmek için tefekküre ihtiyacımız vardır (Helminski, 2006: 99). Sadece bu dinginlik değil arınmanın gerçekleşmesi dış etkenlerden ziyade kendi Bâtını dikkat dağıtıcılarımızla mücadele için de tefekkür gereklidir (Frager, 2005: 143). Böylece Allah'a psikolojik açıdan yaklaşarak hem zihinsel sağlık hem ruhsal sağlık hem de arınma gerçekleşmiş olacaktır (Rizvi, 1994: 26).

Psikoterapide serbest çağrışım ve geçmiş travmaların yeniden yaşanmasıyla kişi benliğini tedrici olarak yanılsama ve çarpıtmalardan kurtardığı gibi sufiler de tefekkür ve iç yaşantılara kulak kesilerek bilinçdışını keşfe çıkararak bu hedeflerine ulaşırlar (Sayar, 2004: 18). Modern davranışçı ve bilişsel terapi psikolojik ve duygusal bozuklukları tedavi etmenin en başarılı yolu karşılıklı ketleme denen istenmeyen davranışları değiştirmeye yardım etmek, sakinlik duygu ve düşüncelerini ortaya çıkarmak için hastaları cesaretlendirmek olduğunu ifade eder. Bu başarılı davranışçı ve bilişsel terapi hayal ve düşüncelerin derinliğine ve tefekkür edebilme kabiliyetine bağlıdır. Bu, sistematik duyarsızlaştırma tedavisinde net bir şekilde görülmektedir. Hastalardan yeşilliklerin içinde akan bir nehrin yanında ya da muhteşem manzaralı bir

plajda olduğunu hayal edip rahatlaması istenir. Bu rahatlatma esnasında, duygusal problemlere yol açan durumları hayal etmeleri söylenir. Bu sakinleştirici duygular psikolojik olarak anksiyetenin üzerine çıkıncaya kadar tekrar edilir. Sistematik duyarsızlaştırma yerine bunu psikolog Malik Bedri *tefekkür terapisi* olarak tanımlamakta ve tefekkürü tedavide kullanmaktadır. Çünkü ona göre bilişsel psikolojinin düşünme ve problem çözme ile ilgili yaptığı çalışmalar Müslüman psikologlara tefekkür ve ibadetin zihinsel ve bilişsel aktivitelerle olan ilişkisine dair yeni bir pencere açtığını düşünmektedir (Badri, 2000: 17-104).

Sadece iç yaşantılarımıza ait olumsuzlukların değil aynı zamanda güzelliklerin de tefekkür açısından bir değeri vardır. Tefekkürde derinleşme farkındalığımızı yani tasavvufi anlamda müşahedemizi arttırır (Merter, 2011: 97). Çünkü derin düşünme ve tefekkürün sonuçlarından biri de beklenmedik sezgidir (Badri, 2000:117). Aynı zamanda bu farkındalık ve sezgi bir çiçekte Allah'ı gösterdiği için terapötik bir faydaya da sahiptir (Boni, 2010:164). Çünkü tefekkürde oluşan bilinçli düşünme ve iç diyalog gibi bilişsel süreçler insanın duygu ve hislerini etkileyip tutum ve inançlarını şekillendirerek insanu ruhunu ve psikolojik yapısını yeniden yapılandırmakta; böylece kişinin değerleri ve hayata bakışı şekillenmiş olmaktadır. Ayrıca modern psikolojinin bilişsel süreçlerden çıkardığı güçlü bir faktör olan maneviyat/inanç faktörü eklenirse, tefekkürün insan ruhunu nasıl temizlediğini ve ibadetlerin seviyesini arttırdığı görülmektedir. Tefekkür Müslümanların manevi gelişimleri için gerekli ödül ve ceza ile ilgili psikospiritüel stratejiler oluştururlar. Dünyevi bir ödüle ya da psikolojik tedavi olan elektroşokun istenmeyen alışkanlıklarını ortadan kaldırıp yerine daha iyilerini koymasına ihtiyaç duymazlar. Çünkü hem bilişsel süreçleri hem de manevi boyutlarını Allah'ın büyüklüğünü ve mükemmelliğini tefekküre ayırarak Allah aşkını arttırıp; mutlu, huzurlu ve sakin olarak daha değerli sonuçlar elde etmiş olurlar. Bu nedenle Kur'ân ve sünnet ve dolayısıyla tasavvuf insanlardan Allah'ın yarattıklarını, cennet, cehennem ve dünyayı tefekkür etmelerini istemektedir (Badri, 2000: 20-21).

Yukarıda görüldüğü gibi tefekkürün psikolojik çatışmalarımızı ve rahatsızlıklarımızı çözen bir yanı olduğu gibi Allah'ın yarattıkları üzerinde tefekkür etmenin insanı dönüştüren bir etkisi vardır. Bunlarla beraber tefekkürün aynı zamanda önleyici etkisi vardır. Müslüman âlimlere göre insanlar arzu ve dürtüye dönüşmeden önce zararlı

eğilim ve fikirleri değiştirmeleri gerekmektedir. Çünkü bir arzu ve dürtüyü değiştirmek bir eylemi sona erdirmekten kolaydır; bir eylemi durdurmakta bir eylemin alışkanlık haline geldikten sonra kökünü kazımdan kolaydır. Modern bilişsel psikologların hızlı ve ani bir şekilde oluşan otomatik düşünce kavramı ile tasavvufta şeytan, nefis, melek ve Allah'tan kalbe gelen hatırlamalar anlamına gelen havatır kavramı bu noktada karşılaştırılıp ele alınabilir. Havatırı bilişsel bir kavram olarak değerlendirebiliriz. Havatırların olumsuz, günahkâr ve şehvi olanları kontrol edilmeden kabul edilirse şehvete dönüşür. Eğer bu hisse kredi tanınırsa bilişsel bir güç oluşturup eyleme geçmek için dürtüye, dürtü davranışa, davranış da engellenmezse alışkanlığa dönüşecektir. Bütün duygusal, fiziksel ve bilişsel alışkanlıklar aynı yolu takip ederler. Bu bağlamda vesveseyi de havatır gibi değerlendirebiliriz. Sonuç olarak bilişsel şemalarımızda yer alan kavramların olumlu ve olumsuz olmasına göre alışkanlıklarımız ve davranışlarımız olumlu ve olumsuz olarak değişecektir (Badri, 2000: 22-23). Aslında bu sadece tasavvufa has bir yaklaşım değildir. Örneğin Buda bu gerçeği “Biz düşüncelerimizin sonuçlarıyız.” diyerek ifade etmiştir. Bundan dolayı sadece bedenimizin ve duygularımızın, zihin ve düşüncelerimizin sürekli farkında olmamız gerekmektedir (Islam, 1987:168).

Psikolojik açıdan faydası olan tefekkürün gerçekleştirilmesi için fotosentezde karbon, oksijen ve hidrojenin yanında güneşe ihtiyaç olduğu gibi tefekkürde de düşünce, hayal, duygu gibi psikolojik içeriklerin yanında ruhun aydınlatmasına da ihtiyaç vardır. Ayrıca anksiyete, depresyon, obsesyon, psikoz tefekkürü zorlaştırdığı için zihin huzuru, sükunet, psikolojik ve fizyolojik sağlığa ihtiyaç bulunmaktadır (Badri, 2000: 29-81).

Tefekkür, 4 aşamadan meydana gelmektedir: 1- Duyu algısı yani nesnenin 5 duyuyla algılanması, 2- Takdir etme yani kişinin nesneye dair estetik ve diğer özellikleri hakkında takdirlerini ifade etmesi, 3- Tefekkür yani nesne-Allah ayrımında Allah'ın her şeyin yaratıcısı olduğunu düşünmesi, 4- Biliş yani ruhani biliş aşaması olan (şuhud) ve kişinin tefekkürü tabiatı haline getirmesi. Fakat tefekkür sadece beğendiğimiz, takdir ettiğimiz şeylere olmamalıdır. Acı veren, korkutucu ve rahatsız eden tecrübeleri de tefekkür etmeliyiz. Onlardan da öğreneceğimiz, kaçınmamız gereken şeyler vardır. Olumsuz, korku verici ya da yaşadığımız zorluklar takdir ettiğimiz güzel şeylerden mesela bir binanın güzelliğinden daha öğretici olabilir (Badri, 2000: 30-35).

Tefekkürün 4 aşamasının gerçekleştirilmesi için 9 boyutu önemlidir: İnancın derinliği, konsantrasyonun derinliği ve uzunluğu, tefekkür eden kişinin duygusal ve zihinsel durumu, çevresel faktörler, kültürün etkisi, tefekkür edilen konularda inanan kişinin bilgisi, iyi örnek ve arkadaşlığın/birlikteliğin etkisi, tefekkür edilen nesnelere olan aşinalık. Bu boyutları açıklamak için şu örnekler verilebilir: Örneğin günlük yaşamın problemleri ya da çalışma saatlerinin uzunluğu konsantrasyonu bozduğu için tefekkürü olumsuz etkiler. Tefekkürün takdir edildiği bir toplumdaki gelmek olumlu etki yapar. Tefekkür edilen konuyla ilgili bilgi sahibi olmak-örneğin gökyüzünü düşünüyorsanız ve astronomi ile ilgili bilginiz varsa-olumlu etkiler. İyi bir düzeydeki şeyh ile birliktelik tefekkürü olumlu etkiler. İnsan icatlarından ziyade doğal olayları (şimşek, yağmur, dağ) tefekkür etmek daha uyarıcı ve kolaydır. Allah'a ne kadar yakınsanız ve inanıyorsanız tefekkür o kadar kolay ve güçlü olur. Tefekkür edilen şeyle ilgili bilgi sahibi olmanın olumlu yanı varken bir şeye fazla aşinalığın olumsuz ve sıkıcı bir etkisi olabilir. Örneğin güneşin sürekli doğması tekrardan dolayı tefekkürü monotonlaştırabilir (Badri, 2000: 78-87).

Tefekkür ile ilgili psikolojik açıdan yapılan değerlendirmelerde tefekkürün bir meditasyon türü olduğu ya da meditatif bir süreç olduğu ifade edilerek değerlendirmeler yapılmaktadır. 20.yüzyılın sonunda inançla beraber olan meditasyonun stres, anksiyete, uykusuzluk, hipertansiyon, migren ve yüksek kolesterol gibi psikolojik, fizyolojik ve organik bozuklukların tedavisinde ne kadar etkili olduğuna dair yüzlerce kitap ve araştırma yayınlanmıştır. Modern psikosomatik çalışmalar tefekkürün belkemiği olan düşünme kavramı ve diğer bilişsel aktivitelerin çeşitli rahatsızlıklara neden olmada önemli bir etkisi olduğunu; Herbert Benson'un bilişsel yeniden yapılandırma dediği bir süreçle tefekkür ve meditasyonun patolojik düşünmeyi değiştirip sağlığı yeniden restore ettiğini ortaya koymuşlardır. Malik Bedri bile özellikle Herbert Benson'un meditasyon, yoga ve diğer Doğulu geleneklerin uygulamaları ile ilgili yaptığı örnekleri vererek; meditasyonun, transandantal meditasyonun ve kullanılan mantraların kişinin üzerindeki psikolojik ve fizyolojik faydalarını -rahatlama, kan basıncı ve kolesterol seviyesinin düşmesi- ifade ederek tefekkürü açıklamak için meditasyondan yararlanmaktadır. Örneğin Malik Bedri, Herbert Benson'un inanç unsurunun yer aldığı bir meditasyon konusunda kişi yetkinleşirse uzanarak yada oturarak meditasyon yapması gerekmediği, manevi kelimelerin tekrarına odaklanarak yürürken, yüzerken, yavaş yavaş yürürken

meditasyon yapıp rahatlayabileceği yaklaşımdan yola çıkarak bize İslami tefekkürle ilgili Al-i İmran suresi 191. ayetini (Muhakkak göklerin ve yerin yaratılışında, gece ile gündüzün birbiri ardınca gelip sürelerinin uzayıp kısılmasında düşünen insanlar için elbette birçok dersler vardır.) hatırlatmaktadır (Badri, 2000: 37-45).

Bir başka örnekte Malik Badri kuşların ötmesi, ağaçların hışırtısı gibi güzelliklere konsantre olarak kişinin Allah'a dair farkındalığının artacağını belirtmiş ve bunun *mindfulness* (farkındalık) meditasyonun bir örneği olduğunu ifade etmiştir (Badri, 2000: 47). Hâlbuki İngilizcede farkındalık, bilinç ve dikkat gibi anlamlara gelen *mindfulness*, Batılı Budist bağlamda kullanılan bir kavramdır. Hatta *mindfulness* kavramı meditasyonla eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Pali dilindeki *sati* kelimesinin karşılığı olarak çevrilmiştir. *Sati* hatırlamak demek fakat buradaki hatırlama geçmişin hatırlanması değil *an*'a ve hâlihazırdaki olaylara odaklanma ve onun farkında olma anlamında bir hatırlamadır. 1980'lerden sonra gelişmeye başlayan Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi'ye (Mindfulness Based Cognitive Therapy- MBCT) kaynaklık etmiştir. Ayrıca *Farkındalık Temelli Stres Azaltma* (Mindfulness-based Stres Reduction (MBSR)) programı geliştirilmiştir. Bu program ile endişe ve derin düşünme ortadan kaldırılarak depresyon, madde bağımlılığı ve anksiyete tedavi edilmektedir (<https://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness> 26 Temmuz 2015).

Meditasyon, meditatif süreçler, mistik tecrübe ve bilincin değişik halleri ile zikir, tefekkür, murakabe, rabıta gibi tasavvufi süreçlerle benzeşimler, karşılaştırmalar ve açıklamalar yapıldığı için bu kavramların açıklanması gerekir. Meditasyon; zihni bir yere koyma sanatıdır. Zihnin müdahalesine izin vermeyerek, zihnin gerçekte aramıza girmesine izin vermemektir (Rojneesh, 2000: 42). Hatta meditasyonu merkeze alan Budizm günümüzdeki *cogito ergo sum*culuğu kaba bir yanılsama ve her türlü ızdırabın kökeni olarak lanetlemektedir. (Coomaraswamy, 2000: 86). Terapötik bir değeri olma ihtimaline binaen bir yığın makale yazılan meditasyon 2500 yıldır birçok kültürde çeşitli formlar altında yapılmaktadır: Japonların Zazen, Amerikan Kızılderililerinin buna benzeyen meditasyonu, Afriko-Amerikalıların dansı ve Hinduların yogası gibi. Meditasyon nesnelere; mum ışığı, guru ya da öğretmenin resmi, Hıristiyan haçı ya da Yahudi yıldızı olabilmektedir. Amaç burada ve şimdi olanın bilinçliliğine varmaktır (West, 1990: 6-22) Fakat meditasyon esnasında belirli bir nesne olması gerekmez;

çünkü genellikle meditasyon bir nesne yada şey olmadan yapılır. Sadece meditasyon zihni sakinleştirmek için nefes egzersizleri, manevi ifade ve mantraların tekrarını içermektedir (Oliver, 2009: 81).

Meditasyon çoğunlukla yönlendirilmiş ve yoğunlaştırılmış bir düşünce biçimi olarak psikolojik etkisi olan bir dizi tekniğe sahiptir. Meditasyon teknikleri, alışkanlıklardan uzaklaştırma alıştırma, diğer özel çalışmaların hepsi tümüyle sıradan analitik bir bilinçten bütüncül olana sıçramayı sağlamak üzere tasarlanmıştır. Bundan dolayı aktif, dışa dönük, doğrusal biçimden bir uzaklaşma; alıcı, sakin bir biçime doğru kayışı ve çoğunlukla da dışsal bir dikkat odağından içsel olana yer değiştirmeyi içeren bilinç değişimini gerçekleştirmek için yapılır. Psikologlara göre beyin girdiyi denetlemekte, modeller kurmakta ve dış dünyaya otomatik olarak tepki göstermektedir. Bâtını gelenekler göre ise bu tarz bir süreç insanın çevresine ilişkin tam bir bilinç eksikliğidir ve bu körleşme insanın gelişmesine bir engeldir. Bundan dolayı meditasyon, doğrusal ve sözel aktiviteye geçici olarak son verme ve bir süre için tüm girdi işlemlerini kapatmaya yarayan bir girişimdir. Girdi seçme sistemlerinin durdurulması ile aynı duyu girdisi daha sonra sunulduğunda yeniden farklı olarak değerlendirilir. Normal çevremizi terk edip tatile çıktığımızda çoğunlukla yakın çevremize karşı kendimizi daha farkında olarak geri dönmüş buluruz. Yoğunlaştırıcı meditasyon sürecini konumumuzu terk ederek bir dönem için dış dünyayla ilgilendiğimiz rutin biçimimizi durdurarak bilincimizi otomatiklikten uzaklaştırıp daha sonra onu yeniden taze ve farklı bir biçimde bulunduğumuz tatil yapmaya benzer bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Ornstein, 1992:109-225).

Görüldüğü gibi meditasyondaki asıl hedeflerden birisi bilinç dönüşümü veya bilincin değişik hallerine ulaşmaktır. Meditasyonun bu temel hedefi aslında birçok mistik gelenekte yaşanan mistik tecrübenin ortak özelliğidir. Aslından farklı mistik tecrübelerde yaşanan haller meditatif haller olarak değerlendirilerek psikolojik olarak ifade edilmektedir. Bundan dolayı tasavvuftaki uygulamalar meditasyon ve bilinç dönüşümü bağlamında ele alınmaktadır. Sonuçta Tasavvuf, Kabala, Zen, Hinduizm, Budizm, Şamanizm gibi ırk ve coğrafyaların sınırlarını aşan mistik tecrübelerin çok eski ve evrensel olmasının temel sebebi değişik meditatif hallerle günlük bilincin dönüşümü sağlanarak bilinç dönüşümünün gerçekleştirilmesidir. Çünkü günlük sıradan bilinç;

duyu, duygu, düşünce, fantezi, sahip olunan şeyler, acı, zevk, dürtünün saldırısı altında olduğu için sınırlıdır. Günlük bilincimiz bu filtrelerin içinden geçtiği için bunlar tarafından şekillendirilmektedir. Fakat bu normal bilincin dışında da bilinç türleri ve halleri bulunmaktadır. Meditasyon bu bilincin değişik hallerine (altered state of consciousness-ASC) giden yollardan biridir. Doğulu geleneklere göre meditasyon Nirvana'ya, boşluğa ya da zihin boşluğuna götüren yoldur. Batılı toplumlara göre ise normal bilinç düzeyini değiştirmeye ve kişiliğin bütün unsurları arasındaki uyum ve bütünleşmeye götüren tekniklerdir. Meditasyon asıl doğamızı yeniden kazanmamıza ve ilahi olanla uyumu elde etmemize yardım eden bir sistemdir. Meditasyonun psikolojik ve psikofizyolojik etkileri şunlardır: Metabolizmadaki enerjinin azalması, daha büyük zihinsel uyanıklık, limbik ketlenme, algı ve bilişte yer alan dikkat mekanizmalarının otomatiklikten kurtulması. Bu etkileriyle beraber meditasyonun yol açtığı bilincin değişik halleri normal duyu ve uyarıcı akışı ile normal bilişsel süreçlerin engellenmesiyle ya da uyanıklık halinin azalmasıyla ortaya çıkabilir. Bilincin değişik hallerine örnek olarak sema, şamanik haller, satori, samadhi ve nirvana örnek gösterilebilir. Bilincin değişik halleri çeşitli psikolojik rahatsızlıklar ile de ortaya çıkabilir: Yalnız bırakılma, travmatik nevrozlar, panik durumlar, unutkanlık, uykusuzluk, susuzluk ve hipoglisemi gibi vücut kimyasındaki değişiklikler; fuj, kişiliksizleşme, uzun süre denizde uyarıcılardan yoksun kalma. Bilincin değişik hallerinin ortak özellikleri şunlardır: Düşüncede meydana gelen değişiklikler -dikkat, konsantrasyon ve hafızanın ve farkındalığın azalması-, zaman algısının bozulması, algısal değişiklikler -halüsinasyonlar ve yanılsamalar-, beden imgesinde meydana gelen değişiklikler -kişiliksizleşme, mistiklerin birlik ve okyanus duygusu-, kontrol kaybı -ipnotize olma ve mistiklerin kozmik bilinci tecrübe etmek için iradelerinden vazgeçmesi-, anlatılamazlık duygusu, ilahi güçle birleşme tecrübesi ile aydınlanma. Sonuç olarak meditatif hal ve bilincin değişik halleri ile kişi günlük sıradan bilinci sınırlarını aşarak azalan farkındalığımızı artırıp hem ahlaki hem de duygusal çatışmaları konusunda yaratıcı ve problem çözücü bir hal elde etmektedir. Ayrıca ilham ve aydınlanma ile ilahi olanı tecrübe etmiş olmaktadır (Ramaswami and Sheikh,1996: 428-462)

Geçmişte bazı filozofların taşın üzerine bugün yazarak, zihinleri başka zamanlara kaydığında onu hatırlayıp yaşadıkları ana döndükleri ifade edilmektedir (Tarhan,

2012c:137). Meditasyonda da buna benzer şekilde kişi sürekli yoğunlaşarak düşüncelerini bir tarafa bırakmaya çalışır. Bu nedenle Geştalt terapi süreci meditasyonda gözetilen şimdi-merkezciliğe giden değişik bir yol olarak değerlendirilir. Bu sistem sıradan bilincin kişisel bir inşa olduğunu ve her insanın kendi bilincinin içeriğini değiştirmeye muktedir ve hatta sorumlu olduğunu vurgulamaktadır (Ornstein, 1992:218). Hatta Abraham Maslow bu yeniden inşa ve kendini gerçekleştirme sürecini Budizm ve Taoizm'deki tefekkürü ve meditatif uygulamalarla ilişkilendirmiştir (Boni, 2010: 17). Modern psikolojideki bu etkileriyle beraber meditasyonun ve mistik tecrübenin evrenselliği ve güncelliği devam etmektedir. Dinî düşüncenin yapısının değiştiğini gösterse de yoga ve meditasyon seküler ortamlarda yapılmaktadır (Oliver, 2009: 11).

Manevi boyuttan ziyade psikolojik rahatlama boyutunun daha ön planda olduğu gözlemlenmektedir. Hatta bazı araştırmacılara göre maneviyata yönelik bu ilgi artışı geleneksel dinden uzaklaşmaya bir işaret olarak değerlendirilmektedir. Bununla beraber bir kısım araştırmacılara göre ise maneviyata yönelik ilginin artmasının sebebi geleneksel dinî sistemlerdeki derin düşünme içeren tefekküre ve meditasyona dayalı uygulamalara olan ilginin artmasıdır. Örneğin bu ilgiyi gösteren uygulamalardan biri düşünceye dayalı tefekkürü dua olarak da ifade edilen meditatif duadır. Meditasyona dayalı bu dua şekli daha az aktif ve daha fazla pasiftir ve tanrıya yakın kişisel ilişkiyi içerir. Tanrının huzurunda olma, tanrı hakkında düşünmeye sessizce zaman harcama, tanrıya ibadet etme ve tanrının sesini dinleme için çaba harcama gibi öğeleri kapsamaktadır ve içsel bütünlüğünü desteklemek amacıyla kullanılmaktadır. Bu dua şeklinin özel bazı şikâyetleri ve sıkıntıları azaltarak psikoterapiye destek olduğu, kaygıyı ve öfkeyi azalttığı ve gevşemeye yardım ettiği; varoluşsal iyilik hali ve tanrıya algılanan yakınlık ile güçlü bir ilişki gösterdiği saptanmıştır. Ritüele dayalı geleneksel duaların negatif bir ilişki göstermesi de bu tarz duaya karşı olan ilginin sebebinin de ortaya koymaktadır (Cirhinlioğlu, 2010:7-179). Buna paralel olarak dua ve meditasyon esnasında meydana gelen bu etkileri, mistik uyanışları ve kişilerin beyinlerinde neler olup bittiğini inceleyen nöroteoloji adında bir bilim dalı bile oluşmuştur (Tarhan, 2012d: 51).

Tefekkürü ister bilişsel psikoloji isterse meditasyon ile açıklamaya çalışalım eksik değerlendirmelerde bulunmuş oluruz. Kültür bağımlı ve seküler Batı psikolojisi ile İslam'ın tefekkürünü tartışmak net bir fotoğraf ortaya koymayacaktır. Çünkü bilişsel süreçler hem iyi hem de kötü şeylerin kaynağı olduğuna göre; tefekkür bir bağımsızlık sistemi oluşturarak vücuda giren olumsuzlukları keşfedip yok etmektedir. Tefekkür, insanın düşünce süreçleri tarafından işletilen bu bilişsel yapıların kullanarak pozitif değişiklikler meydana getirmektedir. Fakat bunun seküler düşünceden farkı; inancı ve maneviyatı içinde barındırmasıdır. Bununla beraber tefekkür kelimesini ifade etmek için İngilizcede meditasyon ve contemplation kelimesi kullanılsa da Doğu dinlerinin maneviyatıyla ilişkili olarak kullanılan meditasyon kelimesini tefekkür yerine kullanmak da yanıltıcı olacaktır. Doğu dinlerindeki meditasyon kavramı, bilincin değişik hallerini elde etmek için bilinçli ve ayık düşünmeyi ortadan kaldırmayı ifade ederken; İslami yapıdaki tefekkür rasyonel akıl, his ve ruhun birleştiği bilişsel manevi aktiviteyi ifade etmektedir. Ayrıca tefekkür, meditasyonun rahatlatıcı faydalarını sağlamasıyla beraber Doğulu meditasyonlardan da farklı ve daha üstündür. Çünkü yaratılışı, nefsi ve Allah'ın kanunlarını içerdiği ve Allah'tan daha yüksek beklentileri hedeflediği için amacı daha bilişsel ve entelektüeldir. Tefekkürde bilincin değişik halleri nihai son değildir. Amaç Allah'ın kâinatın yaratıcısı olduğuna dair daha derin bir içgörü kazanmaktır (Badri, 2000: XI-28). Allah aşkı, ona ibadet etmek ve kendini aşır birliğe ulaşmaktır. Meditasyondaki gibi paranormal tecrübeler için tefekkür yapmamaktadır. Paranormal tecrübeler gelirse, biz onlar için orada olduğumuzdan değil, yolda olduğumuz için geldikleri kabul edilmektedir (Ismail, 2008: 46-47). Sonuç olarak İslami tefekkür deniz kabuğunun içindeki inci olarak değerlendirilirken ateist ve politeist meditasyon kabuk olarak görülmektedir (Badri, 2000: 50).

2.2.6. Rabıta

Rabıta iki şeyi birbirine bağlayan ip, alâka, bağ, münâsebet, ilgi ve sevgi ile mensûbiyet anlamlarına gelmektedir. Râbitayı; râbıta-i mevt, râbıta-i mürşid ve râbıta-i huzur diye üçe ayırmak mümkündür. Fakat rabıta meselesini psikolojik açıdan değerlendirmek için râbıta-i mevt ve râbıta-i mürşid başlıkları altında değerlendireceğiz. Çünkü Allah'ın huzurunda bulunduğu düşüncesini kaybetmeksizin, ihsân derecesine ermeye çalışmak olan râbıta-i huzur meselesi (Gündüz, 2007: 26-34); tefekkür, muhasebe, zikir gibi diğer

uygulamalar içerisinde de göz önünde bulundurulmuş kişinin samimiyet ve bilinç düzeyinin bir göstergesidir.

Râbîta, hayalde gerçekleşen bir uygulama olduğu için öncelikle hayalin psikolojik değerinden ve etkilerinden bahsetmek gerekmektedir. Hayalin terapötik faydaları olduğu ve iyileştirici bir potansiyele sahip olduğu birçok bilimsel araştırma ile doğrulanmıştır. Ayrıca obezite, uykusuzluk, fobi ve anksiyete, depresyon, kronik ağrılar, kanser, tümör gibi çeşitli rahatsızlıkların tedavisinde de hayalin etkili olduğu ortaya konmuştur. Hayalin hem psikolojik hem de psikofizyolojik etkisinin olmasının çeşitli nedenleri vardır: 1- Hayali bir tecrübe birçok açıdan gerçek bir tecrübeyle psikolojik olarak eşit olarak değerlendirilebilir. Çünkü hayal ve algı deneyimsel ve nörofizyolojik açıdan benzer süreçlerden geçiyor gözükmektedir. 2- Hayaller birçok fizyolojik değişikliğe yol açar. 3- Hayaller savunma mekanizmalarımızı ve dirençlerimizi aşmada çok etkilidir. 4- Terapiler çıkmaza düştüğünde hayaller genellikle yeni yollar keşfetmemize yardım eder (Sheikh, Kundendorf ve Sheikh, 1996: 471-493).

Bilişsel psikolojinin en önemli konularından biri olan hayal kurmaya dair psikologlar, hayalin etkili bir güce sahip olduğuna dair dikkate değer bir literatür ortaya koymuştur. Amerika'da psikoterapide kullanılan hayalle ilgili 6 yaklaşımdan birisi hümanist ve transpersoanal psikologların bilinç halleri ve kişinin kendi potansiyellerini fark etmesini bağlamında ortaya konan yaklaşımlardır. Çeşitli psikolojik görüşlerden hayal kurma ile ilgili metodlar oluşturdukları gibi doğru meditatif uygulamalardan çeşitli metodlar kullanmışlardır: Örneğin kişinin kendi iç unsurlarıyla diyaloga geçmesi, hayalimizde yer alan iç danışmanızı oluşturmak ve onunla etkileşime geçmek, kendi ölümünüzü hayal etmesi gibi. Bu bağlamda örneğin mistik şamanlar hastalığının ruh ve bedenin ayrılmasından yani ruhsal krizlerden kaynaklandığını düşündükleri için kendini sağlıklı olarak hayal etmenin ve zihinsel olarak böyle bir görselleştirmenin kişinin ruh ve beden uyumunu sağlayacağı için etkili olduğuna inanmaktadırlar (Sheikh, Kundendorf ve Sheikh, 1996: 473-491).

Rabitanın hayal boyutuyla beraber belirli bir yoğunlaşma, konsantrasyon ve dikkat gerektirdiği için meditatif bir uygulama olduğu ifade edilebilir. Benzer uygulamalar birer meditasyon uygulaması olarak diğer mistik geleneklerde de bulunmaktadır. Örneğin Yogada üstün bir yogacının veya saygıdeğer bir öğretmenin resmine sürekli

bakarak görsel bir meditasyon yapılır (Ornstein, 1992: 117). Yahudi mistisizminde bir aziz mezarında onun ruhuyla beraber tefekkür ederek onunla beraber yükselmeyi ifade eden *Yichud-Yechudim* uygulaması vardır (Cohn-Sherbook, 1995:160). Vajrayana Budizm'i ölüm ve doğum süreciyle ilgili bilinçli ve yarı bilinçli durumları ortaya koyarak ölüm sürecini bireyin aydınlanması için bir yol olarak kullanıyorlar (Oliver, 2009: 56). Tibet Budizmi'nde ise meditasyon yoğun bir şekilde kullanıldığı gibi görselleştirme de kullanılmaktadır. Belirli geometrik şekiller olan mandalaları hem meditasyon hem de görselleştirme için kullanılmaktadır. Budanın *lotus* pozisyonunda yer aldığı mandala kullanılmaktadır. Bu uygulamada Buda hayal edilerek kendisinden yardım istenerek Buda'nın ışığının insanın bedenine girerek hastalıkların ve acıların tedavi etmesi sağlanır (Sheikh, Kundendorf ve Sheikh, 1996: 480).

Diğer mistik geleneklerde olduğu gibi tasavvufta da rabita vasıtasıyla terapötik ve fizyolojik iyileşmenin örnekleri vardır. Yaklaşık 1 asır önce Şeyh Esad Erbili Batılı bir psikoloğa her şeyin Allah'ın elinde olduğunu ve tasavvufta yaşananları modern ilmin hiçbir şekilde açıklayamayacağını öne sürse de parapsikolog Carl Vett şeyhle rabita kurarak halifesinin hastayı iyileştirdiğini aktarmaktadır. Ayrıca parapsikolog şeyhin kuvvetinin uzaktan üzerinde kaldıramayacağı kadar güçlü bir etki yaptığı için kısa zamanda geri dönmek zorunda kaldığını ifade etmekte ve müridin şeyhe rabita yapmak suretiyle onun şahsında manevi âlemlerle irtibat kurmaya çalışarak şeyhin gerekli olduğunda manevi âlemlerdeki yolculuğunda müridin ruhuna eşlik ettiğini aktarmaktadır (Vett, 2004: 141-161). Aslında şeyhin gıyabi etkileri sadece rabitayla sınırlı değildir. Türbe ziyaretleri de şeyhin etkisini göstermesi açısından rabitayla benzer özellikler göstermektedir. Türbelerin iyileştirdiğine dair gelenek ile sufizm arasındaki yakın ilişkiden dolayı anksiyete ve hastalıkları iyileştirmek için şeyhlerin türbeleri ziyaret edilir. Örneğin Pakistan'da şeyhin iyileştirici gücüne olan inançtan dolayı hasta olan kişi türbede yalnız bırakılır (Pirani, 2008: 378).

Râbita-i mürşid yani mürşidle rabita kurmak; müridin kâmil bir şeyhe kalbi bağlanarak; huzur ve gıyâbında şeyhin sûreti ve özellikle ruhâniyetini hayalen kendisi ile birlikte düşünerek, şeyhinin yanındayken davrandığı gibi o yokken de bu davranışını sürdürmesidir. Mürîd zamanla, şeyhini benimsemesi, onun ahlâk ve faziletiyle bezenmesi, kişiliğinin onun kişiliğinde erimesi ve onunla özdeşleşmesine yarayan bir

vasıtaadır. Tasavvuf literatüründe, *fenâ fi'ş-şeyh* denilen, benliğin şeyhin benliğinde yok olma halidir. Râbitanın üzerinde önemle durulması gereken bir yanı da onun mutlaka seyr-i sülukunu tamamlamış, kâmil ve sâlih bir şeyhe yapılmış olmasıdır. Şeyhle rabita üç değişik şekilde uygulanmaktadır:1- Şeyhin yüzünü hayal etmek, 2- Şeyhin rûhaniyetini ve sûretini hayal etmek, 3- Müridin kıyafet ve şekline bürünerek, kendini mürşid görüntüsünde farz etmek, hal ve hareketlerinde ona benzemeye çalışmak. İbadetlerde ve günlük davranışlarda müridin kendisini şeyhine benzetmeye çalışması ve böylece şeyhindeki samimiyet ve olgunluğu taklit ederek yakalamaya çalışması demektir. Rabitanın karakterin şekillenmesindeki bu psikolojik rolleri, kişiliğin gelişmesinde taklidin veya başkaları ile özdeşleşmenin etkisini göstermektedir (Gündüz, 2007: 23-35).

Rabita ile şeyhinin ritmine kendilerini ayarlayan müridler ayrıca işlerinde de şeyhlerinin seslerini duyarlar. Çok uzaklarda olsalar bile şeyhlerinden ilham alır ve irşad olur. Bu şeyhin bir konuşmasını ya da ibretli öykülerden birisini aniden hatırlama ya da sanki şeyhin huzurunda imiş gibi hissetme şeklinde gerçekleşebilir (Frager, 2005: 90). Bireyin özdeşleştiği ve sıkıca tutunduğu kişilik özellikleri kendi kapasitesinin farkına varmasını engeller. Bu yüzden mürşid gereklidir. Hastanın problemlerin üstesinden gelmek için kullandığı pek çok davranış biçiminin tam tersine semptomların devamını sağladığı psikolojide bilinen bir gerçektir (Özelsel, 2003: 145). Tasavvuf psikolojisinde de semptomlardan arınabilmesi için müridin şeyhe ihtiyacı vardır. Müridi nefis ile baş başa bırakmak onu aşılması çok zor olan bir engelle karşı karşıya bırakmak demektir.

Rabitanın diğer şekli; rabita-i mevt yani ölümü düşünme, hatırlama ve hayal etmedir. Sufilerin nefis terbiyesi ve arınması için olgun bir insan olma sürecinde ve kendini gerçekleştirmede ölüm olgusundan faydalanmaktadırlar. Bu ölüm bilincinin geliştirilmesi vasıtasıyla gerçekleştirilen bir eğitim sürecidir. Bundan dolayı, ölüm bilincini canlı tutmak için sufiler, rabita'i mevt yaparlar. Bu uygulamada mürid kendinin öldüğünü ve ailesinin, yakınlarının, sevdiklerinin kendisine ağladıklarını cenazesini yıkayıp kefenlendiğini ve kabre götürüldüğünün, kabirde sorgu meleklerinin sorularına nasıl cevap vereceğini düşünürler; hatta bazen kabre konulma işlemini, bir çukura girerek tecrübe ederler (Yıldız, 2006: 9-10).

İnsan; arzu, istek, şehvet, kuruntu ve yanılısamaları ile yarınlar yaratarak ve ölümü bastırıp bilinçaltına atarak ölümsüzlüğü arar (Merter, 2011:120). Ölümün bu şekilde inkârı hayatın inkârına dönüşerek, varoluşsal bir nevrozun insan ruhunda oluşmasına ve kökleşmesine yol açar (Sayar, 2003: 98). Aksine psikologların çoğu ölüm korkusunu tamamen normal bir reaksiyon olarak kabul etmekte onu ne bir zayıflık ne de tamamen ortadan kaldırılması gereken kötü bir duygu olarak görmektedir. Ölüm korkusunu hayata belli bir anlam veren ve bir ivme kazandıran pozitif bir duygu olarak değerlendirmektedirler (Karaca, 2000: 249). Örneğin bu psikologlardan biri olan Erick Erikson, kişilik bütünleşmesinin en önemli kriterlerinden birinin ölümün kaçınılmazlığını kabul etmek olduğunu düşünmektedir (Safken, 1998: 53). Fakat ölümle ilgili önemli çalışmalar ortaya koyan Elisabeth Kübler Ross'a göre kabullenme; ölüm sürecinin yadsıma, öfke, pazarlık etme, depresyondan sonra 5. psikolojik aşamadır (Karaca, 2000: 24). Sufiler bu beşli psikolojik aşamanın sonuncusundan başlayarak daha verimli ve faydalı bir süreç ortaya koyuyorlar. Çünkü sufiler aşkın deneyimler yoluyla kendini aşarak benliğinden soyutlanarak, kendi kendileriyle yüzleşme noktasında ölüm anksiyetesi yaşamak yerine ölümü, bir tür hayatiyetlerini sürdürecekleri kaynağa dönüştürdüklerinden ölüme bu tarz yaklaşımlarının önemli bir destek işlevine sahip olduğu ortaya çıkmaktadır (Karaçoşkun, 2007: 95). Örneğin mürid günahlarından, hatalarından, yanlışlarından dolayı ümitsizliğe düşebilir ve hayal kırıklığı yaşayabilir. Bu onu yavaşlatabilir ya da yolda bırakabilir. Bundan dolayı hedefine ulaşmak ve hızını arttırmak için rabita ile seyr-i sülukunu tamamlamış bir şeyhe bağlanarak onun gölgesi ve gıyabi olarak etkisi altına girerek onu bir vasıta olarak değerlendirmiş olur.

Mürşid rabitasında özdeşim kurma söz konusu iken ölüm rabitasında özdeşleşmeme söz konusudur. Ölümle yüzleşen kişi, kendisini özdeşleştirdiği şeylerden -iş, prestij, makam, zevkler, kişisel yetenekler, sahip olunan şeyler- özdeşleşmemiş olur. Kişi ölümle yüzleşerek sahip olduğu bu şeyleri korumak ve elde tutmakla ilişkiyi anksiyeteyi azaltmış olur. Bu ölüm farkındalığı kişiye yeni bir perspektif kazandırarak sahip olduğu yanlış nitelikleri değiştirmesini sağlar. Kişi hem değişir hem de kaybetmekten kaynaklanan anksiyete azalır (Knabb and Welsh, 2009b:411). Ölüm düşüncesi ile özdeşleşmeme hali kişinin korku ve hüzünden arınmasını sağlayan terapötik bir değere dönüşür. Sadece tasavvufta değil diğer mistik geleneklerle ilgili yapılan psikolojik

çalışmalarda lezzetler ve dünya bir yanılısama ve kuruntu olarak görölür. Meditatif uygulamalarla kişi bilinç ve farkındalık kazanarak bunlardan kurtulmaya çalışır. Ölüm ile bu özdeşleşmemenin sağlandığı düşünölürse ve rabıta meditatif bir uygulama olarak ele alınırsa rabıta psikolojik anlamda ifade edilebilir kavrama dönüşmüş olur. Meditatif yanı dışında psikoterapötik bağlamda ele aldığımızda, insanı güncel hayat rüyasından uyandırmak için gerektiğinde başvuru olan yollardan biri olan rabıta-i mevt ile psikoterapide uygulanan aktif hayal kurma teknikleri arasında bir benzerlik kurulabilir (Merter, 2011: 380). Ayrıca transpersonal yaklaşımın araştırma konularından biri olan ölümeye yakın deneyimler ile rabıta-i mevt arasında benzerlikler kurulabilir. Fakat bu deneyimler ile rabıta-i mevten içinde yer aldığı sufizm arasındaki fark, birisinin anlık bir aydınlanma olması iken diğerinin aşamalı, çabaya dayanan bir süreç olmasıdır (Özsel, 2010: 1392).

Hem meditatif hem psikolojik hem de psikoterapötik boyutları olan ölümü düşünmek kişinin eski alışkanlıklarından ve yaklaşımlarından kurtaracak güçlü bir araç olabilir. Ölüm hakkında düşünmek şimdiki anın daha fazla idrakine varma uygulaması ve kişisel gelişim sürecini başlatmanın bir yoludur (Frager, 2005: 175). Çünkü kişinin gündelik durumundan ontolojik durumuna geçebilmesi için sarsıcı, geri dönüşümü imkânsız bir sınır deneyimi yaşaması gerekmektedir. Bütün olası sınır deneyimler içinde en güçlü olanı ölümle yüz yüze gelmektir. Bundan dolayı ölüm denen fiziksel gerçek her günkü terapi deneyimi içinde hastada aynı değişimi sağlayacak bir itici güç olacaktır (Yalom, 2006: 47-48). Ayrıca ilk sufi psikolog olarak değerlendirilen Haris el-Muhasibi'ye göre ölüm amellerin netleşmeyen noktaları için mihenk taşı olarak değerlendirilmekte; eylemelerde arzu ve isteklerin hedefi gizli kalınca onu netleştirmeye yardımcı olacağını belirtmektedir (Muhasibi, 2011:126). Dolayısıyla bu kişinin hem davranışları ve arzuları konusunda bilincinin artmasına hem de bunların arkasında yatan gizli hedefleri ve niyetleri keşfetmesine yardımcı olacağını ifade etmiş olmaktadır. Sonuç olarak rabıta-i mevten amacı insanı ölüm korkusu ve ölüm kaygısına düşürmek değildir. Sufiler ölümü *düğün gecesi* olarak ifade ettikleri için ölümü düşünerek gerilime düşmezler. Ölüm düşüncesi, insan-ı kâmil yani kendini gerçekleştiren insan için manevi ve psikolojik bir sıçrama fırsatı verir. Sufilerde ölüm korkusunu olumsuz boyutlarda değil, olumlu boyutta ele almak gerekir. Korku onlarda psikolojik ve manevi bir denge unsurudur. Ölüm düşüncesi sarkacın kötü gözükten denge tarafıdır.

2.2.7. Muhasebe ve Murakabe

Psikolojik anlamda yüzleşmenin, özeleştirinin ve kendini analiz etmenin tasavvufi literatürdeki karşılığı muhasebedir. Hesaba çekmek, hesaplaşmak anlamına gelen muhasebe kişinin nefisini sorgulamasıdır. İslam psikoloji tarihinin kendisiyle başlatıldığı Haris el-Muhasibi'nin (Hökekleli, 2006: 412), nefisini çok hesaba çektiği ve kontrol altında tuttuğu için *El-Muhasibî* lakabını almış olması (Türk, 2002: 45) psikoloji ve tasavvuf ilişkisine dair çok anlamlı tarihsel bir anektoddur. Muhasibi'nin ahlaki psikolojisinin en önemli unsuru muhasebedir. Kalbin bozulmasının temelinde muhasebeyi terk etmenin olduğunu söylemektedir (Khalil, 2009: 182). Bundan dolayı nefsin anlaşılması ve dönüşümü için güçlü ve etkili araçlar sağlayan tasavvufta nefis muhasebesi, öz-disiplin ve başkalarında kendini görme önemli yer tutmaktadır (Fragar, 2005: 29). Sufilerin kendilerini muhasebeye çekmelerinin amacı, manevi seviyeye ulaşmak için endişe, korku, kötü alışkanlık ve diğer problemlerin üstesinden gelmektir (Bagasra, 2005: 16).

İnsanın düşünce ve duygu süreçlerin farkındalığını ifade eden psikolojideki metabilşsel durum, insanın varoluşunun farkında olduğunu göstermektedir. Kişi bu farkındalıkla kendini bilip tanıyıp analiz edebiliyorsa psikolojik sağlığın ilk aşamasını gerçekleştirmiş olur. Tersine bir durumda kendine, duygularına, düşüncelerine, davranışlarına ve varoluşuna karşı körleşir ve bundan dolayı hatalı kararlar alıp hatalı sonuçlara ulaşır. Fakat duyguların ve düşüncelerin farkına varmak, olumlu ve olumsuz duygu ve düşünceleri birbirinden ayırt edebilmek gerekir. Bu duygusal ve düşünsel farkındalık içinde özeleştirici önemlidir. İnsanı özeleştirici noktasına götürecektir şey ise kişinin benlik algısıdır. Kişinin benlik algısı ile olmak istediği ideal benlik algısı arasındaki farkı bilmesi, psikolojik bir ihtiyaçtır. Özeleştirici yapamayan ya da yapmayan kişi, ideal benliği ile gerçek benliği arasındaki farkı bilemeyeceği için ideal benliği ile gerçek benliğini karıştıracaktır (Tarhan, 2012b: 245-248).

