

SUFİLERCE KENDİNİ DÖNÜŞTÜRME EĞİTİMİ OLARAK UYGULANAN ZİKİR RİTÜELİNİN BİLİŞSEL PSİKOLOJİ AÇISINDAN ANALİZİ

Özer ÇETİN*

Özet:

Bu araştırmada bilişsel psikoloji bulguları ışığında sufilerce uygulanan zikir ritüeli incelenmiştir. Zikir ve bilişsel yetiler arasında karşılıklı bir ilişki bulunmaktadır. Zikir ritüelinin her aşamasında ardışık olarak farklı bilişsel yetiler devreye girmektedir. Buna karşılık zikirde uygulanan yöntemler bilişsel yetilerin performansını artırmaktadır. Zikir ritüelinde oluşan dini algı sonucu kişinin iç dünyasında zikredilen kelimelerle ilişkili birtakım bilgiler oluşmaktadır. Zikir dışarıdan bakıldığında belli dini kelimelerin tekrarından oluşan monoton bir yapı gibi görünse de zikreden kişinin benliğinde değişim ve dönüşüme neden olan dinamik bir bilgi kaynağıdır. Zikir yalnız bilinci değil aynı zamanda bilinçdışını da etkilemektedir. Olumlu etkilerine karşılık zikirde yanlısamlar görülebilir. Bu nedenle düzenli olarak uygulanan zikir ritüeli tecrübeli bir kişinin denetiminde gerçekleştirilmelidir.

Anahtar kelimeler: Zikir, kısa süreli bellek, uzun süreli bellek, aktivasyon yayılması, imgeleme

Analysis of Practiced as Sufis Self-Conversion Training Zikr Ritual in Term of Perspective of Cognitive Psychology

Abstract:

In this study, the ritual of Zikr applied by sufis has investigated in terms of perspective of cognitive psychological findings. There is a mutual relationship between zikr and cognitive abilities. Different cognitive abilities activates to be consecutive from beginning to the end of zikr. In contrast, the methods used in zikr increases the performance of cognitive abilities. Religious information acquires depending on the religious perception of internal origin in zikr ritüel. When viewed from outside, zikr seems like monotonous structure consisting of a repetition of certain religious words but zikr is dynamic source of informations causing changes and transformations in the religious's inner word. Zikr is not only conscious but also affects unconscious. Against positive effects, illusions can be seen in zikr. Therefore, regular zikr practice should be controlled by the supervision of an experienced zikr ritual person.

Key words: Zikr, activation flew, short time memeory, long time memory, imagery

Giriş

Psikoloji tarihine bakıldığında yeni yaklaşımların ortaya çıkışında kimya, fizik ve biyolojinin etkisi görülmektedir. Psikolojinin kurucusu Wundt, kimyada kullanılan analiz yöntemini psikolojiye aktarıp bilincin yapısını

* Doç. Dr., Uşak Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, PDRw Anabilim Dalı, ozer.cetin@hotmail.com

çözmeye¹, davranışçılar Newton fiziğinden esinlenerek mekanik bir yaklaşımla insan davranışını uyarıcı- tepki(U-T) formülüyle açıklamaya çalışmışlardır². Psikanaliz, fizik ve kimyanın yanında 20. yüzyılın başlarında biyolojide önem kazanan evrimci yaklaşımdan etkilenmiştir³. Önce kimyasal yöntemle insan psikolojisini parçalara ayırmış(id, ego, süperego) daha sonra psikolojik rahatsızlıkları tespit için evrimci yaklaşımla insanın ilk tecrübelerine ulaşmayı hedeflemiş ve Newton fiziğindeki nesnel dünya görüşüyle insan psikolojisini dürtülerin nedenselliğiyle açıklamıştır⁴.

20.yüzyılın ortalarına doğru Albert Einstein'ın öncülüğündeki yeni yaklaşım nesnel evren yerine algılanan evreni fiziğin ilgisine sunmuştur. Bu değişim psikolojide karşılık bulmuş nesnellüğün yerini öznellik almaya başlamış ve sonuç olarak bilişsel yaklaşıma doğru bir geçiş yaşanmıştır. Algılanan evren yaklaşımının bilişin anlaşılmasını gerekli kılması bilişsel psikolojinin doğuşuna zemin hazırlamıştır⁵.

Paradigma değişiminin yanında davranışçı yaklaşımın bünyesinde taşıdığı yetersizlikler bilişsel psikolojinin doğuşunda önemli rol oynamıştır⁶. Bir davranışçı psikolog olan Edward C. Tolman'ın fareler üzerinde yaptığı çalışmada elde ettiği bulguları farelerdeki zihinsel haritalarla açıklaması bir yerde davranışçı yaklaşımın yetersizliklerin anlaşılmasının ve aynı zamanda bilişsel yaklaşımın önem kazanmasının başlangıcı olarak görülmüştür⁷. Bunların yanında bilgisayar alanındaki gelişmeler, iletişim araçlarının gelişip yaygınlaşması, dil alanındaki araştırmalar, bilişsel gelişim çalışmaları⁸, yapay zekâ ve dijital alandaki gelişmeler bilişsel psikolojinin ortaya çıkışında etkili

1 Edward E. Smith & Stephen M. Kosslyn, *Bilişsel Psikoloji Zihin ve Beyin*, Çeviri Editörü Mud zaffer Şahin, Nobel Yayıncılık, Ankara 2014, s. 4; Edward E. Smith & Susan Nolen Hoeksema & Barbara Fredrickson & Geoffrey R. Loftus, *Psikolojiye Giriş*, ae: Öznur Öncül-Deniz Ferhatoğlu, 14.baskı, Arkadaş Yayınevi, Ankara 2012, s. 6.

2 Duane P. Schultz & Sydney Ellen Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, çev.: Yasemin Aslay, KakK nüs Yayınları, İstanbul 2007, s. 14.

3 H. Newton Malony, "Behavioral Theory and Religious Experience", In ed.Ralp W. Hood JR *Handbook of Religious Experience*, Religious Education Press, Birmingham, Alabama, 1995, ss. 376-396.

4 Victor Frankl, *Psikoterapi ve Din*, çev.: Zeynep Taşkın, Say Yayınları, İstanbul 2014, s. 14, 15

5 Duane P. Schultz & Sydney Ellen Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, s. 697, 698.

6 Edward E. Smith & Stephen M. Kosslyn, *Bilişsel Psikoloji Zihin ve Beyin*, s. 7.

7 Robert L. Solso & M. Kimberly Maclin & Otto H. Maclin, *Bilişsel Psikoloji*, çev.: Ayşe Ayçiçeği- Dinn, 5. baskı, Kitabevi Yayınları, İstanbul 2013, s. 20.

8 Robert L. Solso ve arkd., *Bilişsel Psikoloji*, s. 21.

olmuş⁹, Piagete, Chomsky¹⁰ George Miller ve Ulrich Neisser'in çalışmaları bilişsel psikolojinin doğuşunu hızlandırmıştır¹¹.

Bilişsel yaklaşımın güçlenmesi psikolojinin alt dallarına yansımıştır. Sosyal psikolojide sosyal biliş ve sosyal algıya dönük araştırmalar¹², psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında "bilişsel analitik terapi" ve "farkındalık temelli bilişsel terapi"¹³, kişilik psikolojisinde ise bilişsel yaklaşımlar önem kazanmaya başlamıştır. Örneğin George A. Kelly bilişsel psikolojinin önem kazanmaya başladığı yıllarda kişiliğe dair bilişsel temelli "kişisel yapılar" kuramını geliştirmiştir¹⁴

Psikolojideki bu gelişmeler bireyin dini hayatını konu edinen din psikolojisi çalışmalarına yansımıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde dinî biliş konulu araştırmaların giderek arttığı görülmektedir. Literatüre bakıldığında çalışmaların dinî algı¹⁵, dinî bilgi şemaları¹⁶, dinî bilişte bellek¹⁷, dinî biliş ve

-
- 9 E.Bruce Goldstein, *Bilişsel Psikoloji*, Çev.: Okhan Gündüz, Kaknüs Yayınları, İstanbul 2012, ss. 44-52.
- 10 Richard J. Gerring & Philip G. Zimbardo, *Psikoloji ve Yaşam*, çev.: Editörü Asil Ali Özdoğru, Nobel Yayınları, Ankara 2015, s. 11.
- 11 Schultz.& Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, s. 698.
- 12 Michael A. Hogg, & Graham M. Vaughan, *Sosyal Psikoloji*, 7.Baskı, çev.: İbrahim Yıldız-Aydın Gelmez, Ütopya Yayınları, Ankara 2014, ss. 58-92; Elliot Aronson & Timothy D.Wilson & Robin M. Akert, *Sosyal Psikoloji*, Çev.: Okhan Gündüz, Kaknüs Yayınları, İstanbul 2012, ss. 121-168; David G. Myers, *Sosyal Psikoloji*, Çeviri Editörü Serap Akfırat, Nobel Yayınları, Ankara 2015, ss. 34-72.
- 13 Şerife Işık Terzi & Bengü Ergüner Tekinanlp, *Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar*, I. Baskı, Pegem Yayınları, Ankara 2013, ss. 139-196; Gürsen Topses & Nergüz Serin Bulut, *Psikolojik Danışma ve Kişilik Kuramları*, Nobel yayınları, Ankara 2012, ss. 113-126.
- 14 A.G. Kelly, *The Psychology of Personal Constructs*, New York: Norton 1955,ss. 50-90.
- 15 S. Guthrie, "Why gods? A cognitive theory" in J.Andresen(Ed.), *Religion in mind: Cognitive perspectives on religious belief, ritual and experience*", New York; Chambridge University Press 2001, ss. 94-111; C.A Ash & C. L. Crist & D. Salisbury & M. Dewell. "Unilateral and biteral brain hemispheric advantage on visual matching asks and their relationship to style of religiosity", *Journal of Psychology and Theology*, 1996, 24, ss. 133-154.
- 16 J. L. Barret "Smart gods, dumb gods and the social cognition in structuring ritual intuitions", *Journal of Cognition and Culture*, 2002, ss. 183-193; E. T. Lawson, "Psychological perspectives on agency", In J. Andresen(Ed.), *Religion in mind: Cognitive perspectives on religious belief, ritual and experience*, New York:Chambridge University Press 2001 , ss. 141-171.
- 17 R.N. McCauley, "Ritual, memory and emotin:Comparing two cognitive hypoteses". In J.Andresen (Ed.), *Religion in mind: Cognitive perspectives on religious belief, ritual and experience*, New York; Chambridge University Press ,2001, ss. 115-140; R.N. McCauley & E.T.Lawson, *Bringing ritual to mind Psychological foundatitons of cultural forms*. New York; Chambridge University Press 2002, ss. 38-89.

dil¹⁸, karar vermede dini bilgi şemalarının rolü¹⁹ yargılama ve dini biliş²⁰ dinî bilişte bilişsel uyumsuzluk²¹ gibi konular üzerine yoğunlaştığı görülmektedir.

Ülkemizde yapılan din psikolojisi çalışmaları bu gelişmeden etkilenmiş olup, bilişsel din psikolojisi alanında sayıca az da olsa çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Şahin'in "Din Psikolojisinde Bilişsel Yaklaşım: McIntosh'un 'Bilişsel Bir Şema Olarak Din' Teorisi Örneği" başlıklı çalışması²², Çetin'in "İmgelem Yetisi ve Bazı Dini Olgularla İlişkisi"²³, Kuşat'ın "Bilişsel Gelişim Açısından Din- Fıtrat İlişkisi"²⁴ ve Aksöz'ün "İnancın Oluşumuna Dair Bilişsel Bir Yaklaşım"²⁵ başlıklı çalışmaları bilişsel din psikolojisi alanındaki çalışmalardan bazılarını oluşturmaktadır.

