



Apjir/ e-ISSN: 2602-2893

Cilt: 8, Sayı: 3, 2024, ss. 500-513/ Volume: 8, Issue: 3, 2024, pp. 500-513

Journal homepage: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/apjir>



ARAŞTIRMA MAKALESİ/RESEARCH ARTICLE

RUHSAL HASTALIKLARIN MANEVİ TEDAVİSİNE SUFİLERİN YAKLAŞIMLARI -İmam Gazzâlî Örneği-*

Muhammed Veysel AKKAYA

Doç. Dr., İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İslami İlimler Fakültesi, İstanbul
Assoc. Prof. Dr., Istanbul Sabahattin Zaim University, Faculty of Islamic Sciences, Istanbul/Türkiye

veysel.akkaya@izu.edu.tr

orcid.org/0000-0002-4760-9951

ror.org/00xvwpq40

Öz

İmam Gazzâlî, ruhsal hastalıkların manevi tedavisi ile ilgili önemli fikirleriyle bu alana öncülük etmiş bir İslam alimidir. Gazzâlî'ye göre ruhsal hastalıklar, beden hastalıklarına benzer şekilde tedavi edilmelidir. Manevi hekim, hasta kişiye merhametle yaklaşmalı ve hastalığın köklerini ortadan kaldırmayı hedeflemelidir. Bu süreçte tevbe, sabır, şükür, tevekkül ve murakabe gibi manevi ilaçlar kullanılmalıdır. Ruhsal hastalıkların bedensel hastalıklardan daha çok olduğunu belirten Gazzâlî, ruhsal hastalıkların tedavisinde kişinin önce hastalıklarını fark etmesi ya da kendisine terapi ile fark ettirilmesi ardından bu hastalıklardan kurtulmak için çaba göstermesi gerektiğini belirtir. Allah ile olan ilişkinin bozulması ve düzensizliği ruhsal problemlerin temel kaynağıdır. Tevbe yani değişim sürecine girmek bu bozulmuş ilişkiyi düzeltmenin en önemli yoludur. Manevi tedavinin etkili olabilmesi için hastanın tedaviye inanması ve manevi rehberine güvenmesi gereklidir. Gazzâlî, ayrıca manevi tedavi için ilgili konuda yeterli bilgi donanımı olması gerektiğini ve bu konuda uzmanlaşmanın şart olduğunu belirtir. Modern psikolojiyle de ilişkilendirilebilecek bu yaklaşım, günümüzde tasavvufun psikoterapide alternatif bir yöntem olarak kullanılabileceğine dair umut verici bir gelişme olarak görülebilir.

Anahtar Kelimeler: Tasavvuf, tevbe, sabır, şükür, tevekkül, rızâ, murâkabe.

* Bu makale, 12-13 2024 tarihinde yapılan VIII. Uluslararası Maneviyat Psikolojisi Sempozyumunda bildiri olarak sunulan çalışmadan üretilmiştir.

-The Example of Imam al-Ghazali-

Abstract

Imam al-Ghazâlî is an Islamic scholar who pioneered this field with his important ideas on the spiritual treatment of mental illness. According to al-Ghazâlî, mental illnesses should be treated similarly to physical illnesses. The spiritual physician should approach the sick person with compassion and aim to eliminate the roots of the disease. In this process, spiritual medicines such as repentance, patience, gratitude, tawakkul and murakaba should be used. Al-Ghazâlî states that mental illnesses are more common than physical illnesses, and that in the treatment of mental illnesses, the person must first recognize their illnesses or be made to recognize them through therapy, and then make an effort to get rid of these illnesses. The deterioration and irregularity of the relationship with God is the main source of mental problems. Repentance, that is, undergoing a process of change, is the most important way of restoring this broken relationship. For spiritual treatment to be effective, the patient must believe in the treatment and trust his spiritual guide. Al-Ghazâlî also states that spiritual treatment requires adequate knowledge of the relevant subject and specialization in this field. This approach, which can also be associated with modern psychology, can be seen as a promising development that Sufism can be used as an alternative method in psychotherapy today.

Keywords: Sufism, tawba, patience, gratitude, tawakkul, consent, muraqabah.

Atf / Cite as: Akkaya, Muhammed Veysel. "Ruhsal Hastalıkların Manevi Tedavisine Sufilerin Yaklaşımları -İmam Gazzâlî Örneği-". *Apjir* 8/3 (Aralık 2024), 500-513.

Giriş

Ruhsal hastalıkların teşhis ve tedavisinde farklı yöntemler kullanılmaktadır. Sufilerin manevi hastalıkları teşhisi kişinin inancı ve yaşantısı ile bağlantılı olarak, nefsinin aldığı pozisyonlara göre anlatılır.¹ İmam Gazzâlî'ye göre geleneksel tıpta beden hastalıkları karşısında hekimin işlevi ne ise, ruhsal hastalıklarda da tedaviyi yapacak kimsenin işlevi de odur. Manevi hekim hastaya yaklaşımında öncelikle merhameti esas almalıdır. O hastanın tedavisinde dışa yansıyan bozuklukları düzeltmenin geçici çözüm olduğunu, aynı zamanda derinlerde yatan hastalığın sebeplerinin ve köklerinin tedavi ile ortadan kaldırılmasını önerir. Bu görüşü ile ilgili hastalıkları ekin işleminde ayırık otlarına benzetir. Zararlı otlardan başı veya kenarlarını kesmekle kurtulmak mümkün değildir. Onları kökünden sökmek gerekir. Bunun gibi manevi tedavide de olumsuzlukların köklerini bulup sökmek tam tedavi yöntemidir.

