



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

Sayı: 9 • Haziran 2024 • 39-76  
Issue: 9 • June 2024 • 39-76



## **Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Perspektifinden Nefs Psikolojisinde İnfak ve İsar Deneyimi**

The Experience of Almsgiving/Infaq and Self-  
Sacrifice/Isar in Nafs Psychology from the Perspective of  
Spiritual Counseling and Care



**Tuba Nur İskeçlier**

Yüksek Lisans Öğrencisi  
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü  
E-posta: 513820220000@ogrenci.ogu.edu.tr  
Orcid: 0000-0002-8378-284X  
Eskişehir / Türkiye

MA Student  
Eskişehir Osmangazi University  
Institute of Social Sciences  
E-mail: 513820220000@ogrenci.ogu.edu.tr  
Orcid: 0000-0002-8378-284X  
Eskişehir / Türkiye

<https://doi.org/10.56432/tmdrd.1442360>

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

Makale Türü • Article Type Araştırma • Research  
Geliş Tarihi • Received 24 Şubat 2024 • 24 February 2024  
Kabul Tarihi • Accepted 03 Mayıs 2024 • 03 May 2024

## Ö z e t

Sekülerleşmenin de etkisiyle karşılaşılan problemleri kutsaldan uzak, salt rasyonel ve pozitivist bir bakış açısıyla değerlendiren modern toplumlarda, manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri giderek daha geniş bir uygulama alanına sahip olmaktadır. Bu hizmetler, Türkiye'de de kurumsal bir hizmet formu olarak yaygınlaşmaya başlamıştır. İslam teolojisi temelli Türkiye'deki manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin daha sistematik bir şekilde sunulabilmesi için uzmanlık eğitimi almış manevi danışmanların bu alandaki teorik ve pratik çalışmalara odaklanmalarına gereksinim bulunmaktadır. Ayrıca, Türk toplumunda manevi danışmanlık ve rehberlik araştırmalarından üretilen akademik ürünler ilgili literatürün oluşmasına katkı sağlamaktadır. Bu makalenin amacı, manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisindeki infak ve isar kavramlarına yönelik teorik bir çerçeve çizmenin yanı sıra infak ve isar deneyimlerinin terapötik analizini yapmaktır. Makalede, yerli bir ekol olarak öne çıkan nefis psikolojisindeki infak ve isar deneyimlerinin bireyler üzerindeki terapötik etkilerine detaylı bir şekilde yer verilmiştir. Aynı zamanda, bu makaleyle Türk manevi danışmanlık ve rehberlik literatüründeki sınırlı sayıdaki çalışmalara teorik bir katkının yanı sıra, ileride gerçekleştirilecek konuya ilişkin uygulamalı araştırmalar için de bir kaynak oluşturulması amaçlanmıştır. Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisindeki infak ve isar deneyimlerine yönelik örnek çalışmaların da yer aldığı bu makalede, terapötik bir değer taşıyan infak ve isar deneyimlerinin birey üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde betimlenmiştir. Makalede sonuç olarak; (i) Türk manevi danışmanlık ve rehberlik ekolu olarak nefis psikolojisinde önerilen infak ve isar deneyimlerinin birey için psikososyal yönden terapötik etkilerinin olduğu; (ii) sözü edilen bu terapötik etkilerin ise '(a) bencillikten kurtulma, (b) anlam arayışı süreçlerine olumlu katkı sağlama; (c) mutsuzlukla başa çıkma, (d) kaygı ve depresyon düzeyini azaltma, (e) empatik eğilim düzeyini artırma, (f) öfori duygusunu artırma, (g) manevi doyum ve huzuru sağlama, (h) toplumsal destek ve bağları güçlendirme' gibi faktörlerle ilişkilendirildiği; (iii) ayrıca, infak ve isar deneyimleri ve uygulamalarının bireyin koşullarına, dindarlık düzeyine, duygu durumuna ve yardım edilenin özelliklerine bağlı olarak bazı değişkenlikler gösterdiği tespit edilmiştir.

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

Manevi danışmanlık ve rehberlik • Nefis psikolojisi • İnfak  
İsar • Nefis psikoterapisi

## **A b s t r a c t**

With the influence of secularization, contemporary societies, which evaluate problems from a purely rational and positivist perspective, increasingly find spiritual counseling and guidance services expanding into broader application areas. These services have also become prevalent in Turkey as a recognized institutional form. To enable a more systematic presentation of Islamic theology-based spiritual counseling and guidance services in Turkey, there is a need for trained spiritual counselors to focus on theoretical and practical studies in this field. Furthermore, academic outputs from research in spiritual counseling and guidance in Turkish society contribute to the formation of relevant literature. This article aims to outline a theoretical framework for the concepts of infaq and isar in nafs psychology from the perspective of spiritual counseling and guidance, as well as to conduct a therapeutic analysis of experiences related to infaq and isar. The article extensively details the therapeutic effects of infaq and isar experiences on individuals within nafs psychology, which has emerged as a native scholarly tradition. Additionally, this article aims to provide a theoretical contribution to the limited number of studies in Turkish spiritual counseling and guidance literature, while also serving as a resource for future applied research in the field. Featuring case studies on infaq and isar experiences within nafs psychology from the perspective of spiritual counseling and guidance, this article describes in detail the therapeutic value of these experiences on individuals. In conclusion, the article emphasizes: (i) the proposed infaq and isar experiences in nafs psychology, as advocated by the Turkish tradition of spiritual counseling and guidance, have psychosocially therapeutic effects on individuals; (ii) these therapeutic effects are associated with factors such as (a) overcoming selfishness, (b) positively contributing to processes of meaning-seeking, (c) coping with unhappiness, (d) reducing levels of anxiety and depression, (e) increasing empathetic tendencies, (f) enhancing feelings of euphoria, (g) providing spiritual satisfaction and peace, (h) strengthening social support and bonds; (iii) furthermore, it is noted that experiences and applications of infaq and isar exhibit variability based on individual circumstances, level of religiosity, emotional state, and the characteristics of those being assisted.

## **K e y w o r d s**

Spiritual counseling and care • Nafs psychology • Infaq  
Isar • Nafs psychotherapy

## Giriş

Modern toplumlarda durdurulamaz bir ahlaki çöküşün yaşandığı, bireylerin düşünce ve yaşam tarzlarını kutsaldan sekülere doğru değiştirdikçe içsel sıkıntılar yaşadıkları ve bu sıkıntılarla hedonik bir tutumla başa çıkmaya çalıştıkları görülmektedir. Bireyler, olumsuz duygularından kaçmak için daha çok yemek, içmek, uyumak, diğerleri tarafından beğenilmek ve ilgi görmek/sevilmek istemektedir. Bunun yanı sıra, güzel görünmeye yönelik estetik kaygılar, aşırı cinsellik dürtüleri, alışveriş tutkusu, oyun ve sosyal medya gibi dijital ortamlarda fazla zaman harcama şeklinde meydana gelen *sabih olma* yönelimli bağımlılıkların esiri olan bireyler, manevi birtakım ruhsal huzursuzluklara ve rahatsızlıklara sürüklenmektedir.

Yukarıda betimlenen bu kutsaldan uzak seküler durumun ortaya çıkardığı sorunlara yönelik farkındalık kazandırma ve çözüm arayışına girişme eğilimi gözlemlenen bireyler, danışmanlık süreçlerinde sorunları sadece bedensel ve zihinsel boyutlarıyla ele alan ve bu çerçevede rehabilitasyon yöntemleri geliştiren psikolog ve psikiyatristlerden bazen istenilen terapötik yararı görememektedirler. Bu durum, uygulanan yöntemlerin etkinliği konusunda sorun yaşayan danışanlara kalıcı ve tatmin edici bir çözüm sunulamadığını düşündürmektedir.

Din psikoloğu Atak'a (2021) göre, özellikle manevi danışmanlık ve rehberlik alanında yerli bir ekol olan nefis psikolojisi perspektifinden bakıldığında, geleneksel ve seküler psikoterapilerin danışanda kalıcı bir etki bırakamamasının temel nedeni, psikoloji tarihindeki ilk dönemlerden itibaren ideal insan tasarımıdaki eksikliklere dayanmaktadır. Sigmund Freud'un öncülük ettiği psikanalizden başlayarak, tüm psikoterapi ekollerinin bireyi pozitivist bir pencereden bir *makina* gibi gördüğü ve onu tamir etme çabasında olduğu; ancak bireyin *nefs*, *kalp* ve *ruh* bileşenlerini anlamada yetersiz kaldığı vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, uygulanan terapötik tekniklerin danışanları tam anlamıyla özgür hissetmelerine yönelik *baş odaklı* bir perspektifte şekillendiği, aşkın ve kutsalı kapsayan içkin bağlantıyı göz ardı ettiği ve geçici yöntemlerle *nefs-i emmare* boyutunda sıkışıp kalan danışanların iç dünyalarını daha da daralttığına altı çizilmiştir. Nefs psikolojisi ekolünün kurucusu Merter'e göre, bu türden terapötik yaklaşımlar, *sürdürülebilir* olmadıkları için danışanların kısa süre içinde yeniden eski ruhsal durumlarına geri dönmelerine neden olmaktadır (Atak, 2021: 240). Nefs psikolojisine göre, bu tür bir yaklaşım, bireyin adeta bir alana sıkışıp kalarak ilerleyemediği ve yerinde saydığı patolojik bir durumu betimlemektedir. Ancak nefis, ontolojik olarak sürekli yükselmek ve ileriye giderek *cana*

ulaşmak ister. Bu başaramadığında ise bireyde psikopatolojik bir tablo ortaya çıkar ve bulunduğu nefis düzeyinde zorlanmaya devam eder. Dolayısıyla, nefsin içinde bulunduğu durumdan kurtulma yolu yeniden düşünülmelidir (Merter, 2014: 148).

İslam peygamberi Hz. Muhammed’in (sav) “Siz, iman etmedikçe cennete giremezsiniz; birbirinizi sevmedikçe de iman etmiş olamazsınız. Yaptığınız zaman birbirinizi seveceğiniz bir şey söyleyeyim mi? Aranızda selâmı yayınız” (Müslim, 1995: 467; Tirmizi, 1996: 516) hadisinde ifade edildiği üzere sevgi, cennet gibi bir yaşamın kapısını aralayan temel bir yaşamsal ilkedir. Burada gerçek sevginin, *vermek olduğu* vurgulanarak, karşılıksız verme eyleminin gerçek sevgi duymanın bir göstergesi olduğu belirtilmektedir. İslam teolojisine göre, birey maddi ve manevi zenginlik olarak gördüğü varlıklarını, zamanını, yeteneklerini, bilgisini, emeğini, ilgisini ve şefkatini çevresindeki diğer canlılarla paylaşarak gerçek sevgiye, huzura ve mutluluğa ulaşabilir.

Sahip olmak değil de *olmak* üzerinden bakıldığında vermenin en üst düzeyi bireyin kendi isteğiyle sahip olduğu imkânları diğerleriyle paylaşma erdemine ulaşmasıdır. İşte bu bağlamda *infak* kavramı Allah yolunda karşılıksız vermek, harcamak ve iyilik yapmak anlamlarını içermekte ve sadaka, zekât ve salih amel/güzel davranış gibi pratikleri kapsamaktadır. Adı geçen kavramla birlikte kullanılan bir diğer terim olan *isar* ise cömertliğin en üst düzeyi olarak kabul edilir ve başkalarını kendi nefsinin önüne tercih etmek, onları kendinden üstün tutmak anlamına gelir. İslam teolojisi ve sufizmdeki bu iki olgu, bireyin içsel zorluklardan daha yüksek düzeylere yükselmesine yardımcı olan üstün davranışlar arasında önemli bir yer tutar. Zalim, acımasız ve bencil olan nefsi eğitmek ve kalp ile ruh gibi yönleri üstün kılmak için erdemli davranışlar sergilemek, bireyin buhranlı durumdan çıkması için önemlidir. İnfak ve isar davranışlarını yaşam ilkesi edinen birey, *kâmil olgun insan* olma bağlamında nefsin üst katlarına doğru ilerleme konusunda belirgin bir adım atmış olur.

Öte yandan, İslam peygamberi Hz. Muhammed (sav) bir başka hadisinde, “...Şeytan sizi şaşkırtmak için damarlarınızdaki kan gibi etrafınızda dolaşmaktadır. Biz de: “Bu durum senin için de geçerli midir?” dedik. O (sav) da şöyle buyurdular: “Benim için de durum aynıdır fakat Allah beni o şeytanın şerrinden korudu ve yardım etti, şeytan bana boyun eğdi” (Tirmizi, 1996: 462; Ahmet b. Hanbel, 2001: 47) şeklinde bir cevap vermiştir. İslam peygamberi Hz. Muhammed’in (sav) bu hadiste *şeytan* olarak sözünü ettiği şey, insanın kendi *nefsi*dir. Dolayısıyla, İslam peygamberi, nefsinin tezkiye ederek, Yunus’un ifadesiyle *canlar*

*canına* ulaşmış ve insanlık için yol gösterici bir önder olmuştur. Bu bağlamda, nefis psikolojisi, bireyin içsel sıkıntılarının ancak nefsi kötülük ve günahlardan arındırmak anlamına gelen nefsi *tezkiye* ederek azalabileceğini ve ardından oluşacak boşluğun, infak ve isar gibi erdemli davranışlarla doldurularak bireyin daha yüksek bir gelişim düzeyine çıkabileceğini ifade eder (Merter, 2014: 598). Nefis psikolojisinin öngördüğü *değişik bilinç halleri*, İslam teolojisi çerçevesinde infak ve isar deneyim ve uygulamalarıyla birleşerek, bireyin varlığının anlamını sorgulamasına ve farklı bilinç hallerini deneyimlemesine olanak tanır. Zekât ve sadaka gibi ibadetlerin, bu gelişimsel sürecin bir parçası olarak bireyin içsel gelişimine katkıda bulunduğu düşünülmektedir.

