



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

Sayı: 9 • Haziran 2024 • 101-138
Issue: 9 • June 2024 • 101-138



Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Perspektifinden Nefs Psikolojisinde Ölüm

Death in Nafs Psychology
from the Perspective of Spiritual Counseling and Care



Feyza Nur Taşkaya

Yüksek Lisans Öğrencisi
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
E-posta: feyzataskaya05@gmail.com
Orcid: 0000-0001-7619-2633
Eskişehir / Türkiye

MA Student
Eskişehir Osmangazi University
Institute of Social Sciences
E-mail: feyzataskaya05@gmail.com
Orcid: 0000-0001-7619-2633
Eskişehir / Türkiye

<https://doi.org/10.56432/tmdrd.1466208>

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

Makale Türü • Article Type Araştırma • Research
Geliş Tarihi • Received 07 Nisan 2024 • 07 April 2024
Kabul Tarihi • Accepted 03 Haziran 2024 • 03 June 2024

Ö z e t

Manevi danışmanlık ve rehberlik, bireyin manevi temelli anlam arayışlarına cevap bulma ve yaşadığı zorluklarla başa çıkma süreçlerine katkı sağlar. Fiziksel sağlıkta kaydedilen gelişmelere karşın psikolojik sağlıkta modern psikolojinin bireye yaklaşımda kullandığı kuramlar, bazı faktörleri göz ardı ettiğinden dolayı etkisiz kalabilmektedir. Bu bağlamda, özellikle varoluşsal temele dayalı psikolojik sorunların rehabilite edilmesi ve bunun sürdürülebilir olması amacıyla yeni bir bakış açısına ihtiyaç duyulmaktadır. Tam bu noktada nefis psikolojisi, modern psikolojinin eksik yönlerini belirleyerek aşkın boyuta vurgu yapmayı amaçlayan yerli bir psikoloji ekolüdür. Bu ekol tarafından sunulan perspektif, bireyin ruhsal doyumunun sadece maddi olanla değil; aynı zamanda manevi olanla ilişkili olduğunu savunur. Nefis psikolojisinin üzerinde önemle durduğu konulardan biri de varoluşsal boyutları olan ölüm fenomenidir. Ölüm, modern bireyin iç ve dış dünyasını önemli ölçüde etkileyen varoluşsal bir gerçektir. Bireyin ölüme karşı hissettiği korku, kaygı ve ölümsüzlük arzusu gibi duygu durumları, çeşitli tutum ve davranışlarla kendini açığa vurur. Bu makalenin amacı, manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden, nefis psikolojisi ekolünde ölüm fenomenini merkeze alarak bireylerine bu konudaki duygu ve düşüncelerini açıklayıp ölüm korkusu ve kaygısıyla başa çıkma yollarını betimlemektir. Makalede, ölüm korkusu ve kaygısıyla başa çıkabilmek için nefis psikoterapisinin iyileştirici etkisi vurgulanmış, bireyin bakış açısını değiştirerek ölümlerle daha sağlıklı ve gerçekçi bir ilişki kurması önerilmiştir. Makalede sonuç olarak; (i) Türk manevi danışmanlık ve rehberlik ekolü olarak nefis psikolojisinde önerilen ölüme ilişkin düşünce, duygu, tutum ve davranışları etkileyen yaklaşım ve uygulamaların birey için psiko-sosyal yönden terapötik etkilerinin olduğu; (ii) sözü edilen bu terapötik etkilerin ise '(a) nefis psikolojisinin ölümü, ölüm ötesi yaşam inancını temel alarak modern bireyin varoluşsal konumunu aşan bir perspektife yükseltme, (b) ölüm bilincini temel alıp bireyin içsel huzurunu sağlayarak ölüm gerçekliğini kabullenip psiko-sosyal uyum düzeyini artırma gibi faktörlerle ilişkilendirildiği; (iii) ayrıca ölüm korkusu ve kaygısıyla başa çıkma stratejilerinin bireyin öznel ölüm algısı ve yorumu ile dindarlık düzeyine bağlı olarak değişkenlik 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 • Ölüm
Ölüm kaygısı • Ölüm korkusu • Ölümsüzlük arzusu

A b s t r a c t

Spiritual counseling and guidance contribute to addressing individuals' spiritual quest for meaning and coping with life challenges. Despite advancements in physical health, the theories utilized by modern psychology in approaching individuals can prove ineffective due to overlooking certain factors. Hence, there is a need for a new perspective, particularly for rehabilitating existential-based psychological issues and ensuring their sustainability. At this juncture, nafs psychology emerges as a native psychological paradigm that aims to identify the deficiencies of modern psychology and accentuate the transcendent dimension. This paradigm posits that an individual's spiritual fulfillment is not solely tied to material aspects but also to the spiritual realm. One significant area emphasized by nafs psychology is the existential phenomenon of death, which profoundly impacts the internal and external worlds of modern individuals. Feelings such as fear, anxiety, and the desire for immortality towards death manifest through various attitudes and behaviors. The strategies for coping with death-related fears and anxieties vary depending on an individual's subjective perception and interpretation of death, as well as their level of religiosity. This article aims to explore individuals' emotions and thoughts regarding death through the lens of spiritual counseling and guidance within the nafs psychology framework, while delineating coping mechanisms for fear and anxiety surrounding death. The article underscores the therapeutic efficacy of nafs psychotherapy in addressing the fear and anxiety of death, advocating for a shift in perspective to foster a healthier and more realistic relationship with death. In conclusion, the article posits that (i) the approaches and practices influencing thoughts, emotions, attitudes, and behaviors concerning death proposed by nafs psychology, as a school of Turkish spiritual counseling and guidance, have psycho-social therapeutic effects on individuals; (ii) these therapeutic effects are associated with factors such as (a) transcending the modern individual's existential stance by framing death within the belief in an afterlife, and (b) enhancing psycho-social adjustment levels by accepting the reality of death and attaining inner peace through heightened death awareness; (iii) additionally, it highlights that strategies for coping with the fear and anxiety of death vary based on individual subjective perceptions and interpretations of death, and their level of religiosity.

K e y w o r d s

Spiritual counseling and care • Nafs psychology • Death
Fear of death • Death anxiety • Desire for immortality

Giriş

Modern psikoloji bireyi anlamak adına bilimin değerlerini kullanmayı kendine amaç edinmiştir. Freudyen psikanaliz ekole göre bireyin hayatında önem atfettiği yüce değerler, insanın tabiatında bulunduğu iddia edilen aşağılık arzuların başka bir şekle bürünmesinden farklı bir şey değildir. Bu açıdan bakıldığında, varoluşsal konulara ilişkin psikanaliz ekolünün *nihilist* bir bakış açısına yakın düşünceler taşıdığı söylenebilir. Modern psikoloji, bilimle hareket ettiği aşamalarda yalnızca olguları dikkate alır ve bireyin hayatındaki anlam ve değerleri göz ardı ederek söz konusu anlam ve değerleri bilgi alanının dışında değerlendirir. Psikolojinin amacının insanı anlamak olduğu düşünülürse, bunu bireyin öznel değerlerini ve yaşam amaçlarını dikkate almadan gerçekleştirilebilmesi mümkün değildir. Bilim, değerlerin göreceli olduğunu vurgular; fakat bu, iyi bir bilim adamı olmak ile usta bir katil olmayı eşitlemek demektir. Bu bakış açısı, bireyin yaşamında ortaya çıkan kötülüklerin meşru olduğu bir ortam hazırlar.

Hümanist psikoloji ekolünün kurucusu Maslow'a göre, bilim değerlerden boşandığında hastalanır. Dolayısıyla, bilimin değerleri de kapsayarak genişlemesi gerekir. Modern psikoloji, araştırma alanı olan konuları kutsallıktan arındırmak yerine, gerçekliğin iç yüzünü anlamaya çalışma amacı güdebilir. Yöntemlerini geliştirerek bireyin değerlerini çalışmalarına katabilir ve bireye yol gösterici bir yapıya kavuşabilir. Bu bağlamda bireyin temel ihtiyaçları Maslow'a göre şöyle sıralanmaktadır: (i) kendini gerçekleştirme; (ii) başkalarına ve kendine değer verme ve saygı duyma; (iii) yalnızca sevilme değil, aynı zamanda sevme ihtiyacını da kapsayan ait olma ve sevgi; (iv) güvende olma ve (v) fizyolojik ihtiyaçlar. Görüldüğü gibi manevi ihtiyaçlar, hiyerarşik düzen içerisinde en üst sırada yer almaktadır. Kendini gerçekleştirme olgusu, modern birey için oldukça önemlidir. Bu, bireyin içinde bulunan olumlu potansiyeli bularak harekete geçirmesidir (Sayar, 2021: 118-119).

Din psikolojisinin uygulama alanı olarak da betimlenebilen manevi danışmanlık ve rehberlik, danışanların ruh sağlıklarını iyileştirme, sorunlarını çözmelerine destek sağlama, gelişime ihtiyaç duydukları noktalarda yardım etme amacı taşımaktadır. Birey yaşantısında zaman zaman karşı karşıya kaldığı zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkmakta zorlanabilmektedir. Bu aşamada manevi danışman, danışanın geçirmekte olduğu zorlu süreçte yakın bir arkadaş ve rehber olarak ona psikolojik ve manevi destek sağlamaktadır (Kızılgeçit, 2020: 294). Türkiye'de yapılan manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmaları için Batı'da üretilen ekol ve

kuramların yetersiz olması sebebiyle yerli bir ekolün adı geçen alana eklenmesi ihtiyacı gün geçtikçe artmaktadır. Bu bağlamda yerli bir ekol olan nefis psikolojisi, Türk manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarını için önemli bir imkân olarak görünmektedir.

İnsanlık tarihine bakıldığında, miras olarak bırakılan kültürün temel yapı taşlarının dini ve manevi motiflerden oluştuğu görülmektedir. Aynı zamanda, yalnızca içinde bulunulan kültürle sınırlı olmayan bu birikim, farklılık gösterse de dünya üzerinde yaşayan birçok toplumun dini ve manevi olana yönelim gösterdikleri ortadadır (Ekşi, vd., 2022: 13). Maneviyat ve din kavramı ise eş anlamlı kullanılagelmiştir. Ancak, geçmişten bugüne gelen eş anlamlılık, bu çağda arası ayrılan iki kavram olarak değişime uğramıştır. Tabii ki bu iki kavramın birbirinden tamamen bağımsız olarak düşünülmesi de olanaksızdır (Ekşi, vd., 2022: 15). Bu iki kavramın makalede belirtilme nedeni ise manevi danışmanlık ve rehberlik uygulamalarında danışanların kendini tanımlama biçimlerindeki farklılığı anlamaya yöneliktir. Yine aynı düşünceyle, psikoloji ve maneviyat kavramlarına da bakmakta yarar olabilir.

Modern psikoloji tarihine bakıldığında öncelikle psikolojinin insanı ele alış yönteminin oldukça mekanik olduğu söylenebilir. Psikolojideki bu durum, uygulamalarla inkâr edilemeyecek kadar açıktır. Bireyin içsel yaşantısının, manevi yönünün ve inanç dünyasının etkisinin göz ardı edildiği açıktır. Bu sebeple psikolojinin bireyin manevi yönünü ele aldığı bütüncül bir bakış açısı kazanması oldukça önemli kabul edilmektedir (Ekşi, vd., 2022: 18-19).

Öte yandan Roy (2009) manevi danışmanlık ve rehberliğin dört temel unsuru olduğunu belirtmiştir. İlk unsurun dikkatlilik olduğunu vurgulayan Roy, daha sonra bu unsurları basiret, merhamet ve farklılıkların hikmetini sezmek olarak sıralamıştır. *Dikkatlilik*, aklın ve bedeninin birlikteliğiyle oluşan yoğunlaşmadır. *Basiret*, rehberlikte oldukça önemli konumdadır. İnsanın kendi iç dünyasına dönerek oradan gelen sinyalleri görebilmesi ve bu sinyallere nasıl karşılık verebileceğine karar vermesi demektir. *Merhamet* ise insan ilişkilerinde olmazsa olmazlardan bir tanesidir. *Farklılıkların hikmetini görmek* de diğer üç unsuru kapsamak suretiyle ortaya çıkan kavramdır.

Birey doğası gereği aşamalı gelişim gösteren bir yapıya sahip olduğundan dolayı bireyi geliştirmek ve rehberlik etmek için yapılacak uygulamaların amaçlarının da bu aşamalı yapıya uygun bir yol izlemesi gerekmektedir (Gürsu, 2022: 39). Manevi danışmanlık ve rehberlik, insanların ruhsal ve spiritüel sorunlarını anlamak ve çözmek için destek sağlayan

profesyonel bir danışmanlık hizmetidir. Genellikle danışanların değerleri, inançları ve maneviyatları üzerine odaklanır. Danışanların içsel sorunlarıyla başa çıkmalarına yardımcı olma ve manevi gelişimlerini destekleme, kişisel yaşamlarında anlam bulmalarına yardım etme amacı taşıyan bu alan, nefis psikolojisinin öğretileriyle de uyumludur. Bu destek, danışanın sorunlarına çözüm üretebilmesinde oldukça önemlidir. Çünkü nefis psikolojisi, insanın hakikatine temas ederek danışana fitratına uygun bir yol haritası sunmaktadır. Bu kapsamda nefis psikolojisi, bireye içsel durumunu ve davranışlarını anlamak, düşünce ve duygusal süreçlerini incelemek, kendini geliştirmek ve olgunlaşmak için yöntemler ve stratejiler sunar.

Batı psikolojisinin insana bakışını indirgemeci olarak gören nefis psikolojisi, bu durumu bina metaforu kullanarak şu şekilde açıklamaktadır: Çok katmanlı bir binanın bodrum katında değerlendirilen bireyin sahip olduğu potansiyeller, göz ardı edilerek ve değeri anlaşılmayarak olması gerektiğinden aşağı bir konuma indirgenmiştir. Batı dünyası, aydınlanmayla insanın manevi boyut ve birikimini yok saymış; oldukça materyalist ve deneysel içerikli pozitivist bir dünya görüşü benimsemeye çalışmıştır. Maneviyat veya manevi boyutla ilgili olan her şeyi reddederek aydınlığa kavuştuğuna inanmış ve bu amaçla da birçok değeri göz ardı etmiştir. Determinist bir bakış açısı ile kurulan maddi düzenin anlaşılması ve açıklanması başarısı yalnızca maddi boyutun olduğunu savunarak bireyinde bu şekilde açıklanabileceği yanılığısına düşülmesine sebep olmuştur. Fakat nefis psikolojisi ekolünün kurucusu olan sufi psikiyatr Merter'in tanımıyla "hazret-i insan" ise yalnızca laboratuvar ortamında incelenecek bir yapıda tasarlanmamıştır. Nitekim insan, maddi bedeninin yanı sıra manevi bir yönü de bulunan, ruh taşıyan bir canlıdır. Dolayısıyla onu anlamak için tek yönlü bir bakış ve anlayış bütüncül algılanamayacağından dolayı hep eksik kalmıştır (Merter, 2014: 115).