İmam Gazzâlî'nin manevi tedavide kullanılmasını tavsiye ettiği belli başlı manevi ilaçlar; tevbe, sabır, şükür, korku ve ümit, tefekkür, zikir, tevekkül, rızâ ve murakabedir. Bu manevi ilaçların kullanımı hangi ilaçların hangi hastalıklara iyi geleceğini, nasıl kullanılacağını bilmeye bağlıdır. Nasıl ki tıp ilmini öğrenmeden ve bir tabibin yanında uygulama yapmadan doktor olunmuyorsa, manevî doktorluk için de ilim sahibi olmak ve

¹ Bkz., Çetin, Nuran, "Mânevî Hastalıkların Tedavisinde Tasavvufî Yaklaşım", (Uluslararası Din ve Medeniyet - I Sempozyumu) (Din ve Sağlık): Tebliğler Kitabı, (Elazığ: Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları 2021), cilt: II, s. 155-174.

alanın üstatlarından eğitim görmek gerekir. Bununla birlikte kişi manevi ilaçları tanıdığı ölçüde sorunların çözümü için onlardan istifade edebilir. Günümüz deyimıyla manevi terapi yapacak kişinin yetkinliği için alanında uzmanlaşması, ustalaşması ve inceliklere vakıf olması şarttır. Tasavvuf ilmi bu anlamda zengin bir birikime sahiptir. Sufiler manevi çözüm yollarını detaylı bir şekilde kitaplarında anlatmışlardır. Geleneksel olarak aslında manevi terapi şeyhler ve onların yetkili gördüğü kimseler tarafından tekkelerde asırlar boyu uygulanmıştır. Günümüzde bu kadim tecrübelerin yeniden incelenmeye, araştırılmaya ve kendi öz kaynaklarımızdan oluşan bir manevi terapi anlayışı geliştirmeye ihtiyaç olduğu görülmektedir.

1. Tasavvufun Manevi Tedavideki Rolü

Tasavvuf insanın ruh dünyasını tanzim eden, zenginleştiren ve güzelleştiren bir alandır. İnsanın biyolojik dünyası ile ruhsal dünyası birbiriyle etkileşim içinde olduğundan, tasavvufun ruhsal yapılandırıcı rolü zihin ve beden sağlığına da olumlu etki eder. Manevi bünyede yaptığı düzenlemeyle dışa yansıyan davranışların olumsuzluklardan kurtulmasını ve insanın erdemli olmasını sağlar. Bu sayede karışımıza mutlu ve huzurlu bir insan modeli çıkar. Tasavvufun üstlendiği kadim rol, günümüzde kimi psikologlar tarafından psikolojik sorunların tespiti ve çözümü arayışlarına alternatif bir yaklaşım olarak görülmeye başlanmıştır. İnsanların psikolojik sıkıntılarını çözmede, tasavvufun manevi gelişim uygulamalarının psikolojiye katkıları konusunda araştırmalar artış göstermiştir. Bu çalışmalar İslam dünyası için çözümleri kendinde aramak ve özgünleşmek adına sevindirici bir gelişmedir. Hatta manevi çözüm yollarını bazı psikologların terapide kullanmaları ve elde ettikleri başarılar heyecan vericidir.

Manevi terapide sorunların asıl kaynağı olan kalbe yönelinir. Kalbî huzurun sağlanması demek sıkıntıları kökünden çözüme kavuşturmak anlamına gelir. Bu manada Hz. Peygamber, kalbin merkezi rolüne dikkat çekmiş², onu ordunun başındaki sultana benzetmiştir.³ Duyguların merkezi olan kalpte sorunlar çözüme kavuşturulmaya başlayınca, zihin ve beden ona tabi olacak, psikolojik iyi oluş gerçekleşecektir. Tasavvufa göre olumsuz insan halleri olarak buhran, sıkıntı, dert, kaygı, travma, huzursuzluk, daralma, bunalma, güvensizlik, değersizlik gibi psikolojik sıkıntıların tamamı kalple ilgili olduğundan, kalbin hastalıklarına iyi gelecek tedavileri sûfiler kitaplarında incelemişlerdir.⁴ Bugünkü yaklaşımla en ince detaylarına kadar psikolojik tahlillerle manevi çözümleri insanlığa armağan etmişlerdir. Bu sufilerden biri de İmam Gazzâlî'dir.

² Buhârî, "İmân", 39.

³ Abdürrezzâk, *Musannef*, XI, 221.

⁴ Bkz. Tuğba Kişmir, *Tasavvuf Psikolojisi Açısından Nefsin Olgunlaşma Sürecinin Karaktere Etkisi* (Riza: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012); Hatice Refhan Temizkaya, *Tasavvuf Psikolojisi Açısından Ben ve Benötesi* (Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016); Cemile Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi: Varoluşçu, İnsancıl ve Benötesi Psikoloji Kuramları Çerçevesinde (XXI. Yüzyıl)* (Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora, 2023).

(v. 505/1111) O, muhteşem eseri İhyâ'nın yaklaşık yarısını manevi problemler ve çözüm yollarına ayırmakta, onları tahlil ederek orijinal yorumlar yapmaktadır. Ruhsal sıkıntılardan, diğer bir deyişle kişisel bozukluklardan kurtuluş yolları adını verdiği (rubu'l-münciyât) dördüncü bölümde, her bir konuyu derinlemesine inceleyerek, çözüm çareleri sunmaktadır. Bu açıdan onu ruhsal tıbbın öncülerinden görmek mümkündür.

2. Gazzâlî'nin Ruhsal Hastalıklara Yaklaşımı

İmam Gazzâlî'ye göre ruhsal hastalıklarda, kişinin önce kendisindeki hastalıkların farkına varması, düştüğü kötü durumları kabullenerek onlardan kurtuluş için çareler araması gerekir. Ona göre Allah "Kalplerinde hastalık vardır..."⁵ ayeti ile kalbin manevi hastalıklarına işaret etmiştir. Bedenin hastalıkları ile nasıl ki tıp ilgileniyorsa kalbin hastalıkları ile de manevi tıp ilgilenir. Gazzâlî ruhsal hastalıkları ve tedavi yöntemlerini dönemindeki geleneksel tababet örneği üzerinden kıyaslama yaparak anlatır. O, din adamını manevi tabip olarak takdim eder. Manevi tabip insanlara merhametle yaklaşmalı ve hastalıklarını teşhis ederek sebeplerini araştırmalıdır. Sonra bu sebepleri ortadan kaldıracı tedavi çarelerini sunmalıdır. Kalbin olumsuzluklardan arındırılması için yapılacak tedavi aynı zamanda bir öğretim ve eğitim süreci demektir. Bu eğitim bedenî, ahlâkî, psikolojik ve epistemolojik boyutlarıyla bir bütün olup, sinir sistemini düzenleme ve olumlu yapılanma olarak da görülebilir. Modern tıbbın hasta bedenine parçacı yaklaşımı tam neticeyi vermiyorsa, ruhsal hastalıklara da bütünden kopuk parçacı yaklaşım tedavide netice almayı güçleştirecektir.

