



Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Sayı: 9 • Haziran 2024 • 263-276
Issue: 9 • June 2024 • 263-276



Psikolojinin Üçüncü Boyutu: Nefs Psikolojisi ve Rüyalarn Dili

Merter, M. (2014). *Psikolojinin üçüncü boyutu: Nefs psikolojisi ve rüyaların dili*. İstanbul: Kaknüs Yayınları (704 s.)
Merter, M. (2014). *Third dimension of psychology: Nefs psychology and the language of dreams*. İstanbul: Kaknüs Publishing (704 p.)
ISBN: 978 -975-256-358-2



Özlem Yanar

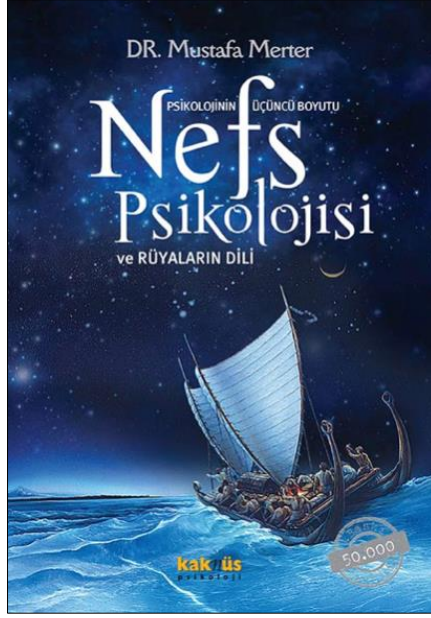
Yüksek Lisans Öğrencisi
Trabzon Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
E-posta: ozlemyanar91@gmail.com
Orcid: 0009-0009-1055-4908
Trabzon / Türkiye

MA Student
Trabzon University
Institute of Postgraduate Education
E-mail: ozlemyanar91@gmail.com
Orcid: 0009-0009-1055-4908
Trabzon / Türkiye

<https://doi.org/10.56432/tmdrd.1391217>

Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi
Turkish Journal for the Spiritual Counselling and Care

Makale Türü • Article Type Kitap İnceleme • Book Review
Geliş Tarihi • Received 15 Kasım 2023 • 15 November 2023
Kabul Tarihi • Accepted 18 Aralık 2023 • 18 December 2023



Ö z e t

Bu çalışma, N. Mustafa Merter'in transpersnel psikoloji perspektifinden yazdığı "Psikolojinin Üçüncü Boyutu: Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili" adlı eserinin analizini sunmaktadır. Bu eser, modern psikoloji tarihine henüz yeni adım atan transpersnel psikolojiye İslam sufizmi bağlamında bir giriş yapmakla kalmayıp, aynı zamanda ben-ötesi psikolojinin bireyi anlama ve tanıma açısından taşıdığı yerel önemi vurgulamaktadır.

A n a h t a r K e l i m e l e r

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Transpersnel psikoloji
Nefs psikolojisi • Nefs psikoterapisi • Nefs yapısı

A b s t r a c t

This study presents an analysis of the work titled "The Third Dimension of Psychology: Nafs Psychology and the Language of Dreams" written by N. Mustafa Merter from the perspective of transpersonal psychology. This work not only provides an introduction to transpersonal psychology, which has only recently entered the history of modern psychology, in the context of Islamic Sufism, but also emphasizes the importance of transpersonal psychology for understanding and recognizing the individual.

K e y w o r d s

Spiritual counseling and care • Transpersnel psikoloji
Nafs psychology • Nafs psychotherapy • Structure of the nafs

1947 yılında Cihangir’de doğan Nesip Mustafa Merter, ilkokulu doğduğu semtte, ortaokulu ise Avusturya Lisesi’nde okur. Ortaokuldan sonra tahsiline İsviçre’de devam eder. 1969 yılında İsviçre Federal Lisesi’nden ve 1975 yılında da Lozan Tıp Fakültesi’nden mezun olur. 1977 yılında evlenen yazar, iki çocuk sahibidir. Almanya’da iki yıl dâhiliye asistanı olarak görev yaptıktan sonra İsviçre’ye geri dönüp Zürih Üniversitesi hastanesine bağlı olarak psikiyatri uzmanlığını biyolojik psikiyatri alanında yaptığı çalışmayla tamamlar. 1987 yılında Türkiye’ye döner. Psikoterapi alanında I. Yalom grup terapisini benimseyen yazar, transpersonel psikoloji alanına yoğunlaşır ve on beş yıllık var olan birikimini bu alanda ilerletmeye karar verir. 2005 yılında Türkiye Benötesi Psikoloji Derneği’ni kurar ve 2007 yılında çıkardığı “Dokuz Yüz Katlı İnsan” kitabı ile büyük yankı uyandırır. 2014 yılında “Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili” isimli kitabını yayımlar.