Bireyi anlama çabasıyla geliştirilen psikolojik ekollerde bulunan ve adı geçen tek pencere bakış, fiziksel alanın ötesine geçememektedir. Bireyi anlamada karşı karşıya kalınan sığ bakış açılarındaki boşluğu doldurmak adına yeni bir bakış açısı ise aranan bir durumdur. Nefis psikolojisinin de bu eksikliği tamamlama ve boşluğu doldurma amacı güttüğü söylenebilir. Nefis psikolojisi, insanın yaşamını anlama ve anlamlandırma serüveninde maddi ve manevi yönlerini birlikte ele aldığından dolayı bütüncül bir anlayış benimsemektedir. Bu bütüncül davranışı sergilerken de İslam sufizminden yararlanarak kalp, nefis ve ruh gibi kavramların uyumunu ele almaktadır. Nefis psikolojisinde oldukça önemli sayılan bu kavramlar, modern psikoloji içerisinde ne yazık ki inceleme alanına dahil edilmemiştir.

Nefs psikolojisinin birey önermesi, en güzel biçimde yaratılmış olan insanın daha sonra aşağı âlem olarak kabul edilen dünyaya gönderildiği şeklindedir. Dünyaya iniş nefis basamaklarının da girişi konumunda yer almaktadır. Bu basamak bireyin kalmaması gereken bir konumdur. Bireyin içinde bulunduğu varoluş biçiminden bir an önce yükselerek kurtulması gerekmektedir. Çünkü birey yükselerek kendini bulmakta; aksi durumdaysa yükselmezse aşağılarında daha aşağısına inebilmektedir. Bu da demek olur ki, birey hayatında ilahi olarak gönderilen ikaz, işaret ve yönlendirmelere uyum sağlayarak yaşamalıdır. Eğer kendisine verilen bu yaşam yolculuğunu, doğru işaretlerle yönlendirmezse ideal yaşam çizgisinden saptığı için fitratına ters olan farklı ruhsal problemler içerisinde kendisini bulabilir (Atak, 2021: 78).

Ölüm, yukarıda kısaca betimlenen bu nefis basamaklarına yükselişin veya aşağıların aşağısına inişin son bulacağı kaçınılmaz gerçek olarak bireyin karşısında dinamik biçimde durmaktadır. Dolayısıyla bireyin bu nefis basamaklarını aşma çabası ertelenecek ve hafife alınacak önemsizlikte değildir. İnsanlığı çepeçevre saran bir dünyanın içerisinde yaşamak gerçeğiyle birlikte, bireyleri birbiriyle eşitleyen varoluşsal bir gerçeklik vardır ki o da ölümdür (Egemen, 1963: 31). Her an bekleyişte olmayı gerektiren, ne zaman karşı karşıya kalınacağı konusunda kimsenin bilgi sahibi olmadığı ve/veya olamadığı bir olgudur. İnsanlığın başladığı ilk günden bugüne değişmeyen bir gerçek olarak bilinen ölümün üzerinde geçmişten bugüne oldukça fazla düşünülmüştür. Hakkında fikirler yürütülen ölüm, ölümden sonrasında ne olacağına dair soruları da beraberinde getirmektedir. Bu sorulara verilen cevaplar, cevap veren düşüncenin veya dinin benimsedikleri ve kabul ettikleri düşünce sistemiyle paralel fikirler barındırmaktadır (Uysal, 2019: 53).

Bireyin ölüme ilişkin hissettiği tek duygu elbette ki merak değildir. Birey, ölüme karşı korku ve kaygı duyguları da beslemektedir. Bu bağlamda *ölüm korkusu*, bireyin kendi veya sevdiklerinin ölümüyle ilgili duyduğu endişe ve korkudur. Bu korku, varoluşsal bir kaygı olarak da kabul edilir ve kişinin kültürel, dini, ahlaki ve kişisel değerleriyle şekillenir. *Ölüm kaygısı* ise bireyin yine kendisi veya sevdiklerinin ölümüyle ilgili yaşadığı kaygıdır. Varoluşsal bir endişe olarak ortaya çıkan bu kaygı, bireylerin kendi ölümleriyle yüzleşmeleriyle ilişkilidir. Dolayısıyla ölüm kaygı düzeyi, kişiden kişiye değişebilir.

Öte yandan ölüm olgusunun bireylerin ruhsal durumlarına etkisine bakılacak olursa, ölüm olgusu bireyin ister kendi ölümü olsun isterse sevdiklerinin ölümü olsun kolay kabul ettiği ve başa çıktığı bir durum

değildir. Bireyin zihin dünyasında ölüme karşı verilen tepki, özel yaşan-
tısıyla ve karakteristik bireysel özellikleriyle bağlantılı olarak değişebil-
mektedir. Bazı bireyler ölüme karşı kabullenme tutumu takınırken, ba-
zıları ise ölümsüzlük arzusu taşımaktadır. Aynı zamanda bireyin bu tu-
tumları, bir ömrü nasıl yaşadığı gerçeğini de ortaya koymaktadır. Nite-
kim ölüme bakışın farklılık arz etmesi, şimdi ve burada bireyin yaşamını
belki de birçok noktada yönlendirmektedir (Koç, 2002b: 121-122).

Daha çok Batı kültüründe rastlanılan ölüme karşı geliştirilen tu-
tumlardan biri *ölümü inkâr etme* tutumudur. Bu tutumda, ölümü kabul
etmeyip aklını bu düşüncelerle meşgul etmemeye, hayatın akışı içerisinde
kaybolup uyuşmaya ve oyalanmaya bakış ön plandadır. *Ölüme meydan
okuma* ise her alanda uç noktaları temsil eden hayal gücünün sınırlarını
zorlayan bir tutumdur. Ayrıca bireylerin ölümle burun buruna geldikten
sonra yaşamaya devam ettiği olaylar veya bunu isteyerek tercih ettiği du-
rumlar da bu tutumun yansıması olarak gösterilebilir. Modern yaşamda
yaygın olan tutumlardan biri de *ölümü istememektir*. Bu tutumun belirli tek
bir nedeni vardır denilemez. Çünkü bu alanda oldukça geniş, kişiden ki-
şiye farklılık arz eden bir yelpaze söz konusudur. Son tutum ise yaşamını
genellikle herhangi bir düşünce yapısıyla anlamlandırmış kişilerin takın-
dığı *ölümü kabullenme* tutumudur. Bu tip bireyler, hayat yolculuklarını
ölümü kabullenerek ve onunla yaşamayı öğrenerek sürdürürler. Sonlu
olduklarının farkında olarak, yaşamlarını daha anlamlı ve güzel hale ge-
tirmeye çalışırlar (Koç, 2002a: 16-17).

Nefs psikolojisi içerisinde *ölüm* olgusu, daha çok nefis gelişimin-
deki alt katların problemi olarak düşünülmektedir. Bilinçdışına atılarak
bastırılan ölüm korkusu, yalnızca bireyi ilgilendiren bireysel bir konu ola-
rak değil, toplumların bir arada yaşamını sürdürebilmesi için de oldukça
önemli bir unsur olarak düşünülmektedir. Dolayısıyla bu konu, bireysel
düzeyde olduğu kadar toplumsal düzeyde de ele alınması gereken bir
konudur. Toplumlar ölüm kaygısıyla başa çıkabilmek için çeşitli strateji-
ler geliştirmişlerdir. Bunlar arasında dinî inançlar, kültürel uygulamalar,
ritüeller ve semboller gibi unsurlar önemli bir faktör olarak kabul edil-
mektedir. Farklı coğrafya ve topluluklarda şekillenen kültürel etmenler
toplumların yaşam tarzları ve gelenek göreneklerine bağımlı olarak ölüm
olgusuna yaklaşımlarında farklı inceleme alanları ortaya çıkarmıştır.
Özellikle bireyin ölümüyle başlayan defin işlemlerinin öncesi ve sonra-
sında gerçekleştirilen birçok uygulama, içinde bulunulan kültürün dü-
şünce dünyasını yansıtmada konusunda önemli ayrıntılar sunar (Parılı &
Uhri, 2018).

İslam teolojisine göre, ölen kişiye dualar edilir, bedeni yıkanır ve

gömülmeden önce cenaze namazı kılınır. Bu ritüeller ölen kişinin ruhunu teselli etmek ve onun için iyi bir son yolculuğu hazırlamak amacıyla yapılır. Benzer şekilde Hristiyanlık, Budizm, Hinduizm ve diğer dinlerde de ölüme ilgili çeşitli inançlar ve uygulamalar bulunmaktadır. Bu inançlar ve uygulamalar bireylerin ölüme başa çıkmalarına yardımcı olabilir ve onlara anlam sağlayabilir. Ayrıca ölüme ilgili semboller ve ritüeller, toplumların bir arada yaşamını sürdürebilmesi için de önemli bir rol oynar. Örneğin; cenaze törenleri ve anma günleri, ölen kişinin hatırasını yaşatmak ve toplumun birliğini sağlamak amacıyla düzenlenir. Bu törenler, ölen kişiye olan saygıyı göstermek ve onunla olan bağı sürdürmek için önemlidir (Sarıkaya, 2019).

Nefs psikolojisi ölüme ilgili bu tür inançlar, ritüeller ve sembollerin insanların ruhsal ihtiyaçlarını karşılamak için önemli birer terapötik enstrüman olduğunu vurgular. Ölüm insanların hayatlarında kaçınılmaz bir gerçektir ve herkes bu gerçeğe mutlaka yüzleşmek zorundadır. Ancak ölüme ilgili inançlar, ritüeller ve semboller, insanlara ölüme nasıl başa çıkacaklarını öğretebilir, onlara anlam ve teselli sağlayabilir. Bu nedenle nefis psikolojisi, ölüme ilgili bu tür dinsel ve kültürel uygulamaların insanların ruhsal sağlığını desteklemek için önemli terapötik bir rol oynayabileceğini savunur.

Türk manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarında önemli bir imkân olarak yerli bir ekol olan nefis psikolojisi, bireyin manevi boyutunu ele alarak bütüncül bir bakış açısı sunar. Özellikle ölüm gibi varoluşsal konularda, dinsel inançlar, kültürel uygulamalar ve manevi destek unsurları insanların ruhsal ihtiyaçlarını karşılamakta önemli rol oynar. Bu nedenle nefis psikolojisi, insanların manevi ihtiyaçlarını anlamak ve desteklemek için dini ve kültürel unsurları dikkate alır. Bu yaklaşım, insanların ruhsal sağlığını desteklemek ve anlam bulmalarına yardımcı olmak için önemli bir araç olabilir.

Yaşamını tüketerek sürdüren ve bir sonraki aşamayı düşünmeyecek hareket eden modern insan, ölümü ve sonrasını da görmezden gelmeye çalışarak rahatlayabileceğini düşünmüştür. Görmezden gelemeden rasyonel aklıyla bile ölüm ve sonrasını düşünmeden edemeyen modern birey ise bu korku ve kaygılarla yaşamını sürdürmeye çalışmaktadır. Tam da bu noktada nefis psikolojisi, insanın bulunduğu katın darlığından kurtularak yükselip bir üst kata çıkmasını, bu bağlamda ölümün bir bitiş değil yeni bir başlangıç olarak görülmesini oldukça tedavi edici görmektedir (Merter, 2007).

a. Nefs Psikolojisi

Bireyin yaşam yolculuğunda kendini anlaması ve keşfetmesi, yaşam kalitesi ve ölümden sonraki yaşama hazırlık açısından önemlidir. Modern psikoloji kuramlarının çoğunun yaptığı gibi bireyin yalnızca toplumun yararı ve faydası üzerine kurulu veya *fayda-zarar zıtlığı* içerisinde değerlendirilmesi çok büyük bir detayın gözden kaçmasına sebep olmuştur. Bireyi yalnızca yasalarla veya toplumsal normlarla baskı altına almak ve sadece bir eşya gibi onun faydasını ve/veya zararını hesaplamak, kalıcı bir düzenin ve sağlıklı bir huzurun oluşmasını engelleyerek daha kötü sonuçlara yol açmıştır. İnsanın yaratılışını anlayarak onu farklı güç ve düşüncelerin isteği üzerine şekillendirmeden yaratılış amacına uygun davranmak ve nefis aşamalarında yukarı doğru ilerleyerek *insan-ı kâmil* olma yolundaki çabasına yardımcı olmak önemli bir konudur. Bu durum, nefis psikolojisinin kendine görev edindiği bir hedefin tam merkezindedir. Nefis psikolojisi, bireyin hayat yolculuğunda acı çekmekten ve problemlerle boğuşmaktan uzaklaşarak mutsuzluğa saplanmasını istemez. Bu nedenle, İslam sufizmi, bireyin bir *üst nefis düzeyine* yükselmesini arzularak bir asansör gibi işlev görmeye çalışırken bazı yöntem ve kavramları kullanır. Bu süreç, bireyin ruhsal gelişimine katkı sağlamasının yanı sıra ahlaki değerlere dikkat etme, kendini denetleme, sabır, hoşgörü ve şükran gibi erdemlerin kazanılmasına odaklanarak, içsel yolculuğunu daha olgun, bilge ve anlamlı duruma getirmeyi amaçlar(Merter, 2014).

a.a. Tanımı

Modern psikolojinin Freud ve Jung da dâhil olmak üzere önemli isimlerinin *psyche* kavramının ne olduğu sorusu karşısındaki acizliğini ve cevapsız kalışını önemli bir eksiklik olarak değerlendirilen sufi psikiyatr Merter, bu cevapsız kalışı yerli bir *ekol* kurarak bir arayışa dönüştürmüştür. Nefis psikolojisi ekolünün kurucusu olan Merter, ayrıca bireylerin tedavi süreçlerindeki bağımlılığına değinmiştir. Modern psikoterapilerin anlık çözümler üreterek terapinin ve ilaç kullanımının devam ettiği süreç içerisinde danışanların şikayetlerinin azaldığını, fakat terapi bitirilip ilaç kullanımı durdurulduğu zaman danışanın eski durumuna geri döndüğü tespitlerinde bulunmuştur. Bu durumda da modern psikolojinin aslında bireyin fitratına yönelik çözümler üretmediğini dolayısıyla kalıcı olmayıp yüzeysel olduğunu gözler önüne sermektedir. Sürdürülebilir bir iyileşme ve ilerlemenin sağlanamaması, danışan tarafından da başka bir arayışa sebep olabilmektedir. Çünkü danışan, ilacı ne zamana kadar kullanacağını veya tekrar aynı ruhsal problemleri yaşayıp yaşayamayacağını merak etmeye başlayabilir. Tüm bu tablo, bireyi anlamak için iki boyutlu dar bir bakış açısının yeterli olmadığını göstermektedir (Merter, 2019).