Bireyin dini hayatındaki bilişsel yetiler ve süreçler hayatının diğer alanlarında geçerli olan bilişsel yasalara göre işlediğine dair genel bir uzlaşma olmasına karşın²⁶ bazı araştırmacılar dinî bilişteki bilişsel yeti ve yapıların önem sırasında farklı düşünmektedirler. Örneğin Guthrie dinî algıyı²⁷, Bar-

-
- 18 D. Barnes-Holms & S. C Hayes & J. Greeg, "Religion, sprituality, and transcendence", In S. C.Hayes, D.Barnes-Holmes & B. Roche (Eds.) *Relation frame theory: A post Skinnerian account of human language and cognition*, New York: Kluwer/Plenum, 2001, ss. 239-251; S. Romaine, *Language in Society*, New York: Oxford University Press. 2000, ss. 1-29.
- 19 R. Hastie, "Problems for judgement and decision making", *Annual Reivew of Psychology*, 2001, 52, ss. 653-683.
- 20 A. B. Cohen & P. Rozin, "Religion and the morality of mentality", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 81, ss. 697-710; N. J Cobb, A. D Ong & J. Tate, "Reason base devaluations of wrongdoing in religious and moral narratives", *The International Journal for the Psychology of Religion*, 2011,11, ss. 259-276.
- 21 J. J. Exline, "Stumbling blocks on the religious road: Fractured relationships, nagging vices, and inners struggle to believe", *Psychological Inquiry*, 2002, 13, ss. 182-189; K.A. Mahaffy, "Cognitive dissonance and resolution: A study of lesbian Christians", *Journal for the Scientific Study of Religion*,1996, 35, ss. 392-402.
- 22 Adem Şahin,"Din Psikolojisinde Bilişsel Yaklaşım: McIntosh'un 'Bilişsel Bir Şema Olarak Din' Teorisi Örneği", *Necmeddin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*,2007,ss. 35-50.
- 23 Özer Çetin, "İmgelem Yetisi ve Bazı Dini Olgularla İlişkisi", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2011, 20(1), ss. 157-190.
- 24 Ali Kuşat, "Bilişsel Gelişim Açısından Din- Fıtrat İlişkisi", *ERUIFD*, 2012 / 2, S.: 15, ss. 35-53.
- 25 Tuncay Aksöz, "İnancın Oluşumuna Dair Bilişsel Bir Yaklaşım", *International Journal of Social Science* Doi number:<http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2774>, 2015, Spring I, Number: 33, ss. 475-490
- 26 P. Boyer, *Religion Explained*, New York: Basic Books. 2001, ss. 106-154; Barret J. L., "Smart gods, dumb gods and the social cognition in structuring ritual intuitions", s. 183.
- 27 S. Guthrie, "Why gods? A cognitive theory", s. 94.

ret²⁸ ve Lawson²⁹ dinî bilgi şemalarını, Barnes-Holmes ve arkadaşları³⁰ dili öne çıkarmaktadırlar.

Araştırmada bireyin dini hayatındaki bilişsel yetiler ve süreçlerin hayatının diğer alanlarında geçerli olan bilişsel yasalara göre işlediğine dair oluşan genel uzlaşmadan hareketle bilişsel psikolojide yapılan çalışmalardan elde edilen bulgularla sufilerce uygulanan zikir ritüeli incelenmiştir. Araştırma kapsamında zikir ritüelinin hangi bilişsel süreçlerden geçtiği, bilişsel yetilerin her birinin ne gibi görevler üstlendiği, zikirde uygulanan yöntemlerin bilişsel yetilerin performanslarına etkileri ve sonuç olarak bireyin dini hayatına nasıl yansıdığı araştırılmıştır. Zikir geniş bir kavram olduğu için araştırmanın konusu sufilerce belli kurallara göre düzenli olarak yapılan zikir uygulamasıyla sınırlandırılmıştır. Teorik bir çalışma olduğu için araştırmada arşiv tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın amacı zikir ritüelinin bilişsel boyutunun anlaşılmasına ve literatüre katkı sağlamaktır.

Zikir

Sözlükte, anmak, hatırlamak bir şeyi ezberleyip korumak, hatırlamak, şan, şeref, öğüt, namaz, duâ, ilâhî kitaplar, övme, unutulmanı hatırlamak, unutmamak için sürekli anmak anlamlarına gelmektedir³¹. Sözlük anlamlarından anlaşılacağı gibi geniş bir içeriğe sahip olan zikirle ilgili olarak çeşitli ayetlerde “unutulduğunda Allah’ın hemen hatırlanması”³², “korkarak ve yalvararak gizlice Rabbin anılması”³³, “dünya malı ve çoluk çocuğun kişiyi Allah’ı anmaktan alıkoymaması”³⁴, “mü’minlerin oturarak, ayakta ve yan yatarken Allah’ı andıkları”³⁵, “sabah akşam Allah’ın anılması”³⁶ buyrulmaktadır. Bu ayetlerin yanında Kuran’a göre Allah’ı hatırlamaya ve hatırlatmaya dönük tüm davranışlar zikir olarak değerlendirilmektedir³⁷. Hadislerde ise “Bir top-

28 Barret, “agm”, s. 183.

29 Lawson, E.T., “Psychological perspectives on agency”, s. 141.

30 D. Barnes-Holms, et al, “Religion, spirituality, and transcendence”. s. 240.

31 İbn Manzur, *Lisanü’l-Arab*, Beyrut 1955, s. 308; Râgıb el-İsfahânî, *el-Müfredatü li-Elfâzı’l-Kur’ân* (tahk.: Savân Adnan Davudî), Beyrut 1988, s. 179.

32 el-Kehf, 19/24

33 el-A’raf, 7/205

34 el-Münafikûn, 63/9

35 Âli İmran, 3/41

36 el-Müzzemmil, 73/8; ed-Dehr,76/25

37 Musa Bilgiz, “Kur’an’da Zikir Kavramının Anlam Alanı”, *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S.: 25, Erzurum, 2006, ss. 209-236.

luluk oturup Allah'ı zikrederse melekler onları kuşatır, rahmet kaplar"³⁸ ve "Kul Beni zikrettiğinde nasıl sanıyorsa öyleyim ve onunla beraberim"³⁹ buyrulmaktadır.

Kur'an ve hadislerde geçen zikrin sınırları çok geniş olduğu için zaman içinde sufilerce önemsenerek sınırları çizilmiş ve usulleri belirlenerek ferdi veya toplu uygulanmaya başlanmıştır⁴⁰. Bu bağlamda tasavvufî bir kavram olarak zikir "Allah'ın isimlerini ve bazı duaları belli zamanlarda belirlenmiş usullere uygun muayyen miktarda ferdi veya toplu olarak sesli veya sessiz tekrarlama" olarak tanımlanabilir⁴¹.

Zikir uygulamaları katılımcı sayısına göre ferdi ve toplu, uygulama biçimine göre açık veya gizli(cehri veya hafi)olarak sınıflandırılabilir⁴². Zikir uygulamaları genel olarak belli zaman dilimlerinde yapılmaktadır. İbadetin etkinlik düzeyini ve bireyin ibadete katılımını olumlu yönde etkileyen dinlerdeki kutsal zaman algısı⁴³ zikir uygulamaları içinde geçerli olup, bu zaman dilimleri Kur'an ve hadislerde önemi vurgulanan Kadir gecesi, bayram günleri, seher vakti, kandil günleri, cuma günü⁴⁴ yanında sufilerce önemli görülmüş vakitlerden oluşmaktadır.

Zikir uygulamalarında kelime-i tevhid, Allah'ın isimleri, ayetler, dualar ve salâvat belli miktarda sesli veya sessiz tekrarlanır. Bunun yanında uygulama belli kurallara göre yapılır ve her tarikatın kendi usullerine göre beden pozisyonları vardır. Rifai ve Sadiler ayakta dönerek, Kadiriler ayakta, halvetiler toplu zikirde oturup hafif sallanarak, Nakşiler oturarak, Mevleviler musiki eşliğinde ayakta dönerek zikri gerçekleştirirler⁴⁵. Uygulama çeşitliliği kendi içinde hangisinin daha faziletli olduğu tartışmalarına neden olmuştur. Burada faziletten çok hangi yöntemin kişinin yapısına daha uygun olduğunun tespiti daha önemlidir. Bu bağlamda zikir uygulamalarındaki farklılıkların

38 Müslim, Zikir, 8

39 Müslim, Zikir, 6

40 H. Kamil Yılmaz, *Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2000, s. 163.

41 Mustafa Kara, *Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi*, Dergâh Yayınları, İstanbul 1985, s. 200.

42 Mustafa Kara, *Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi*, s. 202, 203.

43 Muammer Cengil & Dila Baran Tekin, "Kutsal Zaman Algılanış Biçimi ve İbadet Hayatına Etkisi", *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2016/1, C.15, S. 29, ss. 33-63.

44 Kara, age, s. 205.

45 Kara, age, ss. 201-205.

doğmasında bireysel farklılıkların etkisi olmuştur⁴⁶. Tarihsel süreçte tasavvufi akımların kurumlaşmasıyla birlikte tekkelerde icra edilen zikir merasimleri yeni bir boyut kazanmış, geliştirilen zikir icra metotları farklı duygu ve zevklere cevap niteliği kazanmıştır⁴⁷

1. Biliş- Din İlişkisi

Dini bilginin kazanılması ve kullanılmasıyla ilgili süreçlerin tümü olarak tanımlayabileceğimiz dini bilişte her bilişsel yetinin kendine özgü bir rolü olmakla birlikte bilincin önemli işlevleri vardır. Bilincin günlük hayatta; tanımlama, ortamı anlamlandırma, uyum, öğrenme, kontrol, olayları önem sırasına göre dizme, zihinsel ve fiziksel faaliyetleri gerçekleştirme, karar verme, yürütme, hata bulma ve düzeltme, kendini izleme, seçim ve tercihte bulunma⁴⁸ işlevlerinin tümü bireyin dini hayatında geçerli olmakla birlikte bireyin dinle olan ilişkisinin şekillenmesinde anlamlandırma, tercih etme ve karar verme daha önceliklidir. İnsan bilinci hayatı anlamlandırma çabasının sonucu olarak Tanrı'nın varlığı konusunda karar verip iman veya inkârdan birisini tercih etmektedir. Bu nedenle dindarlık nevroz veya arketipik bir zorunluluktan kaynaklanmayıp sorumluluk ve özgürlüğe bağlı verilen karar üzerine inşa edilmektedir⁴⁹. Bireyin inanç veya inançsızlıkta karar kılması hayatının diğer alanlarındaki kararların geçtiği bilişsel süreçlerden geçmekle birlikte diğer alanlarla kıyaslanamayacak kadar hayati bir öneme sahiptir.

Din ve biliş arasında karşılıklı bir ilişki bulunmaktadır. Din bireyin başka yerde bulamadığı metafizik konulara dair sorularına cevap niteliğinde sunduğu bilgilerle onun anlam arayışını bilişsel açıdan desteklemektedir⁵⁰. Buna karşılık din de insanın bilişsel yetileri sayesinde anlam kazanmaktadır. İnsan, dini bilişsel yetileri sayesinde anlamakta ve dine karşı tutumunda anahtar kavramlar olan iman ve inkâr bilişsel bir süreçten geçmektedir.⁵¹ Kişi kendi iç

46 H. Kamil Yılmaz, *Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, s. 164.

47 Mehmet Necmettin Bardakçı, "Arayışlar-Sûfîlerin Zikir Yöntemlerinin Âdâb-Erkân Bağlatmında Tasavvuf Kültürüne Katkıları", *İnsan Bilimleri Araştırmaları*, Yıl:9, S. 17, 2007, ss. 15-38.