Eser, batı dünyası psikolojisinin temel kavramları, nefis psikolojisine giriş, hal psikolojisi, nefis psikolojisi ve psikopatoloji, nefis psikolojisi ve psikoterapi, rüyaların dili isimli altı ana başlıktan oluşmaktadır. Kitabın önsözünde bazı bilimsel verilerle beraber psikoloji biliminde son 200 yıldır süregelen bir yanlışla dikkat çekilmiştir. İnsanın psikolojik problemlerini çözmek adına sayısız ilaçlar geliştirildiğini, yüzlerce kitap yazıldığını ifade eden yazar, tüm bunlara rağmen insanların psikolojik anlamda adeta bir yıkım yaşadığını dile getirmiştir. Bu bölümde istatistiksel veriler sunularak 1915’ten önce doğan Amerikalıların yalnızca %1’inin veya %2’sinin yaşamları boyunca büyük bir depresyon geçirdiği, günümüzde ise bu oranın %15 ile %20 arasına yükseldiği belirtilmiştir. Bu çelişkili durumun sebebi üzerine yoğunlaşan yazar, temel nedenin modern psikoloji tarafından insanın yalnızca iki boyutlu (bilinç-bilinçdışı) incelenmesi olduğunu ifade etmiş çözümün ise modern psikoloji ile paralel giden “nefis psikolojisini” anlamak olduğunu vurgulamıştır. Eserde, insanın var olan üçüncü boyutunun kavranmasıyla manevi olgunluğunun tamamlanacağı belirtilmiş ancak bu şekilde her insanda var olan üst âlemin karanlığının dağılacağı ve adeta kişinin kendi benliğini ilk kez keşfedeceği ifade edilmiştir. Nefis psikolojisini anlayabilmek için önce Batı psikolojisinin temellerine hâkim olmak gerektiği vurgulanmış, eserin birinci bölümüne bazı Batılı psikologların görüşleri açıklanarak başlanmıştır.

Birinci bölüm kapsamında esere “Batı Dünyası Psikolojisinin Temel Kavramları” isimli başlıkla giriş yapılmış ve bu bölümde yazar tarafından Freud’un psişe kavramı yalın bir dille okuyucuya izah edilmiştir. Yazar, onun gözünde insanın temel hastalığının “bastırma” (repression) olduğunu, bireyin kabul edemediği duygu ve düşüncelerini alt bilince at-

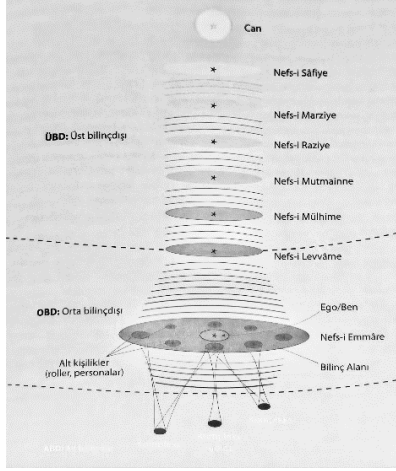
tığını, bu sebeple bireyin yaşamı boyunca kendi düşüncelerinin etkisi altında kaldığını ifade etmiştir. Bu tanımlamalarla birlikte Freud'un görüşleri detaylı olarak ifade edilmiş (s.17-34) ve neticesinde Freudyen düşüncenin insanı salt hazza indirgeyen yönü ele alınmıştır. Bireyi sadece şehvi duygulardan ibaret görmeyen insanı derin bir karamsarlığa sürükleyeceğini ifade eden Merter, kurtulma şansının nefis psikolojisini idrak etmekte olduğunu vurgulamıştır.

“İnsan garip bir varlıktır; hayatının neredeyse yarısı, yarı bilinçli bir durumda cereyan eder. İlk bebeklik dönemi bilinçdışı yaşanan bir dönemdir. Yetişkinlik çağına erdiğimizde bilincimiz her gece uyuduğumuzda yavaşça söner ve bilinçdışı âlemine dalarız. Bilinç, bilinçdışı ile karşılaştırıldığında; sınırlarını bilmediğimiz, çok geniş bir alanın üzerindeki incecik bir zar gibidir...” (s. 35).

Merter eserine, Jung'un bilinç ve bilinçdışını tanımlayan bu sözleyle devam etmiş; alt kişilikler ve arketipler gibi Jung'un düşüncelerinin temelini oluşturan görüşlere detaylı olarak değinmiştir. Eserin bu kısmında, konunun anlaşılması amacıyla birtakım örnekler ve benzetmelere yer verilmiş, yer yer tasavvufi kabullere de değinilerek nefis psikolojisinin idraki kolaylaştırılmıştır. Jung'un bilinçdışının iki kutbundan biri olarak gördüğü alt bilinçdışına yolculuğunu da ele alan yazar, bu deneyimdeki görüşlerinin anlatıldığı '*Kırmızı Kitap*' için ayrı bir başlık ayırmış ve kitabın zorlayıcı dilinden bahsetmiştir. Jung'un nefsiyle olan mütalaasına eleştirel bir bakış açısıyla yaklaşmış; onun nefsinin bodrum katlarında gezinmek yerine hakikati kavramak amacıyla arayışına üçüncü bir boyut katması halinde âlem-i misal'e ulaşıp Rabbini bulabileceği, fakat İslam'a ve tasavvufa olan mesafesi sebebiyle üst bilinçdışını idrak edemediği belirtilmiştir (s.65-109). Eserin bu bölümünde yer alan Jung tasviri, okuyucu açısından derin ve aydınlatıcı olarak değerlendirilebilir. Devamında ise bölüm, Jung'un bakış açısını ve psikoloji bilimine katkılarını okuyucuya sunarak sonuçlandırılmıştır (s.110-112).

Eserin “Nefis Psikolojisine Giriş” isimli ikinci bölümünde, nefis psikolojisinin tanımıyla başlayan yazar, bu boyuta ait temel kavram ve açıklamaları izah etmiştir. Bu kısımda yazar, nefsin yapısı şemalaştırmış ve çalışmasında bilinçdışının hiyerarşik yapısını ilk ortaya koyan Roberto Assagioli'den ilham aldığını belirtmiştir. Ancak bu şemanın insanı anlama konusunda yetersiz olduğunu dile getiren Merter, bu şemadan yola çıkarak daha kapsamlı bir şema oluşturmuştur (s. 123; bkz. Şekil-1).