Gazzâlî'ye göre ruhsal hastalıklar, bedensel hastalıklardan daha çoktur. İçlerinde en tehlikelisi Allah'ı bilmemektir. İnsanın ontolojik problemi epistemolojik ve psikolojik problemlerinin de asıl kaynağıdır. Allahsız bir yaşam tarzı insan doğasına terstir. Bu kalbi öldürücü zehir olup, panzehiri Allah'ı tanımak, ona yakînî iman etmektir. Ruhsal sağlık yaratana tanımadaki derece ve imandaki kuvvetle doğrudan alakalıdır. Bu hususta kutsal kitabımız, başta Peygamber Efendimiz olmak üzere Hz. İbrahim ve diğer peygamberleri insanlığa en güzel örnek olarak takdim eder.

Kalbin diğer hastalıkları ise nefsin istek arzularına uyarak Allah'a isyan edildiğinde ortaya çıkarlar. Kalbi sıhhate kavuşturmak, tıpkı hasta olan bedeni ilaçlarla tedavi etmek gibi ancak manevi ilaçlarla mümkündür. Nasıl ki ilaçlar belirli miktarlarda farklı maddelerden yapılırsa, kalp hastalıklarının tedavisinde de kullanılacak ilaçlar ibadetler olup onların miktarları da Kur'an ve sünnette açıklanmıştır. Peygamberleri manevi tabibe benzeten Gazzâlî, onların kalp hastalıklarını en iyi şekilde tedavi ettiklerini söyler.⁶ O halde ruhsal hastalıkları tedavi alanında yapılacak çalışmalar nebevi mirastan beslenmelidir.

⁵ el-Bakara 2/10.

⁶ Gazzâlî, *el-Münkız mine'd-dalal*, trc. Hilmi Güngör, Ankara, Maarif Basımevi, 1960, 73-74.

3. Gazzâlî'nin Tavsiye Ettiği Belli Başlı Manevi İlaçlar

Gazzâlî'ye göre ruhsal hastalıkların tedavisinde temel ilaçlar vardır. Bunlar; tevbe, sabır ve şükür, havf ve recâ, fakr ve zühd, muhabbet, tevhid ve tevekkül, niyet ve ihlas, tefekkür, murâkabe ve muhâsebe olarak adlandırılır. Biz bu çalışmamızı ruhsal hastalıkların çözümünde kullanılması elzem olduğunu düşündüğümüz manevi tedavi örnekleri ile sınırlayacağız. Hayatta karşılaşılan sıkıntılar ve bunların olumsuz tesiriyle yaşanacak ruhsal bozukluklar karşısında en başta gelen manevi çözümler, tevbe, sabır, şükür, tevekkül, rıza ve murakabedir.

3.1. Tevbe

Manevi tedavide bu ilaçların en başta geleni tevbedir. Tevbe kavramı dönüşüm, değişim, arınmak ve temizlenmekle alakalıdır. Tevbe ilacını kullanmadan diğer ilaçları kullanmak, yarayı temizlemeden merhem sürmek gibidir. Bir âyette insanın karşılaştığı olumsuzlukların kendinin yaptığı yanlışlıklardan kaynaklandığının belirtilmesi,⁷ ruhsal hastalıklar için de yapılan hataların tespiti ve iyileşme çabası için bu hatalardan dönme çalışmaları dini söylemle tevbe gerektirir. Hatta Kur'an'da Hz. Âdem ve Havva'nın hataları sebebiyle yaşadıkları mutsuzluklar ve sonunda pişman olarak tevbe yani Allah'a tekrar dönüşle yeniden mutlu bir hayata kavuştukları anlatılır. Orada kullandıkları ifadede Rabbimiz biz kendi kendimiz ile ilgili haddimizi aştık. Yaptığımız yanlışla kendimize zarar verdik, demeleri çektikleri sıkıntıların kendilerinden kaynaklandığını anlayarak, Allah' a döndüklerini, ondan özür ve bağışlanma dilediklerini görüyoruz.⁸ Gazzâlî de bu yaklaşımla kişinin içinde bulunduğu kötü durumun farkına varması veya yapılacak terapi ile hakiki sevgilisi olan Allah'tan ayrı düşmesine sebep olan durumlar hususunda bilgilendirilmesi gerektiğini düşünür. Bu olumsuzluğun farkına varması kişide pişmanlık duygusunu tetikler. İçinde bulunduğu kötü durumlardan kurtulmak ister. Bunu başarabilirse iyiliklerle telafi safhasına geçer. Bu anlamda tevbe, yani sevgiliye dönüş bilinci devamlı yükselerek üst boyutlara doğru hayat boyu ilerler.⁹

Gazzâlî burada dikey olan ilâhî sevgiden bahsederek, aslında insanın ruhsal problemlerinin başında gerçek Sevgili'si ile irtibatının bozulması geldiğini söylemektedir. İnsanın yaşadığı huzursuzluklar, sıkıntılar, endişe ve kaygıların yüzeysel olmayan ve arka planda duran gerçek nedenini keşfetmesi ya da uzman yardımı ile keşfettirilmesi gerektiğini hatırlatmaktadır. Çünkü sufiler âlemde ve insanda bütün sistemin sevgi merkezli kurulduğunu belirtirler. Bu kanaatleri "*Allah (sonsuz) güzeldir, güzelliği sever*"¹⁰ hadisi ile ilgilidir. İbnü'l-Arabi buradaki güzelliğin ne olduğu sorusuna cevap arar.

⁷ en-Nisâ 4/79.

⁸ el-A'râf 7/23.

⁹ İmâm-ı Gazzâlî, *İhyâu ulûmu'd-dîn*, trc. Ali Arslan, İstanbul: Arslan yayınları, 1972, 4/9.

¹⁰ Muslim, İman, 147.

RUHSAL HASTALIKLARIN MANEVİ TEDAVİSİNE SUFİLERİN YAKLAŞIMLARI

-İmam Gazzâlî Örneği-

Allah'ın sevdiği güzellik, âlem ve onun mikrosu olan âdemdir.¹¹ O halde âlem ve insan her yönüyle ilahi sevgi ile kodlanmıştır. Bu sevgi mutluluğun temel kaynağıdır. Sevginin âlemde ve insanda fonksiyonunu icra edemeyecek engeller çıktığında problemler, mutsuzluklar da başlamış demektir.