Yukarıda sözü edilen bu infak ve isar deneyim ve uygulamaları, hayatı daha anlamlı hale getirme amacını taşıyarak rutin bir yaşam pratiği haline dönüştürülür. Başka bir deyişle, Allah'ın istediği bir *kul* gibi yaşamak, yaşamdaki sonsuz huzur ve mutluluğun kapısını aralamak için kullanılacak bir anahtar olarak görülmektedir. Bu, bireyin İslam tasavvufu geleneğinde kök bulmuş olan *nefsi terbiye etme* prensiplerine dönüşmesiyle gerçekleşir (Merter, 2014: 556). Zira yüzyıllardır Sufizm öğretisinde *seyr-â süluk* yani manevi gelişim yolculuğu uygulamalarında, dervişler bu tür bir yaşam tarzını benimsemişlerdir. İşte tam bu noktada, Türk manevi danışmanlık ve rehberlik ekolü olarak nefis psikolojisi ve yine Türk manevi danışmanlık ve rehberlik tekniği olarak nefis psikoterapisi, uygulamalarına infak ve isarla ilgili deneyimleri eklemiştir. Bununla da İslam teolojisine dayalı mistik öğretinin geleneksel pratiklerini modern psikoloji yaklaşımlarıyla birleştirerek giderek sekülerleşen bireylerin psikolojik iyi oluşlarına terapötik katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Nefis psikolojisinde önemli yeri olan infak ve isar deneyimleri bağlamında ortaya çıkan yardım etme davranışıyla, kendi mutluluğunu önemseyen, sadece kendi çıkarlarına odaklanan ve bu tutumuna rağmen huzursuzluk, kaygı, öfke ve depresyon içinde kaybolan birey, *ben* odaklı düşünce yapısını terk edip *biç* odaklı perspektifi benimsemeyi seçer. Böyle yapan bireyin içsel olumsuz duygularının yerini iyi ve huzurlu olma durumunun aldığı gözlemlenebilir. Psiko-sosyo-teolojik açıdan bakıldığında yardım etme davranışının, sadece yardım alan bireyleri değil, aynı zamanda yardım eden bireyleri ve dolayısıyla toplumu rahatlattığı hem bireyin hem de toplumun *psikolojik refahını* artırdığı gözlemlenmiştir (Atak, 2021: 205). Nefis psikolojisinin uygulamalı psikoterapi tekniği olan nefis psikoterapisi çerçevesinde infak ve isar deneyimleri, bireyde terapötik bir etki yaratmakla kalmaz, aynı zamanda *farklı bilinç hallerini* deneyimleme olanağı da tanır. Bireye yardımlaşma konusunda doğru bir

nefis muhasebesi yapabilmesi için rehberlik etmesi sebebiyle de manevi dönüşüm ve gelişim bağlamında önemli bir psiko-teolojik değere sahiptir (Merter, 2014: 551).

## **a. Nefs Psikolojisi**

### **a.a. Tanımı**

Modern dünyada teknolojik ilerlemeler sayesinde bilgiye ulaşma kolaylığı artmış olsa da bu gelişmelerle birlikte bireylerin daha mutlu ve huzurlu bir psikolojiye ve ruh haline ulaşması beklentisine rağmen, yapılan araştırmalar toplumdaki bireylerde kaygı ve depresyonun arttığını ve psikolojik iyi oluş durumlarının giderek daha da kötüleştiğini göstermektedir. Maddî olanakların artmasına rağmen, bireylerin yaşamlarındaki mutsuzluk ve huzursuzluk eğilimi artarak devam etmektedir. Klasik Batı psikolojisi, bu duruma çözüm bulmada çaresiz ve yetersiz kalmakta ve sekülerleşen sosyo-kültürel ortamda yaşanan bu *iş sıkıntısının* nedenini açıklayamamaktadır (Merter, 2014: 108).

Bireyin sınırlı bilgilerinden yola çıkarak insanı bir makine gibi gören davranışçı bilişsel ekol, bireyi karamsar ve yetersiz bir nesne olarak değerlendirmiştir. Adı geçen bu ekol, bireyin manevi yönüne karşı düşmanca bir tutum sergilemiştir. Bilişsel ekolle birleşmelerine rağmen, davranışçı bilişsel kökenli yeni yaklaşımların zaman zaman uzak doğu merkezli maneviyat geleneklerinin tekniklerini kullandıkları gözlenmektedir. Ancak buna rağmen, bireyin varoluşsal sorunlarına etkili çözümler üretemedikleri ve nefis psikolojisinin vurguladığı bireyin aşkın yönlerini içeren *üst-bilinçdışı* alanına yeterince ulaşamadıkları görülmektedir.

Psikanalitik ekolün kurucusu Freud'un dini, evrensel bir nevroz olarak gördüğü ve Batı psikolojisinin de maneviyatı çok uzun bir dönem birey için tehlikeli olarak değerlendirdiği, aynı zamanda rasyonel ve seküler bir anlayışın en uç noktasını temsil ettiği bilinmektedir. Freud'un *transpersonal psikolojinin* vurguladığı üst-bilinçdışı alanına ulaşma çabasında olmaması ve sadece bireyin alt-bilinçdışıyla ilgilenmesi, nefis psikolojisi açısından ele alındığında, ekolün kurucusu sufi psikiyatrist Merter'in, Freud'un düşüncelerini nefsin alt katları olarak nitelendirdiği ve *nefs-i emmare* boyutundan öteye geçemediği şeklinde ifade ettiği görülmektedir (Merter, 2014).

Aydınlanma döneminden bu yana modern psikoloji dinin yerini almak iddiasıyla çeşitli nedenlerle manevi alandan uzak durmuştur. Ancak, buna rağmen bireyler, maneviyat geleneklerine büyük ilgi göstermişlerdir. *Hümanist psikoloji*, din, felsefe ve psikolojiyi entegre

etmeye çalışarak bireyi anlamak için içsel yaşama odaklanmanın önemini savunmuştur. İç gözlem ve empatik anlayışı, bireyi incelemek için etkili yöntemler olarak görmüştür. Hümanist psikoloji, psikoloji ile din arasındaki boşluğu kapatmaya yönelik çabalar sarf etmiş, ancak varoluşsal bunalımı aşma konusunda yeterli olamamıştır.

Hümanistik ekolün çalışmalarıyla birlikte, maneviyatın bireyin bir parçası olarak kabul edildiği bir psikoloji literatürü oluşmaya başlamış, transpersonal (ben ötesi) psikoloji ekolü, her bireyin aşkın bir yönü olduğuna inanarak bu manevi yönü daha da somutlaştırmıştır. Ancak varoluşsal depresyonla tam anlamıyla başa çıkma konusunda yetersiz kalan bu ekol, manevi alan ve aşkınlıkla ilgili çalışmalarında sadece uzak doğu dinleriyle sınırlı kalarak bireyin içsel çözümlenmesi bakımından etkin bir anlayış ortaya koymada yetersiz kalmıştır. Transpersonal psikoloji ekolünün İslam teolojisi ve sufizmine dayalı yerel bir alt ekolü olarak da değerlendirilebilecek olan nefis psikolojisi, bu tıkanıklığı aşarak alanda giderek önemli teorik ve pratik çalışmalar yapılmaya başlanmıştır (Atak, 2021: 22-25).

Nefis psikolojisi ekolü, Batının bilimsel yaklaşımı (transpersonal psikoloji) ile Doğunun hikmet yönüyle (İslami psikoloji) birleştirerek bireyin hem maddi hem de manevi yönünü ele alan bütüncül (holistik) bir insan tasarımı hedeflemektedir. Bu ekol, modern psikoloji tarihinde insanlığın binlerce yıllık maneviyat birikimini dikkate alan transpersonal psikolojiye yakındır. Dolayısıyla transpersonal yaklaşımla başlayan bu süreci, İslam teolojisi ve sufizmini temel alarak tamamen özgün ve kültürel özelliklere sahip yerli bir ekol ortaya koymaktadır (Merter, 2014: 116-117).

Nefis psikolojisini anlamak için öncelikle ekole de isim olan *nefs* kavramına odaklanmak gerekir. İngilizce’de *psyche* veya *soul* terimleriyle eşanlamlı kullanılan bu kavram, semantik olarak derin anlamlar içerir (Merter, 2014: 109). Arapçada *n-f-s* kökünden türeyen nefis kavramı, sözlükte “heves, can, ruh, heva, hayat, beden ve bedenden kaynaklanan dünyevi zevkler” gibi anlamları içermektedir (İsfehani vd., 2010: 62).

Nefis psikolojisine göre *nefs*, psişenin en acımasız ve düşmanca yanı olarak başlayıp en üst olgunluk düzeyine çıkabilecek potansiyele sahiptir. Dolayısıyla nefsin en alt düzeyi, zalim sıfatıyla tanımlanmakta, kökünü genellikle derin bilinçaltında yer alan egoist dürtülerden alan nefsin iç dünyadaki negatif güçlerin toplamı olduğu belirtilmektedir. Buna karşın en üst düzeye çıkma potansiyeli taşıyan nefsin ise tıpkı saf ve mükemmel bir kristal gibi görüldüğü ve Allah’ın nurunu en saf biçimde yansıttığı kabul edilmektedir. Bu yaklaşıma göre zalim olarak nitelenen nefsin



anlaşılması ve dönüştürülmesi için nefis muhasebesi, nefis terbiyesi ve başkalarında kendini görme gibi güçlü ve etkili sufi öğretilere dayalı araçlar sunmaktadır (Frager, 2018: 33).

Nefis psikolojisi, İslam sufizmi odaklı bir ekoldür ve bireyin psikolojik doğasını *nefs*, *kalp* ve *ruh* bağlamında açıklayan, bireyin içsel benliğine ve özüne ulaşmayı hedefleyen yerli bir yaklaşımdır. Geçmişte sufi öğretilere dayalı uygulanan *seyr-û süluk* / *manevi gelişim yolculuğu* eğitimine benzer biçimde, bir manevi danışman ve rehber eşliğinde nefsin iyileştirilmesiyle bireyin birliğe ve Allah sevgisine ulaşma çabasına vurgu yapmaktadır. Nefis yapısını ve dinamiklerini açıklayarak, modern psikolojinin ve psikoterapinin eksik kaldığı alanlarda tamamlayıcı bir rol üstlenirken modern psikolojinin yöntemlerini İslam teolojisinin ana bilgi kaynakları kabul edilen Kur'an-ı Kerim ve sünnete dayalı bir çerçeve içinde kullanmaktadır. Bu bağlamda, İslam sufizminin öğretisi ve uygulamaları ile modern psikolojinin yöntemlerini birleştirme çabası gütmektedir (Atak, 2021: 23).

Nefis psikolojisi ekolü, bireyin modern psikoloji paradigmalarından farklı bir perspektifle ele alınmasını ve geleneksel manevi yaklaşımlar üzerinden rehabilite edilmesini hedefleyen yerli bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım, bireyi karmaşık, olumsuz ve anlaşılması zor bir bakış açısıyla değil, içsel özün farkındalığını artırarak ve bireyi üst bilince taşıyarak *nefs*, *kalp* ve *ruh* bağlamında değerlendirmeyi amaçlamaktadır. İslam mistiği Mevlânâ'nın sıkça vurguladığı “nefsini tanıyan Rabbini bilir” hadisine atıfta bulunarak bireyin Allah'ı gerçek anlamda tanıyabilmesini kendi nefsiyle tanıma sürecine bağlamaktadır (Çatak, 2012: 30). Nefis psikolojisi, Mevlana'nın vurguladığı gibi bireyin sürekli olarak nefsinin kötülüğü emreden yönlerini tanıyarak, onunla mücadele ederek, onu yönlendirerek ve eğiterek kalbi tasfiye yoluyla nefsin çok katmanlı yapısı içinde üst seviyelere taşımayı, böylece bireyin kendisini ve Rabbini bilmesini sağlamayı amaçlayan bir ekol olarak görülmektedir.

Nefis psikolojisi, sufi ve psikiyatr olan aynı zamanda sufizm alanında derinlemesine çalışmalar yapan Mustafa Merter'in kurucusu olduğu ve uzman ekibinin tasavvufi görüş ve terminolojiyi temel alarak geliştirdiği yerel bir psikoloji ekolüdür (Göcen, 2020: 39). Bu yaklaşım, çok katmanlı olan insan nefsinin katlarını ve bu katlar arasındaki dinamik ilişkiyi açıklamaktadır. Nefis psikolojisi, latif duyular ve duyguları, bilinen duyu ve duygu üstü hallerle anlatarak depresyon, nevroz, kişilik bozuklukları, bağımlılık ve psikoz gibi bilinen birçok psikolojik rahatsızlığın tedavisinde nefsin yapısına odaklanarak yeni ve kalıcı tedavi yöntemleri geliştirme amacı taşımaktadır (Merter, 2021: 115).

## a.b. Terminolojisi

Makalenin bu bölümünde ise yerli bir ekol olan nefis psikolojisinin yanı sıra çalışma konusu olan infak ve isar olgusuna ilişkin teknik kavramların betimlenmesine yer verilmiştir:

(i) *Nefs*: Çok katmanlı insan yapısıdır. İnsanın özü kendisi, ilahi latife, kötü huyların ve süfli arzuların yeri olarak tanımlanır. Ayrıca bireyin içgüdü mekanizmasının, fizyo-psikolojik ve sosyo-psikolojik diye nitelendirilebilecek bütün eğilimlerini kapsar (Kızılgöçer, 2021). Nefs yapısını katmanlar halinde ele alan ve nefis katlarında yükseldikçe *letafet / sublimation* kazanıldığını savunan bu ekol, referans olarak İslam teolojisinin esas kaynağı olarak kabul edilen Kur'an-ı Kerim'i ve mistik öğretisini esas almakta ve bu katmanların Kur'an-ı Kerim'de belirtilen topografik şemasını analiz etmektedir (Merter, 2014: 115-117).

(ii) *Hâl*: Nefs katında yaşanan özel bilinç durumlarıdır.

(iii) *Değişik bilinç durumları*: Bilinçte iz bırakan ve sabitleştiklerinde farklı bilinç durumlarına yol açan bilinç dalgalanmalarıdır.

(iv) *Farklı bilinç durumları*: Haller sabitlendikten sonra ortaya çıkan yeni bilinç durumlarıdır.

(v) *Günlük alışılmış bilinç durumları*: Sıradan yaşanan ortak gerçekliktir.

(vi) *Değişen bilinç durumları*: Normal uyanıklık veya uyku durumlarından farklı olan hipnoz etme, trans ve zihin açıcı ve meditasyon gibi bilinç durumları için kullanılan bir terimdir. Epilepsi, koma, hipnagogik ve çözümlenmeli durumlarda olduğu kadar dini ve mistik yaşantılarda da gözlenebilir (Budak, 2003: 196).

(vii) *Can/ hazreti insan potansiyeli*: Ekoldeki ego/ben, bilinç, benlik, bilinçdışı, gölge, kişilik, alt kişilik vb. kavramları açıklamak için bilinçdışının hiyerarşik bir yapıya sahip olduğu fikrini vurgulamanın yanı sıra insanın içsel derinliğindeki yüksek benlik potansiyelidir (Atak, 2021: 119).

(viii) *Bilinçdışı kategorileri*: Alt bilinçdışı, orta bilinçdışı, kolektif bilinçdışı ve üst bilinçdışı şeklinde dört kategoriden oluşur.