Şekil-1:
Ego/ben, benlik, gölgeler ve can



Yukarıdaki Şekil-1 incelendiğinde görüleceği üzere Merter, oluşturduğu şemada bilinç alanının, nefsin katları hiyerarşisinin ilk katı olan nefs-i emmare'ye karşılık geldiğini belirtmiştir. Yazar, bir üst katmana, alt bilinçdışının etkilerine karşı koruyucu katman olarak belirttiği nefs-i levvame'yi yerleştirmiş ve böylece bireyin akliselimle hareket edip alt bilinçdışının isteklerine teslim olmadığını açıklamıştır. En üst katmanda ise gerçek psikoloji, “can âlemi” olarak adlandırdığı boyuta geçtiğini söyleyen yazar, bireyin benliğini burada bulduğunu vurgulamıştır. Akabinde, nefsin mertebelerine göre bilinç durumuna değinmiş ve kendi oluşturduğu şemalarla konunun daha özümsemesini sağlamıştır (s.124-144).

Bütün bu şematik açıklamalarda, yazarın açıklamaya çabaladığı unsur, transpersonel psikoloji literatüründeki “gerçek benlik”tir. Bu tabir İslamî tasavvufta *can*, Kuran’ı- Kerim’de ise *ruh* şeklinde ifade edilmektedir. Yazar psikoterapi esnasında dördüncü dalga psikoterapi yöntemlerinden biri olarak kabul edilen *benötesi psikoloji* ile terapi yapılan bireyin manevi yönünü idrak etmenin doğru bir davranış olduğunu belirtmiştir. Bu aşamadan sonra ise Kur’an ve hadislerde “Can” kavramı açıklanmıştır. Hz. İnsan olarak nitelediği “Can”ı bulmak için gelişim psikolojisi bağlamında ego psikolojisinin bazı verileri ile nefis psikolojisini karşılaştırmıştır. Heinz Hartmann, Margaret Mahler, Melanie Klein, Heinz Kohut ve Otto F. Kernberg gibi isimlerin ego/benlik fikirlerini ele alan yazarın tüm bu anlatımda amacı, “Can”ı bulmak; bireyin salt nefs-i emmare boyutunda kalmadığını ve bunun çok ötesinde derûnî bir vasfının olduğunu

anlatmaktadır. Kendilik/benlik kavramını bir bebeğin muhteşemliği üzerinden anlatan Merter, bu konuda psikologların farklı görüşlerini de ele almıştır (s.151-176). Devamında ise “*Can*” –*ego* ve “*Can*” –*persona* ilişkisine değinmiştir. Nefs-i emmare’nin hırs, tutku, şehvet, kibir gibi nefsanî isteklerini yatay istekler olarak tanımlamış, benmerkezci olmayan, dünya ve insanların iyiliğine yönelik isteklerini ise dikey istekler olarak isimlendirmiştir. Bölümün sonunda ise bireyin, hangi durumda olursa olsun ruhundaki yükseliş hattıyla bağlantısını koparmadığı müddetçe tekâmüle ereceğini belirtmiştir (s.177-186).

Öte yandan, üçüncü bölüm kapsamında, eserin ilerleyen kısmında “Hal Psikolojisi” isimli ana başlık ele alınmış ve bu kısımda bireyin bilinç durumlarının yapısından bahsedilmiştir. Eserde “hal” kavramı, bireyin üst âleminin yapısı olarak nitelendirilmiş; hal psikolojisinin kavranmasıyla beraber insanın kendini keşfedeceği ifade edilmiştir. Konunun özümsemesi amacıyla Ken Wilber’in benzetmesi okuyucuya aktarılmıştır: “Psikolojide yeni bir sayfa açmak istiyorsak, nasıl ‘insan genom projesi’ ile maddî altyapımızın sırrına doğru iniliyorsa, manevî altyapımızı oluşturan halleri de artık araştırmalıyız...” Ayrıca Batı psikolojisinin “hal”i tanımadığına dikkat çekilerek pozitif psikolojide nefis yapısına ve katlar arası dinamığe hâkim olunmadığı ifade edilmiştir. Hal kavramı, sıradan duygunun nefsin mertebeleri arasında yükseldikçe letafet kazanması, hiç yaşanmamış şekilde zuhur etmesi şeklinde tanımlanmıştır. Devamında, insanın ontolojik olarak aynı hal’de kalamayacağı, seyr-i sülûkun devamının bir zaruret olduğu belirtilmiştir (s.189-192).

Alt başlıklarda ise hal/duygu farkı üzerinde durulmuş, nefs-i emmare, nefs-i levvame gibi manevî aşamalardan bahsedilmiş, daha sonra bireyin tekâmül safhasında idrak edeceği tevbe-nedamet-sabır, rıza-tevazu, kanaat-teslimiyet-huşû, hilm-yakaza-inabet, muhasebe-tefekür, itisam/tevfik/inabet, firar-hulûl-riyazet, zühd-takva-vera, ihsan-murakabe, sıdk-ihlas, îsar/infak-fütüvvet, hayâ-heybet/üns-vecd, şükür-hamd, intisab-berk-zevk/şirb/reyy, hayret/hayranlık, sekr-sahv, fasl/ittisal-vasl-tebettül, ubûdet-hürriyet-tefferüd gibi haller ele alınmıştır (s.217-310).