Kişinin hayatındaki sıkıntıların temel kaynağı kendisinin yanlış tutum ve davranışları sebebiyle dikey boyutta Yaratan'ı ile olan ilişkisinin bozulmuş olmasıdır. Bu ilişkinin yeniden sağlıklı kurulabilmesi için en temel çözüm tevbedir. Tevbe kişiliğin iyi yönde dönüşümüdür, hatta Allah'a dönüştür. Kişiliğin olumsuzluktan kurtularak olumlu yapılanma sürecine girmesidir. Tasavvufi eserlerde iç dünyasında büyük problemler yaşayan insanların tevbe ile nasıl kurtuldukları ile ilgili birçok menkıbe mevcuttur. Hasan-ı Basri'ye (v. 110/728) farklı dert ve sıkıntılar ile gelenler olmuş o da hepsine Allah'tan yanlış tutum ve davranışlarının farkına vararak af dilemelerini, istiğfara devam etmelerini tavsiye etmiştir. Onun bu tavsiyesi aslında kişinin içinde bulunduğu sıkıntı ve dertlerin tedavisi için manevi çözüm önerisidir. Kişinin Allah'a dönüş yapıp af dilemesi için Gazzâlî'nin dediği gibi sıkıntılarının sebeplerini fark etmesi, sonra bunlardan pişmanlık duyarak terk etmesi ve Allah'tan bağışlanma dileyerek geçmiş kötü durumlardan temizlenme sürecine girmesi gerekir. Hasan-ı Basri bütün dert ve sıkıntılar için neden hep aynı ilacı, istiğfarı tasviye ettiğini merak edenlere de şu ayeti hatırlatmıştır¹²: *"Rabbimizden bağışlanma dileyin; çünkü O çok bağışlayıcıdır. (Mağfaret dileyin ki) üzerinize gökten bol bol yağmur indirsın, mallarınızı ve oğullarınızı çoğaltsın, size bahçeler ihsân etsin, sizin için ırmaklar akıtsın!"*¹³ Âyette Allah istiğfar edenlerin türlü sıkıntılarının nasıl çözüldüğüne örnekler vermektedir. Bunlar gibi diğer sıkıntılarda da önce tevbe ile çözüm arayışlarına başlamak gerekir.

Gazzâlî, kişinin olumsuz hallerinden kurtuluşun başlangıcı olarak tevbeyi tavsiye etmektedir. Buna göre öncelikle terapi sürecinde kişiye içinde bulunduğu ruhsal bozukluklar, davranışlarındaki yanlışlıklar fark ettirilmelidir. Kişi bu olumsuz kişilik durumlarından vazgeçme eğilimi gösterip dönüş (tevbe) sürecine girebilirse ve istiğfar yani Allah'tan özür dileme, af dileme gibi tevbenin gereklerini yapabilirse, ikinci aşama olarak da önceki yanlışlıklara bir daha dönmeyecek bir irade sağlamlığı ortaya koymasına (nasuh tevbe) yardımcı olunabilir. Ardından olumlu davranışları kazandırma çabaları devam eder. Bütün bu süreçler için psikolojinin hastalık tespit yöntemleri ile tevbe, tevekkül, sabır, şükür ve rıza gibi konularda ruhsal belirti tarama testleri çalışmalarına ihtiyaç vardır.

Gazzâlî tevbe bahsinde ruhsal hastalıklara nasıl deva olacağı üzerinde durur. Ona göre önce hastalığın teşhisi gerekir. Sonra hastalığın sebeplerini bilmek ve o sebepleri ortadan

¹¹ İbn Arabî, *Futûhât-ı Mekkiyye*, trc. Ekrem Demirli, İstanbul: Litera yayıncılık, 2017, 8/182-183; 236-237; 13/384.

¹² İbn Hâcer el-Askalânî, *Fethu'l-bârî bi-Şerhi Sahîhi'l-Buhârî*. thk: Abdurrahman b. Nâsir el-Berrâk, Dâru't-tayyibe, 1426/2005. 11/98.

¹³ Nûh, 10-12.

kaldırmak lazımdır. O, bu noktada Şu kuralı hatırlatır: “Bir Şey ancak zıddıyla ortadan kaldırılır.”

Kişinin içine düştüğü olumsuz tutumların ana sebebi iki turlüdür. Bunlardan birincisi hatalarını idrak edememesi, onların hata olduğundan habersiz olması ya da bildiği halde önemsememesi, dikkatsiz ve dalgın davranması, yeterince farkındalık olmadığı için bir tür yanlış halinde olmasıdır. Dini terim olarak bütün bu olumsuz haller gaflet kavramı ile ifade edilir. Ona göre bu durum olumsuz tutumların ana sebebidir. Bu ruhsal hastalığın tedavi için zıddını tespit etmek gerekir ki bu da yanlış tutumların yanlışlığını tanımlayacak doğru bilginin ya da bilgilenmenin elde edilmesidir. Bu durumda yapılacak terapide olumsuz tutumların doğru bilgilendirme ile yanlışlığının farkındalığının oluşturulması çalışmaları önem arz eder.

Olumsuz tutumların ikinci sebebi ise kişinin onlara karşı çok istekli ve tutkulu olmasıdır. Bu da içindeki nefsin kötü isteklerinden kaynaklanmakta olup dini terimde karşılığı Őehvettir. Őehvet kelimesi Türkçe’de dar anlamda cinsel istek anlamında kullanılmakla birlikte aslında kişinin kendince faydalı olduğuna inandığı Őeylere güçlü arzu ve istek duymasıdır. Gazzâlî tedavi yöntemi olarak güçlü kötü arzuların ortadan kaldırılması için zıddı olarak sabrı önerir. Bu durumda nefsin kötü isteklerini harekete geçiren sebepler için, kişide meydana gelen bağımlılığı kesme operasyonu gerçekleştirilmelidir. Bu kötü alışkanlığı ortadan kaldırmayı başardığında geçici bir duygusal acı meydana gelecektir. Acıya karşı direnme gücü göstererek acıya katlanmak yani sabır gerekecektir.