(ix) *Nefs psikoterapisi*: Nefsin çok katlı ve çok boyutlu yapısındaki ontolojik varoluş konumunda insanın bildiği veya bilmediği ihtiyaçlarını ve sorunlarını rehabilite eden nefis psikolojisi ekolünün terapi tekniğidir (Merter, 2014: 556).

(x) *Pro-sosyal davranış*: Bireyin kendisi dışındaki kişi ya da kişilerin faydasına olacak davranışlarda bulunması, kısaca toplum yararına olumlu davranış sergilemesidir (Sevinç, 2020: 142). Diğer bir kişi ya da grubu faydalandırmak amacıyla yapılan isteğe bağlı davranıştır (Kasapoğlu, 2017: 59).

(xi) *İnfak*: Sözlük anlamı olarak “son bulmak, tamamlanmak, tükenmek,” manalarını taşıyan nefk kökünden türetilen kelime “yok etmek, yoksul düşmek, bitirmek,” gibi manalara gelmekle birlikte infak genellikle karşılıksız yardım etmektir (Çağrı, 2000a: 289).

(xii) *İsar*: Sözcük anlamı olarak seçmek ve üstün saymak anlamına gelir. Terim olarak zarar ve faydada başkasının yararını ve iyiliğini kendinin önünde görmektir. Aşırı merhamet ve şefkat içerdiği için bu kavrama, diğerkâmlık da denilmektedir (Cebecioğlu, 2020: 245).

(xiii) *Özgecilik*: Herhangi bir dışsal motivasyon ya da kazanç olmaksızın bireyin içtenlikle bir başkasına yardım etmesi, onun yararına yönelik eylemde bulunmasıdır (Sevinç, 2020: 144).

(xiv) *Egoizm/bencillik*: Biyolojik ve psikolojik ihtiyaçları karşılanmayan bireylerde özellikle çocukluk yıllarında ortaya çıkan patolojik bir durumdur (Apaydın, 2016: 32).

(xv) *Narsisizm*: Diğer bireylerden sürekli hayranlık ve ilgi görme ihtiyacı, diğerlerinin değerlendirme ve eleştirileri karşısında aşırı hassasiyet, empati yoksunluğu, başkalarını kullanma, ihtişamlı bir eşsizlik, önemlilik ve yeteneklilik duygusu, kendini her konuda başarılı görme gibi özelliklerle tanımlanan bir kişilik bozukluğudur (Budak, 2003: 523).

(xvi) *Empatik eğilim*: Bireyin kendini karşısındaki insanların yerine koymak suretiyle olayları karşısındakinin bakış açısıyla yorumlaması, onun içinde bulunduğu zor durumu, düşünce ve duygularını olduğu şekliyle tanımlaması ve hissetmesidir (Apaydın, 2016: 92).

## **b. İnfak ve İsar Deneyimi**

Nefs psikoloji ekolüne göre infak ve isar deneyimi, bireyi içinde bulunduğu nefis katmanından bir üst düzeydeki katmana taşıyabilecek teorik ve pratik içeriğe sahip önemli olgulardır. Makalenin bu bölümünde, infak ve isar deneyimlerinin içerik betimlemesi ve analizi yapılmıştır.

Yukarıda sözü edilen ilk kavram olarak Arapça kökenli olup harcama ve ödeme anlamına gelen (Wehr, 1979: 1158) *infak* kavramı,

İslam dininin kutsal kitabı Kuran-ı Kerim’de kök ve türevleriyle beraber yüz on bir kez geçmektedir (Kaya, 2015: 62). Sözlük anlamı “tükenmek, tamamlanmak, son bulmak” olan ve n-f-k kökünden gelen *infak* kelimesi “yok etmek, bitirmek ve yoksul düşmek” gibi anlamlara gelmekle beraber genellikle “mal veya parayı elden çıkarmak” anlamında zikredilmektedir.

Teolojik bir terim olarak ise daha çok “Allah’ın rızasını elde etme amacıyla bireyin kazancından ve malından harcama yapması, ihtiyacı olanlara her türlü yardımda bulunması” demektir. İslâm medeniyet tarihine bakıldığında Allah’ın rızasını kazanma ve ibadet etme niyetini taşıması şartıyla hac hizmetleri, ülkenin savunması, yoksulların desteklenmesi, kütüphane, çeşme, yol, okul, bakımevleri, köprü, cami, gibi hayır kurumlarının yapılması, hatta doğanın korunup geliştirilmesi de dahil olmak üzere pek çok farklı hizmet için sarfedilen her türlü harcama infak kapsamında ele alınmıştır. Yaptıkları iyiliklerden dolayı bir karşılık beklemeyenlerin Kur’an-ı Kerim’de (İnsan Suresi, 76/8-9) övülerek yer verilmesi infak kavramının genellikle karşılıksız yardımlar için kullanıldığını ortaya koymaktadır. Ayrıca yasal alanlarda yatırım yaparak bir iş adamının istihdam yoluyla insanların yaşamları için kazanç sağlamalarına yardımcı olması da infak kapsamında değerlendirilebilir (Çağrı, 2000a: 289).

Öte yandan semantik olarak; bir şeyi gizlemek, bir şeyin geçip gitmesi ve son bulması anlamlarına gelen infak, ‘harcama, dağıtma, bitirme, sarf etme, fakir ve yoksul düşme’ sahip olduğu kazanç ve imkânlardan başkalarına pay çıkarma, manaları taşımaktadır. İslam teolojisi bağlamında dinsel ve ahlaki bir terim şeklinde ele alındığında ihtiyaç sahibi kimselere para ve mal dışındaki şeyleri vacip veya nafîle olarak harcamak, mal veya parayı elden çıkarmak ve paylaşmak; kendisine ait kazanç ve imkânlardan diğerlerine hisse ayırmaktır. Ayrıca Allah yolunda ve teolojik çerçevede infak olgusunun yani diğerlerine harcama yapmanın da namaz ve hac gibi belirli bir disiplin içerisinde ibadet gibi görülerek ifa edilmesi gerekmektedir (Yıldız, 2019: 87).

İnfak deneyimlerindeki bireyin sahip olduklarından vermesi, onun eşyaya sahip olma arzusu ve hırsını azaltacak oranlarda olan bir vermedir; isar deneyimi ise başkasını kendinden fazla düşünerek vermedir ki sufizmin temel taşları olarak nitelendirilmişlerdir. Eğer bu iki *verme davranışı* bireyde var olursa ortaya çıkan yeni kişilik *feta* adını alır ki fütüvvet veya feta f-t-y kökünden gelir ve İslam öncesi dilde kahraman/yiğit veya henüz gençlik çağına erişmiş kişi anlamlarını taşır (İsfehâni vd., 2010: 311). İslam dininin kutsal kitabı Kur’an-ı Kerim indirildikten sonra ise bu kavram, semantik olarak yiğitliğin ötesine

geçmiştir. Bu sebeple “güçlü olduğu yerde affeden, öfke anında yumuşaklıkla davranan, düşmanlarına bile iyi davranan, kendisi çok daha fazla ihtiyaç duyduğu herhangi bir durumda da yine isar hassasiyetiyle davranıp diğerlerini düşünen” gibi çok daha geniş ve farklı anlamlar kazanmıştır (Merter, 2014: 260).

İnfakın sözlük manası ‘başka bir tarafa geçmek ve çıkarmak’ olsa da kavram Kuran-ı Kerim’de “bireyin ancak Allah’ın verdiği bir şeyden harcama yaptığı şeyler” anlamında kullanılmıştır. Bu bağlamda infak ile zekât, infak ile i’tâ ve infak ile sadaka terimlerinin semantik açıdan yakın kavramlar olduğu söylenebilir (Naasou, 2021: 431).

İslam teolojisi ve sufizme göre *infak deneyimi*, Allah’a itaat ve ibadet amacıyla genellikle iyilik niyetiyle, bireyin özelde kendine ve yakınlarına ve de ihtiyaç sahiplerine, genelde ise tüm Müslümanlara bunun yanı sıra tüm insanlığa yararı olan para, mal ve mülk gibi maddi ve yol gösterme, nasihat, ilim, ağırlama ve ikram gibi manevi hayrı, harcamayı ve yardımı kapsayan bir olgudur. Dolayısıyla infak deneyimi, ailenin geçimini sağlamak, zekât, fitır sadakası, kurban, nezir ve kefaretlar gibi zorunlu olabileceği gibi (İsfehani vd., 2010: 1158), yoksulu doyurma gibi davranışları ve sadaka gibi ibadetleri de içeren gönüllü yardım davranışlarını da içermektedir (Kaya, 2013: 305).

İslam teolojisine göre varlık sahibinin kendi varlığını yönetmesi ve kullanması, malın harcanması ve tüketimiyle ilgili bir takım ahlâkî ve hukukî koşullara bağlıdır. Buna göre kendisi için yapılmamasını istediği şeyleri diğerleri için de istemesi gerekli olan bir Müslüman birey, toplumun zararına infakta bulunmamalı ve lüks için harcama yapmamalıdır. Bireyin kendi servetinden harcama yapması anlamına gelen infak uygulamalarında aşırıya gitmesi ise sahip olduğu veya sorumluluğu altındaki varlık ve imkânların lüzumsuz yerlere harcanması anlamına gelen *israfı* doğurur. Bu durumda israf ise bireyin infak başta olmak üzere yaptığı tüm tutum ve davranışında sınırı aşması anlamına gelir. İnfak ne kadar övülen ve istenilen bir eylem olarak tarif ediliyorsa israf da Allah tarafından yasaklanan bir eylem olarak betimlenmiştir (Yıldız, 2019: 94).

İnfak deneyimi, semantik olarak çerçevesi geniş biçimde hayatın dini, hukuki ve ahlaki birçok alanıyla ilgili olan bir olgudur. Bu özelliği onun, farklı bilim dalları tarafından incelenmesine zemin hazırlamıştır. Sözlük anlamı olarak tüketmek harcamak anlamı ön plana çıksa da ekonomik bakımdan incelendiğinde tüketme ve sarf etme anlamları ön plana çıkmaktadır. Ayrıca çift yönlü bir anlama sahip olup iyi olduğu kadar kötü işler ve hedefler için harcama yapmaya da vurgu yapmaktadır.

Buna göre infak deneyimi, hem Allah'a itaati kapsayıcı hayır konularını hem de Allah'a isyan etmeyi kapsayıcı işleri vurgulayarak övülen ve yerilen olmak üzere sınıflandırılabilir. Buradaki *övülen infak deneyimi*, bireyin malını bakmakla yükümlü olduğu kişilere, misafirlere, hayvanlara, iyi işlere, namaz, oruç, hac gibi ibadetler için harcamasını ve hatta Müslümanların Allah yolunda yaptığı kutsal savaflara maddi katkı sağlamayı içermektedir. Buna karşın *yerilen infak deneyimi* ise malını helal olmayan yiyeceklere harcamak ve israf etmek şeklinde savurganlık içerisinde hareket etmektir ki bu yasaklanan bir dinsel deneyimdir. İnfak kavramı tüm bu çift yönlü anlamına rağmen Türk-İslam kültüründe sadece olumlu yanıyla betimlendiği için bu olumlu anlamın çağrışım yaptığı görülmektedir (Gül, 2005: 239).

İnfak, maddi kazanç ve varlıkların yanı sıra manevi kazanç ve varlıklardan da verilebilmektedir. Manevi kazanç ve varlıklardan infak da bireylerin manevi ihtiyaçlarını karşılama bakımından büyük önem taşır. Bu bağlamda modern hayatta psikolojik sorunlar yaşayan bireylere karşı güler yüz ve tatlı dil göstermek, onları mutlu etmede etkili olabilir. Maddi yardımın yapılamadığı durumlarda yetenekli olan ihtiyaç sahiplerine bir meslek öğretmek daha kalıcı ve köklü yardım yapılabilir. Örneğin; bir meslek ustası, fakir ama kabiliyetli bir bireye maddi yardımda bulunmak yerine bireye mesleğini öğrettiğinde onun hayatını kazanmasına destek olarak işsizliğin çözümüne katkıda bulunabilir. Yani herkese mutlaka Allah rızası için diğerlerinin hizmetine ve yararına sunabileceği bir kazanım verilmiştir. Bu sebeple birey kendinde bulunan herhangi bir kazanımla Allah yolunda hizmet etme imkanına sahiptir (Tekiner, 2006: 75).

İslam teoloğu Gül (2005), infak deneyimini öznesi bakımından ele alarak infak deneyimini hem insanlara hem Allah'a atfederek *ilahi infak* ve *insani infak* başlıklarıyla sınıflandırmıştır. Buna göre ilahi infak, Allah'ın kullarına sebepli veya sebepsiz az veya çok rızık vermedeki tavrını, insanlara maddi kazanım vermesini ve onun cömertliğini betimler. İnsani infak ise Müslüman olup olmamasına bakılmaksızın tüm insanları kapsayan ve Müslüman, münafık, inkârcı, müşrik veya dine inananlar şeklinde temel dini gruplara sınıflandırılarak yapılan infak türünü ifade eder. Bu tanımlamalarda Müslüman olmayanlara eleştirilen türden amaçlarla yaptıkları harcamalardan dolayı infak olgusu, sözlük anlamı olan harcama, verme ve yardım etme kelimeleriyle kullanılır. Müslümanlara dayandırılan infak deneyimi ise sözlük anlamına ek olarak İslam teolojisine göre zorunlu olup olmamasına ve güdülen amaca bakılarak zekât, sadaka, yardım, nafaka ve teberru gibi isimler alır (Gül, 2005: 241).

İnfakla ilgili İslam teolojisinin temel kaynaklarına bakıldığında, infak edenlerde bulunması beklenen bazı nezaket kurallarının olduğu görülmektedir. Bunların arasında ‘sadece Allah rızasını gözeterek vermek, verdiğini gizlice vermek, başa kakmamak, helâl kazançtan vermek, Allah yolundaki fakirleri tercih etmek, malın iyisinden vermek, malın fazlasından vermek, önce yakınlardan başlamak, israftan kaçınmak ve ihtiyaca göre vermek, iyilik yapmada ertelemekten acele etmek, devamlı vermek, verdiğini çok görmemek ve vermekten geri dönmek’ gibi nezaket kuralları sayılabilir. Bunun yanı sıra infak eden kadar edilenin de dikkat etmesi gereken nezaket kuralları vardır. Bu kurallar da ‘başkalarından bir şey istememek, namuslu olmaya çalışmak, aldıklarını ihtiyaca göre, israf etmeden ve Allah yolunda harcamak, verene dua etmek’ biçiminde betimlenebilir (Tekiner, 2006: 76).