48 Solso ve arkd, age, s. 192; Richard J. Gerring & Philip G. Zimbardo, *Psikoloji ve Yaşam*, s. 139.

49 Victor Frankl, *Psikoterapi ve Din*, ss. 55-63.

50 Hasan Kayıklık, *Din Psikolojisi*, Karahan Kitabevi, Adana 2011, s. 77; Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, Dem Yayınları, İstanbul 2012, s. 59; Faruk, Karaca, *Din Psikolojisi*, Eser Ofset, Trabzon 2011, s. 106.

51 Ali Ulvi Memedoğlu, *İnanç Psikolojisine Giriş*, I. Baskı, Çamlıca Yayınları, İstanbul 2013, s. 49.

dünyasında imana karar kıldıktan sonra dini kaynakların sunduğu bilgileri bilişsel yetilerince kullanıp kendisine özgü bir dini biliş oluşturmaktadır. Dinî biliş dindarın hayatının tüm alanlarında etkilidir. Diğer biliş çeşitleri bireyin dini bilişi ile ilişkili olup ilişkiler bilişlerin gücüne göre şekillenmektedir. Kişinin dini bilişinin güçlenip önem kazanması diğer bilişlere yansiyarak dini biliş merkezli bir bilişsel yapının oluşmasına neden olabilir.

2.Zikir Ritüelinde Etkin Olan Bilişsel Yetiler ve İşleyen Süreçler

Zikir ritüeli bilişsel açıdan incelendiğinde başlangıçtan sona ermesine kadar tüm aşamalarında belli bir bilişsel yetinin diğerlerine göre daha aktif olduğu fakat tüm bilişsel yetilerin(dikkat, kısa süreli bellek, algı, imgeleme, uzun süreli bellek) hepsinin dayanışma içine girmesiyle anlamlı bir bütünlük oluşmaktadır. Dolayısıyla zikir bu yetilerle anlam kazandığı için, bir veya birkaçı devre dışı kaldığında zikir bilişsel açıdan bir anlam taşımaz.

2.a.Zikir ve dikkat yetisi

Bilincin iç veya dış olaylara yoğunlaşması olarak tanımlanan dikkat bilişin ilk basamağı olup, açık ve örtük olarak ikiye ayrılır. Uyaranların algılaması için dikkatin aktif olması gerekli olup, iç uyaranlar kaynaklı dikkat bireyin isteğine, dış kaynaklı dikkat ise bireyin kontrolü dışında olup çevreden gelen uyarıcılara bağlıdır⁵².

Zikrin başında en aktif olan bilişsel yeti dikkattir. İsteme bağlı gerçekleşen bir eylem olan zikir uygulamasının başında daha çok iç kaynaklı dikkat aktifleşerek bilincin diğer uyaranlardan uzaklaşarak zikre yönelmesini sağlar. Dikkat yetisinin zikir uygulamasındaki işlevi bununla sınırlı olmayıp zikre odaklanma ve zikri sürdürme aşamalarında devam etmektedir. Dikkat yetisinin zafiyeti sufinin zikre odaklanıp sürdürmesini zorlaştırmaktadır. Zikir uygulamasında dikkat yetisinin yoğunlaşma düzeyi ile diğer bilişsel yetilerin performansı arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Dikkat yetisinin yoğunlaşma düzeyi arttıkça zikir sürecinde diğer bilişsel yetilerin performansı artmaktadır. Dikkat yetisinin içe yönelmesiyle kısa süreli belleğin devreye girip aldığı uyaranları uzun süreli bellekle ilişkilendirmesi sonucu gerçekleşen dini algıda ve dış uyaranlardan kurtulan imgelem yetisinin aktifleşmesinde dikkat yetisinin performansı önem arz etmektedir.

52 Solso ve arkd. age, ss. 97-100; Goldstein, *Bilişsel Psikoloji*, s. 187; Smith & Kosslyn, *Bilişsel Psikoloji Zihin ve Beyin*, ss. 104-109; Edward E. Smith ve arkd., *Psikolojiye Giriş*, s. 150.

Zikirde iç uyaranlar gibi dış uyaranlarda dikkati uyarma açısından önemli olabilir. Örneğin musiki eşliğinde yapılan zikirlerde iç uyaranlar yanında bir dış uyaran olarak musiki dikkati aktifleştirebilir. Fakat musiki duygusal açıdan kişiyi etkileyip zikre katılımı olumlu yönde etkileyebileceği gibi bazı kişileri olumsuz etkileyip iç kaynaklı dikkati zayıflatabilir. Benzer şekilde toplu yapılan zikirler bazı kişilerde sosyal hızlandırmaya bağlı olarak zikre yoğunlaşmayı olumlu yönde etkilerken bazı kişilerde ise dikkatin odaklanmasını olumsuz yönde etkileyebilir. Sosyal psikoloji alanında yapılan çalışmalarda bazı faaliyetlerde bireyin grup içinde daha aktif olması sosyal hızlandırma olarak adlandırılmaktadır. Fakat faaliyetin yapısı, faaliyete katılan insan sayısı ve kişilik yapısı sosyal hızlandırmadan beklenen sonucu engellemeyi yanında sosyal kaytarmaya neden olabilir⁵³. Bu nedenle toplu zikir herkeste aynı etkiye neden olmayabilir.

Bu bağlamda bireysel farklılıklar tarihsel süreçte farklı zikir formlarının ortaya çıkışını etkilemiş ve zikir uygulamalarındaki çeşitlilik bireysel farklılıklardan doğan sıkıntıların aşılmasına imkân vermiştir. Bu nedenle dikkat yetisinin zikre odaklanmasını kolaylaştırmak için kişinin kendi yapısına uygun zikir yöntemini tercih etmesi gerekir.

Dikkat yetisi zikir anında bireyin iç dünyasında ilham duygusu eşliğinde gerçekleşen içsel aydınlanmalarla ortaya çıkan kalbî bilgilerin kodlanmasında etkilidir. Dikkat yetisinin yoğunlaştığı konular daha iyi kodlandığı için geri getirme (hatırlama) kolaylaşmaktadır. Dolayısıyla kodlama aşamasında dikkat yetisinin aktif olması zikir anında içe doğan bilgilerin tekrar hatırlanmasını kolaylaştırmaktadır. Yapılan çalışmalarda tam dikkat ve bölünmüş dikkat karşılaştırıldığında tam dikkatin yoğun olduğu zamanlarda öğrenilen bilgilerin daha iyi kodlandığını ve daha kolay hatırlandığı tespit edilmiştir⁵⁴. Zikirde tam dikkatin aktif olması ve zikrin belli periyotlarda tekrarlanması nedeniyle oluşan zikir sürecinde içe doğan kalbi bilgilerin yoğun dini duygular eşliğinde insan belleğine aktarılması bu bilgilerin geri getirilmesini kolaylaştırmaktadır. Bu durum zikir anında oluşan içsel bilgileri kodlama, saklanma ve hatırlanma işlevleri olan uzun süreli belleğin performansının dikkat yetisiyle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Dikkat yetisi ve zikir uygulaması arasında karşılıklı dayanışmadan söz edilebilir. Dikkat yetisi zikir uygulamasına olumlu katkı sağlarken buna kar-

53 Hogg & Vaughan, *Sosyal Psikoloji*, ss. 297-298.

54 Smith & Kosslyn, *Bilişsel Psikoloji Zihin ve Beyin*, s. 107; Goldstein, *Bilişsel Psikoloji*, s. 173.

şılık düzenli olarak icra edilen zikir ritüeli de dikkat yetisini güçlendirici bir işleve sahiptir. Bu nedenle düzenli icra edilen zikir ritüeli bir tür dikkat eğitimidir. Bu bağlamda bireyin istemi doğrultusunda tekrarlanan zikir uygulamasında dikkat yetisinin belli dini kelimelere yoğunlaşması zikir dışında kalan diğer bilişsel faaliyetlere olumlu yansiyacaktır.

2.b.Algı

Algı duyularla gelen uyarıcıların anlamlı bilgilere dönüştürülmesi olarak tanımlanabilir⁵⁵. Algı mekanizmasının işleyişi diğer bilişsel öğelerden bağımsız olmayıp⁵⁶ bu süreçte birden fazla yeti görev almaktadır. Algı mekanizmasının işleyişi dikkat yetisinin uyarıcıları kısa süreli belleğe ulaştırmasıyla başlayıp bu bilgilerin kısa süreli bellek tarafından uzun süreli bellekte depolanan bilgilerle ilişkilendirilmesiyle devam edip uyarıcıları tanıma, yorumlama ve anlamlı bütünler haline getirmeyle sonuçlanmaktadır.

Dini algı normal algının yasalarına tabi olduğu için kişinin bilişsel tarzı (bazı kişiler alan bağımlısı olarak bir nesneyi bulunduğu alanla ilişkilendirerek bir bütün olarak algılama eğilimi taşıırken bazı kişilerde ise nesne bağımlı olarak alana bağlı kalmaksızın nesneyi algılarlar), bilgi kaynakları, bilişsel yetileri ve özellikle kısa ve uzun süreli belleğin performansı dini algıyı etkilemektedir. Bu nedenle günlük hayatta karşılaştığımız algısal farklılıklar dini hayat içinde geçerlidir. Tıpkı günlük hayatta yaşanan algı farklılıkları gibi dini algıyı etkileyen faktörler de dini bilgilerin yorumunda farklılıklara neden olmaktadır⁵⁷. Bu bağlamda aynı zikri uygulayan kişilerde benzerlikler yanında farklı dini algıların oluşması doğaldır.

Zikir ritüelini düzenli olarak icra edenlerin dindarlık düzeylerinin yüksek olduğu ve bu kişilerde dini bilginin birinci derecede önemli olmasından dolayı⁵⁸ zikir anında içsel kaynaklı güçlü bir dini algı gerçekleşmektedir. Zikredilen kelimelere üzerinde dikkatin yoğunlaşmasıyla başlayan dini algıya Allah'ın huzurunda olmanın uyardığı güçlü duygular(kutsalın tecrübesi, vecd duygusu, ilham duygusu vb)⁵⁹ dini algıyı diğer algılardan ayırmaktadır. Zi-

55 Edward E. Smith ve arkd., Psikolojiye Giriş, s. 190.

56 Solso ve arkd. age, s. 85-115.

57 C. A. Ash, et al., "Unilateral and bilateral brain hemispheric advantage on visual matching asks and their relationship to style of religiosity" s. 133.

58 Wenger, J. L. "The automatic activation of religious concepts:Implications for religious orientations", *The International Journal for the scientific Study of Religion*, 2004, 14, ss. 109-123.

59 Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, ss. 125-126.

kirde gerçekleşen dini algıya bağlı içe doğan bilgiler bireyin didarlığını daha anlamlı hale getirmektedir. Zikirde gerçekleşen dini algı yoğun dini duygular (vecd, ilham) ve imgelem yetisinin devreye girmesiyle diğer algılardan daha etkili olmaktadır. Bu bağlamda zikir zahiren belli dini kelime veya cümlelerin tekrarı olarak görünse de gerçekte bireyin iç dünyasında bilişsel yetilerin ve yoğun duyguların devreye girmesiyle oluşan hayatının diğer alanlarında tecrübe etmesinin oldukça zor olduğu kendine özgü içsel dini bilgi üretme sürecidir. Bu nedenle zikir dini kavramları merkeze alıp onlar üzerinde içsel kaynaklı bilgi üretme ve dini bilinci güçlendirme eğitimi olarak görülebilir. Bu bağlamda zikrin sufilerce keşf bilgisine ulaşma yöntemi olarak kabul edilmesi⁶⁰ bilişsel psikoloji bulgularıyla örtüşmektedir. Bu bilgiler sufinin iç dünyasında benlik değişimi ve dönüşümünde önemli rol oynamaktadır⁶¹. Bu durum “dervişin zikri neyse fikri de odur” atasözüyle uyumlu düşmektedir. Bir yerde zikir uygulaması yapan sufi zikrettiği kelimelere uygun fikirler(dini biliş) geliştirmektedir.