Tasavvufun ruhunda bulunan “Nefsini bilen Rabbini bilir.” anlayışı ile “Hesaba çekilmeden önce kendini hesaba çekme” anlayışı psikolojik açıdan kişinin kendini tanıması, varoluşunun farkında olması ve özeleştirici süreçleriyle örtüşmektedir. Bu örtüşme sadece tasavvuf ve psikoloji ile sınırlı değildir. Kadim geleneklerde ve diğer mistik geleneklerde de buna benzer anlayışlar bulunmaktadır. Örneğin kişinin kendini

bilmesi meselesi Yunanistan'da Delhi mabedinin kapısında ve piramitlerde yazılıdır (Kılıç, 2012: 143). Kişinin kendini bilmesi sadece bilinçli yanıyla sınırlı değildir. Gölge yanı ve bilinçaltı da kişinin kendini bilmesi, analiz edip sorgulaması için gereklidir. Jung'a göre hayat bilinçdışının kendini gerçekleştirmesinden ibarettir. Bilinçdışının kendini gerçekleştirebilmesi için ona ifade özgürlüğünü tanıyarak ve ifade ettikleri irdelenerek sağlanabilir. Bu şekilde özün gerçekleşebilmesi ruhun kendine doğru dönmesini ve oluşturduklarıyla yüzleşmesini gerektirir (Stevens, 1999: 40). Bu yüzleşme kendini hesaba çekme ve kontrol etmenin göstergesidir.

Muhasebe uygulamasını gerçekleştiren mürid murakabe uygulamasına geçebilir. Birbiriyle ilişkili olduğu için muhasebeyi tamamlamadan murakabeye ulaşma imkânı hemen hemen yok gibidir. Murakabe; müridin Allah'ın her zaman kendisini denetlemekte olduğunu bilmesi (Kuşeyri, 2009: 272); müridinde gönlündeki ve iç dünyasındaki duygu ve düşüncelerini kontrol ederek Allah'ın rızasını kazanmaya çalışmasıdır (Yılmaz, 2004: 167). Müridin iç dünyasını bu şekilde kontrol altında tutması bir iç denetimdir ve yoğunlaşmadır. Mürid iç dünyasına dönüp yoğunlaşarak orada olup bitenleri hem denetler hem de o hallerin bir değerlendirmesini yapar. Kalbine ve zihnine yanlış düşüncelerin gelmesini engelleme, olumlu düşüncelere sahip olma, ortaya konan davranışları ve dini uygulamaları iyi niyet, samimiyet ve bilinçle ortaya koyup koymadığını gözleme, olumsuz davranış ve uygulamalardan uzakta olmaya çalışma kısaca bütün ortaya koyduğumuz eylemleri edeb yani ahlak içerisinde yapıp yapmadığımızı kontrol etme bilinç ve duyarlılığında olmaktır (Demirci, 2007: 20-21).

Salt düşünce ve nefse dair tefekkürden daha derin bir manaya sahip olan murakabe (Afifi, 2000: 156), muhasebe ile semantik olarak yakın anlama sahiptir. Çünkü özeleştirici yapan kişi kendini sorguladıktan sonra özdenetimini devam ettirmelidir. Gerçi denetlenmek insan nefesine zor gelen kelimelerden biridir. Çünkü sorgulanmaktan ve denetlenmekten hoşlanmayan nefis, sorumsuz ve sınırsız davranmak ister; bugünün zevk, eğlence ve oyunlarını düşünür. Geleceğe bakan gözü kördür. Kör gözün önündeki perdeler hem muhasebeyle kaldırılmalı, hem de perdelerin oluşması murakabeyle önlenmelidir. Yani psikolojide '*internal stopper*' denilen iç denetim sistemine (Tarhan, 2012b: 248-251) benzeyen murakabe her zaman aktif tutulmalıdır.

Sufi psikolojisindeki önemli duygulardan ikisinden biri olan ümit, insanı sorumluluklarını yerine getirmeye yöneltirken korku ise olumsuz duygu, düşünce ve davranışlardan uzaklaştırmaya yönlendirir. Murakabe ise bunların ötesinde yer alan hakikate ulaştırır (Kuşeyri, 2009: 274). Allah bilincinin devamlı olduğu bu durum ile kişi yeni bir zihin yapısının sonucu olarak olaylara yeni ve farklı bir bakış açısıyla bakar. Bu açıyla odaklanma sonucunda duygu ve düşüncelerini ayırt edebilir (Hatta, 2009: 113). Bundan dolayı duyguların eğitiminde iç gözlem çok önemlidir. İçgörü sahibi insanlar, iyi yanlarını pekiştirmeye çalışırken; kötü özelliklerini kontrol altında tutabilirler (Tarhan, 2012c: 94).

Sonuç olarak murakabe hem arınmanın sağlanması hem de arınmanın korunması ve devamlılığı için gerekli olan bir bilinç ve farkındalık uygulaması ve halidir. Bu bilinç ve farkındalığın kazanılması benliğe ya da nefse gözlemleyen rolü ve fonksiyonu verilmesinden kaynaklanmaktadır. Örneğin tasavvufla ilgili çalışmaları olan psikiyatrist Arthur Deikman *gözlemleyen benlik* (observing self) kavramını öne sürmüştür. Kişinin bilinç gelişimini sağlayan bu kavram ben kimim sorusuna cevap vermek için gözlemler yapmaktadır (Deikman, 1982: 97). Ayrıca murakabenin bir meditasyon olarak görülmesi (Naranjo and Ornstein, 1971:143) meditasyondaki amaçla örtüşmektedir. Çünkü meditasyondaki amaç bilinci açmak ve yapılan her eylemin farkında olmaktır. Manevi geleneklerdeki bir günde iki kez kapanma biçimindeki meditasyon ve olabildiği kadar çok günün geri kalan kısmında kendini gözleme bu iki amacı gerçekleştirmek içindir (Ornstein, 1992: 133-135). Ayrıca psişik dengeyi sağlamak ve bilinçaltından kaynaklanan sembollerin yorumlanmasını sağlamak için Jung'un aktif imgelem yöntemini kullanırken sufiler meditatif yönünden dolayı sufizmin psikoterapötik uygulamalarından biri olarak görülen murakabeyi kullanmaktadır (Amini, 1999:7-67).

2.3. Şeyh-Mürîd İlişkisi

Mürşid, şeyh, pir, hace, ata, eren gibi birbirine yakın anlamlara sahip olan bu kelimeler tasavvufta; rehberlik eden yol gösteren, yolu mükemmel bilen, yolu tecrübe etmiş, yolun esası olan ve bu sebeple hem davranışsal hem de ruhi değişiklikler için kişinin içinde bulunduğu durumdan haberdar eden ve kendisini aşmak için kılavuzluk eden kişidir (Arasteh, 2000: 91). Tasavvufun ve tarikatın yaşayan realitesi olarak mürşid, tasavvuf hakkında yazılan bütün kitaplardan çok daha zengin olduğu için sufi psikolojisi

asırların tecrübe ve rehberlik bilgeliğini içerir (Frager, 2005: 17-38). Rene Guenon'a göre bilgeliğin yazıya geçirilmek suretiyle dejenerasyona uğramaya başlamıştır. Bundan dolayı ona göre bilgelik şifahi olarak kâminden kâmile nakledilen ve nakledilmesi gereken bir olgudur (Kılıç, 2012: 301). Hem bu zenginlik hem de bu gereklilik “Şeyhi olmayanın şeyhi şeytandır.” sözü ile ifade edilmiştir. Mürşid, tarikata girme arzusu taşıyan ve bu isteği kabul edilip tarikata alınan müridleri o tarikatın seyrü süluk esaslarına göre yetiştirme, onları denetleme yetkisine sahip olan kişidir (Türer, 1995: 108-111). Tasavvufta bu kişilere talim, terbiye, sohbet, tarikat şeyhi gibi farklı isimlendirmeler yapılmaktadır (Certel, 1993:202). Fakat bu çalışmada bunlar mürşid başlığı altında değerlendirilmiştir.

Batı, eşitliğe yapılan vurgudan dolayı bir kişinin bir başkasını kendisinden manevi anlamda üstün görmesini engellediği için dikey ruhsal gelişmenin önünü tıkar ve kimse bir diğerinden öğrenebileceği bir şey olduğunu, onun yaşantısının, hayata bakışının ve tecrübelerinin kendi yaşantısına ışık tutacağını göz önünde bulundurmayabilir (Sayar, 2003: 127). Hâlbuki ünlü Transpersonal Psikolog Charles Tart, sıradan şeyleri bile öğrenirken kendimizi başkalarına teslim ettiğimizi ve sufizmin de bundan farkı olmadığını ifade etmektedir (Ornstein, 1975: 386). Elimize bandaj yapabileceğimiz fakat kendi üzerimizde ameliyat yapamayacağımız gerçeğini göz önünde bulundurursak çok daha güç ve ustalık isteyen Bâtini dönüşüm sürecini gerçekleştirmek için bir şeyhin yardımına ihtiyacımız vardır. Çünkü genellikle kendi kişiliğimize yönelik bir perspektiften yoksunuzdur ve Batı psikolojisi teorilerinin büyük bir kısmı Bâtini dönüşüm sürecini ve nefsin üst düzeylerini görmezden gelmiştir. Manevi sistemlerin genellikle yalnızca insan doğasının yüksek âlemlerine odaklandığını düşünürüz. Paradoksal olarak normal hallerin gerçek sorunlarını ve sırlarını da ancak yukarıdaki gibi manevi kökenli teoriler doğru biçimde tanımlayabilir. Çünkü bu gibi teoriler artık negatif egolarının kontrolünde olmayanlar tarafından geliştirilmiştir. Şeyhler bizim normal haller olarak adlandırdığımız hallerimizi görebilecekleri ve anlayabilecekleri bir perspektif kazanmışlardır. Çünkü şeyhler kendileri o halleri aşmışlardır (Frager, 2005: 84-197). Kısacası yaratılışımızdaki tohumun yeşermesi için benliğimizdeki hakikati ancak hakikati keşfetme yolunda gelişme sağlamış gerçek bir bahçıvandan öğrenebiliriz (Işıtan, 2012:168).

İster sufiler arasında “Bilen bilmeyenin hizmetçisidir.” gerçeğini alalım (Helminski, 2006: 162) isterse yaşam koçlarını Mevlâna ya da bir anlamda modern çağın modern mürşitleri olarak değerlendirelim (Özdengül, 2005: 12-14) sufi yolculukta bir kılavuza ihtiyaç vardır. Çünkü sufinin içsel yolculuğu zor bir zihinsel, ruhsal yolculuktur ve her düşünme ve arınma eyleminde yanılısamaya düşme tehlikesi vardır (Sayar, 2004: 29). Bu yolda yalnız gitmeye kalkışırca tehlikelerin kaynağı olan kendi egosunu bulur (Helminski, 2006: 340). Egosunu meydana getiren, özdeşleştiği ve sıkıca tutunduğu kişilik özellikleri kendi kapasitesinin farkına varmasını engeller. Psikolojide hastanın problemlerin üstesinden gelmek için kullandığı pek çok davranış biçiminin tam tersine semptomların devamını sağladığı görülmektedir. Bu sahte devamlılık ve istikrar kişinin gerçek ahenk ve dengeyi elde etmesini engeller. İnsanlar duygusallık ve coşkuyu, mistik eğilimlerle karıştırma eğiliminde olduğundan ve gerçek ve sahte deneyimi ile (Özelsel, 2003:141-185) salikin hayalini fanteziden ve vehimden ayırt ederek bu denge ve ahengi sağlayacak kişi mürşiddir (Hammerle, 2002: 94). Örneğin en büyük velilerden biri olarak değerlendirilen Muhyiddin İbn-i Arabî'nin ne yazı ne de hesap bilen Endülüslü ümmi bir köylü olan Ebu'l Abbas el-Uryebi isminde bir mürşidi olmuştur (Addas, 2004: 65-66).

Çeşitli olumsuz ve yanlış anlayışlar barındırmakla beraber sadece yaşayan mürşidler değil aynı zamanda ölmüş mürşidlere de değer atfedilmiştir. Örneğin sufi şeyhleri ve üstadları insanların dua ve problemlerine Allah'tan cevaplar getiren araçlar olarak ve güvenliğin, kabulün, inancın, başkaları tarafından kınanmamanın, daha geniş dinî ve sosyal bir topluluğa aidiyetin sembolü olarak kabul edildikleri için Pakistan'da saldırganlık ve elbiseleri çıkarma gibi akut davranış bozukları gösteren kişiler iyileşmeleri için bilek ve ayaklarından türbeye bağlanmaktadır (Pirani, 2008: 385-383). Bu aynı zamanda mürşidleri etkileri devam eden ruh doktorları olarak değerlendirildiğini göstermektedir. Mürşidler bu özelliklerinden dolayı kendi zamanlarının *Hızırları* olarak görülmekte; bu nedenle Hızır, sufi rehberin arketipel figürü olarak kabul edilmektedir (Anissian, 2005: 82).

Mürşid; insanları bilgi sahibi kılarak bir şeyler öğreten de ziyade onları kemale ulaştıran, olduran kişidir (Alkan, 2008: 31). Bu kemali, geleneksel, alışlagelmiş düşünmeden farklı bir düşünme şeklini öğrencide geliştirerek sağlar (Naranjo and

Ornstein, 1971: 45). Hatta bu kemal ile şeyhler müridlerini kendi manevi düzeylerinin ötesine bile ulaştırabilmektedirler (Frager, 2005: 190). Fakat bu kemal ile kişi, bağımlılıklarından ve bağlarından kurtulabilmesi mümkün olduğu halde bulunduğu konum, tekke ve ortam onun için bir bağa dönüşerek gerçek anlamı unutmamasına neden olabilmektedir. Bu nedenle şeyhin bir diğer özelliği müridi aynı zamanda bu bağdan da kurtaran kişi olmasıdır (Frager, 2010:1224). Bununla beraber şeyh de bir bağa dönüşebilir. O aslında bir aracı rolüne sahiptir ve asla kendisinin kişisel olarak önemli olduğu gibi bir iddiada bulunmamalıdır. Bu sebeple sufizmde “Mürşidin ismi yoktur.” şeklinde bir anlayış mevcuttur (Gürses, 2007: 89). Fakat kutsal olmadığı halde kutsal olduğuna inanılan, kutsallığın ana belirtisi olan *veren* varoluş tarzı yerine *alan* varoluş tarzı benimsemiş sahte manevi rehberlerle de karşılaşılabilir. Çünkü bu kişiler kontrolsüz ruhsal gelişimlerinden dolayı nefis şişmesi yani ego enflasyonu yaşamaktadırlar (Merter, 2011: 38). Sahte bir manevi rehber olmamak ve gerçek bir rehber olmak için önce rehberin kendini gerçekleştirmesi gerekir. Çünkü mistik geleneklerde rehber ya da guru kendi gerçekleştirdiği ve başardığı şeyi öğrencisine aktarabilir. Terapi tekniklerinin geçici ve sınırlı sonuçlar oluşturmasının sebebi terapistin kendini gerçekleştirememesidir (Deikman, 1982:107). Bundan dolayı psikiyatrist ve terapistin terapi sürecini gerçekleştirmesi, karşısındakini dinleyip empati kurabilmesi için önce kendi evini temizlemesi, kendi düşünce ve duygularıyla meşgul olmaması ve kendisini aşması gerekmektedir. Aksi bir durumda hastalarını kendi buldukları yerden öteye taşıyamazlar (Ismail, 2008: 47-79). Bu nedenle analist olmak isteyen kişiye Jung öncelikle kendini tanımasını, kendisinin sağlıklı olması gerektiğini ve kendisi ikna olmamışsa hastayı nasıl ikna edebileceğini söylemiştir (Stevens, 1999: 137). Terapistin kendisi ne kadar nefsin alt katlarındaysa karşı aktarım denilen süreç yoğunluk kazanacağı için terapi sağlıklı bir şekilde gerçekleşmez (Merter, 2011:310). Kişisel tecrübeler psikologların düşüncelerinin belkemiğini oluşturduğu için bulunduğu ruh ve düşünce yapısını gözden geçirmesi gerekir (Schultz ve Schultz, 2002: 20). Örneğin psikanalizde psikanalist, psikanaliz sürecinden kendisi geçmeden psikanaliz yapamaz. Benzer şekilde tasavvufta bir kişinin mürşid olabilmesi için bir mürşidden icazet yani yetki alması gerekir. Bu kişinin otantik bir silsileye bağlı olmadan mürşid olamayacağını göstermektedir. Silsileye bağlı olma ile psikanalizden geçme süreci benzerdir. Bir silsileye bağlı olmadan mürşid olsa bile müridi hasta

edebilir (Nurbakhsh, 2008: 45). Kişinin mürşid olabilmesi için seyr ü sülukunu tamamlaması gerekir. Fakat tasavvufta sülukunu bitiren herkes mürşid olamaz. Çünkü mürşid rehberlik özelliği olan kimsedir. Mürşid hem velidir, hem de rehberdir. Sülukunu bitiren kimsede rehberlik özelliği yoksa o, sadece velidir. Başka bir ifadeyle her mürşid velidir; ancak her veli mürşid değildir (Türk, 2002: 67).

İradesi ve isteği olan kişi anlamına gelen mürid kavramı; talip, muhib, salih, müttaki, zahid, abid, salik, vasil, fakir, derviş olarak da ifade edilmektedir. Bu kavramlar ya dönemseller ifadeler ya da müridin aşamalarını gösteren ifadeler ya da farklı dillerdeki kullanımınıdır. Tasavvufta ise nefsin arzu ve isteklerine uymayıp alışkanlık ve adetlerini terk etme konusunda irade ortaya koyan kişidir. Aynı zamanda iradesi olmayan kişi anlamında kullanılmaktadır. Çünkü artık Allah'ın iradesine uygun bir şekilde yürüyeceği için kendi iradesini terk etmesi gerekir. Müridin şeyhe bağlanması ikinci doğum olarak kabul edilir. Bir deneme ve hazırlık döneminden sonra uygun görülen kişiler şeyhe bağlanırlar (Uludağ, 2006: 47-48). Örneğin yola kabul edilmeden önce tekkede temizlik yaparak alçak gönüllülük imtihanından geçmek zorundadırlar (Vett, 2004: 33-34). Bundan dolayı "Yol müridi seçer mürid yolu değil." anlayışı bulunmaktadır (Boni, 2010:114). Zaten bir sufi şeyhi sessizlikle, jestleri ve kısa ifadeleriyle ancak topluluğun alabileceği kadar onlara bir şey verebileceği için çağrılanlardan ancak birkaçı hak ettiği kadarını alabilir. Çok az kişi yolun zorluğundan ve irade ile sabır gerektiği için mürşide yol boyunca eşlik etmeye katlanabilir (Shaalán, 2004:165).

Bir kişinin bir şeyhe bağlanıp mürid olması için çeşitli psikolojik, sosyal, ekonomik hatta siyasal sebepler olabilir. Çalışmamızda psikolojik etkenler önem arz ettiği için psikolojik nedenler ortaya konulmuştur. Fakat tek sebep olarak yönetilme ve duygusal destek ihtiyacı, aşağılık, yetersizlik ve günahkârlık duyguları gibi kişilik özellikleri alınmamalıdır. Çünkü Alfred Adler'in aşağılık kompleksi ve değer eğiliminin insan motivasyonunda merkezî dürtüyü oluşturduğu yaklaşımından yola çıkarak mistik davranışı açıklamak eksik bir yaklaşım olmaktadır. Günahkârlık eğilimi, çoğu zaman kişide kendine güvensizlik duyguları yaratabilir. Tasavvufta müridi sürekli olarak işlediği günahları düşünmek, bunlardan pişmanlık duymak ve nefsinin kötülemesi müridin nefsinin güvensizlik duygularını güçlendirebilir. Bu durum müridde meydana

getirilmesi istenen değişiklikleri son derece kolaylaştırabilir (Hökeleli, 2009: 182-189). Fakat buradaki güvensizliği aşığılık kompleksi, kendine güvenmeme ya da özsaygı eksikliğiyle her zaman karıştırmak yanlış olacaktır. Müridi aşığılık kompleksi içerisinde anormal bir kişilik tipiyle özdeşleştirmek doğru değildir. Böyle bir kişilik tipi suçluluk duyguları ile kendini ve aklını aşan bir otoriteyi memnun etmeyi görev sayarak bağımlılığını pekiştirmektedir (Şenel, 1999: 46). Tasavvufta istenen bağıllık ve bağımlılık değil özgürleşmedir. Aslında hiçbir gerçek şeyh böylesine zayıf ve edilgen derviş istemez. Bunu aşıp gerçek bireyi ortaya çıkartmak, tüm kutsal nitelikleri ile birlikte o bütünleşmiş benliği oluşturmak için insanlara hep fırsatlar ve sorumluluklar verilir (Helminski, 2006: 320). Sorumluluklarını yerine getirerek ve fırsatları değerlendirerek mürid aşama kaydettikçe rehberine daha az ihtiyaç duyacak hale gelecektir (Arasteh, 1974:103).

Şeyhin ya da bir mürşidin varlığı ve onunla olan ilişkinin niteliği ve boyutları modern zamanlarda eleştiri konusu olmakla beraber bu ilişkinin varlığı tasavvufun psikolojik boyutlarını ortaya koymasından önemli bir noktadır. Sufi psikolojisi bağlamında düşündüğümüzde bu ilişki terapötik bir ilişkidir. İster yüz yüze etkileşim halinde bulunulsun isterse de mürşidin manevi varlığıyla kurulan iletişim olsun terapötik unsurlar taşımaktadır. Terapist -hasta yada terapist- danışan arasındaki ilişki ve süreç şeyh-mürid arasındaki birlikteliğe benzer unsurlar ve boyutlar taşımaktadır. Aslında bu benzerlik psikoloji ve din arasındaki kadim benzerliğin bir yansıması ve doğal sonucudur. Jung'a göre dinler ruhsal tedavi sistemleri olduğu için psikologlar da dinlerin yaptığı gibi insan zihninde ve ruhunda meydana gelen rahatsızlıkları tedavi etmeye çalışmaktadır. Ona göre tanrı da bir hekimdir ve hastaları iyileştirip ruhsal bozuklukları düzeltmeye çalışmaktadır. Bir anlamda tanrı da bir psikoterapi uygulamaktadır. Fakat Jung dinin psikoterapi sistemlerinin en gelişmiş olduğunu ifade ederek onu en üst aşamaya koymasından önemli bir yaklaşımdır (Jung, 1996: 214). Bu benzerliklerin ötesinde terapiye kendi bağlamı içinde baktığımızda çeşitli psikoterapi ekollerinin düşünce sistemlerine, felsefi ekollere, dinlere ve mistik akımlara dayandığı görülecektir. Kùltürler ve çağlar boyunca hemen her topluluk psikoterapinin bir biçimini kullanmıştır. Hatta bundan dolayı dinin sağladığı anlam, bilim ve modernlikle birlikte büyük ölçüde aşındığı için psikoterapi mesleklerindeki insan sayısının artışıyla, rahip sayısının düşmesi arasında bir ilişki olduğu iddia edilmiştir. Ruhsal sorunların

çözümünde din adamlarına ve dinin sağladığı anlam çerçevesine daha az itibar edilmesi, ruh sağaltımı alanında çalışacak yeni meslek guruplarına ihtiyacı ortaya çıkardığı iddia edilmektedir (Sayar, 2012e: 28-50).

Bu benzerliklerle beraber terapi ve şeyh-mürid ilişkisi arasında önemli farklar bulunmaktadır. Örneğin analitik terapi için analist ve analiz edilecek kişi gerekirken tasavvufta ise mürşid, mürid ve manevi cemaat gereklidir (Dorst, 1997: 22). Bununla beraber Carl Rogers'ın gurup terapilerinde uyguladığı danışan merkezli yaklaşımı ile terapist ile danışan arasında ilişki kurarak etkileşim gurupları oluşturduğu öne sürülebilir. Bu gurupların amacı terapiyle sınırlı değildir ve pek çok etkileşim gurubu kendini açıklama ve kişisel gelişim amaçlarıyla bir araya gelmektedir (Capra, 2009:435). Fakat bu etkileşim gurupları sufi guruplarının sahip olduğu gurup dinamiği ve sosyal psikolojik etki ve özgünlüğe sahip değildir. Sufi gurupları açık ve hoşgörülü topluluklardır. Gurup üyeleri, yeni gelenlerin ve misafirlerin sorunlarıyla ilgilenir. Üyelik için koşullar yoktur; katılım mürşidin kişiliğinde fiziksel ifadesini bulan sufi yolunun cazibesine bağlıdır. Sufi gurubunda zikir, rüya yorumu, sorunların tartışılması, şakalaşmalar, beraber çay içmek, hikâye anlatmak, hocanın dersleri, sohbet ve sükut vardır. Atmosfer ılımlı, huzurlu ve rahattır. Bireyler birbirlerini sınır koymazlar. Bundan dolayı sufi gurupları insan dönüşümü için gerçek birer laboratuvarıdır (Dorst, 1997: 29). Sufi guruplarının bu özelliği eğitim ve terbiyenin en iyi biçimde başkalarıyla birlikte gerçekleştirilebileceğini gösteren temel ilkelerinden biridir. Bu sadece bir kolaylık değil, kendimizi ilişki yoluyla tanıma fırsatı ve nedeni ise bir gurup içinde oluşturulan ve paylaşılan enerjinin kalitesinden kaynaklanmaktadır. Maneviyat hakkında herhangi bir kitabı okuyabilir, kendi inançlarımızı oluşturabiliriz ama manevi eğitim ve dönüşüm sürecine guruptaki kadar hızlı ve nitelikli sağlayamayabiliriz (Helminski, 2006: 54). Çünkü manevi gurup, gurup üyelerini bir dereceye kadar manevi yapıyı çökertmeye çalışan toplumsal güçlerden koruyarak bir sığınak görevi görmektedir (Vaughan-Lee, 2002: 50). Bu sosyolojik boyut aslında psikolojik boyutun devamlılığı için önemli bir unsurdur. Tasavvuftaki bu psikolojik inşa sürecinin tamamlanması ve devamlılığı için bu unsur bir sera görevi görmektedir. Bu, psikolojik tedavi görmüş bir kişinin iyi halini devam ettirmesi gibidir.

Gurup içerisindeki hayat, bireyleri günlük dünya içinde birlikte olmayı seçmeyebileceği kişilerle ilişki içine sokar. Böylece her ilişkinin önemli ve her ilişkinin kendimizi tanımak ve kalplerimizi arındırmak için önümüze konmuş olan fırsat olduğunun farkına varabiliriz. Çünkü deneyimlerin gurup içinde paylaşılması her bir kişinin belirli bir konu ile ilgili bilgi ve deneyimlerine katkıda bulunur. Bu yaklaşım içindeki öğretmenin rolü öğrencinin dikkatini araştırılması ihmal edilmiş alanlara incelikle yönlendirmek teşvik ve destek sağlamaktır. Kişinin bu teşvik ve desteği alabilmesi için şeyhine teslim olması gerekir. Başkaldıran ve teslimiyeti reddeden ego gurup ile teslimiyeti içselleştirmeye ve kabullenmeye başlar. Bir öğretmene teslim olmanın nedenlerinden birisi de kişinin teslim olmak isteyip de nasıl yapacağını henüz öğrenmemiş olduğu şeye öğretmenin teslimiyet içinde olmasıdır. Gurubun diğer üyeleri bu derin teslimiyet için ortam sağlamaktadır (Helminski, 2006: 173-199)

Gurubun bir diğer özelliği de problemlerin grup içinde müzakere edilerek gün ışığında paylaşılmış olmasıdır. Kişi diğer bir kişinin yaşadığı zorluklardan ve deneyimlerden çok şey öğrenebilir. Bazen şeyh direkt olarak rehberlik ettiği gibi bazen de bir müridi için söyleyeceği şeyi bir diğer müridine söyleyerek rehberlik yapmaktadır. Bu şekilde mürid her daim dikkatli olmayı öğrenir. Mürid üstadının kelimelerinde gizlenen imâları yakalamayı öğrenir. Bu yüzden de mürid tetikte ve anlayışlı öğrenmek zorundadır. Gurup müzakerelerinde ya da sıradan görünen bir konuşma içinde geçen görünen mana ile gerçek mananın farkını ayırt etmeyi öğrenmek zorundadır. Bu, gurubun her yanıyla bir öğretim mekânı olduğunun bir göstergesidir (Vaughan-Lee, 2002: 169). Çünkü gurup ortamında müşid tarafından birçok öğüt ve öğretiyi başka birine anlatıyormuş gibi yaparak dolaylı yüzleştirme ile hedefteki kişi ve kişilere aktararak bir terbiye ve irşad ortamı sağlamıştır (Dorst, 1997: 25).

Gurup faktörünün dışında şeyh-mürid ilişkisi ile terapiyi birbirinden ayıran diğer unsur ilahi olanın varlığıdır. Şeyh ve gurubun dışında üçüncü bir güç olarak Allah arınma sürecinde yer almaktadır. Dünyada farklı dinlerden insanların bir araya geldiği *Uluslararası Manevi Rehberler Organizasyonu* müdürü Liz Budd Ellman, manevi rehberlikte ortaya konan manevi terapide manevi rehber ve arayıcının dışında 3. sandalyede ilahi olanın oturduğunu ifade ederek bu gerçekliği ortaya koymaktadır (Ellman, 2009: 201-204).

Nefsin arınması sürecinde nefsin bilinmesi ve onunla mücadelenin sağlanması ile dönüşümünün gerçekleştirilmesi için şeyh, sufi psikolojisinin en önemli unsurlarındandır. Çünkü manevi rehber potansiyel nefsi keşfetmek için bir katalizör görevi görerek (O’Kane, 1997: 66) bu süreci hızlandırmakta, kolaylaştırmakta ve nitelikli bir hale getirmektedir. Süreçte yaşanan bu ilişkinin ve etkileşimin çeşitli psikolojik boyutları bulunmaktadır. Bu boyutlardan birisi aktarımdır.

Sufizmde şeyh-mürid arasındaki ilişkide modern psikoterapideki aktarım kavramına benzer unsurlar yer alabilir fakat anne-çocuk ilişkisinin yansıtıldığı bağlamda değerlendirilmemelidir. Daha bütüncül bir yaklaşımla müridin huzuru elde etmesi için mürşidle özdeşleşmesi bağlamında değerlendirilebilir (Arasteh, 1974:112). Bu özdeşleşmeyi ifade eden kavram aktarım değil iradedir. Mürid kendi isteklerinden ve iradesinden vazgeçip mürşide güvenmediği sürece nefsinden özgürleşemez. Bundan dolayı irade kavramı, psikanalizdeki *id*’in çocuksu istek ve arzularına dayanan aktarım kavramını aşar. İrade psikospiritüel bütünleşmeyi ve varoluşsal birliği sağlayan aşka dayanır (Anissian, 2005: 78). Ayrıca aktarımdan söz edilecekse bu aktarım şeyhte son bulmaz ve Allah’a geçer. Mürşidden Allah’a geçerek Allah’a yakınlık duyma aktarım sürecinin devam ettiğini gösterir (Özelsel, 2003: 65). Zaten şeyhle olan ilişki de bir engel/çukur olabileceği için gerçek şeyhler müridlerin negatif aktarım neticesinde hocalarında oluşturdukları idolleri yıkarlar (Boni, 2010:132). Fakat çok az mürşid irade ve aktarım kavramını birbirinden ayırabildiği için bunu gerçekleştirebilir. Gerçek olmayan sözde mürşidler müridlerin aktarımlarını kendi bencilce istekleri için kullanabilmektedirler. Bu nedenle çıkarıcı sufi ekolleri yüzünden bu sözde mürşidler idol haline getirilmektedir. Bununla beraber çok az sayıda mükemmel mürşidin manevi yola girmeden önce bu hataya düşmemeleri için müridleri psikanaliz ve aktarım tedavisinden geçirdikleri belirtilmiştir (Nurbakhsh, 2008: 46).

Mürşid ve müridin karşılaşması büyük ölçüde bilinçaltı düzeyde gerçekleştiği için bilinçaltı olarak mürid ideal insanın imajını mürşide yansıtır ve duygularını ve dünyevi arzularını ona aktarır. Bununla beraber mürşid ile mürid arasında irade bağlamında bir ilişki oluşur. Sufi terminolojisinde kullanılan irade kavramı, Allah’ın mürşid kalbi ile müridin kalbi arasında kurduğu bağı tasvir eder. Bundan dolayı buradaki irade kavramı istemek, niyet etmek anlamında değil müridin mürşidin iradesi için kendi iradesinden

vazgeçmesidir. Zaten mürid kavramı iradesi olan anlamına gelirken paradoksal olarak sufiler kendine ait iradesi olmayan anlamında müridi görürler. İrade hakikati arayan kalbin hareketidir ve iradenin aktarım ile aynı şey olup olmadığını belirlemek için iki irade türünü birbirinden ayırmak gerekir. Birinci irade nefis-i emmâre tarafından yönlendirilen ve benlik hastalığından muzdarip olan iradedir. Bu tür hastalar shevi hislerinin ve cüz'î akıllarının etkisi altındadır. İşte bu irade psikanalizdeki aktarımla ilişkilidir. İkinci irade ise mürşidle beraber Allah'ın rehberliğinde, kalbin onayladığı, hakikat aşığı iradedir. İrade ve aktarımın farkları şunlardır: a- Aktarım, terapist-hasta arasındaki ilişkiye dayanan böylece hastanın normal bir düzeye gelmesiyle sonuçlanan sağaltıcı ilişkidir. İrade ise müridi ile mürşid arasındaki kişinin normal düzeyden mükemmel düzeye çıkmasını sağlayan ruhani ilişkidir. b- Aktarım nefis-i emmârenin arzularını gerçekleştirmek için terapistle kurulan ilişkiye dayanır. İrade ise kendini beğenmekten kurtulmak için bir başka birini sevmeye üzerine kuruludur. c- Aktarım kavramı kendine tapan, kişinin sözlerini dinleyecek uygun bir dinleyici seçmeyi gerektirirken irade kavramı hakikate nasıl tapıldığını öğrenmek için yetenekli bir dinleyici olmayı gerektirir. d- Aktarım maddi, göreceli, geçici bir fenomen iken irade manevi, kesin ve ebedi bir kavramdır (Nurbakhsh, 2008: 40-43)

Şeyh-mürid ilişkisinin önemli boyutlarından biri olan güven, terapinin de en önemli unsurlarından biridir. Sadece terapi için değil terapinin dışında da güven kavramı psikolojik sağlık açısından önemlidir. Önde gelen analistler duygusal olgunluğun en önemli belirtisinin başka insanlara güvenmek ve onlara dayanmak olduğunu ifade etmişlerdir (Sayar, 2003: 45). Psikoterapi bağlamında düşündüğümüzde hasta ile kurulacak derin bir bağlantı ve güven, psikoterapi tekniklerin ötesinde çok köklü değişiklikleri kısa sürede elde etmemizi sağlar (Weiner, 1997:161). Psikoterapi ötekine içinde bulunduğu şartlara ilişkin çözüm üretmesinde ya da onlarla daha iyi başa çıkabilmesinde yardımcı olmayı amaçlayan sistemli diyaloglar oldukları için danışanın sorunlarını danışan-terapist birlikteliğine yansıtma gücü terapistin varlığından etkilenmektedir. Hatta binin üzerinde terapi çalışmasının sonuçlarıyla ilgili yapılan değerlendirmelere göre etkin bir terapinin olmazsa olmaz unsuru terapinin ardındaki kuram değil terapistlerin danışanlarıyla kurdukları bu bağıdır (Sayar, 2012e: 27-190).

Sufilere göre kimse kendi davranış, duygu ve eylemlerini ölçebilecek gerçek bir standarda sahip olmadığı için süreç boyunca bir rehber gerekmektedir (Arasteh, 1974:101). Bu rehber müride kişisel sesiyle değil, köklü manevi geleneğin bu yoldan daha önce geçmiş olanların tecrübe ve bilgisiyle seslenir (Vaughan-Lee, 2002: 149). Fakat şeyh müriden güvensizliğini, korkularını ya da rahatlık içindeki uyuşukluğunu geride bırakması kısacası arınarak dönüşümünü sağlaması için zorlu bir yolculuğa davet ederek dervişin egoizmine ve egosuna meydan okur (Helminski, 2006: 178). Bu meydan okuma karşısında insanın örttüğü ve maskeleydiği kendi gerçeğini bir başkasına açması cesaret gerektirmektedir. Ona bu cesareti göstermeye itecek temel unsur güvendir (Özdengül, 2009: 12). Güvene dayalı bu ilişki sayesinde mürid kendisindeki en karanlık sırları veya gölgesini açığa çıkarabilecek birisinin olduğunu bilir ve müşidin kendisine duyduğu sevgiyi yok etmez ve rehberde sıkıca muhafaza edilen ebedi varlık vizyonunu bozamaz. Temel görevi vizyon taşıyıcısı olan müşid, müridin rüyasına ve vizyonuna inanmasının yanı sıra onu bir şekilde güçlendirerek ve ayrıntılarını açıklayarak müride tekrar yansıtabilecek yetenektedir. Müşidin müride ve vizyonuna olan inancı şüphe dönemlerinde müridi destekleyerek katalizör işlevi görür ve müridin güven eksikliğini ortadan kaldırır. Müşidin bu vizyon taşıyıcısı özelliğinin *Pygmalion Etkisi* oluşturduğu ifade edilmektedir (O’Kane, 1997: 67-75). *Pygmalion Etkisi* kişinin özellikle kendinden üstün gördüğü insanların ona ilişkin beklentilerine denk düşen davranışlar sergilemesidir (Budak, 2009:602).

Tasavvufta şeyhe güven sürekli vurgulanarak devamlılığı sağlanmaya çalışılmaktadır. Bundan dolayı müşidin önceden kestirilemeyen davranışlarına sabredilmesi gerektiği ifade edilmektedir (Özsel, 2007: 103). Çünkü gerçek bir müşidin davranışı önceden tahmin edilemez. Davranış aniden gelir ve insan davranışının bütün çeşitlerini etkiler. Müşidin etrafında toplanan müridlerin hepsi aynı şekilde muamele görmez, aksine müşid onların ihtiyaçlarıyla uyumlu olarak çok farklı şekilde davranır (Dorst, 1997: 25).

Müşidin saygınlığı ve otoritesi itaat, bağlılık ve teslimiyeti gerektirmektedir. Bey’at ile başlayan teslimiyet olgusu basit bir şekilde özgürlüğümüzden vazgeçmek değil, egonun bağlarından ve engellerinden kurtulmayla sonuçlanan dönüştürücü bir süreçtir (Hammerle, 2002: 92). Olgunluğun işareti olarak özgürlüğü gören psikanalitik teorinin

tam aksine sufizm teslimiyet ve ilişki ile açığa vuran bir olgunluk fikrine dayanmaktadır (Sayar, 2004: 31). Bu dönüşüm ile nefsin ölümü gerçekleştiği için teslimiyet oldukça acı vericidir (Vaughan-Lee, 2002: 183). Müridin mürşide bağlılık göstererek mürşidin memnuniyetini kendi memnuniyetine tercih etmesi nefse ve onun arzularına ilgisinin azalmasını sağlar. Ayrıca nefsin enerjisi mürşide hizmete ve mürşidin isteklerinin karşılanması doğrultusunda kullanılmış olur. Böylece nefsin gücü azalır (Frager, 2005: 84). Arınma için gerekli unsurlardan biri de nefsin gücünün azalması olduğu için teslimiyet önemi artmaktadır.

Sufizmde müridin önce şeyhe sonra da Allah'a teslim olması müridin manevi gelişimi için çok önemlidir. Bu anlamda teslimiyet güvenin temelini oluşturur. Teslimiyet, güven ve direnç arasındaki etkileşim derinleştikçe danışanın gerilemesi mümkün olmaktadır. Bu gerileme analitik açıdan bireyin duygusal yaralarını tamir etmek için bazı savunma mekanizmalarından vazgeçtiğinin işareti olarak değerlendirilmektedir (Amini, 1999:143). Analitik açıdan teslimiyet ile bu savunma mekanizmalarından vazgeçmek kişiliğe bağlanmış koşullamamadan kurtularak benliğe odaklanmak için egoya odaklanmaktan kurtulmak demektir (Dorst, 1997: 26). Bundan dolayı ego, benliğin önünde eğilmeyi öğrenmek zorundadır. İki zıt şey -ego ve benlik- bir arada olamaz. İlahi olana sahip olan mürşide teslimiyet olunca kişi teslimiyet için gerekli olan en önemli engeli aşmış olur (Anissian, 2005: 80). Teslimiyet sadece egonun ve benliğin dönüşümü değil aynı zamanda bilinç dönüşümüdür. Örneğin şeyhe kayıtsız şartsız teslim olma anlamına gelen bey'at uygulaması seyr-i sülukta bilinç aktarımının gerçekleştirilmesi içindir (Boni, 2010:128)

Gerçek bir rehber, müridin sahip olmadığı sırlara, bilgiye, tecrübeye ve donanıma sahip olduğu için mürid manevi bir rehber bulduğunda, onun talimatlarını, emirlerini ve uygulamalarını sorgulamamalıdır (Anissian, 2005: 81). Şeyh öğrenciye karşı ilgisiz ya da sert davranabilir. Eğer bu kişi bu durumda şeyhe teslim olmuyorsa o bu eğitim için uygun değil demektir (Helminski, 2006: 174). Hatta şeyhin hata yaptığını bilse bile mürid onunla tartışmamalı ve dıştan kabul ettiğini içsel olarak da onaylayıp ikiyüzlülükten kaçınmalıdır (Malamud, 1996: 93). Fakat şeyhi eleştirmeme ve şeyhe itiraz etmeme meselesi sadece tarikat (terbiye) şeyhi ile müridleri arasında geçici bir meseledir. Sülukunu tamamlayan mürid saygı ve hürmette kusur etmemek şartıyla

şeyhinin fikir ve kanaatlerini yeni baştan değerlendirme, gözden geçirme, yorumlama, tartışma ve eleştirme hakkına sahiptir (Uludağ, 2014: 63).

Teslimiyetin gerçekleştirilmesi için müride bakan yönler olduğu gibi şeyhe bakan aşamaları da vardır. Şeyh müridi hemen kabul etmeyeceği için müridin kişiliğinin gücünü, adanışının yoğunluğunu, teslimiyetinin samimiyetini türlü denemelerle sınar (Sayar, 2004: 29). Hatta başlangıçtaki şeyhin fiziksel varoluşu müridin yaydığı titreşimleri bu yola akort ettikten ve bağlantısını kuvvetlendirdikten sonra manevi bağlılığı test etmek için mürid şeyhi tarafından ya da koşullar gereğince uzağa hayatın içine bırakılır (Vaughan-Lee, 2002: 167). Teslimiyet, sonuç olarak şeyhin fiziksel varlığıyla sınırlı değildir. Bağlılık hem sürekli hem de mekân ile zamandan bağımsızdır. Terapinin yapısı ve terapistin varlığının bu kadar güçlü bir bağı sağlaması zor gözükmektedir.

Şeyh-mürid ilişkisinin önemli boyutlarından birisi de sevgidir. Bu sevgi çok çeşitli seviyelerde olduğu gibi aşk boyutunda da olabilir. Tasavvufi ifade de sevgiyi ifade etmek için ayrıca muhabbet kavramı da kullanılmaktadır. Burada genel olarak sevgi başlığı altında ele alınacak sevgi kavramı aşkı ve muhabbeti de içermektedir. Her ne kadar şeyh-mürid ilişkisi mistik bir süreç olsa da aynı zamanda çok canlı ve sevgiyi de içeren çok boyutlu bir süreçtir. Ancak bu köklü öğreti ilişkisi ve sevgi ilişkisi şeyhin ağzı ile dervişin kulakları arasındadır. Eğer ilişki saf ve sevgi dolu ise dervişin kalbinde yeni bir oluşum gerçekleşmektedir (Frager, 2005: 191). Bundan dolayı aşğın kendi kimliğini kaybedip maşukun kimliğini kabul etmesine yol açan sevgiye dayalı şeyh-mürid ilişkisi manevi doğum olarak ifade edilmektedir (Malamud, 1996: 95-99). Mürşidden müride geçen bereket içerikli manevi bir gücü içinde barındıran bu ilişki, mürşid ve mürid arasındaki karşılıklı sevginin iyileştirici ve simyevi boyutundan dolayı psikolojik bir değerle (Boni, 2010:127-129) beraber modern psikolojinin dikkate almadığı ilahi lütufları barındırmaktadır (Pryor, 2002: 20). Sevginin merkezde olmasının sebeplerinden birisi de sufi psikolojisinin merkezî kavramlarından biri olan kalpte gerçekleşmesidir. Nefsin arınması bir yönüyle kalbin tasfiyesiyle ilişkili ve birbirini etkileyen süreçlerdir. Sevgi ve kalp ilişkisini göz önüne aldığımızda şeyhlere, kalp vasıtasıyla etkiledikleri için neden *kalp hırsız* dendiği anlaşılacaktır (Vett, 2004:123).

Müridin kendisinde bir değişimin gerçekleşebilmesi için şeyhin destek ve yol göstericiliğine ihtiyacı vardır. Fakat bu ilişkinin gerçekleşmesi için müridin şeyhe güven duyması ve ona tam anlamıyla teslim olması gerekir. Bu güven ve teslimiyeti sağlayacak olan kavram sevgidir. Bu sevgi ile hem güven ve teslimiyet sağlanmış olur hem de müridin değişim ve dönüşümü için gerekli olan irade elde edilmiş olur. Bu iradenin gerçekleşebilmesi için müridin kendine olan narsisizminden ve başkalarına ve başka şeylere olan sevgisinden özgürleşip mürşidine yönelmesi gerekir. Kişi bu sevgilerden vazgeçmez ise irade gerçekleşmediği gibi, irade olumsuz bir etkiye dönüşebilir. Çünkü örneğin Freud'a göre narsistik nevrozlardan acı çeken kişilerin yeterli aktarım kapasitesi olmadığı için terapistlerine karşı ilgisiz ve lakayt kaldıklarını ifade etmiştir (Nurbakhsh, 2008: 44). Ayrıca belirli bir açıdan sevmediğimiz, korktuğumuz, eleştirdiğimiz, kendimizi rahat hissetmediğimiz insanların bizim gölge yanımızı yani olumsuz taraflarımızı taşıyan kimseler olduğu gerçeğini göz önüne aldığımızda (Anissian, 2005:201) ulaşmayı hedeflediğimiz özelliklere ve niteliklere sahip olan kendini gerçekleştirmiş ve psikolojik iyi oluşu elde etmiş olan şeyhlerin mürid tarafından sevilmesi gerektiği ortaya çıkmaktadır. Aslında mürid böylece kendisinde olmasını istediği özelliklerin sevgisiyle hedefine odaklanmış olacaktır.