İslam dininin kutsal kitabı Kur’an-ı Kerim’deki ayetlerin iniş sırası dikkate alındığında *infak* ve *zekât*la ilgili olarak şu esaslar dikkati çekmektedir:

(i) İlk inen ayetlerde Kur’an-ı Kerim, bilhassa yaşamın devamlılığı açısından açlık sorununun çözümüne odaklanmıştır. Kur’an-ı Kerim’in bu ilk dönemde ön plana çıkardığı olgu ise *it’amdır*. Bu kavramın vurgusu, bireyin yeme-içme ihtiyacının karşılanmasına yöneliktir.

(ii) Kur’an-ı Kerim, ilk dönem ayetlerinde fakirin hakkının verildiği ve paylaşılmayan kazancı kötülemiş; arınmayı ve zekâtı çağrıştıran *zekkâ*, *yetezekkâ* ve *tezekkâ*, gibi terimlere yer vermiştir. Miktar olarak infakın en alt birimini oluşturan zekâtın, bireyin manevi dünyasının yanında malını da arındırdığına dikkati çekmiştir. Ekonomik yönden, zekât kurumu, güçlü bir biçimde var olabilecek bir toplumda aktifleştirilecek en önemli kurumsal yapıdır.

(iii) İlk dönem Mekke döneminde indirilen ayetlerde yetimlerin, düşkünlerin ve kölelerin gözetilmesi, onların korunup kollanması istenmiş ve bu sınıfların toplumda bir çeşit denge unsuru olduklarına işaret edilmiştir. Kur’an-ı Kerim, ahiret inancının hemen yanında düşkün ve ihtiyaç sahibinin doyurulması ve yetimin incitilmemesini de istemiştir.

(iv) Orta dönem Mekke’de indirilen ayetler incelendiğinde, infak kelimesinin kullanıldığı ve bunun emir kipiyle ilk olarak kafirlerden beklenildiği, müminleri anlatırken de onların çeşitli özelliklerinin yanında infak edici olduklarının da beğenilen bir özellik olarak ortaya koyulduğu görülür. Müslüman profili sunulurken infaka vurgu yapılmıştır.

(v) Son dönem Mekke’de indirilen ayetlerde ise *îta* lafzının ön plana çıkarıldığı, *îta* kökenli kullanımların isteğe bağlı bir iyilik yapma ve

nafile bir sadaka şeklinde olmayıp, zorunlu bazı usulleri kapsayan, toplum tarafından bilinen bir vergi ve zekât anlamını taşıdığı görülmüştür.

(vi) Mekke’de son dönemde indirilen ayetlerde *afv* kavramı öne çıkarılmış ve ihtiyaç fazlası malların, kişiyi zora düşürmeyecek kadar miktarının ihtiyacı olan fakirlere ve yoksullara verilmesi gerektiğine vurgu yapılmıştır.

(vii) Medine döneminde indirilen ayetlerde ise infak ve zekâtı konu edinen kavramların Mekke döneminde indirilen ayetlerde yer aldığı görülmektedir. Bu durum da infakın ve zekâtın düşünsel ve davranışsal yapılanmasının temellerinin Mekke döneminde atıldığına en açık göstergesidir (Çiftçi, 2009: 53).

Öte yandan bu makaleye konu olan ikinci fenomen olarak *isar* ise Arapça bir kelime olup *e-s-r* kökünden gelmektedir. Sözlükte ‘bir şeyin arta kalanı, artığı, eseri, onun varlığını gösteren şeyin meydana gelmesi’ anlamına gelmektedir. (İsfehani vd., 2010: 65). Bunun yanı sıra “bir kimseyi veya bir şeyi diğerine tercih etme ve üstün tutma” anlamlarına da gelen *isar* kavramı ahlâk terimi olarak “bir kimsenin, kendisi ihtiyaç içinde bulunmasına rağmen kendisine ait olan varlık ve imkânları diğerlerinin ihtiyacını karşılamak için kullanması, başkasının faydası için fedakârlık yapması” anlamına gelmektedir. İsar deneyiminin Batıdaki karşılığı olan *altruizm* teriminin yerine modern Arapçada genellikle *gayriyye*, Türkçede ise *özgeçililik* ve *diğerkâmlık* kavramları yer almaktadır (Çağrı, 2000b: 490).

İslam ahlak doktrinine göre *isar deneyimi*, kendisi ihtiyaç hissetmesine rağmen bireyin kendi ihtiyaçlarından ziyade Müslüman bireylerin ihtiyaçlarına öncelik vermesi, yardım ve diğer konularda Müslüman bireyleri kendi nefesine tercih etmesi, bunu gerçekleştirirken de dünyevi fayda ve kazanç değil, sadece Allah sevgisini ve rızasını gözeterek vermesidir. Örneğin; kendi ihtiyacı olan bir bardak suyu, din kardeşinin daha çok ihtiyaç hissettiğini düşünerek ona vermesi, toplumun yarar ve kazançlarını kendi yarar ve kazançlarından üstün tutması, yaşama keyfi yerine yaşatmaktan mutluluk duymasındır. Bu yönüyle aşkın bir boyutu olan *isar deneyimi*, bireyler arasındaki saygı, sevgi, şefkat, merhamet ve kardeşliğin güzel bir dışa vurumu ve yüksek bir özelliktir. İslam tarihine bakıldığında *isar*, sadece bir teori değil, deneyimlenerek en latif örnekleri ilk İslam toplumunda sergilenmiş ahlaki bir erdemliliğdir (Pusmaz, 2012: 78).



İslam sufizmi uzmanı Uludağ'a (1996) göre ise isar deneyimi fedakârlıkta bulunma, diğerlerinin yarar ve haklarını kendi yarar ve haklarından üstün görme, bireyin yarar elde etme ve zararı önleme konusunda kendisinden çok diğerlerini, özellikle de arkadaşlarını ve diğer Müslüman bireylere öncelikle anlamına gelen diğerkâmlıktır (Uludağ, 1996: 272). İsar deneyimi, bireyin elinde olan imkânların hepsini kendisi için değil ihtiyaç sahipleri için kullanmasıdır ki bu da dünya ve ahiret adına bütün hazları terk ederken Allah'ı tercih etmek demektir.

Cömertliğin üçüncü ve en üst derecesi olarak belirtilen isar deneyimleri, peygamberlerin ve evliyaların cömertliğine işaret eder. Bireyin kendi nefsi yerine Allah için başkalarını tercih etmesi aşırı şefkat ve merhametin sonucudur ve bu da diğerkâmlığın en üst deneyimidir (Akot, 2017: 159). Bireyin cömertlik konusunda isar derecesine yükselebilmesi için başkalarına karşılıksız verdiği varlıklara kendisinin ihtiyaç duyması zorunluluğu bulunmamaktadır; önemli olan husus, ihtiyacı olsa da olmasa da diğer bireyleri kendi nefesine tercih edebilecek bir irade sağlamlığına ve ahlâk anlayışına sahip olmasıdır. İsar olgusunun da belirtilen ahlâkî değeri kazanabilmesi için herhangi bir fayda gözetilmeden sadece insan sevgisi ve Allah rızasından dolayı deneyimlenmesi esastır. Çünkü birey iyilik karşılığında herhangi bir övgü veya teşekkür beklediğinde yaptığı şey cömertlik değil karşılıklı alış-veriş olmaktadır (Çağrı, 2000b: 491).

Alturistik bir deneyim olarak isar olgusu üç dereceden oluşmaktadır. İlk derecesi, dünyada bireyin ulaşmasında bir engel olmayan, kendisine haram olmayan, zamanını harcamayacak hususlarda diğerlerini nefesine tercih etmedir ki bu haklıya hakkını verme, cimrilikten kaçınma ve güzel ahlaka yönelmekle gerçekleşir. İkinci derecesi, sorunlar ve imtihanlar ne kadar büyük olursa olsun bireyin başa çıkma gücü azalsa da Allah'ın hoşnutluğunu diğerlerinin hoşnutluğuna tercih etmektir. Üçüncü derecesi ise Allah'ı öncelemektir.

Yukarıdakine benzer derecelendirmeler isarı da içine alan *cömertlik* olgusu için de yapılmıştır. Bu bağlamda cömertliğin *isar*, *cûd* ve *sebâ*, olarak başlıca üç derecesi bulunmaktadır. Buna göre bireyin sahip olduğu imkânların tamamını diğerleri için kullanmasına *isar*, çoğunluğunu vermesine *cûd*, en çok yarısını diğerleriyle paylaşmasına da *sebâ* (*sebâvet*) denilmektedir (Çağrı, 2000b: 491). Cömertliği "Allah'ın ahlâkî sıfatlarından biri" isarı da cömertliğin en üstün şekli olarak nitelendiren Gazali ise bireyin kendi ihtiyacı bulunmasına rağmen sahip olduklarını diğerlerine vermek veya onun ihtiyacı için harcamak şeklinde tanımlamaktadır (Gazali, 2016: 214).

İslam sufizmi bağlamında manevi gelişim yolculuğu sürecinde olan *sufi* kelimesinin tema bazlı yapılan tanımlamalarına bakıldığında “elinde olmadığı zaman sakinlik içinde olan ve olduğu zaman ise diğerlerini kendisine önceleyen” şeklinde betimlendiği görülmektedir (Pusmaz, 2012: 78). İslam sufizmi uzmanı Erginli’ye göre bir İslam mistiği, isarı, başkalarının hakkını kendininkinden önce görür. Bu konuda tanıdık, arkadaş ve kardeş ayrımı yapmaz. Yine ona göre isarın gerçekliği, ahiret hissesini kardeşlerine vermektir. Böylelikle diğerlerini kendine tercih yeri olarak görülen dünya ve dünya malına düşkünlüğün tehlikesi azaltılmış olur (2006: 488).

Esirgemeyip cömertçe vermek anlamına gelen isar deneyiminin *isâr-ı can*, canı feda etmek; *isâr-ı emval*, malı cömertçe harcamak ve *isâr-ı nukûd*, parayı cömertçe harcamak biçimindeki betimsel içeriği de vardır (Pusmaz, 2012: 80). Bunun yanı sıra isarın bir başka deneyimi ise arkadaşın sohbet ederken dostunun hakkını gözetmesi, onun kısmeti için kendi kısmetinden el çekmesi, Allah’ın öğüdüne uyup iyilik etmek niyetiyle dostunun rahatlaması için sıkıntıyı kendisinin göğüslemesi şeklinde betimlenmektedir (Erginli, 2006: 488).

İslam sufizmi kaynaklarındaki isar deneyimi, genellikle ekonomik özveriler için zikredilmekle beraber bazı kaynaklarda *canla isar* dan, yani bireyin sevdiği kişi için kendi huzurunu ve konforunu, hatta canını vermeyi göze almasından da bahsedilmekte ve bu tür bir isarın malla isardan da değerli olduğu ifade edilmektedir. Bundan ötürü sufizmde *sevmek* de isar deneyimi şeklinde tanımlanmıştır. Zira en üst seviyedeki sevgi, sevenin gerektiğinde sevdiği için canını feda etmeyi göze almasına yol açar. Züleyha’nın Hz. Yusuf’a duyduğu derin sevgi (Kur’an-ı Kerim, Yusuf Suresi, 12/23-32) ile İslâm ordusunun geçici olarak bozguna uğradığı sırada Uhud Savaşındaki Müslümanların kendi canlarını ortaya koyarak İslam peygamberi Hz. Muhammed’in (sav) hayatını koruması; bu esnada Ebû Talha isimli sahabenin bedenini İslam peygamberi Hz. Muhammed’e (sav) siper edip onu korumaya çalışırken yaralanması canla isar deneyimine en çarpıcı örneklerdendir (Çağrı, 2000b: 491).

İsar deneyiminin zıttı cimrilik, bencillik ve kibirliliktir. *Bencillik*, bireyin yalnız kendi yararını düşünmesi, hep kendisini önde tutması, çevresiyle olan tüm ilişkilerini bu doğrultuda devam ettirmesi demektir. Bencil bireyler paylaşma, dayanışma ve yardımlaşma gibi latif insani özellikler ve duygulardan yoksun olurlar. *Enaniyet*; Arapça ‘ben’ anlamına gelen *ene* kökünden olup gurur, bencillik ve benlik demektir. Diğer adı ise *hobbinlik*dir. Bencil hep kendisini düşünen, kibirli, gururlu, kendisinin

dışında hiç kimseyi düşünmeyen, hep kendi çıkar ve menfaatini gözetendir (Pusmaz, 2012: 86).

İslam tarihine bakıldığında bireyin kendisi zorluk çekmesine rağmen varlıklarını diğerleri için harcıyıp kendini sıkıntılı durumda bırakması, İslam peygamberi Hz. Muhammed (sav) başta olmak üzere birçok din bilgini tarafından hoş görülmemiştir. İslam peygamberi Hz. Muhammed (sav) bir kimsenin sahip olduğu imkânların tamamını ihtiyaç sahiplerine verip sonra da diğerlerinden yardım talep etmesini kınamıştır. Ayrıca bir Müslümanın sahip olduğu mallarının üçte birinden fazlasını vasiyet etmesini yasaklayan hüküm göz önünde bulundurulduğunda aile bireylerini maddi sıkıntıya sokacak oranlarda vermesinin doğru olmadığı neticesine ulaşılabilir. Sonuç olarak isar, sıkıntılara ve yokluklara sabredebilenler için; mala sahip olmak, durumundan şikâyet edecek veya diğerlerine el açacak yapıda olanlar için, daha doğru ve uygun görülmüştür (Çağrı, 2000b: 491).

Öte yandan infak ve isar deneyimini ifade etmek için kullanılan bir diğer kavram ise *diğerkâmlık*tır. Diğerkâmlık ya da özgecilik şeklinde de isimlendirilmektedir. Başkalarını gözetmek, fedakârlıkta bulunmak, başkasını kendine tercih etmek, sahip olduklarını başkalarıyla paylaşmak ve bundan büyük mutluluk duymak, başkasının iyiliğini isteme, başkalarına faydalı olmak demektir. Kelime *diğer* ve *kam* sözcüklerini yani *istek* ve *murat* anlamlarını birleştirerek hiçbir çıkar gözetmeksizin başkalarını düşünmeyi, başkalarının yararını kendi yararından üstün tutmayı, onların iyiliğini istemeyi anlatır. Türkçedeki *özgecilik* kavramı, Batı dillerinde *alturişim* kavramı ve eski dilde bir kişinin kendisi muhtaç durumda olsa bile imkânlarını diğerlerinin ihtiyaçlarını gidermek için kullanması, diğerlerinin yararına özveride bulunması anlamını taşıyan *isar* deneyimi de diğerkâmlığı ifade eden yakın anlamlı kavramlardır (Arslan, 2009: 255).