2.c.Zikir Ritüelinde Bellek

Zikirde dini algının oluşmasında kısa süreli bellek ve uzun süreli bellek önem arz etmektedir. Kısa süreli bellek gelen uyarıcıları uzun süreli belleğe taşıyarak karşılıklı ilişkilerin kurulmasını sağlamaktadır. Depo görevini üstlenen uzun süreli bellek açık ve örtük olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Bilinçdışı yönümüzü kapsayan örtük bellek kendi içinde hazırlanma, işlemsel ve koşullanma olmak üzere üçe, açık bellek ise anlamsal(semantik) ve anısal(epizodik) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır⁶². Anısal bellekte kişinin kendine ve diğer kişilere dair bilgiler, anlamsal bellekte ise kavramlar ve olgular saklanmaktadır. Zikirde okunan kelimeler uzun süreli belleğin açık kısmında yer alan anlamsal bellekten geri getirilmekle birlikte zikir anında hem anısal hem de anlamsal bellek aktifleşmektedir.

2.c.1.Zikirde uygulanan tekrar yöntemiyle kısa süreli bellekte oluşan öncelik ve sonralık etkisinin zikre yansması

Yapılan çalışmalarda tekrar yönteminin bilgilerin uzun süreli bellekten geri getirilmesinde ve hatırlamayı kolaylaştıran derin analizlerin yapılmasında

60 Musa Koçar, “İslam İnançları Açısından Zikir”, *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2000, S. 7, ss. 103-121.

61 Ali Tenik & Vahit Göktaş, “Tasavvufi Düşüncede Zikir ve Zikrin Benlik İnşâsına Etkisi”, *Toplum Bilimleri*, Ocak-Haziran 8 (15), ss. 263-286.

62 Goldstein, *Bilişsel Psikoloji*, s. 278.

etkin bir kodlama yöntemi olduğu⁶³ ve listenin başında ve sonunda sunulan kelimelerin kısa süreli bellekte daha iyi hatırlandığı tespit edilmiştir. İlk sunumdan hemen sonra başka bir sözcüğün olmaması ve ilk sözcüğün tekrarlanması nedeniyle dikkatin tümü bu sözcüğe odaklanır. İkinci sözcük sunulduğunda, dikkat iki sözcüğe yayılır ve bu durum diğer sözcüklerin devreye girmesiyle giderek devam etmektedir. Fakat çok sayıda sözcük sunuldukça yenilerin daha az tekrarlanması söz konusudur. Sonuç olarak listedeki ilk sözcüklerin tekrarlama süresinin daha uzun olması nedeniyle daha çok tekrarlanmaktadırlar. Bu nedenle okuduğumuz veya işittiklerimizin ilk kısmını daha iyi hatırlarız. Bu duruma öncelik etkisi denir. Aynı şekilde en son işittiklerimizin daha iyi hatırlanması söz konusu olup bu duruma sonralık etkisi denir. Listenin sonundaki sözcüklerin daha iyi hatırlanmasının nedeni ise son sözcüklerin ardından yeni sözcükler sunulmadığı için bu sözcüklerin bir süre daha kısa süreli bellekte saklanması ve tekrarlanmasıdır⁶⁴. Kısa, sade ve kolay kelimelerin tekrarının kısa süreli belleğin performansını artırması uzun süreli belleğe yansımakta dolayısıyla her iki belleğin performansının artması da diğer bilişsel süreçlere olumlu yansımaktadır.

Zikir uygulamalarında kelime-i tevhid, Allah'ın isimleri, ayetler, dualar, salâvat gibi kısa kelime ve cümlelerin tekrar edilmesi ve yeni sözcüklere yer verilmemesi bellekte güçlü bir öncelik ve sonralık etkisi oluşturarak belleğin performansını artırmaktadır. Bu durum uzun süreli belleğin performansına ve oluşacak dini algıya olumlu yansımaktadır. Zikirde okunan isim ve kısa cümleler yerine uzun metinler okunsa dikkatin yoğunlaşmaması, bellekteki öncelik ve sonralık etkisinin istenilen seviyeye ulaşmaması ve bilincin ilgisinin yenilere yönelmesiyle⁶⁵ zikirde bilişsel yetilerin performansı düşebilir. Bu nedenle zikirde kısa kelime ve cümlelerin tekrar edilip yeni sözcüklere yer verilmemesi kısa süreli belleğin ve uzun süreli belleğin performansını artırmakta ve zikre olumlu yansımaktadır.

2.c.2.Uzun Süreli Bellekteki Aktivasyon Yayılmasının Zikre Yansıması

Bellek araştırmacılarının semantik(anlamsal) bellekte varsaydığı anahtar kavram "aktivasyon yayılması" dır. Bu varsayıma göre bellekte aktifleşen bir kavram ve bilgi kendisiyle bağlantılı diğer kavram ve bilgilerin aktif hale gelme-

63 W. Scott Terry, *Öğrenme & Bellek*, Çeviri Editörü Banu Cangöz, Anı Yayıncılık, Ankara 2011, s. 441; Goldstein, *age*, s. 304.

64 Goldstein, *age*, ss. 269-272; W. Scott Terry, *Öğrenme & Bellek*, s. 334,335.

65 Solso ve arkd., *age*, s. 183.

sine yol açmaktadır⁶⁶. Bellekte bir faaliyet başladığında uyarılan kavramdan başlayarak bağlantılı olan diğer kavramlara doğru yayılan ve genişleyen bir aktivasyon hareketi ortaya çıkmaktadır. Aktivasyon yayılması ilk önce odaklanılan kavram ile doğrudan bağlantılı olan kavramlara ve devamında bu kavramlarla ilgili olan diğerlerine doğru genişleyerek yayılmaktadır⁶⁷.

Odaklanılan kavramlar ister dışsal, ister içsel olsun aktivasyona neden olmaktadır. Bu süreçte dikkat düzeyi aktivasyon düzeyiyle yakından ilişkilidir. Yani odaklanılan kavram üzerinde dikkat yoğunlaştıkça aktivasyon yayılması güçlenmektedir. Bu durumda zihin bağlamsal uygunluğa göre odaklanılan kavramla ilgili hangi bilgiyi hazır bulunduracağına yönelik ön hazırlık yapmaktadır⁶⁸. Aktivasyon yayılmasını hızlandıran bir diğer faktör kısa süreli ve uzun süreli belleğin güçlü işbirliğidir. Aktivasyonun gücü bir kavramın zihinde işlenmesini ve ilgili bilgilerin bellekten geri getirilip kullanılmasını hızlandırmaktadır. Bu nedenle iyi öğrenilmiş kavramlar daha güçlü aktivasyonlara ve çağrışımlara sahiptir⁶⁹.

Aktivasyon yayılmasındaki şablon zikre uygulandığında zikirde okunan kelimelerle ilgili diğer kavramlar bellekte aktifleşmektedir. Örneğin “Allah” ismini zikreden kişide Allah’la ilgili diğer bilgiler aktif hale gelmektedir. Bunlar Allah’ın isimleri, sıfatları, emir ve yasakları, iman esasları, ahiret, cennet, cehennem vb. aktivasyon yayılması şeklinde kişiye özgü gerçekleşebilir. Salâvat okunduğunda ise peygambere dair aktivasyon yayılması gerçekleşmektedir. Kişinin belleğinde peygamberin özellikleri, güzel ahlakı, şemali vb. bilgilerle ilgili aktivasyon yayılması olmaktadır. Aktivasyon yayılması sabit yapıda olmayıp her aktivasyon yayılması bir diğerinden farklı gerçekleştiği için zikir uygulaması içinde sürekli yenilenen anlam ve görüntüler oluşmaktadır.

Zikirde okunan kelimelere bağlı olarak ortaya çıkan aktivasyon yayılması diğer aktivasyon yayılmalarından farklıdır. Öncelikle zikre konu olan kelimeler kutsalla ilişkili oldukları için yapısal olarak güçlüdürler. Bu kelimelerin aktivasyon yayılmalarını artıran bir diğer faktör ise hem belli zaman

66 Roger H. Bruning & George J. Schraw, & Monica M. Norby, *Bilişsel Psikoloji ve Öğretim*, Çeviri Editörü, Zehra Nur Erzözlü, Rıza Ülker, 5. Baskı, Nobel Yayınları, Ankara 2014, s. 256; Terry, age, s. 510; Solso, age, s. 327.

67 A. M. Collins & E. F. Loftus, “A spreading activation theory of semantic processing”, *Psychological Review*, 1975, 82, ss. 240-247.

68 J. R. Anderson, “ACT: A simple theory of complex cognition”, *American Psychologist*, 1996, 51, ss. 355-365.

69 Roger H. Bruning ve arkd., *Bilişsel Psikoloji ve Öğretim*, s. 57.

dilimlerinde zikrin tekrarlanması hem de zikir uygulaması içinde bazı dini kelimelerin tekrarlanmasına bağlı olarak öğrenme düzeylerinin yüksek olmasıdır. Sonuç olarak belli periyotlarda Allah'ın isimleri üzerine yoğunlaşan bellekte yaşanan aktivasyon yayılması sonucu zikredilen isimlere sıkça erişilmesi zihnin bu kelimelerle daha fazla meşgul olmasına neden olmaktadır. Bu bağlamda zikir bir nevi kişinin kendi zihnini kontrol altına alma egzersizleri olarak değerlendirilebilir. Bu konudaki gelişmeler doğal olarak bireyin hayatının tüm alanlarına yayılacaktır.

2.c.3.Zikrin Semantik Belleğin Derinliklerine Kök Salması

Yaşlanmayla beraber bilgi işleme hızı yavaşladığı için yeni bilgi öğrenme süreci uzamakta ve daha fazla bilişsel çaba gerekmektedir. Örneğin genç yetişkinler iki görevi eş zamanlı olarak rahatlıkla yapabilirken ileri yaşlarda aynı anda iki görevi yapmak bellek için giderek güçleşecektir. Yapılan çalışmalar 60 yaş üzeri deneklerde uzun süreli bellek kapasitesinin değişmediğini buna karşın kısa süreli(işlemsel bellek) belleğin zayıflamasına bağlı olarak bellek kapasitesi kullanımının zayıfladığını göstermektedir⁷⁰.