Bu ilişkide sadece müridin şeyhe değil şeyhin de müride olan sevgisi gerekli ve önemlidir. Terapi süreci bağlamında düşündüğümüzde sadece danışanın duyguları değil terapistin duyguları da önemlidir. Fakat diğer terapötik yaklaşımlara mensup terapistlerin aksine Jung, duygulara hayati bir önem atfetmiştir. Salt hastanın doktora karşı olan duygularını değil, doktorun hastasına yönelik duygularını da önemsemiştir (Stevens, 1999: 139). Jung bağlamında ele aldığımızda şeyhin müridine olan sevgi ve şefkatinin değeri göz önüne alınabilir. Şeyh-mürid ilişkisinin gerçekleşmesi için sadece mürid şeyhe duyulan içten bir sevginin gelişmesini ve derinleşmesini hedeflememelidir. Aynı zamanda şeyh de müridine sevgi duymalıdır. Hatta şeyhlere eğer dervişlerden birisi cennet kapılarının dışında kalırsa şeyhin dışarıda kalması gerektiği öğretilmektedir. Şeyh ve mürid arasında gerçek sevgi olduğu zaman mürid şeyhin bilgeliği ve ışığı ile rezonansa girer ve şeyh de dervişin yükünün bir bölümünü üstlenir. Şeyh insan-ı kâmil olduğu, belirli bir tarikatın silsilesinin manevi bereketini ve Allah'ın inayetini elde ettiği için yeterince güçlüdür ve müride yardımcı olabilmektedir (Helminski, 2006: 180-182). Bu sevgi ve güç yüksek yoğunluktan yani şeyhin

kalbinden düşük yoğunluğa yani müridin kalbine geçmektedir (Frager, 2005: 20). Şeyh-mürid arasındaki manyetik enerji geçişine ve aşka dayalı bu ilişkiyi radyo alıcılarına benzetebiliriz. Alıcı kendini radyonun frekansına ayarlamalıdır. Bu hassas frekans ayarlaması konsantrasyonu sağlayarak işbirliğine dayanan manyetik bir enerjiyi oluşturur. İşte bu ilişki aşk, şefkat, uyum ve rezonans ve algılamayı arttırarak farkındalığa ulaştırır (Hammerle, 2002:113-142).

Şeyh-mürid arasında sevgiye dayalı ilişkinin ortaya çıkardığı bu farkındalık müridin değişim ve dönüşümü için çok önemlidir. Mürid için bağlardan ve bağımlılıklardan vazgeçmek kolay değildir. Şeyh müridinden adetlerini birden terk etmesini istemez (Kuşeyri, 2009:485). Çünkü başlangıçta müridler içe ait kötü yönleriyle yüzleşmede zorlanırlar. Bu yüzden şeyhin sevgi ve şefkati önemlidir (Douglas-Klotz, 2002). Şeyhin yaklaşımı sevgi ve kabul ile birleşince, dervişin bu yaklaşımı görmezden gelme ya da ona karşı çıkma ihtimal çok azdır. Kendisinin her şeyinin bilindiğini ve kusurlarına rağmen sevildiğini bilen derviş, değişmek için yeni bir motivasyon ve güç elde etmiş olacaktır (Frager, 2005: 193). Pek çok ruh hastalığı vakasında değişime karşı katı bir direnç olduğu için organizmayı uyuracak özgün teknikleri yani sağaltım sürecini kısaltacak bazı katalizör türlerini kullanmak zorunlu hale gelmektedir. Bu tür katalizörler farmakolojik olabileceği gibi fiziki ya da psikolojik teknikler de olabilir. Fakat en önemli katalizörlerden biri terapistin kişiliğidir (Capra, 2009:455). Müridin değişimi için gerekli bu motivasyon ve gücü sağlayacak olan mürşid enerjik bir akıma sahip olduğu için bu sürecini hızlandırır. Bundan dolayı varlığıyla yani sahip olduğu özelliklerle bunu sağlar. Mürşidin varlığı bu yüzden tarif edilemez bir neşe ve bazen de bir korkudur. Aynı zamanda sevginin kaynağına ulaşmaya derin bir arzu uyandırır. Bundan dolayı şeyh ile mürid arasında meydana gelen sadece bir iletişim değil kalpten kalbe bir akımın geçmesine izin veren tarif edilemez bir birlikteliktir (Dorst, 1997: 24). Ünlü transpersonal psikolog Robert Frager, şeyhi Muzaffer Özak'ın manevi eksikliklerinin ve başarısızlıklarının hepsini bildiği halde ona olan sevgi ve şefkatinin hiç azalmadığını ve ona ait güçlü, zayıf ve eksik taraflarını sevgi dolu kalbinde tuttuğunu hissedebildiğini ifade ederek bu birlikteliği ortaya koymaktadır (Frager, 2004: 15). Bu nedenle bu birlikteliği terapinin ve psikolojinin kavramlarıyla ortaya koymak hem zor hem de böyle güçlü bir etkileşimi onlardan ortaya koymasını beklemek zordur.

Şeyh-mürîd arasındaki bu karşılıklı sevgi olmadan mürîdin değişimi istemesi ve başarması imkânsızdır. Çünkü değişim zor ve mücadele gerektiren bir süreçtir. Terapötik başarı bile danışan kendi sınırlarının gerekli olduğu zamanlarda değişebileceği gerçeğini gördüğü ve bu gerçeği kabul ettiği zaman mümkündür (Sayar, 2012e: 186). İnsan, kişilik yapıları belirli bir hayat tarzına veya ilişkilere dayanan insanlarla birlikte olmaktadır. Bu noktada herhangi ani bir değişiklik olur ve hayatın istekleriyle başa çıkmayacağından kişilik yapısı kırıldığı için gerçekliğin yorumlandığı perspektif kaybedilir. Bu değişiklik büyük bir trajedi gibi görülecek ve bir temeli olmadığından, ümitsizce geçmişi yeniden yaratmayı deneyebilecektir. Terapist onlara genellikle yenileri ortaya çıkabilinler diye eski yapıları yıkmayı tamamlamalarına yani ilerlemelerine yardımcı olmalıdır. Bu yaklaşıma göre hayat ilerleyicidir ve bir an için büyük bir kayıp gibi görünseler de bunun gibi olayların yeni olgunlaşmayı ilerletme amacına hizmet edebileceği ifade edilmektedir. Bu tür parçalanmaların depresyon ve acıya yakalanan birine tehlikeyi atlatmasında yardımcı olabilir. Bu büyük bir yaratıcılık aşamasında kişide hayata ve kendindeki sınırsız potansiyele karşı yeni bir istek uyanır. Fakat bunu gerçekleştirmek için Pir Vilayet Han'a göre mürşid mürîdin yanılmalılarını dağıtmaya çalışırken çok dikkatli olmalıdır. Çünkü kişilik hakikatle karşılaştığı zaman dağılıp parçalanabilir. Bu gibi yoğun değişikliklerle baş edebilecek yeni kişilik yapısının temeli böyle bir karşılaşmadan önce kurulmalıdır. Bundan dolayı kişinin kendini tanımlamasında bir değişiklik arayışı içerisine girmesi gerektiğini fark etmelidir. Mürşid yeni başlayan insanın kişiliğinin sabit bir durum olmadığını, fakat olgunlaşma meydana gelecekse doğal olarak sürekli değişmesi gerektiğini anlamasına yardım etmelidir (O'Kane, 1997: 79-84). Sonuç olarak bu zorlu sürecin gerçekleşmesi şeyh ile mürîd arasındaki karşılıklı sevgi ilişkisine bağlıdır.

Şeyh, mürîd ve sufi gurubu arasında uygulanan en yaygın ve merkezî uygulamalarından biri olan sohbetin *hubb* yani Arapça sevgi kökünden gelmesi (Helminski, 2006: 194) şeyh-mürîd ilişkisinin sevgi boyutu tekrar ortaya koyması açısından çok önemlidir. Sohbet, mürîdin bağlandığı şeyhin halini kazanabilmesi için önemli bir vasıta (Türk, 2002: 25). Hal kazanma burada hem özdeşim kurmayı hem şeyhi model almayı hem de bilişsel yeniden yapılandırmayı ifade etmektedir (Özsel, 2010:1394). Sohbet ile bilişsel şema ve kavramlarımızda değişiklikler meydana gelmektedir. Bu şeyhin ve yolun sahip olduğu anlamlar ve kavramlar dünyasına ulaşarak dönüşümü sağlamaktır.

Sadece gurup terapilerinde değil günümüzün manevi rehberliğe dayalı guruplarında da sohbet önemli bir yer tutmaktadır. Sohbet manevi rehberlikteki grup terapisi olarak isimlendirilebilir. Fakat burada ortaya çıkan dinamik sadece bir kişinin diğerine bir şeyler anlatması değil, bir grup içindeki bütün bireylerin dinlemesidir. Sohbet ile ortaya çıkan diyalog kelimesi, anlamın ortaya çıkışı anlamına gelmektedir (Farrell, 2009: 196-199).

Sohbet, kişinin kendisini bilebilmesi için huzurda bulunma duygusu sağlayarak, eylemlerimizin daha açık bir biçimde yaşandığı bir ayna oluşturan bir araçtır. Mürid geniş bir açıyla bakarak bağlantılar kurmaya başlar; gerçekten de önemli olanın ne olduğunu tartabilmeyi öğrenir ve ze ait birçok kazanım ve malzeme elde eder. Fakat içeriğinden daha çok etkili olan sohbetin yapısı ve sürecidir. Çünkü şeyh ve manevi arkadaşların oluşturduğu ortam içinde oldukça olağanüstü kazanımlar elde edilir. Sohbetin etkili olmasının bir diğer nedeni de şeyhin müridlerin bilinçaltı içeriklerine hitap ederek psikolojik ve/veya manevi dönüşümleri gerçekleştirebiliyor olmasıdır. Genellikle mürid sanki şeyh onunla oldukça kişisel bir biçimde konuşuyormuş gibi hisseder. Müridin ana odaklanmasıyla anlatılanlar bilincine girecek ve kalbinde bunları derinden hissetmesini sağlayacaktır. Bu hali sağlayan gerçek bir şeyh birçok sorununu eritecek ve dinleyicilerin kalbine de bir huzur girecektir. Belirli sorunlar, belirli bir bilinç düzeyinde basit bir biçimde ortadan kaybolurlar. Şeyh ğrencilerin düğümlerini çözebilirler ama o düğümler yine de bilinç dışı huylar ile yeniden oluşabilirler. Ama insanlar geleneğin bilgisi ve ltfu içine yavaş yavaş adım attıkça sohbette iletilen halin kalıcı olacağı ifade edilmektedir (Helminski, 2006:190-194).

Gerçek bir sohbetin potansiyelini fark etmek için mürid şunları yapmalıdır: 1- Aktif bir dinleme ve katılımı sağlamak için egosunu kenara ekmeli. 2- Sohbeti kaçırmamak ve fikirleri hazmedebilmek için nitelikli bir dikkat ortaya koymalı. 3- Tefekkür ya da bir hazırlayıcı i çalışmadan sonra huzurda bulunma hali ile sohbete katılmalı. 4- Huzurda bulunma duygusunu hayatın içinde daha çok nasıl geliştirebilir niyetiyle sohbete gelmeli ve bir serbest çağrışım ya da amaçsız bir biçimde bir konudan diğerine gezinme fırsatı olarak görmemeli. 5- Huzurda bulunma halini samimiyetle gerçekleştirmeli. 6- Sohbetin bir sevgi ve dostluk bağlamı içinde oluştuğunu anımsamalı. 7- Sohbette belirli bir düzeyde disipline edici bir resmiyet ortaya koymalı. 8- Konuyla ilgili gerçek

deneyimleri paylaşarak, zanlardan uzak, genellemeler, felsefeleştirme ve entelektüellik yapılmadan zamanı değerlendirmeli. 9- Yüzeysel kişilikten değil daima kalpten, içtenliğinin derinliklerinden konuşmayı öğrenmeli (Helminski, 2006:192-194).

Sohbetin tipik bir monologdan daha üstün, içinde gerçek bir diyalogun olduğu; başka bir düzeyi daha vardır. Burada amaç müridin iletişim ve anlayışını arttırmayı hedefleyen bir pedagojik yaklaşım söz konusudur. Böylece şeyhin hal ve bilgeliğinin sadece edilgen alıcıları olmak yerine, müridler aktif hale geçerler. Şeyhler müridlere sorular sorarak daha çok sokratik bir yöntem izlerler. Bu yöntemde göre, sorulan sorular, kuramlar ve genellemelere değil; kişinin kendisine ve yaşamına ait bilinçli gözlemlere dayanmalıdır. Şeyh zaman zaman öğrencinin hayatındaki belirli deneyimlerin altını çizecek bir konuyu takdim edebilir ya da bir araştırma ya da gözlem yolu önerebilir. O zaman deneyimlerin gurup içinde paylaşılması her kişinin belirli bir konu ile ilgili bilgi ve deneyimlerine katkıda bulunur. Bu bir gurup ile çalışmanın değerli yönlerinden bir tanesidir. Bu yaklaşım içindeki şeyhin rolü, öğrencinin dikkatini, araştırılması ihmal edilmiş alanlara incelikle yönlendirmek, teşvik ve destek sağlamaktır. Böylece müridlerin derin düzeylerde ve farklı konularda düşünmelerini sağlayan bir şeyh kişileri buldukları yerde karşılayacak ama aynı zaman da onları olası en yüksek anlayış düzeyine doğru yönlendirebilecektir. Bundan dolayı tasavvuf, sözün gücünün canlı bir lütuf kaynağı olarak kabul edildiği bir gelenektir (Helminski, 2006:190-195).

Mürşid-mürid ilişkisinin manevi boyutlarından birisi dinin hakikatine ulaştırmak için mürşidin müridi irşad etmesidir. İrşad, terapi bağlamında değerlendirdiğimizde bir tür dinî danışmanlıktır. İrşadla beraber mürşidin müridi ahlaki açıdan terbiye etmesidir. Mürid adayı bir şeyhin kendisini terbiye etmeye ve edeb öğretmeye başkalarından daha ehil ve uygun olduğuna kanaat getirdikten sonra bağlanır. Çünkü bu konuda şeyhin diğer şeyhlerden daha üstün olduğuna inanmaktadır (Uludağ, 2006: 145). Mürşidlerin bu ilişkisi devamlıdır ve hatta mürşidler yanında müridlerinden biriyle yolda yürürken dahi onlara bir şeyler aktarma gayreti içindedirler. Mürşidler, müridlerin eğitimi konusunda daha çok birebir görüşme yöntemini kullanmışlarsa da bazen müridlerin günlük hayatta dikkat edeceği hususları içeren kitapları mürşidin her zaman müridini görememe gerekçesi yazmışlardır. *Adab-ı Süluk*, *Adab-ı Tarikat*, *Adab'ul-Müridin* gibi isimlerle ifade edilen bu kitaplar müridlerin el kitabı olarak değerlendirilebilir (Türk,

2002: 29-52). Ayrıca bir biblioterapi örneği ve kişisel gelişim kitabı olarak değerlendirilebilecek olan *Kitâbü'z-Zühd*ler de buraya eklenebilir.

Şeyhin terbiye sürecinin doğru bir şekilde yerine getirilebilmesi için müridlerin kafalarının karışabilmesi ve dersten hoşlanmamalarına yol açacağı için onları anlayabilecekleri şey ile sınırlamalı ve onların akıllarının kavrayamayacağı şeyi onlardan istememelidir ve hatalarını düzeltmek için üç şeye dikkat etmelidir. Birincisi; müridin hatasının niteliğini anlamalıdır. İkincisi; mürid mutlaka hatanın kendisine ait olduğunu anlamaya hazır hale gelmelidir. Üçüncüsü; mürid hatasını anlasa ve bu hatanın kendisine ait olduğunu kabul etse bile bu hatasını gidermek için çaba göstermeye hazır olmadıkça şeyhin yine bu hatayı nazara vermemesi gerekir (Frager, 2005: 193-194). En iyi terapötik ilişkide kastedilen durumun hasta ve terapist arasındaki uyum olduğu düşünülürse (Rosen, 2006: 47) şeyhin dikkate aldığı bu unsurların şeyh-mürid arasındaki uyumu ve yapıcılığı arttıracığı görülecektir.

Mürşid-mürid ilişkisinin boyutlarından birisi de dost veya arkadaş olmasıdır. Kaynaklarda mürşidler baba, anne, âşık, lider, öğretmen, Allah'a ve peygambere giden yol olarak ifade edilirken mürid bebek, oğul, eş, peygamberi taklit eden kişi olarak ifade edilir (Malamud, 1996:112). Bunların dışında mürşidi ifade eden kavramlardan biri olan velinin semantik açıdan dost anlamına gelmesi önemli bir noktadır. Buradaki dostu Yunus suresinin 62. ayeti “İyi bilin ki, Allah'ın velilerine korku yoktur, onlar üzülmeyeceklerdir.” ile beraber ele aldığımızda bu dostun psikolojik sağlığımız açısından ne kadar önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Acılarla ve anksiyeteye muzdarip kalabalıklar içerisinde yalnızlık çeken modern insanın en büyük ihtiyaçlarından birisinin dost olduğu söylenebilir. Terapide bile sağaltım sürecini başlatmak için özel bir teknik gerekmez ve en iyi tedavi yaklaşımı psikolojik rahatsızlıkların sebep olduğu alışılmış deneyimlerin açıklanmasına elverişli duygudaş ve dostça bir çevre oluşturmaktır. Örneğin terapistler sağaltım sürecinin bir parçası olan deneyimsel dramının şizofren hastanın iç âlemine bir yolculuk olarak yorumlanabilecek düzenli bir olaylar silsilesi şeklinde açıklanabileceği düşündükleri için bu dostça ortamı psikodramayla oluşturmaktadır (Capra, 2009:454). Yapay da olsa böyle dostça bir ortamın hazırlanması kayda değerdir. Çünkü terapistler mürşidlerin ortaya koyduğu insani ve dostane ilişkileri hastalarıyla tam anlamıyla kuramamaktadırlar. Hatta bu

konuda bir istisna olan Jung'un hastalarıyla insanî ilişki kurduğu ve bu nedenle kimi zaman haksız bir şekilde eleştirildiği bilinmektedir. Aslında bununla Jung sadece kendi hastasına yardım etmekle kalmıyor, kendi derinliklerine temas eden her hastasıyla etkileşim içerisine girerek kendini içsel bakımdan geliştiriyordu. Bu çoğu kez hatalı bir şekilde muarızları tarafından suçlanan sufi mürşidlerle paralellik göstermektedir (Shaalan, 2004:157).

Tasavvufta sadece mürşidin dostane yaklaşımı değil aynı zamanda gurup içerisinde birlikte olduğunuz diğer müridlerin de dostane yaklaşımı manevi arkadaşlığın dönüştürücü etkilerini vurgulaması açısından önemlidir. Hem manevi mücadele ve mücahede açısından hem de kişinin kendini gerçekleştirme ve arınması açısından ortaya konan çok çeşitli yöntem ve süreçler vardır. Fakat bunların en önemlisi yüzlerini Allah'a ve sırtlarını bu dünyaya dönen yoldaşlar ve mürşidle kaynaşmaktır. Doğru arkadaşlarla birlikte olmaktan daha güç manevi mücadele yoktur. Çünkü onların bakışı egoyu uzaklaştırır ve egoyu yok eder (Frager, 2005: 165-166).

Mürşidin dostluğunun en önemli yanlarından birisi sadece süreçte müridi yanında olması değil de aynı zamanda gerçekliği tam olarak ortaya koyarak mürid için zor olsa da hakikatleri söyleyip tam anlamıyla müride yardımcı olmasıdır. Bazen bir mürşid belirli bir durumu, işin iç yüzüyle, yani gerçeklerle yüzleşmenizi sağlayacak şekilde ortaya koyar. Mürşid destek ihtiyacını, bağımlılığı müridin yüzüne vurur. Mürid mürşidi bundan dolayı düşman olarak görüp hiç değilse bir süre nefret edebilir. Burada gerçekten mürşid müridin sahte benliğinin yani nefsinin düşman tanımına girer ama o faydalı bir düşmandır. Yani mürşidiniz bazen dostunuz bazen düşmanınız gibidir. Aslında bu, müride, mürşid beraber olduğunda kendini gerçekleştirme deneyimleri yapacak yeterlilikte hissetmesini sağlar (Özelsel, 2007: 97-98). Bu anlamda dost, müride zor gelse de müridin nefsiyle baş başa kalmasını ya da onun etkisi altına girmesini engellemek için elinden gelen her iyiliği ve her kötülüğü yapabilecek nitelikte olan kişi olarak değerlendirilmektedir.

Mürşid-mürid ilişkisinin diğer boyutlarından birisi de doktor-hasta, terapist-hasta veya terapist-danışan ilişkisidir. Sufilerin İslam tarihindeki ilk psikologlar olarak değerlendirilmesi ve ruh doktoru veya hekimi olarak isimlendirilmeleri bunun bir göstergesidir. Ayrıca sufiler de insanlığın psikolojik olarak *hasta* olduğunu çünkü

gerçekte kim olduklarını ve durumlarının ne olduğunu algılamadıkları iddiasındadır (Deikman, 2004: 129). Bununla beraber sufi şeyhlerinin büyük bölümünün çeşitli hastalıkların iyileşmesinde etkili oldukları bilinmektedir (Çiştî, 1997: 17). Örneğin sufi mühtedilerle ilgili yapılan çalışmalarda elde edilen bulgulara göre sufi mühtedilerin çoğunun tasavvufa girmeden evvel depresyon, anlamsızlık ve stres gibi psikolojik problemler yaşadıkları fakat sufi guruplara katıldıktan sonra psikolojik iyileşme sağladıkları ortaya çıkmıştır (Köse, 2008: 208). Bu psikolojik rahatsızlıkların tedavisi dışında şeyhin hasta olan talebesini şefkatle ziyaret etmesinin bile terapötik etkisi olduğu iddia edilmektedir (Avery, 2004: 96). Hindistanlı bir mürşid müridinden çeşitli İslam âlimlerinin kitaplarını hankahta okumasını isteyerek iç görü kazanmasını terapinin bir parçası olarak görüyor. Aynı mürşid müridlerinin problemlerini mektupla kendisini yazmalarını isteyerek doğrudan rehberlik (direct counselling) yapmaktadır. Bu yazma ve okuma eylemi yazma ve okuma terapisi olarak değerlendirilebilir (Rizvi, 1994: 94-96).

Sufi terapi bağlamında uygulamalarda bulunan kimi psikolog ve psikoterapistler hastasıyla görüşmeden önce Allah'ın iyileştirmesine kapı açmak için Fatiha suresini okumaktadır. Böylece Allah'ın varlığını hissederek bütün enerjisini hastanın iyileşmesine odakladığını ve bu meditatif durumun onu hastasına daha açık hale getirip içe ait iyileştirici güce dönüştüğünü ifade etmektedir. Bu bağlamda duaları terapötik açıdan duygusal ve fiziksel rahatlama için de kullanılmaktadırlar. Kimi psikiyatristler ise sufizme dayalı terapiyi kişiyi sufi yapmak için kullanmazlar. Çünkü hastayı dinlemenin ve onunla empati kurmanın testlere dayanan yaklaşımdan daha iyileştirici olacağını düşünmektedirler (Ismail, 2008: 66). Fakat buradaki problem, arkasında bir anlamlar ve değerler dünyası taşıyan ve psikolojinin dışında manevi hedefleri de olan sufizmin bir teknikler sistemine indirgenmesidir.

Çeşitli terapi yaklaşımlarıyla sufizm arasında benzerlikler kurulmaktadır. Örneğin sufizm ve psikanaliz arasında çeşitli benzerlikler olmasına rağmen temelde gerçek bir eşitlik söz konusu değildir. Psikanalizin amacı anormal insanı normal yapmak iken; sufizmin amacı normal insanı mükemmel yapmaktır. Hasta-terapist ilişkisi aktarıma dayanırken şeyh-mürid ilişkisi iradeye dayanır. Aktarım maddi, psikolojik geçici bir süreçken; irade manevi, ilahi ve uzun bir süreçtir (Nurbakhsh, 2008: 46). Bundan dolayı

sufizmi psikanalizimle eşitlemek yerine müriden müride değişen manevi bir psikoterapi olarak değerlendirebiliriz. Sonuç olarak psikanalistlerin bugünkü çalışmaları mürşidlerin başardığı şeyin kusurlu bir taklididir ve ilahi olanla bağlantısı tamamen eksiktir (Nurbakhsh, 1978: 208).

Psikanalizin yanında analitik psikoloji ile de benzerlikler kurulmaktadır. Müridin gelişimi iki aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşamada mürid, denge ve uyumu sağlayınca kadar nefsin kontrolünü azaltan; psikolojik çatışmalarını ortaya çıkaran ve onları çözen bir süreçten geçer. İkinci aşamada, ilahi tecelliler tarafından aydınlatılan bir süreç yaşar. Bu durumu Jung psikolojisine göre değerlendirirsek hasta terapist tarafından iç çatışmaları ve davranışları açısından analiz edilip incelenir. Hastanın vizyonları yorumlanarak iç çatışmaları ve takıntıları belirlenir. Bu hasta-terapist ve mürid-mürşid arasındaki terapötik sürecin benzerliğini göstermektedir (Amini, 1999:6). Aradaki fark ise ilahi tecelliler tarafından aydınlatılan manevi sürecin tasavvufi bağlamda yer aldığı gibi olmamasıdır.

Hasta-terapist ve mürid-mürşid benzerliklerinden dolayı terapi ve sufizm arasında kurulan ilişkiyle beraber mürşid-mürid ilişkisi hasta-terapist ilişkisinden daha derin ve çok boyutludur. Mürşid ile mürid arasındaki diyalog, iletişim ve etkileşim hasta ile terapistin ilişkisinden farklıdır. Örneğin mürşidin verdiği cevaplar sorumuzla ne kadar alakasız görünse de içimizde derinlerde saklı olan esas sorulara ve problemlere cevap ve çözümdür. Çünkü bir şeyh dervişlerinin soru ve yorumlarından onlar hakkında çok şey öğrenebilme kapasite ve yeteneğine sahiptir (Frager, 2004: 14). Sadece sorular değil müridlerin düşünce, his, rüya ve müşahedeleriyle ilgili ifade ettikleri detayları değerlendirecek feraset olarak ifade edilen bir özel bir kavrayış yetenekleri bulunmaktadır (Malamud, 1996: 92). Ayrıca şeyhin bakışı, hipnozcinun bakışı gibi değerlendirilmektedir (Geels, 1996: 244). Sufi psikolojisi üzerine yapılan bir çalışmada katılımcılardan birisi şeyhin dervişin manevi durumunu ve ruhunu okumak zorunda olan telepatik bir yeteneğe sahip olduğunu ifade etmiştir (Boni, 2010:137-138). Bu bakışın dışında şeyh ve müridin zihinleri birleşip bir manevi amaç için iletişimde bulunup etkin bir alıcılık kurulursa enerji alışverişi olur ve anlamların algılanması derinleşerek (Helminski, 2006: 45) bilinç paylaşımı meydana gelir (Hammerle, 2002: 72-77). Bütün bu etkileşimler ve ilişkiler sayesinde mürşid müridin gelişim düzeyini

saptar; mevcut zorluklarını ve manevi olanlar yanında günlük yaşam problemlerini teşhis eder ve bu noktadan tedaviye başlar (Dorst, 1997: 25). Fakat bazen müşid müridin mizacına veya içinde bulunduğu makama ve aşması gereken problemlerine göre hangi şeyhe gitmesinin daha uygun olacağını bilir ve ona gönderir (Türk, 2002: 42). Şeyh müridi göndermeyip tedaviye kendisi başladığında esas uğraşısı, yöneltmiş tedavi modelini amaçlamasıdır. Çünkü sufi psikolojisi nedensellik modeliyle ilgilenmez yani problemin nedenine değil çözümüne odaklanır. Bundan dolayı manevi yolda ve yaşamda kişi farklı makamlardan geçer ve her bir farklı makamda da farklı davranış gösterme gereğini hisseder. Bir problem kişinin kendisini geliştirebileceği bir fırsat olarak algılanabilir. Çözümler kişinin belirtilerini ortadan kaldırmayabilir fakat burada önemli olan problemi çözme isteği ve çabası ve bundan yararlanabilme düşüncesidir (Weiner, 1997:154).

Mürid-müşid arasındaki ilişkinin varlığı sadece mürid için değil aynı zamanda müşid içinde gerekli ve faydalıdır. Çünkü mürid de müşidin olgunlaşma sürecinde çok etkin bir rol oynar (Helminski, 2006: 165). Bundan dolayı şeyh-mürid ilişkisinin başarısı ister tamamlayıcı farklılık isterse bütünleyici benzerliğe dayansın sonuç olarak her ikisinin de değişmesini gerektirmektedir (Shaalan, 2004:154). Modern psikoloji bağlamında düşündüğümüzde terapistler şimdi hastalarıyla uğraşmak yerine danışanlarıyla ilgilenmekte ve terapistle danışan arasındaki etkileşim terapistin egemen olduğu ve yönettiği ilişkiden çok denklemler arasındaki insani bir karşılaşma şeklinde meydana gelmektedir (Capra, 2009: 433). Gerçek bir insani etkileşim gerçekleşirse bundan terapistin etkilenmemesi ve dönüşmemesi düşünülemez.

Tasavvufta olduğu gibi diğer mistik gelenekler de psikolojik bir boyut ya da derinlik taşımaktadır. Psikoterapi ile mistik gelenekler arasında benzerlikler olmasına rağmen psikoterapi ile mistisizm arasındaki fark psikoterapiye başvuranların acılarından hemen kurtulmak istemeleri ve mistisizmin öğretileri için yeterince ilgi ve enerjilerinin olmamasıdır (Deikman, 1982:174). Aslında bu tercih için siyasi, sosyolojik ve zamanın ruhu bağlamında çok farklı faktörler söylenebilir fakat bu konumuzun kapsamı dışındadır.

Şeyh-mürid ilişkisinin en önemli boyutlarından birisi de açıklık, dürüstlük ve samimiyetin oluşturduğu ilişki biçimidir. Terapinin kısmen soğuk belirli zaman, mekân

ve ücrete dayalı ilişki biçimini yerine sevgi, teslimiyet ve güvenden oluşan bir ilişki biçimi olan şeyh-mürid ilişkisi birbiri ile ilişkili bu üç ilişki boyutunu -açıklık, dürüstlük ve samimiyet- tam olarak gerçekleştirdiği zaman etkili olacaktır. Belirli bir manevi gelenekte eğitim gören kişilerin evrensel olarak yaşadıkları deneyimlerden birisi de mürşidin öğrenciyi kandırıp bu hale getirdiği düşüncesidir (Özelsel, 2007: 177). Bu açıklık, dürüstlük ve samimiyetle üstesinden gelinebilecek durumlardan birisidir. Çünkü terapist ile danışanı arasında beden dili, ses tonu, giyim/kuşam, seçilen kelimeler, temas edilen konular, terapi ortamının dekoru ve benzeri sembollerin içerdiği yoğun mesajlar metakomünikatif bir düzeye sahipse (Merter, 2011: 420) şeyh-mürid ilişkisinde de bu tarz satır aralarına gizli açıklık, dürüstlük ve samimiyeti sağlayan unsurlar vardır. Örneğin olağanüstü kişilik özelliklerine sahip mürşid kritik dönemde rehberlik edebilmesi için soğuk, mesafeli ve klinik davranabilme, subjektif duygulara fırsat tanımama, yargılama yetisini perdeleme ve gerektiğinde öğrencilerine karşı takındığı, görünüşte çok soğuk, hatta katı tutumu sürdürebilmektedir (Özelsel, 2007: 106). Bunlar onun açıklığının, dürüstlüğünün ve samimiyetinin göstergesidir.

Şeyh-mürid ilişkisinin boyutlarından biri de yansıtma kavramını psikanalitik açıdan ele alıp olumsuz bir savunma mekanizması olarak değerlendirmemeliyiz. Psikanalitik yansıtma mekanizmasında olumsuz özelliklerin yarattığı baskıdan kurtulmak için bunlar bir başkasına yansıtılır. Şeyh-mürid ilişkisinde kendisinde bulunan bütün olumsuz yönleri ya da olmasını istediği olumlu yönleri negatif ve pozitif olarak şeyhe yansıtır. Şeyhin sevgisi ve müride sağladığı güven ne kadar çok olursa bu yansıtma da o kadar güçlü olur. Müridin bu yansıtması ile ruhunun derin kısımları aydınlanmış olur (Anissian, 2005: 75). Örneğin Jung psikolojisinin en önemli arketipi olan *Self* (benlik) arketipinin yansıtılmasına benzer bir süreç tasavvufta da vardır. Mürid bu arketipi mürşide yansıtarak kendini gerçekleştirmeye çalışır. Mürşid kötü bir nefse sahip olmadığı için müride idealize ettiği projeksiyonlarında yardımcı olur. Çünkü mürşid benlik arketipinin nasıl ortaya konacağına dair bir açık vizyona sahiptir (Anissian, 2005: 75-202). Ayrıca mürid açısından bu benlik korkutucudur ve ışık saçan dinamik yapısı nedeniyle müridin onu kendisinin bir parçası olarak kabul etmesi oldukça zordur. Mürid genellikle böyle bir benliğe sahip olduğunu bilir, fakat bunu şeyhe yansıtma daha kolaydır. Bu yansıtma sayesinde, başka birine aitmiş gibi görünse de kişi bilmediği yönlerine vakıf olur ve kendi ilahi nuruyla bir ilişki kurmayı

başarır. Şeyhiyle olan ilişkisi sayesinde mürid benliği ile bağlantı kurmayı ve ona yakın olmayı kendi içsel varlığının gerçek doğası tarafından boğulmadan başarır. Sonuç olarak olumlu anlamda ele aldığımızda yansıtma süreci boyunca mürid şeyhini en derindeki arzularının simgesi olarak görür (Vaughan-Lee, 2002: 155-161)

Negatif yansıtma süreci ise yansıtılmalı özdeşim bağlamında değerlendirmelidir. Mürid olumsuz özelliklerini mürşide yansıtır. Yansıtılan bu özellikler müridin güçlü benliği tarafından olumlu hale getirilir. Daha sonra işlenmiş olan bu özellikler tekrar mürid tarafından geriye alınır ve benliğin bir parçası haline getirilir. Örneğin inatçı bir özelliği olan bir müridin özelliği ona Hakk'ta sebat olarak geri verilir. Bu sürecin gerçekleşebilmesi için mürşidin müridin projeksiyonlarına ve isteklerine tahammül göstermesi gerekir. Rumi'nin ifadesiyle "Bir at yetiştiricisi çiftelenebileceğini de bilmelidir." demiştir (Helminski, 2006: 161). Mürid açısından problem ise yansıtılmalı özdeşimin müridi mürşide bağımlı kılabilmesidir. Bundan dolayı tasavvufta zahirî şeyh kendi içimizdeki kutsalı bulmadan önceki gerekli bir ara adımdır. Bâtını şeyh ortaya çıktıkça, zahirî şeyhe ihtiyaç azalır. Kalbin irfanı daha duyarlı bir rehberlik sunmaya başlayınca, sufi yolunun zahirî kuralları ve şartları daha az önem taşımaya başlar (Frager, 2005: 93-206).

Şeyh-mürid ilişkisinin boyutlarından biri de şeyhin ayna fonksiyonu görmesidir. Çünkü şeyh müridin zihnini okuyup bilincin ve bilinçdışının hareketlerini gözlemleyebildiği gibi (Dorst, 1997: 26) bir ayna görevi görerek de müridin nefsinin ve özünü görmesini sağlar (Anissian, 2005: 94). Manevi rehberliğin temel unsurlarından birisi müridin kendisini mürşidin içinde farketmesidir. Diğer kişilerden içgörü, destek ve potansiyelinin ortaya çıkmasında yardım alabilir fakat mürşidde açığa çıkan ruhun vizyonu benzersizdir, örseleyici ve zorlayıcıdır (O'Kane, 1997: 66-67).

Aslında psikoloji biliminin ana çalışma konusu da insandan insana giden söz ve davranışların öbür insanda ne tür yansımalar yaptığını anlamak ve yorumlamaktır. Çünkü insan yalnızlığını bir başkası ile paylaşmak ve kendini bir başkasının aynasında seyretmek için ilişki arayan bir varlıktır (Sayar, 2012b: 31). Psikoloji bu yansımaları incelediği gibi şeyh-mürid ilişkisi de bu yansımaların gücüne dayanmaktadır.

Ayna kavramı; ayna nöronları ve Heinz Kohut'un aynalama yöntemini gündeme getirmektedir. Güçlü duyguların diğer insanların beynindeki ayna nöronları harekete

geçirdiği bilimsel olarak ortaya konmuştur (Tarhan, 2012d: 79). Ayna nöronlar, başta işitme ve görme olmak üzere bütün duyular vasıtasıyla, taklit etme ve karşıdakinden öğrenme gibi süreçlerle dış dünyadan gelen sinyalleri alıp saklayan hücrelerdir. Beynin tamamen normal bir fonksiyonu olan bu nöronlarla insan elinde olmadan çevresindeki kişilerin mimik, hâl ve tavırlarının tesirine girer ve aynı davranışları o anda hemen doğrudan sergilemese bile beynine kaydeder. Fakat şizofreni, otizm ve diğer bazı psikiyatrik hastalıkları olan kişiler karşısındakine ayna olamayıp empati kuramamalarının sebebi ayna nöronlarının gerekli fonksiyonu ortaya koyamamasından kaynaklanmaktadır. Kırık ayna teorisine göre bu kişilerin aynaları kırık olduğu için kırıklar arasındaki bağlantı iyi kurulup yapıştıramadığından, hasta empati kuramamaktadır. Ayrıca empati sadece hasta için değil iyi bir terapist için de aranan temel özelliklerden biridir. Empati yapabiliyorsa ayna nöronlarının aktivitesi yüksek demektir. Bundan dolayı büyük insanlarla birlikte olma ve onlarla etkileşimde bulunma olumlu davranışların gelişmesi bakımından çok önemlidir. Çünkü müridin bütün hâli ve sözleri muhataplar tarafından alınmakta, beyinde saklanmakta ve sonra da taklit edilmektedir (Arifağaoğlu, 2009).

Heinz Kohut'un aynalama teorisine göre ise çocuk, idealize edilen yeterlilikteki veya hayran kalınan figürlere yatırım yaparak bir kimlik geliştirmeye çalışır. Sağlıklı bir kendilik duygusu geliştirebilmek için kendilik değerlerini aynalama ve empatik yolla kendilerine yansıtan ebeveynlere ihtiyaç duyarlar. Örneğin bebek için anne kendilik nesnesi yani ayna görevi gören kişi olduğu için kendini yatıştırma, güven duyma, bütünlük duygusu sağlama, duygu düzenlenmesi, özdeğer duygusunu sürdürme gibi kendiliğin işlevi olan ruhsal düzenlemeleri sağlar. Annede empati özelliği ne kadar olumluysa bebeğin kendilik duygusunun gelişimi o kadar olumlu gerçekleşir (Çetin, 2001: 310). Müridin şeyhi kendisini tanıyan, doğru bir şekilde yönlendiren kişi ve ileride olmak istediği örnek model olarak alması Kohut'un aynalama (beni anlayan birisi), idealleştirme (kendisi gibi olabileceğim birisi) biçiminde olan kendilik nesnesi aktarımlarına benzemektedir (Sayar, 2004: 30).

Sonuç olarak şeyh-mürid ilişkisinin aktarım, güven, teslimiyet, modelleme, sevgi, özdeşim kurma, aynalama, danışmanlık, terbiye, irşad, arkadaş, dost, doktor-hasta, sohbet, yansıtma, açıklık, dürüstlük, samimiyet gibi çeşitli boyutları bulunmaktadır.

Fakat bu ilişki sadece şeyh ile müridin hazır olduğu durumlarda değil örneğin rabita ve rüya ile de kurulabilmektedir. Ayrıca şeyh sadece ders vererek öğretmemelidir; bunun yerine müridin neyi tecrübe etmesi gerekiyorsa onu tecrübe etmesi için zemin hazırlamalıdır (Arasteh, 2000: 92). Bunu sağlayacak ortam tekkenin varlığıdır. Tekke yaşamı içerisinde gurupla beraber yaşayarak mürid yeni kazanımlar elde etmektedir. Zaten manevi geleneklerde bir manastır etrafında gurunun yanında basit işler yaparak yaşamanın sebebi, müridin belirli olaylara nasıl tepki vereceğini ve diğer insanlarla nasıl ilişki kurabileceğini öğrenmesidir. Bu yüzden manevi eğitimde, mesela Hindistan’da, mürid uzun bir süre gurunun yanında kalarak bu eğitimi alır (Oliver, 2009:133).

Modern zamanlar bağlamında buradaki temel sorun kişinin böyle bir gurunun yanında uzun süre kalamayacak olmasıdır. Bundan dolayı kısa ve öz olduğu için psikolog ve psikiyatriste gitmektedir. Ayrıca sufiler tekke hayatını monoton ve bir şey üretmeden geçirmezler ya da geçirmemelidirler. Çünkü şeyh-mürid ilişkisi sözel olmayan çeşitli mekanizmalarla örneğin; müzik, şarkılar, yazma, zanaat, sanat gibi sağlanabilir. Bunlarla ilişkili olarak olaylar silsilesi müride yeni bir farkındalık oluşturabilir ve bu da insanın kendini bütüncül olarak derin bir şekilde fark etmesine yol açar. Arasteh’in bu yaklaşımı terapist-hasta arasındaki ilişki ikisinin de aktif olduğu bir tasarımı takip etmelidir anlayışına dayanmaktadır (Arasteh, 1974:112). Yapılan ve üretilen şeyler terapi sürecinin bir parçası haline gelmiş olur.

2.4. Sufi Hikâyeler

İkna sanatının olağanüstü örnekleri olan hikâyeler (Rosen, 2006:13) halk pedagojisi ve terapisinin araçlarıdır ve iç çatışmalarla psikoterapi bir disiplin haline gelmeden çok önce ilgilenmiş ve insanlar bu araçları kullanarak birbirlerine yardımcı olmuşlardır (Peseschkian, 1997: 10). Şu an ise psikoterapide, bibliyoterapi adı verilen hikâyeler kullanılarak yapılan psikoterapi yöntemi bulunmaktadır. Bu yöntem psikologların kullandığı ve bilimsel olarak tavsiye edilen bir yöntemdir. Bu terapide kişiye hikâyeler verilir ve hikâyeler üzerinden o kişinin zihinsel dönüşümü sağlanmaya çalışılır. Bir bakıma hikâyelerin pedagojik anlamları üzerinde durulmaktadır (Tarhan, 2012a:45).

Bibliyoterapi metinleri; gerçek yaşamla oldukça örtüşen, kimi zaman mecazî olay, düşünce ve duygular sergilemesi nedeniyle kişinin metni okurken metindeki karakterle özdeşim kurması, davranışlarını kopyalaması ya da başka davranışlar için referans

alması kolaylaşmakta; bu yolla işlevsel olmayan düşüncelerine ve olumsuz duygularına ulaşması hızlanmaktadır. Hikâyeler katılımcıların kendi iç dünyalarını sorgulamaları, duygu ve düşüncelerini dışa vurmaları için bir uyaran ve yansıtma aracı olduğu için biblioterapinin duyguların ve düşüncelerin dışavurumunu sağlayıcı bir teknik olduğu kabul edilmektedir (Aracı, 2007: 130). Bibliyoterapinin bu özellikleri suya sabuna dokunmaz gözüken öykülere ilişkin kitapların çoğunun Bâtînî psikolojileri anlatmak için kaleme alındığı gerçeğiyle özdeşleşmektedir (Ornstein, 1992: 173). Bütün manevi geleneklerin özünde olan yer alan bu nokta sufi hikâyelerin de ortaya koyduğu noktadır. Yüzlerce yıl öncesinden yazılı ya da sözlü olarak aktarılan sufi hikâyeler hem kalbimize hala dokunmakta (Safken, 1998:282) hem tasavvufi irfanı devam ettirmekte hem de hayatın derin anlamlarıyla iletişim kurmamızı sağlamaktadır (Anissian, 2005:53). Örneğin evliya ve peygamber öyküleri bizim kendi potansiyelimizin muazzam boyutlarını fark etmemize yardım etmektedir (Frager, 2005: 142). Menakıbnamelerin müritlere ne faydası olduğu büyük mutasavvıf Cüneydi Bağdadi'ye sorulunca, menakıbnamelerin Allah'ın ordularından bir ordu olduğunu ve Allah'ın onunla müritlerin kalplerini kuvvetlendirdiğini ifade etmiştir. Buna delil olarak da Hud suresinin 120. ayetini “Biz sana peygamber kıssalarını anlatıyoruz, bununla kalbini tesbit ve takviye ediyoruz.” delil göstermiştir (Kuşeyri, 2009: 285-286). Fakat buradaki önemli ayrım bir sufi şeyhten hikâyeyi duymanın bağlamından koparılmış hikâyelerin toplandığı bir kitabı okumaktan farklı olmasıdır (Safken, 1998:28).