Sözlük anlamları bakımından infak ve isar deneyimleri arasında bir bağ olmasa da terim anlamlarında aralarında semantik bir anlam ilişkisi olduğu söylenilebilir. Örneğin; İslam dininin kutsal kitabı Kur'an-ı Kerim'deki "O muttakiler ki bollukta da darlıkta da Allah yolunda infak ederler, kızdıklarında öfkelerini yutar, insanların kusurlarını affederler. Allah da böyle iyi davrananları sever" (Al-i İmran Suresi, 3/134) ayetinde bireyin sahip olduğu her türlü imkânı diğerleriyle paylaşabilmesi aynı zamanda başkalarını kendi nefsinden ne kadar öncelikli ve üstün tuttuğunu ve onları kendine tercih ettiğini açıkça göstermektedir. Öyleyse bireyin başkasını kendi nefesine tercih ederek ona kendi ihtiyacı olduğu halde yaptığı her türlü *isar davranışının* aynı zamanda infak

sayıldığını ve isar ile infak deneyimi arasında kuvvetli bir semantik bağlantı olduğunu söylemek mümkündür (Kaya, 2013: 311).

### **c. Nefs Psikolojisinde İnfak ve İsar Deneyiminin Terapötik Etkileri**

Geçmişten bu yana bireylerin bir arada huzurlu ve mutlu bir şekilde barış içinde yaşadığı toplumlar oluşturabilmek tüm dinlerin, felsefi öğretilerin, psikolog ve filozofların temel amacı olmuştur. Böyle bir toplumu oluşturmak şüphesiz toplum içinde yaşayan bireylerin bazı özelliklere sahip olmasıyla mümkündür. Bu amaçla insanlık tarihi boyunca birçok çalışma yapılmış ve birçok yöntem denenmiştir. Makalenin bu bölümünde ise öncelikle manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden öncelikle Türkçe literatürdeki infak ve isar deneyimi çalışmaları ve sonuçları analiz edilmiştir. Daha sonra ise nefis psikolojisinde infak ve isar deneyimlerinin terapötik etkilerine yer verilmiştir. Bu kapsamda İslam teolojisinde inananlara önerilen ve insan doğasında potansiyel olarak var olan yardımlaşma ve paylaşma anlamlarını da içeren infak ve isar deneyimlerinin bireyin psikolojik ve manevi iyi oluş düzeylerine katkıları ele alınmaya çalışılmıştır.

Konuyla ilgili yapılan literatür taramasında, infak ve isar deneyimlerinin daha çok *zekât ibadeti*, *iyilik yapma* ve *hizmet etme* kavramlarıyla ele alındığı görülmektedir. Örneğin; Gül (2005) ve Tekiner (2006) tarafından yapılan çalışmalarda infak kavramının sözlük anlamına ve teolojik içeriklerine değinilmiştir. Kur'an-ı Kerim ayetleri ve hadislerden hareketle infak deneyimi, İslam teolojisi perspektifinden açıklanmaya çalışılmıştır (Gül, 2005; Tekiner, 2006). Kaya (2013) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise infak ve isar deneyimleri teorik ve pratik açıdan incelenerek bu olguların terim ve sözlük anlamları esas alınarak iki deneyim arasındaki bağ ele alınmıştır. Pratik olarak hayattaki yansımalarının ilk olarak görüldüğü Saadet Asrı döneminden örnek tablolar sunulmuştur.

Ayrıca İslam öncesi Cahiliye Dönemindeki infak anlayışı ile Mekke dönemi infak anlayışındaki değişimin seyrini ortaya koyan çalışmalar da dikkati çekmektedir. Örneğin; Çiftçi (2009) tarafından Mekke sureleri incelenerek Kur'an-ı Kerim'de zekât ve infak ilişkisini konu alan bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada, İslam öncesi Arapların dini hayatlarının bir parçası olarak yaptıkları iyiliklerin özellikleriyle İslam'ın emri olarak Kur'an-ı Kerim'de emredilen infak/zekât ibadetinin özelliklerini ele alarak tarihi seyirdeki değişimleri ve ayrıca Mekke dönemi boyunca infak kavramına yüklenen anlamları incelenmektedir. Araştırma neticesinde Arap müşriklerde cömertlik ve konukseverlik gibi değerlerin

önemli olduğu fakat gösteriş yapmak, insanların teveccühünü kazanmak ve bir güç göstergesi olarak infakı deneyimlerken inananların ise Allah rızasını gözeterik karşılıksız infakı deneyimledikleri ifade edilmiştir.

Alıcı (2019) tarafından Kur'an-ı Kerim'de isar kavramıyla ilgili ayetlerin tarihsel fenomenolojik bir yaklaşımla ele alındığı çalışmada, isar kavramı ve isar anlayışını tamamlayan temel yapı taşları ve onun içeriğini dolduran tarihsel bağlamı, dinler tarihinin fenomenolojik yaklaşımı bağlamında anlam, değer ve tipolojik yönleriyle ortaya konulmaya çalışılmıştır. Bu anlamda isar deneyiminin dindarlar arasında şefkat ve muhabbeti çoğaltma gibi sosyo-psikolojik yönlerinin yanı sıra her türlü kıskançlıktan kurtulma veya sahip olunan varlıklardan vazgeçme gibi pozitif sonuçlarına değinilmiştir.

İnfak kavramını sosyolojik boyutu açısından ele alan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin; bir çalışmada Taştekin (2021) tarafından infak kavramı, toplumdaki sosyal ve ekonomik eşitsizliklerin yani sosyal adaletsizliğin giderilmesini, maddi açıdan güçsüz bireyleri hayatın zor koşulları karşında korumayı dolayısıyla toplum içerisindeki sosyal ve ekonomik dengeyi kurmayı amaçlayan bir unsur olarak betimlenmiştir.

Öte yandan Dere (2021) prososyal davranışlar bağlamında yardım etme davranışı ve infak deneyiminin psikolojik iyi olma ve dindarlık üzerindeki ilişkisini konu edindiği bir araştırmada, prososyal davranışlardan biri olan yardımlaşmanın maddi boyutu olarak infak deneyimini irdeleyerek psikolojik iyi olma hali ve dindarlıkla olan ilişkisini incelemiştir. Bu doğrultuda, Şanlıurfa ilinde 119'u erkek,185'i kadın, toplam 304 kişilik bir örneklem grubuyla yapılan bu çalışmada, katılımcıların paylaşma tutumu, dindarlık ve psikolojik iyilik düzeyleri; yaş, cinsiyet, medeni durum, meslek grubu, eğitim seviyesi, gelir seviyesi, yaşamın geçtiği yer gibi demografik değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini araştırmak üzere değerlendirilmiştir. Araştırmada dindarlık ile paylaşma tutumu arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Psikolojik iyi olma durumu ile paylaşma tutumu arasında ise anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.

İnfak ve isar deneyimi, manevi yönelimli psikoterapi çalışmalarında daha fazla *hizmet etme* kavramıyla incelenmiştir. Din psikoloğu Ekşi (2020) tarafından düzenlenen bir çalışmada, psikolojik danışmada manevi yönelimli çeşitli tekniklerin ele alındığı bölüm, bu yaklaşımın bir örneğini sunmaktadır. Çalışmada, bir teknik olarak hizmetin tanımı ve kapsamı üzerinde durulmuş ve hizmetin önemi vurgulanmıştır. Bu bağlamda, kendinde alçakgönüllülük ve minnettarlık erdemlerinin beslenmesinin değeri ve başkalarına kendimize yapılmasını

istediğimiz şekilde hizmet sunmanın gerekliliği gibi konulara hassasiyet gösterilmiştir. Bu kapsamda yapılan çalışmalarda başkalarına gönüllü olarak yardım eden bireylerin, yardım etmeyenlere göre daha iyi sağlık durumu bildirdikleri, birçoğunun gönüllü hizmetine başladıktan sonra sağlıklarının düzeldiğine inandığı ve büyük bir kısmında öfori duygusu, daha sakin bir hal ve rahatlama sağladığı gözlemlenmiştir.

Türkiye’de yapılan diğer çalışmalarda infak ve isar deneyimleri daha çok yardım etme davranışı, özgecilik, diğergamlık kavramlarıyla ele alınmıştır. Türkiye’de yardım etme davranışı olarak özgecilik üzerine çalışmalardan biri Akbaba tarafından yapılmıştır. Akbaba da sosyal psikolojik bir kavram olan özgecilik ile grupla psikolojik danışma arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırmada, grupla psikolojik danışmanın cinsiyetleri ve sınıf düzeyleri farklılık gösteren üniversite öğrencilerinin özgecilik düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda grupla psikolojik danışmanın, kontrol grubundaki öğrencilere göre deney gruplarındaki öğrencilerin özgecilik düzeylerini, büyük ölçüde artırdığı gözlemlenmiştir (1994: 75).

Liseli gençlerde ahlaki muhakeme ve özgeci davranış arasındaki münasebeti inceleyen Akyel (1986), özgeci davranışın yüksek ahlaki muhakeme becerisiyle ilişkili olduğu sonucunu ortaya koymuştur (ayrıca bkz. Kasapoğlu, 2017: 99). Yıldız ve İşmen (2005) tarafından yapılan araştırmada öğretmen adaylarının öğretmenliğe ilişkin tutumlarını atılganlık düzeyleri ve özgecilik açısından incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini tezsiz yüksek lisans öğrenimi gören ve eğitim fakültelerinin lisans programlarında okuyan 207 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, düşük olanlara oranla yüksek düzeyde özgeci olan bireylerin öğretmenlik mesleğiyle ilgili daha olumlu tutuma sahip oldukları, girişken olanların çekingenlere oranla daha çok özgeci oldukları görülmüştür.

Mutafçılar (2008) tarafından öğretmen özgeciliği ve özgecilik kavramının tarihsel gelişimi üzerine yapılan bir başka çalışmada ise resmî kurumlarda hizmet veren öğretmenlerin özgecilik düzeyleri araştırılmıştır. Araştırmaya göre, özgecilik ölçeğinin güncel durumlarda yardımseverlik boyutu ile öğretmenlerin branşları arasında anlamlı bir fark bulunduğu gözlemlenmiştir. Özgeciliğin bağışta bulunma ve sosyal sorumluluk boyutu ile öğretmenlerin iş kıdemleri arasında az kıdemli ve çok kıdemli öğretmenler arasında anlamlı bir fark görülmüştür. Öğretmenliği tesadüfen seçen ve ideali olarak seçen öğretmen grupları arasında da öğretmenliği seçme nedenleri ve özgecilik bakımından anlamlı bir farka rastlanmıştır.

Türkiye’de ilk kez dindarlık ile yardım etme davranışı arasındaki ilişkinin incelendiği Kurt’un (2001) çalışmasında dindarlığın ve kişilik özelliklerinin doğal afetlerdeki yardımlaşmaya etkisi araştırılmıştır. Yardım etme davranışı üzerinde dindarlığın ya da sosyal sorumluluk davranışlarının bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir (Ayten, 2013: 23).

Dindarlık ve empati ile yardım etme davranışı arasındaki ilişkiyi kapsamlı bir biçimde inceleyen ilk araştırmacı din psikoloğu Ayten’dir (2010). Ayten araştırmasında diğerlerinin faydasını düşünerek gerçekleştirilen davranışları içeren toplum yanlısı davranışlarda, diğer bir deyişle yardım etme davranışlarında, empatik eğilim ve dindarlığın rolünü tespit etmeyi hedeflemiştir. Anket veri toplama tekniği kullanılarak Türkiye’nin yedi bölgesinden seçilen örneklem grubu üzerinde bu üç olgu arasındaki etkileşim ve ilişki ortaya konulmaya çalışılmış, empatik eğilim ve dindarlık gibi kişilik özelliklerinin diğerlerine yardım etmedeki katkısı incelenmiştir. Ayrıca çalışmada dinin ihtiyaç sahibi bireylere yardım etme ve diğerlerini anlama konusunda hangi türden motivasyonlar sunduğu ve bunların bireyler üzerinde hem başkalarına yardım etme hem de empatik eğilim noktasında ne tür etkiler oluşturduğu uygulanan empirik araştırmayla ortaya konulmaktadır. Sonrasında yapılan saha çalışmaları incelendiğinde ise araştırmanın literatür oluşumuna sağlam bir zemin sağladığı ifade edilebilir.

Konuya ilişkin diğer bir saha çalışmasını ise din psikoloğu Düzgüner (2013) yapmıştır. Bu çalışmada özgeci bir davranış olarak kabul edilen *kan bağı* örnekliliği üzerinden Türk ve Amerikan toplumlarında maneviyat algısı belirlenmeye ve diğergamlık ile ilişkisi tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırma sonucunda kan bağışının yüksek düzeyde diğerkâm motivasyonlar içeren bir davranış olduğu ve kan bağışına motive edici etkisi olan unsurların iki toplumda birbirine benzediği fakat bireylerin bu motivasyonlara sahip olma tarz ve frekanslarının, kültüre göre farklılık arz ettiği görülmüştür.

Nefs psikolojisinin kurucusu sufi psikiyatr Merter’e göre ise günümüz tıp anlayışında nefsi açıdan acı çeken bir insana ilaç tedavisi, psikoterapi ve sosyoterapi olmak üzere üç aşamalı biyo-psiko-sosyal tedavi yaklaşımları uygulanmaktadır. Terapötik müdahale sürecindeki başarılı bir sosyoterapi sonunda genellikle ilaç ya azaltılır ya da tamamen sonlandırılır. Yapılan çalışmalar, başarılı ve istikrarlı karşılıklı etkileşim ya da varoluşçu grup terapilerinde ilacı bırakma oranındaki başarının yüksek olduğunu göstermiştir. Grup terapisinin yanı sıra remisyon dönemindeki danışanlara sosyal etkinlik gruplarına katılma, seyahat etme, doğa

yürüyüşü yapma, sportif faaliyetlerde bulunma, içlerindeki sanatkârı bulma gibi birtakım sosyal aktiviteler önerilir.

Terapi sürecinin sonunda belirgin bir rahatlama olsa da tehlikeli bir narsisizm devreye girip danışanda sanki kendini gerçekleştirme yolculuğundaymış gibi bir his uyandırarak geçici bir mutluluk hali yaşatabilir. Hâlbuki danışanın *veren varoluş konumuna* geçmeden kalıcı bir huzur ve mutluluğa ulaşması mümkün değildir. Etkisi geçen terapinin ardından danışan daha işe yarar başka bir terapide, bu yakaladığı geçici mutluluk halini tekrar yaşamak için arayışını sürdürür. Tüm bu çabalar, içerisinde yaşanılan nefis katını daha yaşanılabilir hale getirirse de bu *hedonist varoluş tarzını* teşvik ederek uzun dönemde olumsuz sonuçlarıyla karşılaşılabilir. Bu noktada izlenilecek yol, duraklamış olan yükselmeyi yeniden harekete geçirecek ve bir üst kata çıkmayı sağlayacak derin anlamı olan deneyimler yaşayarak veren varoluş tarzına geçebilmeyi başarmaktır. Sosyoterapi bağlamında uygulanabilecek somut bir adım olarak *hayır terapisi* veya nefis psikoterapisinin bir pratiği olarak *infak ve isar deneyimi*, nefsi rahatsızlıkların en ağır aşamaları atlatıldıktan sonra remisyon döneminde uygulanabilecek tekniklerden biridir (Merter, 2012: 382-384).