Nefis psikolojisinin kurucusu kabul edilen sufi psikiyatr Mustafa

Merter, yurtdışında da klinik ortamda deneyimlediği birçok *anlam arayışı* çabalarının sonuçsuz olmasıyla birlikte sufi psikolojisinde kendi özel anlam arayışının cevabını da bulmuştur. Batı'da *transpersonel psikoloji* olarak bilinen psikoloji ekolünün Türkiye'deki temsilcisi olarak da bilinen Merter, çalışmalarında İslam sufizmi ve psikoloji arasındaki benzer ve farklı yönleri analiz etmiştir. Bu analizler sonucunda İslam sufizminin, manevi alanı kullanarak danışanın sorunlarına çözümler getirdiğini görmüştür. Batı'da maneviyat alanının giderek değer kazanmasıyla birlikte oluşturulan psikoloji ekollerinden olan hümanist ve transpersonel psikoloji çalışmaları, İslam teolojisi ve sufizmine dayanan nefis psikolojisinin bakış açısına göre eksik görülmektedir. Çünkü İslam geleneğinde bulunan *nefis* kavramının sınırları, modern psikolojideki *ego* ve *self* kavramlarına göre daha zengin bir içeriğe sahiptir. Ekolün isimlendirilmesinde de bu sebeple nefis kavramı kullanılmıştır (Göcen, 2020: 38).

İslam sufizminden faydalanarak düşünce dünyasını inşa eden nefis psikolojisinin taşıyıcı kavramları ise kalp, nefis ve ruhtur. Bu kavramlara bakılacak olursa her biri ayrı ayrı İslam düşünce geleneğinde önemli etkilere sahip derinlemesine düşünülen kavramlardır. Geçmişten bugüne üzerlerine sayısız eser ve çalışma yapılmıştır. Adı geçen bu kavramlar, günlük hayatta kullanılagelen anlamlarının dışında birçok yan anlam ve özelliğe sahiptir. Her biri ayrı ayrı İslam düşünce geleneğinde yüzyıllardır yapılagelen sufi çalışmalarına göre semantik açıdan yeni anlam değişim ve dönüşümleri geçirerek niteliksel değerler kazanmışlardır (Frager, 2021: 31-35).

Bu kavramların başında gelen *kalp*, maddi boyutuyla vücuda kan pompalayarak kan dolaşımı işlevini yerine getiren organdır. Fakat semantik olarak yalnızca somut anlama sahip olmayan kalp aynı zamanda soyut içerikli olarak *gönül* anlamında da kullanılır. İnsanın zihni çeşitli bilgilerle dolup kirli hale geldiğinden, bireyin sürekli olarak gönlüne odaklanması gerekmektedir. Öyle ki buğulu bir camdan dışarıdaki gerçek/hakikat görülemez. İslam sufizminde kalp, hayalin ve üretkenliğin mekânı olarak algılanmaktadır. Felsefede Aristoteles ve birçok erken dönem İslam mistiğine göre vücudun merkezi kalp olarak kabul edilmiştir. Fiziksel kalp kan dolaşımı ile vücudun birçok organını beslerken aynı şekilde manevi kalpte insanın ruhunu beslemektedir (Frager, 2009: 35).

Sufi psikolojisine göre derin kavrayışın yeri olan kalp, temelde *bilgi* merkezidir. Öyle ki aklın kavradığı tek boyutluluğun ötesinde kalp gözünün açılması, eşyanın, sözlerin ve her şeyin ardında yatan gerçeğin açığa çıkmasıdır. Bu yüzden herkeste bulunan kalp, içinde taşıdığı semantik anlamlarla *kutsal mabet* konumundadır. Kalp, temizlenmesi ve

arındırılması yönünden de sufilerce önemli görülmüştür. Kalbin günahlardan, huzursuzluktan, aşırıktan, kinden, nefretten ve haset gibi insanın manevi yönünü görmesini engelleyen, aynasını kirleten özelliklerden arındırılması gerekir (Atak, 2021: 158-160).

Kalp, bilgi ve marifetin merkezi, Allah'ın tecelli ettiği yer olarak da düşünülmektedir. Maddi olanın ötesindeki ilahi hakikat ve sırların kalp yoluyla elde edildiği de söylenmektedir. Zira büyük İslam mistiği Yunus Emre de “Ararsan Mevla'yı kalbinde ara, Kudüs'te, Mekke'de, Hac 'da değildir” demiştir (Akot, 2017a). Kalbin aynı zamanda biri bedene diğeri de ruha açılan iki kapısı vardır. Bu kapılardan bedene bakan kapıya *sadr* denilmektedir. Sufi bakış açısıyla *sadr*, his ve düşünce gibi içsel dürtü ve duyguların hissedildiği mekân olarak tanımlanmaktadır. Nefsi emmareyle birlikte bulunan heva ve şehvetlerin etkisi altına girebilecek yapıda bulunan kalbin *sadr* boyutudur. Manevi duygulara açık olan kalp bir nevi sadırdan gelen etkiyle huzur durumunu belirler. Manevi gelişimin merkezi olduğu belirtilen kalbin sufilerce üç nuru elde etmesi gerektiğinin vurgusu yapılmaktadır. Bunlar nefsi emmarenin arzularına karşı engel teşkil eden *marifet nuru*, bedensel isteklere karşı koruyan *akal nuru* ve bilgisizliğin getirdiği tehlikelere karşı koruyucu işlev gören *bilgi nuru* olarak belirtilmektedir.

Öte yandan *nefs* kavramı üzerinde durulacak olursa, sufi bakış açısıyla nefsin birbirine zıt iki yön barındırdığı söylenebilir. Bir yüzü karanlık ve sıkıntılı olarak nitelendirilirken diğer yüzü nurani bir karakter taşıyarak latif olarak nitelendirilmektedir. Nefsin aidiyetliğinde ruha da bedene de ait olmadığı vurgusu yapılarak, karanlık yüzüyle kötülüğün kaynağı olma konumunda olacağı bildirilmiştir. İşte nefsin bu karanlık yüzüyle baş etme ve onu kontrol altına alma amacıyla büyük bir mücadelenin gereği söz konusu olmaktadır.

Sufiler tarafından Allah'ın insanın maddi bedenine üflediği ilahi bir nefes olarak görülen *ruh*, bedeninin hayatiyet kazanmasını sağlayan nitelikleri bulunan fakat tam anlamıyla tanımlanamayan latif bir nurdur (Işıtan, 2020). İslam düşünürü İbn Kayyim'e göre, ruhun ikinci aşamasında ruh kavramı yerini artık kalp kavramına bırakır. Kalp, ruhun odak noktası haline gelir ve ruhun güzelliği ya da çirkinliği kalbin durumuna bağlıdır (Şimşek, 2015).

Nefs psikolojisi ekolü, kuramsal çerçevesini oluştururken düşünce dünyasında şu ana temalardan faydalanmıştır. Temaların ilki olan *maneviyat*, bireyin yalnızca bedensel gelişimini değil ruhsal gelişimine de odaklanarak manevi aşamalar kat edebilmesi üzerinde durur. *İnsanın potansi-*

yeli, doğrusal bir zeminde yaşayan bireyin içinde bulunduğu benliğini aşarak daha yüksek aşamalardaki zihin durumuna ulaşma potansiyelidir. *Evrrensel bağlantı*, bireyin kendi benliği dışındaki dünyayla, insanlarla ve doğayla kurmuş olduğu üst düzey iletişimidir. *Aşkım/mistik deneyimler*, bireyin olağan bilinç durumunun ötesine geçtiği derin içsel deneyimleri betimler. Bu deneyimler, genellikle birlik ve bütünlük hissi, zaman ve mekânın ötesini aşan bir deneyim, manevi farkındalık bir tür aydınlanma, ilahi varlıkla birleşerek derin bir mutluluk ve huzura ulaşma gibi özelliklere sahiptir. *Holizm*, bireyi parçalarının toplamından daha fazlasını ifade eden bir bütün olarak görerek, Allah ile olan bağı ve kulluk bilincini kuşatmış evrensel ve toplumsal bir varlık olarak tanımlar. Bu varlık, unsurların mükemmel uyumunu yansıtan bir ayna olarak değerlendirilir. (Aktay, 2023).

a.b. Terminolojisi

Düşünce dünyasını oluştururken birçok alandan faydalanan nefis psikolojisi, kavramları ele alış tarzıyla farklı bir terminoloji kullanarak psikoloji dünyasında ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla aşağıda betimlenen bu kavramlara verilen anlamların ve ele alınan perspektifin aydınlatılması nefis psikolojisine bakışı net bir şekilde ortaya koymaya fayda sağlayabilir.

(i)-*Nefs (psyche/soul)*: İslam teolojisinin kutsal kitabı Kur'an-ı Kerim'de nefis kavramı çeşitli anlamlarda kullanılmaktadır. Öncelikle bu kavram bireyin kendisini ifade etmek için kullanılır. İnsanın bedenini ve ruhunu içeren varlığını temsil eder. Aynı zamanda bireyin içsel ve öznel varlığını ifade etmek içinde kullanılır. Nitekim kişinin düşünce, duygu, arzu ve iradesini içeren iç dünyasını temsil eder. Bazen kalple ilişkilendirilerek kalbin duygusal ve zihinsel süreçlerini ifade eden nefis, bazen de ruhla bağlantılı olarak kullanılarak ruhun bedenle ilişkisini ifade eder. Son olarak da canlılık ve hayatı temsil ederek beden yaşam enerjisinin nefis kavramıyla bağdaştırıldığı da söylenebilir (Uludağ, 2006).

İslam sufizminde nefis maddi arzuların, dünyevi hazzın, şehvetlerin, arzuların ve günahların kaynağı olarak kabul edilir. Nefs, bireyin içinde bulunan bencil ve dünyevi isteklerin merkezi olarak görülür. İslam sufileri, nefsin bu dünyevi arzulara ve kötü huylara olan eğilimlerini kontrol etmeye, zayıflatmaya hatta öldürmeye çalışır. Bu mücadele, ruhun daha yüce ve manevi boyutlara yükselmesini sağlar. Nefsle yapılan bu mücadele nefsi disiplin altına almak ve onun kötü isteklerine direnme anlamı taşır. Bu süreçte nefisini kontrol altına alan birey, ruhunu manevi deneyimlerle güçlendirir ve Allah'ı daha yakından tanımaya ve O'na yaklaşmaya çalışır. Nefsi kontrol etmek için sürekli bir çaba gerekmektedir

(Bulut, 2020: 166-168).

(ii)-*Hal (state)*: İki farklı şekilde betimlenen halin ilk anlamı, insanların ortak iç deneyimlerini ifade eder. Bu anlamda hal, tüm insanlarda bulunan içsel yaşantıları temsil etmektedir. Ancak hal terimi aynı zamanda sufilerin ileri düzeydeki yaşantılarını açıklamak için de kullanılan bir terimdir. Bu anlamda haller, maddi ve bedensel sınırlamalardan kurtulma çabalarının sonucunda ortaya çıkan ve yüksek bilinç durumlarına özgü olan özel manevi durumlar olarak kabul edilmektedir. Haller, insanın içsel dönüşümünü sağlayan ve manevi gelişim yolunda önemli bir role sahip deneyimlerdir. Hallerin tam anlamıyla anlaşılması ve ifade edilmesi mümkün olmasa da sufilerin açıklamalarıyla birlikte fonksiyon ve anlamı üzerinden yorum yapılabilmektedir (Erginli, 2008: 193).

(iii)-*Değişik bilinç durumları (discrete altered states of consciousness)*: Normal uyanıklık halinden farklı olan herhangi bir farkındalık durumunu ifade eder. Bu durumlar, zihinsel, duygusal veya algısal düzeyde değişiklikler içerebilir ve genellikle bilinçte genişleme, derinleşme veya dönüşümle karakterize edilir. İnsan bilincinin farklı durumlarını betimleyen değişik bilinç durumları zihinsel, duygusal ve bilinçli deneyimlerinin çeşitli modelleri anlamına gelir.

(iv)-*Günlük alışılmış bilinç durumları (ordinary daily state of consciousness)*: Bir tür bireyin uyanıklık halini temsil eden bu durum, bireyin günlük yaşamını sürdürürken yaşadığı durum değişiklikleriyle birlikte bilinç alanında denge sağlamasıdır. Bu durumda kişi, çevresindeki dünyayı algılar, düşünür, duygusal tepkiler verir ve davranışlar sergiler. Günlük alışılmış bilinç durumu, genellikle mantıklı düşünmeyi akılcı kararlar vermeyi, planlama yapmayı ve çevresel gereksinimlere uyum sağlamayı mümkün kılar. Kişi, günlük aktivitelerini gerçekleştirirken bu bilinç durumunu kullanır ve çoğu zaman otomatik olarak hareket eder (Merter, 2007: 84-85).

(v)-*Can veya hazret-i insan potansiyeli (real self)*: Bireyin kişiliği, karakteri ve kimliğinin otantik ve gerçek özelliklerini ifade eder. Gerçek benlik, toplumsal beklentilerden, maskelerden veya taklitlerden arındırılmış bir şekilde bireyin gerçek olduğu hali temsil eder. Dünyayı bir tiyatro sahnesine benzeten Merter, insanın takındığı rol veya rollerin kavramları ve duygularıyla özdeşleştiğini ve bilinçdışından dalgalar halinde gelen uyarıcıları duymayarak kendini rolüne kaptırdığı oranda gerçeklikten uzaklaştığını belirtir. Bu gerçeklikten uzaklaşma, kendini role kaptırma durumlarında insana rehberlik edecek ve yol gösterecek biri varsa ve insan öğüt alma olgunluğunu gösteriyorsa ortada bir sorun kalmayacaktır. Fakat yapayalnız bir halde ise ve sosyal izolasyon durumundaysa insanın

içinde bulunan can potansiyeli devreye girer (Merter, 2014: 145).