Menkıbe, mesel ve hikâyelerin tasavvufi bağlamdaki bu değeri ile beraber psikolojik ve psikoterapötik değeri de bulunmaktadır. Müridin bilinçlenmesi ve dönüşümünü ve gelişimini sağlamak için şeyhler hikâyeler anlatmaktadır. Hikâyeler bundan dolayı nefisle mücadelenin ve onu arındırmanın araçlarından birine dönüşmektedir. Çünkü mürid maneviyatta yol almaya başlar başlamaz zorluklar ve engellerle karşılaşmaya başlar ve şeyhler böyle zamanda hikâyelerini anlatır. Mürid kendi durumu ve hikâyeler arasındaki ortak noktayı bulup bunlardan birtakım dersler alarak karşılaştığı zorluklarla başa etmeye çalışır. Bundan dolayı hikâyeler bu yolun yokuşunun nasıl çıkılacağına öğrenilmesi için çok hayati bir öneme sahiptir. Eğer bir mürid bir engeli aşmayı istiyorsa iyi zamanlanmış bir hikâyeyle mesaj ona iletilir, takılmışsa hikâyedeki can alıcı noktayı yakalayamayıp eğitimini tehlikeye atabilir (Bayat ve Jamnia, 2000:8).

Hikâyeler bir araç olarak bu dönüşüme yardımcı olduğu gibi bu dönüşümü direkt olarak ifade eden psikolojik ve terapötik derinlikli hikâyeler de mevcuttur. Örneğin Musa ve Hızır hikâyesi terapideki hastaların bilinçatındaki doğayı ve bireyleşme yolundaki karşıtları bütünleştirmenin bir adımı olarak çelişkileri kabul etmeyi anlamalarında yardımcı olmaktadır (Shaalan, 2004:159). Feridüddin Attar'ın nefsin aşamalarını anlatan *mantikutayr* hikâyesi ise korkularımızın zaaflarımızın anlaşılması için terapötik değere sahiptir (Baxter-Tabriztchi, 2003:489). Bunlarla beraber dönüşümünün dışında da psikolojik etkilere sahip olan hikâyeler vardır. Örneğin İbni Sina'nın *lumbagosu* iyileştirdiğini anlatan hikayeyi terapist, davranışlarla beraber bedeni etkilemek üzere psikososyal normları kullanma yolu sosyal-psikosomatik tedavinin bir örneği olarak değerlendirilmektedir (Peseschkian, 1997: 92). Cariyenin aşk hastalığının, soru sorarak bulunmaya çalışıldığı hikâye ise psikanalizdeki serbest çağrışımın bir örneğidir (Rizvi, 1994: 31). Bu teşhis boyutundan dolayı hikâyeler yansıtımlı testler gibi kişiliğin farklı unsurlarını ortaya çıkarmaya yarayabilir. Çünkü kişinin hikâyeye gösterdiği tepkiler onun çatışmalarını ve ego gücünü ortaya koyabilmektedir (Umlauf, 1984:133).

Bu dönüşüm ve hikâye ilişkisi sadece tasavvufu sınırlı değildir. Zen Budizm'deki hikâyeler kuantum bir sıçrayışın gerçekleşmesini sağlayan bir meditasyondur. Zihindeki düşümleri ortadan kaldırmaktadır (Rojneess, 2000:108). Koan ismi verilen bu hikâyelerin irrasyonel niteliği sufilerin hikâyeleri -özellikle paradoksal Nasreddin Hoca hikâyeleri- ile benzerdir. Hikâyelerin bu mizahi etkisi, mantıksal tutarlılığı kıran paradoksal nitelikte ilişkilendirilebilir (Naranjo and Ornstein, 1971: 45). Farklı kültürlerde benzer işlevler gören bu hikâyeler vasıtasıyla kişi değişik düşünce modelleri ile kavram, değer ve çözümler repertuarını zenginleştirebilir. Çünkü hikâyeler o kültürdeki önemli olan kural ve kavramlar hakkında bilgi verdiği için kültürlerarası taşıyıcılık işlevine sahiptir (Peseschkian, 1997: 39). Bununla beraber farklı kültürden gelenler için sufi hikâyelerindeki bazı unsurlar ya da bazı hikâyelerin kendisi kafa karıştırıcı hatta yanlış bulunabilir. Dolayısıyla böyle yanlış bir okumanın öznesi olmamak için hikâyelerin mutlaka çıktıkları kültürün ışığında değerlendirilmesi gerekmektedir (Bayat ve Jamnia, 2000:10-11).

Psikolojik ve psikoterapötik bir değere sahip olan sufi hikâyelere bu değeri kazandıran çeşitli unsurlara sahip olmasıdır. Bu unsurlardan biri hikayelerin metaforik içerikleridir.

Birçok sufi hikâyesinde metaforlar sayesinde gizli veya alegorik bir şekilde manevi gelişme için gerekli ipuçları ve öğütleri bulmak mümkündür (Dorst, 1997: 26). Sufiler her ne kadar psikoterapistlerin ortaya koydukları yaklaşımları sistematik olarak ifade etmeseler de yöntemleri ve hedeflerini hikâyelerle ortaya koymuşlardır. Örneğin terapistlerin metafor ve hikayeleri terapötik iletişim olarak kullanmalarının sebebi koşullanmış ve alışlageldik kişiliğin ve benliğin ötesine geçerek kişiyi özüne ulaştırmaktır. Çünkü alışlageldik ve koşullanmış dilin sınırları da ayrıca hikâye ve metaforla aşılabileceğini (Umlauf, 1984:5) ve metaforların sunduğu imgelerin kelimelerin söylediklerinden daha fazlasına sahip olduğunu düşünmektedirler (Peseschkian, 1997: 66). Bu açıklamaları sufi bağlamında düşündüğümüzde Mevlânâ'nın hikâyelerinde metaforları analogi yapmak için kullandığını görürüz. Çünkü kişi kendi yaptıklarıyla metaforu kıyas ederek değişim sağlayarak sorununu aşar. Böylece insanlara yeni düşünme yolları öğretmek için metaforları tedaviye dönük değişimi sağlamak için kullanmıştır. Mevlânâ'nın eserlerini sadece bir sanat eseri olarak görmemek gerekir. Hikâyelerinin bu tedavi edici özelliği toplumda var olan kıssadan hisse anlayışını bir halk terapisi bağlamında ortaya koymasından kaynaklanıyor. Korku ve kaygı giderici öyküler, öz güven artırıcı öyküler anlatarak ön yargıları ortadan kaldırmaya çalışıyor ve yanlış düşünceleri düzelter, alternatif düşünceyi öğreten unsurlar kullanıyor (Tarhan, 2012a:46). Bundan dolayı günümüzde sadece psikolog ve psikoterapistlerin değil *anlam*'ın ancak bir hikâye şeklinde algılanabileceğini ve yorumlanabileceğini iddia eden yapısalcı ve postmodernist düşünürlerin vardığı sonuca, Mevlânâ'nın bunu bildiği için insanların zihninde kolayca kalan ve onların meraklarını uyandıran bu hikâye tarzını seçerek çok önceden vardığını iddia eden yaklaşımlar bulunmaktadır (Nesterova, 2011:140).

Yukarıda ifade edilenleri Mevlânâ'nın sadece Mesnevi'siyle örneklendirmek bile anlamlı olacaktır. Sadece Mesnevi'de 275 tane hikâye bulunmaktadır (Yüksel, 2011: 95). Mesnevi'de yer alan bu hikâyeler arka arkaya sıralanmış hikâye örnekleri değil kavrayış yeteneklerine bağlı olarak müridlere rehberlik etmek için ortaya konan varoluş aşamalarıdır (Arasteh, 2000: 111). Zaten genel olarak ele alındığında bir şeyh dervişini onun hata ve engellerinden dolayı bir şekilde bahsederek rehberlik eder. Bundan dolayı mürid çoğu zaman bir konuya değişik açılardan yaklaşır, aralarda da konuyu pekiştirmek için birçok hikâye katarak benzetmeler yapar. Anlattığı bir hikâye konuyu

çoğunlukla diğeri bir hikâyeye sürükler ve birinci hikâyede gölgede kalan bir konuya daha derinlemesine yaklaşılması için başka bir hikâyeyi anlatır. Bütün bu unsurlar zengin, üç boyutlu bir bütünlük arz ettikleri için ortaya çok güçlü bir potansiyel dönüştürücü güç çıkar (Frager, 2004: 13). Bu yöntem ünlü hipnoterapist Milton Erikson'un psikoterapi yaklaşımı içerisinde *çoklu iç içe geçmiş metafor kullanımı* isimindeki hikaye tekniğine benzemektedir. Bu yöntem terapötik hedeflere ulaşmada kullanılan etkili yöntemlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Bu yöntemde göre bir hikâyeye diğeri ve ya diğeri içerisinde yerleştirilerek danışana sunulur ve seans süresince çok sayıda terapötik hedefe ulaşmasında danışana yardımcı olur (Yüksel, 2011:127).

Çok boyutlu terapötik etkilere sahip sufi hikâyelerinde yer alan metaforlar doğrudan duygulara ve kalbe hitap ederek hayal alanında faaliyet gösterirler. Böylece hikâyeye anlatımı mantığın ulaşamadığı yerlere ulaşarak dönüşümü gerçekleştirecek olan sezgisel yanımızı harekete geçirirler. Bu dönüşüm hikâyenin simyevi özelliklerine dayanır ve çok farklı okuyucuya ya da dinleyiciye ulaşabilme kapasitesine sahiptir (Baxter-Tabriztchi, 2003:173-174). Aslında bu simyevi gücün nörolojik açıklaması da mevcuttur. Beynin sol yarım küresi mantıksal ve analitik düşünceden sorumlu iken sağ yarım küresi bütüncül düşünce ve kavrayış, metaforik yaklaşım, sezgi, fantazi ve duygulardan sorumludur. Kişinin var olan yaklaşımlarında yapması istenen değişiklikler ancak sezgi ve fantezinin serbest bırakılmasıyla gerçekleşir. Akıl ve mantık tek başına sorunların üstesinden gelemediğinde bu yol terapötik olarak değer kazanır. Kişinin hayal gücü zenginleşir ve hikâyelerin sözel imgeleri içinde düşünmeyi öğrenir (Peseschkian, 1997: 21). Hatta beyindeki elektrik akımını ölçen EEG ile yapılan çalışmalarda teknik yazılar okurken sol yarım kürenin dinlendiği, halk masalları okurken sağ yarım kürenin aktif hale geçtiği bulgulanmıştır (Wilcox, 2001: 48).

Bilinçdışına ulaşabilmenin en az mümkün yolu, rasyonel düşünce biçimleridir. İma, kinaye, sembolizm ve metaforlar içeren sufi hikâyelerini kullanmak önemlidir (Shalan, 2004:163). Çünkü bilinçli direnci aşma avantajına sahip olan metaforlar kişinin dikkatini değişimi ve dönüşümü kontrol eden kişilik yapısına hitap ederek kişiliğin dengesini arttırmak için kompleks ilişkilerle etkili bir şekilde mücadele eder. Hikayeler sadece metafor kullandıkları için güçlü değil; güçlü metaforlar kullanarak yeni

gerçeklikleri ortaya çıkaran hayalleri tetikledikleri için güçlüdürler (Safken, 1998: 73-74).

Psikolojik ve psikoterapötik bir değere sahip olan sufi hikâyelere bu değeri kazandıran boyut ise bilinci arttırma süreci olmasıdır (King, 1988: 221). Örneğin sufi hikâyelerin insanları daha hızlı ve çok farklı yollarla açan daha önce tecrübe etmediği bir materyal olduğunu ifade eden transpersonal psikolog James Fadiman, psikedelik araştırmalarda bulduğu yüksek bilinç hallerini Robert Ornstein'nın kendisine anlattığı sufi hikâyesinde bulunduğunu ifade etmiştir (Safken, 1998:30-31).

Hikâyeleri, sözel zihnin çevresinde dönüp dolaşmaya son vermek, normal sözel, zihinsel aygıtla ulaşılmayan bir bilinç biçimini etkilemek için kullanmak manevi geleneklerin en önemli öğelerinden birini oluşturur. Bilinci etkilemek için kullanıldığı gibi bazı hikâyeler kendimizi gözlemleyebileceğimiz bilinç şablonları olarak da kullanılmaktadır. Bundan dolayı hikâyeler kasıtlı olarak özellikle seçilmiş bazı olayların kalıplarını içerirler. Öykünün tekrar okunması okuyucunun aklında bu kalıpların kalmasını sağlar. Olayların çoğunun tekrarlanamaz ve olağan dışı oluşu nedeniyle hikâyelerin yeniden okunması, yeni inşalar ya da algılar oluşturur. Hikâyeler akli, bilinmeyen ve doğrusal olmayan yollara sürükler. Bundan dolayı hikâyelerin her zamanki zihinsel ve rasyonel biçimde anlaşılması gerekmez. Sürekli yeniden okuma, bilinci olağandışı bir biçimde sahip olamayacağı gerçekliğin bilinmeyen ve olağan dışı yönlerini algılamasına izin verebilir (Ornstein, 1992: 174-175).

Kişinin gerçekliğin bilinmeyen ve olağandışı yönlerini ulaşmasını ve *ana* dair tecrübelerini aydınlatan hikâyeler daha yüksek bir bilinci harekete geçirir, problem çözme ile ilgili yararlı teknikler sunar ve hayatımızın gizemli derinlikleri hakkında konuşur. Hikâyeler en iyi bilinçaltına düştüklerinde iş görürler. Amaç kişinin bilincini harekete geçirip daha sonra bilinçaltıyla ilişkiye geçerek problemle baş etmeye çalışmaktır (King, 1988: 222). Dolayısıyla kişinin kısıtlı zihinsel kalıpları ve kısıtlı felsefesiyle yetinmek zorunda değildir. Bu hikâyeler aracılığıyla bir dereceye kadar hem bilinçaltı hem de bilinç seviyelerinde, kabul etmekte ve reddetmekte özgür olduğu yeni ihtimallerin farkına varabilir (Rosen, 2006: 30). Psikanalitik bağlamda bu noktayı ele aldığımızda metaforik içerikli hikayelerin terapistler tarafından kullanılmasının sebebi *ide* özgü ve bilinçli düşünme süreçlerinden tamamen farklı olan bilinçsiz zihinsel

etkinlikler olan birincil süreçler bilinçaltını oluşturduğu için ve kişinin amacının bilinçsiz olduğu bu süreçleri bilinçli hale getirerek bilinçli kararlar alabilmesi için bu süreçlere ulaşımını sağlamaktır (Umlauf, 1984: 55). Sufi hikâyeleri de zaten bilinç fark etmese de bilinçaltının fark ettiği anlamlar taşır. Bize olaylara, problemlere bakmaya alışık olduğumuz bakış açısından farklı olarak bakmayı öğretir. Ayrıca hikâyedeki karakterlerin ve unsurların kişinin ruhunda yer aldığını görebiliriz. Sufi hikâyelerin çoğu bizi, duygusal sınırlarımızın ve zihinsel kavramlarımızın ötesine götürmeye yardımcı olur (Douglas-Klotz, 2002).

Bilinç gelişimini belirttiğimiz bu noktada psikolojik açıdan bilinç aşamaları olarak ifade edilen nefis aşamaları önem kazanmaktadır. Müridi daha sonraki aşamalara hazırlayan hikâyelerin sufilere göre yedi aşamaya tekabül eden yedi anlam basamağı vardır ve okuyucu ile dinleyici kendi manevi gelişim basamağına denk gelen seviyeyi kavramaktır (Deikman, 1982:39-153) Hikâyeleri nefis aşamaları bağlamında ele aldığımızda levvame, mülhime ve mutmainne aşamasıyla ilişkilendirilebilir. Bu aşamalarla ilgili empirik veriler sunduğu belirtilen bir çalışmada katılımcıların değerlendirmeleri bu üç aşamayla sınırlandırmış; bundan sonraki diğer aşamaların çok daha latif olduğunu ve sadece katılımcıları ifadeleriyle değerlendirilemeyeceğini düşünüldüğü için ele alınmamıştır. Çünkü bunun için daha farklı yaklaşımların ve araçların gerektiği belirtilmiştir. Levvame aşamasında hikâyeler kişinin psikolojik kör noktalarını görmesine yardımcı olur. Kişi hikâyeye sert bir tepki gösterirse bu onun kişiliğinin bazı unsurlarını inkâr ettiği anlamına gelir. Olumsuz yönlerini keşfetmek kişi için zorlayıcı olacağından hikâyelerin tekrar edilmesi ile bu durum daha kolay hale getirilmiş olur. Terapideki doğrudan bir yüzleşme olmayacağı ve kişide söylenenler konusunda tartışma çıkarmayacağı için hikâyeler ile kişi kendisi hakkında dürüst bir yaklaşım geliştirecektir. Katılımcılar bu açıdan psikolojik kör noktalarını hikâyelerin nasıl görmelerini sağladığını ifade etmişlerdir. Hikâyelerin ilham verme boyutundan yola çıkarak hikâyeleri mülhime aşamasına göre değerlendirdiğimizde bu aşamadaki ilham kısa ve ani bakış açıları kazandıran bir ilham değil kişinin var oluşunu değişime uğratan hikâyenin devamlı bir şekilde insan ruhuna nüfuz eden ilhamıdır. Bu aşamada bir önceki aşamadaki bakış açısı değişikliğinin yanında kişilerin bir şeyleri tamamlamasını sağlıyor. Her katılımcı bir ya da birkaç rüyayı hatırlanması ve uygulanması gereken bir dua gibi

görmektedir. Bundan dolayı rüyanın bazen bir zikirten daha fazla etkili olabildiği ifade edilmiştir. Mutmainne aşamasında Allah güven duygusu ortaya çıktığı için hikâyeler bu aşamada kişiye o güveni veren araçlardır. Bu aşama ile ilgili kişilerin hikâyelerden elde ederek ortaya koydukları kavramlar güven, huzur, minnettarlık ve aşktır. Kısacası katılımcıların ortaya koymuş olduğu tecrübeler sufi psikolojisindeki farkındalığın artırılması ile ilgili olarak belirtilen bu 3 aşama davranışları değiştirmeye dayalı samimi niyetlerini ortaya koyan tecrübeleri levvame; ilahi rehberliği hissettikleri tecrübeler mülhime ve karşılaştıkları ve kabul ettikleri zorlukları şükürle karşılamalarını ifade eden tecrübeleri mutmainne aşaması olarak ifade edilmektedir. Hikâyelerin katılımcılar tarafından tekrar tekrar hatırlanması ve kullanılması bu üç aşamada pişmanlık, ilham ve huzur hallerinin devamlılığını sağlamak için kullandıkları söylenebilir (Safken, 1998: 244-254). Hikâyeler ve nefis aşamaları arasında burada kurulan ilişki modern psikolojinin nefis aşamaların ilk dördü ile ilişkilendirilebileceği ve bu dört aşamanın modern psikolojinin çalışma alanı olabileceği yaklaşımı ile örtüşmektedir.

Psikolojik ve psikoterapötik bir değere sahip olan sufi hikâyelere bu değeri kazandıran diğer boyut ise sezgisel boyutta iş görmesi ve daha yüksek sezgisel bir kapasiteye ulaşmasını sağlamasıdır (Safken, 1998: 229). Hikâyelerin ilaçla tedaviyle ortak yönleri olduğunu; uygun zaman ve şekilde kullanıldığında bir hikâyenin terapötik çabanın merkezi olarak tutum ve davranışlarda değişikliğe neden olabileceğini iddia eden Peseschkian'a göre hikâyelerde insanın kendisini tanıyıp çatışmalarını çözmesine yardımcı olacak fantezi ve sezgi daha fazla bulunmaktadır (Peseschkian, 1997: XIV-XV).

Sezgisel kavrayıştan dolayı sufi hikâyelerinin nasıl anlaşılması gerektiği anlatılmaz. Hikâyenin anlamıyla ilgili hiçbir açıklama ya da direkt ifade okuyucunun zihninde oynadığı rolün yerini alamaz. Çünkü hikâyeler kişiye anlamı kendi tecrübe etmesini sağlar (Deikman, 1982:156). Bundan dolayı İdris Şah'ın naklettiğine göre Bahuddin Nakşibendî hazretlerine hikâyelerle bağlantı kurmasına rağmen neden hikâyeyi nasıl anlamaları gerektiğini söylemediğini sorduklarında, “Bir meyve satıcısının sizin gözünüzün önünde meyveyi yiyip posasını size bırakmasından nasıl hoşlanabileceklerini...” sormuştur (Safken, 1998:4).

Bu noktayı Mevlânâ'nın hikâyeleri bağlamında ele aldığımızda öncelikle Mevlânâ hikâyelerini öğrenmede sezgisel öğrenme olgusunun yer aldığı ve duygu ile öğrenmenin gerçekleştiği sağ beyni ön plana çıkardığı ifade edilmektedir. Çünkü Mevlânâ'nın hikâyeler aracılığıyla öğrenmede sağ beyni aktif hale getirmesi öğrenmeyi kalıcı hale getirmektedir (Tarhan, 2012a:47). Mevlânâ hikâyelerinde bunu doğruya ve güzele ulaştırmak üzere verdiği öğütleri bazen açıkça ifade ederken bazen de hikâyelerin öğelerini oluşturan karakter ve olaylar yardımıyla sezdirerek gerçekleştirmektedir. Bu yaklaşım modern psikolojideki gizli telkine girmektedir. Ayrıca karakterlerin dış gerçeklikleri ve görüşleri dışında, onları örnek olarak vermekle işaret ettiği bazı alt anlamlar bulunmaktadır. Bu yaklaşım ise dolaylı telkin kapsamına girmektedir (Yüksel, 2011:111-113).

Sufi hikâyelerine psikolojik ve psikoterapötik değer kazandıran unsur ve boyutlardan başka bu değeri kazandıran çeşitli işlevleri bulunmaktadır. Sufi hikâyelerinin insanlar üzerindeki en önemli işlevlerinden birisi kendilerine ve hayata dair bakış açılarının, tanımlamalarının, yaklaşımlarının ve inançlarının gelişimlerini engellediği için bu önceki özellikleri ortadan kaldırması, yani kısacası bakış açısını değiştirmesidir. Bundan dolayı hikâyelerden beklenen, bir hikâyenin belirli bir davranışı ortaya çıkarması değil kişinin dünyaya bakışı ile benlik tanımlamaları ve değerlendirmeleri sorgulayan bir sürece dönüşmesidir. Fakat hikâyelerin sağladığı bakış açısı ile sadece kişiliğimizi değil insan doğasının üst aşamalarını tanımış ya da onun hakkında bilgi edinmiş olmakta (Safken, 1998:11-281) hayal kırıklığı, ümitsizlik ve depresyon gibi problemlerin gerçek sebeplerini ortaya çıkarmaktadır (Bonnin, 2012).

Kişinin düşüncelerinin onun sıkıntıları ve bakış açıları üzerinde etkili olduğu bilişsel davranışçı yaklaşım ve varoluşsal psikoloji tarafından ortaya konduğu gibi sufi hikâyeler tarafından da ortaya konulmaktadır (Aracı, 2007: 126). Öncelikle çok miktardaki sufi klasiklerine dayanarak İdris Şah'ın da belirttiği gibi sufizm insanın içinde gizli ve varlığı için hayati olan daha derin, algısal kapasiteyi geliştirme yöntemidir. Sufizmdeki hikâyelerden yola çıkarak insanoğlunun atması gereken ilk adım insanın algılamasını ve kavrayışını sınırlayan otomatik kalıplı düşünmenin, koşullu çağrışımları ve doktrinli değerlerin farkına varması gerektiğini ve bu amaçla hikâyeler kullanılırsa benmerkezci muhakemenin yitirileceğini ifade etmektedir

(Deikman, 2004:128-139). Benmerkezci muhakemenin ortadan kalkmasıyla insanların kendi algılamalarını rafine etmiş ve öğrenmeye açık bir tutum geliştirmek için kendi davranış düşünüş şekillerinin farkına varmış olacaklardır. Çünkü bazı hikâyeler insanın derinlerine hitap edecek bir şekilde tasarlanmıştır. Hikâyelerin bu işlevi sayesinde sufizmin, hastalar kadar psikoterapistleri de harap eden temel hastalığı önce teşhis ve zamanla da tedavi etmekteki muhtemel rolünün ipuçları ortaya çıkmaktadır (Deikman, 2004:128-139). Dolayısıyla sufi hikâyelerinin etkileri yalnızca alegorik bir öykü ya da eğlendirmek olmayıp kişinin başka türlü yollardan ulaşamayacak yanıyla bağlantı kurmak ve kişinin içinde, bilinen boyutlarımızın alışılmış sınırlarının ötesinde söze dökülmemiş gerçek bir iletişimi sağlamaktır (Ornstein, 1992: 173-174).

Hikâyelerin maceracı ve derinlilerinkilerine varılamaz bir yönünden dolayı tanıdık ve bildik düşünce, fikir ve istekler aniden yeni bir ışık altında yeniden ortaya çıkarmakta; yabancı düşünceler ise bildik hale gelmeye başladığı için bakış açısı değişmektedir (Peseschkian, 1997: XV). Bakış açısının değişmesini sağlayan diğer özelliği sufi hikâyelerinin uyuyan insanlarda şok etkisi yapmasıdır (Golaman, 1988: 64).

Başka bir özellik sufi hikâyelerinde olayların çift okunabilirliğidir. Beklenmedik şekilde aptal zekiye, değersiz bir şey altına dönüşmesiyle sıradan algının ortaya çıkardığı hikâyedeki bir şey taban tabana zıt başka bir alternatifte dönüşebilir (Smith, 1976, The way...: 99).

Diğer bir özellik olayları genelleme yaparak algılamamızı sağlayan gizil bağ ve kuvvetlerin kendi kişisel yaşamımızın oluşumundaki etkisini kavramamızı sağlamasıdır. Aynı zamanda hissi iyi oluşumuzla bu önemli unsurların farkındalığı arasında önemli bir bağlantı bulunmaktadır. Yazar bunu açıklamak için öfkesini yenmek amacıyla geçenlere sıcak bir günde su ikram eden fakat ikramını ve selamını ısrarla almayan kişiyi öldüren adamın -adamın öldürdüğü kişi en kötü suçunu işlemeye giden kişi olduğu daha sonra ortaya çıkıyor- hikâyesini anlatmaktadır. Hızır ile Musa'nın kıssasına benzemekte hayır gördüğünüz şer, şer gördüğünüz hayır olabilir yaklaşımını gündeme getirmektedir. Ayrıca bu hikâye ile yazar içimizdeki yıkıcı unsurların yaratıcı bir faydasının olabileceğini; hikâyelerin yapısal belirsizlik ve anlamsızlık ile mücadele etme kapasitemizi geliştirerek iyi oluşumuza katkı sağladığını göstermektedir. Diğer bir özellik ise hikâyelerdeki benzer durumların farklı fonksiyonlara sahip olmasından

dolayı bakış açımız bir durumu farklı şekillerde değerlendirebilir. Bu farklı şekilde değerlendirme farkındalığını kazandıran hikâyelerdir. Hikayelerin sağladığı bir başka bakış açısı değişikliği ise benzer sonuçların farklı faktörlerin farklı kombinasyonlarından ortaya çıkmasıdır. Aynı sonuca farklı yollarla ulaşılabilir. Örneğin bir hikâyede dağ ve nehir yolundan hangisinin iyi olduğunu soran kişiye dağ yolunun nehir yolundan daha iyi olduğunu söyleyen dürüst ve doğru insanın farkı buna örnektir. Hâlbuki nehir yolu daha iyidir fakat dürüst kişi yolcunun kayığa sahip olmadığını görmesine rağmen yalancı kişi yolcunun kötülüğünü istemektedir (King, 1988:223-226).

Bakış açısıyla ilgili diğer önemli ilişki ise sufi hikâyelerinin bütüncül bir bakış açısı sağlamasıdır. Günümüzde hem bilişsel davranışçı yaklaşımın hem gestalt psikolojisinin ana temalarından birini oluşturan “az deneysel bilgiden ulaşılan genel yargıların” sūfî hikâyelerinde ele alınması insanları genelleme hatalarına karşı bilgilendirmekte ve bütüncül olarak bakabilmeye yönelik içgörü geliştirmelerine imkân tanımaktadır (Aracı, 2007: 125). Bu bütüncül yaklaşıma örnek ise Fil hikâyesidir. Karanlıktaki adamlar geçmişteki algılanan ile o an sahip oldukları tecrübe arasında ilişki kurmakta ve parçanın özelliklerini bütüne hasrederek yanlışa düşmektedirler (Yüksel, 2011:128). Bu hikâyeyi danışanları ile kullanan Sana Loue’ya göre insanlar çeşitli nedenlerden dolayı- psikolojik rahatsızlıklar ya da emeklilik gibi- rol kaybı yaşayabilirler. Bundan dolayı bu rol kayıplarına genellikle şok, öfke ve keder eşlik eder. O, danışanlarıyla bu rol kaybını ortaya koymak ve bu rol kaybını hayatlarına pozitif anlamda entegre edebilmek için karanlıktaki Fil hikâyesini -Her ne kadar Hindu ve Budist geleneği ile hikâyeyi ilişkilendirse de- kullanmaktadır. Hastaları hikâyeyi stratejiler oluşturarak çok çeşitli durumlarla başedebilmek için kullandıklarını ortaya koymuşlardır. Körlükleriyle baş etmek ve yeni bakış açıları kazanmak için kullanmışlardır (Loue, 2008: 64-69).

Bakış açısıyla ilgili hikâyelerin diğer işlevi ise bakış açısının değişmesini sağlayan karşıt düşünceler sunmasıdır. Yerleşik bir teori ortaya koymaktan ziyade kişiye kabul veya reddedebileceği karşıt kavramlar sunarak olağandışı ve olası çözümleri denemesini sağlar. Mantıksal düşüncenin doğrusallığı yerine paradoks gibi gelen beklenmedik, şaşırtıcı fakat aynı zamanda gerçek ve pozitif bu çözümler yeni yollarla düşünme

sürecinin örnekleridir. Mantiğımıza ve gerçeğe uymasa bile çatışmalarımızın kafesinden dev bir sıçramayla kurtulmamızı sağlarlar (Peseschkian, 1997: 14-45).

Hikâyelerin diğer bir işlevi ise ayna olmasıdır. Çünkü hikâyelerde yer alan karakterler, tasavvufun insanın ruhsal yapısını tanımlamada kullandığı kavramları ya da bir ruhsal durumu simgelerler (Yüksel, 2011:113). Bununla beraber hikâyelerdeki imge zenginliği ve içeriği kişinin bu imgelerle özdeşleşmesini sağlayarak egoya yakınlaşmaktadır. Böylece kişi gereksinimlerini ve çatışmalarını hikâyeye yansıtabilir ve hikâyenin anlamını o anki psikolojik durumuna göre oluşturabilir (Peseschkian, 1997: 35). Örneğin Mesnevi’de anlatılan hikâyeleri kişi okuduğu zaman kendi ruhsal profili ve psikolojik durumuyla ilgili bir yansıma gördüğü için hem bir farkındalık kazanmış olur hem de hikâye ile kendini tanımış olur (Tarhan, 2012a:45). Çünkü hikâye, ortaya kendi davranışlarımızla karşılaştırabileceğimiz şablonlar koyar. Bunları kabul etmemizin sebebi son derece hileli bir şekilde gayri şahsi olmalarındandır. Çünkü olaylar başka birinin başından geçmiş olarak sunulmaktadır. Hikâye sahneleri o uyanıkça savunmalarımızı önümüze serer ve düşüncemizin ya da durumumuzun o şablonla çakıştığı ana kadar zihnimizde kayıtlı durur. Sonra birden açığa çıkar ve yaptığımız şeyin halini ve anlamını tıpkı bir aynadaki gibi görürüz. Analoji formunda olması rasyonel düşüncemizin kategorizasyonunu aşar ve beynin diğer bölümlerine ulaşır (Deikman, 2004:137)

Hikâyelerin diğer bir işlevi ise modellemedir. Memnuniyetsizliklerimizi ve yetersizliklerimizi devam ettirdiği için ünlü transpersonal psikolog James Fadiman’a göre en faydasız hikâyeler bizim sıkışıp kaldığımız kişisel hikâyelerimizdir (Safken, 1998:227). Bir klinik psikoloğa göre ise insan yazdığı hikâyelerin özetidir ve hayatımızda yaşadığımız olaylarla ilgili olarak kendimize anlattığımız hikâyeler ya bizi özgürleştirir ya da sosyal ve psikolojik anlamda çarmıha gerebilir. Ona göre genellikle insanlar kendilerini çarmıha geren hikâyelerle örtmektedir. Bundan dolayı psikoterapi ve manevi yönlendirmenin amacı hâlihazırda bir hikâyesi olanların daha iyi bir hikâye anlatmalarını sağlamaktır (O’laoire, 2009: 117-121). Bunun için de örnek alınabilecek model hikâyelere ya da modelleme yapılabilecek hikâyelere ihtiyaç vardır. Bu noktada sufilerin hikâyelerle ortaya koydukları yaklaşımlar, davranışçı psikoterapinin,

hikâyelerin *modelleme* yoluyla öğrenme olarak ifade ettiği psikoterapötik fayda ile örtüşmektedir (Yüksel, 2011:94).

Hikâyeler çatışma durumlarını yeniden ortaya koydukları ve olası çözümler sundukları için birer model işlevi görürler. Sunulan model katı olmadığı için olası durumla ilgili birçok olası yorum ve bağlantıyı içerir. Bundan dolayı hikâyeler duygu ve düşüncelerimizdeki olağandışı çözümleri çıkarmak ve bunları çatışmalarımıza uygulamak için deneme ortamı yaratırlar (Peseschkian, 1997: 36). Bundan dolayı tüm kıssa ve meseller insanın değişmez hakikatini bir tarafından anlattığı için tüm geçmiş öyküler bugünün öyküsü olarak okunabilir ve model alınabilir (Sayar, 2012c:77). Örneğin Mevlânâ; ögüdün kişiyi sıkmadan, uzatmadan, az ve öz bir dil ile hissettirmeden verilmesi gerektiğini söylemektedir. Hikâyeyi kullanırken model davranışı ortaya koyarak detaylı bir şekilde doğruyu ifade etmenin, ruhu daha çok etkileyen ve insanın dikkatini daha çok çeken yollardan biri olarak görmektedir (Yüksel, 2011:112).

Hikayelerin diğer bir işlevi ise özdeşim kurmasını ve empati yeteneğini geliştirmesini sağlamasıdır. Hikâyeler mizahi unsurlar içerdiği için karakterler ve onların kaderleriyle özdeşleşmek daha az acı verir ve dinleyicilerin üstünlük duygusu hissetmesini sağlar. Hikâyelerde mizahın öznesi olan kimse ve dar görüşlülüğün örneği olarak kişinin egosunun bir parçası olur. Bir kimse kendinde hissettiklerini veya kişiliğinin dışlanan kısımlarını ona atfeder. Böylece kendi iç dengesini yeniden kazanır. Bu mantıksız şeyleri söyleyenin ve yapanın kendisi değil hikâyedeki karakter olduğunu ifade eder. Onun ismini vererek kendini, benliğinin tehdit edici içeriğinden korur. Dinleyici düşünce ve bakış açısındaki değişiklikler aracılığıyla, en azından bu yabancı, görünüşte tehlikeli veya en azından net olmayan düşüncelere yönelmeye zorlanır. Dolayısıyla kendi düşüncelerini, duygu ve deneyim düzeyinde genişletir. Benzer yöntemler tutum ve davranışların terapötik değişimine başlamak için uygundur (Peseschkian, 1997: 52-53).

Özdeşlemenin ve empati kurmanın gerçekleştiği benzerler yoluyla iyileştirme, biblioterapi ve grup terapisinde felsefi temelini oluşturan *yaşanılan sorunun evrenselliğini* kişiye kanıtlayarak duygusal bir rahatlamanın yaşanmasına kaynaklık etmektedir. Bu yöntem sufizmde benzerler yoluyla tedavi pratik uygulamada kişinin

hayal dünyasına inen hikâye ve meseller gibi sözlü edebiyat ürünlerinin kullanılmasıyla yapılmaktadır. Benzerler yoluyla tedavi o denli vurgulanmaktadır ki Anadolu ve çevresinde anonim bir kültürel değer olan Nasreddin Hoca'ya atfedilen bir fıkrada Hoca; “Damdan düşmesi üzerine çevresine toplanan ve doktor arama telaşına düşen kalabalığa ‘Bana damdan düşen birini bulun ancak o anlar benim halimden.’ Demektedir.” (Aracı, 2007: 94).

Özdeşleşme terapötik anlamda sadece danışanın yapması gereken bir durum değil bazen de terapistin ya da hikâye anlatan kişinin yapması gereken bir durumdur. Kendini inek sanan kral hikâyesinde, kasap oluşunu söyleyerek hastayı tedavi eden İbni Sina'nın hikâyesi uygulanan yöntem buna örnektir. Modern psikoterapide kullanılan bu yöntem hastanın deneyimler dünyasında yer alarak bu deneyimleri anlayarak deneyimler hastaya yansıtılmasıdır. Gerçek olmayan düşüncelerin inatçılığı halüsinasyonlu hastayı ve onun söylediklerini anlamamızı zorlaştırdığı için hastanın ve onun dünyasının tecrit edilmişliğini arttırır. Bu nedenle terapötik süreç için bu terapist ne kadar garip gelirse gelsin hastanın deneyim ve düşünceleriyle özdeşleşmek çok önemlidir (Peseschkian, 1997: 182).

Hikâyelerin bir diğer işlevi ise imgeleri nedeniyle kolayca korunup farklı durumlara uygulanabildiği için depo işlevi görmesidir (Peseschkian, 1997: 37). Zaten terapilerde de hikâye kullanılmasının faydalarından biri de hafızaya etiketler koyarak sunulan fikri daha hatırlanabilir kılmasıdır. Hikâyenin hepsi değilse bile hikâyeden hatırlanan tek bir ifade bir günün duygusunu değiştirebilme gücüne sahiptir (Rosen, 2006:31-35). Hikâyelerin hatırlanmasını ve hafızada tutulmasını kolaylaştıran unsurlardan biri metaforik yapısıdır. Çünkü metaforlar zihnî çalışmalarda incelenen örtülü bilgilere erişilmesinde ve tanımlanmasında başarılı olduğu için günlük ya da resmî dilde çok uzak durulan metaforik ifadelerle kolayca erişilebilen örtülü bilginin dilsel görünümleri olarak değerlendirilmektedir. Bir kere öğrenilen geleneksel metafor, bilinçaltına yerleşir ve diğer dilsel vasıflardan daha fazla otomatik olarak kullanılır ve hatırlanır. Davranışları düzenlemede otomatik süreçler çok önemli olduğu için metaforlar hedef ve motiflerin otomatik bilinçaltı aktivasyonundan sorumludurlar (Yüksel, 2011:65).

Hikâyelerin hatırlanmasını, hafızada tutulmasını ve hayatta kalmasını sağlayan diğer unsur ise İdris Şah'ın da belirttiği gibi hikâyelerin eğlendirici boyutu yani mizahi

boyutudur. Hikâye eğlendirici olursa daha iyi hatırlanır ve tekrarlanır. Fakat bu mizahi yönü en düşük boyutu olduğu için ve ne yaptığını bilen insanlar tarafından hazırlanan hem önemli bilgileri içeren hem de edebi değeri olduğu için mizahi yapısı diğer önemli yönlerini gölgede bırakıp hikâyeler sadece mizaha indirgenmemelidir (Safken, 1998:98).

Hikâyelerin diğer bir işlevi ise kültür, aile, toplum ve bireyin kendi deneyimleri sonucunda oluşan bireysel geleneği taşıdığı için geleneği taşıma işlevidir. Hikâyeler ahlakî, felsefî ve dinî mesajları iletmenin uygun araçlarıdır. Dinî meselerde bile taklit edilecek ya da caydırıcılık görevi gören modeller sunulur. Bunlar o kişiye üyesi olduğu dinî çerçevede ne şekilde davranması gerektiği yönünde somut bilgiler verir; hangi modeli kendine rehber olarak alacağını gösterir. Psikolojik açıdan ise hikâyelerin içeriğinde ve sunduğu düşüncelerde nevroitik davranış ve çatışmaya yatkınlığın kendine özgü geleneğini oluşturan tutum ve davranış kalıplarını taşımaktadır (Peseschkian, 1997: 38-60).

Sufî hikâyelerinin diğer işlevi ise psikoterapide de gerekli olan işbirliği, diyalog ve bunlara bağlı olarak güvenli bir iletişimi oluşturmaktır. Öncelikle sadece hikâye repertuarına sahip olmak dahi terapistin ustalık, kontrol ve yeterlilik duygusu verdiği için sağlam bir iletişimin sağlanmasında etkili olacaktır (Rosen, 2006: 41). Ayrıca terapötik müdahalede hikâyeler psikoterapistin kendi algısını derinleştirip genişleterek, hastanın durumu için yeni boyut ifade etmesini sağlayabilir (Deikman, 1982:163). İkinci olarak hikâyelerin anlatılması ve tartışılması terapi ortamında danışana kendi derin psikolojik sorunlarını inceleyebileceği güvenli bir ortam sağlayacaktır (Baxter-Tabriztchi, 2003:488). Aynı şekilde direkt olarak verilen bir ahlak dersi akıldan çıkabilir fakat öğüt verme ve yönlendirme yapan hikâyelerde durum farklıdır. Verilmesi gereken şey hikâye ile tatlı bir şeyin içine yerleştirilmiş acı bir hap gibi çok daha kolay yutulabilir. Bundan dolayı terapötik öneriler normal bir konuşmanın veya ilginç bir hikâyenin arasına serpiştirilerek dolaylı bir şekilde sunulmalıdır. Örneğin merak uyandıran eğlenceli ve ilgi çekici bir şekilde anlatılan hikâye ile verilmek istenen şey kabul edilebilir hale gelir. Böylece terapötik tavsiyelerin içeriği hem terapistin açık amacından hem de hastanın endişelerinden uzaklaştırılmış hikâyeler arasına serpiştirilebilir (Rosen, 2006:26-28).

Hikayelerin sağladığı bu işbirliği, diyalog ve güven ortamının varlığını hikayelerin terapist ile hasta arasında bir aracı olarak kullanılabilmesi için önemli bir yardım kaynağı olduğunu söyleyen ve terapilerinde hikayeleri kullanan Noosret Peseschkian da belirtmiştir. Ona göre hikâyeler hasta için hem bir özdeşleşme zemini oluşturur hem de koruyucu bir unsur olur. Hasta hikâyeyle ilişkilendirerek kendi çatışma ve arzuları hakkında konuşarak direnç noktaları hakkında bilgi verir. Hastaya ve onun kavramlarıyla değerlerine doğrudan karşı gelmek yerine bir oyun şeklinde duruş noktasında bir değişiklik önererek hastanın başkalarıyla olan ilişkilerinde tek taraflı kavramlarını görmesi ve onları yeniden yorumlayıp genişletmesine olanak tanınmış olur. Çünkü kişi kendisini bir çatışma girdabına sokmasına karşın yaşam boyunca kullandığı düşünceleri terk etmekten korktuğu için direnç ve savunma mekanizmaları geliştirebilir. Buna bağlı olarak terapistin yanlış düşüncelere, dirence ve savunma mekanizmalarına cepheden hücumu genellikle aynı yoğunlukta bir cephe savunması doğurur. Hikâyeler işte bu yüzleşme ve cephe arasında yumuşatıcı ve bir filtre görevi görür. Hikâyeler hastanın kendi dünyasından olmadığı ve zayıflıklarının açığa çıkarılmasına bağlı direnci harekete geçirmede için hastaların çatışmalarına karşı yeni tutum geliştirmelerine yardımcı olur. Böylece hikâye kişi için en azından geçici olarak çatışma yüklü savunma mekanizmalarından kurtaran bir sığınağa dönüşmektedir (Peseschkian, 1997: XII-37).

Yukarıda anlatılan yaklaşımı Mevlânâ'nın hikâyelerinde de görmek mümkündür. Kişiyeye sen diye hücum edilirse aynı yoğunlukta bir karşı cephe yani ego savaşı oluşacağı için Mevlânâ'nın çoğu kez hikâyeleri ben dili ile anlattığını görmekteyiz. İnsanlara iyi sıfatlarıyla kötü sıfatlarını ayırarak yaklaşmakta; hiç kimseyi tam olarak iyi ya da tam olarak kötü diye nitelendirmemektedir (Tarhan, 2012a:48). Shams Friedlander'in belirttiği gibi "Hikâye anlatma muhatabın haysiyetine zarar vermeden kendisine ders verebilmeyi mümkün kılar." (Alkan, 2008:95). Psikologlar için ise hikâyeler iletişimde oldukları kişilerle tartışmalı bir ilişkinin olmasını engellemektedir (Safken, 1998:270).

Buraya kadar ortaya konan işlevlerle beraber sufi hikâyelerini kendini bilme, kendi kör noktalarının farkına varma, gelişim, dönüşüm, bakış açısı geliştirme gibi terapinin de ele aldığı kavramlarla ele alırsak tüm bunların aslında arınmanın da üzerinde durduğu kavramlar olduğu görülecektir. Bundan dolayı sufi hikayelerini terapi bağlamında ele

alan çalışmaların bulgularını ortaya koymak terapideki başarısının aynı zamanda arınmadaki başarısı olduğu anlaşılacaktır.

Türkiye’de sufi hikâyelerinin akademik olarak çalışıldığı ilk çalışmada sūfî hikâyeleri kullanılarak yapılan biblioterapi uygulamasının kişiler arası ilişkilerle ilgili kendini gerçekleştirme ve işlevsel olmayan düşünceler üzerindeki etkisi deneysel olarak incelenmiştir. Ankara ili sınırları içerisinde oturan insanlar örnekleminde araştırmaya gönüllü katılmayı kabul eden 24-35 yaşları arasında yüksek öğrenim görmüş toplam 26 katılımcı üzerinde yapılan araştırmada deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcılara deneysel manipülasyonun öncesinde *Kişisel Yönelim Envanteri ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği* uygulanmıştır. Daha sonra deney gurubunda bulunan katılımcılara ortalama her bir oturum için 2,5 saat üzerinde planlanan toplam 8 oturumluk *Sūfî Hikâyelerinin Kullanıldığı Bilişsel Davranışçı Yaklaşım ile Bütünleştirilmiş Biblioterapi* uygulaması gerçekleştirilmiştir. Deney gurubuna yapılan deneysel işlemin sonlanmasının ardından her iki gruba da *Kişisel Yönelim Envanteri ile Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği* tekrar uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; sūfî hikâyeleri kullanılarak yapılan ve bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş biblioterapi uygulamasının kendini gerçekleştirme düzeyini arttırdığı, işlevsel olmayan düşüncelerin ise istatistiksel açıdan anlamlı şekilde azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Aracı, 2007: 9-122).