Yukarıda belirtilen uygulamalar kapsamında duyarlılık kazandırma çalışmalarını içeren birinci aşamada, nefis psikoterapisti tarafından önceden tespit edilen ihtiyaç sahibi bir aile seçilerek bu ailenin durumu danışana işitsel ve görsel tekniklerle ayrı bir seansta izletilir. Ekranaya yansıtılan bir kare üzerinde danışana serbest çağrışım yaptırılabilir. Çalışma sonunda danışan elini kalbinin üstüne koyup hislerini nefis psikoterapistine ifade eder. Terapist kendisine aktarılan duyguları *seyir defterine* kaydeder ve terapinin ikinci kısmına geçilir. Somut uygulama çalışmalarından oluşan bu bölümde, danışan terapi ekibinden birisi eşliğinde ihtiyaç sahibi aileleri ziyaret ederek elinde olanı paylaşma çabasına girer. Bu paylaşımlar maddi olabileceği gibi sabır, şefkat, sevgi, ilgi ve zaman gibi manevi paylaşımlar da olabilir. Ziyaretten sonra danışan yaptıklarını, yapamadıklarını ve hissettiği duygularını *seyir defterine* not alır ve diğer seansta terapistiyle paylaşır. Bu terapilerde faaliyet alanları, maddi kazanç sağlamadan yetimhaneler, huzur evleri ve hayvan barınakları gibi insanlığa ve dünyaya hizmet eden tüm vakıf ve dernekler olabilir. Ayrıca terapilerde söz verilen zamana uyma, ertelememe veya mazeret uydurmadan düzenli bir şekilde çalışmaya devam etmek büyük önem taşır (Merter, 2012: 382-384).

Öte yandan nefis psikolojisi üzerine Atak tarafından yapılan uygulamalı bir çalışmada ise özellikle öfke, depresyon, anlamsızlık,



mutsuzluk ve huzursuzluk gibi sıkıntılar yaşayan, merhamet duygusu zayıf ve şiddet yönelimli danışanlar, maddi ve manevi iyilik ve yardım yapmakla ödevlendirilmiştir. Bu iyiliklerin ihtiyaç sahibi kişilere yapılan maddi yardımların yanı sıra düzenli olarak çocuk yuvalarını ve huzurevlerini ziyaret etmek, güvenilir yardım kuruluşlarında gönüllü olarak görev almak, hastanelerde yatan ve tedavi gören çocuklara kitap okumak ve çeşitli etkinlikler yapmak gibi manevi iyiliklerden oluştuğu görülmektedir. Uygulama süresinin danışanın yaşadığı soruna bağlı olarak değişkenlik gösterip danışan iyileşene kadar devam etmesi ve sonraki dönemde ise hayatının vazgeçilmez bir parçası haline gelmesi büyük önem taşımaktadır (2021: 207).

Çınar (2022) tarafından aktarılan *hizmet etmek* isimli başka bir manevi danışmanlık uygulama tekniğinde ise danışanın kendisinden başkalarını düşünmesi ve hatta bu düşüncelerini eyleme dökmesi istenerek davranışını içselleştirmesi hedeflenmektedir. Örneğin; danışan, Müslüman bir kimliğe sahipse bunu Allah'ın rızasını kazanmaya yöneltecek bir eylem olduğunun bilinciyle değilse de evrensel değerler ve doğa yararına işler yapmanın bireyde uyandıracığı ulvi/aşkın duyguların farkındalığıyla gerçekleştirmesi hatırlatılır. Söz konusu bu terapi tekniği, hayatında anlam eksikliği duyan, ilişkilerindeki *alma-verme dengesini* hep alan ama hiç vermeyen taraf olarak bozmuş, narsistik eğilimleri olan, kendini toplumdan kopuk hissedilen ve canlılar için faydalı bir şeyler yapmak isteyip bunu nasıl yapacağını bilemeyen, çocuktan yaşlıya cinsiyet ayırt etmeksizin her danışan için uygundur.

Yukarıda sözü edilen bu hizmet etme tekniği, terapi seansı esnasında gerçekleştirmeye çok uygun olmayıp toplum içinde uygulanacağı için seansta öncelikle hizmet etmenin danışanın iyileşme sürecindeki önemi, anlamı ve gerekliliği üzerinde konuşulur. Sonrasında tekniğin uygulanması hakkında bilgi verilerek danışan ödevlendirilir. Sözü edilen bu teknik iki şekilde uygulanabilir. İlk şekilde danışandan aşevinde veya bir yardım kuruluşunda gönüllü çalışmak, toplum yararına yapılan bir projeye dahil olmak, huzurevini ziyaret edip orada vakit geçirmek gibi insanlara fayda sunan bir hizmet ya da ormandaki çöpleri temizlemek için planlı olarak belirli bir zaman harcama şeklinde hizmet etmek istediği bir alan belirlemesi istenir. Bu hizmetlerin sürekliliği yoktur ve iş odaklıdır.

İkinci şekilde ise belirli bir eylem belirlenmez, danışan günlük hayatın rutini içerisinde yaşarken hizmeti hayatının geneline yayıp ahlak ödevi biçiminde edinip deneyimler. Örneğin; toplu taşımada bebek arabasıyla otobüsten inmeye çalışan bir kadına yardım etmek, çıkarken

komşusunun kapısında gördüğü çöpü dışarı çıkarmak, yanında minik hediyeler bulundurup gün içerisinde karşılaştığı birkaç çocuğa vermek, çevreye daha az zarar vermek için bilinçli olarak paketli gıda ve plastik tüketimini azaltmak vb. gibi duruma ve zamana göre değişebilen spontane yardım davranışları beklenir. Danışanın yapacağı bu ödevleri daha iyi anlaması ve somutlaştırması için bu iki çeşitten biri önerilir.

Bu iki uygulama biçimine danışanla birlikte de karar verilebilir veya danışanın durumuna göre terapist tarafından da karar verilebilir. Her iki teknik uygulanırken de danışana yardım etme davranışını bilinçli bir şekilde farkındalıkla yapmak, önüne çıkan her durumda hizmet etmenin yollarını aramak, faaliyeti şikâyet etmeden gönüllülükle yapma gayretinde olmak, hizmet edilenle ilgili önyargı veya olası takıntıları bir kenara bırakmak, niyeti temiz tutmaya çalışıp yapılan hizmetten bir karşılık beklememek gibi konulara dikkat etmesi gerektiği hatırlatılır. Hizmet esnasında hissettiklerini, zorlandığı ya da egosunu zorlayan durumları gözlemlemesi, yaptıklarının kendisi için nasıl bir anlam ifade ettiğini düşünmesi ve bunları ufak notlar halinde yazması istenebilir. Bir sonraki seansta bu infak ve isar deneyimleri üzerinden konuşulup gerekirse davranışın sürdürülmesine karar verilebilir (Ekşi, 2022: 150-151).

Öte yandan modern psikoterapi yaklaşımları, seküler yaşamda acı çekerek varoluşsal anlam arayışına cevap arayan bireylere *alt-bilinçdişına* ışık tutan birtakım tekniklerle sınırlı düzeyde bir terapötik rahatlama getirmişlerdir. Ancak gelişimsel açıdan üst katların varlığına işaret edemedikleri için modern bireyi oldukça dar bir yatay varoluş alanına hapsederek onu bir tür haz düşkünü, hedonist, acımasız, kaygılı ve öfkeli bir varlığa dönüştürmüşlerdir. Modern psikoloji tarihi perspektifinden bakıldığında transpersonal psikoloji ise bireyin maneviyatla ilişkili rahatsızlıklarına, farklı ve daha hassas bir bakış açısı geliştirmiştir.

Türk manevi danışmanlık ve rehberlik ekolü olarak nefis psikolojinin tekniği olan nefis psikoterapisinde önemli bir terapötik uygulama olan infak ve isar deneyimleri, bireyin *alan-varoluş konumundan veren-varoluş konumuna* geçmesine yardım ederek alt-katmanlardan üst-katmanlara geçişini kolaylaştırmayı hedefler. Ekol kurucusu sufi psikiyatr Merter'e (2012) göre, birey terapötik değer taşıyan bu infak ve isar deneyimleriyle alt-katmanların manevi sıkıntılarından kurtulup *cana* ulaşır. Başka bir ifadeyle ontolojik yükselmeyle *pasif alıcılıktan aktif vericilik* düzeyine ulaşan birey, hem dikey olarak çok katmanlı olan nefis yapısının bir üst katmanına yükselmiş, hem de yeni bir bilinç düzeyine yükselmiş olmaktadır. Nefis psikolojisindeki bu şekilde *karşılıksız verme* yoluyla yükselişin bireyin huzuru bulmasının *zorunlu şartı* olduğu

düşünülmektedir. Varoluşsal olarak gerçek özgürlüğün de ancak almakla değil vermekle başladığı kabul edilmektedir (Merter, 2012: 174-251).

Nefs psikoloji ekolünde öneminin altı çizilen infak ve isar deneyimlerinin bireylerin hayatlarında ciddi biçimde kalıcı pozitif değişim ve dönüşümler meydana getireceği öngörülmektedir. İnfak ve isar kavramlarının psikoterapi çalışmalarında daha çok teknik bir terim olarak *hizmet* kavramıyla ele alındığı görülmektedir. Hizmet, başkaları için bir şey yapmayı içerir. Bu hizmetlere büyük veya küçük diye ayırt etmeksizin bakmak, kimliğini gizli tutarak kendindeki alçakgönüllülük ve minnettarlık erdemlerini beslemeye çalışmak, başkalarına kendisine yapılmasını istediği şekilde hizmet sunabilmek, hiç kimseye kendisine yapılmasını hoş görmeyeceği bir davranışta bulunmamak gibi durumlara duyarlı olmak esastır. Yapılan terapötik saha çalışmalarında başkalarına gönüllü olarak yardım eden danışanların, yardım etmeyenlere göre daha iyi sağlık durumu bildirdikleri, birçoğunun gönüllü hizmetine başladıktan sonra sağlıklarının düzeldiğine inandıkları ve büyük bir kısmında öfori duygusu, daha sakin bir duygu durumu ve rahatlama sağlandığı gözlemlenmiştir (Ekşi, 2022: 149).

Yalnızlık, anlamsızlık, huzursuzluk ve mutsuzluk gibi problemler yaşayan bireylerin, daha zor durumda olan diğer bireylere kendi imkân ve güçleri ölçüsünde her türlü yardımda bulunup iyilik yapmaları, onlarda psikolojik rahatlama sağladığı gözlemlenmiştir. Atak tarafından affedememekten kaynaklı öfke ve depresyon yaşayan üniversite öğrencilerine infak ve isar uygulamalarını temel alan terapötik girişim sonucunda, öğrencilerin psikolojik sorunlarını büyük ölçüde aştıkları tespit edilmiştir (2021: 206-207).

İslam dininin kutsal kitabı olan Kur'an-ı Kerim'de "Sahip oldukları malları gece ve gündüz, gizli ve açık hayra sarf edenler var ya, onların mükâfatları Allah katındadır. Onlara korku yoktur, üzüntü de çekmezler" (Bakara Suresi, 2/274; Esed, 2022) buyrulurken infak ve isarı deneyimleyenlerin geçmişte yaşadıkları üzüntü kaynaklı depresyon ve geleceğe dair duydukları korku kaynaklı kaygıdan kurtulacakları vurgulanmıştır. Yine başka bir ayette ise "Onlar ki hem bolluk hem darlık zamanında Allah yolunda harcarlar, öfkelerini kontrol altında tutarlar ve insanları affederler. Çünkü Allah iyilik yapanları sever" (Al-i İmran Suresi, 3/134; Esed, 2022) buyrulurken bireye ıstırap ve acı veren affedememe, kin tutma ve bunların sonucunda ortaya çıkan öfke duygusunun kontrol altında tutulmasına dikkat çekilmiştir.

İslam peygamberi Hz. Muhammed'in (sav) konuya ilişkin uygulamaları ise şu örnekten hareketle analiz edilebilir: Ebu'd-Derdâ'nın

naklettiğine göre İslam peygamberi Hz. Muhammed'e bir adam gelerek kalbinin katılığından şikâyet etmiştir. Hz. Peygamber ona "kalbinin yumuşamasını ve ihtiyacının karşılanmasını istiyorsan yetime merhametli davran, onun başını okşa ve yediğinden yedir. Kalbin yumuşar ve istediklerine ulaşırsın" buyurmuşlardır (Abdurrezzak, 2013: 166; Heysemî, 1994: 160). İslam peygamberi Hz. Muhammed'in (sav) bu sözünde de kalbi katılaşıp şiddet, merhametsizlik ve öfke gibi duygular yaşayan bireylerin yetim bireylerin başını okşayarak bu kötü duygu ve davranışlarından kurtulabileceklerine dikkat çekilmektedir. Dolayısıyla infak ve isar deneyimleri sayesinde cimrilik zaafını aşan birey, *nefs-i emmare*nin alt-kısımlarında bulunan ve bireyin otonom sisteminin bozulması ve yüksek tansiyon gibi hastalıklara yol açan öfke, endişe ve kin gibi nefsin olumsuz özelliklerinden kurtularak manevi yükselişe geçebilir (Atak, 2021: 206-207).

Karşılıksız iyilik kavramı, sufi psikolog Frager'in (2018) sufi psikolojisi çalışmalarında da *hizmet yolu* şeklinde bireyi içinde bulunduğu mistik halden daha yüksek bir düzeye çıkartarak Allah'a ulaştıracak yollardan biri olarak tanımlanmıştır. Frager'e göre bireyler birbirini gerçekten önemsiyorsa birbirine hizmet etmek isterler ve böylelikle aslında muhataplarının gönüllerindeki Allah'a hizmet etmiş olurlar. İnsanlara hizmet etmek, bireye sunulan bir ayrıcalık ve armağan olarak görülür. Rahibe Theresa'nın da dediği gibi önemli olan "ne yaptığımız değil ne kadar aşkla yaptığımızdır." Yani hizmetin miktarından çok burada bireyin niyetinin önem taşıdığı vurgulanır. Rahibe Theresa nasıl ki kendini cüzzamlılara ve en yoksul insanlara hizmete adadıktan sonra bir azize haline geldiyse bireylerin de hizmet yoluyla *kâmil/olgun insan* olma yolunda ilerlemesi mümkündür (2018: 51).