(vi)-*Bilinçdışı kategoriler (unconscious)*: Alt bilinçdışı, orta bilinçdışı, kolektif bilinçdışı ve üst bilinçdışı şeklinde dört ana gruba ayrılır (Merter, 2014: 117). Alt bilinçdışı, bilinçli farkındalık eşliğinin altında çalışan ilkel içgüdüleri ve temel hayatta kalma mekanizmalarını kapsar. Orta bilinçdışı, bilince kolayca getirilebilecek anılar, duygular ve düşünceleri içerir ve bilinçle daha derinlere gömülmüş bilinçdışı katmanlar arasında bir köprü görevi görür. Kolektif bilinçdışı, Carl Jung tarafından tanımlanan bir kavram olup tüm insanlığa ortak olan deneyimlerin ve arketiplerin paylaşılan bir rezervuarını ifade eder ve kültürler ve nesiller arasında davranışları ve düşünceleri etkiler. Son olarak, üst bilinçdışı, bireyleri kişisel gelişim ve kendini gerçekleştirme yolunda yönlendiren ruhsal içgörüler, daha yüksek bilinç durumları ve aşkın deneyimlerin alanını temsil eder. Bu katmanların her biri, birey davranışını ve psikolojik süreçleri şekillendirmede kritik bir rol oynar ve bilinçdışı zihnin karmaşıklıklarını anlamak için kapsamlı bir çerçeve sunar.

b. Ölüm

Bireyin dünya yolculuğu, en muhtaç olduğu şekilde başlar ve zamanla her yönden gelişir, büyür ve değişir. Gelişim bir noktaya kadar devam ederken, belirli bir süre sonra gelişim durur ve gerileme başlar. Bu gerileme, bir noktada ölümle sonuçlanır. Ancak birey standartlaşmış fabrika üretimi bir varlık değildir. Bu nedenle herkes için aynı şekilde işleyen bir süreç yoktur. Her yaş, her durum ve her anda yaşayan bireyin, ne zaman ve nasıl öleceği bilinemez.

Ölüm algısı, bireyin davranışları ve yaşamı üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğu gözlemlerle doğrulanmıştır. Ölümü, kaçınılmaz bir yokluk olarak gören birey ile tam tersine yeni bir hayatın başlangıcı olarak gören bireyin ölüm olgusunu değerlendirme şekilleri arasında bilişsel farklılıklar bulunmaktadır. Dolayısıyla bu düşünceler etrafında hayatlarını şekillendirme biçimlerinin de aynı olması beklenmemektedir. Her iki bakış açısı da incelendiğinde, sağlıklı ve huzurlu birey olabilmek için ölümün olumlu yönlerinin fark edilmesinin önemli olduğu görülmektedir. Çünkü ölümün olumsuz olarak algılanması durumunda, insanların kontrolsüz hale gelmesi ve ruhsal olarak çöküntü yaşamaları gibi birçok olumsuz sonucun ortaya çıkabileceği bilinmektedir (Kalyoncu, 2017: 50).

Her insanın kendi özgün tarzında ölümden korkması kaçınılmazdır. Bazıları için *ölüm kaygısı* yaşamın arka planında sürekli olarak var olan bir durumdur ve yaşanan her olay, o anın bir daha gelmeyeceği fikrini

hatırlatır (Yalom, 2021: 19). Ölüm kaygısını tam olarak tanımlamak zor bir durumdur. Çünkü ölüm, bireyin daha önce deneyimlemediği bir olgu olduğu için kaygılanılan durumun içeriği hakkında bilgi sahibi olunmaması o durum üzerine hissedilecek kaygı düzeyinde artış sağlar. Bu durumda, kişinin doğrudan deneyimlemediği bir şey için neden kaygı duyduğu sorusu ortaya çıkabilir. Burada, kişilerin ölüme yüklediği anlamın etkili olduğu görülmektedir (Akoğlan, 2020: 217).

Ölüm korkusu, insanın sürekli olarak yaşadığı bir duygu değildir. Normal koşullarda insan genellikle ölümü düşünmez. Ancak ölümlle yüzleşen veya ölümlle ilgili bir olay yaşayan birey, zihnini ölüm korkusu birden sarmış gibi hissedebilir. Ancak bu durum geçtikten sonra korku genellikle azalır ve unutulur. İslam psikoloğu Gazali'ye göre ölüm korkusu, insanın ölümün acı verici bir olay olduğu inancıyla ilişkilendirilen düşüncelerinden kaynaklanır. Ayrıca Gazali, korku ve endişeye neden olan bu düşüncelerin kaynağını beş noktada belirtir. İlk olarak hiç kimsenin sonunun iyi olacağına dair kesin bir bilgiye sahip olmamasıdır. Çünkü İslam teolojisine göre, imanı son nefese kadar korumak son derece önemlidir. İkincisi, kişinin ölümden sonrası hakkında belirsizlik içinde olmasıdır. Üçüncüsü, kişinin dünya hayatında sergilediği isyankârlık ve kötü davranışlardan korkmasıdır. Dördüncüsü, kişinin dünya nimetlerinden mahrum kalacağını düşünerek üzüntü duymasıdır. Son olarak, arkasında bıraktığı mal ve miras nedeniyle endişe duymasıdır (Yaşoğlu, 2014: 93).

Din ve inanç sistemlerinin ölüm üzerinden yarattığı etki şüphesiz ki ibret ve terbiye üzerine şekillenerek insanın akıllı olmasına dair mesaj içerir. Toplumsal tutumların *ölümün bilinmezliği* üzerinden giden pratikleri ise ölüm hakkındaki düşünceler üzerinde korkutucu ve tehlikeli izlenimi uyandırarak uzak dur mesajını taşır (Sağır, 2017: 16).

b.a. Tanımı

Arapça olarak ifade edilen "mevt, vefat, helak" gibi kelimelerle ölüm, yaşamın tam zıddı, yani hayatın karşıtıdır. Kısa tanımlamalarla ölüm "hayatın sona ermesi" ve "ruhun bedenden ayrılmasıyla kişinin maddi hayat kaynağını yitirmesi" anlamlarına gelir. Aynı zamanda ölüm bir insan, hayvan veya bitki için hayatın tamamen ve kesin olarak sona ermesi, ahirete doğru bir yolculuk şeklinde ifade edilmiştir (TDK, 2023). Ölümün tanımlanması veya anlamlandırılması, farklı zamanlarda farklı kültür ve geleneklerde değişiklik gösterir. Bu değişkenlik ve çeşitlilik, ölüme bakışın, bulunulan şartlarla şekillenmesinden kaynaklanır. Bu farklılaşma, günlük hayatı etkileyerek ölümün konumunu ve anlamını ifade eder ve bu nedenle de asırlardır tartışılan bir konudur.

Ölüm, bireyin zihnindeki anlamını gelişim dönemlerine göre farklı şekillerde ifade eder. Çocukluk döneminden itibaren çocuklar belirli bir yaşa geldiklerinde ölümün farkına varmaya başlarlar. Ancak bilmedikleri veya yanlış bildikleri bilgilerle korku, endişe ve şaşkınlık duygularıyla karşılaşabilirler. Bu nedenle çocuklarla iletişim kurarak sorularını ve endişelerini açıklığa kavuşturmak, onları bilgilendirmek önemlidir. Çocukların gözlemci kişiliği, ölüm olgusu hakkında ne kadar bilgi sahibi olduklarını ortaya çıkarır. Anne-babalar tarafından çocukların geçmiş deneyimleri ve bireysel farklılıkları dikkate alınarak yapılan bilgilendirme, çocuğun olası krizlere hazırlıklı olmasını sağlamak açısından önemlidir (Yıldız, 2004).

Çocukluğun son döneminden ergenlik dönemine geçişle birlikte ölüm düşüncesi bireyin zihninde daha geniş bir yer kaplamaya başlar. Bu süreçte birey, ölümü yalnızca bir son olmakla sınırlı görmeyip kendi ölümünü de düşünmeye ve kendi ölümlülüğünü anlamaya başlar. Bu duygularla birlikte, ölüm korkusu da ortaya çıkar. İlk yetişkinlik dönemi hayatsal aktivitelerin ön planda olduğu zaman dilimidir. Bu dönemde evlilik, iş, meslek, kariyer, toplumsal statü, çocukların yetiştirilmesi ve eğitimi gibi uğraşlar vardır. Dolayısıyla bu yoğunluğun arasında ölüm düşüncesi pek akla gelmez. Fakat yaş ilerleyip orta yaşlara gelindikçe düşüncelerdeki değişikliklerle birlikte hayatın anlamı üzerinde durulmaya başlanır. Bu dönem insanın artık büyüme evresinin sonlandığını kabul edip yaşlanmaya başladığının farkındalığıyla devam eder (Hökelekli, 2017; Sezer & Saya, 2009: 151-165).

Gelişim dönemlerinin son evresi olan yaşlılık dönemi, bireyin kendini ölüme en yakın hissettiği yaşam evresidir. Bu dönemde birey biyolojik, fizyolojik ve psikolojik açıdan gerileme ve yetersizlikler yaşamaya başlar. Bu durum, ölüme karşı duyulan kaygı ve korku duygularının da ortaya çıkma eğiliminde olduğunu gösterir. Hayata etkin bir şekilde katılmayan, anıları yaşamaya odaklanmayan bireyler, bu duyguları daha yoğun olarak hissedebilirler. Ayrıca bu dönemde sık sık yaşanan akranlarının, akrabalarının ve yakınlarının kaybı, bireyin dolduramayacağı bir sevgi eksikliği hissetmesine neden olabilir (Öztürk, 2010).

Öte yandan *tanatoloji*, ölümü ve ölümle ilgili süreçleri inceleyen bir bilim dalıdır. Ölümü araştırmak için özel olarak geliştirilmiş olan tanatoloji, ölümün sosyal, psikolojik ve biyolojik yönlerini anlamaya çalışır (Bauman, 2000). Tanatos ise Yunan mitolojisinde ölüm ve yok oluşu simgeleyen bir tanrıdır. Psikolojide ise Freud'un psikanaliz çerçevesinde kullandığı bir kavramdır. Freud'a göre tanatos dürtüsü içsel bir enerji biçiminde var olur ve bireyin kendine zarar verme veya başkalarına zarar

verme dürtüsünü içerir. Bu dürtü, yaşamın güçlü engellerle karşılaştığı durumlarda ortaya çıkabilir. Tanatos dürtüsü, bireyin kendi ölüm düşüncesini ve ölümlle ilişkili sembollerin çekiciliğini deneyimlemesine neden olur (Budak, 2017: 548).

Sosyal ölüm, bireyin yaşarken toplumsal bağlarını, rollerini, ilişkilerini veya kimliğini kaybettiği durumu ifade eder. Bu durumda, birey toplum tarafından dışlanmış, unutulmuş veya değersizleştirilmiş hissedebilir. Sosyal ölüm, kişinin fiziksel olarak hayatta olmasına rağmen sosyal olarak varlığının reddedildiği veya görmezden gelindiği bir durumu ifade eder. Bu durum, çeşitli nedenlerle ortaya çıkabilir. Örneğin; yaşlı bireyin hastanede yatmak zorunda kalması ve çevresinden uzaklaşması onu yalnızlığa mahkûm edebilir (krş. Zafer, 2019: 64-82).

Psikolojik ölüm, bireyin motivasyonunda, duygusal deneyimlerinde, benlik algısında, kişilik yapısında ve psikolojik işlevlerinde bir tür kayba işaret eder. Bu durumda birey, kendisini psikolojik olarak ölü gibi hissedebilir, hayattan zevk alamaz, motivasyon kaybı yaşar ve umutsuzluk hissederken yaşam amacını yitirmiş gibi hissedebilir. Psikolojik ölüm çeşitli nedenlerle ortaya çıkabilir. Örneğin; yoğun stres, travmatik bir olay ve depresyon gibi durumlarda duygusal kopukluk gözlenebilir.

Biyolojik ölüm ise bir organizmanın biyolojik işlevlerinin tamamen durduğu ve canlılığının sona erdiği durumu ifade eder. Bu durumda organizma, hayati süreçlerini sürdürecekt enerji üretimi, dolaşım, solunum, beyin aktivitesi ve diğer hayati fonksiyonları gerçekleştiremez. Biyolojik ölüm genellikle kalp atışının ve solunumun sona ermesiyle tanımlanır. Kalp durduğunda, vücudun oksijen ve besin sağlayan dolaşım sistemi işlevsiz hale gelir. Biyolojik ölüm genellikle geri dönüşü olmayan bir süreçtir ve organizmanın canlılığının tamamen sona erdiği anlamına gelir. Biyolojik ölümün tanınması ve doğrulanması, genellikle tıbbi uzmanlar tarafından gerçekleştirilir (Apaydın, 2016: 167).

Freud'a göre insan psikolojisinde ölüm dürtüsü olarak bilinen *tanatos* ile yaşam dürtüsü olan *eros* arasında bir çatışma bulunmaktadır. Eros, yaşamın devamını sağlama, sevgi, ilişkiler ve yaratıcılık gibi unsurları temsil ederken, tanatos ise yok oluş, yıkım, saldırganlık ve ölüm düşüncelerini ifade eder. Freud'a göre tanatos dürtüsü içsel bir enerji biçiminde var olur ve bireyin kendine zarar verme veya başkalarına zarar verme dürtüsünü içerir. Bu dürtü, yaşamın güçlü engellerle karşılaştığı durumlarda ortaya çıkabilir. Tanatos dürtüsü, bireyin kendi ölüm düşüncesini ve ölümlle ilişkili sembollerin çekiciliğini deneyimlemesine neden olabilir. Tanatos kavramı, psikanalizde ölüm, yok oluş ve agresyon gibi

konuların anlaşılmasında önemli bir rol oynar. Freud'a göre, tanatos dürtüsü yaşam dürtüsüyle etkileşim halindedir ve insan psikolojisi üzerinde derin etkilere sahiptir (Forsyth, 2017: 21).