Diğer örnek ise sufi hikâyelerle ilgili tek empirik çalışma Barbara Umlauf’un (1984), sufi hikâyelerini transpersonal terapide kullanımı konusunda ele aldığı çalışmasıdır (Safken, 1998:95). Hikâyeleri psikoterapide kullanarak yaptığı üç klinik vakaya dayanan bu çalışmasında yazar, hikâyelerin terapötik bir unsur olarak etkililiği önemine dair gözlemlerini anlatmıştır. Yaptığı 3 klinik vakadan elde ettiği sonuç ve gözlemler şunlardır: Değişim için teşvik edici olması, kişinin durumunu yeniden tanımlamasını sağlaması, verdiği mesajların kişiyi harekete geçerek kavrayışı üzerinde etkili olması, hastanın aşırı zihinsel savunma mekanizmalarını ortadan kaldırarak terapistin hastanın duygusal boyutuna dokunabilmesini sağlaması, karakterle özdeşleşerek bastırılmış duygulara tepki verebilmesini sağlaması, hastanın hikayeye verdiği tepkilerin onun egosunun güçlü yanları ile mevcut çatışmalarını gösterdiği için hikayelerin projektif testler gibi teşhise dayalı bilgiler verebilmesi, hasta ve terapist arasındaki intrapsişik ve

terapötik çıkmazları ortadan kaldırması. Ayrıca yazarın kendisi gibi sufi hikâyelerini terapilerinde kullanan üç psikoterapist ile yaptığı mülakattan elde ettiği sonuçlara göre terapistlerin hikâyeler hakkındaki düşünceleri şunlardır: Hikâyelerin kişinin problem ya da bir duyguyla özdeşleşmesini azaltan bir araç olması, hikâyelerin egonun savunma mekanizmalarından kurtularak doğrudan bilinçaltıyla konuşması, hasta üzerinde sezgisel etkileri olması, kişide iyileştirici ve dönüştürücü süreçleri harekete geçirmesi, terapistin hikâye ile kavrayışı engelleyen zihinsel fonksiyonları devre dışı bırakabilmesi, insanın kendine ve hayata dair bakışını değiştirmeyi amaçlaması, açık uçlu sorularla hastanın hikâyeye ilgili kendi kavrayışını geliştirmeye zorlaması ve böylece kendi durumuyla ilişki kurabilmesini sağlaması, basit bir çözümden ziyade hastanın anlamak için çabalaması gereken bir anlam sunarak kişinin kendi benliğini anlamasını sağlaması, terapistte ise hasta belirli bir adımla kavramasını sağlayacak şekilde bakış açısını küçük parçalar şeklinde sunabilme fırsatı vermesi böylece hastanın süperegusunun etkilerini azaltarak hastanın süperegosu olma pozisyonuna düşmemiş olması (Umlauf, 1984: 107-180).

Başka bir çalışma ise bir manevi gelenekteki hikâyelerin benlik gelişimi üzerindeki etkileri öğrencilerin görüşleri noktasında çalışan ve belgeleyen ilk çalışmadır. Bu çalışma 2 yıl boyunca her cumartesi, hikâyelerin çokça kullanıldığı Cerrahî tarikatının toplantılarına katılan psikoterapist bir araştırmacının, sufi hikâyelerini bireylerin gelişimleri bağlamında kullanmış; sufi hikâyelerini seven, hayatları üzerinde güçlü bir etkisi olan ve 2 ile 28 yıl değişen farklı aralıklarla hikâyelerle ilgilenen dördü Cerrahi tarikatına mensup, dördü psikoterapist, biri sanatçı, biri öğretmen ve ikisi doktor 8 kişiyle derinlemesine yaptığı mülakat çalışmasıdır. Temel araştırma sorusu; insanların sufi hikâyelerini benlik gelişimi için nasıl kullandığı ve sufi hikâyelerinin benliği tanımayı nasıl arttırdığı ve bu tanımının gelişim açısından yararının araştırıldığı bu çalışma, öncelikle hikâyelerin psikoloji profesyonellerini eğitmek konusunda değerli bir tamamlayıcı unsur olduğunu ortaya koymuştur. Kendi hayatlarının açılması, ortaya çıkarılmasının bir hikâye olduğu konusunda hem fikir olan katılımcılar ise hikâyelerin hayatlarının anlamlarını bilmeye yardım ederek kimliklerine destek sağladığını, diğer insanlarla ilişki içinde olmamızı vurguladığını bundan dolayı kendimizi daha derinden tanımamız için diğer insanlarla ilişkinin gerekliliği olduğunu, ilahi olana daha açık hale geldiklerini, hikâyelerden anlamlı bakış açıları kazandıklarını ve hikâyelerinin kişisel

gelişimleri için birer araç olduğunu, hayatları hakkında bazı bakış açılarını yeniden ele almalarını sağladığını; ayrıca hayatlarında belirgin değişiklik yapmaları için ilhamlar verdiğini, kendilerini daha fazla kabul ettiklerini ve hayata dair daha pozitif yani şükran dolu, umutlu ve tatmin olmuş bir yaklaşım geliştirdiklerini ifade etmişlerdir. Hikâyelerde geçen ifadelerin söylemlerine yansıdığını ve hatta hikâyelerde geçen bazı ifadelerin bir zikir gibi tekrarlandığı aktaran araştırmacıya göre ise sufi hikâyelerin kişilerin katı pozisyonlarını bırakıp daha yüksek aşamalara çıkmalarına yardım ettiği ortaya çıkmaktadır. Ayrıca hikâyelerin sufilere sadece içe bakış için araçlar sağlamadığı aynı zamanda ego tatminlerini sağlamak için bağlı oldukları şeylerin ötesine geçmeleri için onları motive eder ve kendilerinin korku ve arzularının toplamından daha fazla bir şey olduklarını yani insani tecrübelerle sahip manevi varlıklar olduklarına dair bir farkındalık elde etmelerini sağladığını belirtmektedir (Safken, 1998: III-256).

Bu bulgularla beraber sufiler kendi yollarına bir araç olarak dünyanın en büyük edebiyatlarından bazılarını hikâye olarak koymuş olsalar da (Ornstein, 1975:362) Attar'ın hikâyelerini psikolojik anlamda kullanarak obezite ve bağımlılık ile mücadele eden kurumlar olsa da (Baxter-Tabriztchi, 2003:491-492) ya da ITP'nin (Institute of Transpersonal Psychology-Transpersonal Psikoloji Enstitüsü) üniversite psikolojik programının müfredatına sufi hikâyeler konulmuş olsa da (Safken, 1998: 8) sufi hikâyeleri ve hikayenin iç anlamı, Mevlânâ'nın hikâyeleri çok geniş bir şekilde kullanılmasına rağmen İdris Şah'ın hikâyeleri nasıl uyguladıklarına dair açıklamalar yaptığı 1964 tarihine kadar Batılı düşünürler tarafından bilinmediği iddia edilmektedir (Ornstein, 1975: 380). Türkiye bağlamında böyle bir eksiklik söz konusudur. Bu nedenle aynı zamanda akademik anlamda sufi hikâyeleri çalışmasının yazarına göre sufi hikâyelerinin bir terapötik araç olarak grup uygulamalarına dâhil edilmesi kültürümüzün ve bir bütün olarak Doğu kültür ve edebiyat eserlerinin psikoloji içerisinde incelenme olanağını yaratacağını belirtmesi kayda değerdir (Aracı, 2007: 14-15).

Sonuç olarak biz olayları doğru değerlendirmede ya da gizli ve fark edemediğimiz unsurları çözmede ve buna göre davranmada sıkıntı yaşayabiliriz. Hikâyeler rasyonel boyutumuzu aşan çeşitli kurgularla bu gizil unsurları ya da bizim olaylara bakışımızdaki yanlış açıları düzeltebilir ya da onlara farklı bir açıdan bakmamızı sağlayabilir.

Koanlarda olduğu gibi sufi hikâyelerinin de bu bulmacavari yapısının sebebi budur. Amaç bulmacayı çözmek değil kendi bulmacamızı çözmeyi öğrenmektir. Hikâyeler bu kadar değerli olmasına rağmen müriden beklenen ise bir öykücü olmak değil başkalarının onun hakkında öyküler anlattığı bir noktaya ulaşmak için çabalamaktır (Frager, 2005: 196).

2.5. Rüya

Görmek anlamındaki rüy'et kökünden türeyen ve uyku sırasında zihinde beliren görüntülerin bütününe ifade eden rüya kavramını (Çelebi, 2008: 306) İslam dini bağlamında ele aldığımızda rüya görme; insan nefsinin kendi iç dünyasında bir an için olayların hakikatinin suretlerini mütalaa etmesi olarak değerlendirilebilir. İslam âlimleri rüyayı doğrudan doğruya veya bir melek vasıtasıyla Allah'tan gelen rahmanî rüyalar, nefsin kendisinden ve geçmişteki hatıraların tahayyüllerinden kaynaklanan nefsanî rüyalar, gizli bir dış etkiden kaynaklanan, yalan bir çağrışım ve tahayyülden ibaret olan şeytanî rüyalar olmak üzere üçe ayırırlar (İmamoğlu, 2004: 11-13). Ayrıca sufiler tasavvufi adaba riayet ederek sadık rüyalara nail olmak için uyuyan kimseye "Hakk'ın vahdet ve mana âlemine misafir olan kimse" anlamında *mihman* demişlerdir. Çünkü sufiler rüyaları vakıat, hayalat, havatır, idrakat, letaif gibi yakın anlamlı kelimelerle ifade etmişler; uyku için de mana kelimesini kullanmışlardır (Uludağ, 2008: 309).

İslam mistikleri olan sufi bağlamında ele aldığımızda rüya uykuda misal âlemini seyreden ruhun gördüklerini uyanınca hatırlaması şeklinde açıklamaktadır (Çelebi, 2008: 307). Tasavvaufufla ilgili kaynak bir eserin yazarı olan Kuşeyri'ye göre bir çeşit keramet olan rüya; kalbe gelen hatır (manevi hitap) ve muhayyile ile tasavvur edilen bir haldir ve uykuda bütün his ve bilinç hallerinin tamamen yok olmadığı bir sırada görülür. Fakat insan uyuduğu zaman beş duyu organı ile maddi âleme ait şeyleri his ve idrak etme kabiliyeti kendisinden zail olur. Hissî ve zarurî bilgilerle meşgul olan muhayyile ve tasavvur melekesi kendisini bu gibi şeylerden sıyrır. Bundan dolayı rüya, insanların kalplerinde yaratılan ve karar kılan şeyin tahayyül ve tasavvur yoluyla idrak edilmesidir (Kuşeyri, 2009: 467). Diğer bir ifade ile rüya ile kalp uyanır ve kalpte telepatik bilgi ortaya çıkmaktadır (Arasteh, 1974:109).

Arkaik kökenlerinden dolayı tanrının unutulmuş dili olarak ifade edilen rüyalar (Sambur, 2005: 125) kendi doğamızın gerçek yüzünü açığa vurarak saklı benliğimizi

yansıttıkları için kendimizi görebileceğimiz aynalar gibidirler (Vaughan-Lee, 2002: 10). Bundan dolayı rüyaları sadece içgüdüsel istek ve arzularımızın tatmin edilmesi için bir araç olarak görmemek gerekir. Rüyalar aynı zamanda hafıza, hayal, sezgisel kavrayış, yaratıcı ilham ve önsezi gibi insanî yetenek ve kapasiteleri geliştirerek daha yüksek varoluşsal farkındalıklara ulaşarak varoluşsal krizlere tepki vermede ve onlarla baş etmede insana güç kazandırır. Rüyalar üzerine çalışmaları bulunan ünlü araştırmacı Kelly Bulkeley'e göre bütün dinlerin anlamaya çalıştığı rüyalar doğuştan bir psikospiritüel bir eğilim olarak kişilerin sıkıntılı ve zor durumlarında doğal acil tepki sistemi olarak iş görmektedir. Bütün bu unsurlarla beraber rüyaların tarihsel olarak farklı dinlerde ele alınışı göz önüne alındığında psikolojik gelişim ve ruhsal aydınlanma üzerinde güçlü bir etkisi olduğu görülmektedir. Bu etkisinden dolayı zihni daha bilinçli hale getirerek normal uyanık algı kapasitesinin ötesine taşıyan mistik rüyaları bilimi terkederek dinî dogmaları kabul etmek olarak değerlendirmemeliyiz. Aksine insanın biyolojik doğasında kök salmış olan ve aşkın bir anlayış ve iç görüyü elde etmeye çalışan ve bilinçaltı tarafından harekete geçirilen bir insan yeteneği olarak değerlendirmeliyiz (Bulkeley, 2008: 192-276).

Kalp hırsız olarak değerlendirilen sufiler, İslam rüya yorumculuğu konusunda manevi eğitim ve üstünlüklerinden dolayı benzersiz bir konuma sahiptirler. Bu konuları onların kişisel sınırların ötesindeki alanlarda rüya yorumculuğunu uygulama konusunda ayrıcalık kazandırmıştır (Hermansen, 1997: 4). Çünkü filozoflar “Sadık rüya vahyin 46’ta biridir.” hadisinden yola çıkarak uykuda ve derin tefekkür halindeyken beş duyunun susmasıyla beşeri aklın evrensel akıl ya da akl-ı kül ile bütünleşip aşkın gerçekliklere ulaşabileceği yargısına varmalarından dolayı kalbî melekelerini ve içgörülerini geliştirmiş kişilerin hem kendilerinin hem de başkalarının rüyalarındaki şifrelenmiş mesajları çözebilecekleri yaygın görüş halini almıştır (Sviri, 2004: 189).

Sufiler rüyaları kehânet yani olacakları bilmek, manevi hal ve makamları için rehberlik yapmak, ölmüş şeyhler ve peygamberle iletişim kurmak, metafizik hakikat ve ontolojik gerçekle ilgili bilgiye erişmek -peygamberlerin vahiyle elde etmesine benzer şekilde- amacıyla kullanırlar (Katz, 2012:183). Çünkü örneğin tasavvuf düşüncesine göre Allah’ın seçilmiş kullarıyla iletişim yollarından biri rüyalar. Kendi rüyalarını anlatan Tirmizî’ye göre sadık rüya, mü’minin rüyasında Allah’ın kendisine yönelik konuşması

ve müjdesidir. Bu anlayış Kur'ân'ın “Şüphesiz Allah'ın dostlarına ne korku ne de hüzn yoktur. Dünya hayatında da ahiret hayatında da müjde onlardır.” (Yunus, 10/62-64) ayetlerine dayanmaktadır (Sviri, 2004: 200). Rüyalarla Allah ile iletişim sağlandığı gibi müşid ile mürid arasındaki rabita da rüyalar yoluyla muhafaza edilir ve kimi müridler müşidlerini rüya yoluyla bulur (Schimmel, 2005: 13). 2007 yılında Mısırdaki Rûfâî şeyhi ile yapılan mülakatta şeyhinin kendisini rüyalarla kontrol ettiğini, hatalarını düzelttiğini ve çeşitli olaylar için yol gösterdiğini ifade etmektedir (Biegman, 2009:29). Bu bağlamda rüyalar yaşayan bir şeyhin olmadığı durumlarda Üveysilikte olduğu gibi şeyhin görevini yerine getirir. Hatta ölmüş şeyhlerin rüyada gözükmesi müridin biatı için sembolik bir kaftan ve hatıra sağlar ve genel olarak da manevi makamının kesinliğini gösterir. Şadili şeyhi Abul Abbas al-Mursi'ye göre samimi bir mürid ölen şeyhinden hayatta olduğundan daha fazla istifade eder (Katz, 2012:185-190).

Şeyh ve müridin rüya yoluyla iletişiminde şeyhin müridin rüyasına girerek ona mesaj ve direktifler vermesi ile ilgili bilimsel değerlendirme ve çalışmalara rastlamasak da rüyalar ve telepatiyle ilgili bir dizi karmaşık deney sonucunda Dr.Montague Ullman ve Dr.Stanley Krippner uyanık bir kişinin birkaç kapı ötede uyumakta olan bir başka insana tekrar ve rutin bir biçimde imgeler aktarabileceğini ve imgelerin uykudaki insanın rüyasında ortaya çıkacağını bilimsel olarak kanıtlamışlardır. Böyle aktarımlar sadece rüyalarda gerçekleşmediğini; birbirini tanıyan iki kişinin birbirinden bağımsız olarak aynı ya da çok benzer rüyalar gördükleri sık rastlanan bir olay olduğunu ifade etmişlerdir. Psikiyatrist Scott Peck'in şimdilik çok kesin fakat bilimsel olmayan izlenimine göre, istatikselsel olarak ihtimal dışı kabul edilen bu gibi olaylardan yararlı olanların sayısını zararlı olanlardan kat kat fazladır ve yaşamı daha çok zenginleştirici ya da tekamül ettirici olaylardır (Peck, 1992: 265-268).

Zenginleştirici boyutlarıyla beraber rüya deneyimleri kişilerin kendi varlıklarının senaryo biçimindeki uzantıları olduğu için kişinin ilerleme izlenimi edindiği ve kendisini farketmediği bir psiko geri besleme sistemi sağlar (Han, 1997: 52). Gündüz çektiğimiz yaşam karelerini yeniden üreterek gece uykularımızda seyrettiğimiz ruh sinemamız rüyalar (Sayar, 2012a:8-9) ve sağladıkları geri bildirimler insanlara dersler vererek hâlihazırdaki ve gelecekteki hayatımıza yön verebilmemiz için ortaya konmuş ilahi senaryolar oldukları kadar (Merter, 2011: 326) kendi bildiği şekilde gerçekleri

yansıtan ve gerçeğin kişisel anlamına ulaşmamamızı sağlayan bireysel mitolojilerimizdir. Kişiliğimizle çok yakından ilişkili olan bu rüyalar sosyal ilişkilerde birbirimize anlattığımız hikâyelere benzemektedir; fakat rüyalarda hikâyeleri kendimize anlatırız (Peseschkian, 1997: 87). Hikâyelerle dolu rüyalar bundan dolayı sufinin otobiyografisi için bir bağlam sağlamaktadır (Katz, 2012:185). Aslında müridlerin hal tercülemelerine baktığımızda rüya hikâyeleriyle dolu olduğunu görürüz. Örneğin Mısırlı Mutasavvıf Şarani, *Leta'ifu'l-Minen* adlı eserinde kendisine şifreli bir biçimde yaptığı hataları gösteren ya da kendisini bekleyen manevi tehlikelere karşı onu uyanan rüyalarını anlatmıştır (Schimmel, 2005: 203-219).

Rüyaların birer hikâye oluşu aynı zamanda otobiyografik değer taşıması, geri bildirimlerde bulunması ve topluluk içerisinde paylaşılarak bir tecrübe olarak ortaya konmasını sufi rüyaları üzerine Jung bağlamında çalışmaları olan Llewellyn Vaughan-Lee 15 yıl boyunca devamlı olarak katıldığı Nakşibendî tarikatındaki rüya çalışmaları ile gözlemlemiştir. Bu gurup toplantılarında kişiler rüyalarını anlatmaya teşvik edilmekte ve daha sonra bu rüyalar gurup içinde tartışılarak ne anlama geldiği açıklanmaktadır. Rüya'yı gören kişi rüyasını diğer kişilerle paylaşmakta ve anlamını öğrenmekte, diğerleri ise bir rüya açıklamasında bulunarak tecrübelerini arttırmakta ve rüya boyunca manevi yol ve ruhun dinamiğini ve psikolojisini kavramış olmaktadır. Vaughan-Lee'ye bütün bunlar rüya gören kişinin rüya üzerine çeşitli perspektifler kazanmasını, diğerlerinin ise rüyaları anlamada sezgi ve duyarlılık geliştirmesine fırsat veren yorumların meydana gelmesini teşvik etmektedir. Bundan dolayı bu rüya çalışması çok eski sufi öğretici hikâyelerinin modern bir karşılığı olarak değerlendirilmektedir (Vaughn-Lee, 1997: 133).

Öğretici, bakış açısı kazandıran otobiyografik hayal hikâyeleri olarak rüyalar tarikatlarda seyr-i sülükün bir parçası olarak görülmektedir. Müridin öncelikle görevlerinden biri müridinin gördüğü rüyayı tabir ederek murid tarafından katedilen manevi seviyeyi belirlemek ve böylece müridin eğitimine yardımcı olmaktır (Uludağ, 2008: 309-310). Müridde meydana gelecek değişikliklerin bilinmesi hem mürid hem de derviş açısından çok önemli olmasının sebebi müridin seviyesi yükseldikçe görevlerinin ve dualarının değişmesidir (Frager, 2004: 61). Rüyaların mürid üzerindeki değişiklikleri koymasından çok önce henüz bir tarikata katılmadan önce başlamaktadır.

Çünkü çoğunlukla bir guruba katıldıktan hemen önce veya sonra bir rüya görülmektedir (Vaughn-Lee,1997:137). Seyr-i süluk adeta rüyayla başlayıp rüyalarla devam etmektedir. Örneğin Annemaria Schimmel 1996-1997 tarihleri arasında iki Alman bayanın dünyanın farklı yerlerindeki sufi şeyhlerini bulup dönüşümlerini içeren irşat rüyalarını anlatmaktadır (Schimmel, 2005: 205-206). Bir başka örnekte ise Halveti tarikatına mensup Asiye Hatun, 17.yüzyılda şeyhine yazdığı rüya mektuplarına göre şeyhin ölümünden sonra bile Asiye Hatun'u irşada devam ederek ruhî gelişim duraklarıyla ilgili uyarıları yaparak bir üst aşamaya geçmesi gerektiğini söylediği ifade edilmektedir (Kafadar, 1994: 20-21).

Sürecin başlangıcında ve devamında manevi yön gösterici bir özelliği ile beraber bazı tasavvufi tarikatlerde manevi telkinin önemli bir unsuru olan rüya ve rüya yorumu (Frager, 2005: 15-138) sadece bu işin uzmanı olan kişilere anlatılmalıdır. Bu işin uzmanlarından olan mürşidler rüyaları ilham yoluyla yorumlamakta ve rüya görenin manevi seviyelerini bildikleri için rüyaları doğru yorumlayabilmektedir (Frager, 2004: 63). Ayrıca mürşid, müridin rüyasını bazen rüyada yorumlar bazen de sözlü aktarım olmadan gönlüne ilham eder. Hatta mürşid müridi sürekli gözetim altında tuttuğu için gerektiğinde rüyalarda görünerek uyarabilir. Bunlarla ilgili rasyonel hiçbir açıklama yapılamayabilir fakat yaşanarak tecrübe edilebilir (Merter, 2011:328). Yorumlamanın ilginç yönlerinden birisi de bazı şeyhlerin dervişlerinden cuma günleri belli bir camiye gitmelerini ve rüyalarının tabirini oradaki vaazda bulmalarını istemeleridir (Frager, 2005: 201).

Rüyaların modern psikolojinin dışındaki bu yorumlanış biçimlerinden başka rüya yorumuyla ilgili diğer önemli husus rüyaların içeriğidir. Rüyalar enfüsî ve afakî olmak üzere iki şekilde yorumlandığı için tasavvufi rüyalar enfüsî, tasavvufi olmayanlar afakî olarak ele alınmaktadır (Uludağ, 2008: 310). Fakat bu temel ayrımla beraber farklı sufi geleneklerde rüyalar farklı şekillerde değerlendirildiği ve semboller üzerinde bir uzlaşma bulunmamaktadır (Felek, 2012: 253). Bundan dolayı gerçek bir rüya yorumcusu aynı sembolü onu rüyasında gören iki kişiye aynı şekilde uygulamaya çalışmaz. Örneğin İbn-i Sirin, aynı rüyayı gören iki kişiyi farklı yorumlamış neden böyle yaptığı sorulduğunda iki rüya gören kişinin karakterlerinin, görünümülerinden ve tavırlarından belirgin olduğunu ifade etmiştir (Hermansen, 2008: 78). İbn-i Arabî'ye

göre ise daima akli nafakasını ve günlük yiyeceğini düşünen ve akli ve fikri onunla meşgul olan yoksulların rüyalarına fazla önem vermemek gerektiğini ifade etmektedir (Kafadar, 1994: 29).

Sadece görülen şey değil aynı zamanda rüya yorumunda rüya görenin durumu da önemlidir. Rüya yorumlayan kişi rüya görenin babasını, zengin mi yoksul mu, efendi mi hizmetçi mi, ne yemiş olduğunu sormaktadır. Müslüman ile kâfirin rüyasının, bilgili ile bilgisiz kişinin, iyi adam ile kötü adamın, hükümdarların ve büyük şahsiyetlerin rüyalarının birbirinden farklı olduğu ifade edilmektedir (Schimmel, 2005: 62-63). Bu bağlamda morfik rezonans kavramı ile beraber İbn-i Arabî'nin kişinin en derin ve gerçek dinî deneyimine sadece kendi imgeler aleminde ulaşabileceği düşüncesini ele aldığımızda her kişi için özel olarak biçilmiş kişinin demir attığı bir alem var olduğunu ve bu alemin kişiye kendi veri tabanına uygun ifade olanağı sunduğu için Hristiyan mistiklerin İsa ve Meryem Ana rüyaları görürken Müslümanların Hz. Muhammed (SAV) ile ilgili rüya gördüklerini açıklamaktadır (Özsel, 2003:11). Ayrıca nefis aşamalarının rüyalarda belirli renklere tekabül ettiğine dair bir uzlaşma olmasına rağmen nefis-i emmâre mavi, levvâme sarı, mülhime kırmızı, mutmainne Halvetilerde beyaz diğer tarikatlerde siyah, raziyye yeşil, marziyye beyaz, safiye renksiz olarak yorumlamaktadır (Felek, 2012: 257-259).

Buraya kadar ifade edilenler Jung'un rüyadaki sembollerin hiçbirinin rüyayı tecrübe eden bireyden ayrı düşünülemeyeceği, hiçbir rüyanın standart bir açıklaması olmadığı, bireylerin birbirinden farklı olmasından dolayı her birinin bilinçaltının ayrı ayrı şekilde bilinçlerini düzenlediği için rüyaların ve sembollerin geçerli bir sınıflamasını yapmak mümkün olmadığı iddialarıyla örtüşmektedir (Sambur, 2005: 117).

Tasavvufun rüyaya ve rüya yorumuna bu bakışıyla beraber modern psikolojik rüya yorumculuğu Freud ve Jung tarafından şekillendirilmiştir. Fakat birçok dinle ilişkili çalışmalar yapan kişi, Freud'un olumsuz dürtülerin tatminine dayalı yorumundan ziyade Jung'un sembolik yorumculuğunun yoğunlaşmıştır. Henry Corbin ve Fritz Meier gibi önemli Avrupalı bilginlerden dolayı Jung düşüncesi tasavvuf üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Henry Corbin İbn-i Arabî'ninyaratıcı imgelem kavramı ile Jung'un aktif imgelem kavramı arasında bağlantılar kurarak sufi ontoloji ile Jung düşüncesi arasında paralellikler kurmuştur. Bunların dışında İslamî eserler üzerinde Vincent Crapanzano

and Katherine P. Ewing gibi Freudyen rüya yorumculuğu bağlamında çalışan araştırmacılar da vardır (Hermansen, 1997: 3).

Psikoloji ve tasavvufi rüya yorumu arasındaki ilişkiyi ilk olarak Jung bağlamında ele aldığımızda çeşitli benzerlikler ortaya çıkmaktadır. Sufiler benliğimizin daha derin boyutlarını tecrübe edebilmemiz için bizimle sembollerle konuşan rüyalara rehberliğin ve seyr-i sülukun bir parçası olarak önem verdikleri gibi Jung da ruhumuzun en derin ve en gizli yerlerine açılan kapı olarak gördüğü rüyalara (Anissian, 2005:163), kişilik gelişimi açısından önem taşıdığı için ve en önemli teorilerden olan bireyleşmeye hizmet ettiği için önem vermektedir. Jung'a göre rüyalar psişik homeostazda vazgeçilmez bir işlev üstlenerek bilincin tek taraflı sınıflandırmalarını telafi ederek yaşamsal taleplere uyumu artırır. Aynı kişinin uzun süre rüya silsilesi incelendiğinde ardı ardına geceler boyu, senelerce tekrarlanan bu telafi edici aktivitenin bireyleşme sürecine zaman zaman nasıl katkıda bulunduğu hemen görüleceğini ifade etmiştir (Stevens, 1999: 83-108).

Tasavvufta nefsi bilmenin önemi ile Jung'un yaşadığımız güçlüklerin çoğunun içgüdülerimizle, içimizde biriktirip sakladığımız yılanmış bilgelikle olan temasımızla doğacağı ve bu temasın ise rüyalarla gerçekleşeceği anlayışı paralellik arz etmektedir (Stevens, 1999: 83). Sufi bağlamda bu kişinin nefsi ile yüzleşmesi Jung'un kişinin rüyaları aracılığıyla çeşitli nedenlerden dolayı yakından bakmayı tercih etmediği kişiliğinin farklı yönlerinden haberdar olması olarak ifade ettiği gölgenin gerçekleşmesi durumudur (Kısa, 2005: 105). Çünkü Jung'a göre rüyalar iradenin kontrolü dışında psikolojik dünyanın bilinçaltı bölgesinden ortaya çıkan objektif, spontane, saf ve doğallığı bozulmamış ürünlerdir. Rüyalar temel insan doğasına uyum gösterdiği ve temel doğamızla uyuşan tavırlar geliştirmemizi sağlamadığı için bilinçaltının tezahürlerinde kişiliklerin izleri vardır. Rüyalarda birçok gerçek ve hayali insanın farklı davranışları bilinçaltındaki kişilik izlerinin en temel örneğini oluşturduğu için bilinçaltı kişiselleşmektedir; diğer bir ifadeyle kişiliğimizi yansıtmaktadır (Sambur, 2005: 115).

Bilinçaltı bağlamında modern psikolojiyi ele aldığımızda Jung'un farklarından birisi kolektif bilinçaltı ve dolayısıyla rüyalarla ilişkili olan arketiplerdir. Arketipal rüyalar kolektif bilinçaltından gelen rüyalar ve derin anlamlara sahiptirler (Anissian, 2005: 164). Tasavvufaki ruh aşamalarına göre değerlendirdiğimizde Jung'un araştırdığı derin

anlamalara sahip ve sıklıkla evrensel semboller ve tipik imajlar içeren bu tarz rüyalar, Freud'un sözünü ettiği arzuların tatminine yönelik hayvani ruhtan ya da bedensel duyarlılığın ürettiği bitkisel ve madeni ruh rüyalarının aksine insani ruhtan gelen rüyalar. Psikolojik ve sıklıkla kişisel anlamalar içeren bu rüyalar müridler için çok değerli mesajlar taşıdığından şeyhleri tarafından yorumlanmaları gerekmektedir (Frager, 2005: 138). Jung bu tür rüyaları, rüyanın yorumunun bizzat rüyada gizli olduğundan hareket eden amplifikasyon (zenginleştirme) yöntemini kullanır. Bu yöntem rüyada görülen sembollerin anlamlarını mitolojiden, simyacılıktan, dinden ve diğer kaynaklardan toplayarak aydınlatmaya veya netleştirmeye, detaylandırmaya çalışmaktadır. Amplifikasyon yöntemi rüyaları aydınlatmakla bireyi psikolojik köklerine yakınlaştırmayı amaçlamaktadır. Jung'a göre rüyanın arkasındaki bilinçaltı güçlerin yani arketiplerin sembolik anlamlarının farkına varmak kişiliğimizin bilinç ve bilinçaltı bölgeleri arasındaki uçurum derecesindeki zıtlığın dengelenmesine olanak sağlayan psikolojik bir iklimin doğmasına neden olacaktır. Bilinç ve bilinçaltı bölgelerinin dengelenmesi bireyin olgunlaşma yönünde kişiliğini geliştirmesini mümkün hale getirecektir (Sambur, 2005: 121-122).

Her ne kadar Batı psikolojisi İbn-i Arabî'nin üçlü rüya tipolojisinde yer alan ve günlük yaşamımızdaki tecrübelerimizi, istek ve arzularımızı yansıtan sıradan rüyalara odaklansa da (Bulkeley, 2002:10) tasavvuf büyüklerinden ve rüyaya bakışı tasavvuf tarihini etkileyen İbn-i Arabî ile Jung arasında hayal ve aktif imgelem açısından benzerlikler görülmektedir. Ruhun bilişsel gücü olan hayallerin (Al-Attas, 1990:30) bilinçli olarak orataya çıkardığı hayaller ile rüya gibi spontane oluşan hayalleri birbirinden ayrılması gerektiğini İbn-i Arabî ve Jung üzerine çalışmaları olan Henry Corbin ifade etmektedir. Ona göre birinciler "Allah'ı görüyor gibi ibadet et." denen bilinçli sürecin başladığı manevi yerlerdir. Bundan dolayı hayal Allah'a odaklanmak için bilinçli olarak kullanılır. İbn-i Arabî'nin özerk hayal dediği ikinciler ise rüyaların, vizyon ve imajların olduğu yerdir. Allah ile aralardaki perdeleri açmak bu hayal ile gerçekleşmektedir. Bundan dolayı İbn-i Arabî'ye göre Allah'ı insan bilincinde ortaya çıkarmak hayalin kapılarıyla gerçekleşmektedir (Halligan, 2001:277). Bu doğrultuda Arketipal psikolojinin kurucusu Jungçu James Hilman, Henry Crobin'den alıntılıdığı İbn-i Arabî'nin âlem-i misal (mundus imaginalis) kavramını arketipler için değerli ve önemli bir temel sağladığını ifade ettiği görülmektedir. Ayrıca James Hilman, Corbin'in

tevil yöntemini kullanarak amacın bilinçaltının analiz edilmesinden ziyade hayale ve içe ait unsurların keşfetmenin terapi olduğunu ifade etmektedir (Anissian, 2005:39-44).

İbn-i Arabî'nin görüşleri, çağdaş psikolojiden 6 asır öncedir. Örneğin Freud'un, rüyaların arzuların tatmin edilmesi olarak gördüğü anlayış İbn-i Arabî'de arzuların rüyalarda şekillendiği anlayışıyla örtüşmektedir. Jung'un zıtlıkların birleşimi sonucunda ortaya çıkan psişik enerji kavramı İbn-i Arabî'nin zıtlıkların karşılaştığı berzah kavramında görülmektedir. Bu alan Jung'a göre *psychoid* dediği alandır. Burada belirli değişik bilinç hallerinde ego üst kişilik özellikleriyle diyaloga geçebilir. Bu üst kişilik özellikleri Jung'un *Self* dediği benliktir ve bu alana rüyalarla ulaşılır (Halligan, 2001:280).

Jung hastaların rüyalarını, rüya deneyimde karşılaşılan sembollerin ilişkisine işaret ederek yorumlarken İbn-i Arabî gibi birçok sufînin rüya uygulaması farklıdır. Bu uygulamada bilinçle iletişim kuran bilinçdışının mesajını semboller aracılığıyla vermesi yerine sufi düşünürün bilinci, bilinçdışının paradoksal bazen de karşıt yönlü (ambivalent) alanlarında dolaşır. Bu alanlar bazen semavi bazen de arşa dair yolculuklar olarak tahayyül edilir (Han, 1997: 47). Ayrıca Jung rüyaları yorumlarken aktif imgelem metodunu kullanmaktadır. Bu metodla rüya ve fantazileri çalışarak kişi psişenin düzenleyici unsuru olan aşkın unsuru kavrayabilmektedir (Amini, 1999:66). İbn-i Arabî'nin, aktif imgelem konusunda Jung'tan daha ileri gittiği iddia edilmektedir. İbn-i Arabî, âlem-i misali, aktif imgelemin; olayları, şekilleri ve varlıkları duyuların yardımı olmadan algıladığı yer olarak ifade etmektedir. Modern psikoloji ise bunu sezginin ve hayalin fonksiyonları olarak ifade etmektedir (Halligan, 2001:275-276).

Rüyaları kolektif bilinçdışı olarak adlandırdığı, atalarımıza ait çok daha derinlikli üçüncü bir kaynaktan beslendiğini ve rüyaların kaynağı çok daha geniş kapsamlı temel insani varoluş meselelerini içerdiğini iddia eden Jung'un aksine Freud'un görüşüne göre rüya oluşumundan çoğunlukla cinsel içerikli yasak arzular sorumludur (Stevens, 1999:105). Jung rüyanın arkasındaki amaçla ve anlamla ilginirken Freud rüyanın arkasındaki kompleks ve bastırılmış istek ve arzularla ilgilenmektedir (Sambur, 2005: 121-122). Fakat bu kıyastan Jung'un bakışının Freud'a göre daha doğru, eksiksiz ve kabul edilebilir gibi yaklaşım getirilmemelidir. Buradaki nokta ikisinin farklı bakış açılarına ve yöntemine sahip olmasıdır. Tasavvuf ve Jung arasında ilişki kurulduğu gibi

Freud ve tasavvuf arasındada ilişkiler kurularak analizler yapılmaktadır. Örneğin rüya ile ilgili çalışmalar yapan kimi modern Müslüman yazarlar, en büyük ve harika rüya yorumcuları listesini Orta Çağ Müslüman yorumcuları ile başlatıp Freud ile sonlandırarak modern psikanalizin bulgularının çok uzun zaman önce keşfedildiğini iddia etmektedirler. Müslüman rüya yorumculuğunu Freud'un habercisi olarak değerlendirenler de vardır. Aslında hazırladıkları bu listeyle okuyucuların psikanalizin Orta Çağ'da keşfedildiği çıkarımını yapmalarını sağlamaya çalışmaktadırlar. Orta Çağ Müslüman rüya yorumcularının rüya yorumlama kitaplarına bakıldığında ise sözlüklere benzediği gözükmektedir. Kitaplar, yazarın metodunu anlatan kısa bir giriş ile rüya sembolleri ile onların anlamlarından oluşmaktadır. Örneğin yüzlerce farklı çiçeğin rüyadaki anlamı üzerinde durulmuştur. Aynı zamanda rüya yorumları modern psikanalizin bilinçaltını ve kişinin iç dünyasını araştıran yönteminden oldukça farklıdır. Burada rüya yorumculuğu kişinin içinden ziyade dışında gerçekleşen olaylara odaklanarak kehanetlerde ve tahminlerde bulunurken psikanaliz içe ait teşhise odaklanmaktadır (Lamoreaux, 2002:3-5). Fakat Freud psikanalizinde rüyalar anlamlı olmasına rağmen rüya görenin psikolojik dünyası, kişiliği ve geçmişi ile kısıtlı iken metafizik boyutu olan İslam'da ise görünürün ötesindeki objektifliği vahiy ve keşif kadar olmasa da anlamının epistemolojik yöntemlerinden biridir (Kafadar, 1994: 28).

Freud'un rüya yaklaşımı ile sufi rüya yaklaşımı arasında tarihî seyir içerisinde farklılıklar olmakla beraber benzerlikler de vardır. Nefs atfedilen rüyaların psikanalizin bilinçaltı anlayışına benzetilmektedir (Kafadar, 1994: 30) Asiye Hatun'un rüya günlüklerini yayına hazırlayan Cemal Kafadar'a göre Asiye Hatun'un rüyalarında geçen ifadelerin bazılarını Freud'un psikanalizi ile değerlendirmek hatalıdır. Fakat rüyaların yorumlanmasında uzun ve sivri nesnelere erkeklik uzvunu simgelediği görüşünün modern insana ait bir görüş olduğunu ve birdenbire Freud'la başladığını söylemenin de doğru olmadığını iddia etmektedir. Çünkü İkinci Bayezid devrinde çeşitli rüya tabirleri derlenerek oluşturulan *Kamilü't-tabir* adlı eserde İbn-i Sirin'den atıfla *bıçak* erkek olarak *bıçak kınının* da kadın olarak geçtiğini söylemektedir (Kafadar, 1994: 19).

Bu benzerliklerin ve farklılıkların dışında Freud psikanalize dayanarak sufi rüya kaynaklarının değerlendirildiği çalışmalar vardır. Örneğin sözde veli olarak değerlendirilen Cezayirli Şeyh Muhammed al-Zawawi'nin rüyaları üzerine yapılan

çalışmada Zawawi'nin peygamberi gördüğü rüyalar Freudyen perspektiften ele alındığı nörotik bir obsesyonun sebebi olan peygamberin otoriter baba olarak ele alınabileceği, Jungçu bir analist tarafından ise peygamber orta yaş krizinde, kişinin boğuştuğu kendi kişiliği olarak değerlendirilebileceği söylenmiştir. 20.yüzyılın psikanalitik bakış açısıyla Zawawi'nin psikolojik ve ruhsal krizleri ele alındığında narsistik kişilik bozukluğu karşımıza çıkmaktadır. Freud'un kendine âşık olma bağlamında aldığı narsisizm yerine kendilik şişmesi (selfinflation) denen yaklaşımla ele alınmaktadır. Bu şişmede kişi kendinde olmayan değerlere daha fazla vurgu yapmaktadır. Yani kendisinde gerçekte bir temeli ve yeri olmayan değerlerle kendini sevmekte ve takdir etmektedir. Bu nörotik davranışın Karen Horney'deki karşılığı şan ve şeref arayışı iken; Heinz Kohut'taki karşılığı büyüklenmeci ya da görkemli benliktir. Yani kişinin kendi değerini ve kişiliğinin önemini tamamen gerçek dışı boyutlarda abartmasıdır. Fakat yazar, Zawawi'nin narsisizminden yola çıkarak bütün velilerin narsist olduğu ya da velilik için narsisizmin gerektiği gibi bir yargıya düşülmemesi gerektiğini ifade etmektedir (Katz, 1996:23-33).

Başka bir çalışmada ise Asiye Hatun'un rüyaları belirli bir düzen ve silsileyi izlediği, bundan dolayı psikanalitik aktarım nevrozuna benzer bir sistematige sahip olduğu için analitik kür rüyalarına benzediği fakat Asiye Hatun'un bazı rüyalarını, Asiye Hatun somut incelenemeyeceği ve ortaya koyduğu terörleri doğrulama ve yanlışlamama imkânı olmadığı için psikanalitik bir düşünce oyunu bağlamında ele aldığı çalışmasında Saffet Murat Tura bu rüyaları Freud'un oidipal (zevke yönelik, cinsel ve saldırgan dürtüleri, bunlarla ilgili çocukluk deneyimlerine bağlı geniş ölçüde bilinçdışı çatışkı ve karmaşaları, bunlarla ilgili savunma mekanizmaları) ve Kohut'un narsistik yaklaşımı (çekirdek benliğin iki temel bileşeni, ihtiras ve idealleri, ülküleri, benlik saygısı ve benlik güveni sağlama mekanizmaları, benliğindeki eksikler ve bunlara karşı gelişmiş tedavi edici yapılar) bağlamında değerlendirmiştir. Ona göre bu rüyalar oidipal düzeyde erotizasyon, suçluluk duyguları ve kadın kastrasyon karmaşası (penis hasedi yani kadınsı aşağılık duygular) yönünde gelişirken, narsistik düzeyde idealizasyon, ülküleştirmeden büyüklenme ve teşhirciliğe (ayna aktarması) doğru gerilemektedir (Tura, 2012:63-69).

Diğer bir çalışmada ise kişinin bir benlik imajı ya da benlik temsili olarak müridliği seçip bir silsile içerisinde bir mürşide bağlanması çocukluk tutumlarından birisinin yerine geçtiği ve bunun yeni temsilin dönüştürücü ve iyileştirici olabileceği iddia edilmektedir. Çünkü daha önceki istek, arzu, imaj ve çatışmalarımız kabul edilemez olmuştur. Freudyen rüya analizi bağlamında bu bağlanma terapist-hasta arasındakine benzer bir aktarım süreci olarak anlaşılmaktadır (Ewing, 1990:71).

Psikolojik boyutlarıyla beraber rüyaların hem İslamî hem de sufi gelenek içerisinde sosyal ve sosyo-psikolojik boyutları ve etkileri de olmuştur. 18 ve 19.yüzyılda rüyalar bereket ve karizma bağlamında kişinin dinî ve politik liderliğini pekiştirmeye yarayan bir reklam aracı şeklinde kamusal bir rol olarak hizmet etmiştir (Katz, 2012:184). Örneğin Cezayirli Şeyh Muhammed al-Zawawi adlı kişi, kendilik imajını ve kendilik değerini, peygamberi gördüğünü söylediği rüyalarla oluşturduğu *Tuhfa* adlı kitabınının Cezayir kütüphanelerinde kopyalarının bulunmasının ve 19. yüzyıl Cezayir’inde bu kadar yaygın olmasının sebebi, peygamberi rüyada görmenin kişinin takipçilerine veli olduğunun bir göstergesi olarak düşünülmesine dair inançtır. Ayrıca Zawawi’nin kitabında; kitap bir bereket içerdiği için kitabı çoğalttığı vurgulanmaktadır (Katz, 1996:3-9).