Gazzâlî sunduğu bu tedavi ilacını bal ve sirke ile yapılan Sekencebin’e (Sirkecebin) benzettir. Nasıl ki bu çok faydalı olan ve safrayı tahrik eden sebepleri yok eden ilaç tatlı ve ekŐiden meydana geliyorsa, manevi ilaç da olumsuz hal ve davranıŐlara ısrarla devam etmek, alışkanlığın kurbanı olmak hastalığını da ilmin tadı ve sabrın acılığı ile karıŐtırılmış bu macun yok edecektir. Ona göre manevi hastalıkların Őifası genel olarak bilgilerdir. Ancak, her hastalığın Őifasına ait bilgi özeldir. YanlıŐlıklarda ısrarcı olmanın tedavisi için, tıpkı beden hastalığı olan hastanın tedaviye inanması ve kabul gerektiği gibi, ruhsal hasta olanın da manevi tedaviye inanması ve kabul etmesi gerekecektir. İkinci olarak doktorun tıp ilmi bildiğine, alanında uzman olup hile yapmadığına kesin inanması, güvenmesi gerektiği gibi manevi tedavi de böyledir. En büyük tabip Hz. Muhammed’e ve sözlerine inanması lazımdır. Son aşama ise doktorun verdiği perhizlere uyması, terk etmesi gereken Şeyleri bırakması gerekir. Manevi tedavide bunun karşılığı ayet ve hadislerde bildirilen sakıncalı Şeyleri terk etmektir. Ruhsal hastanın güvendiği manevi doktoru dinlemek istemesi, ona kulak vermesi durumunda o da kendisinin ruhsal sağlığına zarar veren Şeyleri, terkedilmesi gerekenleri detaylı bir Şekilde tanıtır. Çünkü her hastaya her Őeyden perhiz gerekmez ve her ilaç da fayda vermez. Bunun gibi ruhsal olarak da her olumsuz durum yani günahın tedavisi farklıdır. Hastanın önce yaptıklarının olumsuz olduğunu, yani günah olduğunu bilmeye ihtiyacı vardır. Sonraki aşama ise yanlış tutumlarının ne kadar zararlı olduğunu, bunlardan kurtulması gerektiğini ve duyacağı acı

RUHSAL HASTALIKLARIN MANEVİ TEDAVİSİNE SUFİLERİN YAKLAŞIMLARI

-İmam Gazzâlî Örneği-

için de nasıl katlanması gerektiğini bilmeye ihtiyacı vardır. Kişi hastalığını fark edemiyorsa, manevi doktorun ona fark ettirmesi gerekir.¹⁴

Ruhsal hastalıkların bedensel hastalıklardan daha fazla olduğunu belirten Gazzâlî bunun sebepleri olarak, hastanın hasta olduğunu bilmemesi, neticelerinin gözle görülmemesi ve bu ruhsal hastalıkları tedavi edecek doktorun bulunmamasıdır. Kendi çağında manevi tedavi ile ilgilenmesi gereken doktorlar olarak âlimleri görmekte beraber içlerinde gerçek doktor bulunmadığı, olsa bile çoğunu tedavisi mümkün olmayan dünya sevgisi hastalığına tutulmuş olmakla eleştirir. Manevi sahada insanlara tedavi önerenlerin veya tedavi etmeye çalışanların yetkinlikleri olmadığı için bu tür işlere kalkışmamasının daha doğru olacağını söyler.¹⁵ Bu tenkit her dini ilim sahibinin manevi doktor ya da günümüz tabiri ile manevi terapist olamayacağını, öncelikle kendisinin kalp hastalıklarından kurtulması ve tedavi edecek yetkinliğe ulaşması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu problem günümüzde maneviyat psikolojisinin de en önemli sorunudur. Bilgi donanımı ile kalbi donanıma da sahip, kendi iç dünyasındaki problemleri aşarak olgunlaşmış, tasavvufi tabirle nefis terbiyesinden de geçmiş manevi terapistler ancak başarılı çözümler üretebilir ve ruhsal hastaları tedavi edebilirler. Bu ideal olmakla birlikte rehberlik anlamında alt düzeylerdeki çalışmalar da hiç şüphesiz faydalıdır.

3.2. Sabır

Gazzâlî, tevbe bahsinde kısmen değindiği sabır ilacını müstakil bir başlık altında genişçe inceler. Sabrı birçok açıdan kısımlara ayırarak tahlil eder. Genel olarak sabır bedenine karşılaştığı zorluklara ve nefsin kötü isteklerine karşı olmak üzere iki kısımdır. Ona göre asıl zor olan ikincisidir.¹⁶ Gazzâlî sabrı anlattıktan sonra ayrıca sabrın bir tedavi aracı ilaç olarak nasıl kullanılacağı üzerinde durur. Sabır ilacını yapmak zahmetli ve zor olmakla birlikte diğer manevi tedavilerde olduğu gibi bilgi ve uygulama karışımı ile elde edilebilecektir. Hatta ona göre bütün kalp hastalıkları, bir başka deyişle ruhsal hastalıklar temelde bu karışımdan elde edilen ilaç ile tedavi edilir. Tabi ki her hastalıkta kullanılacak farklı bilgi, uygulama, operasyon gerekir. Sabrın birçok değişik kısımları olduğu gibi sabra engel hastalıklar da farklıdır. Hastalıklar değişik olunca ilaç da ona göre değişik olacaktır. İlaçtan kastı ise hastalığa sebep olan sebebin zıddını uygulayarak onu ortadan kaldırmaktır.¹⁷

Gazzâlî'ye göre sabır olumlu olumsuz hayatın bütün alanlarını kapsar. Sabrın her bölümünde genel tedavi nefsin isteklerine karşı çıkmak ve ona hâkim olmaktır. Ruhsal problemlere karşı gösterilecek sabır, sabır çeşitlerinin en zorudur. Gazzâlî bu tür hastalıkları kötü duygu, düşünce ve hayaller anlamına havâtır ve vesvese kavramlarıyla açıklar. Bu sıkıntılara karşı önerdiği ilaçlar başta iç dünyasında imkanları ve çevresinden

¹⁴ Gazzâlî, *İhyâ*, 4/92-93.

¹⁵ Gazzâlî, *İhyâ*, 4/93.

¹⁶ Gazzâlî, *İhyâ*, 4/125.