Genel olarak yaşlanma ile birlikte bellekte zayıflamalar görülmesine rağmen sıklıkla uygulanan dini ibadet ve dualar için bu durumun geçerli değildir. Yaşlıların ağır bellek bozuklukları yaşamalarına karşılık dua ve ibadetlere dair bilgi ve uygulamaların son derece güçlü kodlanıp depolanmasına bağlı olarak amnezi yaşanmadıkları görülmektedir. Ağır bellek rahatsızlıklarına rağmen dua ve ibadetleri bellekten geri getirme başarısı gösteren yaşlıların bu davranışları altında yatan bir dizi neden bulunduğunu ileri sürüp bunları şöyle sıralamaktadır:

- a.Dua ve ibadetlerin sıklıkla tekrarlanması
- b. Dua ve ibadetlerin erken yaşlarda kodlanması
- c.Dua ve ibadetlerdeki duygusal değer
- d.Dua ve ibadetlerde kutsala yakın olma tecrübesi⁷¹

Bu dört faktörün işbirliği zikirde okunan kelimeler için de geçerlidir. Sıkça tekrar, erken yaşlarda kodlama, duygusal değerlilik ve kutsala yakınlık yanında bellekte oluşan aktivasyon yayılması zikrin uzun süreli belleğin

70 Terry, age, s. 617.

71 R. N. McCauley, "Ritual, memory and emotin:Comparing two cognitive hypotheses", ss. 115-140.

semantik kısmında kök salmasına neden olmakta ve bu durum ölüme kadar devam etmektedir. Ölüm anında ağır biyolojik ve bilişsel zorluklar nedeniyle bilincin giderek kontrolü kaybettiği bir anda bile inançlı kişilerin başka kelimeleri hatırlamayıp kısa ve kolay dini ifadeleri söylemeye devam etmeleri semantik bellekte kutsalla ilişkili kavramların erişilebilirliklerinin ne kadar güçlü bir otomasyona sahip olduğunu ve semantik belleğin derinliklerine kadar kök saldıklarını göstermektedir.

2.d.İmgeleme

Herhangi bir dış uyaran olmaksızın zihinde ortaya çıkan görüntü, ses, koku, dokunma ve tada imgeleme denir. İmgeleme hatırlama ve algı birbirleriyle yakından ilişkili ve benzer oldukları için karıştırılmaktadırlar. Görsel hatırlama ve imgeleme benzer olmakla birlikte aynı değildir. Hatırlama yaşanan bir şeyi uzun süreli bellekten (USB) geri getirmektir. İmgelemede ise hatıralara eklemeler, eksiltmeler veya değiştirmeler bulunmaktadır. Hatırlama geçmişe dönükken imgeleme yaşanan zamana, geçmişe ve geleceğe dönük olabilir.

Bir diğer farklılık algı ve imgeleme arasındadır. Her iki kavram benzer olmakla birlikte aynı değildir. Algı daha çok "şu an" yaşadıklarımızla ilgili iken imgeleme için zaman sınırlaması yoktur. Algıdaki görüntü gerçeğe uygunken imgelemede uygunluk söz konusu olmayabilir. Yapılan çalışmalar algının imgelemeye göre daha kısa sürede gerçekleştiğini göstermektedir. İmgelemenin daha uzun sürmesinin nedeni içeriğinin uzun süreli bellekten alınması ve üzerinde yapılan uygulamalar nedeniyle işlem süresinin uzamasıdır. Algının içeriği ise duylardan geldiği için daha çabuk gerçekleşmektedir. Bazı hastalar algılarken imgeleme faaliyeti gerçekleştirememektedir. Bazı hastalarda ise imgeleme faal iken algılarında problemler görülmektedir. PET çalışmaları (beyin dokularını inceleme) imgeleme anındaki kan basıncındaki yoğunluğun algıya göre daha fazla olduğunu göstermektedir. Bu durum imgelemenin algılamadan daha çok enerji gerektirdiğini göstermektedir. EEG ve MR çalışmaları algı ve imgeleme faaliyetlerinin beynin işleyişi açısından farklı olduğunu göstermektedir. Algı otomatik olarak gerçekleşirken imgeleme ise daha çok istemli gerçekleşebilir. Algı daha çok dış, imgeleme ise içsel kaynaklıdır. Algının nesnelere gerçek, imgelemenin nesnelere ise soyuttur. İçe döndüğümüzde imgeleme yetimiz dış dünyaya yöneldiğimizde ise algımız daha aktiftir⁷².

72 Goldstein, age, ss. 469-477; Solso, age, ss. 349-369.

Duyular dış dünyaya dönük olduklarında imgelem yetisi aktifleşmez. Duyular dış dünyadan içe döndüklerinde imgelem yetisi aktifleşerek görüntülü imgeler oluşturarak bilince katkı sağlar. İmgelem yetisi duyuusal uyarılar olmadığında bir yerde zihnin gözü olur ve görseller oluşturur⁷³. İmgelem yetisi ve bilinç işbirliği normal zamanlara göre daha yaratıcı fikirlerin oluşmasına zemin hazırlar. İmgeleme istemsiz gerçekleştiğinde pasif, istemli gerçekleştiğinde ise aktif olmak üzere ikiye ayrılır. Aktif imgelemenin konusu birey tarafından belirlenir. Aktif imgeleme daha iyi olma, daha iyisini gerçekleştirme amacına dönüktür. İnsan hayatının çeşitli alanlarında olduğu gibi dinî hayatında da imgelem yetisinin etkisi büyük olup, dinî imgelemelerin büyük kısmı aktif imgeleme sınıfına girmektedir. Dine dair konuların çoğunun gerçek hayatta karşılığı olmadığı için kişi konuyu anlamak için iç dünyasına yöneldiğinde imgelem yetisi devreye girerek konunun daha iyi anlaşılması için görüntülü imgeler sunar. Ayrıca kutsal metinlerde geçen tasvirler de imgelem yetisini uyarmaktadır. Örneğin mahşer, sırat, cennet, cehennem gibi kavramlara dair oluşan imgeler bireyin dindarlığında önemli bir yere sahiptir⁷⁴

Zikir uygulaması yapı olarak sabit olmakla birlikte uygulama esnasında bireyin iç dünyasında zikir lafızları üzerinde imgelem yetisinin faaliyet göstermeye başlamasıyla zikir dinamik bir yapıya evirilmektedir. Bu aşamada imgelem yetisinin sunduğu farklı görüntü ve anlamlar zikri akışkan bir forma sokup kişinin zikirten aldığı manevi hazzı artırmaktadır. İmgelem yetisinin zikir uygulaması yapanlarda farklı düzeylerde olduğu için aynı zikri yerine getiren kişilerde farklı tecrübelerin olması doğaldır. Fakat bu farklılıklar yanında zikir formlarının sabit olması benzer tecrübelerin oluşmasına neden olmaktadır. Zikir formları genellikle kısa ve dinin merkezi kavramı olan Allah'ın isimlerinden oluşmaktadır. Dolayısıyla oluşan imgeler okunan kelimelere bağlı olduğu için zikirle bir taraftan bireysel dindarlık pekişirken diğer yandan katılımcılarda aynı kelimeler etrafında oluşan benzer duygu ve düşüncelerde birlik sağlanmaktadır. Diğer yetilerde olduğu gibi zikir ve imgelem yetisi arasında karşılıklı bir etkileşim vardır. Zikir imgelem yetisini aktifleştirirken imgelem yetisi de zikir ritüelini canlandırmaktadır. İmgelem yetisinin devreye girmesiyle kişi her zikirde yeni anlam ve görüntüler eşliğinde birtakım bilgiler kazanmaktadır. Bu bilgiler kişinin kendi iç dünyasında kazanıldığı için içselleşmiş, onun için kesinlik ifade eden çok özel ve önemli bilgilerdir.

73 Smith & Kosslyn, age, s. 5.

74 Özer Çetin, "İmgelem Yetisi ve Bazı Dini Olgularla İlişkisi", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2011, 20(1), ss. 157-190.

İmgelem yetisi olumlu katkılarının yanında yanılısamalara da neden olabilir. Zikir anında oluşan görüntüler kişide gerçeklik duygusu oluşturarak sapmalara yol açabilir. Yapılan bir çalışmada hiç ağaca tırmanmayan çocuklardan ağaca çıkmayı imgelemeleri istenmiş üzerinden bir süre geçtikten sonra kendilerine sorulduğunda bazıları imgelemeyle gerçeği karıştırıp tırmanmadıkları halde tırmandıklarını belirtmişlerdir⁷⁵. Bu bulguları zikre uyguladığımızda yoğun duygular eşliğinde imgelem yetisinin oluşturduğu görseller gerçek gibi algılanarak kişinin kendisine bazı özellikler atfetmesine neden olabilir. Ayrıca zikir anında ilham duygusu nefsanî ve şeytani kaynaklardan beslenebilir. Bu durumu fark edemeyen kişide sapmalar yaşanabilir. Bu nedenle zikir sürecinde oluşabilecek olumsuzlukları gidermek için tecrübeli kişilerin denetiminde uygulamaları devam ettirmek ve onların uyarılarını dikkate almak sağlıklı bir zikir uygulaması için önemlidir.

3.Bilinçdışı ve Zikir İlişkisi

Son zamanlarda psikoloji alanında bilinçdışı konulu tartışmalar ve yapılan çalışmalar psikanalizin çizdiği bilinçdışı sınırlarını aşmakta ve bilinçdışının yalnızca bastırılmış dürtülerden oluşmadığını ortaya koymaktadır. Jung bilinçdışı tartışmalarında kolektif bilinçdışını ve kolektif bilinçdışındaki arketiplerin önemine dikkat çekmiş⁷⁶, Adler bilinç ve bilinçdışının benzer ilkelere göre işlediklerini ileri sürmüştür⁷⁷. Frankl bilinçdışının yalnızca bastırılmış dürtülerden oluşmayıp aynı zamanda ruhsal eğilimler taşıdığını⁷⁸, May insandaki yaratıcılığın bilinçdışı kaynaklı olduğunu belirtmiştir⁷⁹.

Günümüz bilişsel psikoloji araştırmalarında bilinç ve bilinçdışına dair bilgiler birbirleriyle yapılan karşılaştırmalarla anlaşılmaya çalışılmaktadır. Bu nedenle bilinç açık bilinçdışı ise örtük yapıda olup, bilinç uzun süreli belleğin

75 M. Garry & C. G Manning & E. E. Loftus. & S. J. Sherman "Imagination inflation: Imagining a childhood event inflates confidence that it occurred", *Psychonomic Bulletin & Review*, 1996, 3, ss. 208-214.

76 C. Gustav Jung, *Bilinç ve Bilinçaltının İşlevi*, çev.: Engin Büyükinall, 1.baskı, Say Yayınları, İstanbul 1982; C. Gustav Jung, *Dört Arketip*, çev.: Zehra Aksu Yılmaz, 2.baskı, Metis Yayınları, İstanbul 2005.

77 A. Adler, *İnsanı Tanıma Sanatı*, Çeviren Kamuran Şipal, Say Yayınları, İstanbul 1985, s. 118.

78 Frankl, *Psikoterapi ve Din*, s. 19, 20.

79 Rollo May, *Yaratma Cesareti*, çev.: Ayşe Oysal, 1.Baskı Metis Yayınları, İstanbul 2013, ss. 77-94.

açık türüyle bilinçdışı ise uzun süreli belleğin örtük türüyle ilişkilidir⁸⁰. Bilinç ulaşılan bilgileri bilinçdışı ise bilincin ulaşamadığı bilgileri barındırmaktadır. Bilinç fark edilen uyarıcılarla harekete geçip, istemli davranışlarla ilişkili iken; bilinçdışı ise otomatik davranışları yönlendiren, kendiliğinden süreçlerin işlediği bir yapı olarak değerlendirilmektedir⁸¹. Bu bilgiler günümüz bilişsel psikolojisindeki bilinçdışına dair bakışın psikanalizden farklı olduğunu göstermektedir.

Bilinçdışı kaynaklı kendiliğinden ortaya çıkan otomatik davranışlar zikir ritüeli uygulayan dindarlarda sıkça ortaya çıkmaktadır. Zor zamanlarda otomatik bir söylem olarak zikrin okunması ve bazı durumlarda kendiliğinden tekrarlanması zikrin bir yönüyle otomatikleştiğini göstermektedir. Bunların dışında bilinçli iken zikri sıkça uygulamış dindarların bilinçlerini yitirdiklerinde bile bazı zikir kelimelerini tekrarlamaları, ağır bellek hasarları görülen dindarların zikir kelimelerini hatırlamaları zikrin otomatikleşerek bilinçdışının derinliklerine kök saldıığını göstermektedir.