Bir başka örnekte ise 3.Murad’ın Halveti şeyhi Şüca Dede’ye anlattığı rüya mektuplarının yer aldığı Kitab-ülmenamet adlı çalışması ile ilgili yapılan değerlendirmede 3. Murad’ın bu rüyalar vasıtasıyla insanların kendisinde onun istediği imaj ve kimliği görmelerini sağlamak diğer bir ifadeyle benlik oluşturma diyebileceğimiz *self fashioning* kavramını gerçekleştirmeye çalıştığını ifade edilmektedir. Ayrıca Osmanlı sultanına uyan ideal bir benlik imajı oluşturmaya çalıştığı; mistik özellikleri ve yetiler, kerametleri de metinlerde yer alarak kendisinin halkın nazarında kutsal bir sufi olduğunu hatta kutbul aktap olduğunu gösterecek şekilde ortaya konulduğu iddia edilmektedir (Felek, 2012:250-253). Bundan dolayı rüyaları sadece Freud bağlamında dürtülerimiz, çatışmalarımız ve arzularımız gibi geçmişe ait gizil içerikleri içeren ve bunları tatmin edip çözüme kavuşturan bir olgu olarak almamalıyız. Aynı zamanda geleceğe projeksiyon tutan, kültürel ve sosyal boyutları olan ve dönüşüm sağlayan fenomenler olarak da almalıyız. Örneğin sufi tarikatların sosyal kurumlar olarak değerlendirildiği toplumlarda görülen bir mürşide

bağlanmayı gösteren sufi rüyalar sadece intrapisişik bir olgu değil aynı zamanda sosyal bir olgu olarak değerlendirilebilir. Bu rüyalar hem sosyal ilişkiler ağı içi bir bağlam sağlar hem de benlik temsillerinin ve imajın oluşmasında, kişiliğin dönüşümünde ve diğerleri tarafından onaylanan bir sosyal kimlik inşasında etkilidir. Çünkü rüyalar ve benlik temsilleri kişilikle alakalı kültürel ve sosyal içeriklerin birer karışımıdır. Bundan dolayı sosyal çevre tarafından oluşturulan benlik temsilleri ile rüyalar arasında birer işaret oldukları için dinamik bir ilişki vardır (Ewing, 1990:56-69).

Daha önceki örneklerle beraber modern zamanlardan vereceğimiz örnekler de bu durumu yansıtmaktadır. Örneğin Pakistanlı Müslümanlar için tasavvuf kültürel ve sosyal bir şablon, ortam ve ilişkiler ağı oluşturduğu için sufi biat rüyaları benlik temsillerinin oluşturulmasında önem kazanmaktadır. Ayrıca diğer insanlarla kurulan ilişkiler, oluşturulan temsiller bağlamında da önemlidir. Çünkü mürşid ile ilişki kurmak yeni bir sosyal ortam ve sosyal ilişkiler ağı oluşturarak çatışmalarına ve problemlerine çözümler bulmaktır. Rüyalar ile benlik temsilleri arasındaki bu ilişkiyi gösteren ve dönüşümün gerçekleşmesini sağlayan rüya çeşitlerinden biri manevi bağlanma yani bir mürşide biat ile ilgili olanlardır. Pakistan'da rüyanın sosyal boyutuna önem verildiği için ikisi modern zaman Pakistan'ı ile bir tanesi Orta Çağ İran'ından örnekle -Ruzbian Bakli- istek ve arzularını ortaya koyan bu rüyaların benlik temsillerini oluşturmada ve dönüştürmedeki etkisi ele alınmaktadır. Manevi güce sahip bir mürşid bulup ona biat etmek, onun mürşidi ya da halifesi olarak sosyal bir ilişki kurarak yeni bir benlik temsili oluşturmak aslında sosyal bir kimlik oluşturmaktır. Örneğin Ahmed Sahib isimli kişi Batı'da yaşayan bir işadamı kimliği ile Doğulu kimliği arasında yaşadığı gerilimi biat rüyasıyla aşarak kendisinin bir mürşidin müridi olarak yeni bir imaj ve temsil oluşturuyor. Muhammed Sahip adlı kişi ise yaşadığı derin kriz ve problemleri biat rüyasıyla bir mürşide bağlanarak aşmaya çalıştığı için kurduğu bu ilişki derin bir terapötik boyuta sahiptir. Bu iki Pakistanlının gördüğü rüya, stresin arttığı dönemlerde ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak rüyaların kişilik üzerinde sadece terapötik ve dönüştürücü etkisi bulunmamakta aynı zamanda toplumun ve kültürün dönüşümünde etkisi bulunmaktadır (Ewing, 1990:58-69).

Rüyanın sosyal ve aynı zamanda psikolojik boyutlarından birisi de rüya anlatmanın ve rüya yorumlamanın İslamî gelenekte insanların kaygılarını dile getirmekte ve çözmeye

yönelmekte bir rol oynadığı için sosyal bir protokole dönüşmüş olmasıdır. İnsanların sorunlarına cevap bulmak amacıyla uykuda o konuyu aydınlayabilecek bir şeyler görmeyi isteyebilecekleri için bir çeşit bilinçli rüya çağırma tekniği olan istihare buna güzel bir örnektir (Kafadar, 1994: 37). İstihare ve rüya ilgili yapılan bir çalışmada önemli kararlardan önce istihare yapan ve yaptıranlar sonucun bazen çıkabileceği veya mutlaka çıkacağı şeklinde yüksek oranda olumlu bir görüşe sahipken sonucu hiç çıkmaz diyenlerin sayısı çok az olduğu görülmüştür. İstihare ile gelecekteki hadiseleri bilme arasındaki ilişkide psikolojik boyut ise istihare yaptıranların gelecekteki işleri tanzim edecekleri işlerinde yine Allah'ın yardımını dilediklerinden rüyadan istifadenin bir tatmin hadisesi olarak ortaya çıkmasıdır (İmamoğlu, 2004: 75-86). Bu noktada kişilerin kendini güvende hissetme olgusu ortaya çıkmaktadır. İstihare ile olabilecek riskler azaltılmaya çalışılmaktadır.

Sosyal ve psikolojik derinlikleri ile insanın nefis, benliği ve kişiliği hakkında veriler sunan rüyaları arınma bağlamında ele aldığımızda çift yönlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir. İlk olarak rüyalarla kişinin nefsi bilinmeye çalışarak arınmasına yardımcı olunmakta; ikinci olarak da arınması gerçekleşen nefsin gördüğü rüyalar olumlu anlamda değişerek hakikate ulaşması sağlanmaktadır. Öncelikle rüyalar insanın inanılmaz deruni zenginliğinin, dokuz yüz katlı nefis binasının bir göstergesi olduğu için yatay nedensellik tuzağına düşmüş insan dikey boyutlarını göstermektedir (Merter, 2011:366). Nefis aşamaları ve dolayısıyla benlik aşamaları konusunda kişiye kapılar açmakta ve onun bu hedeflere ulaşmasına yardımcı olmaktadır. Erich Fromm'un öğrencisi İranlı psikiyatrist A.Reza Arasteh bu durumu Mevlânâ'nın gerçeği, rüya benzeri bir dünya olarak görmesinden dolayı ancak rüyada kişinin kendi benliğini terk ederek, bir başka benliğe büründüğünü kısaca "Uykuda benliğinden benliğe gidersin." yaklaşımından yola çıkarak rüyalarda bilinçaltının aktif hale geldiğini ve böylece evrensel benliğin tamamen uyandığını ifade ederek ortaya koymaktadır (Arasteh, 2000: 107). Aynı zamanda Arasteh'in kozmik benlik olarak ifade ettiği bu durum (Arasteh, 1974:108) bilincin değişik hali olan rüya ile transpersonal psikolog Charles Tart'ın kişinin kuantum sıçrama yaparak ulaştığı sonsuz bilinçdışı okyanusudur (Merter, 2011:317).

Nefsin arınması bağlamında ele alınacak olan nefsanî rüya üç rüya çeşidinden biridir. Bu rüyalar nefsin hayal ve kuruntuları, uyku esnasındaki dış etkiler ve günlük meşgalelere ilişkin rüyalar. Nefs teorisi önemli bir yere sahip olan İbn-i Sina'ya göre rüya, nefsin muhayyile gücünün etkiye açık olma özelliğiyle meydana gelmekte olup güçlü konuma geçmiş olan nefis, uykuda metafizik âlemden bilgi alabilmektedir. Hayal gücü dış duyarların denetimi dışında kalan kişinin metafizik âleme yönelişi artar. Beden sağlığının bozuk olması ve muhayyile ile hatırlama güçlerinin iyi çalışmaması gibi engeller bulunmadığı zaman nefis muhayyileden kurtularak ilahi âleme yönelir. Bu sırada oradan gelen bilgiler nefiste yer eder, böylece metafizik âleme ilişkin bir algı oluşmuş olur. Bazan muhayyile gücü nefisle fizik ötesi âlemin arasına girerek görüntüyü engeller. İbn-i Sina'ya göre rüyalar yalnız metafizik âlemden nefse gelen etkilere dayanmaz, ayrıca insanın fizyolojik durumundan kaynaklanan rüyalar da söz konusudur. Aç kimsenin rüyada yiyecek, üşüyenin ateş görmesi bu çeşit rüyalar. Böyle bir durumda nefis ilk gördüğü şeyler üzerine hayaller oluşturmaya başlar. Bunlar karışık rüyalar olup ancak tabirle açıklanabilir (Çelebi, 2008: 307-308).

Sufi psikolojisi bağlamında rüyaların yorumlanabilmesi için öncelikle hangi ruh aşamasında olduğu ve içeriklerinin neler olduğu belirlenmesi gerekmektedir. Çünkü ruhun rüyayı gördüğü seviye çok önemlidir. Ruh-u hayvanî ve nebatînin gördüğü rüyalar kişinin güdülerini ve nefsanî arzularını yansıtmaktadır. Örneğin aç yatılınca büyük ihtimalle yemek yendiği görülür. Ruh-u insanî çeşitli semboller görür. Örneğin yılan, mal anlamına gelir ve mürid tarafından görüldüğünde alt derecedeki ruha işaret eder (Frager, 2004: 62). Bununla beraber nefsin her derecesine karşılık gelen renkler sıklıkla şeyhler tarafından müridlerin düzeyini değerlendirmek için rüya yorumlarında kullanılmaktadır. Örneğin müridler rüyalarında sarı giysi giydiklerini görürlerse, bu onların nefs-i raziyye merhalesinde olduğuna bir işaret olabilir. O zaman şeyh *Hayy* virdini de manevi görevlerdeki diğer değişikliklerle birlikte manevi pratiklerine dâhil eder (Frager, 2005: 73). Müride Allah'ın bazı isimlerinin belli bir sayıda tekrarlanması veya bir takım dualar gibi görevlerin verilmesi mürşidin yeni durumlara göre müridlere ilaçlar vermesi olarak değerlendirilebilir. Çünkü rüyalar müridin nefsinin onu tasavvuf yolundan koparmaya çalıştığını ve ne kadar bocaladığını göstermektedir. İçlerindeki doğru yolu bulmaları için müridlere yardım, korunma sağlanarak arınmayı gerçekleştirmesi ve bir üst aşamaya çıkması sağlanır (Frager, 2004: 66).

Arınmanın diğere boyutu ise arınmanın gerçekteşmesi ile kişinin rüyalarının olumlu anlamda değere kazanmasıdır. İnsanın iyi rüyalar görmesi için arınması gerektiğı çeşitli hadislerle de ortaya konmuştur (Hermansen, 2008: 75). Nefsi tezkiye olan kişinin kalbi tasfiye olacağı için gayb âleminde suretlerin kalbe akması ve orada yansıması mümkündür. Bedenî arzular ve duygusal algıların örtüleriyle kalp örtülmediğı ve uyku halinin kalbi rahatsız etmediğı en iyi hal olduğu için Gazali'ye göre içsel ve dışsal arınma durumunda kalbi örten örtü kalkar ve gelecekte gerçekleşecek bir olayın görüntüsü kalp gözüne yansıtılır (Sviri, 2004: 194). Dolayısıyla aklın bilinç düzeyi uykudayken kalp rüyalar yoluyla kendini dile getirmeye muktedir hale gelir (Vaughan-Lee, 2002: 30). Eğer kalp uyandırılır ve inceltirse o zaman onun rüyaları da nevrotik özellikten kurtulur ve daha çok nesnel, simgesel ve esin ile dolu hale gelir (Helminski, 2006: 268). Ayrıca rüya görme faaliyetinin sorumlusu olan hayal gücü, ruhun uykuda dış algılardan arınmasından dolayı bu yetisini arttırabileceğı; çünkü insan günlük uğraşlarını bırakıp uykuya çekilerek dış izlenimlerden uzaklaştığı birçok filozof tarafından ifade edilmiştir. Bundan dolayı iyi ve gerçekleşebilecek rüyalar görmek için özel bir ruhsal yetkinlik gerekmektedir (Schimmel, 2005: 32).

Kişinin ahlakî yanılısamaları, hataları ve kişinin sosyal rolleri rüyanın içeriğini ve sembollerini etkilediğı için 18. yüzyılda yazılan el-İbriz adlı eserde rüyaların, rüya gören kişinin ruhunun saflık ve saf olmama halini gösteren manevi barometreler olduğunu ifade edilmektedir (Katz, 2012:191-192).

Temelde arınma bağlamında rüyaları ele aldığımızda rüyaların müridin seviyesini, nefis ve ruh dünyasını yansıttığını ve mürşidin bu yansıyanları yorumlayıp reçeteler sunarak müride yol gösterdiği olgusuyla karşılaşırız. Fakat bu yorumlama sürecinin çeşitli zorlukları hatta imkânsızlıkları vardır. Bu zorluklar bilimsel bağlam, şeyhin yetkinliğı, rüya sembol ve içerikliğinin zorluğu ve genişliğı, yorumlardaki farklılıklar şeklinde dört başlık altında toplanabilir. Öncelikle rüyalar ve rüya yorumunu bilimsel açıdan tam olarak kavranamasa da tasavvufî rüya ile ilgili önemli bir çalışması olan Annamaria Schimmel'in ifade ettiği gibi rüyaların bilimsel olarak incelenmesi uçsuz bucaksız gibi görünen bir alan olsa da bilimsel sonuçlarını ve boyutlarını görmek mümkündür. Örneğin bir psikoterapistin Faslı bir hastası ile ilgili yorumları ile o hastanın rüyalarını önceden yorumlayan vatandaşı bir kadının yorumlarından çıkan sonuç büyük oranda

psikoterapistinkiyle örtüşmektedir. Fakat bu bilimsel gerçekliklerin ve boyutların farkına varabilmek için öncelikle İbn-i Rüşd'ün de belirttiği gibi rüyalarda manevi bir sürecin söz konusu olduğunu ve bu sürecin uyanıklık halindeki idrak sürecinin tersine işlediğinin farkında olmak gerekmektedir (Schimmel, 2005: 12-32). Bundan dolayı çok farklı kültürdeki rüyalarla ilgili önemli çalışmaları olan Kelly Bulkeley'e göre rüyalarda çok farklı metabilşsel farkındalık çeşitleri ortaya çıktığı için daha çoğulcu bir yaklaşımla bunlar ortaya çıkarılabilir (Bulkeley, 2008:275). Örneğin bir terapist sadece geçmişe ve buna bağlı olarak da sadece belirli kuramlara bağlı kalarak rüyanın anlamını; dürtüler, aile, arketipler, biyokimya, önceki günün yaşantıları, sorun, çocukluk örselenmeleri vb. gibi mutlaklara indirgememelidir. Aynı zamanda rüya gelecek boyutuyla da ele alarak kendilik, bütünlük, birlik, ruh, öz, ölüm vb. gibi önemli göndermelerde bulunarak ve onlara yönelerek de yorumlanabilmelidir (Kugler, 2001: 186). Bu yapılmadığı sürece rüya bilincinin yaşamımızın geri kalanını zenginleştirmesine imkân verecek psikolojik ve kültürel mekanizmalarından yoksun kalmış oluruz (Ornstein, 1992: 169). Ayrıca bu zenginliğin elde edilebilmesi için Batılı araştırmacıların rüyaların nöropiskolojisi ve REM uykusu ile ilgili elde ettiği bulgular İslam geleneğinden kavramsal açıdan kendine yer bulabilir. İslam geleneğinde sabah görülen rüyaların gecenin ilk evrelerinde görülen rüyalardan daha gerçekçi olduğu ifade edilmektedir. Batılı araştırmalara göre rüyanın özellikle aktif olduğu en uzun REM dönemleri sabah gerçekleşmektedir (Bulkeley, 2002:12).

İkinci zorluk ise şeyhin ya da rüyayı yorumlayan kişinin yetkinliğidir. Jung'a göre rüyayı anlamlandırmak basit rüya kitaplarında bulunan rutin rüya yorumlarından daha fazlasını yapmayı gerektirmektedir. Bundan dolayı rüya motiflerini basmakalıp bir tarzda açıklamamak gerekir ve aynı zamanda rüyayı yorumlama konusunda büyük tecrübelere sahip kişiler bile kendi yetersizliğinin farkında olmalı, önceki anlayışlarını sorgulamalı ve her an beklenmedik sürprize kendini hazırlamalıdır (Sambur, 2005: 113). Bu noktayı tasavvufi bağlamda ele alırsak rüya yorumlamada çeşitli sembol ve motifler kullanılmasına, bunların her birinin belirli nefis aşamalarına tekabül etmelerine rağmen sadece tabirnelere bakarak müridin bulunduğu manevi haller ve makamlar bilinemez. Tabirnelerden ziyade sufi rüya geleneğini bilen yetenekli ve bu eğitiminden geçmiş bir mürşide ihtiyaç vardır. Ayrıca her rüya görenin bulunduğu sosyal, kültürel, dini ve ekonomik durum yorumlamada önemlidir (Felek, 2012: 259).

Nablusi'ye göre rüya tabircisi; Kur'ân tefsiri, hadis, şiir, atasözü, astronomi, fizyonomi, coğrafya gibi alanlara hâkim biri olmalıdır. Rüyanın görüldüğü mevsim önemli olduğu gibi gezegenlerin rüyalar üzerindeki etkisi bilinmelidir. Yorumculuk büyük bir sorumluluktur ve hekim rüya görene yanlış ilaç vermemelidir. Hatta klasik rüya tabircilerine göre rüya bir fetvaya benzediği için rüya yetkin olmayan birine değil gerçekten danışılabilir birine anlatılmalıdır (Schimmel, 2005: 64-65). Fakat bu noktada rüya yorumuyla ilgili akla gelebilecek iki temel soru (Rüya görenin manevi ve ahlaki durumunu gösteren rüyanın içeriği midir? Yoksa sadece rüya görenin kişiliği ile ilgili önceki bilgi mi şeyhin rüyayı yorumlamasını mümkün kılmaktadır?) şöyle cevaplandırılabilir: Şeyhin rüyayı yorumlama yetisi üstün sezgisiyle ortaya çıkmaktadır. Şeyhin keşf ve basireti müridin en mahrem yönlerini ortaya çıkarmaktadır. Rüyayı yorumlama yeteneği müride olan üstünlüğünü yeniden ortaya koymaktadır (Katz, 2012:192). Bundan dolayı bir mürid rüyasını şeyhine anlattığında şeyh müridin manevi tekâmülünün düzeyini anlayabilir. Bunun için derviş geçmiş hayatını ya da tecrübelerini veya dualarını yapıp yapmadığını, günah işleyip işlemediğini bilmesi gerekmez. Rüyalar, Hakk'ın, şeyhe anlama yeteneğini ilham ettiği kendi lisanıdır (Frager, 2005: 201). Sonuç olarak rüya tabirini sadece bir bilgeliğe ve sezgiler ya da rüyaları anlama kabiliyetine sahip kişiler yapabilir (Frager, 2004: 69). Fakat Marcia Hermansen'in bir şeyhten modern zamanlarda rüya yorumunun değişip değişmediğini sorduğunda şeyh; insanın zihin ve ruhunun değiştiğini, insanların daha korkunç rüyalar gördüğünü, eski çağlarda insanların daha ilhama açıkken günümüzde insanların kendi bilgi ve becerilerine daha fazla güvendiği ve kibirlendiği için rüyaları gereksiz ve önemsiz görmeleri onları ilhama daha az açık hale getirdiğini ifade etmektedir (Hermansen, 2008: 86).

Üçüncü zorluk ise rüya sembol ve içerikliğinin zorluğu ve genişliğidir. Bunların yer aldığı tâbirnâmelerin çoğunluğu tasavvufî mahiyette olsa da sayıları -örneğin Hasan b. Hüseyin el-Hallâl, Abasatü'l-mutabbirîn'de 7500 tabircinin ismini vererek bunlardan 600 kişiyi eserleriyle birlikte tanıtmıştır- çok fazla olduğu için (Gökyay ve Çoşkun, 2010: 331-332) ve tabirler anlaşılması çoğu kez zor olan ifadelerle müridin rüya yolunu açıklamaya çalıştığı için bu zorluk ortaya çıkmaktadır (Schimmel, 2005:202). Bu çeşitliliğin olmasının sebebi İslam dünyasındaki sosyal ve kültürel farklılık ile geleneğin gelişimindeki aşama farklılığıdır. Örneğin 5.yüzyılda Kuzey Afrika'daki bir rüya

yorumcusunun sarı gül için söylediği, 2.yüzyıl İran'ında söylenenle aynı değildir (Lamoreaux, 2002: 6-7). Bundan dolayı her ne kadar nefsin mertebelerine göre görülen sembollerini detaylı bir şekilde verilen kitapta, bu sembollerin ehil bir kişi tarafından her makama uygun bir şekilde yapılması gerektiği, burada verilen detayların kişinin kendi nefsinin değerlendirilmesi için yapılan açıklamalar olduğu ifade edilse de (Hafız Hulusi Efendi, 2006:41) her nefis makamına yerleşen bütün sembollerini, kavramlarını bilmek ve ona göre yorumlamak kolay bir mesele değildir.

Dördüncü zorluk ise yorumlamadaki farklılıktır. Örneğin bir sufi, şeyhine rüyasında araba kazası gördüğünü söyleyince rüya yorumunda uzman olan şeyhi kazayı tecrübe etmesini, onu test edici olduğunu fakat bu kazanın daha önce fiziksel dünyada olmak yerine rüyaya aktarıldığını böylece sufinin fiziksel bir yaralanma yaşamadan bu testi tecrübe ettiğini ifade etmiştir. Bu yorumun sebebi bazen rüyaların rüya gören kişinin fiziksel gerçekliğini tamamlaması ya da onunla yer değiştirmesinden kaynaklandığının düşünülmesidir (Haeri, 1997: 73). Bir başka örnekte ise İslami gelenekteki rüyanın kendi başına bir anlam taşımadığı, bundan dolayı rüyanın kime anlatılacağı ve kim tarafından yorumlayacağı gerçeğinden hareketle Asiye Hatun'un gördüğü rüyaları şeyhi için görülmüş-üretilmiş rüyalar olarak değerlendirilmesidir (Tura, 2012:64). Diğer bir örnekte ise yeni müridlerin yılan, akrep ve benzeri acayip şeyler, hatta kâbuslar görebileceği fakat bunların tabir edilmediği ifade edilmiştir (Frager, 2004: 66). Son örnekte ise yollarında büyük mesafe kat etmiş sufiler daha çok uyarıcı ve ürkütücü rüya görürken henüz yolun başındakiler tatlı rüyalarla yollarında ilerlemeye teşvik edildiği; tehditkâr rüyaların müridi ruhsal gayretlerini daha çok arttırmaya iterek en küçük hata ve ihmallerden kaçınmayı öğrendiği ifade edilmiştir (Schimmel, 2005: 219).

SONUÇ

Nefs arınmasının modern psikolojik yaklaşımlar açısından analizinin konu edildiği bu çalışmada, öncelikle nefis arınmasının, tövbe, fena ve beka, insan-ı kâmil mertebesine ulaşma süreçleri ile riyazet, zühd, halvet, zikir, tefekkür, şeyh-mürîd ilişkisi, sufi hikâyeler, rüya, rabîta, muhasebe ve murakabe uygulamaları, modern psikolojik yaklaşımlar (psikanalitik, analitik, hümanistik ve transpersonel yaklaşım) çerçevesinde analiz edilerek, “Batılı kaynaklarda sufi gelenek, psikolojinin sunduğu bakış açısıyla nasıl incelenmektedir?” sorusuna cevap bulmak ve daha sonra bu doğrultuda nefis arınma sürecinin, farkındalığın artarak bilinç ve kişilik gelişim ve dönüşümünün sağlanmasıyla kişinin kendisini gerçekleştirdiği psikolojik ve psikoterapötik bir süreç olduğunu ortaya koymak amaçlanmıştır.

Batı’da sufi psikolojisine dair son dönemde yapılan çalışmaların yer aldığı literatür taranarak oluşturulan bu teorik çalışmada, elde edilen bilgiler açıklama yöntemi ile anlama ve yorumlanmaya çalışılmıştır. Bununla beraber nefis arınmasının süreç ve uygulamaları psikolojik ve fizyolojik bir indirgemecilik ve sekülerleştirmeye tabi tutulmadan incelenmiş, bu arınmanın bir inanç ve felsefeye dayandığı göz önünde bulundurulmuştur.

Bu çalışmanın merkezî kavramlarından olan nefsin, modern psikolojide hâlihazırda birebir karşılığının bulunmadığı; psikolog ve psikiyatristlerin nefsi kendi psikolojik yaklaşımları doğrultusunda ele aldıkları, bu nedenle mesela id, ego, benlik ve kişilik gibi farklı psikolojik kavram ve yaklaşımlarla farklı tanımlamalar ortaya koydukları görülmüştür. Bundan dolayı çeşitli mistik geleneklere ait kavramlar psikoloji içerisinde nasıl kendi kavramlarıyla kullanılıyorsa, nefis kavramının da psikolojik literatürde nefis olarak kullanılmasının uygun olduğu kanaatine ulaşılmıştır. Bununla beraber insan doğasının psikolojik çekirdeği olarak tanımlayabileceğimiz nefis kavramı ile ilgili olarak Müslüman sufi ve filozofların uzun tarihî geçmiş içerisinde ortaya koydukları çok sayıda tanım ve görüşün yanında nefsin dereceleri, mertebeleri ya da aşamaları konusunda da farklı görüş ve anlayışlar serdettikleri görülmüştür. Bu bağlamda mesela, ilk dönemlerde bazı mutasavvıfların üçlü (emmâre, levvâme, mutmainne); bazı mutasavvıfların dördü (emmâre, levvâme, mülhime, mutmainne); felsefi tasavvuf ile ilgili olanlar ve Osmanlı mutasavvıflarının ise etvar-ı seb’a denilen yedili mertebeyi

tercih ettiği görülmüştür. Sufi psikolojisi literatüründe yedili mertebeye atıf yapıldığı için bu çalışmada yedili analiz ele alınmıştır. Fakat bazı çalışmalarda da müşahade edildiği üzere, nefsin sadece üç aşamasının (mutmainne, levvâme ve emmâre); bazılarının ise dört aşamasının (emmâre, levvâme, mülhime, mutmainne) modern psikoloji bağlamında ele alınabileceğini ortaya koydukları görülmüştür. Çünkü diğer aşamalarla ilgili olarak; a- Bu aşamaları gerçekleştiren insanların azlığı, b- Bu aşamaların araştırılması ve açıklanmasının zorluğu, c- Bu aşamaların modern psikolojinin sınırlarını aştığı için ortaya konmasının güç olduğu görülmüştür. Bundan dolayı bu üst aşamaların a- Batı psikolojisi ile paralellik göstermediği, b- Modern psikolojinin tasavvuftaki sınırını oluşturduğu, c- Bu basamakların anlaşılmasının psikolojik bilginin ötesinde yer alan zihin ve kişilikle ilgili bilinmeyen alanları keşfetmemize yardımcı olabileceği görülmüştür. Ayrıca mutmainnedeki sonraki aşamalar ruh düzeyinin aşamaları olarak ele alındığı için nefis düzeyiyle ilişkili bulunmamıştır. Çünkü tasavvuf ile modern psikolojinin sınırları açısından düşünüldüğünde -modern psikolojinin sınırı kendini gerçekleştirme, tasavvufun sınırı ise kendini aşma olduğundan- bu üst aşamaları kendini gerçekleştirme bağlamında ele aldığımızda, diğer aşamaların kendini aşma ile alakalı olduğu ve ayrıca farklı metafor ve sembollerin kullanıldığı tesbit edilmiştir. Bundan dolayı modern psikolojinin mutmainne basamağıyla araştırabileceği ve üzerinde yorumlar yapabileceği sınıra ulaştığı ifade edilmiştir. Mutmainnedeki sonraki aşamaların tasavvufun bizzat kendi kavramları ile değerlendirilebileceği ya da felsefi açıdan yorumlanabileceği saptanmıştır. Ayrıca tasavvufta olumlu ve istenilen aşamalardan biri olan raziyye aşamasının, gerçekten uzaklaşma hali (derealizasyon) ile çeşitli benzerliklerinden yola çıkılarak patoloji ile ilişkilendirilmesi ve açıklanmasının yerinde bir yaklaşım olmadığı anlaşılmıştır. Sonuç olarak modern psikolojinin bu aşamalar için hem kavramsal çerçevesini genişletmesi hem de bu aşamalarla ilgili nitelikli çalışmalar ortaya koyması gerektiği ileri sürülmüştür.

Arınmanın psikolojik analizinin yapıldığı bu çalışma ile ele alınan süreç ve uygulamaların modern psikolojik yaklaşımlar bağlamında bilinçlilik kavramı üzerinde yoğunlaştığı; bu noktada tasavvufun temel öğretilerinden olan kendini bilmenin, modern psikoloji bağlamında bilinçlilik olarak ortaya çıktığı görülmüştür. Arınmanın süreç ve uygulamalarının bilinç gelişimi ve dönüşümünü sağladığı; bilinçlilik dışında

arınmanın süreç ve uygulamalarının analizine bağlı olarak çeşitli psikolojik kavram ve yaklaşımlarla ilişkili olduğu belirlenmiştir: Benliğin dönüşümü, bilincin dönüşümü, ego merkezli yaşamın ortadan kaldırılması, cihad bağlamında bütünleşme mücadelesi ve psikolojik dönüşüm bilincin daha düşük aşamalarından kurtulma, sınırlı bilincin ölümü, algının temizlenmesi, kişinin gerçek doğasını keşfetmesi, bakış açısını değiştirmek, farkındalığımızı âna taşımak, zihne ve bedene ait tecrübeden kalbe ve ruha ait tecrübeye geçmek, nefis hijyeni, ilahi boyutumuzu ulaşmak, kalbin temizlenmesi, bilişsel yeniden yapılandırma, terapi, zihni temizlemek, aşkın olanı tecrübe etmek, tutkularımız ve arzularımızı kontrol etmek, sahte benlik ve benlik imgemizden kurtulmak, benmerkezcilikten kurtulma, psikolojik iyi oluş, kişilik gelişimi, psikospiritüel açıdan sağlıklı birey, olgunlaşma, dönüşüm, gelişim, denge, uyum, bilincin ve benliğin dönüşümü, bireyleşme, kendini gerçekleştirme, yeniden doğuş, birliğe ulaşma, benlik eğitimi, bilincin artırılması, bilinç dönüşümü, özgürleşme ve bağlanmama. Psikolojik çalışmalarda ifade edilen bu kavramların, nihai anlamda bir arınma ya da arınma sürecindeki psikolojik parametreler olarak değerlendirildiği anlaşılmıştır. Nefsin arınmasını sağlayan yöntem ve süreçlerin amaçlarının, yukarıda arınma bağlamında ifade edilen psikolojik kavram ve yaklaşımlarla ilişkili olduğu; nefis arınmasının sahip olduğu bu psikolojik ve psikoterapötik boyutlar ve sonuçlardan dolayı tasavvufu ilgili psikolog ve psikiyatristlerin, tasavvufun uygulamalarından ya terapötik bir süreç olarak ya da terapötik bir sürecin unsuru veya parçası olarak yararlandıkları görülmüştür.

Sadece felsefi ve mistik bir tecrübe olmayan aynı zamanda psikolojik ve psikoterapötik bir süreç olan arınmanın süreç ve uygulamalarının kişinin duyuşsal, duygusal, bilişsel ve güdüşel boyutları ile alakalı olduğu; riyazet ve halvetin duyuşsal boyutta; zikir ve halvetin duygusal boyutta; muhasebe, murakabe, tefekkür ve rabitanın bilişsel boyutta; riyazet ve halvetin güdüşel boyutta yer aldığı tesbit edilmiştir. Bu süreç (tövbe, fena ve beka, insan-ı kâmil mertebesine ulaşma) ve uygulamalarla (zikir, riyazat, zühd, rabita, halvet, tefekkür, rüya, sufi hikâyeler, şeyh-mürid ilişkisi, muhasebe ve murakabe) ilgili çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır.

Bir itiraf eylemi olarak tövbe ile aşağılık kompleksinin, toplumdaki kabul görmeme, dışlanmışlık hissi, suçluluk hissinin kuvvetlenmesi, affedilmek için geç kalındığı düşüncesinin neden olduğu rahatsızlık ve günahların sebep olduğu depresif durum ortadan kaldırılarak rahatlama sağlanacağı ve itirafa dayalı bu özelliğinden dolayı

olumsuz duygu ve düşüncelerimizi temizlemek anlamına gelen psikoterapötik katarsis ile benzer olduğu için tövbenin psikoterapötik bir değer taşıdığı ortaya konulmuştur. Ayrıca olumsuz düşünce ve davranışlarımızı inkâr ederek veya görmezden gelerek sadece olumlu davranışlara odaklanmanın narsisizme, kendini kandırmaya ve gelişim için gerekli bir bakış geliştirmeye yol açmayacağı için psikodinamik açıdan tövbenin (devamlı olarak kendini gözleme ve eleştirme (muhasabe etme) süreci olarak ele alındığından) psikoterapötik bir değer taşıdığı ifade edilmiştir. Psikolojik bir yeniden uyanış olarak görülen tövbe, arınmanın başlangıcında yer alan farkındalık düzeyinin bir göstergesi olarak ele alınmıştır. Kişinin arınmayı gerçekleştirebilmesi için değerlerini ve bakışını varoluşsal açıdan sorgulaması gerektiği ve bu konudaki farkındalık eksikliğinin psikolojik çatışmalara neden olacağı belirtilmiştir. Bundan dolayı tövbe, psikanalitik ve dinamik psikoterapi açısından kaygı, suçluluk ve kendini gerçekleştirememeye eksikliğinin farkına varmak için ilk aşamadır. Çünkü psikoterapide değişim için gerekli motivasyonu sağlayan kaygı ve yapıcı bir suçluluk duygusu gereklidir. Terapötik ve teolojik itirafın faydalı ve güçlü psikolojik etkileri olduğu için psikologların terapötik itiraflarının başarısız olduğu yerde teolojik itiraf olarak ele alınan tövbenin başarılı olduğu görülmüştür.

Fena ve beka, arınmanın gerçekleştiğinin göstergeleri olarak değerlendirilmiş; fena hedefe ulaşma olarak; beka ise hedefteki süreklilik olarak tanımlanmıştır. Fena ve beka kavramları ile özgürleşme, yüksek bir bilinç düzeyine ulaşma, farkındalık, kendi iradesinden vazgeçme, birleşme, gerçek bilgiye ulaşma, anlamsızlığı aşım aşkınlığa gitme, kozmik benlik, düşüncesizlik halleri ve kendini aşma, ayrımlaşmamış birlik tecrübeleri, saf bilinç olayı, içeriksiz tecrübe, mistik bilinç, mistik aydınlanma, psikolojik iyi oluş, kişinin kendisiyle bilişsel meşguliyetini azaltma kavramları ve süreçleri arasında benzerlikler kurulmuştur.

Benliğin yok olması boyutundan yola çıkarak fenanın, kişiliksizleşme olarak değil gerçek olmayanın yok olması, sahte benliğin çözülmesi yani tüm doyumsuzluk, nefret ve dirençler ile ilgili alışkanlıkların çözülmesi olarak değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Çünkü kendi nefsinin öldürmekle gerçek varoluş anlamında var olmaktan vazgeçmiş olunmayacağı aksine bireyselliğin, olumsuz özelliklerden arınarak ve ilahi nitelikleri kazanarak Allah aracılığıyla Allah'ta mükemmelleştirilip tamamen dönüştürülerek ebedileştirileceği belirtilmiştir. Dolayısıyla fena; bireysel, analitik bir

bilinçten sezgisel yanlarımızı eğiterek meydana getirilen bütüncül ve birlik biçimine sıçrama olarak değerlendirilmiştir.

Manevi tecrübelerle beraber çeşitli tecrübelerin de fena ve beka bağlamında değerlendirildiği görülmüştür. Babasının ölüm anında bir kişinin yaşadığı deneyimler beka bağlamında; başka bir kişinin bir yaz akşamı bir yanda yusufçuklar ve kurbağalar şarkı söylerken öte yanda Vivaldi şarkıları çalarken yaşadığı hal fena bağlamında; bir başka kişinin ise şarkı dinlerken yıldızlar altında kocası ve kedisi ile beraber yaşadıkları an beka bağlamında değerlendirilmiştir. Bir başka örnekte ise Yüzüklerin Efendisi filmindeki yüzüğü (nefs) volkanik bir kratere atarak kötülükleri ortadan kaldırmak için yolan çıkan Frodo karakterinin yaşadığı seyahatin, fenanın mitolojik bir benzeri olarak (yeterli bir kıyas olmasa da) bu bağlamda değerlendirildiği görülmüştür. Ayrıca *meskalin* gibi uyuşturucuların psikozları ortadan kaldıran yapay bir zihin hali üretmek için klinik olarak kullanılmasıyla ortaya çıkan mistik birlik tecrübeleri de fenaya benzetilmiştir.

Bu ilginç benzeşimlerle beraber, bu fena ve bekayı patoloji bağlamında değerlendiren yaklaşımlar da tesbit edilmiştir. Örneğin benliksizlik olarak ele alınan fena halinin, psikoterapistler tarafından kendine saygı ve güven anlamında bir eksikliğin olduğu, sağlıksız bir durum olarak değerlendirildiği ifade edilmiştir. Bir başka örnekte ise, Hallac'ın bekayı ifade eden *Enel Hakk* beyanı, kimi yaklaşımlarda narsistik ve büyüklenmeci olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca psikotik bir hal, nesne-özne ayrımının ortadan kalktığı bir halüsünasyon ve paranoid bir yanılsama, değersizleştirme, aşağılık kompleksi, kişiliksizleşme, kişilik parçalanması, narsistik birleşme olarak değerlendirilen yaklaşımlar görülmesine rağmen Batı tıbbı, psikolojisi, psikiyatrisi ve psikanalizinin fenanın terapötik, bütüncül önemi keşfetmesi gerektiğini söyleyen yaklaşımların da ortaya konulduğu görülmüştür.

Modern yaklaşımlar açısından ele aldığımızda fena ve beka kavramları, transpersonal psikolojide en son bilinç hali, ikilik olmayan (nondual) bilinç aşaması ile ifade edilmiştir. Kendini gerçekleştirme olarak ifade edilen nondual kavramıyla tevhid yani sufinin özünü tekrar elde etme, asli varoluşa dönüş, ilahi bilinçle birleşme, ilahi bilinç okyanusunda yer alan orijinal varoluşumuza sahip olma kastedilmiştir.

Analitik psikoloji bağlamında ise fena, psikolojik bütünlüğün sembolleri olan tanrı ve kendilik arketipleri, bireyleşme sürecinin amacını ifade ettikleri için, kişinin egosunu *benin* gerçekleştirilmesi uğruna feda etmesi gerektiği ifade edilerek ele alınmıştır. Bazı Jungçulara göre anima ile animusun, persona ile gölgenin, bilinç ile bilinçaltının bulunduğu ve kendilikte bütünleştiği içsel evlilik hali, bireyleşmiş kişinin varacağı son merhale olarak yani manevi evlilik olarak değerlendirilmiştir. Jung'un öğrencisi James Hillman'ın arketip psikolojisindeki kötülük (patologizing) yaklaşımına göre, patolojilerin ruh gelişimi (soul-making) ve kişilik oluşturmada (personification) faydası olabileceğini düşüncesi ve insanî özellikleri bırakma (dehumanizing) diğer bir ifadeyle kişiliğini kaybetme (depersonalization) denilen süreç ile fena arasında benzerlikler kurulmuştur. Fakat psikotiklerin yaşadığına benzer bir süreç olan depersonalizasyonu fena bağlamında bir psikoz olarak değerlendirmemek gerektiği ifade edilmiştir. Bilinç bağlamında karşılaştırılan bu iki kavramı analitik psikolojinin bireyleşme yaklaşımı bağlamında ele alındığında fena, geleneksel *benden* vazgeçme yani *benin* ortadan kaldırılması iken; beka, kozmik benlikle bütünleşerek yeniden doğma yani *beni* oldurma süreci olarak değerlendirilmiştir. Diğer bir ifadeyle müridin varlığının kaybolması yani negatif olanla ayrışması (fena) ve hayatın olumlu yönleriyle yeniden bütünleşmesidir (beka). Ayrışma geleneksel benliğin yok olması, bütünleşme ise kozmik ve evrensel benlikte doğma; fena, ayrı kimlik olan küçük benlikten kurtulma; beka ise gerçek benliğe ulaşma olarak tanımlanmıştır. Burada sosyo-kültürel bilincin sınırlılığı yerine, beka kavramıyla bilinçli varlık olma süreci vurgulanmıştır.

Psikanalitik açıdan fena ve beka kavramları, tasavvufun "İlahi olandan ayrılık, acının kaynağı iken; birleşme ya da birlik, iyileşme ve bütünlüğün kaynağıdır." yaklaşımıyla değerlendirilerek temel ayrılık anksiyetesi bağlamında ele alınmıştır. Burada iyileşmeyi sağlayacak, kişiliğin bütünlük ve birlik kazanmasının gerçekleştirildiği varoluşsal aşama nihai bütünleşme; nihai bütünleşme ise dikey yönde kişiliğin bütünlük ve birlik kazanması olarak değerlendirilmiştir. Varoluşsal birlik olarak ifade edilen bu durumun var olmama ile elde edildiği vurgulanmıştır. Ayrıca Erich Fromm'un ayrılık yaklaşımı ile sufilerin kişiliğin parçalanmasının, ruh ve zihin rahatsızlığının kaynağı olarak gördükleri, bir ayrılık anksiyetesi ve hastalık olan ayrılık kavramları arasında da bu bağlamda bir ilişki kurulmuştur.

Hümanistik psikoloji bağlamında ele aldığımızda Maslow'un kendini gerçekleştirme, ömrünün sonlarında değer verdiği kendini aşma kavramı ve doruk deneyimler ile fena arasında paralellikler kurulmuştur. Fakat tasavvuftaki bu birlik tecrübesi ile Maslow'un doruk deneyimlerinin aynı olmadığı; doruk deneyimlerde ben-sen ilişkisinin yani ikiliğin (dualite) mevcut olduğu belirtilmiştir. Doruk deneyimlerin, sufi bağlamda yolda ortaya çıkan işaretler olduğu, ilahi olanla aramızdaki dualiteyi ifade ettiği için bu işaretlerin aşkla birliğe ulaşınca kadar devam edeceği dile getirilmiştir. Dolayısıyla birlik tecrübesi başarılması, sürdürülmesi ve açıklanıp yorumlanması güç bir süreç olduğu için yaşananları tam olarak değerlendirmenin zor olduğu vurgulanmıştır.

Arınmanın hedeflediği aşamalardan biri olan insan-ı kâmil mertebesine ulaşma, psikolojik açıdan kendini gerçekleştirme (self-realization), kendini gerçekleştirme (self-actualization) veya kendini bütünleştirme (self-integration) kavramları çerçevesinde ele alınmıştır. Fakat kendini gerçekleştirme ifadesinin, Abraham Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramı ile sınırlı olmadığı görülmüştür. Bununla beraber sufi gelenekte insanın tekâmülünün, Batı'daki gibi kendini gerçekleştirme değil kendini aşma, tevhide ve yüksek bilinç hali olan ihsana ulaşma olduğu vurgulanarak aradaki farklılık ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Abraham Maslow'un kendini gerçekleştirme yaklaşımı dışında insan-ı kâmil kavramı Erich Fromm'un "sahip olmaktan ziyade olmak eksenli bir yaşam anlayışı" ve Erik Erikson'un "ego bütünlüğü" yaklaşımları bağlamında değerlendirilmiştir. Analitik psikoloji bağlamında ise insan-ı kâmil bireyleşme kavramıyla kıyaslanmıştır. Sufi terminolojisine göre mükemmel bir gelişmişlik düzeyi gösteren holografik yapıdaki insan-ı kâmilin, mükemmelliği, zıtlıklarını yani dişi ve erkek yönlerini eşit ölçüde gerçekleştirerek elde ettiği dolayısıyla Jung'un *anima* ve *animus* kavramları ile Uzak Doğu'nun *yin* ve *yang* prensiplerini gösteren bu yaklaşımın tasavvuftaki karşılığının *cemal* ve *celal* dengesinin sağlanması olduğu ileri sürülmüştür. Bu denge durumu, Jungçu bağlamda, ikiliklerin ve çelişkilerin merkezi bir nefsin bütünlük kazanması, bir başka deyişle bir bireyleşmesi olarak ifade edilmiştir.

İnsan-ı kâmil ile ilgili karşılaştırmalar modern psikoloji ekolleri ile yapıldığı gibi son dönemde ortaya çıkan çeşitli yaklaşımlarla da ilişkilendirilmiştir. Halvet ile ilgili deneyimlerini ortaya koyan psikolog Mihriban Özelsel, ölüme yakın deneyimlerin

(near-death experience-NDE) psikolojik ve fizyolojik unsurlar, sinir sistemi, beyin ve zihinde değişikliklere neden olarak meydana getirdiği, insan doğasının en yüksek yapısı olan *Omega prototipi* (Omega prototype) insan-ı kâmile benzetmiştir. Bir diğer yaklaşım ise, Erich Fromm'ın öğrencisi İranlı psikiyatrist Reza Arasteh'in *An* kavramını, insan-ı kâmil bağlamında ele alarak yeniden doğuş, aydınlanma, gerçekleşme, özgürlük, aşkınlık, evrensel ve kozmolojik boyut, birleşme ve varoluşsal durum olarak ifade etmesidir. İnsanın mutluluğunun tanımı, bu yaratıcı anların tecrübe edilmesi olarak ele alındığı için, bu mutluluk halinin devamının yaratıcı hali bir bilince dönüştürmesi ve bu farkındalık düzeyinde sürekli kalması ile gerçekleşeceği ortaya konulmuştur. İnsan-ı kâmil bu farkındalık halini tamamen elde ederek her şeyle bir olan ve kozmik benliğinin aydınlanmasına ulaşan kişi olarak ele alınmıştır. *An*'a ulaşan kişi, arınmayı gerçekleştirmiş olacağından dolayı aşk, gerçeklik, an, aydınlanma ve arınma arasındaki ilişki ve oluşumu gerçekleştirebilecek ve tecrübe edebilecek olanlar bütünleşmiş insan yani insan-ı kâmil olarak tanımlanmıştır.