Kitabın “Nefs Psikolojisi ve Psikopatoloji” isimli dördüncü bölümünde Batı kaynaklı kişilik yapılanma kuramları, nefis psikolojisine göre kişilik yapılanması, kişilik yapısı ve medyatik zehirlenme, nefs-i emarenin temel zaafı- ennegram, kişilik rahatsızlıkları, nefis psikolojisi ve kaygı, depresyon, intihar, obsesif kompulsif rahatsızlık, nörozlar, psikozlar, nefis psikolojisi ve şeytan, cin mefhumları, bağımlılıklar, matrix dünyasının yeni patolojileri ve eşcinsellik alt başlıkları ele alınmış ve her başlık

nefs psikolojisi bağlamında değerlendirmeye tabi tutulmuştur (s.368-547). Bu aşamada okuyucunun dikkatini çeken ilk unsur, eserde değinilen kişilik yapılanma kuramlarıdır. Birinci kurama göre kişiliğin temeli, yaşamın ilk yıllarında atılır ve değişmez. Freud'un görüşlerine yer verilen ikinci kuramda ise kişiliğin beş yaşın sonuna doğru şekillendiği belirtilmiştir. Üçüncü kuramda da çocuğun ilk yıllardan itibaren zihninde ve çevresinde gördüğü modellerle ilgili bir dosya oluştuğu, daha sonra benzer bir uyararla karşılaştığında o dosyayı anımsayarak zihninde o kişiye ya da duruma ait değerlendirmeler meydana geldiği aktarılmıştır.

Kuramla ilgili kendi görüşlerini okuyucuyla paylaşan yazar, özellikle Freudyen düşüncenin nefsin yapısına ters düştüğünü ifade etmiş, yaşamın temellerinin ilk beş yıla sınırlı kalmasının bireyi nefs-i emmare'de sıkıştırdığını, insanın aşkın vasfına ulaşmasını engellediğini belirtmiştir. Bu kapsamda Erikson'un hayat boyu gelişim kuramının nefsin katmanları görüşüne daha yakın olduğu anlatılmıştır. "Kulle yevmin hüve fı ş'en" (Rahman Suresi: 29) ayeti kerimesini görüşüne delil olarak sunan Merter, varlığın daima hareket halinde olduğunu ve dolayısıyla ontolojik olarak aynı makamda kalmanın fitrata ters düştüğünü ifade etmiştir. Akabinde İbn-i Arabi'nin varlığın beş mertebesine ilişkin açıklamasına değinmiş ve modern fizik kurallarına göre her bir mertebenin bir üstteki mertebenin holografik yansıma hali olduğu, dolayısıyla aslolanın en üst mertebe, hayali olanın ise alt mertebeler olduğunu aktarmıştır. Bu kuramdan anlaşılan, duyularımızla algıladığımız bu dünyanın gerçek değil, bir hayal ve rüya mesabesinde olduğudur (ss. 321-330).

Evrenin özü itibarıyla devasa bir hologram olduğu (s. 327) görüşünü dile getiren yazar, bu durumun aslının kavranabilmesi için İbn-i Arabi'nin kozmogonisinden hareket edilmesi gerektiğini ve ancak bu şekilde kişinin kendi döngüsünden kurtulup ilk kaynağa ulaşabileceği görüşünü savunur. Allah'ın el-Evvel, el-Ahir, ez-Zahir, el-Bâtın isimlerinden yola çıkarak bireyin bir tefekkür halinde olması gerektiği ve bu tefekkürle Allah'ın hologram olmadığına anlaşılacağı belirtilmiş, rüyadan uyanıp hakikate kavuşmak için Rabbi bilmek, tanımak gerektiği vurgulanmıştır. Bir sonraki kısımda Allah'ın isimlerinin bireydeki yansımalarına değinilmiş, bütün isimlerin ezelde bireylere emanet edildiği ve her bireyin bir "ism-i azam"ı olduğu vurgulanmıştır. Buradan yola çıkılarak İbn-i Arabi'nin bireye zuhur eden özel ismin bireyin mürebbsi olduğu görüşü anlatılmıştır (ss. 331-335).

"Kişilik Yapısı ve Medyatik Zehirlenme" başlığında adeta modern insanlığın en temel sorunlarından biri olarak kabul edilen bir yaraya parmak basan Merter, bu konuya açıklayıcı yorumlarıyla ışık tutmuştur. Kitle

iletişim araçlarının özellikle bazı medya kollarıyla genç nesilleri nasıl yozlaştırıp zehirlediği ve bireylerin nefis sağlığının bozulduğu, dengelerinin altüst olduğu ifade edilmiş ve bu bağlamda dört farklı ilişki kategorisinden örnekler verilerek konu izah edilmeye çalışılmıştır. Birinci kategoride insan-insan ilişkisi ele alınmış; düşüncelerin insanlar arasında görünmez bir bağ oluşturduğu ifade edilmiştir. Ayrıca modern zamanda karşdakini ayıplama, yerme gibi davranışların had safhaya ulaştığı ve bunların temelinde ilkel bir savunma mekanizmasının olduğu vurgulanmıştır. Günümüzde medyanın çeşitli programlarla bunu desteklediğini söyleyen yazar, zamanla bunun bireyi karanlığa sürüklediğini ve bireydeki kaygı oranını hatırı sayılır seviyede yükselterek ileride önü alınmaz sonuçlara sürükleyeceğini izah etmiştir. İkinci kategoride insan-eşya/dünya ilişkisi üzerinde durulmuş, tüketim toplumunun ve reklam endüstrisinin bireyi sürüklediği hazcılığa değinilmiş ve kişiyi himmetten uzaklaştırarak enaniyeti artırdığı anlatılmıştır. Üçüncü kategoride ise insanın kendisiyle ilişkisi üzerinde duran yazar, özellikle gençlik çağında bireyin alt âlemin hazları ile aklının karıştığını diğer taraftan da “Can”a ulaşmak ve hakiki aşkı idrak etmek istediğini dile getirmiştir. Bu aşamada medya, bireyin sağlamaya çalıştığı dengeyi zedeleyen ve onu aşağı iten bir unsur olarak görülmüştür. Son olarak dördüncü kategoride, insanın aşkın varlıkla arasındaki ilişki ele alınmış yine medya vasıtası ile dinsizliğin genç kesim arasında özendirildiği ifade edilmiştir. Bu konuda Hollywood film endüstrisinin başı çektiğini ifade eden yazar, çeşitli örneklerle görüşlerinin gerçekliğini okuyucuya yansıtmıştır. Çeşitli filmler ve televizyon programlarından örneklerle dinin ve dindarlığın insan gözünde alaşağı edildiği ve sağlam temellere dayanmayan bir dini inancın tekâmüle ulaşmasını sağlayan yapının temellerinin çöktüğü; bunun neticesinde ise alt bilinçdışının baskısı ve çevresel faktörlerin etkisiyle bireyin nefis dünyasının savrulduğu vurgulanmıştır (s.335-348).