Hızlı teknolojik ilerleme ve bilimsel başarılar, insanların yeni beceriler kazanmasına yardımcı olurken, aynı zamanda kitle imha silahları gibi dehşet verici ve yıkıcı araçların geliştirilmesine de neden olmuştur. Bu durum insanların ölüm korkusunu artırmıştır. İnsanlar artan ölüm korkusuyla karşı karşıya kaldıklarında, psikolojik olarak kendilerini koruma ihtiyacı duymaktadırlar. Bu psikolojik koruma, bireyin bir süreliğine kendi ölümünü inkâr etme eğiliminde olmasına neden olabilir. Birey, bilinçaltında kendi ölümünü tasavvur etmekte zorlanabilir ve genellikle ölümsüzlüğüne inanır. Ancak başkalarının ölümüne, savaşta veya trafik kazalarında hayatını kaybedenlere dair haberleri anlamakta daha iyidir. Bu bilinçaltındaki ölümsüzlük inancını destekler ve başkalarının ölümüyle ilgili duygusal tepkileri etkileyebilir (Kübler-Ross, 2010: 24).

Ölümden korkmamızın temelinde *sahip olma* anlayışına bağlı bir tutum yatar. Sahip olma arzusu, ölüm korkusunu artırabilir ve bu korkunun akılcı bir şekilde açıklanması zor olabilir. Ancak bu korkuyu hafifletmek ölüm anında bile mümkündür. Bu rahatlama, yaşama sevincini artırma ve başkalarının sevgisine karşılık verme yoluyla gerçekleşebilir. Bu şekilde ölüm korkusunu yenmek mümkündür. Ölüm korkusunu yenmek için gösterilen çaba, sürekli bir gayretin bir parçası olarak görülmemelidir. Bu çaba sahip olma anlayışından *var olma* anlayışına geçiş için yapılan çabaların bir parçasıdır. Ölümün sırrı yaşamın sırrıyla aynıdır. Sahip olma arzusundan ve bencil bir yaşam anlayışından sıyrıldıkça kişi ölümden korkmayacaktır. Çünkü ölümlle kaybedecek bir şeyi olmayacaktır (Fromm, 2003).

Her bireyin içinde evrensel bir arzu olarak kabul edilen ölümsüzlük arzusu, çeşitli inanç ve düşünce biçimlerinde ifade edilmiştir. Bu arzu, farklı şekil ve tarzlarda ortaya konmuştur. Maddi ölümsüzlük, maddenin ezeli ve ebedi olduğu varsayımından yola çıkarak anne-baba oluşunun biyolojik olarak bir parçasının daima hayatta kalacağı inancına dayanır. Bu şekilde bireyin biyolojik mirasının devam ettiği düşüncesiyle teselli bulur. Sosyal ölümsüzlük, ölümden sonra hatırlanma arzusunu ifade eder ve bu, bireyin hayat motto haline getirdiği, bıraktığı eserler ve etkileriyle sağlamak istediği bir durumdur. Ruhî ölümsüzlük de ruhun bedeni terk ettiğinde başka bir beden veya varlık içinde yeniden var olacağına olan inancı ifade eder. İlahî dinlerin inananları için ise ölüm sonrasında beden ve ruhun bir araya gelerek yeniden dirileceği inancı, kişisel ölümsüzlük olarak ifade edilir (Koç, 2000: 64).

Duke Üniversitesi araştırmacıları tarafından 60-94 yaş aralığındaki 140 yaşlı birey üzerinde yapılan bir araştırmada yaşlıların ölümle ilgili düşünceleri incelenmiştir. Araştırmaya katılan yaşlıların % 5'i hiçbir zaman ölümü düşünmediğini belirtmiştir. % 25'i haftada bir kezden daha az düşündüğünü ifade etmiştir, % 20'si ölümü haftada bir kez akıllarına getirdiğini söylemiştir, % 49'u ise ölümü en azından günde bir kez hatırladığını belirtmiştir. Aynı araştırmada yaşlı kişilerin ölümüne farklı anlamlar yüklediği de bulunmuştur. Bazıları ölümü bedensel yaşamın sona ermesi ve yeni bir yaşama, başka bir dünyaya geçiş olarak görürken; bazıları sevilen bir kişiyle yeniden birleşme inancını ifade etmektedir. Her iki grup içinde ölüm, daha iyi bir varoluş durumuna geçiştir. Ölümü bir ceza olarak görenler ise çok azdır. Bazıları ise ölümü bir son olarak görmektedir (Onur, 2004: 391).

c. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Perspektifinden Nefs Psikolojisinde Ölüm

Ölüme yönelik bakış açıları kültürel, dini ve felsefi inançlara dayalı olarak farklılık gösterebilir. Teolojik bakış açısına göre özellikle semavi dinlerde ölüm, ruhun bedenden ayrılarak bir sonraki hayata geçişinin bir köprüsü olarak kabul edilir. Bu anlayışa göre ölüm, bireyin ölüm ötesi hayatında ya cennete ya da cehenneme yönlendirildiği bir sınavın sonudur. Her dinin kendine özgü ölüm inancı ve ritüelleri bulunmaktadır. Felsefi bakış açısına göre ise ölüm, bireyin varoluşsal bir gerçeği olarak kabul edilir. Bazı felsefi görüşlere göre, ölüm hayatın anlamını ve değerini ortaya çıkarır; bireyin kısa süreli varoluşunun farkına varmasını sağlayarak hayatın değerini artırabilir. Kültürel bakış açısı ise toplumun değerlerine, geleneklerine ve inançlarına dayanır. Bunların yanı sıra, her bireyin ölümüne yaklaşımı kişisel deneyimler, değerler, inançlar ve yaşam felsefesi etrafında şekillenir. Toplumların veya bireylerin ölümü algılama biçimleri, ölümden sonrasıyla da ilişkilidir. Kimileri ölümü bir son ve yok oluş olarak görürken, kimileri ise asıl mekân, ebedî âlem, ceza ve mükâfatların alınıp verileceği yeni bir dönemin başlangıcı olarak görmektedir.

Ölümü düşünmek bireyleri rasyonalite odaklı varoluş tarzından, duygusal derinliklere odaklanan bir varoluş tarzına doğru yönlendiren bilişsel bir etmendir. Ne kadar çok rasyonel varoluş tarzı benimsenirse, o kadar çok korku ve kaygı ortaya çıkar ve savunma mekanizmaları devreye girer. Modern insan, bulunduğu nefis katmanlarında sıkışmış gibi hissederek ontolojik olarak bir tür zindana hapsedilmiş gibi görünmektedir. Birey, içinde yükselme potansiyeli olduğu sürece, bulunduğu nefis katmanlarının en alt seviyesi olan karanlık ve anlamsız olarak tanımlanan

nefs-i emmare katını ne kadar güzelleştirirse güzelleştirsin, bu katın darlığı ve karanlığı rahatsız edici olmaya başlayacaktır (Merter, 2014: 412).

Nefs psikolojisine göre nefsin üst katmanlarında bulunan bireylerin ölümü, geleneksel olarak anlaşılan bedensel ölümle aynı değildir. Sufiler geniş bir anlamda dört farklı nefsanî ölümü tanımlarlar. Bunlar şunlardır: *Beyaz ölüm*, yani açıklıkla mücadele etme; *kara ölüm*, çevremizdeki insanların eylemlerine katlanma; *kırmızı ölüm*, dünyevi arzulara karşı direnme ve son olarak *yeşil ölüm*, dünyalık makam, güç ve prestij hırsını aşarak insanların gözünde değersiz olmayı kabullenmedir (Merter, 2007: 255).

Nefs psikolojisinin temelini oluşturan İslam sufizminin ölüme bakışı diğer İslami öğretilerden ayrışır. Sufi düşünceye göre ölüm sadece fiziksel beden işlevini kaybetmesi ile sınırlı değildir; aynı zamanda ruhani bir dönüşüm ve birleşme sürecidir. Ruhun en yüce mertebesi olarak kabul edilen ölüm, sufi perspektife göre maddi dünyanın sınırlılıklarından kurtuluşu ve manevî zevklere ulaşmanın bir yoludur. Sufi yolculuğun bir parçası olan seyr halindeki birey, manevî olarak yeniden doğarak nefsanî arzuların zincirlerinden kurtulur (Akot, 2017b: 208).

İslam sufisi Mevlâna'ya göre ölüm, buluşma ve kavuşma anıdır. Sessizce gelir ve insanı alır; kimse ondan kaçamaz. Mevlâna, ölen kişinin sevenlerinin kavuşma sevincine eşlik etmesini isterken ölümün ardından yas tutulmasını istememiştir. Bu şekilde ölüm, derin bir Allah sevgisinin doğal bir ifadesi olarak kabul edilmelidir. Mevlâna ölümü anlatmak için *doğum metaforu*nu kullanır. Ona göre ölüm bu dünyadan ölüm ötesi yaşama doğum gibidir ve ölüm, dünyadaki yaşamın sona ererek sonsuzluğa doğumdur. Ayrıca tüm yanlışlardan kurtuluşun ânıdır. Malına veya zekâsına güvenen insanlar, ölüm anında malın gerçekte kendilerine ait olmadığını anlarlar. Eğer gerçeği bulmak için akıllarını kullanmamışlarsa, bunun bir aptallık ve yanlışlığı olduğunu fark ederler. Ölüm, bireyi kaçtığı varoluşsal bir gerçekle yüzleştirir ve herkesin ölümü kendi renginde olur (Kazancı, 2009: 73-76).

Nefs psikolojisinin temelini oluşturan İslam sufizminde ölüm olgusu büyük bir öneme sahiptir. İslam sufileri ölüm öncesinde ölüm sırrını anlamanın derin anlamını kavramışlardır. Onlar için ölüm, ikinci ve sonsuz bir hayatın başlangıcıdır. Bu nedenle İslam sufileri *iradi ölüm* olarak adlandırdıkları, insanın doğal istek ve arzularının disipline edilmesi olarak tanımladıkları ölüme önem vermişlerdir. Bu bağlamda, kendilerini değil tüm insanlığın yararını düşünme gibi bir erdeme sahip olmuşlardır. Onlar tarafından ölüm korkulan bir şey değil, aksine özlenen aş-

kın varlık Allah'la buluşma, asıl vatanına ulaşma ve nefis, şeytan ve dünyevi bağlardan kurtulmanın bir aracı olarak algılanmıştır (Çelik, 2009: 141).

Bireyin içinde sonsuzluğa uzanan bir yön olduğu için ölümsüzlük özelliği de taşır. Ancak ruh, kendine yabancılaşarak aslını unutursa, bu durumda ölümsüzlük özelliğini bedenine taşımak isteyebilir. Bu, dış olanın iç olmasını istemektir ve pratikte imkânsızdır. Sufilere göre maddi ölümden insanları korkutan, bu dünyadan kopmak ve bir yokluk âleminde kaybolmaktır. Sufi geleneğinde maddi ölümün çaresi manevi ölümdür. İslam peygamberi Hz. Muhammed'in (sav) "ölmeden önce ölüünüz" sözünün işaret ettiği anlamda, bencil arzulardan, maddenin esaretinden ve ihtiraslardan kurtularak, hayatla iç içe ve ölümü yaşayarak Allah'a varmak ve yükselmek gerekir. İslam sufi öğretilerine göre bireyin gerçek benliği dünyevi arzulara ve dünyevi zevklere oldukça bağlıdır. Ölüm, bu dünya bağlarından kurtuluş ve ruhun yüksekliği için bir fırsattır. Dolayısıyla ölüm, ruhun fiziksel bedenden ayrılarak dünya bağlarından arınma ve ilahi varlıkla birleşme yolculuğunun başlangıcıdır (Bayzan, 2013: 247-251).

İnsanın varoluşuyla birlikte ilk sorduğu sorular genellikle varlık üzerinedir. Bu kadim sorgulamalar her çağda ve zamanda popülerliğini kaybetmemiş cevapları aranan sorular arasında yer almıştır. Hayat ve ölüm üzerine düşünülen bir geleneğin varlığı her zaman mevcuttur ve İslam psikologları da bu konuya önem vermişlerdir. Ancak günümüzde ulaşılan bilgi birikimiyle bile ölüm hakkında kesin yargılarda bulunmak mümkün değildir. Bunun sebebi ölümün daha önce deneyimlenmemiş bir olgu olmasıdır. Bu yüzden ölüm, insanoğlu için metafizik bir geçiş olarak kabul edilir. Akılla ulaşılamayan bilgiler içeren bu dünyayı ancak insan kendi ölümüyle yaşayarak anlayabilecektir.

İslam düşünce geleneğinde, ilk İslam psikoloğu olarak bilinen Kindi'den itibaren ölümle birlikte gelen keder, tasa ve kaygılar, mutluluğu engelleyen ruhsal durumlar olarak kabul edilmiş ve tedavi edilmesi gerektiği üzerinde durulmuştur (ayrıca bkz. Saruhan, 2006: 18-36). Kindi'nin eserlerinde ölüm ve ölüm korkusuna yer verdiği bilinmektedir. İnsanın ölümlü olarak yaratıldığı ve bu özelliğin insan olmanın temelinde bulunduğu düşünülmektedir. Ölümün kötü bir şey olarak algılanmaması gerektiği vurgulanır çünkü ölüm, özellikle sonsuz bir yaşamın inancına sahip olanlar için yokluk değil, aksine ebedi ve yüce kabul edilen yeni bir yaşama geçiştir. Bu düşünceyi paylaşmayanların ise doğru bilgiye sahip olmadıkları düşünülür (Çağrı, 2017).

Başkasının veya yakının ölümü sırasında yaşanan duygusal karışıklığın temelinde bireyin kendi ölümünün doğasını hatırlayarak zihninde beliren kaygı duygusu olduğu söylenebilir (Gowins, 2015). Günlük yaşamın karmaşasında ölüme ve dolayısıyla *sonluluğa* hiç yer verilmemeye çalışılır. Ancak herkesin ölüm gerçeğini inkâr edemeyeceği kabul edilebilir. Burada, ölüm düşüncesiyle birlikte en yaygın duygu ise *ölüm kaygısı*dır. İslam psikoloğu İbn Sina'nın *Ölüm Korkusundan Kurtuluş* adlı eserinde ölümün insanın karşı karşıya kaldığı en büyük korkulardan biri olduğu vurgulanır. Bu konunun yaygın ve şiddetli olması nedeniyle önemli olduğu belirtilir. Ayrıca ölüm kaygısının bireyin benliğine göre değişkenlik gösterebileceğini ifade eder.

İbn Sina, ruhun öz olarak bozulma ve yok olma eğiliminde olmadığını, bunun yerine aracı olan bedenın bozulma ve yok olma niteliği taşıdığını belirtmiştir. Ölümün kaçınılmaz bir gerçek olduğunu kabul ederken bu gerçeğe yüzleşmek ve kaygıları aşmak için insanların bilgi ve anlayışa sahip olmaları gerektiğini savunmuştur. Ona göre ölüm kaygısı, bilgisizlikten ve eksik anlayıştan kaynaklanır. Bu nedenle ruhunun bedenle birlikte sonsuza dek yok olacağı veya bedensel bir acı yaşayacağına dair kaygıların nedeni ölüm değil, aksine bilgisizliktir (Özcan, 2022: 64-65).