¹⁷ Gazzâlî, *İhyâ*, 4/143.

uzaklaşmaktır. Ancak bu tedavi için yeterli olmayacaktır. Tam tedavi kalpte Allah'tan başka bir düşüncenin kalmamasıdır.¹⁸

3.3. Şükür

Gazzâlî şükürsüzlüğü de bir manevi hastalık olarak değerlendirir. Şükürsüzlük sıkıntı, huzursuzluk ve mutsuzluğun en başta gelen sebeplerindedir. İnsanların şükretmemelerinin sebebini onların görünen ve görünmeyen, özel ve genel nimetlerin çeşitleri hususundaki bilgisizliğine ya da fark edemeyişine bağlar. Bu nimetleri anlatarak, nimetleri önemsemeyecek derecede gafil, Allah tarafından kendisine sunulan sayamayacağı kadar çok nimetlerin farkındalığını içinde oluşturamamış nankör ve şükürden yoksun kalplerin hasta olduğunu belirtir. Bu kimselerin tedavisi için önerdiği ilaç şükretmek olup, bu da öncelikle Allah'ın nice çeşitli nimetleri hakkında düşünmekten geçer. Şükür, nimetin Allah'tan geldiğini bilmek, nimete sevinmek ve nimeti gönderenin maksadına uygun kullanmakla olur. Allah kullarına nimetleri açık ve gizli saçmaktadır.¹⁹ O kadar ki insanlar bu nimetleri saymaya çalışsalar çokluğundan saymaya güçleri yetmeyecektir.²⁰ Maddi ve manevi, dünyevi ve uhrevi farkına varamadığımız nimetleri araştırmaya ve düşünmeye başladığımızda bizde nimetlerin farkındalığı oluşacaktır. Gazzâlî'nin önerdiği nimetleri düşünme ilacı aynı zamanda bir hadiste Allah sevgisine götüren bir yol olarak takdim edilir.²¹ Yalnız kendisine ayrılan nimeti nimet sayan, diğer genel nimetleri algılayamayan ya da ancak başına bela gelince içinde bulunduğu nimetin kıymetini anlayabilen hasta kalpler için tedavi usulü, kendisinden aşağı olanları düşünmektir. Ayrıca hastahane, cezaevi ve mezarlık gibi yerleri ziyaret ederek oralardaki çeşitli nimetlerden mahrum insanlardan ibret almaktır.²²

3.4. Tevekkül

Ruhsal hastalıklardan biri de güvensizlik ve buna bağlı olarak kaygı, endişe, öfke gibi durumlardır. Gelecek ile ilgili kaygı ve endişeler kişide güvensizlik sendromu oluşturur. Kişinin yaşadığı güvensizlik ile ilgili Gazzâlî sorunun asıl nedenlerine yönelmeye çalışmıştır. Ona göre güven anlaşılması zor konulardan ve bir tevhid meselesi olup, sorunun temelinde Allah'a güvenin olmaması ya da eksik olması vardır. Güvensizlik hastalığının tedavisi zıddı olan güven yani tevekküldür. Ancak güvensizlik hastalığının tespiti ve çözümü tevhid eksenine göre olması gerektiğinden, başta asıl güveni Allah'tan başkasına yapmak aslında güvensizliğin asıl sebebidir.²³ Dikey boyutta Allah'a güveni sağlamlaştırmadan, yatay boyutta yarattıklarına güven de sağlıklı olmayacaktır. Yarattıklara güven Allah'a güvenin sonucu olmalı ve güven kriterleri Allah'ın rızasına göre

¹⁸ Gazzâlî, *İhyâ*, 4/145.

¹⁹ Lokman 31/20.

²⁰ Nahl16/18.

²¹ "Size verdiği nimetlerden dolayı Allah'ı sevin" Tirmizî, "Menâkıb", 31.

²² Gazzâlî, *İhyâ*, 4/231.

²³ Gazzâlî, *İhyâ*, 4/444-446.

oluşturulmalıdır. Maalesef bu konu psikolojinin çıkmazlarından biri olarak karşımızda durmaktadır.

Gazzâlî'ye göre tevbe, sabır ve şükürde olduğu gibi, tevekkülün de ilaç olarak manevi tedavide kullanılmasında bilgi ve uygulama bir başka deyişle teori ve pratik şarttır.²⁴ Tevekkül kelimesi vekile güvenmekten ibarettir. Gazzâlî Allah'a güveni dava vekilleri üzerinden açıklar. Vekile güven için onun doğru, güçlü, güzel konuşan ve şefkatli olma şartlarını taşıması gerekir. Kişinin karşısındaki kimsede bu özelliklerdeki zayıflığı veya kendisinin korkaklığı sebebiyle güvensizlik oluşur. Ya da bunlar olsa bile kişide vehim hastalığı var ise yine tam güven olmayacaktır. Güven kalpte huzur ve sükunetle beraber yakini bilgi ile oluşur.

Gazzâlî Allah'a tevekkülü de zayıf ve güçlü oluşuna göre inceler. İlki ve en zayıfı kişinin dava vekiline güvenmesi gibi Allah'a güven bilincini elde etmesidir. İkincisi, orta kuvvette olanı, küçük çocuğun annesine güvenmesi gibi Allah'a güvenmektir. En kuvvetli olanı ise Allah'ın huzurunda cenaze yıkayıcısının önündeki ölü gibi Allah'a güvenmektir. İkinci makamda olan kişi Allah'tan dua ve talepte bulunur, başkasından değil Allah'tan ister. Üçüncü makamda olan -ki çok nadirdir- hiçbir isteği olmaz. Bu üç güven hali kişi de zaman zaman değişiklik gösterebilir. Zirve tevekküle kişi çok nadir çıkar ve orada da devamlı kalamaz. Tevekkül bahsinde genellikle güven ile tedbir almak karıştırılır. Genel olarak tedbir Allah'a güven için ön koşuldur. Burada asıl incelik tedbiri aldıktan sonra tedbire güvenmeyip, Allah'a güvenmektir. Dava vekiline dosyanın verilmesi gibi tedbiri aldıktan sonra ikinci ve üçüncü makamı kullanmak ve başka bir gücü aramamak gerekir. Gazzâlî bu noktada tedbirin mutlak şart oluşunu da benimsemez. Meşhur hadiste önce deveyi bağlayıp sonra tevekkül etmek tavsiyesinde²⁵ genellikle tedbir ile tevekkül birbirine karıştırılır. Tedbire güvenmek tevekkül değildir. Tevekkül tedbirden sonradır. Tedbire güvenmeden sadece Allah'a güvenmektir. Gazzâlî'ye göre tedbir öncül şart olmakla birlikte tevekkül için tedbiri olmazsa olmaz yapmak yerine, istisnai olarak kişinin o anki pozisyonuna göre tedbir alıp almama durumunun değişebileceğini kabul etmek gerekir. Bazen öyle anlar olur ki kişi için tedbir almaya vakit bile olmaz veya unutmama, yanılma gibi bir başka sebeple tedbir alamamış olabilir. Ancak her hâlükârda Allah'a tevekkül etmek esastır.²⁶