“Nefs-i emmare’nin temel zaafı ennegram” isimli alt başlıkta Merter, ennegram kavramının sūfi kaynaklı bir kişilik şeması olduğunu söylemiştir. Bu şemanın bir terapist için bireyi tanıma aşamasında fayda sağlayabildiği görüşünü savunan yazar, yine de şemanın aracı vasfının unutulmaması gerektiğini aksi takdirde her insanı bir şemaya indirgeme hatasına düşülebileceğini anlatmıştır. Bu aşama da detaylı olarak ennegram tipleri ele alınmış ve alt başlıklarda ennegramın üç boyutlu yapısından, nefis psikolojisine göre hangi yönleriyle geliştirilebileceğinden bahsedilmiştir (s.349-365).

Her bireyin nefis-i emmare’den nefis’i safiye’ye kadar yedi ana hat üzerinde varoluş mertebesine sahip olduğu, bireyin iki uca da meylettği fakat kişiliğinin en altında bulunan karanlık noktalara temas etmekten

kaçındığı vurgulanmıştır. Ayrıca insanın içerisinde varoluştan kaynaklanan bir yükselme arzusunun da olduğu bunun da beraberinde kaygıyı getirdiği ifade edilmiştir. Dolayısıyla birey ister nefsinin katları arasında yükselme amacı gütsün, isterse nefsinin en alt katmanlarındaki ilkel karanlıklara meyletsin, her iki şekilde de kaygı ile karşılaşacaktır. Bu aşamada, yazarın nefsinin çift kutuplu girdabından kurtulup insan-ı kâmil olma yolunda bireye öğütlediği şey, ilahi kurallar çerçevesinde manevi bir temizlenme yoluna gitmesi (nefs tezkiyesi) ancak bundan sonra yolunun aydınlanıp feraha ereceğidir (ss. 369-386).

Kaygı konusunda okuyucu gerek bilimsel çalışmalar gerekse yazarın öznel değerlendirmeleri ile aydınlatılmıştır. Akabinde son yıllardaki artış miktarıyla ilgili bilimsel veriler aktarılmıştır. Burada bir serzenişini de dile getiren yazar, özellikle modern psikolojide üst bilinçdışının tamamen yok sayıldığını ve hatta bu bakış açısıyla bilimsel çalışma yapmayı amaçlayan psikiyatrist yahut psikologların dışlandığını dile getirmiştir. Sonra depresyon konusuna geçilmiş ve depresyonun genetik temelleri, nöro-biyolojik nedenleri ve depresyonu tetikleyebilecek rahatsızlıklar sıralanmıştır. Depresyona bağlı ölümlerin her yıl bir milyona yaklaştığı ve bu durumun milletlerin ekonomilerine ciddi zararlar verdiği belirtilmiştir. Otto Fenichel'in *Psikanaliz* adlı eserinden yola çıkarak, bireyin bu durumda olmasının temel nedenlerinden birinin özsaygısını yitirmiş olmasından kaynaklandığı dile getirilmiştir. Burada akla, nefsin yapısının geldiği belirtilmiştir. Benliğin alt katmanları ile (alt kişilikler, roller, persona) egonun var olan idealleri arasında farklılık olduğu vurgulanmıştır. Bu farklılığın ise, öz saygının depresyonla arasındaki ilişkiyi bir araştırma konusu haline getirdiği anlatılmıştır. Depresyona tasavvufi açıdan da tanımlamalar getiren yazar kavramı, “insan ve eşyanın ‘kurtarıcı sırrı’ndan uzaklaşma” başka bir tanımda ise “eşya ve insan üzerine kendi gölgemizi yansıtarak onları örtme” olarak açıklamıştır. Bireyin nefsinin katmanları içerisinde bir tıkanma yaşaması durumunda hem diğer insanlardan hem de eşyanın kendisinden tatmin olamayacağını dile getiren yazar, ancak bireyin hakikati kavradığı takdirde, kendisini depresyona iten her ne ise, onu iç dünyasında daha anlamlı bir konuma yükseltip durumdan kurtulacağını belirtmiştir.

Eserinde bu olumsuz durumlardan kurtulma yollarını da okuyucuya sunan Merter, insanın nefsinin mertebelerinin nihai noktasına ulaşması gerektiğini, ancak bu şekilde depresyonun panzehri denilebilecek manevi halleri yaşayabileceğini söylemiştir. Böylelikle bireyin aşkın varlık ile kurduğu manevi bağın (rabıta) tekrar yenileneceği ve bireyin bu şekilde kurtuluşa ereceği anlatılmıştır. Bu aşamaların gerçekleşmesi için “te-

mizliğin” gerekliliğine değinen yazarın temizlenmekten kastı ilahi dinlerdeki ahlaki olgunluğa ulaşmaktır. Bu olgunluğa ulaşmakta bireyin hangi dine inandığının önem arz etmediği belirtilmiş, her inanç tarzında psikohijyeni sağlamanın aşkın görülen varlık ile temasa geçişi kolaylaştırdığı ve nefsin alt katmanlarına inmeyi engellediği vurgulanmıştır (ss. 387-402).