Başka bir İslam psikoloğu olan Razi ise *et-Tıbbu'r rubani* adlı eserinin "el-havf mine'l mevt" başlıklı bölümünde, ölüm korkusuyla ilgili şu düşünceleri ifade eder. Ölümünden sonra varlığının devam edeceğine inananlar için ölüm korkusu tartışmalı ve zor bir konudur. İnsan ölümünden korktuğu sürece akıldan ayrılır ve içgüdülere tabi olur. Razi'ye göre zorunlu olarak gerçekleşmesi gereken bir şeyden dolayı üzülme gereksizdir. Ölümünden sonraki hayat aslında dünya hayatından daha üstündür. Çünkü acı duymamak, hissetmekten daha iyidir (Pattabanoğlu, 2015: 82).

İslam psikoloğu Farabi'ye göre de erdemli insan ölüm karşısında sağduyuyla davranır. Ölümün gerçekleşmesiyle birlikte kendisine hiçbir kötülüğün ulaşamayacağını ve ölüm anına kadar kendisiyle beraber gelen iyiliğin ölümle ayrılmayacağını düşünür. Farabi'ye göre ölümünden korkanlar bilgisiz toplumun insanlarıdır. Bilgisiz insanlar, dünyevi zevklerden yoksun kalma korkusuyla ölümünden korkarken, kötü niyetli insanlar bilgisiz insanlardan daha fazla acı çekerler. Kısaca Farabi'ye göre erdemli insan, ölümü korkusuzca karşılar çünkü ona göre ölümle birlikte kötülükler sona erer ve iyilikler devam eder (Pattabanoğlu, 2015: 83).

Önemli bir İslam psikoloğu olan Gazali, ölüm hakkında yaygın

yanlış anlayışları ve bu yanlışlıkların sırrının çözülemeyeceğini vurgulamaktadır. Bu yanlış anlayışlar şunlardır: İlk olarak sapıkların ölümü tamamen yok olma olarak görmesi; ikinci olarak ölümle birlikte insanın mezarda kaldığı süre boyunca herhangi bir azap veya mükâfat görmeyeceğini ileri sürenler ve son olarak, öldükten sonra ruhun varlığını sürdüreceğini kabul eden ancak cesetlerin tekrar dirilmeyeceğini savunanlar. Gazali'ye göre ölüm, aslında ruhun bedenden ayrılması ve beden ruhun emrinden ayrılmasıdır. Bu durumda, insanın özü ve hakikati olarak kabul edilen ruhun ölümden sonra da varlığını sürdürmesi, ölümün sadece bir değişim olarak görülmesini sağlar, yani bir evden başka bir eve geçişi ifade eder (Demirci, 1987).

Öte yandan analitik psikoloji ekolünün kurucusu olan Jung'a (2018) göre, ölüm yaşamın doğal bir parçasıdır ve hayatın anlamını tamamlayan bir süreçtir. Ona göre ölüm bir dönüşüm sürecidir ve insanın ruhsal yolculuğunda önemli bir dönüm noktasıdır. Ölüm, ruhun yeni bir aşamaya geçmesine olanak sağlar; insanların hayatlarının anlamını sorgulamalarına ve derin düşüncelere yönelmelerine neden olur. Bu nedenle ölüm düşüncesi, insanların yaşamın anlamını bulma ve kendilerini gerçekleştirme çabalarında kritik bir rol oynar (Jung, 2018).

Analitik psikolojide ölüm kavramı insanın psikolojik ve ruhsal gelişimiyle ilişkilendirilir. Jung'a göre ölüm, sadece fiziksel bir olay değil aynı zamanda insanın bütünsel varoluşunu etkileyen psikolojik bir süreçtir. Jung genellikle yaşamdan korkan kişilerin ölümden sonrasını en çok korktuklarını belirtir. Ölümü, yaşamın anlamının tamamlanması olarak görmenin ve gerçek amacı olarak düşünmenin insanlığın genel ruhuna iyi geleceğini vurgular. Ayrıca aydınlanma çağına inananların bu konuda yalnız kalmalarının insanların kabul ettiği gerçeğe aykırı bir tavır sergilediğini ifade eder (Jung, 2006: 218).

Makalenin bu bölümünde manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisinin bakış açısına göre ölüm üzerine şu çıkarımlar yapılabilir:

(i)-*Ölümü düşünmek bireyin varoluş tarzını değiştirir*: Birey dünya hayatında ölümü düşünerek ölümden sonrası için kendini hazırlar. Bu hazırlık rasyonalite merkezli varoluş tarzından metafizik merkezli varoluş tarzına yükselmeyi sağlar.

(ii)-*Kendini anlamayan insan ölüm ve sonrasını anlayamaz*: Kendini bilmeyen yaratılış amacını ve sorumluluklarını düşünmeyen ve hayatını buna göre şekillendirmeyen birey, ölüm ve sonrası içinde bir düşünce dünyası geliştiremez. Çünkü hayatını hiç ölmeyecekmiş gibi yaşamaya

odaklı sürdürür.

(iii)-*Ölüm bir son değil yeni bir başlangıçtır*: İslam sufizminin ölüm anlayışı, ölümün ardındaki gerçek varlığın, maddi dünyanın ötesindeki manevi boyutta devam ettiği inancını içerir.

(iv)-*Ölüm hiçlik değil âsıl varlıktır*: İslam teolojisi öğretilerine göre dünya hayatı “yalan” olarak adlandırılır, buradaki temel vurgu ise geçici olduğu üzerinedir. Asıl yurt ve mekân ölümden sonra varılacak olan ahiret hayatıdır. Hatta dünya hayatı bireyin ahiretteki konumunu belirleyeceği bir sınav ortamıdır.

(v)-*Ölmeden önce ölmek*: Bireyin dünya hayatının her yanını kuşatmış olan arzu ve heveslerden sıyrılarak onları kontrol altına almasıdır.

(vi)-*Ölüm bir ayrılık değil kavuşmadır*: İslam sufisi Mevlâna, ölümü yaratıcıyla kavuşma anı hatta sevincin zirvesi bir düğün gecesi (şeb-i arus) olarak betimler. Ölüm, hakiki gerçekle buluşmanın ve Allah’la kavuşmanın aracıdır.

(vii)-*Ölüm bitiş değil tamamlanıştır*: Ölüm sadece fiziksel bir sona erme durumu değil bir amaç uğruna yaşanmış hayatın noktalanarak tamamlanmasıdır. Bu tamamlanış, yeniden doğuş ve yeni bir hayatın başlangıcıdır.

d. Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Perspektifinden Nefs Psikoterapisinde Ölüm

Modernleşmenin etkisiyle, birçok kavram gibi *ölüm* de semantik bağlamda farklılaşarak dönüşmüştür. Geleneksel bakış açılarına kıyasla modern dünyadaki bireyin ölüme yönelik bakışı da değişmiştir. Ölüm, insan varlığına açık bir tehdit unsuru olarak kabul edilmiş ve insanlık tarihi boyunca kaygı uyandırmıştır. Ancak insanlar ölümlüyle yüzleşme ve ölüm kaygısına karşı koyma konusunda toplumsal dayanışma ve ritüeller geliştirmiştir. Eski kültürlerde ölüm, büyük ilgi ve önem gören yaşamsal bir gerçeklik konusu olmuştur. Ancak modern toplumlarda, ölümün sosyal yaşamın bir parçası olmaktan çıkarıldığı ve dışlandığı söylenebilir.

Refah, cinsellik ve mutluluk gibi hedonik konuların daha baskın ve öne çıktığı bu seküler kültür ve modern yaşamda ölümü hatırlatan temalardan uzak durmak çağdaş bir davranış olarak algılanmaya başlanmıştır. Modern insanlar mezarlıkları şehirlerden uzak yerlere yaparak ölümü gündelik yaşam pratiklerinden uzaklaştırma eğiliminde olmuşlardır. Oysaki ölüm yaşamın içinde ve kabul edilmeden bugünü tam anlamıyla yaşamak mümkün değildir (Atak, 2020: 44).

Nefs psikoterapisi, bireyin ölümle ilişkili duygusal ve zihinsel deneyimlerini anlamasına ve varoluşsal bir korku ve kaygı olan ölüm korkusu ve kaygısıyla başa çıkmasına yardımcı olan yerli bir terapi tekniğidir. Ölüm, bireyin varoluşunun kaçınılmaz bir gerçeği olduğu için bu gerçeğe yüzleşme sürecinde yaşanan duygusal zorluklar oldukça yaygındır. Nefs psikoterapisi, ölümü düşünme egzersizi gibi uygulamalarla, bu duygusal zorlukların kökenlerini tespit etmeye ve danışanın ölümle ilişkili korku ve kaygılarıyla derinlemesine yüzleşmesine yardımcı olur (Atak, 2021). Bu terapi, danışanın ölümle ilgili korku ve kaygılarını anlamasını sağlayarak korku ve kaygıları hafifletmeye yönelik teopsikolojik bir alan oluşturur. Danışanın ölümle ilgili duygusal tepkileri ve düşünceleri ele alınır ve terapistle birlikte çözüm yolları aranır. Bu teknik, İslam teolojisinden aldığı kaynaklarla önemli psiko-teolojik bir destek sağlar (krş. Akşahin, 2016).

Nefs psikoterapisi, danışanların ölümle ilgili korku ve kaygılarını anlamalarına, ifade etmelerine ve bu duygularla başa çıkmalarına yardımcı olur. Terapi sürecinde, bireyin ölümle ilgili kaygılarının altında yatan derin duygusal ve psikolojik faktörler keşfedilir ve ele alınır. Bu süreçte, danışanın içsel manevi güçlerini ve direncini artırarak daha sağlıklı bir yaşam sürmesine yardımcı olunur (ayrıca bkz. Ceylan, 2018). Nefs psikoterapisi, ölümle ilgili kaygıların kökenlerini keşfetmeye ve bu faktörleri ele almaya odaklanır. Danışanın geçmiş yaşantısı, aile dinamikleri ve kişisel inançları gibi faktörler, ölümle ilgili duygusal tepkilerini etkileyebilir. Terapi süreci, danışanın ölümle ilgili kaygılarını kabullenme ve bu duyguları anlama sürecini desteklerken, içsel bir dönüşüm ve büyüme sağlar (krş. Tepe, 2020). Bu terapi, danışanın ölüm korkusuyla başa çıkma sürecinde duygusal ve zihinsel bir denge sağlayarak yaşam kalitesini artırır ve daha sağlıklı bir yaşam sürmesine katkıda bulunur (bkz. Kırac, 2007). Ayrıca, danışanın iç dünyasındaki nefis mertebelerini anlamak ve bu mertebelerdeki ölüme ilişkin farklı deneyimlerle başa çıkmak için derinlemesine bir keşif ve dönüşüm süreci sunar (krş. Demirci, 2000: 9-16).

Nefs psikoterapisinde, nefis mertebelerine göre ölüm korkusu ve ölüm kaygısıyla başa çıkma süreci farklılık gösterir. İlk olarak, *nefs-i emmare* olarak bilinen en düşük mertebedeki nefiste, ölüm korkusu genellikle varoluşun tehdit altında olduğu bir şekilde ortaya çıkar. Terapi sürecinde, danışanın bu düşük mertebedeki korkularını anlaması ve kabul etmesi teşvik edilir. Ölümle ilgili korkular, varoluşun tehlikeye girdiği bir biçimde ifade edilir ve terapist, danışanın bu korkularla yüzleşmesine yardımcı olur (bkz. Miskeveyh, 2011: 327-332).

İkinci olarak, *nefs-i levvame* olarak bilinen ikinci mertebedeki nefste, ölüm kaygısı genellikle geçmişteki deneyimlerle ilişkilendirilir. Bu mertebedeki danışanın ölüm korkusu ve kaygısı, vicdanın ve içsel sorgulamanın etkisi altında ortaya çıkar. Terapi sürecinde, danışanın geçmişteki deneyimlerini anlaması ve bu deneyimlerle barışık olması için çalışılır. Bireyin ölümle ilgili korkularını ve kaygılarını anlaması ve geçmiş deneyimlerle ilişkilendirmesi teşvik edilir (krş. Zarcona, 2016).

Üçüncü olarak, *nefs-i mulbime* olarak bilinen mertebede, danışan ölümle ilgili korku ve kaygılarına daha derin bir içgörüyü bakabilir. Bu mertebedeki danışan, ölümü sadece fiziksel bir son olarak değil, ruhsal bir dönüşüm ve yeni bir başlangıç olarak da görebilir. Nefs psikoterapisi, bu mertebedeki danışanın ölümle ilgili derin içgörülerini keşfetmesine yardımcı olur ve ölüm korkusunu daha geniş bir perspektiften ele almasına olanak tanır (ayrıca bkz. Bulut, 2022).

Dördüncü olarak, *nefs-i mutmainne* olarak bilinen bu mertebedeki nefste, ölüm korkusu genellikle daha az belirgindir. Bu mertebedeki danışan, içsel huzur ve dinginlikle karakterizedir ve ölümle barışık olma eğilimindedir. Terapi sürecinde, danışanın içsel kaynaklarına erişmesi ve ölümle barışık bir şekilde yaşaması teşvik edilir. Danışan yaşamın doğal bir parçası olarak ölümü kabullenmesi ve içsel huzuruyla uyum içinde olması durumu desteklenir (Bardakçı, 2010: 71-90).

Son olarak, *nefs-i radiye ve mardiyye* olarak bilinen yüksek mertebelerde ise danışanın ölümle ilgili korku ve kaygıları neredeyse tamamen ortadan kalkmış olabilir. Bu mertebedeki danışan, ölümü sadece doğal bir geçiş olarak görür ve içsel olarak buna hazırdır. Nefs psikoterapisi bu mertebedeki danışanın derin iç huzurunu ve kabullenişini destekler ve ölümle ilgili son kalan korkuları ele alır. Danışanın yaşamın özüne ve sonsuzluğuna derin bir şekilde bağlı olduğu hissi pekiştirilir, böylece ölümle barışık bir ruh halinin devam edilmesi sağlanır (Soysaldı, 2006: 135-148; Bashirol, 2021).