3.5. Rıza

Ruhsal hastalıkların tedavisinde bir başka çözüm ise rızadır. Gazzâlî Allah'ın fiillerini hoşnutluk ile karşılamayı sevginin meyvesi olarak görür. Kişinin hissettiği sıkıntılara rıza göstermesi onları kabullenmesi ile onlardan kurtulmak istemesi birbirine çok karıştırılır. Hâlbuki hoşnutluk sıkıntılarının ilahi boyutunu, hikmetini kavramakla ilgilidir. Gazzâlî konuyu sevgi üzerinden anlatır. Sevgi, nasıl ki sevgilinin davranışlarını hoş karşılamayı

²⁴ Gazzâlî, *İhyâ*, 4/484.

²⁵ Tirmizî, "Kıyâme", 60.

²⁶ Gazzâlî, *İhyâ*, 4/476-480.

sağlıyorsa, -ki bunun karşılığı bizde “gülü seven dikenine katlanır” ifadesidir- insanın gerçek sevgilisi Allah olduğundan, asıl mesele karşılaşılan nimet kadar sıkıntıların da O'nun imtihanı olarak görebilmek ve buna göre muamele yapmaktır.

Gazzâlî sıkıntılı durumlarda hoşnutluk göstermenin iki türlü olduğunu belirtir. İlki kişinin savaş kızıştığında yarasının acısını hemen hissetmemesi ya da kendini bir işe kaptırdığında karşılaştığı küçük olumsuzlukları görmezden gelmesi gibi, kalbi Allah sevgisine odaklanmış kimse de olumsuzlukları hoşnutluk içinde karşılar. İkincisi ise acıyı hisseden kimsenin durumudur. Burada da sevginin derecesine göre tepkiler farklı olur. Kimisi acıyı hisseder ama buna razıdır. Kimisi de o acıya heves eder. Ancak bu tabiatı gereği değil aklını devreye sokmakla olur. Kan aldırma isteyen acısını hissettiği halde razı olması gibi. Hatta bunu isteyerek yapar ve kan alan kimseye de teşekkür eder. Yine tüccarın kar için bütün sıkıntılara razı olması da böyledir. Kişinin bir sıkıntı ile karşı karşıya kalması durumunda rıza göstermesi de bu örneklerde olduğu gibidir. O sıkıntıyı çektiği halde, Allah'tan bu dünyada ve ahirette alabileceği büyük ödülleri düşününce sıkıntıya rıza ile katlanır, hatta hikmetini fark ettiği için içten içe farklı bir sevinç boyutu yaşar ve Allah'a teşekkür eder. rızânın daha üst boyutu ise beşerî aşkıta olduğu gibi, kişinin Allah'ı çok sevmesinden dolayı hiçbir mükafat düşüncesi dahi olmadan, sevgilinin dilediği her şey onun için sevimli hale gelmiştir. Çünkü kalbinde sevgilisinin isteğini yerine getirmek arzusu hakimdir. Gazzâlî sevgi ile gösterilen rızaya tasavvuf büyüklerinden birçok örnek verir.²⁷

3.6. Murakabe

Ruhsal hastalıklardan duygusal yalnızlık sendromu ise motivasyon düşüklüğü, kaygı bozukluğu, depresyon, soyutlanma gibi olumsuz etkiler meydana getirir. Bu hastalıkların tedavisinde murakabenin yeri büyüktür. Gazzâlî, Muhâsibî'den (v. 243/857) murakabenin kalbin Allah'a yakınlığını bilmek manasına olduğunu aktarır. Hastanın zor durumlarda kendisine herkesten fazla güven duyduğu bir yakını olduğu, bu yakınının onu çok iyi anladığı, ayette geçtiği üzere dostu olduğu,²⁸ çok merhametli ve şefkatli olduğu²⁹ her türlü yardımı yapabileceğinin terapi sürecinde fark ettirilmesi onu yalnızlık, kaygı ve endişe sendromlarından kurtaracaktır.

Murâkabe ile ilgili âyetlerden ve esmâ-i hüsnâdan yola çıkarak Allah'ın kuluna şöyle seslendiğini söyleyebiliriz: Kulum nerede olursan ol seninle beraberim,³⁰ mümin olduğun sürece dostunum,³¹ iki veya daha fazla kişiyle gizli bir görüşme için bir araya gelecek olsan veya fısıldaşsan mutlaka üçüncünüz ben olurum,³² yaptığın her şeyi görmekteyim,³³

²⁷ Gazzâlî, *İhyâ*, 4/624-626.

²⁸ el-Bakara 2/257.

²⁹ en-Nûr 24/20, el-Hac, 22/60

³⁰ el-Hadîd 57/4.

³¹ el-Bakara 2/257

³² el-Mücâdele 58/7.

RUHSAL HASTALIKLARIN MANEVİ TEDAVİSİNE SUFİLERİN YAKLAŞIMLARI

-İmam Gazzâlî Örneği-

seni gözetliyorum,³⁴ sana çok yakınım,³⁵ hatta o kadar ki şah damarından da yakınım.³⁶ Esmâ-i hüsnâ'ya baktığımızda ise kısaca şöyle seslendiğini söyleyebiliriz: “Seni seven, emsalsiz olarak yaratan sahibin, sana şekil veren, yaşatan, çokça iyilik eden, sana güç ve kuvvet veren, sana merhamet ve şefkat eden, öğreten, koruyan, güven veren, bütün işlerini gözetip yöneten, ihtiyaçtan kurtaran, hayrı ve faydayı ihsan eden, doğru yolu gösteren, izzet ve şeref veren, yardım eden, nuruyla karanlıklardan aydınlığa çıkaran, seni manevi ve maddi rızıklandıran (yediren, içiren, giydiren, barındıran), hastalanınca şifa veren, kusurlarını hemen cezalandırmayıp örten ve mühlet tanıyan, tevbeni kabul eden, bağışlayan, senin için hayırlı olmayacak şeyleri engelleyen, karşılıksız olarak çokça nimet ve ihsanda bulunan, iyilik kapılarını açan, yaptığın iyiliklerin karşılığını bolca veren, bilgi ile donatan, hakkında hükümler veren, adaletle davranan, seni bütün hallerinde gören, gizli ve açık söylediklerini her an işiten, her şeyine şahit olan benim...”