Psikosprituël bir yolculuk olan seyr-i süluk sürecinden geçerek arınmış olanların/insan-ı kâmillerin, kendi problemlerini çözecek ve kendi kendisinin terapisti olabilecek bir seviyeye ulaştıkları belirtilmiştir. Bununla beraber insan gelişiminin en üst aşamalarını olgunluk ve yetişkinlik olarak gören ve bunların ötesine geçemeyen modern psikolojiler, bu eksik ve yanlış bakış açılarından dolayı tasavvufun insanın bütünleşmesine götüren metotlarının bilişsel ve tecrübî açıdan ele alınmasının insan kişiliğinin daha üst aşamalarını anlamak için yeni haritalar ortaya çıkarabileceğini de iddia etmişlerdir. Burada karşılaşılan güçlük, bütün insanlarda insan-ı kâmil olma potansiyeli var olmasına rağmen çok az kişinin bu potansiyeli ortaya koyabilmiş olması gösterilmiştir. Bu aşamaya ulaşan kişilerin, psikomistik olarak tanımlanan bu evreyi ifade etseler bile kelimeleri yetersiz kalacağı için yaşanan tecrübenin belirli bir kısmını ifade etmiş olacakları ileri sürülmüştür. Buna karşılık tasavvufta insan gelişiminin en üst aşaması olan insan-ı kâmile ulaşılamasa da kişinin böyle bir potansiyeli taşıdığıının farkında olması ve bu hedefe sahip olması bile psikolojik ve ruhsal bütünlüğe ulaşmayı teşvik ederek umut, cesaret ve gelişimi için bir kaynak olabileceği ortaya konmuştur.

Kişinin bedeninin ve zihninin gerçek kimliğini temsil ettiğine dair inanç ve bu kimliğin oluşturduğu sıradan bilincin sufilere göre en büyük yanılsamalardan biri olduğu ve nefsin kötü arzu ve eğilimlerinin, şehvet ve hayvansal dürtülerimizin yani kısaca

hevamızın sıradan bilincimizi etkileyerek otomatikleştirdiği görülmüştür. Riyazat ile hem dürtülerimizin neden olduğu şehvet, korku, kaygı ve öfke gibi aşırılıklarımız dengelendiği hem de arzularımız tarafından bilincimizin belirli bir şekilde yönlendirilmesi ve otomatikleşmesinin azaltıldığı ortaya konmuştur. Beden enerjilerinin bilinci etkileyebileceğine dair mistik görüşlerin dolayısıyla biyofizyolojik dönüşüm ile bilinç genişlemesinin elde edilebileceğine dair iddianın riyazet ile sağlanabileceği ortaya çıkmıştır. Örneğin riyazetin en önemli uygulamalarından birisi olan oruç ile kişinin nefisle ilişkili olan beden enerjisini azalttığı ve sabırsız ve bencil yönleriyle yüzleşmesi sağlandığı için, bilincin değişik hallerinin oluştuğu ve orucun iradeyi güçlendirerek ve bir disiplin sağlayarak kişiyi bilinçsizleştiren alışkanlık kalıplarını kırdığı ortaya konulmuştur. Ayrıca hem aşkın mistik tecrübeleri cinsel uyarılmanın fizyolojik sonuçları gibi gören yaklaşımlar bulunmasına ve hem de ilgili literatürde çok rastlanmamasına rağmen cinsel perhiz, bilinç değişimini kuvvetlendiren bir yöntem olarak ele alınmıştır. Cinsel perhiz ile libidinal enerji ketlendiği, *ros* yerine *tanatos* yani ölüm düşüncesi geçtiği için tasavvuf literatüründe ölümün hatırlanması ile dünyanın ve içindeki hazların geçiciliğinin ortaya çıkacağı ve bu hazların insan üzerindeki etkisinin azaltılmış olacağı ifade edilmiştir. Bu, Freud'un savunma mekanizmalarından yer değiştirmeye benzetilmiştir. Ayrıca tutkularımızın ve arzularımızın kontrol edilmesini ve yönetilmesini sufi psikolojisi bağlamında ahlaki iyileşme (moral healing) olarak ifade eden yaklaşımlar görülmüştür.

Sahip olmama ve bağlanmamayı ifade eden psikolojik hali gerçekleştirmemizin, sıradan bilincimizi oluşturan beklenti, istek ve arzularımızdan kurtulmak olduğu ileri sürülmüştür. Hatta zühd tam anlamıyla mülhime aşamasında gerçekleştiği için modern psikoloji açısından en üst aşamanın bu olduğunu iddia eden yaklaşımlar da mevcuttur. Sufi psikolojisi bağlamında bağlanmamaya bağlanıp bunun bir obsesyon haline getirilmemesi ve manevi arzulara bağlanmanın bile bir engelle dönüşebileceği ortaya konulmuştur. Bir arzu nesnesini elde etmek ya da elde tutmak için hırs, tamah, bencillik, cimrilik gösterilerek psikolojik iyi olma halinin bir parçası olan kanaat, cömertlik, isar, diğerkâmlık gibi özelliklerin terk edilebileceği hatta oruç, ibadetler ve kendini bir şeylerden yoksun bırakma ya da bir şeyleri terk etmenin gururun kaynağı olabileceği belirtilmiştir. Psikodinamik açıdan böyle bir zühdün narsizmi arttırmasından dolayı

kişiden gururunu ve egosunu kıracak eylemlerde bulunarak gelişim aşamalarında nefsinin gurur düşüncesinden ve sabitlenmeden (fixation) kurtarması gerektiği ifade edilmiştir.

Yanılsama ve kuruntuları terk etmenin üzüntü, kayıp, umutsuzluk, çaresizlik ve depresyona yol açabileceği fakat bunun en sonunda ruha, zihne ve bedene yüklenen koşullanmış, narsistik, nörotik ve travmatik davranışlardan özgürleşmeye yol açacağı ifade edilmiştir. Gelişme ve olgunlaşmayı engelleyen semptom, davranış ve alışkanlıklardan kurtulmayı sağlayan bu özgürleşme Erikson'un ilişkiyi terk etme (detached concern) ve tasavvufi zühd kavramı ile ortaya konulmuştur.

Halvet ile ilgili psikolojik çalışmaların az olduğu tesbit edilmiştir. Kişinin kendisi ve kendi hikâyesiyle yüzleşerek bakışını, algısını, bilinç ve farkındalığını değiştirmek için otomatik düşüncelerin yer aldığı günlük bilinçten bilinçaltına ve bilinç ötesine yapılan bir süreç olduğu ve vücudun fizyolojik limitlerini zorlayarak metabolik değişimlerle ruhun üzerindeki sınırları kaldırmak için uygulanan bir yöntem ve aynı zamanda psikolojik dengeyi sağlamak ve psikolojik bozukluklar için bir çare olarak değerlendirildiği için rehabilitasyonun sürecin aşamaları olarak önerildiği belirlenmiştir.

Halveti, yabancılaşma ve ağır bir depresyon tablosu olarak değerlendiren yaklaşımların aksine uzun süreli izolasyondan kaynaklanan yoksunluklar ve vestibüler aygıtta eşlik eden kinestetik transtan dolayı oluşan beyin fonksiyonundaki değişiklikler ve yoğun konsantrasyonun, bilincin değişik hallerinin ve bilinç genişlemesinin oluşmasını sağladığını öne süren yaklaşımlar da tespit edilmiştir. Ayrıca yeniden doğma sanatı olarak ifade edilen halvet, bir tür varoluşsal moratoryum olarak da değerlendirilmiştir. Bu moratoryum, kişinin, dikkatini dış dünyadan uzaklaştırıp kendi varlığının özüne yöneltmek için geri çekilmesidir. Bilinçaltının derinliklerine inerek kişinin kendi gerçekliğini, benliğini bulması gerekir. Bu içe dönüş yolculuğunun ve iç gözlem safhasının kuluçka döneminin özelliklerini taşıdığı ifade edilmiştir.

Psikodinamik açıdan halvet ise yiyecek, uyku ve günlük yaşamdan çekilme ve aktif duyuşsal tecritin şiddetli bir gerileme ile sonuçlanacağı; çünkü bilinçsiz fanteziler ve birincil düşünce süreçlerinin artmasıyla beraber ketleme ve ikincil düşünce süreçlerinin azalacağı şeklinde yorumlanmıştır. Eğer mürid kendi çıplak nefsiyle ve onun gücü ve eksiklikleriyle yüzleşmeye katlanabilirse, dönüşüme uğrayabileceği ya da en azından yeni bir perspektif elde edebileceği belirtilmiştir.

Analitik terapi açısından halvet uygulaması analitik terapinin tekniklerinden biri olan hastanın kısmen karanlık bir odada yalnız bırakılması uygulamasına benzetilmiştir.

Modern yaklaşımların dışında ise halvet ile oluşan bilinç düzeyindeki farklılaşma Carlos Castenada'nın ayrık gerçeklik (seperate reality) kavramıyla ifade edilmiştir. Ayrıca halvet esnasında oluşan orgazma benzeyen fizyolojik oluşumlar ve elektriğe karşı duyarlılık sendromu ile ifade edilen vücutta oluşan elektriklenmeler Kundalini'nin yükselişi diye tanımlanan uyanış semptomolojisi ve enerji şakraları ile örtüştürülmüştür.

Zikrin farkındalık ve bilinçlilik sağladığı, tefekküre götürdüğü, dikkatin odaklanmasını sağlayan meditatif bir uygulama olarak değerlendirildiği için meditasyon ile elde edilen dikkat, algı ve konsantrasyonla bilinçsiz zihnî süreçlerin farkındalığı arttırdığı, stresi azalttığı ve psikolojik iyi oluşu (well-being) sağladığı, Yoga'daki Kundalini enerjisinin akışına ya da Taocu meditasyondaki ışığın dolaşımına benzediği, aynı sesin düzenli bir biçimde tekrarlanmasının kişinin limbik sisteminde bir tın (rezonans) yaratabildiği, bunun sonunda ise başın iç kısımlarına dek yayılabilen, bazen çırpınmaya yol açan ya da orgazmik olabilen bir tür ritmik elektrik akımı meydana getirdiği ortaya konulmuştur. Ayrıca zikir bilinç değişimine yol açabilen hiperventilasyon (hızlı ve derin nefes alma) ile ilişkilendirilmiş, zikir esnasında şekerin dengelendiği, tansiyonun düştüğünü gözlemlenmiştir. Zikirden sonra damakta koyu kıvamlı bir salgı oluştuğu ve bunun Kundalini literatüründe yer alan manevi nektar kavramına benzetildiği görülmüştür.

Zikir ile anksiyete, akut şizofreni durumları ve katatoni gibi olumsuz psikolojik durumlar arasında ilişki kurulmasıyla birlikte psikanalitik açıdan algıyı ve kognitif süreçleri değiştirdiği ve egonun uyum sağlama fonksiyonuna kısmî ket vurduğu için savunma mekanizmaları zayıflayan dervişlerin duygularını serbestçe ifade ettikleri iddia edilmiştir. Sezgiye ulaşan bir zihinsel yapı için yapılan amaçlı bir eylem olan zikir, analitik açıdan bilinçaltından gelen *arketipsel hatırlama* olarak değerlendirilmiştir. Zikir, arketipal bir ses ya da kelime olduğu için arketipal sembollerin bilinçaltına ait enerjileri dönüştürme, hareket ettirme, yoğunlaştırma ve arttırma potansiyeline sahip olduğu görülmüştür. Zikrin kişiyi rahatsız eden, yolu tıkayan düşünceler, kibir, gurur ve kendini beğenmişlik gibi nefis-i emmârenin aktif olduğu alanları ortaya çıkararak bilinçli ya da bilinçsiz psikolojik engellerden kurtulmamızı sağladığı ifade edilmiştir. Allah'ın

isimlerinin zikredilmesinin, kişinin o niteliklerle rezonansa girmesini yani o niteliklerin kişide oluşmasını sağladığı ifade edilmiştir. Ayrıca gri madde olarak ifade edilen korteksi hareketi geçirdiği için zikir ve bilinç arasındaki ilişkinin psikolojik olarak önemli bir değer taşıdığı savunulmuştur.

Transpersonal bağlamda ise zikir, bilincin değişik hallerinden biri olarak değerlendirilmiştir. Toplu yapılan zikrin, aidiyet duygusu, sosyal boyut, toplumu birleştiren tutkal, bireysel kimliklerin yok edilmesi, egosantrizmden, yalıtılmışlıktan ve yalnızlıktan kurtulma, sosyalleştirme modelinde olduğu gibi insanların birbirlerinin davranışlarını kopyalaması bağlamında bulaşma teorisi için bir zemin oluşturduğu anlaşılmıştır.

Tasavvuftaki uygulamalar bir teknik olarak klinik yaklaşıma destekçi bir pozisyona indirgenmekle birlikte zikrin sufi psikolojisinde bir terapi metodu olarak kullanıldığı görülmüştür. Zikrin kaygı, korku ve öfke duygularının gevşemesi, yüklü uyarıcıları duyarsızlaştırma, ayırt etmeyi yani farklı uyarıcıları birbirinden ayırıp farklı tepki verebilmeyi arttırma, dikkat konsantrasyonu, öz farkındalık, iradi olarak sahip olunan sakinlik ve kontrol duygusu, algının artması, çeşitli psikolojik ve terapötik sonuçları olduğu gibi nefese odaklanma ve nefes farkındalığı bedensel terapistlerinkine benzer bir beden farkındalığına yol açtığı belirlenmiştir.

Derin düşünme, beklenmedik sezgi, dinginlik, transpersonal psikolojide üç bilme şeklinden -diğerleri beden ve zihin- biri olan ruh gözü (transcendilia), batını dikkat dağıtıcılarla mücadele, tasavvufi anlamda müşahede yani farkındalık olarak tanımlanan tefekkür ile ilgili psikolojik açıdan yapılan değerlendirmelerde bir meditasyon türü olduğu ya da meditatif bir süreç olduğu ifade edilerek değerlendirmeler yapılmıştır. Böylece bilincimiz otomatiklikten kurtarılarak, bilincin değişik hallerine ulaşılarak bilinç dönüşümü sağlandığı belirtilmiştir. Modern psikosomatik çalışmalar tefekkürün belkemiği olan düşünme kavramı ve diğer bilişsel aktivitelerin çeşitli rahatsızlıklara neden olmada önemli bir etkisi olduğunu; Herbert Benson'un bilişsel yeniden yapılandırma dediği bir süreçle tefekkür ve meditasyonun patolojik düşünmeyi değiştirip sağlığı, yeniden restore ettiğini ortaya konulmuştur.

Psikoterapide serbest çağrışım ve geçmiş travmaların yeniden yaşanmasıyla kişinin benliğini tedrici olarak yanılısama ve çarpıtmalardan kurtarması gibi sufilerin de

tefekkür ve iç yaşantılara kulak kesilerek, bilinçdışını keşfe çıkararak bu hedeflerine ulaştıkları ve aksiyetenin ortadan kaldırılması için kullanılan sistematik duyarsızlaştırmanın tefekkür terapisi olarak değerlendirildiği görülmüştür. Tefekkürün psikolojik çatışmalarımızı ve rahatsızlıklarımızı çözen bir yanı olduğu gibi, Allah'ın yarattıkları üzerinde tefekkür etmenin insanı dönüştüren bir etkisi olduğu; bu bağlamda bağışıklık sistemi oluşturarak vücuda giren olumsuzlukların keşfini ve arzu ve dürtülerimizin davranışa dönüşmesini engellediği belirtilmiştir. Ayrıca tefekkürün önleyici etkisinden dolayı arzu ve dürtüye dönüşmeden önce zararlı eğilim ve fikirleri değiştirmeyi sağladığı vurgulanmıştır. Çünkü bir arzu ve dürtüyü değiştirmenin bir eylemi sona erdirmekten; bir eylemi durdurmanın da bir eylemin alışkanlık haline geldikten sonra kökünü kazımdan daha kolay olduğu ifade edilmiştir.

Bilişsel psikoloji bağlamında havatır kavramı otomatik düşünce kavramı ile kıyaslanarak bilişsel bir kavram olarak ele alınmıştır. Havatırların olumsuz, günahkâr ve şehvi olanları kontrol edilmeden kabul edilirse şehvete, eğer bu hisse kredi tanınırsa bilişsel bir güç oluşturup eyleme geçmek için dürtüye, dürtü davranışa, davranış da engellenmezse alışkanlığa dönüşeceği, bütün duygusal, fiziksel ve bilişsel alışkanlıkların aynı yolu takip ettiği; sonuç olarak da bilişsel şemalarımızda yer alan kavramların olumlu ve olumsuz olmasına göre alışkanlıklarımız ve davranışlarımızın olumlu ve olumsuz olarak değişeceği ortaya konulmuştur.

Sufi psikolojisinin zenginlik ve derinliğinin şeyhin tecrübe ve rehberliğinde dolayısıyla şeyh-mürid ilişkisinde ortaya çıktığı belirtilmiştir. Arınma, şeyh-mürid ilişkisine dayalı psikoterapötik bir süreç olarak değerlendirilmiştir. Şeyhin müridlerin bilinçaltı içeriklerine hitap ederek psikolojik ve/veya manevi dönüşümleri gerçekleştirebilmelerini sağladıkları belirtilmiştir. Hipnotik bir bakışa ve telepatik bir yeteneğe sahip olduğu ifade edilen şeyhin, müridlerin düşünce, his, rüya ve müşahedeleriyle ilgili ifade ettikleri detayları değerlendirecek, yaşadıkları zorlukları, manevi durumlarını, buldukları nefis aşamasını yani gelişim düzeyini belirleyebilecek ve teşhis edebilecek feraset olarak ifade edilen özel bir kavrayış yeteneğine sahip olduğu belirtilmiştir. Şeyh-mürid arasındaki etkileşim, uyum ve rezonansın algılamayı arttırarak farkındalığa ve bilinçliliğe ulaştırdığı dolayısıyla şeyhin potansiyel nefsi keşfetmek için bir katalizör görevi görerek bu süreci hızlandırdığı, kolaylaştırdığı ve nitelikli bir hale getirdiği ortaya konulmuştur.

Diğer yaklaşımlardan farklı olarak Jung'un hastalarıyla etkileşime girme yaklaşımının müridlerin ortaya koyduğu insani ve dostane ilişkilere paralellik gösterdiği ifade edilmiştir. Jung psikolojisine göre hastanın terapist tarafından iç çatışmaları ve davranışları açısından analiz edilip incelenmesi, vizyonlarının yorumlanması ve takıntılarının belirlenmesinin mürid-mürşid arasındaki terapötik süreçle benzerliği ortaya konmuştur.

Tasavvufta istenen bağıllık ve bağımlılık değil özgürleşme olduğu için şeyhe teslimiyet analitik açıdan savunma mekanizmalarından vazgeçmek ve kişiliğe bağlanmış koşullanmadan kurtularak benliğe odaklanmak için egoya odaklanmaktan kurtulmak olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca teslimiyet sadece egonun ve benliğin dönüşümü değil aynı zamanda bilinç dönüşümü olarak ele alındığı için örneğin şeyhe kayıtsız şartsız teslim olma anlamına gelen bey'at uygulaması seyr-i sülukta bilinç aktarımının gerçekleştirilmesi şeklinde değerlendirilmiştir.

Psikanalitik anlamda şeyh-mürid ilişkisi aktarım bağlamında incelenmekle beraber burada gerçekleşen ilişkiyi aktarım değil iradenin gerçekleşmesi bağlamında ele alan yaklaşımlar da mevcuttur. İradenin gerçekleşmesi müridin kendine olan narsisizminden ve başkalarına ve başka şeylere olan sevgisinden özgürleşip mürşidine yönelmesi olarak değerlendirilmiştir. Mürid bu sevgilerden vazgeçmez ise iradenin gerçekleşmeyeceği ve iradenin olumsuz bir etkiye dönüşeceği belirtilmiştir. Bu bağlamda Freud, narsistik nevrozlardan acı çeken kişilerin yeterli aktarım kapasitesi olmadığı için terapistlerine karşı ilgisiz ve lakayt kaldıklarını ifade etmiştir.

Tasavvuf, modern psikoterapi yaklaşımlarından biriyle eşitlenmek yerine müriden müride değişen manevi bir psikoterapi olarak değerlendirilmiştir. Terapötik bir ilişki olan şeyh-mürid ilişkisinin diğer psikoterapilerden farkı, (örneğin analitik terapi için analist ve analiz edilecek kişi, tasavvuf için mürşid, mürid ve manevi cemaat ve ilahi olanın (Allah) gerekli olması gibi) sufi gruplarının insan dönüşümü için gerçek birer laboratuvar sunmakta olması şeklinde değerlendirilmiştir. Çünkü şeyh-mürid ilişkisinin birebir boyutuyla beraber toplulukla gerçekleşen sohbet meclisleri grup terapileri olarak ele alınmıştır. Bununla beraber bazı psikiyatristler, sufizme dayalı terapiyi kişiyi sufi yapmak için değil; hastayı dinlemenin ve onunla empati kurmanın testlere dayanan yaklaşımdan daha iyileştirici olacağını düşündükleri için kullandıklarını belirtmişlerdir.

Terapötik bağlamda şeyh-mürîd ilişkisinin aktarım, aktarımın aksine irade, güven, empati, teslimiyet, modelleme, sevginin iyileştirici ve simyevi boyutu, manevi doğum, pygmalion etkisi, özdeşim kurma, aynalama, ayna, danışmanlık, terbiye, irşad (terapi bağlamında bir tür dinî danışmalık), arkadaş, dost, doktor-hasta, sohbet, yansıtma, yansıtılmalı özdeşim, açıklık, dürüstlük, samimiyet, rüya ve rabıta gibi çeşitli boyutlarının bulunduğu ortaya konmuştur.

Psikoterapi bir disiplin haline gelmeden çok önce, bireyin iç çatışmalarıyla ilgilenmiş ve insanların birbirlerine yardım etmelerini sağlayan ve ikna sanatının olağanüstü örnekleri olarak halk pedagojisi ve terapisinin araçları şeklinde değerlendirilen hikâyeler, kavrayış yeteneklerine bağlı olarak müridlere rehberlik etmek için serdedilen varoluş aşamaları olarak ele alınmıştır. Müridin bilinçlenmesini, dönüşümünü ve gelişimini sağlamak amacıyla şeyhler hikâyeler anlattıkları için nefisle mücadelenin ve onu arındırmanın araçlarından biri olarak değerlendirilmiştir. Çünkü mürid maneviyatta yol almaya başlar başlamaz zorluklar ve engellerle karşılaşmaya başlar ve şeyhler böyle zamanlarda hikâyeler anlatarak müridin kendi durumu ile hikâyeler arasındaki ortak noktayı bulup bunlardan birtakım dersler çıkararak karşılaştığı zorluklarla baş etmeye çalışmasına yardımcı olur. Günümüzde de psikoterapide bibliyoterapi adı verilen ve hikâyeler kullanılarak yapılan psikoterapi yöntemi bulunmaktadır. Fakat bir sufi şeyhten hikâye dinlemenin, bağlamından koparılmış hikâyelerin toplandığı bir kitabı okumaktan farklı olduğu belirtilmiştir.

Psikolojik ve psikoterapötik bir değere sahip olan sufi hikâyelere bu değeri kazandıran çeşitli işlevler, faydalar ve boyutlar ortaya konulmuştur: Psikanalitik bağlamda bilinçaltıyla ilişkiye geçerek problemle baş etmeye çalışması ve bilinci harekete geçirmesi, transpersonal psikoloji bağlamında yapılan psikedelik araştırmalarda elde edilen yüksek bilinç hallerini sağlaması, sezgisel boyutta iş görmesi ve daha yüksek sezgisel bir kapasiteye ulaşmamızı sağlaması, bakış açısının değişmesini sağlayan karşıt düşünceler sunması, modelleme yoluyla öğrenme metoduyla kendi davranışlarımızla karşılaştırabileceğimiz şablonlar sunarak savunmalarımızı ortaya koymasını, içerdiği mizahi unsurlardan dolayı karakterler ve onların kaderleriyle özdeşleştirmeyi kolaylaştırması ve mantıksal tutarlılığı kıran paradoksal nitelikle ilişki kurması, yaşanan sorunun evrenselliğini kişiye kanıtlayarak duygusal bir rahatlamayı sağlaması, imgeleri nedeniyle kolayca korunup farklı durumlara uygulanabildiği için depo işlevi

görmesi, işbirliği, diyalog ve bunlara bağlı olarak güvenli bir iletişimi oluşturması, özdeşleşmenin ve empati kurmanın gerçekleştiği benzerler yoluyla iyileştirmesi, kendi çatışma ve arzuları hakkında konuşarak direnç noktaları ve savunma mekanizmaları hakkında farkındalık kazandırıp başetmeyi sağlaması, ayna işlevi görmesi, kendini gerçekleştirme ve işlevsel olmayan düşünceler üzerinde etkisinin olması, kişilerin katı pozisyonlarını bırakıp daha yüksek aşamalara çıkmalarını sağlaması, rasyonel boyutumuzu aşan çeşitli kurgularla bu gizil unsurları ya da bizim olaylara bakışımızdaki yanlış açıları düzeltmesi, bütüncül bir bakış açısı sağlaması, yapısal belirsizlik ve anlamsızlık ile mücadele etme kapasitemizi geliştirerek iyi oluşumuza katkı sağlaması, uyuyan insanlarda şok etkisi yapması, kendimizi gözlemleyebileceğimiz bilinç şablonları sunması, kişinin başka türlü yollardan ulaşamayacak yanıyla bağlantı kurması, dolaylı telkin kapsamına girmesi, yansıtımlı testler gibi kişiliğin farklı unsurlarını ortaya çıkarmaya yaraması, insanın algılamasını ve kavrayışını sınırlayan otomatik kalıplı düşünmenin, koşullu çağrışımları ve doktrinli değerlerin farkına varmayı ve benmerkezci muhakemenin yitirilmesini sağlaması, metaforlar sayesinde gizli veya alegorik bir şekilde manevi gelişme için gerekli ipuçları ve öğütler sunarak koşullanmış ve alışlageldik kişiliğin ve benliğin ötesine geçmesi ve değişimi ve dönüşümü kontrol eden kişilik yapısına hitap etmesi, kişinin varoluşunu değişime uğratan ilhamlar sunması, psikolojik kör noktalarını görmesini sağlaması, psikanalitik bağlamda metaforik içerikler sayesinde ide özgü ve bilinçli düşünme süreçlerinden tamamen farklı olan bilinçaltı süreçleri bilinçli hale getirerek bilinçli kararlar alabilmesini sağlaması.

Kendi doğamızın gerçek yüzünü açığa vurarak saklı benliğimizi yansıttıkları için kendimizi görebileceğimiz ayna; hafıza, hayal, sezgisel kavrayış, yaratıcı ilham ve önsezi gibi insanî yetenek ve kapasiteleri geliştirerek daha yüksek varoluşsal farkındalıklara ulaşarak varoluşsal krizlere tepki vermede ve onlarla baş etmede insana güç kazandıran doğal acil tepki sistemi, aşkın bir anlayış ve iç görüyü elde etmeye çalışan ve bilinçaltı tarafından harekete geçirilen bir insan yeteneği, psiko geri besleme sistemi, sufinin otobiyografisi için bir bağlam, eski sufi öğretici hikâyelerinin modern bir karşılığı, transpersonel bağlamda bilincin değişik hali olarak kişinin kuantum sıçrama yapmasıyla ulaştığı sonsuz bilinçdışı okyanusu, manevi telkinin önemli bir unsuru, çok farklı metabilışsel farkındalık çeşitlerinin ortaya çıktığı alan olarak tarif

edilen rüyaların arınma ile ilişkisi rüya ve içeriklerinin belirli bir nefis aşamasına tekabül etmesinden dolayı şeyhin, müridin manevi tekâmül düzeyini ortaya koyarak süreç içerisinde müride rehberlik etmesi olarak değerlendirilmiştir. Hatta şeyhin, müridi rüyalarla kontrol ettiği, hatalarını düzelttiği ve çeşitli olaylar için yol gösterdiği de ifade edilmiştir.

Psikolojik derinlikleri ile insanın nefsi, benliği ve kişiliği hakkında derin ve çok boyutlu veriler sunan rüyalar, arınma bağlamında ele alındığında tek yönlü bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. İlk olarak rüyalarla kişinin nefsi bilinmeye çalışılarak arınmasına yardımcı olunmakta; ikinci olarak da arınması gerçekleşen nefsin gördüğü rüyalar olumlu anlamda değişerek hakikate ulaşması sağlanmaktadır. Nefs aşamaları ve dolayısıyla benlik aşamaları konusunda rüyaların kişiye kapılar açacağı ve onun bu hedeflere ulaşmasına yardımcı olacağı ifade edilmektedir. Nefsi tezkiye olan kişinin kalbi tasfiye olacağı için, kalbi örten örtünün kalkacağı ve gelecekte gerçekleşecek bir olayın görüntüsünün kalp gözüne yansıtılacağı ve dolayısıyla aklın bilinç düzeyi uykudayken kalbin rüyalar yoluyla kendini dile getirmeye muktedir hale geleceği belirtilmiştir. Kalp uyandırılır ve inceltirse rüyaların da nevrotik özellikten kurtularak daha çok nesnel, simgesel ve esin ile dolu hale geleceği ifade edilmiştir. Bundan dolayı iyi ve gerçekleşebilecek rüyalar görmek için özel bir ruhsal yetkinlik gerektiği; fakat modern zamanlarda insanın zihin ve ruhunun değiştiği, insanların daha korkunç rüyalar gördüğü, eski çağlarda insanların daha ilhama açıkken günümüzde insanların kendi bilgi ve becerilerine daha fazla güvendiği ve kibirlendiği için rüyaları gereksiz ve önemsiz gördükleri, dolayısıyla bu durumun onları ilhama daha az açık hale getirdiği vurgulanmıştır.

Şeyhin yetkinliği; rüyadaki sembol ve içeriklerin zorluğu ve genişliği, yorumlardaki farklılıklar, rüyaların ve rüya yorumunun bilimsel olarak incelenmesinin uçsuz bucaksız bir alan olmasından dolayı bilimsel olarak her şeyiyle kavranamaması, rüyalarda manevi bir sürecin söz konusu olması ve bu sürecin uyanıklık halindeki idrak sürecinden farklı (tersine) işlemesi ve arınma bağlamındaki literatür eksikliği gibi zorluklar rüyanın psikolojik açıdan ortaya konmasını zorlaştırmaktadır. Tasavvufun rüyaya ve rüya yorumuna bakışının ötesinde, modern psikolojik rüya yorumculuğunun Freud ve Jung bağlamında şekillendiği; fakat birçok dinle ilişkili çalışmalarda olduğu gibi Freud'un olumsuz dürtülerin tatmine dayalı yorumundan ziyade Jung'un sembolik

yorumculuğuna yoğunlaşıldığı belirtilmiştir. Örneğin bir sufinin peygamberi gördüğü rüyalar Freudyen perspektiften ele alındığında nörotik bir obsesyonun sebebi olan peygamberin otoriter baba olarak ele alınabileceği ve narsistik kişilik bozukluğu yaşadığı; Jungçu bir analist tarafından ise peygamberin görüldüğü bir rüya orta yaş krizinde kişinin boğuştuğu kendi kişiliği olarak değerlendirilmiştir.

Bazı modern Müslüman yazarların en büyük ve harika rüya yorumcuları listesini ortaçağ Müslüman yorumcuları ile başlatıp Freud ile sonlandırarak modern psikanalizin bulgularının çok uzun zaman önce keşfedildiğini iddia ettikleri grlmştir. Hatta Müslüman rüya yorumculuğunu Freud'un habercisi olarak değerlendiren yaklaşımlar da mevcuttur. Bu yaklaşım ile okuyucuların psikanalizin Orta ağ'da keşfedildiği çıkarımını yapmalarını sağlamaya çalışıldığı iddia edilmiştir. Bununla beraber Freud'un rüya yaklaşımı ile sufi rüya yaklaşımı arasında farklılıklar olmakla beraber benzerlikler de bulunduğu ileri srlmştir.  rüya çeşidinden biri olan nefsanî rüyalar, arınma bağlamında ele alındığında, psikanalizin bilinçaltı anlayışına benzetilmiştir. Örneğin bir müridin anlattığı rüyalar belirli bir düzen ve silsileyi izlediği için psikanalitik aktarım nevrozuna benzer bir sistematığe sahip olduğundan analitik kr rüyalarına benzetilerek Freud'un oedipal ve Kohut'un narsistik yaklaşımı bağlamında değerlendirilmiştir. Oedipal düzeyde erotizasyon, suçluluk duyguları ve kadın kastrasyon karmaşası yönünde gelişirken, narsistik düzeyde idealizasyon, lkleştirmeden büyüklenme ve teşhirciliğe doğru gerilediği ifade edilerek değerlendirilmiştir.

Psikolojik ve tasavvufi rüya yorumu arasındaki ilişki Jung bağlamında ele alındığında, sufilerin benliğin daha derin boyutlarının tecrübe edebilmesi için sembollerle kendini ortaya koyan rüyalara, rehberliğin ve seyr-i sülukun, dolayısıyla arınmanın bir parçası olarak önem vermeleri ile Jung'un ruhun en derin ve en gizli yerlerine açılan kapı olarak gördüğü rüyalara bireyleşme bağlamında önem vermesi arasında paralellikler kurulmuştur. Aynı kişinin uzun süre rüya silsilesi incelendiğinde ardı ardına geceler boyu, senelerce tekrarlanan rüyaların bireyleşme sürecine katkısının bulunduğunu ifade etmiştir. Tasavvufta nefsi bilmenin önemi ile Jung'un yaşadığımız güçlüklerin çoğunun igdlerimizle, içimizde biriktirip sakladığımız yıllanmış bilgelikle olan temasımızla doğacağını ve bu temasın ise rüyalarla gerçekleşeceği anlayışı arasında da paralellik kurulmuştur. Sufi bağlamında bu kişinin nefsi ile yüzleşmesi, Jung'un kişinin rüyaları aracılığıyla çeşitli nedenlerden dolayı yakından bakmayı tercih etmediği kişiliğinin

farklı yönlerinden haberdar olması şeklinde adlandırdığı gölgenin gerçekleşmesi durumu olarak ifade edilmiştir. Ayrıca İbn-i Arabî ile Jung arasında âlem-i misal, yaratıcı imgelem, hayal ve aktif imgelem açısından karşılaştırmalar yapılmıştır. İbn-i Arabî'nin yaratıcı imgelem kavramı ile Jung'un rüya ve fantezileri çalışarak kişinin psişesinin düzenleyici unsuru olan aşkın unsuru kavrayabilmeyi sağlayan aktif imgelem yöntemi arasında bağlantılar kurarak sufi ontoloji ile Jung düşüncesi arasında paralellikler kurulmaya çalışılmıştır. İbn-i Arabî'nin aktif imgelem konusunda Jung'tan daha ileri gittiği iddia edilmiştir. İbn-i Arabî, âlemi misali aktif imgelemin; olayları, şekilleri ve varlıkları duyuların yardımı olmadan algıladığı yer olarak ifade ederken; modern psikolojinin ise bunu sezginin ve hayalin fonksiyonları olarak ifade ettiği belirtilmiştir. Aradaki fark ise Jung hastaların rüyalarını, rüya deneyiminde karşılaşılan sembollerin ilişkisine işaret ederek yorumlarken; İbn-i Arabî gibi birçok sufi, rüya uygulamasında bilinçle iletişim kuran bilinçdışının mesajını semboller aracılığıyla vermesi yerine sufi düşünürün bilinci, bilinçdışının paradoksal bazen da karşıt yönlü (ambivalent) alanlarında dolaştığını ve bu alanların semavi bazen da arşa dair yolculuklar olarak tahayyül edildiğini ifade etmişlerdir.

Psikolojik boyutlarıyla beraber rüyaların hem İslamî hem de sufi gelenek içerisinde sosyal ve sosyo-psikolojik boyutları ve etkilerinin de bulunduğu ortaya konulmuştur. Çünkü rüyaların bereket ve karizma bağlamında kişinin dinî ve politik liderliğini pekiştirmeye, kendilik imajını ve kendilik değerini oluşturmaya yarayan bir reklam aracı şeklinde kamusal bir rol işlevi gördüğü belirtilmiştir. Ayrıca rüyalar vasıtasıyla insanların kendisinde onun istediği imaj ve kimliği görmelerini sağlamak, diğer bir deyişle benlik oluşturma (self-fashioning) kavramını gerçekleştirmeye çalıştığı ifade edilmiştir. Bundan dolayı rüyaların hem sosyal ilişkiler ağı için bir bağlam sağladığı hem de benlik temsillerinin oluşmasında, kişiliğin dönüşümünde ve diğerleri tarafından onaylanan bir sosyal kimlik inşasında etkili olduğu ortaya konulmuştur.

Hayalî bir tecrübe birçok açıdan gerçek bir tecrübeyle psikolojik olarak eşit şekilde değerlendirildiği için terapiler çıkmaza düştüğünde hayallerin genellikle yeni yollar keşfetmeye yardımcı olacağı ifade edilmiştir. Dolayısıyla hayali içeren rabitanın psikolojik ve psikoterapötik bir işlev gördüğü belirtilmiştir. Rabitanın hayal boyutuyla beraber belirli bir yoğunlaşma, konsantrasyon ve dikkat gerektirdiği için meditatif bir uygulama olduğu ortaya konulmuştur. Şeyhin kuvvetinin uzaktan mürid üzerinde

kaldıramayacağı kadar güçlü bir etki yaptığı ve müridin şeyhe rabita yapmak suretiyle onun şahsında manevi âlemlerle irtibat kurmaya çalışarak şeyhin gerekli olduğunda manevi âlemlerdeki yolculuğunda müridin ruhuna eşlik ettiği aktarılmıştır. Ayrıca şeyhin gıyabi etkilerinin sadece rabitayla sınırlı olmadığı, türbe ziyaretlerinin de şeyhin etkisini göstermesi açısından rabitayla benzer özellikler gösterdiği belirtilmiştir. Türbelerin iyileştirdiğine dair geleneksel inanç ile sufizm arasındaki yakın ilişkiden dolayı anksiyete ve hastalıkları iyileştirmek için şeyhlerin türbelerinin ziyaret edildiği; örneğin Pakistan'da şeyhin iyileştirici gücüne olan inançtan dolayı hastaların türbede yalnız bırakıldığı dile getirilmiştir.

Şeyh ile rabitanın yanı sıra diğer rabita ölüm ile ilişkilidir. Ölümle ilgili önemli çalışmaları bulunan Elisabeth Kübler Ross'ta kabullenme, ölüm sürecinin yadsıma, öfke, pazarlık etme ve depresyondan sonra beşinci psikolojik aşaması olarak kabul edilirken; sufilerin bu beşli psikolojik aşamanın sonuncusundan başlayarak daha verimli ve faydalı bir süreç ortaya koydukları belirtilmiştir. Çünkü sufilerin aşkın deneyimler yoluyla kendini aşarak, benliğinden soyutlanarak, kendi kendileriyle yüzleşme noktasında ölüm anksiyetesi yaşamak yerine ölümü, bir tür hayatiyetlerini sürdürecekleri kaynağa dönüştürmek suretiyle ölüme bu tarz yaklaşımlarının önemli bir destek işlevine sahip olduğu ileri sürülmüştür.

Mürşid rabitası ile müridin mürşid ile özdeşim kurduğu; ölüm rabitası ile ise ölümle yüzleşen kişinin, kendisini özdeşleştirdiği ve benliğini inşa ettiği şeylerden -iş, prestij, makam, zevkler, kişisel yetenekler ve sahip olunan şeyler- kopararak özdeşleşmeme durumunu gerçekleştirdiği ifade edilmiştir. Kişinin ölümle yüzleşerek sahip olduğu bu şeyleri korumak ve elde tutmakla ilişkili anksiyeteyi azaltacağı; zira ölüm farkındalığının kişiye yeni bir perspektif kazandırarak sahip olduğu yanlış nitelikleri değiştirmesini sağlayarak kişinin hem değişeceğini hem de kaybetmekten kaynaklanan anksiyetesinin azalacağı ifade edilmiştir. Böylece ölüm düşüncesi ile özdeşleşmeme halinin kişinin korku ve hüzünden arınmasını sağlayan terapötik bir değere dönüşeceği belirtilmiştir.

Rabitanın psikolojik yanını ortaya koyan diğer yaklaşım ise, bilinç ve farkındalık boyutlarından dolayı rabitanın meditatif bir uygulama olarak ele alınmasını göstermiştir. Meditatif yanı dışında psikoterapötik bağlamda ele alınarak rabita-i mevt ile

psikoterapide uygulanan aktif hayal kurma teknikleri arasında bir benzerlik kurulmuştur. Ayrıca transpersonal yaklaşımın araştırma konularından biri olan ölüme yakın deneyimler ile rabita-i mevt arasında benzerlikler kurulmuş ve bu deneyimler ile rabita-i mevtin içinde yer aldığı sufizm arasındaki farkın, birisinin anlık bir aydınlanma, diğerinin ise aşamalı, çabaya dayanan bir süreç olmasından kaynaklandığı ifade edilmiştir.

Hem meditatif hem psikolojik hem de psikoterapötik boyutları olan ölümü düşünmenin kişiyi eski alışkanlıklarından ve yaklaşımlarından kurtaracak güçlü bir araç olacağı; şimdiki anın daha fazla idrakine vardıracağı ve kişisel gelişim sürecini başlatan bir yola dönüşeceği ifade edilmiştir. Çünkü kişinin gündelik durumundan ontolojik durumuna geçebilmesi için sarsıcı, geri dönüşümü imkânsız bir sınır deneyimi yaşaması gerektiği; bütün olası sınır deneyimler içinde en güçlü olanın ölümlü yüz yüze gelmek olduğu iddia edilmiştir. Bundan dolayı ölüm denen fiziksel gerçeğin, her günkü terapi deneyimi içinde hastada aynı değişimi sağlayacak bir itici güç olacağı belirtilmiştir.

Muhasebe ve murakabe kavramları farkındalık, bilinçlilik, kendini gözleme, iç gözlem, özeleştirme, özdenetim bağlamında değerlendirilmiştir. Muhasebe ve murakabe kavramları birbirlerini etkileyen kavramlar olarak ele alınmıştır. Çünkü özeleştirme (muhasebe) yapan kişinin kendini sorguladıktan sonra özdenetimini (murakabe) devam ettirmesi gerektiği belirtilmiştir. Bundan dolayı psikolojide *internal stopper* denilen iç denetim sistemine benzeyen murakabenin her zaman aktif tutulması gerektiği belirtilmiştir.

İlk sufi psikolog olarak kabul edilen Haris el-Muhasibî'nin, kalbin bozulmasının temelinde muhasebeyi terk etmenin bulunduğunu dile getirmesi, nefsinin çok hesaba çektiği ve kontrol altında tuttuğu için *El-Muhasibî* lakabını almış olması, bu nedenle muhasebenin Muhasibî'nin ahlaki psikolojisinin en önemli unsuru olması, sufi psikolojisi içerisinde muhasebe kavramının öneminin göstergesi olarak yorumlanmıştır. Modern psikoloji bağlamında ise, Jung'a göre hayat, bilinçdışının kendini gerçekleştirme olduğu için, analitik bağlamda kişinin kendini bilmesinin sadece bilinçli yanıyla sınırlı olmadığı; gölge yanının ve bilinçaltının da kişinin kendini bilmesi, analiz edip sorgulaması için gerekli olduğu; dolayısıyla bilinçdışının kendini gerçekleştiribilmesi için ona ifade özgürlüğü tanınması ve ifade ettiklerinin irdelenmesi

gerektiği vurgulanmıştır. Bu şekilde özün gerçekleşebilmesi, ruhun kendine doğru dönmesi ve oluşturduklarıyla yüzleşmesi; kendini hesaba çekme ve kontrol etmenin göstergesi olarak değerlendirilmiştir.

Murakabe ise hem arınmanın sağlanması hem de arınmanın korunması ve devamlılığı için gerekli olan bir bilinç ve farkındalık uygulaması ve hali olarak değerlendirilmiştir. Bu bilinç ve farkındalığın kazanılmasının, benliğe ya da nefse gözlemleyen rolü ve fonksiyonu verilmesinden kaynaklandığı belirtilmiştir. Örneğin, tasavvufla ilgili çalışmaları olan psikiyatrist Arthur Deikman, bu bağlamda, gözlemleyen benlik (observing self) kavramını ne sürmüştür. Kişinin bilinç gelişimini sağlayan bu kavram, ben kimim sorusuna cevap vermek için gözlemler yapması olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca murakabe bir meditasyon olarak ele alındığı gibi, psişik dengeyi sağlamak ve bilinçaltından kaynaklanan sembollerin yorumlanmasını sağlamak için Jung'un aktif imgelem yöntemini kullandığı ifade edilirken, sufilerin de meditatif yönünden dolayı sufizmin psikoterapötik uygulamalarından biri olarak görülen murakabeyi kullandığı belirtilmiştir.