Bireydeki ruhsal ve manevi gelişimi öne çıkaran nefis psikoterapisi, gestalt terapisi, varoluşçu terapi, jungian analitik psikoterapi ve logoterapi gibi diğer terapi türleriyle de ilişkilendirilebilir (Aktay, 2023). Bu ilişkili terapi türlerinden varoluşçu terapi yaklaşımında danışanın varoluşsal kaygılarına odaklanılır ve yaşamın anlamını keşfetmeye yönelik varoluşçu psikoterapi, danışanın kendi özgünlüğünü, özgürlüğünü ve sorumluluğunu kabul etmesini teşvik eder. Danışanın varoluşsal kaygılarına odaklanan bu terapide, yaşamın anlamını keşfetmeye yönelik bu varoluşsal kaygıların başında ise *ölüm kaygısı* gelmektedir (krş. Tanhan, 2007).

Varoluşçu psikoterapistler genel olarak ölüm kaygısının, herkesin benliğinin derinliklerinde bulunan ve bireyin bilinç düzeyine ulaşmadan yaşanan, kaçınılmaz bir kaygı olduğunu ileri sürmüşlerdir. Ancak psikiyatrist Yalom, bu görüşe karşı çıkararak ölümün asıl kaçınılmaz olan şey olduğunu savunmuştur. Yalom'a göre, ölüm ilk kaygı ve psikopatoloji kaynağıdır. Ölüm kaygısının varlığının, ölümden kaçma ve onu reddetme davranışıyla ilişkili olduğunu ve ölüm kaygısıyla başa çıkma ve ondan kurtulmanın yolunun ise ölümlle yüzleşmek, ölümlü tanımak ve onu kabul etmek olduğunu belirtmiştir. Yalom, bireyin kişisel ölüm kaygıları ve altındaki dinamik süreçlerin ölümlle ilgili fantazileri, inançları, yaşam tarzını ve seçimlerini etkilediğini vurgulamaktadır (Karakuş & Öztürk & Tamam, 2012: 54).

Varoluşçu psikiyatrist Yalom, ölümün bireyi bulunduğu varoluş durumundan daha yükseğe çıkarabilecek olan bir katalizör olduğunu altını çizer. Ölümün farkına varmak, bireyi önemsiz ve değersiz meşguliyetlerden uzak tutar. Dolayısıyla ölüm, çoğu zaman anlam arayışında olan bireyin hayatına derinlik, lezzet ve tamamen farklı bir bakış açısı katar. Ölüm, bireye varoluşun ertelenemeyeceğini ve son ana kadar hayatını değiştirme olanağının bireyde bulunduğunu hatırlatır. Aslında birey için yakın bir başkasının ölümü, kendi ölümünü oldukça yakından hissetmesi ve kabul etmesidir. Yalom, varoluşçu terapinin ölümlle ilgili konuları ele alarak bireylere yardımcı olabileceğine inanır. Terapi sürecinde bireyin ölüm gerçeğiyle yüzleşmesi, ölüm kaygısını anlaması ve bununla başa çıkma yolları bulmasına yardım edilir. Terapist, danışanın ölüm kaygısını sorgulayarak bu kaygıyı daha derin bir anlam ve kabullenme sürecine dönüştürmeye çabalar (Yalom, 2018).

Yukarıda da görüldüğü gibi nefis psikoterapisi ve varoluşçu psikoterapinin, ölüm korkusu ve kaygısıyla başa çıkma süreçlerinde benzer ve farklı yaklaşımları vardır. Her iki terapi türü de danışanın içsel dünyasını anlamaya ve derin psikolojik süreçleri keşfetmeye odaklanır. Nefis psikoterapisi, danışanın ruhsal ve manevi gelişimini desteklerken, varoluşçu psikoterapi ise danışanın varoluşsal gerçekliğiyle başa çıkma ve anlam arayışına odaklanır. Ölüm kaygısıyla başa çıkma süreçlerinde nefis psikoterapisi ve varoluşçu psikoterapi, danışanın ölümlle ilişkili duygusal ve zihinsel deneyimlerini anlamaya yönelik derinlemesine bir çalışma yaparlar (krş. Tepe, 2020).

Nefis psikoterapisi genellikle danışanın içsel dünyasındaki çatışmaları ele alırken, ölüm kaygısını genellikle kişisel gelişim ve ruhsal dönüşüm sürecinin bir parçası olarak değerlendirir. Bu terapi türünde, danışanın ölümlle ilişkili duygusal ve zihinsel deneyimlerini anlamlandırmaya

ve kabullenmeye yönelik derinlemesine bir içe dönüş sağlar. Öte yandan, varoluşçu psikoterapi danışanın ölümle ilişkili kaygılarını daha geniş bir varoluşsal çerçeve içinde ele alır. Bu terapi türünde, ölümün insan varoluşunun bir parçası olduğu kabul edilir ve danışanın ölümle yüzleşme sürecinde yaşadığı anlam arayışı ve varoluşsal anlam kaybı üzerinde durulur (bkz. Gashi, 2021: 80-99).

Nefs psikoterapisi genellikle bireyin içsel çatışmalarını ve blokajlarını çözerek ölümle ilgili kaygılarını hafifletmeye odaklanırken, varoluşçu psikoterapi bireyin ölümle yüzleşme sürecinde varoluşsal anlam arayışına odaklanır. Nefs psikoterapisi, bireyin içsel dünyasındaki sorunları ele alırken, varoluşçu psikoterapi bireyin genel yaşam anlamını sorgulamasına ve bu anlamı bulmasına yardımcı olur. Ayrıca nefis psikoterapisi genellikle bireyin kişisel tarihi ve deneyimleri üzerinde odaklanırken varoluşçu psikoterapi bireyin genel yaşam anlamını sorgulamasına ve anlam arayışına odaklanır. Sonuç olarak nefis psikoterapisi ve varoluşçu psikoterapi arasındaki bu farklar, ölümle başa çıkma sürecinde bireyin algıladığı anlamı derinlemesine etkiler (ayrıca krş. Hökelekli, 1991: 151-165).

Öte yandan nefis psikoterapisi, manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden ölüm korkusu ve kaygısıyla başa çıkma sürecinde önemli bir rol oynar. Bu perspektif, ölümün fiziksel bir olgu olarak algılanmasının ötesine geçerek, bireyin ruhsal ve manevi boyutunu da ele alır. Nefs psikoterapisi, bireyin ölümle ilişkili duygusal zorluklarını anlamasına ve bu zorluklarla sağlıklı bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olur.

Ölüm düşüncesi, manevi danışmanlık ve rehberlik bağlamında bireyin ruhsal ve manevi gelişimini etkileyen önemli bir dönüşüm sürecidir. Nefs psikoterapisi, bireyin ölümle ilişkili korku, endişe ve kaygılarını derinlemesine ele alır ve bu duygusal yükleri hafifletmek için manevi bir rehberlik sunar. Bu süreç, bireyin içsel huzurunu ve bütünlüğünü yeniden kazanmasına yardımcı olur (bkz. Ceylan, 2018).

Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikoterapisi, ölümle ilgili derin duygusal ve manevi sorunları ele alırken, aynı zamanda bireyin içsel güçlerini ve kaynaklarını keşfetmesine de olanak tanır. Terapi süreci, bireyin ruhsal olarak büyümesini ve olgunlaşmasını desteklerken, ölümle ilişkili korku ve endişeleri hafifletmek için manevi bir rehberlik sağlar (krş. Alparıslan, 2022: 529-552).

Makalenin bu bölümünde ise manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikoterapisinin bakış açısına göre *ölüm* üzerine şu çıkarımlar yapılabilir:

(i)-*Ölüm, doğal bir süreç olarak kabul edilir.* Nefs psikoterapisi, ölümü insan yaşamının doğal bir parçası olarak görür ve bu nedenle kaçınılmaz bir gerçek olarak kabul eder. Ölüm, hayatın anlamını ve değerini derinleştiren bir süreç olarak görülür.

(ii)-*Ölüm korkusuyla başa çıkma stratejileri geliştirilir.* Nefs psikoterapisi, bireylerin ölüm korkusuyla başa çıkma stratejilerini geliştirmeye odaklanır. Danışanların ölümle ilişkili kaygılarını anlamalarına ve bunlarla başa çıkmalarına yardımcı olur.

(iii)-*Ölümün anlamı ve değeri üzerine derinlemesine düşünme fırsatı verilir.* Nefs psikoterapisi, bireylerin ölümün anlamını ve değerini düşünmelerine olanak tanır. Bu süreç, yaşamın ölümden sonraki boyutlarına ilişkin keşifler yapmalarını sağlar.

(iv)-*Ölüm, yenilenme ve dönüşüm fırsatı olarak görülür.* Nefs psikoterapisi, ölümü sadece bir son değil, aynı zamanda yeni bir başlangıç olarak görür. Ölüm, insanın ruhsal ve manevi olarak dönüşüm geçirebileceği bir fırsat olarak algılanır.

(v)-*Ölüm bilinci, hayatın değerini artırır.* Nefs psikoterapisi, ölüm bilincinin insanların yaşamlarını daha derin ve anlamlı bir şekilde yaşamalarını sağlayabileceğine inanır. Ölümün varlığını kabul etmek, yaşamın değerini daha iyi anlamalarını ve takdir etmelerini sağlar.

(vi)-*Ölüm, manevi bağlantıların güçlenmesini sağlar.* Nefs psikoterapisi, ölümle yüzleşmenin, insanların manevi bağlantılarını güçlendirebileceğine inanır. Ölüm, insanları birbirlerine ve yüce bir varlığa olan bağlılıklarını derinleştirebilir.

(vii)-*Ölüm karşısında kabul ve barış içinde olma sağlanır.* Nefs psikoterapisi, bireylerin ölümle barış içinde olmalarını ve onu kabul etmelerini teşvik eder. Ölümün kaçınılmazlığını anlayarak, bireylerin hayatlarını daha bilinçli ve memnuniyetle yaşamalarına yardımcı olur.

Nefs psikoterapisi, danışana ölümün yaşamın doğal bir parçası olduğunu anlaması için manevi bir bakış açısı sunar. Terapi süreci, ölümün ruhsal ve manevi boyutunu ele alarak, danışanın ölümle ilgili duygusal yüklerini hafifletmesine ve içsel bir kabullenme süreci yaşamasına yardımcı olur. Sonuç olarak manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikoterapisi, danışanın ölümle ilişkili duygusal ve manevi zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olan etkili bir terapi yöntemidir. Bu terapi, danışanın manevi boyutunu ele alarak, içsel bir dönüşüm ve büyüme süreci yaşamasını sağlayabilir (krş. Muslu, 2009: 61-86).

S o n u ç

Manevi danışmanlık ve rehberlik, bireylerin ruh sağlığını iyileştirmeyi ve varoluşsal sorunlarına çözüm bulmalarına destek olmayı amaçlar. Bu alanda, özellikle Türk manevi danışmanlık ve rehberliğinin yerli bir ekolü olarak nefis psikolojisi, önemli bir rol oynar. Bu yaklaşım, teorik ve pratik açıdan zengin bir kaynak sağlar. Nefis psikolojisi, bireyin manevi danışmanlık ve rehberlik alanında karşılaştığı sorunları dönüştürme veya iyileştirme potansiyeline sahiptir. Bireyin içsel yaşamının duyguları, dürtüleri ve refleksleri üzerinde derinlemesine bir anlayışa sahip olan nefis psikolojisi, manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinde iyileştirici ve güçlendirici bir perspektif sunar.

Nefis psikolojisi, Batı psikolojisinin insanı sadece maddi boyutuyla ele alarak manevi yönünü göz ardı ettiği eleştirisiyle ortaya çıkar. Batı dünyasında egemen olan materyalist ve pozitivist düşünce, aydınlanma döneminden başlayarak uzunca yıllar bireyin sadece akıl ve maddenin varlığıyla açıklanabileceği fikrini benimseyerek maneviyatı ihmal etmiştir. Ancak bireyin sadece maddi bir varlık olmadığı ve manevi bir boyuta sahip olduğu düşüncesi, tek boyutlu bir bakış açısının eksik tarafını ortaya çıkarmaktadır. Bireyin *hazret-i insan* olarak nitelendirilen manevi bir varlık olduğunu kabul eden nefis psikolojisi, onu anlamanın bütüncül bir algılamayı gerektirdiğini vurgular. Bu bakış açısı, bireyin potansiyellerini ve değerlerini anlamak için manevi boyutunun da dikkate alınması gerektiğini savunur. Öte yandan nefis psikolojisi İslam sufizmi geleneğinden ilham alarak kalp, nefis ve ruh gibi kavramlara odaklanır ve bu kavramların İslam düşünce geleneğindeki derinliğini ve niteliksel değerlerini göz önünde bulundurarak klinik ortamla pratize etmeye çabalar.

Ölüm, varoluşsal bir korku ve kaygı fenomeni olarak bireylerin hayatında farklı algılanış biçimleriyle belirleyici bir etkiye sahiptir. Bu algılamalar bireylerin davranışlarını, değerlerini ve yaşam yönelimlerini şekillendirir. Ölümü mutlak bir yokluk olarak görenler ile yeni bir hayatın başlangıcı olarak görenler arasında birbirinden farklı biçimde çeşitli değerlendirmeler yapılmıştır. Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için ölümün olumlu yönlerinin görülmesi önemlidir, zira olumsuz algılamalar ruhsal çöküntü ve diğer olumsuz etkilerle ilişkilendirilebilir. Ölüm karşısındaki tutumlar, bireyin kendi yaşantısı ve deneyimleriyle yakından ilişkilidir ve bu tutumlar yaşamın farklı dönemlerinde değişkenlik gösterebilir. Ölüm sosyal, psikolojik ve biyolojik boyutlarıyla açıklanmış ve bireyin toplumsal ilişkilerdeki kopukluk, duygusal bağlılığın kaybı ve vücudun yaşamsal fonksiyonlarının sona ermesi gibi çeşitli etkileri olduğu kabul edilmiştir.

Bireylerin ölüm karşısındaki tutumları farklılık gösterirken bazıları ölümü bir tabu olarak görmekte ve konuşmaktan kaçınırken diğerleri

onu doğal bir süreç olarak kabul ederler. Bazıları ölümü sorgulayarak yaşamın anlamını ararken bazıları ise ölümü bir sonuç olarak kabul edip yaşamlarını dolu dolu yaşama eğilimindedirler. Din, kültür, inanç ve kişisel deneyimler gibi faktörler de bu tutumları etkilerken, nefis psikolojisi ölümün insan yaşamını etkilemesini ve dönüştürmesini vurgulaması bakımından psikoloji ekollerinde dikkat çekici bir yere sahiptir. Rasyonel bir varoluş tarzı benimseyen bireylerde ölüm karşısında korku ve kaygı gözlenirken, teslimiyeti temel alan kalp merkezli bir varoluş tarzına sahip olanlarda ise farklı bir bakış açısı görülebilir. İslam sufizmi geleneğine göre ölüm maddi bedeninin ölümüyle sınırlı kalmaz, aynı zamanda ruhani bir dönüşüm ve birleşme sürecidir. İslam teolojisinin ölüme bakışı ise Allah'ın yaratma ve yok etme gücünün bir göstergesi olarak kabul edilir ve bu teolojiye göre ölüm, insan hayatının kaçınılmaz bir sonudur.