Bu konuda yeterli bilimsel araştırma olmasa da yapılan iki çalışma konuya ışık tutmaktadır. Yapılan bir çalışmada üç grup katılımcıdan ilk guruba "hissetti", "o", "yok etmek" ve "ruh" gibi kelimeler söylenmiş ve daha sonra kendilerine verilen 10 dolardan bir miktarını bekleme odasındaki diğer katılımcılara dağıtmaları istenmiştir. Bu gruptakiler ortalama 2.56 dolar dağıtmıştır. İkinci guruba "Tanrı", "ilahi", "ruh", "kutsal" ve "peygamber" kelimeleri üçüncü guruba ise "dürüstlük", "medeni", "anlaşma" gibi dini olmayan fakat olumlu davranışlar çağrıştıran kelimeler söylendikten sonra kendilerine verilen paranın bir kısmını bekleme odasındaki diğer katılımcılara dağıtmaları istenmiştir. Her iki gurubun ortalama 4.44 dolar dağıttıkları tespit edilmiştir⁸². Bu çalışma insanların bilinçdışı etkilenmelere açık olduklarını göstermektedir.

Bir diğer çalışmada ise iki gruptan oluşan katılımcıların ilk gurubunda olan kişiler görüşme odasına alınıp kendilerine bazı sözcükler okutulmuştur. Bu sözcüklerde yaşlılığa dair her hangi bir kelime bulunmamaktadır. İkinci guruba ise içinde "yavaşlama", "güç yetirememe" gibi yaşlılık özelliklerini

80 L. L. Jacoby.& D. Witherspoon, "Rememebering without awareness", Canadian Journal of Psychology, 1982, 36, ss. 300-324.

81 Solso, age, s. 171.

82 A. Shariff & A. Norenzayan, "God is watching you: Priming god concepts increases prosocial behavior in an anonymous economic game", *Psychological Science*, 2007,18, ss. 803-809.

yansıtan kelimelerle karışık bir dizi kelimeler okutulmuştur. Deney sonrası uzun bir koridordan geçmeleri sağlanan katılımcıların koridoru geçiş süreleri kaydedilmiştir. Yaşlılıkla ilgi kelimelerin bulunduğu diziyi okuyan katılımcıların yavaş hareketlerle koridoru diğer guruba göre daha uzun sürede geçtikleri tespit edilmiştir. Neden olarak okunan kelimelerden bilinçdışı etkilenme gösterilmiştir⁸³. Bu bilgilerden yola çıkarak kişinin zikir anında okudukları ifadelerin bilinç ve bilinçdışını etkilediğini söyleyebiliriz. Zikir her ne kadar bilinçli bir uygulama olsa da bilinçdışını da etkilemektedir. Bu bağlamda zikir ritüelini uygulayan kişilerde hayatın her alanında yaşadığı olaylar karşısında ortaya çıkan otomatik tutum ve davranışlar zikrin bilinçdışı etkilerinden bağımsız değildir. Hayatın her aşamasında bilincin aktif olması mümkün olmadığı için bilinçdışı otomatik olarak devreye girmektedir. Bu nedenle bilinçdışı insan hayatında bilinç kadar etkili ve önemlidir⁸⁴.

Konuya Jungcu bir yaklaşımla bakarsak zikirde hem bilinç hem de bilinç dışının bir bütün olarak etkilenmesi bireyin ruhsal hayatı için son derece önemlidir. Jung bilinç ve bilinçdışının birbirlerini tamamladığını⁸⁵, herhangi birinin ihmaliyle aralarında oluşan boşluğun ruhsal rahatsızlıkların temelini oluşturduğunu ileri sürmektedir. Bu açıdan bakıldığında zikir bilinç ve bilinçdışını kapsayan ve onları birbirine yaklaştıran bir eğitim olarak görülebilir. Benzer bir yaklaşım Rolo May'ın yaratıcılık konusuna yaklaşımda bulunmaktadır. Ona göre yaratıcılık sürecinde yaşanan vecd hali bilinç ve bilinçdışının birlikteliğinden hasıl olan bir durum olup tüm benliği sarmaktadır⁸⁶. Vecd halinin zikirde tecrübe edildiğini dikkate aldığımızda zikir anında bilinç ve bilinçdışının bütünleştiğini söyleyebiliriz.

4. Zikir Uygulamaları ile Bilişsel Psikolojideki Bazı Bulgular Arasındaki Benzerlikler

Zikir uygulamaları farklılık arz etmekle birlikte her birisinin bilişsel açıdan karşılığının olması bu yöntemlerin tecrübeler sonucu geliştirildiğini göstermektedir. Zikir formları ve içerikleri incelendiğinde bilişsel yetilerin faaliyetlerini artırıcı özellikte oldukları dikkat çekmektedir.

83 J. A Bargh, M. Chen & L. Burrows, "Automaticity of social behavior: Direct effects of trait construct and stereotype activation on action", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, 71, ss. 230-240.

84 Solso, age, s. 172, 173.

85 Abdülkerim Bahadır, *Jung ve Din*, İz Yayıncılık, İstanbul 2007.

86 Rollo May, *Yaratma Cesareti*, ss. 77-94.

4.a.Bağlamın Zikre Etkisi

Yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular öğrencilerin konuyu öğrendikleri sınıfta sınava girmelerinin başarıyı artırdığını göstermektedir. Bir araştırmada üniversite öğrencilerine bir sınıfta öğrenmeleri için kelime listesi verilmiş, daha sonra öğrenciler kelimelerin öğrenildiği sınıfta ve farklı bir sınıfta sınava alınmıştır. Sınav kelimelerin öğrenildiği sınıfta yapıldığında hatırlama düzeyi ve başarı artarken farklı sınıfta sınav başarısı düşmüştür⁸⁷. Godden ve Baddeley dalgıç okulu öğrencilerinin acil durum yöntemlerini sınıfta öğrendiklerini ve bunların su altında hatırlanmasının zorluğuna dikkat çekmiştir. Bu durumu dalgıç okulu öğrencilerine hem suyun altında hem de karada kelime listeleri öğretmek için incelemiştir. Verilen listelerin sınavı aynı ya da farklı ortamda yapılmıştır. Suda öğrenilenlerin suda, karada öğrenilenlerin ise karada daha iyi hatırlandıkları ve aynı bağlamda bilişsel yetilerin daha etkin oldukları tespit edilmiştir. Bulgular bağlamın bilişsel yetilerin performansını etkilediğini göstermektedir⁸⁸.

Bilişsel psikolojideki bağlamın önemini gösteren bulgularla tasavvuftaki geleneksel zikir uygulamalarında bağlama verilen önem benzerlik göstermektedir. Zikir geleneğinde zikrin bağlamına dikkat edilmiş ve mümkün olduğunca en uygun yer olan dergâhlarda yapılması tavsiye edilmiştir. Dolayısıyla zikir için belli bir mekânın olması bilişsel psikolojinin bağlam konusundaki bulgularıyla örtüşmektedir. Sonuç olarak zikrin zaman ve mekan olarak aynı bağlamda gerçekleştirilmesi bilişsel yetilerin performansını artırmakta ve zikir anında oluşan içsel kaynaklı bilgilerin kodlanıp, saklanmasını ve geri getirilmesini kolaylaştırmaktadır.

4.b.Duygu Durumun Zikre Etkisi

Zaman ve mekân gibi dış uyaranlar yanında iç uyaranlar da bilişsel yetilerin performansını artırmakta ve bunların başında duygu durum gelmektedir. Biliş ve duygu yapı olarak iç içe geçmiş bir yapıda olup, birbirinden bağımsız değildir⁸⁹. Bower, duygu durumun etkin bir uyarıcı olabileceğini belirt-

87 S. M. Smith & E.Vela.&S.E.Williamson, "Shallow input processing does not include environmental context dependent recognition", *Bulletin of the Psychodynamic Society*, 1988, 26, ss. 537-540.

88 D. R. Godden & A.D. Baddeley, "Context dependent memory in two natural environments: On land and underwater", *British Journal of Psychology*, 1975, 66, ss. 325-332.

89 Smith & Kosslyn, age, s. 325, 326.

miştir⁹⁰. Depresyonda olmak çoğunlukla üzücü hatıraların hatırlanmasına ve dolayısıyla depresif duygu-durumun devam etmesine neden olmaktadır. Yapılan çalışmalarda depresif bireylere bir ipucu kelime verilip bu kelimeyle ilgili kişisel bir şeyi hatırlamaları istendiğinde, daha çok yaşadıkları olumsuz deneyimleri anlattıkları tespit edilmiştir⁹¹. Aynı kişileri farklı zamanlarda test eden boylamsal araştırmalar, katılımcıların sıkıntılı olduklarında olumsuz hatıralarından, daha rahat olduklarında ise olumlu hatıralarından bahsettiklerini ortaya çıkarmıştır. Bu duruma duygu-durumla tutarlı hatırlama denilmektedir. Elde edilen bilişsel psikoloji bulgularına göre bilişsel yetilerin işleyişinde duygu durumun önemli olduğu anlaşılmaktadır. Kişi mutlu zamanlarında mutlu hatıraları daha çok hatırlarken, üzüntülü zamanlarda ise olumsuz hatıralarını daha çok hatırlamaktadır⁹².

Bilişsel mekanizmalar bireyin hayatının tüm alanlarında benzer işlediğini dikkate aldığımızda duygu durum konusundaki bulgular bireyin dini uygulamaları için ipuçları verebilir. Bu açıdan duygu durum konusunda yapılan öğrenme çalışmalarında elde edilen veriler zikir uygulamasına ışık tutacak niteliktedir. Kutsalın tecrübesi, vecd ve ilham duygusu gibi olumlu dini duygular düzenli olarak tekrarlanan zikir uygulamasında duygusal bir bağlam oluşturmaktadır. Zikir yapısında kutsalın tecrübesi, vecd ve ilham duygularını barındırması nedeniyle duygusal bir coşkuya neden olmaktadır. Bu durum zikrin manevi hazzını artırıp bireyin iç dünyasında daha önce yaşamadığı ifadesi zor tecrübeler neden olmaktadır.