Eserin ilerleyen bölümünde ölüm konusuna değinilmiş ve “Nefs Psikolojisi Açısından Ölüm” ele alınmıştır. Bu başlık altında bireyin iç dünyasında yatan ölüm korkusunun nedenleri üzerinde durulmuş ve yazar, bireyin ne denli rasyonel, ilahi bilinçten uzak bir varoluş tarzı benimsemişse ölüm korkusunun da o denli artacağını izah etmiştir. Ölüm korkusunun beraberinde savunma mekanizmalarını harekete geçirdiği ifade edilmiş, en kolay ortaya çıkan savunma mekanizmasının ise öfke ve nefret olduğu anlatılmıştır. Bu şekilde bir tutum geliştiren modern bireyin, nefsinin alt mertebelerinde sıkıştığı ve fitratında var olan “yükselme” ihtiyacı vuku bulmadığı için alt kişiliğinin (persona) içerisinde varlığını sürdüren duygularının bireyde acıya ve bunalıma neden olduğu belirtilmiştir. Bunu yaşayan bireyin tüketim toplumunun girdabına sürüklendiği ve kurtuluşu elde ettiği maddi şeylerde aradığı izah edilmiştir (ss. 408-413).

Kaygı ve depresyon konularına nefs psikolojisi bağlamında yaklaşan Merter, daha sonra intihar konusunu ele almış ve intiharı nefs psikolojisine göre, bireyin kendi varlığından kurtulmak istemesi olarak tanımlamıştır. Bunun sebebi ise, bireyin kendi varlığından başka bir varoluş olmadığını düşünmesi nedeniyle bu trajik oyundan kurtulmak istemeyi amaçlaması olarak açıklanmıştır. Bu düşünce tarzından sıyrılıp aşkın yaratıcı bilincine kavuşan bireyin İslam inancına göre varoluşun merkezinde yer alan Kevser Irmağına ulaşabileceği ve Rabbinin yaşattığı manevi hallerle adeta yeniden doğacağı belirtilmiştir (ss. 414-419).

Akabinde bir diğer psikolojik problem olan Obsesif Kompulsif Rahatsızlık konusuna dikkat çekilmiş ve nedenleri ele alındıktan sonra bu rahatsızlığın nefs psikolojisi açısından sebepleri ve bundan kurtulma yolları anlatılmıştır. Obsesif rahatsızlığın temelinde hakikate teslimiyet yerine akışta olanı değiştirme çabası olduğuna değinen yazar, bu rahatsızlığın alt bilinçdışı tarafından beslendiğini ve insanların bilinçdışı tarafından motive edilmeden hiçbir davranışı sürekli tekrar edemeyeceğini dile getirmiştir. Devamında “nörozlar” ele alınmış ve batı psikolojisine göre nedenleri sıralanmıştır. Fred, Jung, Karen Horney gibi psikologların nörozlara bakış açısı incelenmiş ve nefs psikolojisine göre nöroz tanımlanmıştır (ss. 430-445).

Eserde insanın bilincinde bir düalizm düşüncesinin varlığından bahseden yazar, bunun statik bir düşünce olmadığını insanın fitratı sebebiyle artı ve eksiye bilkuvve kendinde bulundurduğunu söylemiştir. Her insanın nefsinin mertebeleri arasında yükseldikçe bu düalizm düşüncesinden sıyrıldığını ifade etmiş, tasavvufta buna “şaşıklıktan kurtulma” denildiğini belirtmiştir. Tasavvufî düşüncenin insana varlığın temelini öğrettiğini bildiren Merter, aklın ve kalbin birleştiği durumda zihinde beliren zıt seslerin akort olduğunu ve böylelikle akılla kalp gözünün senkronize olduğunu, artı ve eksinin buluşmasıyla beraber sırrın çözüldüğünü ve tevhidin uyandığını anlatmıştır. Kısacası birey, ilahi kurallara uyarırsa nefsinin şüphesinden kurtulur ve tevhit bilincine sahip olur (ss. 446-447).

Bu anlatımdan sonra “Psikozlar” başlığı altında psikozları, bireyi gerçeklikten koparan bir dizi rahatsızlık olarak tanımlayan Merter sonrasında psikozun genetik ve nöro-biyolojik temelleri üzerine durmuş, psikozların nedenini araştırırken Freud ve Jung’un görüşlerine yer vermiştir. Buna göre Freud psikozları tanımlarken egonun kendisini güdülere karşı savunma mecburiyeti hissettiğini ve çözüm bulmak amacıyla gerçekliği farklı bir yoldan giderek değiştirdiğini söylemiştir. Jung ise psikozların, alt bilinçdışındaki komplekslerin yoğun olarak aktive olmasından kaynaklandığını söylemiştir. Yazarın tabiriyle “öğretmeni dinlemeyen sınıf kaotik bir hale gelir” böylelikle her kafadan ayrı sesin çıkması zihni daha geçirgen hale getirir. Yani bireyin yaşadığı psikoz durumu sadece hayallerden kaynaklanmaz kolektif bilinçdışının izlerini de kendisinde barındırır.