Bütün bunlar kişinin aslında hiç yalnız olmadığı, yakınımın, koruyucusunun ve yardımcısının Allah olduğu gerçeğini ortaya koymaktadır. Bunların farkındalığını elde eden kişinin yapması gereken de Allah'ın kendisini murakabe etmesini kalbiyle gözetleyerek ve hissetmeye çalışarak güven içinde olmaktır. Murakabenin bir tedavi olarak uygulanması ise hastalığın boyutlarına ve hastanın inanç durumuna göre değişecektir.

Sonuç

Sonuç olarak, İmam Gazzâlî'nin manevi terapi ve ruhsal tedavi konusundaki yaklaşımı, geleneksel tıp ile manevi tıbbı kıyaslayarak, ruhsal hastalıkların tedavisinde hastalığın köklerine dayalı bir çözüm sunmaktadır. Gazzâlî'ye göre ruhsal sıkıntıların tedavisi, yüzeysel belirtileri ortadan kaldırmaktan ziyade, hastalığın asıl kökenine inip, onu zıddıyla yok etmekle mümkündür. Kalbin hastalıklarına karşı kullanılan başlıca manevi ilaçlar; tevbe, sabır, şükür, tevekkül ve murakabe gibi erdemlerdir. Bu süreçte, kişinin kendi yanlışlarını fark etmesi ya da terapi ile kendisine fark ettirilmesi ve onlardan kurtulmak için irade göstermesi gerekmektedir. Ayrıca, manevi rehberliğin önemine vurgu yaparak, kişinin kendisini tedavi edebilmesi için alanında yetkin bir manevi hekimin rehberliğine ihtiyaç duyduğunu ifade eder. Manevi terapi, kalbin arındırılması, nefsi kontrol altına almak ve kişinin Yaratan ile ilişkisini düzenlemek gibi köklü dönüşüm süreçlerini içerir. Bu yaklaşım, günümüzde psikolojik sorunlara alternatif bir çözüm olarak değerlendirilmeye başlanmış ve tasavvufun manevi öğretilerinin ruhsal sağlık üzerindeki etkileri üzerine yapılan çalışmalar artış göstermiştir. Gazzâlî'nin bu yaklaşımı, modern psikoloji ile tasavvuf arasında köprü kurabilecek önemli bir yaklaşımdır.

³³ el-Hadîd 57/4.

³⁴ el-Ahzâb 33/52.

³⁵ el-Bakara 2/186.

³⁶ Kâf 50/16.

Gazzâlî ruhsal hastalıkların bedensel hastalıklardan daha yaygın olduğuna işaret ederken, bunların temelinde bireyin hasta olduğunun farkında olmaması, sonuçlarının hemen görünmemesi ve tedavi edecek yetkin doktorların eksikliği gibi sebeplerin yattığını vurgular. Gazzâlî, tevbe, sabır, şükür, tevekkül, rıza ve murakabenin ruhsal hastalıkların tedavisinde başvurulacak temel manevi ilaçlar olarak sunmaktadır. Bu ilaçlar, bilgi ve uygulama ile elde edilebilecek tedavi süreçleriyle birleştiğinde etkili olabilir. Ruhsal hastalıkları tedavi edecek kimselerin başarıya ulaşabilmeleri için, kendi iç dünyalarındaki hastalıklardan kurtulmuş, olgunlaşmış ve yetkin bir manevi terapist olması gerektiğini savunur.

Günümüzde de maneviyat psikolojisinde, bilgi donanımı kadar, kalbi donanım ve nefis terbiyesi sürecinden geçmiş terapistlerin önemi büyüktür. Gazzâlî'nin önerdiği tedavi yöntemleri, ruhsal hastalıklarla mücadelede içsel farkındalık ve manevi bağlılık üzerinde yoğunlaşmaktadır. Allah'a güven, şükür, sabır, tevekkül ve rıza gibi kavramlar, ruhsal hastalıkların temel sebeplerini ortadan kaldırmaya yönelik derin manevi bir tedavi yolunu sunar. Bu süreçte, insanın kendini ve Rabbini tanınması, içsel huzur ve mutluluğun anahtarıdır.

Etik Beyan: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur. / It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.

Yazar(lar) / Author(s): Muhammed Veysel Akkaya

Finansman / Funding: Yazarlar, bu araştırmayı desteklemek için herhangi bir dış fon almadıklarını kabul ederler. / The authors acknowledge that they received no external funding in support of this research.

RUHSAL HASTALIKLARIN MANEVİ TEDAVİSİNE SUFİLERİN YAKLAŞIMLARI
-İmam Gazzâlî Örneği-

Kaynakça

- el-Askalânî, İbn Hâcer. *Fethu'l-bârî bi-Şerhi Sahîhi'l-Buhârî*. thk: Abdurrahman b. Nâsır el-Berrâk. Riyad: Dâru't-tayyibe, 1426/2005.
- Çetin, Nuran. "Mânevî Hastalıkların Tedavisinde Tasavvufî Yaklaşım". Uluslararası Din ve Medeniyet -I Sempozyumu (Din ve Sağlık): Tebliğler Kitabı. Elazığ: Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları 2021.
- Gazzâlî, Hüccetü'l-İslâm Ebû Hâmid Muhammed. *İhyâu ulûmu'd-dîn*. trc. Ali Arslan. İstanbul: Arslan yayımları. 1972.
- el-Münkız mine'd-dalal*. trc. Hilmi Güngör. Ankara: Maarif Basımevi, 1960.
- İbn Arabî. *Futûhât-ı Mekkiyye*. trc. Ekrem Demirli. İstanbul: Litera yayıncılık, 2017.
- Kişmir, Tuğba. *Tasavvuf Psikolojisi Açısından Nefsin Olgunlaşma Sürecinin Karaktere Etkisi*. Rize: Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012.
- Sağır, Cemile. *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi: Varoluşçu, İnsancıl ve Benötesi Psikoloji Kuramları Çerçevesinde (XXI. Yüzyıl)*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora, 2023.
- Temizkaya, Hatice Refhan. *Tasavvuf Psikolojisi Açısından Ben ve Benötesi*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016