Dayanışma ve yardımlaşmaya büyük önem veren Kur'an-ı Kerim, bireylerin huzurlu ve mutlu bir biçimde dostluk ve kardeşlik duygularıyla toplumsal barışı sağlamış olarak yaşamalarını önemsemektedir. Bu sebeple toplumsal barışın sağlanmasında en değerli etkenlerden biri olarak tanımladığı *infak* ve *isar* gibi ahlaki ilkelerin toplumda yerleşmesini istemektedir. Zira *infak* ve *isar* deneyimlerinin birey ve toplum üzerinde manevi ve psikolojik birçok terapötik yararı bulunmaktadır. İlk olarak *infak* ve *isar* deneyiminin narsistik duygu durumundan kurtularak bireyde verme ve paylaşma duygusunu geliştirdiği görülmektedir. Bu iki olgu, fakir ve zayıf bireylere karşı iyilik yapma ve verme deneyimi yaşatır. Bu türden bir deneyim, bireylerin birbirine karşı kardeşlik duygusunu ve insanlık bilincini oluşturur. Çaresiz ve zayıf bireylere tam bir güven duygusu sağlayarak onları, hırs ve vahşet duygularından arındırıp gönüllerde yaşadıklarını hissettirir. Fakir ile zengin arasında oluşabilecek

nefret ve kin duygularını yok ederek, sevgi ve saygı bağlarının güçlenmesini sağlar. Böylelikle bireylerin, İslam peygamberi Hz. Muhammed'in (sav) benzetmesiyle, *binanın tuğlaları* gibi birbirlerine kilitlenerek huzur ve barış içerisinde bir yaşantı sürmeleri sağlanabilir (Kaya, 2013: 311).

Konuya ilişkin yapılan terapötik çalışmalarda, infak ve isar deneyimlerinin bireyi cimrilikten kurtardığı, fedakârlık ve diğerkâmlığa alıştırdığı belirtilmektedir. İslam dinine inanan birey, sadece kendisi için yaşayan ve kendisini düşünen birisi değildir. Başkalarını da düşünmesi ve onların yaşaması için çalışması gerekmektedir. Yani başkalarının iyiliğini istemek aynı zamanda teolojik olarak bir *kulluk görevidir*. Nasıl ki “iğne kendisi çıplak olduğu halde başkasını giydiren”, “mum kendisini yakıp başkalarını aydınlatır” denildiği gibi gerçek anlamda inançlı birey, kendisi açken diğerlerini doyurabilen, diğerlerinin ihtiyacını kendi ihtiyacının önünde tutabilen kimsedir (Pusmaz, 2012: 81).

Nefs psikolojisinde terapötik bir değer taşıyan infak ve isar deneyiminin, bireye şükür ve sabrı aynı anda kazandırdığı, bireydeki şefkat ve merhamet duygusunu geliştirdiği, bireyi daha esnek yaparak katı ve sert olmasını engellediği, merhamet yönelimini artırdığı, hayır-hizmet işleme zihniyetini pekiştirdiği ve bireye gönül zenginliği kazandırdığı ifade edilmektedir. İnsan *nefsi* çok cimridir. Cimrilik ise bireyin sahip olmaması gereken bir niteliktir. İnfak deneyimi, bireyi cimrilikten kurtarır ve cömert hale getirir. Allah'ın emrini yerine getirerek her yıl kazancının bir miktarını ihtiyaç sahiplerine veren birey, başkalarına vermeyi alışkanlık haline getirir, eşyanın ve kişisel yararın esaretinden kurtulup onlara hâkim konuma yükselir. Birey, infak etmeye devam ettikçe cimrilik duygusunun ve mal hırsının baskısı gitgide azalmaya başlar. Diğerlerinin problemlerini hafifletmiş olmanın sonucunda psikolojik iyi olma düzeyinde yükselme olur. İnfak eden birey, *sâlih/iyi* sıfatını kazanarak tam hayır, ihsan etmek ve geniş hayır anlamına gelen *birr* düzeyine yükselir. İslam teolojisinde ve sufizmde teknik bir kavram olarak *birr*, güzel davranışlar ve gerçek iman anlamlarına geldiği gibi dindarlık, doğruluk ve iyilikseverlik olarak da betimlenir (İzutsu, 2010: 315).

İnfak ve isar, Allah'ın önerdiği ahlâkla ahlaklanmayı sağlar ki Allah'ın güzel isimleri hep verme ve ihsan etme anlamlarını içermektedir. Allah yarattığı canlıların rızkını bir karşılık beklemeden vermektedir. İhtiyaçları infak ve isar yoluyla zenginler tarafından karşılanmayan fakir bireyler, bazen şiddetli ihtiyaçlarından dolayı bazı ahlâk dışı davranışlarda bulunabilirler. İçlerinde oluşan kin ve nefret duyguları artarak zenginlere

düşmanlık besleyebilirler. İşte infak ve isar davranışları kin, nefret ve düşmanlık gibi duyguların ihtiyaç sahibi bireylerde oluşmasını engelleyebilir. Ayrıca infak ve isar, bireye bütün canlılara sınırsızca veren Allah'ın önerdiği ahlaki davranışları deneyimleme olanağı sunmaktadır. Bireyin peygamberlere ve büyük insanlara benzemesine, malın temizlenmesine, imana ve hidayete, kulluk vazifesini kolaylaştırmaya, kardeşliği ve sosyal bütünlüğü sağlamaya ve nefsin tezkiye edilmesine yardımcı olmaktadır (Tekiner, 2006: 76).

İnfak ve isarı deneyimleyen birey, kendisini farklı hallerde bulur. Bireyde maddi yardım etme davranışı manevi değerlerle bulunduğu cömertlik, yardımlaşma, özgeciklik, diğerkâm olma, paylaşmayı deneyimler. Bencil ve faydacı olan bireyi bencillikten uzaklaştırıp zayıf ve güçsüz bireyleri ezmekten, cimrilikten ve daha da önemlisi maddeye bağımlı kalmaktan koruyarak ötekine de yer açar. Birey, eğer çaba gösterirse bencilliğin yerini şefkat ve cömertlik gibi övülen özellikler alabilir. İnfak ve isar deneyimleriyle empati desteklenerek bireyde empatik becerinin temelleri olan “merhamet, affedicilik, sevgi, yardımlaşma ve paylaşma” gibi duygular ön plana çıkarılır. İnfak ve zekât ibadeti, zengin bireyleri ihtiyaç sahiplerine duyarsız kalmaktan uzak tutan bir dinsel pratik olarak muhtaç bireylerin halini anlama bilincini geliştirmesi bakımından empati duygusunu besler, bilişsel, duyuşsal ve devinimsel boyutlarda empatiyi artırır (Dere, 2021: 90).

Aynı zamanda sosyal ilişkilerde küçümseme, hor görme, kıskançlık vb. kötü duyguların ortadan kaldırılmasına destek olabilecek bir nitelik taşıyan infak ve isar deneyimi, ayrıca bireyin ruh sağlığına olumlu katkılar sağlamaktadır. Bireyi verme davranışına sevk eden motivler, bu süreçte yaşanan ruhsal ve duygusal süreçler ve sonucunda ortaya konan infak ve isar davranışı bireyde pozitif duygular oluşturur ve bireye iç huzuru sağlar. Zekât ve sadaka gibi malla yapılan ibadetler, kalbin katılaşmasına engel olarak maddi şeylere bağımlılığın azalmasını, insanlar arasındaki saygı, sevgi ve bağlılığın artmasını, birlik ve dayanışma duygusu geliştirerek sağlıklı ilişkiler kurulmasını sağlamaktadır (Dere, 2021: 90).

İnfak ve isar deneyimleri, bireyler arasında dayanışma duygusunu açığa çıkartır. Dayanışmayla beraber zengin ile fakir arasında pozitif yönde bir etkileşme olduğu ve bunun da her iki taraf üzerinde karşılıklı olarak sosyolojik ve psikolojik olumlu etkiler yaşanmasına katkı sunduğu belirtilmektedir. Maddi açıdan sıkıntı çeken birey, varlıklı insanlardan gördüğü destek sayesinde yaşamı için gerekli olan temel ihtiyaçlarını karşılayarak, toplumdaki varlığının fark edildiğinin bilincine varmakta ve

dezavantajlı durumuyla daha kolay başa çıkabilme imkânı bulabilmektedir.

Bireyin, yaşadığı sıkıntılar karşısında öz güveni ve başarı arzusu git gide artmaktadır. Kendine emin tavırlar ve özgüvenli bir duruş sergilemesi diğerleriyle olan ilişkisini de etkileyerek etkileşimini arttırmaktadır. Bunun sonucunda bireyin öz güveni artmakta, daha girişimci duruma gelerek, kendi gücünün farkına varmaya başlamaktadır. Sosyoekonomik açıdan daha üst seviyelerde olup mali destek sağlayan birey, diğerlerine yardım ederek hem kendisini hem de başkalarının mutlu olmasına katkıda bulunmaktadır. Ayrıca, muhtaç bireylere destek olarak toplumun devamlılığının sağlanmasında etkin bir rol oynamasının, birey olarak vazifesini yerine getirdiği düşüncesini geliştirmesine ve bu doğrultuda bir hoşnutluğa yol açtığı görülmektedir (Baycar, 2019: 219).

İnfak ve isar uygulamalarını Allah rızası için deneyimleme anlayışıyla sergilenen iyi ve olumlu davranışlar, aynı zamanda bireyin imanının kuvvetlenmesine, içsel huzur bulmasına, diğer insanlara iyi davranarak, onların da aynı imkânlara kavuşmaları için gayret etmesine neden olur. Nitekim İslam dininin kutsal kitabı Kur'an-ı Kerim'de; "Sizden iyiye çağıran, doğruluğu emreden ve kötülükten sakındıran bir topluluk olsun. İşte başarıya erişenler yalnız onlardır" (Ali İmran Suresi, 104) buyrulurak karşılıksız iyiliği deneyimleyenlerin her zaman başarıya ulaşacakları vurgulanmıştır (Karacoşkun vd., 2013: 169).

Maddi veya manevi olarak karşılıksız iyilikte bulunmanın bireyde kendi kontrolü dışındaki her türlü yaşamsal negatifliklerden korunmaya dair terapötik bir etki yaptığı görülmektedir. Konuya ilişkin İslam peygamberi Hz. Muhammed'in (sav) "yarım hurmayla da olsa, cehennemden korunmaya bakın" (Buhari, 1981: 79-80) şeklindeki sözleri veya "az sadaka çok beladan korur" şeklindeki toplumun bilincinde yer eden sözler buna güzel birer örnektir. Birey, kendini bu sayede hayatında daha çok güvende hissetmekte ve böylelikle Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki en temel ihtiyaç olan *güvende olma* ihtiyacını gideren bireyin kendisini gerçekleştirme yolculuğuna katkı sağlamaktadır. Ayrıca birey, yapılan iyilikten yapanın da fayda göreceği bilinciyle hareket ederek günlük yaşamda başkalarına iyilik yapmak için her fırsatı değerlendirebilir, farkındalık içinde hareket ederek bunu yaşamının bir rutini haline dönüştürebilir. Böylece içinde bulunduğu *alt-bilinç dışı* alanından *üst-kaat*lara doğru olan manevi benlik gelişimini hızlandırarak nef psikolojisinin ideal insan modeli olarak sunduğu *kâmil/olgun insan* olabilme yönünde gelişim gösterebilir.

İnfak ve isar deneyimlerini değerlendiren çalışma sonuçları, bu deneyimlerin terapötik etkilerini destekleyen çeşitli ampirik veriler sunmaktadır. Genellikle bireyin manevi yatkinliklarına bağlı olarak ortaya çıkan bu deneyimler, bireyin ruhsal sağlığı üzerinde olumlu bir etki yapabilir. İnfak ve isar deneyimleri, birçok birey için sadece maneviyatlarını zenginleştirmekle kalmayıp aynı zamanda bireysel ve sosyal anlamlar içeren bir terapi deneyimi sunabilir. Bu türden uygulamaların deneyimlenmesi, bireyin içinde bulunduğu koşullara, dindarlık düzeyine, empatik yatkinliklarına, duygu durumuna ve yardım edilenin özelliklerine bağlı olarak önemli ölçüde değişiklik gösterebilir. İnfak ve isar deneyimlerinin terapötik sonuçları şu ana temalar etrafında açıklanabilir:

(i) *Bencillikten arınma ve narsisizmden kurtulma*: Birey, yaşamında yalnızca kendi istek ve ihtiyaçlarına odaklanan bir yaklaşımdan uzaklaşarak, infak ve isar deneyimleriyle birlikte çevresindeki insanları hayatının merkezine alabilir. İmkân ve yeteneklerini başkaları için kullanarak bencillik ve narsisizm gibi olumsuz kişilik özelliklerinden uzaklaşabilir.

(ii) *Anlam arayışı ve mutsuzlukla başa çıkma*: Hayatındaki anlamı ve mutluluğu yitirmeye başlayan birey, infak ve isar deneyimleri sonucunda diğerlerini mutlu ederek kendi mutluluğunu yeniden kazanabilir. Bu deneyimler, yalnızlık ve anlamsızlık duyguları içindeki bireyin hayatına anlam katmasına olanak tanıyabilir.

(iii) *Kaygı ve depresyon düzeyini azaltma ve rabatlama*: İnfak ve isar deneyimleri, bireyin kaygı, depresyon, öfke ve stres düzeylerini azaltabilir. Bu sayede birey, günlük yaşamın stresinden uzaklaşarak ruhsal ve zihinsel bir dinginlik yaşayabilir.

(iv) *Öfori duygusunda artış*: İnfak ve isar deneyimleri, başkalarına karşılık beklemeden yardım eden bireylerin sağlık durumlarının, yardım etmeyenlere göre daha iyi olmasına katkıda bulunabilir. Bu durum, öfori duygusunda artış sağlayarak bireye daha sakin bir duygu durumu sunabilir.

(v) *Empatik eğilimde artış ve diğerlerini önemseme*: İnfak ve isar deneyimleri, bencillik ve umursamazlık içinde yaşayan bireyin farkındalık oluşturarak, kendinden başka bireylerin varlığını fark etmesine ve diğerlerini anlamasına olanak tanıyabilir. Birey, kendi dışındaki diğer bireylerle empati kurarak onların ihtiyaçlarına duyarlılık gösterebilir.