Sonuç olarak bu çalışma ile tasavvuf içerisinde manevi ve mistik bir süreç olarak yer alan nefis arınmasının, süreç ve uygulamalarının son dönemlerde Batı'da ortaya konan sufi psikolojisi literatürü taranarak modern psikolojik yaklaşımlar bağlamında analiz edilmesiyle aynı zamanda psikolojik ve psikoterapötik bir süreç olduğu ortaya konmuştur. Böylece din psikolojisinin araştırma alanlarından birisi olan tasavvuf ile psikoloji arasındaki ilişki, nefis arınması bağlamında da ortaya konularak din psikolojisi alanına katkı sağlanmaya çalışılmıştır.

KAYNAKÇA

Kitaplar

- Addas, C. (2004). *İbn Arabî-Kibrit-i Ahmer'in Peşinde*. A.Ataman (çev.), İstanbul: Gelenek Yayıncılık.
- Afifi, E. (2000). *İslam Düşüncesi Üzerine Makaleler*. E.Demirli (Çev.), İstanbul: İz Yayıncılık.
- Akıncı, A. (2005). *Kabala*. İstanbul: Dharma Yayınları.
- Al-Attas, S. (1990). *The Nature of Man and The Psychology of The Human Soul*. Malaysia: International Institute of Islamic Thought and Civilization(ISTAC).
- Alkan, E. (2008). *Tasavvuf Seni Çağırıyor*. İstanbul: Hayykitap.
- Alkaya, A. (2000). Kuranı Kerimde Arınma Kavramı. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.
- Amini, F.(1999). Sufi psychology and Jungian analytic psychology: Treatment of narcissistic personality disorder. *Unpublished Doctoral Dissertation*. America: Wright Institute Graduate School of Psychology.
- Anissian, M. (2005). Eros in Sufism: Journey to Mystical Love. *Unpublished Doctoral Dissertation*. Usa: Pacifica Graduate Institute.
- Aracı, U. (2007). Sûfî Hikâyelerinin Kullanıldığı, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım ile Bütünleştirilmiş Biblioterapinin İşlevsel Olmayan Düşünceler ve Kendini Gerçekleştirme Üzerindeki Etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi EBE.
- Arasteh, A.R. (1974). Psychology of the sufi way to individuation. L.F. R.Williams (Ed.). in *Sufi Studies: East and West*. New York: E.P. Dutton & Co.,Inc, 1974, 89-113.
- Arasteh, A.R. (1990). *Growth to Selfhood*. England: Penguin Books.
- Arasteh, A.R. (2000). *Aşk ve Yaratıcılıkta Yeniden Doğuş-Mevlana Celaleddin Rumi'nin Kişilik Çözümlemesi*. İ. Özdemir (çev.), İstanbul: Kitabiyat Yayınları.

- Arberry, A.J. (2004). *Tasavvuf. İ.Kapaklıkaya (çev.)*, İstanbul: Gelenek Yayıncılık.
- Armağan, M. (1998). *Gelenek ve Modernlik Arasında*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Athar, S.(1995). Therapeutics of Prescribed Fasting. L.Bakhtiar (Ed.). in *Ramadan Motivating Believers to Action-An Interfaith Perspective*. Chicago: The Institute for Traditional Psychoethics and Guidances,175-180.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Edward, E.S., Bem, D.J. and Nolen-Hoeksema, S. (1999). *Psikolojiye Giriş*. Y.Alogan (çev.), Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Avery, K.S. (2004). *A Psychology of Early Sufi Sama-Listening and Altered States*. London: Routledge Curzon.
- Awn, P. (1983). *Satan's Tragedy and Redemption-Iblis in Sufi Psychology*. Leiden: E.J.Brill.
- Ayten, A. (2004). Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık İlişkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.
- Ayten, A. (2006). *Psikoloji ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. (2014). *Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Babaoğlu, A. (2002). *Psikiyatri Tarihi*. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Badri, M. (2000). *Contemplation-An Islamic Psychospiritual Study*. USA: The International Institute of Islamic Thought.
- Badri, M. (1979). *The dilemma of Muslim psychologist*. London: MWH London Publishers.
- Bagasra, A. (2005). *Ritual and Its Meaning in An American Sufi Community. Unpublished Master Thesis*. California: Saybrook Graduate School and Research Center.
- Bahadır, A. (2002). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Bahadır, A. (2010). *Jung ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık.

- Bakan, D.(2004). Sigmund Freud and the Jewish Mystical Tradition. The United States of America: Dover Publications.
- Bakhtiar, L. (1995). Moral Healing Through Fasting. L.Bakhtiar (Ed.). in *Ramadan Motivating Believers to Action-An Interfaith Perspective*. Chicago: The Institute for Traditional Psychoethics and Guidances, 141-145.
- Baxter-Tabriztchi, G. (2003). —Faridud-Din Attar’s The Conference of The Birds(Mantıq Al-Tayr): A Study in Sufi Psychology and Spirituality. *Unpublished Doctoral Dissertation*. California: Argosy University.
- Bayat, M. ve Jamnia, M.A. (2000). *Sufi Diyarından Hikâyeler*. S. Deniz (çev.), İstanbul: İnsan Yayınları.
- Bhatia, M.S. (2009). *Dictionary of Psychology and Allied Sciences*. New Delhi: New Age International (P) Limited Publishers.
- Biegman, N. (2009). *Living Sufism-Sufi Rituals in The Middle East and The Balkans*. Cairo: The American University Press.
- Blumenthal, D. R. (1982). *Understanding Jewish Mysticism-The Philosophical-Mystical Tradition and Hasidic Tradition*. New York: Ktav Publishing Inc.
- Boni, L. J. (2010). The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization. *Unpublished Master Thesis*. Canada: University of Lethbridge.
- Boorstein, S.(1997). *Clinical Studies in Transpersonal Psychotherapy*. The United States of America: State University of New York Press.
- Bucke, R.M. (2002). Kendinin Bilincinden Kozmik Bilince. C.Erengil (çev.). J.White (Ed.). *Aydınlanma Nedir?* içinde. İstanbul: Ayna Yayınevi, 27-43.
- Budak, S. (2009). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulkeley, K. (2008). *Dreaming in the World’s Religions-A Comparative History*. America: New York University Press.

- Can, C. (2010). The Relationship Between Self Transcendence and Materialism in University Students Sample. *Unpublished Master Thesis*. İstanbul: Fatih University.
- Capra, F. (2009). *Batı Düşüncesinde Dönüm Noktası*. M.Armağan (çev.), İstanbul: İnsan Yayınları.
- Cebecioğlu, E. (2004). *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*. İstanbul: Anka Yayınları.
- Certel, H. (1993). Ebu Talip El-Mekki'de Tasavvufi Yaşayış. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi SBE.
- Chittick, W. (1998). Between the Yes and the No: Ibn al-Arabi on Wujud and the Innate Capacity. R.K.C.Forman(Ed.) in *The Innate Capacity*. New York: Oxford University Press, 95-110.
- Cirhinlioğlu, F.G. (2010). *Din Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Clarke, J.J. (1997). *Oriental Enlightenment-The Encounter Between Asian and Western Thought*. London: Routledge.
- Cohn-Sherbook, D. (1995). *Jewish Mysticism-An Antology*. Oxford: Oneworld Publications.
- Coomaraswamy, A. (2000). *Hinduizm ve Budizm*. İ. Taşpınar (çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (2008). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çiști, Ş. H. M. (1997). *Sufi Tıbbı*. H.Tekümit (çev.), İstanbul: İnsan Yayınları.
- Deikman, A.J. (1982). *The Observing Self*. Boston: Beacon Press.
- Deikman, A.J. (2004). Sufizm ve Psikiyatri. S.Yılmaz (çev.). K. Sayar (hzl.). *Sufi Psikolojisi* içinde. İstanbul: İnsan Yayınları, 121-143.
- Delmonte, M. M. (1990). Meditation: Contemporary Theoretical Approaches. M. West (Ed.). in *The Psychology of Meditation*. Oxford: The Clarendon Press, 39-53.

- Dhammapada, (2005). *Budanın Öğretileri, Mükemmelliğe Giden Yol*. C.Durkan (çev.), İstanbul: Dergah Yayınları.
- Dorst, B.(1997). Üstad, Mürid ve Sufi Grubu: Günümüzde Sufi ilişkileri. K.Yazıcı ve R.Kutlu(çev.). J.M.Spielgman, P.V.I.Han ve T.Fernandez (Ed.). *Jung Psikolojisi ve Tasavvuf* içinde. İstanbul: İnsan Yayınları, 21-32.
- Durusoy, A. (1992). *İbni Sina Felsefesinde Nefs, Akıl, Ruh*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.
- Ebu Talib el-Mekki. (1998). Kutü'l-Kulub.1.Cilt Y. Çicek(çev.). İstanbul: Umran Yayınları.
- Ellman, L.B. (2009). Yönetim Kurulu Toplantısında Manevi Rehberlik. Ö.Çolakoğlu (çev.). R. Frager (Ed.). *Manevi Rehberlik ve Benötesi Psikolojisi Üzerine Yaklaşımlar* içinde İstanbul: Kaknüs Yayınları, 201-208.
- Ertürk, R. (2004). *Sufi Tecrübenin Epistemolojisi*. Ankara: Fecr Yayınları.
- Farrell, J. (2009). Grup Manevi Rehberliğiyle Manevi Bir Toplum. Ö.Çolakoğlu (çev.). R. Frager (Ed.). *Manevi Rehberlik ve Benötesi Psikolojisi Üzerine Yaklaşımlar* içinde. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 195-200.
- Felek, Ö. (2012). (Re)creating Image and Identity-Dreams and Visions as a Means of Murad III's Self-Fashioning. Ö. Felek and A.D. Knysh (Ed.). in *Dreams and Visions in Islamic Societies*. America: State University of New York Press. 249-272.
- Fordham, F. (2004). *Jung Psikolojisinin Ana Hatları*. A.Yalçınar (çev.), İstanbul: Say Yayınları.
- Frager, R. (2004). *Aşktır Asıl Şarap*. Ö.Çolakoğlu (çev.), İstanbul: Gelenek Yayıncılık.
- Frager, R. (2005). *Kalp, Nefs ve Ruh*. İ. Kapaklıkaya(Çev.).İstanbul: Gelenek Yayıncılık.
- Frager, R. (2010). Mevlana Jelaluddin Rumi: Spiritual Guide for The 21st Century. *International Mevlana Symposium Papers Volume 3*. İstanbul: Motto Project, 1223-1230.

- Frankl, V.E. (1994). *Duyulmayan Anlam ığlığı-Psikoterapi ve Humanizm*. S.Budak (ev.), Ankara: teki Yayınevi.
- Freud, S.(1997). *Psikanalize Yeni Giriş Dersleri*. S. Budak (ev.), Ankara: teki Yayınları.
- Fromm, E. (1978). *Psikanaliz ve Zen Budizmi*. İ. Gngren (ev.), İstanbul: Met/Er Matbaası.
- Fuller, A.R. (1986). *Psychology and Religion-Eight Points of View*. The United States of America: University Press of America.
- Gazali. (1974). *İhyau Ulumi'd-din*.3.Cilt. A.Serdaroğlu (ev.). İstanbul: Bedir Yayınevi.
- Ghaemi, S. N. (2003). *The Concepts of Psychiatry-A Pluralistic Approach to The Mind and Mental Illness*. United States of America: The Johns Hopkins University Press.
- Grof, S. (2002). *Geleceğin Psikolojisi*. S. Soner (ev), İzmir: Ege Meta Yayınları.
- Guenon, R. (1990). *Niceliğin Egemenliği ve ağı Alametleri*. M.Kanık (ev.), İstanbul: İz Yayıncılık.
- Haeri, S.F.(1997). *The Elements of Sufism*. Australia: Element Books Limited.
- Hafız Hulusi Efendi. (2006). *Rüyaların Işığında Nefis Mertebeleri*. A.Acer (Sad.), İstanbul: Sebil Yayınevi.
- Hammerle, E. E. (2002). *An Heuristic Analysis of Descriptive Interpretations of Experiences Considered to Be Mystical and Profound by Western Practitioners on A Sufi Spiritual Path. Unpublished Doctoral Dissertation*. California: California Institute of Integral Studies.
- Han, P.V.I. (1997). *C.G.Jung ve Sufizm*. . K.Yazıcı ve R.Kutlu (ev.). J.M.Spielgman, P.V.I.Han ve T.Fernandez (Ed.). *Jung Psikolojisi ve Tasavvuf* içinde. İstanbul: İnsan Yayınları, 41-62.
- Happold, F.C. (1970). *Mysticism:A Study and Antology*. London: Penguin Books.

- Haschmi, M.Y. (1974). Spirituality, Science and Psychology in The Sufi Way. L.F.R. Williams (Ed.). in *Sufi Studies :East and West*. New York: E.P. Dutton&Co.,Inc., 1974, 114-131.
- Helminski, K. (2006). *Bilen Kalp-Ruhsal Dönüşümün Sufi Yolu*. R. Algan (çev.), İstanbul: Dharma Yayınları.
- Helminski, K. (2010). Spiritual Perception and The Root of Religion. *International Mevlana Symposium Papers Volume 3*. İstanbul: Motto Project, 1251-1256.
- Helminski, C.A. (2010). Witnessing The Garden. *International Mevlana Symposium Papers Volume 3*. İstanbul: Motto Project, 1243-1250.
- Hermansen, M. (2008). İslamiyet'te Rüyalar ve Rüya Görme. D.Cenkçiler (çev.). K.Bulkeley (Ed.). *Psikolojik, Kültürel ve Dini Boyutlarıyla Rüyalar* içinde. Ankara: ODTÜ Yayıncılık, 73-91.
- Hökelekli, H. (2009). *İslam Psikolojisi Yazıları*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Islam, A. N. (1987). *The Nature of Self, Suffering and Salvation*. India: Vohra Publishers and Distributors.
- Ismail, G. A. (2008). Islam, Sufism & Psychotherapy: In Search of Unifying Values and Epistemologies. *Unpublished Doctoral Dissertation Theses*. America: James Madison University.
- İbn Arabi, M. (2008). *Fütuhat-ı Mekkiyye*.7.cilt. E. Demirli (Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- İbn Haldun. (1977). *Şifau's-Sail*. S. Uludağ (hızl.). İstanbul: Dergah Yayınları.
- İbn Sina. (2013). *En-Necat*. K.Şenel (çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- İkbal, M. (2010). *Esrar ve Rumuz*. A. N. Tarlan (hızl.), İstanbul: Sufi Kitap.
- İmamoğlu, A. (2004). *Psiko-Sosyal Açıdan Rüya ve İstihare*. Sakarya: Değişim Yayınları.
- Jacobi, J. (2002). *Jung Psikolojisi*. M.Arap (Çev.), İstanbul: İlhan Yayınları.
- James, W. (1985). *The Varieties of Religious Experience*. England: Penguin Classics.

- Jones, W.J. (1991). *Contemporary Psychoanalysis and Religion-Transference and Transcendence*. The United State of America. Yale University Press.
- Jones, R.H. (1993). *Mysticism Examined: Philosophical Inquiries Into Mysticism*. America: State University of New York Press.
- Jung, C.G. (1996). *Analitik Psikolojinin Temel İlkeleri (Konferanslar)*. K.Şipal (çev.), İstanbul: Cem Yayınevi.
- Jung, C. G. (2002). *Undiscovered Self*. London: Routledge.
- Jung, C.G. (2002b). *Anılar, Düşler, Düşünceler*. İ.Kantemir (çev.), İstanbul: Can Yayınları.
- Jung, C.G. (2005). *Dört Arketip*. Z.A.Yılmaz (çev.), İstanbul: Metis Yayınları.
- Golaman, D. (1988). *The Meditative Mind*. Los Angeles: Jeremy P.Tarcher, Inc.
- Kafadar, C. (1994). Mütereddin Bir Tasavvuf: Üsküplü Asiye Hatun'un Rüya Defteri. C.Kafadar (çev.). *Rüya Mektupları-Asiye Hatun* içinde. İstanbul: Oğlak Yayıncılık, 9-47.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Günümüzde İnsan ve İnsanlar*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kantaş, Ö. (2013). Impact of Relational and Individuational Selforientations on the Well-being of Academicians: the Roles of ego-or Eco-system Motivations, Selftranscendence, Self-compassion and Burnout. *Unpublished Master Thesis*. Ankara: Middle East Technical University.
- Karaca, F. (2000). *Ölüm Psikolojisi*. İstanbul: Beyan Yayınları.
- Katz, J.G. (1996). *Dreams, Sufism and Sainthood-The Visionary Career of Muhammed Al-Zawawi*. Leiden: E.J.Brill.
- Katz, J.G. (2012). Dreams and Their Interpretation in Sufi Thought and Practice. Ö. Felek and A.D.Knysh(Ed.). in *Dreams and Visions in Islamic Societies*. America: State University of New York Press, 181-197.

- Kazim, E. (1995). Medical Benefits of Prescribed Fasting. L.Bakhtiar (Ed.). in *Ramadan Motivating Believers to Action-An Interfaith Perspective*. Chicago: The Institute for Traditional Psychoethics and Guidances, 181-209.
- Kelabazi. (1979). Taarruf. S.Uludağ(Hzl.). İstanbul: Dergah yayınları.
- Khalil, A. (2009). Early Sufi Approaches to Tawba: From the Qur'an to Abu Talib al-Makki. *Unpublished Doctoral Dissertation*. Canada: University of Toronto.
- Kılıç, M. E. (2010). *Hermesler Hermesi-İslam Kaynakları Işığında Hermes ve Hermetik Düşünce*. İstanbul: Arkeoloji ve Sanat Yayınları.
- Kılıç, M.E. (2012). *Tasavvufa Giriş*. İstanbul: Sufi Kitap.
- Kınalızade Ali Efendi (?). Ahlak-ı Ala'î. H. Algül(Hzl). İstanbul: Tercüman gazetesi.
- Kısa, C. (2005). *Carl Gustav Jung'da Din ve Bireyleşme Süreci*. İzmir: İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları.
- Kısakürek, N.F.(2009). Reşahat. İstanbul: Büyük Doğu Yayınları.
- King, U. (2004). *Christian Mystic: The Spritual Heart of Christian Tradition*. London: Routledge.
- Köse, A. (2008). *Neden İslam'ı Seçiyorlar*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Kugler, P. (2001). Modernizmden Postmodernizme: Rüyaların Derinlik Psikolojisi İçin Göndermeler. E.Göka ve K.Sayar (Hzl.). *Bir Bilim olarak Psikiyatri* içinde. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 179-190.
- Kuşeyri, A. (2009). *Kuşeyri Risalesi*. S. Uludağ (çev.), İstanbul: Dergâh Yayınları.
- Küçük, H. (2011). *Tasavvufa Giriş*. İstanbul: Dem Yayınları.
- Lamoreaux, J.C. (2002). *The early Muslim Tradition of Dream Interpretation*. America: State Universtiy of New York Press.
- Levin, M. (2006). *Yahudi Ruhaniği ve Mistizmi*. E. S. Vali (çev.), İstanbul: Gözlem Gazetecilik Basın ve Yayın A.Ş.

- Loue, S. (2008). *The Transformative Power of Metaphor in Therapy*. America: Springer Publishing Company.
- Maslow, A. (1996). *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler*. H. K.Sönmez (çev.), İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Maslow, A. (2001a). Bir Metamotivasyon Kuramı: Değer -Yaşamın Biyolojik Kökeni. H.Ekşi (çev.). R. N. Walsh-F. Vaughan (Ed.). *Ego Ötesi* içinde. İstanbul: İnsan Yayınları, 161-172.
- Maslow, A. (2001b). *İnsan Olmanın Psikolojisi*. O. Gündüz (çev.), İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Matsumoto, D. (2009). *The Cambridge Dictionary of Psychology*. The United States of America: Cambridge University Press.
- Merter, M. (2011). *Dokuz Yüz Katlı İnsan*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Muhasibi, H.(2011). er-Riaye li Hukukillah. A.Yüce (Hzl.). İzmir: Işık Yayınları.
- Muslu, R. (2012). Tasavvufi Terbiye ve Ahlak. K.Özköse (Ed.). *Tasavvuf El Kitabı* içinde. Ankara: Grafiker Yayınları, 315-396.
- Naranjo, C. and R. E.Ornstein. (1971). *On The Psychology of Meditation*. New York: The Viking Press.
- Nasr, S.H. (1995). Why do Muslims Fast. L.Bakhtiar (Ed.). in *Ramadan Motivating Believers to Action-An Interfaith Perspective*. Chicago: The Institute for Traditional Psychoethics and Guidances, V-VII.
- Nasr, S.H. (2001). *Bilgi ve Kutsal*. Y.Yazar (çev.), İstanbul: İz Yayıncılık.
- Nerio, R. J. (2008). Whatever Happened to The Psyche? A Sociological Examination of Science, Religion and Spirituality in Psychology and Psychiatry. *Unpublished Doctoral Dissertation*. USA: The City University of New York.
- Novak, M. (1967). *Belief and Unbelief-A philosophy of Self-knowledge*. America: The Macmillan Company.

- Nesterova, S. (2011). Mevlânâ'nın 'Mesnevî' İsimli Eserinde Metaforik Anlatımın Metafizik Boyutu. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi SBE.
- Nurbakhsh, J. (1992). *The Psychology of Sufism*. London: Khaniqahi-Nimatullahi Publications.
- Nurbakhsh, C. (1995). Sufis on Prescribed Fasting and Spiritual Poverty. L.Bakhtiar (Ed.). in *Ramadan Motivating Believers to Action-An Interfaith Perspective*. Chicago: The Institute for Traditional Psychoethics and Guidances, 29-34.
- O'kane, A. (1997). Manevi Rehberlik Sanatı. K. Yazıcı ve R. Kutlu (çev.). J.M.Spielgman, P.V.I.Han ve T.Fernandez (Ed.) *Jung Psikolojisi ve Tasavvuf* içinde. İstanbul: İnsan Yayınları,63-94.
- O'laoire, S. (2009). Manevi Rehberlikte Hikâye Anlatma Geleneği. Ö.Çolakoğlu(çev.). R. Frager (Ed.). *Manevi Rehberlik ve Benötesi Psikolojisi Üzerine Yaklaşımlar* içinde. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 113-124.
- Oliver, P. (2009). *Mysticism-A Guide for The Perplexed*. London: Continuum.
- Ornstein, R. E. (1975). Contemporary Sufism. C.T.Tart (Ed.). in *Transpersonal Psychologies*. United states of America: Harper and Raw, 353-394.
- Ornstein, R.E. (1992). *Yeni Bir psikoloji*. E.Göka ve F.İşık (çev), İstanbul: İnsan Yayınları.
- Ögke, A. (1997). *Kur'an'da Nefs Kavramı*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Özakkaş, T. (2004). *Bütüncül Psikoterapiler*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Özdengül, F. (2005). *Rumi ve Aşkın Terapi-1*. Konya: Konya Büyükşehir Belediyesi Kültür yayınları.
- Özdengül, F. (2009). *Rumi ve Aşkın Terapi-2*. Konya: Konya Büyükşehir Belediyesi Yayınları.
- Özelsel, M. M. (2003). *Halvette 40 Gün*. P. B. Ateş (çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Özelsel, M. M. (2007). *Kalbe Yolculuk*. S.Çiftçi (çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Özelsel, M. M. (2010). Sufi Techniques-The Psycho-Physiological Dimension of Spiritual Practice. *International Mevlana Symposium Papers Volume 3*. İstanbul: Motto Project, 1389-1402.
- Öztürk, M.O. (1998). *Psikanaliz ve Psikoterapi*. Ankara: Bilimsel Tıp Yayınevi.
- Palmer, M. (1997). *Freud and Jung on Religion*. London: Routledge.
- Parrinder, G. (1995). *Mysticism in the World's Religions*. Oxford: Oneworld Publications.
- Peck, M.S. (1992). *Az Seçilen Yol*. R. Özer (çev.), İstanbul: Akaşa Yayınları.
- Peseschkian, N.(1997). *Doğu Hikâyeleriyle Psikoterapi*. H.Fışlıoğlu (çev.), İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye Giriş*. T. Geniş (çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Preus, J.S. (1987). *Explaining Religion- Criticism and Theory from Bodin to Freud*. The United State of America: Yale University Press.
- Pryor, A. (2002). The Practice and Experience of Inner Jihad (Effort or Striving) in Contemporary Islamic Sufism. *Unpublished Doctoral Dissertation*. California: California Institute of Integral Studies.
- Rizvi, S. A. A. (1994). *Muslim Tradition in Psychotherapy and Modern Trends*. Pakistan: Institute of Islamic Culture.
- Rojneesh, O. B.S. (2000). *Zen Yolu/Tasavvuf Yolu*. S.Kartal (çev.), İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Rosen, S. (2006). Sesim Seninle Her Yerde-Milton Erickson'un Telkin Hikâyeleri. F. Karabay (çev.), İstanbul: Dharma Yayınları.
- Rumi, M.C. (2007). *Mesnevi-i Şerif*. S.Nahifi (çev.). A. Çelebioğlu (sad.), İstanbul: Timaş Yayınları.
- Ruzek, N. A. (2004). Transpersonal Psychology's Historical Relationship to Mainstream American Psychology. *Unpublished Doctoral Dissertation*. California: Institute of Transpersonal Psychology.

- Safken, A.M. (1998). Sufi Stories as Vehicles for Self-development: Exploration, Using In-depth Interviews, of The Self-perceived Effects of The Study of Sufi Stories. *Unpublished Doctoral Dissertation*. California: Institute of Transpersonal Psychology.
- Sambur, B. (2005). *Bireyselleşme Yolu*. İstanbul: Elis Yayınları.
- Sato, A. (2011). Intergrating Morita Therapy and Art Therapy: An Analysis. *Unpublished Doctorate Dissertation*. America: Antioch University Seattle.
- Sayar, K. (2002a). *Kendine İyi Bak*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Sayar, K. (2002b). *Özgürlüğün Baş Dönmesi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Sayar, K. (2003). *Ruhun Labirentleri*. İstanbul: Da Yayıncılık.
- Sayar, Kemal. (2004). Geçmişin Bilgeliği Bugünün psikoterapileriyle Buluşabilir mi?. K. Sayar (hızl.). *Sufi Psikolojisi* içinde. İstanbul: İnsan Yayınları, 11-40.
- Sayar, K. (2012a). *Otoyol Uykusu*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Sayar, K. (2012b). *Ruh Hali*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Sayar, K. (2012c). *Her Şeyin Bir Anlamı Var*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Sayar, K. (2012d). *Merhamet*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Sayar, K.(2012e). *Terapi-Kültürel Bir Eleştiri*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Schultz, D.P. ve S.E. Schultz. (2002). *Modern Psikoloji Tarihi*. Y.Asly (çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Schimmel, A. (2005). *Halifenin Rüyalari-İslam'da Rüya ve Rüya Tabiri*. T. Erekmn (çev.), İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- Shalan, M. (2004). Sufi Uygulamaları ve Bireyleşme Yolu arasındaki Bazı Paralellikler. E.Göka (çev.). K. Sayar (hızl.). *Sufi Psikolojisi* içinde. İstanbul: İnsan Yayınları, 145-172.
- Shafii, M. (1988) . *Freedom from the Self*. America: Human Sciences Press.

- Smith, H. (1976). *Forgotten Truth-The Primordial Tradition*. USA: Harper Colophon Books.
- Smith, M. (1976). *The Way of The Mystics: The Early Chiristian Mystics and The Rise of Sufis*. London: The Sheldon Press.
- Stace, W. (2004). *Mistisizm ve Felsefe*. A. Tüzer (çev.), İstanbul: İnsan Yayınları.
- Stevens, A. (1999). *Jung*. A. Çayır (çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Sviri, S. (2004). Yorumlanmış ve Kayda Geçirilmiş Rüyalar Ortaçağ İslam Dünyasında Rüyalar. İ. Durdu (çev.). K. Sayar (hızl.). *Sufi Psikolojisi* içinde. İstanbul: İnsan Yayınları, 189-214.
- Şenel, M. (1998). Ortaöğretim Gençliğinde günah ve Tevbe Kavramları Üzerine Bir Alan Araştırması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.
- Toussulis, Y. (2010). *Sufism and the way of Blame-Hidden Sources of a Sacred Psychology*. United States of America: Quest Books Theosophical Publishing House.
- Tarhan, N.(2012a). *Mesnevi Terapi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2012b). *Güzel İnsan Modeli*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2012c). *Duyguların Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2012d). *İnanç Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tosun, N.(2010). *Zikir ve Tefekkür*. İstanbul: Hacegan.
- Tura, S.M. (2000). *Günümüzde Psikoterapi*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Türk, İ. (2002). Tarikatler Öncesi Dönemde Mürşit-Mürid İlişkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi SBE.
- Tüzer, A. (2006). *Dini Tecrübe ve Mistisizm*. İstanbul: Dergah Yayınları.
- Twenge, J.M. (2009). *'Ben' Nesli*. E. Öztürk (çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Uludağ, S. (2001). *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Kabalcı Yayınları.

- Uludağ, S. (2006). *Tasavvufun Dili-1(Mürşid-Mürid-Yol)*. İstanbul: Mavi Yayıncılık.
- Uludağ, S. (2014). *Tasavvuf ve Tenkit*. İstanbul: Dergah Yayınları.
- Umlauf, B.C. (1984). The Use of Story as Metaphor in Transpersonal Psychotherapy. *Unpublished Doctoral Dissertation*. California: The California Institute of Transpersonal Psychology.
- Uysal, S. (2007). Transpersonal Psikoloji ve Din. *Basılmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi SBE.
- Türer, O. (1995). *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihi*. İstanbul: Seha Neşriyat.
- Vaughen-Lee, L.(1997). Bir sufi Geleneğinde Rüya Çalışması. K.Yazıcı ve R.Kutlu (çev.). J.M.Spielgman, P.V.I.Han ve T.Fernandez (Ed.). *Jung Psikolojisi ve Tasavvuf* içinde. İstanbul: İnsan Yayınları, 131-151.
- Vaughan-Lee, L. (2002). Çağrı ve Yankı. E.Ergün (çev.), İstanbul: İnsan Yayınları.
- Vett, C. (2004). *Dervişler arasında 2 hafta*. E. Cebecioğlu (çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Walsh, R. (1996). Toward a Synthesis of Eastern and Western Psychologies. Sheikh, A.A, and Sheikh, K.S.(Ed). in *Healing East and West*. New York: Wiley, 542-555.
- Walsh, R.N., Elgin, D., Vaughan, F., Wilber, K. (2001). Paradigmlar Çarpışıyor. H. Ekşi. (çev.). N.R.Walsh ve F.Vaughan (Ed.). *Ego Ötesi* içinde. İstanbul: İnsan Yayınları, 45-65.
- Weiner, D. (1997). Aşkın İşlev ve Psikoterapi: Bir Sufi Perspektifi. K.Yazıcı ve R.Kutlu (çev.). J. M. Spielgman, P.V.I.Han ve T.Fernandez (Ed.). *Jung Psikolojisi ve Tasavvuf* içinde. İstanbul: İnsan Yayınları, 153-161.
- West, M. A (1990). Traditional and Psychological Perspectives on Meditation. M.A.West (Ed). in *The psychology of Meditation*. Oxford: The clarendon Press, 5-22.
- Wilber, K. (2001a). Bir Gelişimsel Bilinçlilik Modeli. H. Ekşi. (çev.). N.R.Walsh ve F.Vaughan (Ed.). *Ego Ötesi* içinde. İstanbul: İnsan Yayınları, 127-145.

- Wilber, K. (2001b). *Psychologia Perennis: Bilinçlilik Spektrumu*. H. Ekşi. (çev.). N.R.Walsh ve F.Vaughan (Ed.). *Ego Ötesi* içinde. İstanbul: İnsan Yayınları, 95-109.
- Wilber, K. (2002). En Son Bilinç Hali. C. Erengil (çev.). J.White (Ed.). *Aydınlanma nedir?* İstanbul: Ayna Yayınevi, 293-310.
- Wilcox, L. (2001). *Sufizm ve Psikoloji*. O.Düz (çev.), İstanbul: İnsan Yayınları.
- Yalçın, Ş. (2010). *Modern Felsefede Benlik*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi.
- Yalom, I.D. (2006). *Din ve Psikiyatri*. Ö.Arıkan (çev.), İstanbul: Merkez Kitapçılık.
- Yıldız, M. (2006). *Ölüm Kaygısı ve Dindarlık*. İzmir: İzmir İlahiyat Vakfı Yayınları.
- Yılmaz, H.K. (1994). *Nefs terbiyesinde Açlık ve Az yemek*. İstanbul: Erkam Yayınları.
- Yüksel, A.Ş. (2011). Psikoterapötik Bir Teknik Olarak Hikâye ile Tedavi: Mevlana'nın Mesnevi Örneği. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi SBE.
- Zaehner, R.C.(1978). *Mysticism: Sacred and Profane*. America: Oxford University Press.
- Zafer, H. (2007). Dinî Yaşantıda İnziva. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi SBE.

Sürelî Yayınlar

- Ayten, A. (2012). Arap Ülkelerinde İslâmî Psikoloji ve Din Psikolojisi Çalışmaları. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi Din Psikolojisi Özel Sayısı*.12. 2, 51-99.
- Blachere, R. (1982). Nefs Kelimesinin Kuran'da Kullanılışı Hakkında Bazı Notlar. S. Kılıç (çev.), Erzurum: *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 5, 189-196.
- Bogar, M. (2013). Fana and Pathologizing: Sufi Ego-Annihilation and James Hillman's Idea of the Suffering Soul. *Depth Insights*. 5, 37-39.
- Bulkeley, K. (2002). Reflections on the Dream Tradition of Islam. *Sleep and Hypnosis*. 4.1, 4-14.

- Cebecioğlu, E. (2005). Psiko-Tarih Açısından Farklı Rûhî Tekâmül Mertebelerinin Mevlânâ'nın Anlaşılmasındaki Rolü-Metodolojik Bir Yaklaşım. *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*. 6.14, 29-54.
- Chittick, W.C. (1989). Freedom from the Self: Sufism, Meditation, and Psychotherapy, Mohammad Shafii. *Iranian Studies*. 22. 2/3, 145-148.
- Cloninger, C. R. (2006). Fostering Spirituality and Well-being in Clinical Practice. *Psychiatric Annals*. 36.3, 1-6.
- Çatak, P.D ve Ögel, K. (2010). Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler. *Klinik Psikiyatri*. 13, 85-91.
- Çetin, F.Ç. (2001). Kendilik Patolojisi Belirtisi Olarak Kimlik Kargaşası. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 12.4, 309-314.
- Dein, S. (2006). The Mystical Roots of Psychoanalytic Theory. *WCPRR* .1.3/4, 133-137.
- Deikman, A.J. (2007). Ben=Farkındalık. M. Atalay (çev.). *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 16, 355-369.
- Demirci, M. (2007). İçe Dönük Cihad: Mücâhede. *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*.19, 9-21.
- Ernst, C. W. (1998). The Psychophysiology of Ecstasy in Sufism and Yoga. *North Carolina Medical Journal*. 59. 3, 182-184.
- Ewing, K.P. (1990). The Dream of Spiritual Initiation and the Organization of Self Representations among Pakistani Sufis. *American Ethnologist*. 17. 1, 56-74.
- Garcia-Romeu, A. (2010). Self-Transcendence as A Measurable Transpersonal Construct. *The Journal of Transpersonal Psychology*. 42.1, 26-47.
- Günay, N. (2007). Yoganın Mahiyeti ve Çeşitleri. Isparta: *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*.2.(19), 51-79.
- Halligan, F. R. (2001). The Creative Imagination of the Sufi Mystic, Ibn 'Arabi. *Journal of Religion and Health*. 40. 2, 275-287.

- Hamilton, Patrick. (2007). Changes Sufism in American Context. *The Denison Journal of Religion*. 7. 1, 33-46.
- Hatta, Z. A. (2009). Exploring Traditional Approaches for the Helping Profession: The Sufi Model. *Tawarikh: International Journal for Historical Studies*. 1.1, 107-120.
- Hermansen, M.K. (1997). Introduction to the Study of Dreams and Visions in Islam. *Religion*, 27.1, 1-5.
- Hökelekli, H. (2006). İslam Geleneğinde Psikoloji Kültürü. *İslami Araştırmalar Dergisi*. 19. 3, 409-421.
- Işıtan, İ. (2012). Sadreddin Konevi'ye Göre Sufi Psikolojisi. *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*. 1. 2, 163-178.
- Geels, A. (1996). A Note On The Psychology of Dhikr: The Halveti-Jerrahi Order of Dervishes in Istanbul. *The International Journal for The Psychology of Religion*. 6. 4, 229-251.
- Gündüz, İ. (2007). Tasavvufi Bir Terim Olarak Rabıta. *Tasavvuf/İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*. 19, 23-53.
- Gürses, İ. (2007). Jung'cu Arketip Teorisi Bağlamında Tasavvufî Öykülerin Değerlendirilmesi: Sîmurg Örneği. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 16. 1, 77-96.
- Karaçoşkun, M. D. (2007). İbnül Arabî'de İnsan Psikolojisine Yaklaşımlar ve Kişilik Çözümlemeleri. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*. 7.2, 71-108.
- Kasapoğlu, A. (2006). Yusuf ve Züleyha Açısından Kur'ân'da "Nefs-i Emmâre" Kavramı -Freud'un "İd" Kavramıyla Bir Mukayese. *Tasavvuf/İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*. 17, 57-71.
- King, J.R. (1988). Religious and Therapeutic Elements in Sufi Teaching Stories. *Journal of Religion and Health*. 27. 3, 221-235.
- Kılıç, M.E. (2004). Bir Metodun Metodolojisi: Dini İlimler Olarak Tasavvufa Mukayeseli Bir Bakış. *Usûl*, 1.1, 91 -109.

- Kılıç, M.E. (2009). İbn-i Arabi'yle 'Zamanın Ruhu'nu Okumak. *Tasavvuf İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi*. 23, 53-63.
- Kıymaz, Ş. (2002). Sufi Treatments Methods and Philosophy Behind It. *JISHIM*. 2, 10-16.
- Knabb, J.J. and Welsh, R.K. (2009a). Reconsidering A. Reza Arasteh: Sufism and Psychotherapy. *The Journal of Transpersonal Psychology*. 41. 1, 44-60.
- Knabb, J.J and Welsh, R.K.(2009b). Renunciation of The Self in Psychotherapy. *Mental Health, Religion & Culture*. 12.4, 401-414.
- Köse, A. (2004). Avrupalıların Mistik İslam'la Tanışmaları. *III. Uluslar Arası Mevlana Kongresi*. Konya: Selçuk Üniversitesi, 61-66.
- Levenson, M. R. and A. H. Khilwati. (1999). Mystical Self-Annihilation:Method and Meaning. *The International Journal for The Psychology of Religion*. 9.4, 251-257.
- Levenson M. R., Jennings P.A., Aldwin C.M., Shiraishi, R.W. (2005). Self-Transcendence: Conceptualization and Measurement. *International Journal of Aging and Human Development*. 60.2, 127-143.
- Louchakova, O. and M.K. Lucas. (2007) .Transpersonal Self as A Clinical Category:Reflections on Culture, Gender, and Phenomenology. *The Journal of Transpersonal Psychology*. 39.2, 111-136.
- Loutfy, N. and G. Berguno. (2005). The Existential Thoughts of the Sufis. *Existential Analysis: Journal of The Society for Existential Analysis*. 16.1, 144-155.
- Lukoff, D. (1985). The Diagnosis of Mystical Experiences with Psychotic Features. *The Journal of Transpersonal Psychology*. 17.2, 155-181.
- Lukoff, D., Lu, F., and Turner, R. (1998). From Spiritual Emergency to Spiritual Problem: The Transpersonal Roots of the New DSM-IV Category. *Journal of Humanistic Psychology*. 38.2, 21-50.
- Malamud, M. (1996). Gender and Spiritual Self-Fashioning: The Master-Disciple Relationship in Classical Sufism. *Journal of the American Academy of Religion*. 64. 1, 89-117.

- Miovic, M. (2004). An Introduction to Spiritual Psychology: Overview of the Literature, East and West. *Harvard Review Psychiatry*. 12.2, 105-115.
- Mohapatra, A. R. (2003). Budizm. Hidayet Işık (Çev.). *Selçuk İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 16, 167-179.
- Muslu, R. (2007). Halvetiyye'de 'Atvâr-ı Seb'a' Yazma Geleneği ve Sofyalı Bâli'nin *Atvâr-ı Seb'a* Risalesi. *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*. 18, 43-63.
- Nurbakhsh, J. (1978). Sufism and Psychoanalysis: Part One: What is Sufism?. *International Journal of Social Psychiatr*. 24.3, 204-212.
- Nurbakhsh, J. (2008). A Comparison Between Sufism and Psychoanalysis. *Sufi*. 76, 40-47.
- Özdoğan, Ö. (2005). Ruhsal Yaklaşım ve İnsan Türkiye'de Bir Uygulama Örneği. *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*. 15, 137-152.
- Özdoğan, Ö. (2011). Gazali ve Benötesi Yaklaşım; *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 52.2, 5-19.
- Özköse, K. (2002). Zühd ve Sûfilerin Zühde Yükledikleri Anlam, (Tasavvufta Dünyevileşmeye Tepkisel Yaklaşım). *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 6.1, 175-194.
- Özköse, K. (2007). Tasavvufî Tecrübede Salikin Kendinden Geçme Durumu: Vecd. *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*. 18, 65-85.
- Pirani, F. M., Papadopoulos, I., Foster, J. and Leavey, G. (2008). 'I will accept whatever is meant for us. I wait for that-day and night': The Search For Healing at A Muslim Shrine in Pakistan. *Mental Health, Religion & Culture*. 11.4, 375-386.
- Ramaswami, S. and Sheikh, A.A.(1996). Meditation East and West. Sheikh, A.A, and Sheikh, K.S.(Ed). in *Healing East and West*. New York: Wiley, 427-469.
- Ring, K., and Rosing, C.J. (1990). The Omega Project: An empirical study of the NDE Prone Personality. *Journal of Near-Death Studies*. 8.4, 211-239.

Seligman, M.E.P and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology-An Introduction. *American Psychologist*. 55.1, 5-14.

Sheikh, A.A., Kundendorf, R.G., and Sheikh, K.S. (1996). Healing Images: From Ancient Wisdom to Modern Science. Sheikh, A.A, and Sheikh, K.S.(Ed). in *Healing East and West*. New York: Wiley, 470-515.

Soysaldı, İ. (2007). Halvet Kavramı Üzerine Bir Değerlendirme. *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*.19, 235-243.

Tekin, M., ve Tekin, A. (2014). Anksiyete Bozukluklarında Dissosiyatif Belirtiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 6.4, 330-339.

Terbaş, Ö. (2004). Kendilik Psikolojisi Kuramına Göre Kendilik Bozuklukları: Bir Olgu Sunumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 15.1, 70-76.

Wulff, D.M.(2006). Transpersonel (Ben Ötesi) Psikoloji. A.U. Mehmedoğlu, S.Uysal (çev.), *M.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 30, 243-254.

Ansiklopediler

Aydın, M.S.(2000). İnsân-ı Kâmil. *İslam Ansiklopedisi* C. 22, İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı. s.330-331.

Çelebi, İ.(2008). Rüya. *İslam Ansiklopedisi*. C.35, İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı. s. 306-309.

Gökyay, O.Ş. ve Çoşkun, V.S. (2010). Tabirname. *İslam Ansiklopedisi*. C.39, İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı. s. 331-333.

Kara, M. (1995). Fena. *İslam Ansiklopedisi*. C.12, İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı. s. 333-335.

Kutluer, İ. (1994). Düşünme. *İslam Ansiklopedisi*. C.10, İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı. s. 53-57.

Uludağ, S. (2006). Mürid. *İslam Ansiklopedisi*. C.32, İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı. s. 47-49.

Uludağ, S. (2008). Rüyâ. *İslam Ansiklopedisi*. C.35, İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı.s. 309-310.

Uludağ, S. (2008). Riyâzet. *İslam Ansiklopedisi*. C.35, İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı.s. 143-144.

Uludağ, S.(2011). Tasfiye. *İslam Ansiklopedisi*. C. 40, İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı, 127-128.

İnternet Kaynakları

Arifağaoğlu, Ö. (2009). Ayna Nöronlar. <http://www.sizinti.com.tr/konular/ayrinti/ayna-noronlar.html> (10 Mayıs 2014)

Bonnin, F.N. *The Relevance of Sufism and Pshychology*. (t.y). http://www.australiansuficentre.org/article_relevance_sufism_psychology.htm (5Mart 2012)

Difference Between Ego and Self.(t.y).

<http://www.differencebetween.net/miscellaneous/difference-between-ego-and-self/> (28 Mayıs 2015).

Douglas-Klotz, N. (2002). *The Key in the Dark: Self and Soul Transformation in the Sufi Tradition*. <http://abwoon.infoaic15.com/pdf/Mainstream/KeyinDark.pdf> (6 Nisan 2012).

Mindfulness.(t.y). <https://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness> (26 Temmuz 2015).

Tura, S.M.(2012). *Şeyh ve Ayna*. <https://defterdergisi.wordpress.com/2012/11/07/sayi-24/> (10 Temmuz 2015).

Wilber, K. (2006). *A Summary of My Psychological Model(Or, Outline of An Integral Psychology)*.http://www.kenwilber.com/Writings/PDF/SummaryofMyPsychologicalModel_GENERAL_2000_NN.pdf (17 Haziran 2015).

World Health Organization (WHO).(2012). Depression: A Global Crisis.
.http://www.who.int/mental_health/management/depression/wfmh_paper_depression_w
mhd_2012.pdf (8 Mart 2016)



ÖZ GEÇMİŞ

Tuncay Aksöz, 6 Ocak 1980 yılında Antalya’da doğdu. İlk, orta ve lise tahsilini Antalya’da tamamladı. 2002 yılında İstanbul Üniversitesi İngilizce Öğretmenliği Bölümü’nden mezun oldu. 2009 yılında Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi’nde Din Psikolojisi alanında yüksek lisansını tamamladı. 2009 yılında yine aynı fakültede doktora başladı. Halen Kocaeli ilinde İngilizce öğretmeni yapmaktadır.