İnsanlık tarihi boyunca süregelen bir fenomen olarak ölüm, gelecekteki toplumlarda hayatın doğal bir parçası olarak kabul edilmiş ve toplumsal ritüellerle karşılanmıştır. Ancak modernleşme süreciyle birlikte, ölüm pratik yaşam sosyolojisinin ve psikolojisinin dışına itilmiştir. Bu değişim giderek daha fazla sekülerleşen modern bireyin ölümle yüzleşme ve bu konudaki korku ve kaygılarıyla başa çıkma mekanizmalarını etkilemiştir. Nefis psikolojisi ölümün insan yaşamının doğal bir parçası olduğunu hatırlatarak bireyin hayatındaki önemini kavramasına yardımcı olur. Nefis psikoterapisi ölüm egzersizi gibi uygulamalarıyla ölümün korkulan, bilinemez bir olgu olmadığını vurgular ve ona yenilenme ve yükseliş olarak bakmayı teşvik eder. Ölümü bir geçiş ve kavuşma olarak görmek, insanın ruhsal sorunlarını çözme ve yaşamın anlam arayışı süreçlerinde önemli bir adımdır. Pozitif bir bakış açısıyla ölüme yaklaşmak insanın yaşam kalitesini artıran önemli bir psikolojik faktördür. Böylece ölüm yaşamın anlamının daha derin bir şekilde kavranmasına ve ruhsal olarak zenginleşmesine katkıda bulunur.

Sonuç olarak bu makalede, manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisi bağlamında ölüm konusu ele alınarak derinlemesine incelenmiştir. Ölüm, insan yaşamının kaçınılmaz bir gerçeği olup, bireylerin ruhsal, duygusal ve manevi dünyalarını etkileyen önemli bir varoluşsal konudur. Nefis psikolojisi ölümün insanın hayatını etkilemesini ve değiştirmesini vurgularken manevi danışmanlık ve rehberliğin yerli bir ekolu olarak bu etkileri anlamak ve baş etmek için önemli bir kaynak olarak görülebilir. Araştırmalar ölümle başa çıkma sürecinde manevi destek almanın bireylerin ruhsal iyilik hali üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, nefis psikolojisi ile manevi danışmanlık ve rehberlik, bireylerin ölümle ilişkili duygusal ve zihinsel deneyimlerini anlamlandırmalarına, kabullenmelerine ve bu süreci sağlıklı

bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir. Varoluşsal bir kaygı ve korku olarak ölüm, manevi danışmanlık ve rehberlik çalışmalarında önemli bir odak noktası olarak kalacak ve alanın yerli ekolü olarak nefis psikolojisi, bu alanda daha fazla araştırma ve uygulama fırsatı sunacaktır. Bu bağlamda, ölüm korkusu ve kaygısıyla başa çıkma sürecinde danışanlara destek olmak için manevi danışmanların rolü büyük önem taşımaktadır.

Kaynaklar

Akoğlan, C. (2020). Irvin Yalom'da ölüm kaygısı. [içinde] *Ölüm üzerine* (Ed. N. Gökalp). Nobel Yayınları.

Akot, B. (2017a). *Tasavvufun 100'ü*. Otto Yayınları.

Akot, B. (2017b). *Tasavvufun 200'ü*. Otto Yayınları.

Akşahin, M. A. (2016). *İnsanların ölüme karşı geliştirdikleri psikolojik tutumlar ve kaderci kabullenmenin ölüm kaygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aktay, E. N. (2023). Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisi ve nefis psikoterapisi. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 8, 75-110.

Alparslan, K. (2022). Ölüm kaygısı ve dindarlık arasındaki ilişki üzerine bir değerlendirme. *Dinî Araştırmalar*, 25(63), 529-552.

Apaydın, H. (2016). *Din psikolojisi terimler sözlüğü*. Bilimkent Yayınları.

Atak, M. (2021). *Nefis psikolojisi: Kuram & uygulama*. Büyüyenay Yayınları.

Atak, Z. (2020). *Ölüm algısının bireydeki terapötik etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi.

Bardakçı, M. N. (2010). Ölümsüzlük düşüncesi ve ölüm sezgisi üzerine. *Sufi Journal of Scientific & Academic Research*, 26(2), 71-90.

Başrirol, D. (2021). *Tasavvufta ölüm*. (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bauman, Z. (2000). *Ölümlülük ölümsüzlük ve diğer hayat stratejileri* (çev. N. Demirdöven). Ayrıntı Yayınları.

Bayzan, A. R. (2013). *Sufi ile terapist*. Etkileşim Yayınları.

Budak, S. (2017). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.

Bulut, H. (2020). Tasavvufi bir bakış açısıyla nefis. *Mesned İlahiyat Araştırmaları Dergisi*, 11, 165-188.

Bulut, M. B. (2022). *Tanrıya bağlanmanın yordayıcıları: Ölüm korkusu ve tanrı inanç biçimleri*. (Doktora tezi). Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ceylan, U. E. (2018). *Ölümlülük bilincinin dini başa çıkma, Tanrı algısı, ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma ile ilişkisi*. (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çağrı, M. (2007). "Ölüm" maddesi. *TDV İslâm Ansiklopedisi-34* (36-37). Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Çelik, İ. (2009). Türk tasavvuf düşüncesinde ölüm. *A.Ü. Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 40, 119-146.

Demirci, M. (1987). Mutasavvıflara göre ölüm. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 3, 89-104.

Demirci, M. (2000). Ölümdeki hayat: Tasavvuf düşüncesinde ölüm. *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırmalar Dergisi*, (4), 9-16.

Doğanay, E. (2023). Varoluşçu bağlamda ölüm kaygısı ve ölüm kaygısını etkileyen faktörler. *Premium e-Journal of Social Science*, 7(36), 1713-1723.

Egemen, B. Z. (1963). Ölüm üzerine. *Ankara İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9, 31-34.

Ekşi, H., Kaya, Ç., & Okan, N. (2022). Maneviyat ve psikolojik danışma. [çinde] *Manevi yönelimli psikolojik danışma* (Ed. H. Ekşi). Nobel Yayınları.

Erginli, Z. (2008). Temel tasavvuf klasiklerinde hal kavramına toplu bir bakış. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 8(4), 153-198.

Forsyth, J. (2017). Sigmund Freud. [çinde] *Psikolojik din kuramları* (çev. M. Güven). Kimlik Yayınları.

Fragar, R. (2009). *Manevi rehberlik ve ben ötesi psikolojisi üzerine paylaşımlar*. Kaknüs Yayınları.

Fragar, R. (2021). *Kalp, nefis ve rub tasavvuf psikolojisinde gelişim, denge ve uyum* (çev. İ. Kapaklıkaya). Sufi Kitap Yayınları.

Fromm, E. (2003). *Sahip olmak ya da olmak* (çev. A. Arıtan). Arıtan Yayınevi.

Gashi, F. (2021). Ölüm psikolojisi ve ölüm konusunda dini inancın etkisi. *Rumeli İslam Araştırmaları Dergisi*, 7, 80-99.

Gowins, P. (2015). *Sufizm ruhani yoldaki bilgelerin uygulama teknikleri* (çev. A. Yıldız & A. Çelebi). Şira Yayınları.

Göcen, G. (2020). *Kavram atlası din psikolojisi-I*. Gazi Kitabevi.

Gürsu, O. (2022). *Manevi danışmanlar için kılavuz*. Çamlıca Yayınları.

Hökekleli, H. (1991). Ölüm ve ölüm ötesi psikolojisi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3(3), 151-165.

Hökekleli, H. (2017). *Ölüm, ölüm ötesi psikolojisi ve din*. Dem Yayınları.

İştian, İ. (2020). *Sufi psikolojisi ve sulemi'ye göre sufi benlik dönüşümü*. Divan Kitap.

Jung, C. G. (2006). *Analitik psikoloji* (çev. E. Gürol). Payel Yayınları.

Jung, C. G. (2018). *Anılar, düşler, düşünceler*. Can Yayınları.

Kalyoncu, H. (2017). *Ölüm korkusu ve panik atak*. Boğaziçi Yayınları.

Karakuş, G., Öztürk, Z., & Tamam, L. (2012). Ölüm ve ölüm kaygısı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(1), 42-79.

Kazancı, F. A. (2009). Mevlana'nın ölüm algısının Kur'ani arka planı. *Şarkiyat İlmî Araştırmalar Dergisi*, 2, 67-79.

Kıraç, F. (2007). *Dindarlık eğilimi, varoluşsal kaygı ve psikolojik sağlık*. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kızılgeçit, M. (2020). *Din psikolojisinin 300'ü*. Otto Yayınları.

Koç, M. (2000). Ölümsüzlük arzusu ve birey üzerindeki etkileri. *Ekev Akademi Dergisi*, 2(3), 61-69.

Koç, M. (2002a). Ölüm korkusu üzerine kuramsal açıdan bir değerlendirme. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6, 7-20.

Koç, M. (2002b). Ölüm psikolojisi-I. *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırmalar Dergisi*, 117-146.

Kübler-Ross, E. (2010). *Ölüm ve ölmek üzerine* (çev. E. Uşşaklı). April Yayıncılık.

Maslow, A. (1996). *Dinler, değerler, doruk deneyimler*. Kuraldışı Yayınları.

Merter, M. (2007). *Dokuz yüze katlı insan*. Kaknüs Yayınları.

Merter, M. (2014). *Psikolojinin üçüncü boyutu: Nefs psikolojisi ve rüyaların dili*. Kaknüs Yayınları.

Merter, M. (2019). Psikolojeye tasavvufi açıdan bakmak. *Nefs Psikolojisi*. <https://www.youtube.com>. (Erişim: Ocak 2023).

Miskeveyh, İ. (2011). Ölüm korkusu, mahiyeti ve nefsin ölümden sonraki durumu. (çev. İ. Aslan). *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52(2), 327-332.

Muslu, R. (2009). Türk tasavvuf kültüründe sûfilerin ölüme bakışı ve cenaze merasimleri. *Ekev Akademi Dergisi*, (38), 61-86.

Onur, B. (2004). *Gelişim psikolojisi: Yetişkinlik yaşlılık ölüm*. İmge Kitabevi.

Özcan, G. (2022). *Erken dönem İslam geleneğinde dört duygu: Hüzzün, ölüm kaygısı, mutluluk, korku - İbn Sina, Farabi, Kindi, Ebu Bekir Razi, Ebu Zeyd Ahmed el Belbi -Terapi merkezli bir bakış*. Kaknüs Yayınları.

Öztürk, Z. K. (2010). *Yaşlı bireylerde ölüm kaygısı*. (Tıpta Uzmanlık tezi). Çukurova Üniversitesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.

Parıltı, U., & Huri, A. (2018). Geçmişten bugüne ölüm olgusuna ve ritüellere bilimsel yaklaşım. *TÜBA-AR Özel Sayı*, 13-28.

Pattabanoğlu, F. Z. (2015). İslam filozoflarının ölüm hakkındaki düşüncelerinde Stoacı filozofların etkisi. *Ekev Akademi Dergisi*, 19(64), 73-90.

Roy, P. (2009). Manevi rehberlikte dört unsur. [içinde] *Manevi rehberlik ve ben ötesi psikolojisi üzerine paylaşımlar* (Ed. R. Frager, çev. Ö. Çolakoğlu). Kaknüs Yayınları.

Sağır, A. (2017). *Ölüm sosyolojisi*. Phoenix Yayınları.

Sarıkaya, S. (2019). *Gösteri toplumunda geleneksel törenlerin dönüşümü: doğum, düğün, cenaze törenleri üzerine bir inceleme*. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Saruhan, M. S. (2006). İslam filozof ve düşünürlerinde ölüm korkusu ve tedavisi. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47(1), 18-36.

Sayar, K. (2021). *Olmak cesareti*. Kapı Yayınları.

Sezer, S., & Saya, P. (2009). Gelişimsel açıdan ölüm kavramı. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (13), 151-165.

Soysaldı, İ. (2006). Sufilerin ölüme yaklaşımı. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (16), 135-148.

Şimşek, İ. (2015). Felsefeden tasavvufa ruh anlayışı. *Ekev Akademi Dergisi*, 62, 549-566.

Tanhan, F. (2007). *Ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma düzeyine etkisi*. (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tepe, F. (2020). *Varoluşsal bir sorun olarak ölüm kaygısının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Uludağ, S. (2006). "Nefis" maddesi. *TDV İslam Ansiklopedisi-32* (526-529). Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Uysal, S. (2019). *Ölüme uyanmak: Yaşayanların dilinden ölüm eşiği deneyimleri*. Marmara Akademi Yayınları.

Yalom, I. D. (2018). *Varoluşçu psikoterapi* (çev. Z. Babayigit). Pegasus Yayıncılık.

Yalom, I. D. (2021). *Güneşe bakmak ölümlle yüzleşmek* (çev. Z. Babayigit). Pegasus Yayınları.

Yazoğlu, R. (2014). *Rub, ölüm ve ötesi gazali üzerine bir araştırma*. İz Yayıncılık.

Yıldırım, E. A. (2018). *Anksiyete bozukluğu bulgularında ölüm anksiyetesinin sıklığının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldız, A. (2004). Çocuk, ölüm ve kayıp. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 125-144.

Zafer, C. (2019). Ölüm olgusu ve ölümün sosyolojik etkileri. *Munzur Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(15), 64-82.

Zarcona, T. (2016). Tasavvufta ölüm deneyimi ve ölüme hazırlanma: Türkiye Nakşibendileri örneği. (Haz. G. Veinstein, çev. E. Gün-
tekin) *Osmanlılar ve ölüm*. İletişim Yayınları.

* Bu makale, yazarın *Manevi danışmanlık ve rehberlik perspektifinden nefis psikolojisinde ölüm üzerine nitel bir araştırma* (2024) başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir. (Akademik danışmanı: Prof. Dr. Mustafa Koç).