Eserde, bilinçdışı nefis psikolojisi açısından da yorumlanmış, alt/üst yanılığısından bahsedilmiş ve bu tip psikozların alt bilinçdışına bağlandığı gibi üst bilinçdışına da bağlanabileceğini unutmamak gerektiği söylenmiştir. İnsan-ı kâmil olma yolunda da kişinin benzer durumlarla karşılaşabileceği ifade edilmiş ve mesajın nereden geldiği idrak edilemezse kişinin yükseliş yerine düşüş yaşayabileceği belirtilmiştir. Yazar, bu konuda psikolog ve psikiyatrların yaptığı en bariz hatanın bu ayrımı yapmadan, bireyin tekâmüle ulaşabilmek için zaruri olan yaşantılarını görmezden gelerek bu şekilde olan her durumu patoloji olarak yorumlamak olduğunu anlatmış ve bunun insanın bir kanadını kesmekle eşdeğer olduğunu vurgulamıştır (ss. 460-484). Bu aşamada şeytan ve cin mefhumları de ele alınmış, bireyde zuhur edebileceği haller, belirtileri, görülme sıklığı ve yazarın bireysel tecrübelerine yer verilmiştir. “Nefs Psikolojisi ve Psikopatoloji” isimli ana başlığın altında yer alan bir diğer alt başlık ise “Bağımlılıklar”dır. Bu kısımda madde bağımlılığı, sanal bağımlılık, eşcinsellik gibi modern dünyanın muzdarip olduğu birtakım konu-

lara açıklamalar getirilmiş ve nefis psikolojisi açısından nedenleri ve kurtulma yolları üzerinde durulmuştur (s.486-518). Akabinde “eşcinsellik” olgusu ele alınmış ve eşcinsellik tiplerinden bahsedilmiştir. Devamında ise yazar, eşcinselliğin psikolojik yönlerine değinerek genetik olma olasılığının bilimsel temellere dayandırılmadığı okuyucuya farklı çalışmalarından örnekler vererek açıklamıştır (ss. 532-552).

Beşinci bölüm kapsamında “Nefs Psikolojisi ve Psikoterapi” ana başlığı altında ise psikoterapi tanımlanmış ve psikoterapi ekolleri arasındaki farklılıklar izah edilmiştir. Yazar, nefsin yapısı anlaşıldıkça psikoterapi yöntemlerinde de yeni boyutlar kazanıldığını ifade etmiş tasavvuftaki ‘*Rabb*’ ve ‘*miirebbi*’ kelimelerinin r-b-b kökünden geldiğini ve “bir şeyi hakiki olgunluğa ulaşana kadar aşama aşama inşa eden” demek olduğunu izah etmiştir. Dolayısıyla yazar “terbiyesiz psikoterapi” olmayacağı terbiye edicinin de Rab olduğu görüşündedir. Gerek İslamiyet öncesi dönemde gerekse İslam tasavvuf geleneğinde birtakım psikoterapi yöntemlerinin uygulandığı, günümüzde ise bunun en somut örneğinin darüşşifa hastanelerinin psikoterapi bölümleri olduğu vurgulanmıştır. Yazar, buralarda yapılan renk, musiki, ses, ışık, telkin tedavileri ile psikoterapi uygulandığını belirtmiştir.

Önceki bölümlerde modern psikoloji tarafından insanın tek boyutlu incelendiğini ve burada yanılığa düşüldüğünü ifade eden yazar, kitabın bu bölümüne kadar insanın farklı bir boyutunun da olduğunu ve insanı anlayabilmek için bu boyutunun unutulmaması gerektiğini belirtmiştir. Zira yazara göre, kalbî boyuta ulaşamayan insan, aklının kendisinde bıraktığı ağırlığa dayanamayıp depresyon yaşar yahut bağımlı olur. Kalbî olabilmek için nefsinin alt katmanlarında debelenmekten kurtulup, anlamsız yanılığardan uzaklaşarak öze dönmesi gerekir. Eserin bu kısmında okuyucuya “kendini hatırla” mesajı verilmiş, insanın akıntıya karşı yüzmeye çalışmak yerine kendini akıntıya bırakması gerektiği ancak bu şekilde ilahi işaretler alarak manevi değişimini başlatabileceği dile getirilmiştir (ss. 555-610).

Altıncı bölüm kapsamında eserin kapağında da değinilen “Rüyaların Dili” isimli kısım, eserin son bölümünü oluşturmaktadır. Bu bölümde Merter, insanın sonsuzluk arayışından ve bu arayışın içerisinde rüyaların yol gösterici etkisinden söz ederek konuya başlamıştır. Bireyin rüya sahnesinde sergilenen oyunu görüp ders çıkarabildiği takdirde rotasını belirleyebileceğini anlatmıştır. Yazarın daha önce yayınladığı ve büyük ses getiren *Dokuz Yüz Katlı İnsan* isimli eserinde tasavvufi anlamda rüyaların yorumlanmasıyla ilgili konuların ele alınması ve rüyaların farklı psikoloji

ekollerine göre yorumlamalarına değinildiği için bu kitapta tekrar bahsedilmemiştir.

Nefs psikolojisi ve rüya ilişkine dair kısaca değinilen bazı ana hatlar ise şu şekildedir: (i) Rüyalar, bireylerin varoluşuna ışık tutar. Alt bilinçdışına ait gölge ve komplekslerin, bireyin kabul edemediği fakat iç dünyasına sıkışıp kalmış menfi yönlerinin ifşası olarak nitelendirilebilir. Ayrıca bireyin fitratında bilkuvve var olan üst bilinçdışına ait latif duygu ve mübarek kişiler rüyalara müdahil olabilir. Yazar bireye uyarıcı nitelikte olan rüyaları bu kısımda değerlendirmiştir; (ii) Bireyler bilinçdışı ile temas halinde olmaktan kaçınır. Bu sebeple yaratıcı “mürebbi” vasfı ile kişiyi manevi yolculuğa hazırlar; (iii) İnsan-ı kâmil olma yolunda rüyalar her bireyin derûnunda var olan rahmani ve ilahi hallerle hemhal olmamıza vesile olur. Zira alt bilinçdışı ile temas içerisinde olmanın panzehri üst bilinçdışının rahmani halleri ile hemhal olmaktır; (iv) İnsanın asli yapısında var olan edeptir. Rüyalar bireye edep öğretmesi açısından önem arz eder. Bu sebeple rüyayı edep çerçevesinde yorumlamak gerekir. Aksi takdirde birey eriştiği manevi mertebeleri kaybeder. Edep halinin dışında görülen rüyalar ise bireye ders vermek amacıyla sunulur; (v) Rüyalar subjektif ve objektif açıdan yorumlanmalıdır. Örneğin rüyasında kendisine birinin saldırdığını gören birey, objektif açıdan o kişiyi tehlikeli bir kişi olarak görebilir. Subjektif yorumlamada ise bu, kendi içimizde olan (öz saldırganlık, nefret ve öfke vs.) halimizin göstergesidir. Bu açıklamaların akabinde bazı rüya örneklerine de değinen yazar, kitabın son kısmında “Ek 1” başlığı altında Alfred Adler, Anna Freud ve Heinz Hartmann’ın görüşlerine yer vermiştir.