Olumlu duyguların bilişsel faaliyetleri artırdığı gibi yoğun korku ve endişe bilişsel faaliyetleri azaltabilir. Bu durumla ilgili yapılan bir çalışmada orduya yeni katılmış askerler hayati tehlike içerdiğini düşündükleri bir durumda test edilmiştir. Farklı asker gruplarından, askeri bir uçağa binmeden önce acil durum yönergesi içeren bir metni öğrenmeleri istenmiştir. Deney grubu uçuş sırasında, aşırı duygusal gerginlik yaratan bir durumda bırakılmıştır. Uçağın bir motoru durdurulup, askerlerden okyanusa zorunlu iniş için hazırlık yapmaları; üzerlerindeki kişisel eşyaların bir listesini yaparak, bu listeyi acil iniş öncesinde su geçirmeyen bir kutuya koymaları istenmiştir. Sonuç olarak acil iniş korkusu yaşayan grup herhangi bir korku yaşamayan kontrol grubuna göre acil iniş bilgilerinin daha azını hatırladığı ortaya çıkmıştır. Bu

90 G. H. Bower, "Mood and memory", *American Psychologist*, 1981, 36, ss. 129-148.

91 Smith & Kosslyn, age, ss. 326-330.

92 Smith & Kosslyn, age, s. 352; Terry, age, ss. 527-530.

çalışma kandaki stres hormonlarının miktarı ile hatırlama arasında bir ilişki olduğunu göstermiştir. Aynı olumsuz olaylarla karşılaşan insanların duygusal tepkilerinin şiddeti bireysel özellikler nedeniyle farklı olabilir. Fakat genel olarak olumsuz duyguların şiddeti bilişsel yetileri olumsuz yönde etkilemektedir. Benzer bir çalışmada Benjamin ve arkadaşları yüksek düzeyde sınav kaygısı olan üniversite öğrencilerinin sınavlarda zayıf performans gösterdiklerini tespit etmişlerdir⁹³. Bu bulgulardan yola çıkarak zikirde genellikle olumlu duyguların oluşturduğu bir bağlam olmakla birlikte din eğitimindeki olumsuzluklara bağlı kişide gelişen korku temelli tanrı tasavvuru, aşırı günahkârlık duygusu gibi nedenler zikirden beklenen sonuçları engelleyebilir. Olumsuz duyguların bilişsel yetilerin faaliyetlerini kısıtlaması zikir uygulaması için de geçerlidir. Önemli mutasavvıfların yaşantılarından yola çıkarak tanrı tasavvurlarına aşk, yakınlık, sevgi gibi olumlu duygularının eşlik ettiği görülmektedir. Bu nedenle zikirden beklenen performansın gerçekleşmesi için olumlu duyguların canlı olması gerekir.

4.c. Zaman, Müzik Ve Beden Bağlamının Zikre Etkisi

Yapılan çalışmalar her gün belirli saatte yapılan öğrenme ve hatırlama çalışmalarında bilişsel faaliyetlerin daha etkili olduğunu, öğrenildiği saatler dışında yapılan ölçümlerde bilişsel yetilerin performans düzeyinin düştüğü ortaya çıkmıştır⁹⁴. Bunun yanında öğrenme ve hatırlama süreçlerindeki müziğin bilişsel yetileri desteklediği tespit edilmiştir⁹⁵. Tasavvuftaki zikir uygulamalarına bakıldığında zikir için belli zamanların seçildiği ve bazı tarikatlarda ise zikrin musiki eşliğinde yapıldığı görülmektedir. Bilişsel psikoloji bulguları ışığında zikrin belli zamanlarda ve musiki eşliğinde yapılmasının bilişsel yetileri aktive ettiği sonucu çıkarılabilir.

Yapılan bazı çalışmalarda öğrenme anındaki beden pozisyonun daha sonraki aşamalarda öğrenilen bilgileri geri getirmede etkili olduğunu göstermektedir. Öğrenilen konuların öğrenildiği anındaki vücut pozisyonuna geçildiğinde hatırlama düzeyi artmaktadır. Oturma pozisyonundaki öğrenilen bilgiler oturma halinde, ayakta öğrenilen konular ise ayakta daha iyi ha-

93 M. Benjamin & W.I McKeachie & Y.G Lin & D. P. Holinger, "Test anxiety: Deficits in information processing" *Journal of Education Psychology*, 1981, 73, ss. 816-824.

94 E. A. Holloway, "State dependent retrieval based on time of day". In B.Ho, D. Richards & D. Chute(Eds.), "*Drug discrimination and state dependent learning*", New York: Academic Press, 1978, ss. 319-344.

95 S. M. Smith, "Background music and context dependent memory", *American Journal of Psychology*, 1985, 98, ss. 591-603.

tırlanmaktadır⁹⁶ Bu durum vücut pozisyonu ile bilişsel yetilerin performansı arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Yapılan araştırmalarda alınan ilaçların, gıdaların, beden pozisyonunun bilişsel faaliyetlerle ilişkili olduğu bu durumlarda öğrenilen bilgilerin daha sonraki benzer bağlamlarda daha iyi hatırlandıkları tespit edilmiştir. Tasavvuf geleneğindeki zikir uygulamalarına bakıldığında zikir anında belli beden pozisyonlarının olmasının yanında zikir öncesi ve sonrası uzak durulması gereken davranışların bulunması bilişsel psikolojinin bulgularıyla örtüşmektedir. Zikir uygulamalarındaki kurullarla bilişsel psikolojinin verilerin örtüşmesi kadim geleneklerin rast gele uygulamalar olmadığını her kuralın bir faydaya ve özellikle bilişsel faaliyetleri canlandırmaya dönük olduğunu göstermektedir.

Sonuç

Zikrin anlamlarından birisinin Allah'ı hatırlama olması oldukça manidardır. Çünkü hatırlama ve tanıma farklı olup, hatırlamada kişi kendi bilişsel faaliyetleri sayesinde bilgileri geri getirirken tanımada ise dış kaynaklardan yardım almaktadır. Hatırlamada kodlama güçlü olup içsel derin analizler vardır. Bu nedenle zikir bir takım dini kelimelerin tekrarına bağlı olarak bilişsel yetilerin aktive olmasıyla gerçekleşen içsel bilgi üretme, olumlu duyguları uyarma, bilinç ve bilinçdışını güçlendirerek kendisini geliştirme ve dönüştürme eğitimi olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada zikir uygulamaları ile bilişsel psikoloji alanında yapılan araştırmalardan elde edilen bulguların örtüştüğü, zikirde uygulanan yöntemlerle bilişsel yetilerin işleyişi arasında pozitif bir ilişki bulunduğu sonucuna varılmıştır. Uygulanan yöntemler bilişsel yetilerin performansını artırırken, aktive olmuş bilişsel yetiler de zikrin performansını artırmaktadır. Zikirde kısa kelimelerin tekrar edilmesi, dikkat ve bilinç yetilerinin yoğunlaşmasına neden olmaktadır. Lafızların uzun ve karmaşık olması odaklanmayı engelleyeceği gibi, tekrar yerine değişik lafızların okunması durumunda da bilincin yapı olarak yeni konulara ilgili duymasına bağlı olarak odaklanma istenilir düzeye erişmeyecektir. Tekrar yöntemiyle dikkatin bir lafız üzerine odaklanması bilincin ilgisini bu lafızlara yönlendirmekte, bilincin aktive olmasıyla birlikte duyuların içe dönmesi sonucu imgelem yetisinin uyarılmasıyla olu-

96 G. Rand & S. Wapner, "Postural states as a factor in memory", *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 1967, 6, ss. 268-271.

şan görüntüler ve yoğun duygular eşliğinde gerçekleşen dini algı bir takım içsel(subjektif) fakat birey için oldukça önemli sayılabilecek dinî bilgilerin kazanılmasını sağlanmaktadır. Bu süreçte kısa süreli bellek ve uzun süreli bellek arasında kurulan ilişkinin yanında uzun süreli bellekte zikredilen kelimeler etrafında oluşan aktivasyon yayılması dini algıyı güçlendirmektedir. Dini algı sonucu oluşan bilgiler sufinin iç dünyasında oluştuğu için sufinin kendisi için değer arz etmesinin yanında bazı sufilerde oluşan zikre bağlı bilgiler toplumsal ve evrensel olarak karşılık bulmaktadır. Sufinin zikir anında kalbine doğan bilgileri diğer insanlarla paylaşması sonucu insanların ilgisi zikirde oluşan bilgiyi kişisel olmaktan çıkarıp toplumsal ve evrensel boyuta taşıyabilmektedir. Büyük mutasavvıfların etkileyici yaklaşımları bir yerde zikir temelli özel tecrübelerin diğer insanlarda karşılık bulmasıdır. Bu bağlamda zikirde oluşan bilgiler bireysel değişim ve dönüşüm yanında toplumu ve tüm insanlığı besleyen önemli bir kaynaktır.

Zikirde uygulanan tekrarlama yöntemi yanında kodlamayı, depolamayı ve geri getirmeyi kolaylaştıran bağlam, bedensel pozisyon, musiki, belli zamanlarda uygulama, duygu durum gibi faktörler zikirde bilişsel yetilerin performanslarının artmasına neden olmaktadır. Yöntemlerin bilişsel yetilerin performansını artırmasına karşılık zikir sürecinde görev üstlenen bilişsel yetilerin yetersizlikleri zikrin işlevlerini azaltırken bilişsel yetilerin hasar görmesi ise zikrin gerçekleşmesini engelleyebilir. Bu nedenle zikir öncelikli olarak bilişsel bir faaliyettir.

Zikir olumlu yönlerinin yanında denetimden uzak uygulanması halinde bazı sapmalar yaşanabilir. Yaşadığı iç tecrübeleri yeterince anlamlandıramayan, nereden kaynaklandığını bilmeyen kişi yaşadıkları üzerinden kendisine payeler vererek zikirde yanılısına yaşayabilir. Bu nedenle zikir uygulaması tecrübeli bir kimsenin denetiminde olmalıdır.

Bir başka önemli nokta ise bireysel farklılıkların zikirde dikkate alınmasıdır. Bazı kişiler musiki eşliğinde zikre yoğunlaşabilirken bazı kişiler yoğunlaşamayabilir. Bu nedenle kişiye uygun yöntemin seçilmesi önem arz etmektedir. Zikre karar kılıp bunu hayatı boyunca uygulamak isteyen kişiler kendilerini tanıyıp uygun zikir yöntemini seçmeye çalışırken bu konuda birikime sahip kişilerde onlara yol gösterici olmalıdırlar. Günümüzde bu ilke göz ardı edilip her isteyenün uygunluğuna bakılmaksızın çeşitli kaygılarla sahiplenilmesi zikir geleneğinin bozulmasına neden olmaktadır.

Araştırma kapsamında bilişsel psikoloji verileriyle zikir uygulamaları arasında genel bir ilişki kurulmaya çalışılmış ve zikir uygulamaları ile biliş-

sel yetiler arasında pozitif bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır. Dinin en önemli boyutunun bilişsel olması nedeniyle dini biliş kapsamına giren dini algı, dini düşünce, din temelli problem çözme ve karar verme gibi konuların aydınlatılması için çalışmalar yapılmalıdır. Bunların yanında bilişsel yetilerin bireyin dini hayatında ne gibi görevler üstlendiklerinin araştırılması gerekmektedir. Dindarlık ve bellek, dindarlık ve algı, dindarlık ve bilinçdışı gibi konularda çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Kaynakça