(vi) *Manevi doyum ve huzur*: Zorluklarla başa çıkan ve huzursuzluk yaşayan bireyler, infak ve isar deneyimleriyle kendi güç ve imkânları



ölçüsünde maddi veya manevi yardımda bulunarak psikolojik bir rahatlama elde edebilirler.

(vi) *Toplumsal destek ve bağları güçlendirme*: İnfak ve isar deneyimleri, bireysel deneyimlerin yanı sıra toplumsal deneyimleri de içerir. Bu deneyimler, zengin ile fakir arasındaki olası kin ve nefret duygularını ortadan kaldıracaktır, sosyoekonomik sınıf farkları arasında saygı ve sevgi bağlarının oluşmasına olanak tanıyabilir. Bu şekilde sosyal destek ve barış içinde bir yaşam olanağı ortaya çıkabilir.

### **S o n u ç**

Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisinde infak ve isar deneyimlerine ilişkin teorik bir çerçeve oluşturulan bu makalede, öncelikle nefis psikolojisinin tanımı ve terminolojisi betimlenmiştir. Adı geçen bu disiplinin, psikoloji ve İslam sufizmini birleştirerek insanların yaşadığı sorunlara çözüm bulmayı amaçlayan özgün bir ekol olduğu vurgulanmıştır. Bu ekolün yerel, kültürel ve özgün bir nitelik kazanmasındaki temel kaynakların İslam dininin kutsal metinleri ile sufi öğretisi ve geleneği olduğu belirtilmiştir; ekolün, sufi ahlakını ve psikolojik metotları birleştirerek yeni bir bakış açısı geliştirdiği ifade edilmiştir. Psikoloji literatüründe daha önce sınırlı bir şekilde ele alınan bu bakış açısının, yüzyıllardır var olan sufizmdeki seyr-ü süluk / manevi gelişim yolculuğu uygulamalarının modern psikoloji terimleri ve teknikleriyle entegre edilerek güncellenmiş bir biçimi olduğu vurgulanmıştır.

İslam teolojisi ve sufizm açısından ahlakın temel değerleri arasında yer alan infak ve isar deneyimlerine yer verilen bu makalede, söz konusu deneyimler nefis psikoterapisi içerisindeki terapötik önemine vurgu yapılarak tanımlanmış ve deneyimlerin kapsamı açıklanmıştır. Bu deneyimlerin manevi danışmanlık ve rehberlik bağlamında nefis psikolojisi perspektifinden nasıl uygulandığına dair ayrıntılı bir bakış sunulmuştur. Dolayısıyla bu makalede, manevi danışmanlık ve rehberlik açısından nefis psikolojisinde infak ve isar deneyimlerinin terapötik etkileri üzerine odaklanılmıştır.

Nefis psikolojisinin bir tekniği olan nefis psikoterapisindeki infak ve isar deneyimleri, bireylerin hayatlarına katkı sağlamak, karşılıksız yardımlarda bulunmak ve başkalarını düşünerek olumlu davranışlar sergilemek üzerinde oldukça etkilidir. Bu uygulama ve deneyimler, genellikle ilaçla tedavi veya diğer psikoterapi yöntemlerine ek olarak uygulanabilir. Bu bağlamda, nefis psikolojisindeki bu infak ve isar

deneyimleri, bireylerin nefsi rahatsızlıklarının aşıldığı ve remisyon/düzelme dönemine girdikleri aşamalarda uygulanabilir.

Konuya ilişkin yapılan saha çalışmaları, bu önerilen deneyimleri gerçekleştiren bireylerin manevi açıdan güçlendiklerini, hayata daha umutlu baktıklarını, narsistik eğilimlerini aşarak daha cömert ve fedakâr duruma geldiklerini, öfke, endişe ve kin gibi olumsuz nefsi özelliklerden kurtulduklarını ve manevi açıdan yükselerek nefsin mertebelerinde üst seviyelere çıkabileceklerini düşündürmektedir.

Manevi danışmanlık ve rehberlik bağlamında önerilen infak ve isar deneyimleri, nefis psikolojisi ekolünün üzerinde önemle vurgu yaptığı bir konudur. Bireylerin gönüllü olarak ve beklenti olmaksızın gerçekleştirdikleri bu deneyimler, onların hayatlarını anlamlandırma sürecine katkıda bulunabilir, varlıklarını sorgulamalarına rehberlik edebilir ve ruhsal bir dönüşüm deneyimlemelerine aracılık edebilir. Manevi danışmanlık perspektifinden bakıldığında, infak ve isar deneyimleri, bireyin iç dünyasını anlama, değerlendirme ve rehberlik etme süreçlerinde etkili bir rol oynayabilir. Bu uygulamalar, bireyin nefis yapısının derinliklerine etki etme potansiyeline sahiptir. Nefs, aynı zamanda İslam psikolojisinin temel kavramlarından biri olarak kabul edilmekte olup bireyin iç dünyasını şekillendiren, dürtülerini, arzularını ve güdülerini kontrol ettiği çekirdek yapıdır. Karşılıksız yapılan iyilikler, bireyin nefisini anlama ve dengeleme çabasında rehberlik edebilir.

Manevi danışmanlık ve rehberliğin yerli bir ekolü olarak nefis psikolojisi, bireyin infak ve isar deneyimleri sırasında karşılaştığı zihinsel, duygusal ve ruhsal zorlukları anlamasına yardımcı olabilir. Bu pratikler, bir yandan kulluk ve ibadetin derinleşmesine olanak tanırken diğer yandan bireye kendi iç dünyasıyla yüzleşme fırsatı sunar. Manevi danışmanlık ve rehberlik, bireyin bu uygulamalardan en üst düzeyde fayda sağlamasına katkıda bulunarak içsel bir dönüşüm sürecine girmesine destek olabilir. Adı geçen alanın ekolü olarak nefis psikolojisi de bireyin içsel çatışmalarını anlama ve bu çatışmaları aşma sürecini ele almaktadır. İnfak ve isar deneyimleri, bu çatışmaların çözümüne yönelik bir bağlam sunmaktadır. Nefs psikoloji ekolü, bireyin nefsiyle uyumlu bir halde olmasına yönelik stratejiler sunabilir. Bu, bireyin ibadetlerini daha derinlemesine anlamasını sağlayabilir ve kendi iç dünyasıyla daha sağlıklı bir ilişki kurmasına yardımcı olabilir.

Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisindeki infak ve isar deneyimleri, danışanın alan-el konumundan veren-el konumuna geçişini sağlamak için önemli bir gelişimsel fırsat sunar. Manevi danışman, danışana bu süreçte rehberlik ederek duygusal

iniş çıkışları anlamasına yardımcı olabilir. Aynı zamanda, danışanın kendi değerleri, inançları ve yaşam amacıyla uyumlu bir şekilde ilerlemesine destek olabilir.

Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden ele alınan nefis psikolojisi içerisindeki infak ve isar deneyimleri, danışanın içsel dönüşüm sürecine önemli bir katkı sağlamaktadır. Bu deneyimler, danışanın kendi iç dünyasına yönelik derin bir bakış açısı kazanmasını ve ruhsal sağlığını olumlu yönde etkilemesini mümkün kılmaktadır. İnfak ve isar deneyimlerinin manevi danışmanlık ve rehberlik bağlamında ele alınması, danışanın yaşadığı zihinsel, duygusal ve ruhsal zorlukları anlamasına yardımcı olmasının yanı sıra, kendi değerleri ve inançlarıyla uyumlu bir yaşam sürmesine rehberlik etmektedir. Bu uygulamalar, danışanın manevi danışmanıyla iş birliği içinde, içsel çatışmalarını anlama ve aşma sürecini yönlendirebilir.

Sonuç olarak, infak ve isar deneyimleri ve uygulamaları, manevi danışmanlık ve rehberlik açısından zengin bir bilimsel araştırma ve pratik saha çalışması alanı sunar. Bu pratikler, bireyin çok katlı nefis yapısının derinliklerine inmesine ve dikey olarak manevi gelişimine katkıda bulunabilir. Manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri, bireyin bu deneyimlerden en iyi şekilde faydalanmasına yardımcı olarak içsel bir dönüşüm sürecine öncülük edebilir. Dolayısıyla infak ve isar deneyimleri, manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarında uygun bir şekilde kullanıldığında, bireyin içsel bir denge ve huzur bulmasına yönelik etkili bir strateji olarak kullanılabilir.

### **Kaynaklar**

- Abdurrezzâk b. es-Sanânî. (2013). *Musannef*. Dâru't-te'sîl.
- Ahmet b. Hanbel. (2001). *Musned*. Muessetur'-risâle.
- Akbaba, S. (1994). Grupla psikolojik danışmanın sosyal psikolojik bir kavram olan özgecilik üzerindeki etkisi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akot, B. (2017). *Tasavvufun 200'ü*. Otto Yayınları.
- Alıcı, M. (2019). İslam'da dindarlar ve diğerkâmlık: Kur'an-ı Kerim'de "isar" ayetine tarihsel fenomenolojik bir yaklaşım. *Akra: Kültür Sanat ve Edebiyat Dergisi*, 7(17), 13-20.
- Apaydın, H. (2016). *Din psikolojisi terimler sözlüğü*. Bilimkent Yayınları.
- Arslan, Ş. (2009). *I. Ulusal iyilik sempozyumu bildiriler kitabı*. Milli Eğitim Müdürlüğü Yayınları.
- Atak, M. (2021). *Nefs psikolojisi: Kuram & uygulama*. Büyüyen Ay Yayınları.

Ayten, A. (2013). *Empati ve din: Türkiye’de yardımlaşma ve dindarlık üzerine psiko-sosyal bir araştırma*. İz Yayıncılık.

Baycar, A. (2019). Dini ve sosyolojik boyutlarıyla dayanışma-yardımlaşma olgusu. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 21(39), 199-225.

Budak, S. (2003). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.

Buhari. (1981). *Kutubi sitte- 7*. Çağrı Yayınları.

Cebecioğlu, E. (2020). *Tasavvuf terimleri ve deyimler sözlüğü*. Otto Yayınları.

Creswell, J., & Creswell, D. (2021). *Araştırma tasarımı* (Çev. E. Karadağ). Nobel Yayınları.

Çağrı, M. (2000a). “İnfak” maddesi. *TDV İslam Ansiklopedisi-22* (ss. 289-290). Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Çağrı, M. (2000b). “İsar” maddesi. *TDV İslam Ansiklopedisi-22* (ss. 490-491). Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Çatak, A. (2012). Mevlânâ Celâleddin Rûmî’nin nefis anlayışı. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(1), 217-232.

Çiftçi, A. (2009). *Mekki sureler bağlamında Kur’an’da infak-zekât ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Dere, E. A. (2021). *Prososyal davranışlar bağlamında yardım ve infak etmenin dindarlık ve psikolojik iyi olma hali ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Mardin Artuklu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Düzgüner, S. (2013). *Maneviyat algısı ve diğer kâmlikle ilişkisi: Kan bağızı örneğinde Türkiye ve Amerika – Karşılaştırmalı nitel bir araştırma*. (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ekşi, H. (2022). *Psikoterapi ve psikolojik danışmada manevi yönelimli 101 teknik*. Nobel Yayınları.

Erginli, Z. (Ed.). (2006). *Metinlerle tasavvuf terimleri sözlüğü*. Kalem Yayınevi.

Esed, M. (2022). *Kur’an mesajı: Meal-tefsir*. İşaret Yayınları.

Fragar, R. (2018). *Kalp, nefis ve rub*. Sufi Kitap.

Gazali, İ. (2016). *İhyâ u ulûmid’-d-din*. Erkam Yayınları.

Göcen, G. (2020). *Kavram atlası: Din psikolojisi*. Gazi Kitabevi.

Gül, A. R. (2005). Kur’an’daki infak kavramının anlam yelpazesi. *Dini Araştırmalar Dergisi*, 8(22), 239-262.

İsfehani, R. A. (2010). *Müfredat: Kur’an kavramları sözlüğü* (Çev. A. Güneş & M. Yolcu). Çıra Yayınları.

İşmen, A., & Yıldız, S. (2005). Öğretmenliğe ilişkin tutumların özgecilerlik ve atılganlık düzeyleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 42, 151-166.

İzutsu, T. (2010). *Kur'an'da dini ve ahlaki kavramlar* (Çev. S. Ayaz). Pınar Yayıncılık.

Karacoşkun, M. D., Horozcu, Ü., Yılmaz, S., Yüksel, A. Ş., & Sambur, B. (2013). *Din psikolojisi el kitabı*. Grafiker Yayınları.

Kasapoğlu, F. (2017). *İyilik hali ve özgecilerlik*. Gece Kitaplığı.

Kaya, A. (2013). Teorik ve pratik açıdan infak ve isar ahlakı. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(1), 305-317.

Kayıklık, H. (2011). *Din psikolojisi: Bireysel dindarlık üzerine*. Karahan Kitabevi.

Kızılgeçit, M. (2021). *Din psikolojisinin 200'ü*. Otto Yayınları.

Kurt, E. (2001). *Effects of religiosity, personality traits and social responsibility attitudes on nonspontaneous helping behaviour in a natural disaster*. (Yüksek Lisans Tezi). Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Merter, M. (2012). *Dokuz yüz katlı insan: Tasavvuf ve ben ötesi psikolojisi*. Kaknüs Yayınları.

Merter, M. (2014). *Nefs psikolojisi ve rüyaların dili*. Kaknüs Yayınları.

Mutafçılar, I. (2008). *Özgecilerlik kavramının tarihsel gelişimi ve öğretmen özgecilerliği üzerine bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Naasou, S. (2021). Kur'an-ı Kerim'de infak kavramı: Semantik çalışma. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8(2), 431-452.

Pusmaz, D. (2012). Kur'an'da isar kavramı. *İstanbul Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 25, 77-104.

Sevinç, K. (2020). *Kavram atlası: Din psikolojisi*. Gazi Kitabevi.

Taştekin, O. (2021). Kur'ân'da infak kavramı bağlamında sosyal yardımlaşma. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 25(1), 217-238.

Tekiner, A. (2006). *Kur'an'da infak* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tirmizi, E. I. M. b. I. (1996). *Sünen*. Dâru'l-garbi'l-İslamî.

Uludağ, S. (1996). *Tasavvuf terimler sözlüğü*. Marifet Yayınları.

Wehr, H. (1979). *A dictionary of modern written Arabic*. Harrassowitz Verlag.

Yıldız, A. (2019). İslâm ahlâkı açısından infak, israf ve istidrac kavram örgüsü. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 38, 86-109.

---

\* Bu makale, yazarın *Manevi danışmanlık ve rehberlik tekniği olarak nefis psikoterapisinde inşak ve isar deneyimi üzerine nitel bir araştırma* (2024) başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir. (Akademik danışmanı: Prof. Dr. Mustafa Koç).