Yazar, Alfred Adler’in de Jung gibi Freud’un kuramına karşı olduğunu vurgulamıştır. Zira o da kişiliğin id, ego, süper ego şeklinde sınıflandırılmasına karşı çıkmış, kişiliğin bir bütün olduğunu söylemiştir. Anna Freud’un ise, temelde babasının fikirlerine sadık kalmakla beraber bazı konularda onunla fikir ayrılığına düştüğü belirtilmiştir. Freud ile psikoloji literatürüne “ego psikolojisi” kavramının girdiği ve ego psikolojisinde nefse daha olumlu bir yaklaşım sergilendiği anlatılmıştır. Heinz Hartmann’ın görüşleri anlatılırken onun ego konusunda çığır açan bir görüşe sahip olduğu (insanoğlunun dünyaya gelirken id ile dünyaya gelmediğini, ayrışmamış bir ego üzerine kişiliğin bina edildiği) bildirilmiştir. Hartmann’ın görüşünün temelinde Freud’tan farklı olarak insanın var oluşunda bir kötülük barındırmadığı fikri mevcuttur. Yazar, “Ek 2” başlığı altında eserin tamamında ele aldığı konularla ilgili Kur’an’dan ayetleri okuyucuya sunmuş ve anlatımını bu ayetlerle delillendirmiştir denilebilir.

Aynı zamanda içerikte belirttiği psikolojik ayetlerle de Kur'an'a psikolojik bir bakış açısıyla yaklaşarak Kur'an-ı Kerim'in psikoloji bilimi açısından değerlendirilmesi konusunda okuyucuyu teşvik etmiştir.

(i) *Güçlü yönleri:* (i) Merter, bu eserinde psikolojinin tek boyutlu olmadığını, bireyin sadece zahiri davranışlarına bakarak psikolojik sorunlarına çözüm bulunamayacağını vurgulamış ve modern psikolojinin gördüğü insanın deruni yönünü ele alarak psikolojik sorunların altında yatan manevi nedenlere değinmiştir. Bu şekilde, pozitif psikolojiye yeni bir bakış açısı sunmuştur. (ii) Psikoloji biliminin duayenleri olarak kabul edilen bazı psikologların görüşlerinden yola çıkarak pozitif psikolojide insanı anlama konusunda yapılan hatalara değinilmiş ve manevi tekamüle ulaşmak için atılması gereken adımlar okuyucuya aktarılmıştır. (iii) İnsanın yalnızca nefsinin alt katmanlarından ibaret olmadığı, insan olmanın gereğini idrak edebildiği ve manevi hakikate ulaşabildiği zaman alt bilinç-dışının zorlayıcı ve karanlık girdabından sıyrılıp hakikati kavrayabileceği anlatılmıştır. (iv) Eserin son kısmında ise, insanı anlamak için rüyaların yol gösterici etkisi okuyucuya çeşitli örneklerle izah edilmiş ve nefsinin katmanları arasında yükselip ilahî olana ulaşmak için rüyaların etkisi ele alınmıştır.

(ii) *Zayıf yönleri:* (i) Eser geniş psikolojik bilgiler içermekte ve aynı zamanda tasavvuf alanında derin bir bakış açısını okuyucuya sunmaktadır. Ancak, ifadelerin alana özgü olması ve okuyucunun yeterli psikolojik ve tasavvufi bilgiye sahip olmaması durumunda eserin anlaşılabilirlik düzeyini olumsuz etkilemektedir. (ii) Yazar, Erikson'un "hayat boyu gelişim kuramı" gibi bazı kuramları kısıtlı olarak değinmesine rağmen, eserin geneli itibarıyla psikolojiyi psikanaliz kuramı bağlamında ele almıştır. (iii) Psikoloji bilimi içinde insanın bilinç ve bilinçdışı yönünün incelendiğini ve bir üçüncü boyut olan nefs psikolojisini unutmamak gerektiğini sıklıkla ifade eden Merter, günümüzde bireyin içinde bulunduğu durumu analiz eden birçok kuram ve yaklaşımdan eserde az düzeyde bahsetmiştir. Bu durum eserin sınırlılıkları arasında değerlendirilebilir.

(iii) *Geliştirilebilir yönleri:* (i) Eser, hem psikoloji hem de tasavvuf alanında okuyucuya geniş bir bakış açısı kazandırmaktadır. Fakat yoğun bir akademik dil içermesi alana hâkim olmayan okuyucunun anlamasını güçleştirebilir. Bu sebeple, psikoloji ve tasavvuf alanına hâkim olmayan okuyucunun da kolaylıkla anlayabileceği düzeyde sadeleştirilebilir. (ii) Bu eser temel alınarak daha küçük hacimli 'Nefs Psikolojisine Giriş' isimli daha sistematik içeriğe sahip olan bir kitap daha yazılabilir.