- A. Adler, İnsan Tanıma Sanatı, Çeviren Kamuran Şipal, Say Yayınları, İstanbul 1985.
- A. B. Cohen.& P. Rozin, "Religion and the morality of mentality", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 81, pp. 697-710
- A. G. Kelly, *The Psychology of Personal Constructs*, New York: Norton 1955.
- A. M. Collins & E. F Loftus, "A spreading activation theory of semantic processing", *Psychological Review*, 1975, 82, pp. 240-247.
- A. Shariff & A. Norenzayan, "God is watching you:Priming god concepts increases prosocial behavior in an anonymous economic game", *Psychological Science*, 2007, 18, pp. 803-809.
- Abdülkerim Bahadır, *Jung ve Din*, İz Yayıncılık, İstanbul 2007.
- Adem Şahin, "Din Psikolojisinde Bilişsel Yaklaşım: McIntosh'un 'Bilişsel Bir Şema Olarak Din' Teorisi Örneği", *Necmeddin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2007, ss. 35-50.
- Ali Kuşat, "Bilişsel Gelişim Açısından Din- Fıtrat İlişkisi", *ERUİFD*, 2012/ 2, S. 15, ss. 35-53.
- Ali Tenik &Vahit Göktaş, "Tasavvufi Düşünce Zikir ve Zikrin Benlik İnşasına Etkisi", *Toplum Bilimleri*, Ocak-Haziran 8 (15), ss. 263-286.
- Ali Ulvi Memedoğlu, *İnanç Psikolojisine Giriş*, 1. Baskı, Çamlıca Yayınları, İstanbul 2003.
- Bargh, J.A., Chen, M., & Burrows, L.,(1996), Automaticity of social behavior: Direct effects of trait construct and stereotype activation on action, *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, pp. 230-240.
- Barnes-Holms, D., Hayes, S. C.,& Greeg, J. (2001). Religion, sprituality, and transcendence. In S.C.Hayes, D.Barnes-Holmes &B. Roche (Eds.) *Relation frame theory: A post Skinnerian account of human language and cognition*, New York: Kluwer/Plenum, pp. 239-251.
- Bruning, Roger H., Schraw, George J., Norby, Monica M. (2014). *Bilişsel Psikoloji ve Öğretim*, Çeviri Editörü, Zehra Nur Erzözlü, Rıza Ülker, 5.Baskı, Nobel Yayınları, Ankara 2014.
- C. A.Ash & C. L. Crist & D. Salisbury, & M. Dewell. "Unilateral and biteral brain hemispheric advantage on visual matching asks and their relationship to style of religiosity", *Journal of Psychology and Theology*, 1996, 24, pp. 133-154.
- C. Gustav Jung, *Bilinç ve Bilinçaltının İşlevi*, Çeviri Engin Büyükinal, 1.baskı, Say Yayınları, İstanbul 1982.
- C. Gustav Jung, *Dört Arketip*, Çev.: Zehra Aksu Yilmazer, 2.baskı, Metis Yayınları, İstanbul 2005.
- D. Barnes-Holms & S. C Hayes &J. Greeg, Religion, sprituality, and transcendence. In S.C.Hayes, D.Barnes-Holmes & B. Roche (Eds.) *Relation frame theory: A post Skinnerian account of human language and cognition*, New York: Kluwer/Plenum, 2001, pp. 239-251.
- D. R. Godden & A.D. Baddeley, "Context dependent memory in two natural environments: On land and underwater", *British Journal of Psychology*, 1975, 66, pp. 325-332.

- David G. Myers, Sosyal Psikoloji, Çev.: Editörü Serap Akfırat, Nobel Yayınları, Ankara 2015.
- Duane P. Schultz & Sydney Ellen Schultz, Modern Psikoloji Tarihi, Çev.: Yasemin Aslay, Kaknüs Yayınları, İstanbul 2007.
- E. A. Holloway, "State dependent retrieval based on time of day", In B.Ho, D.Richards & D. Chute(Eds.), "Drug discrimination and state dependent learning", New York: Acedemic Press, 1978, pp. 319-344.
- E. Bruce Goldstein, Bilişsel Psikoloji, Çev.: Okhan Gündüz, Kaknüs Yayınları, İstanbul 2012.
- E. T. Lawson, "Psychological perspectives on agency", In J. Andresen(Ed.), Religion in mind: Cognitive perspectives on religious belief, ritual and experience, New York: Chambridge University Press, 2001, pp. 141-171.
- Ebul-Huseyn Müslim b.Haccâc, es-Sahîh (tahk.: M.Fuad Abdulbâki) Çağrı Yayınları, İstanbul 1981.
- Edward E. Smith & Stephen M. Kosslyn, Bilişsel Psikoloji Zihin ve Beyin, Çeviri Editörü Muzaffer Şahin, Nobel Yayıncılık, Ankara 2014.
- Edward E. Smith & Susan Nolen Hoeksema & Barbara Fredrickson & Geoffrey R. Lotus, Psikolojiye Giriş, Çev.: Öznur Öncül-Deniz Ferhatoğlu, 14.baskı, Arkadaş Yayınevi, Ankara 2012.
- Elliot-Wilson Aronson & Timothy D. Wilson & Robin M. Akert, Sosyal Psikoloji, Çev.: Okhan Gündüz, Kaknüs Yayınları, İstanbul 2012.
- Faruk Karaca, Din Psikolojisi, Eser Ofset, Trabzon 2011.
- G. H. Bower, "Mood and memory", American Psychologist, 1981, 36, pp. 129-148.
- G. Rand, & S. Wapner, "Postural states as a factor in memory", Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior, 1967, 6, 268-271.
- Gürsen Topses & Nergüz Serin Bulut, Psikolojik Danışma ve Kişilik Kuramları, Nobel yayınları, Ankara 2012.
- H. Kamil Yılmaz, Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar, Ensar Neşriyat, İstanbul 2000.
- H. Newton Malony, "Behavioral Theory and Religious Experience", In ed.Ralp W. Hood JR Handbook of Religious Experience, Religious Education Press, Birmingham, Alabama, 1995, pp. 376-396.
- H. Whitehouse, H. Religious reflexivity and transmissive frequency, Social Anthropology, 2002, 10, pp. 91-103.
- Hasan Kayıklık, Din Psikolojisi, Karahan Kitabevi, Adana 2011
- Hayati Hökelekli, Din Psikolojisine Giriş, Dem Yayınları, İstanbul 2012.
- İbn Manzur, Lisanü'l-Arab, Beyrut 1955.
- J. A. Bargh, M. Chen & L. Burrows, "Automaticity of social behavior: Direct effects of trait construct and stereotype activation on action", Journal of Personality and Social Psychology, 1996, 71, pp. 230-240.
- J. L Wenger, "The automatic activation of religious concepts: Implications for religious orientations", The International Journal for the scientific Study of Religion, 2004, 14, pp. 109-123.
- J. L, Barret "Smart gods, dumb gods and the social cognition in structuring ritual intuitions", Journal of Cognition and Culture, 2002, pp. 183-193.
- J. R. Anderson, "ACT: A simple theory of complex cognition" American Psychologist, 1996, 51, pp. 355-365.
- J.J. Exline, "Stumbling blocks on the religious road: Fractured relationships, nagging vices, and inners struggle to believe", Psychological Inquiry, 2002, 13, pp. 182-189.

- K.A. Mahaffy, "Cognitive dissonance and resolution: A study of lesbian Christians", *Journal for the Scientific Study of Religion*, 1996, 35, pp. 392-402.
- L. L. Jacoby & D. Witherspoon, "Rememebering without awareness", *Canadian Journal of Psychology*, 1982, 36, pp. 300-324.
- M. Benjamin & W.I McKeachie & Y.G Lin. & D.P. Holinger, "Test anxiety: Deficits in information processing" *Journal of Education Psychology*, 1981, 73, pp. 816-824
- M. Garry & C. G Manning & E.E Loftus. & S. J. Sherman "Imagination inflation: Imagining a childhood event inflates confidence that it occurred" , *Psychonomic Bulletin & Review*, 1996, 3, pp. 208-214
- M. Garry & C. G Manning & E.E Loftus. & S.J. Sherman "Imagination inflation: Imagining a childhood event inflates confidence that it occurred, *Psychonomic Bulletin & Review*, 1996, 3, 208-214.
- Mehmet Kasım Özgen, "Tasavvuf Felsefesinde Zikir Kavramı, Anemon Muş Alparşan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt 1, S. 2 Aralık: 2013, 215-227.
- Mehmet Necmettin Bardakçı, "Arayışlar-Sûfilerin Zikir Yöntemlerinin Âdâb-Erkân Bağlamında Tasavvuf Kültürüne Katkıları", *İnsan Bilimleri Araştırmaları*, Yıl 9, S. 17, 2007, ss. 15-38.
- Michael A. Hogg, & Graham M. Vaughan, *Sosyal Psikoloji*, 7.Baskı, Çev.: İbrahim Yıldız-Aydın Gelmez, Ütopya Yayınları, Ankara 2014.
- Muammer Cengil & Dila Baran Tekin. "Kutsal Zaman Algılanış Biçimi ve İbadet Hayatına Etkisi", *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2016/1, C. 15, S. 29, ss. 33-63.
- Musa Bilgiz, "Kur'an'da Zikir Kavramının Anlam Alanı", *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, S. 25, Erzurum, 2006, ss. 209-236
- Musa Koçar, "İslam İnançları Açısından Zikir", *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2000, S. 7, ss. 103-121.
- Mustafa Kara, *Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi*, Dergah Yayınları, İstanbul 1985.
- N. J Cobb, A. D Ong & J. Tate, "Reason base devaluations of wrongdoing in religious and moral narratives", *The International Journal for the Psychology of Religion*, 2011, 11, pp. 259-276.
- Özer Çetin, "İmgelem Yetisi ve Bazı Dini Olgularla İlişkisi", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2011, 20(1), ss. 157-190.
- P. Boyer, *Religion Explained*, New York: Basic Books 2001.
- R.Hastie, "Problems for judgement and decision making", *Annual Review of Psychology*, 2001, 52, pp. 653-683.
- R.N. McCauley & E.T.Lawson, *Bringing ritual to mind Psychological foundations of cultural forms*. New York; Chambridge University Press 2002, pp. 38-89.
- R.N. McCauley, *Ritual, memory and emotion: Comparing two cognitive hypotheses*. In J.Andresen (Ed.), *Religion in mind: Cognitive perspectives on religious belief, ritual and experience*, New York; Chambridge University Press , 2001, pp. 115-140.
- Râgıb el-İsfahânî, *el-Müfredatü li-Elfâzı'l-Kur'ân* (tahk.: Savân Adnan Davudî), Beyrut 1988.
- Richard J. Gerring & Philip G. Zimbardo, *Psikoloji ve Yaşam*, Çeviri Editörü Asil Ali Özdoğru, Nobel Yayınları, Ankara 2015
- Robert L. Solso & M. Kimberly Maclin & Otto H. Maclin, *Bilişsel Psikoloji*, Çeviri Ayşe Ayçiçeği-Dinn, 5.baskı, Kitabevi Yayınları, İstanbul 2013.
- Rod Potnik, *Psikolojiye Giriş*, Çev.: Tamer Geniş, 1.baskı, Kaknüs Yayınları, İstanbul 2009.
- Roger H. Bruning & George J. Schraw, & Monica M. Norby, *Bilişsel Psikoloji ve Öğretim*, Çeviri Editörü, Zehra Nur Erzözlü, Rıza Ülker, 5.Baskı, Nobel Yayınları, Ankara 2014.
- Rollo May, *Yaratma Cesareti*, Çev.: Ayşe Oysal, 1.Baskı Metis Yayınları, İstanbul 2013.

- S. Guthrie, "Why gods. Acognitive theory" .In J.Andresen(Ed.), Religion in mind: Cognitive perspectives on religious belief,ritual and experience, New York;Chambridge University Press 2001, pp. 94-111.
- S. M. Smith & E.Vela.&S.E.Williamson,"Shallow input processing does not include environmental contex dependent recognition", Bulletin of the Psychodynamic Society, 1988, 26, pp. 537-540
- S. M. Smith, "Background music and contexidepent memeory", American Journal of Psychology, 1985, 98, pp. 591-603.
- S. Romaine, Language in Society, New York: Oxford University Press 2000
- Şerife Işık Terzi & Bengü Ergüner Tekinanlp, Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar, 1.baskı, Pegem Yayınları, Ankara 2013
- Tuncay Aksöz, "İnancın Oluşumuna Dair Bilişsel Bir Yaklaşım", International Journal of Social Science Doi number:<http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2774>, 2015, Spring I, Number: 33, ss. 475-490.
- Victor Frankl, Psikoterapi ve Din, Çeviren Zeynep Taşkın, Say Yayınları, İstanbul 2014.
- W. Scott Terry, Öğrenme & Bellek, Çeviri Editörü Banu Cangöz, Anı Yayıncılık, Ankara 2011.