



 Yeliz Akkaya TÜRKOL^{a*}

^a Dr. Öğr. Gör./Lecturer, Ph.D., Hitit Üniversitesi, yelizakkaayturkol@hitit.edu.tr

* Sorumlu Yazar/Corresponding Author



Künye:

Cilt/Volume: 5

Sayı/Issue: 2 (Özel Sayı)

Sayfa/Page: 79-93

Geliş Tarihi/Received: 5 Mart 2025

Kabul Tarihi/Accepted: 20 Mayıs 2025

Yayın Tarihi/Publication Date: 15 Haziran 2025

Atf/Cite as: Türkol, Yeliz Akkaya. "Gazzâlî'nin Kendini Gerçekleştirme Sürecinde Yaşadığı Bilinç Farklılıkları (el-Münkız Mine'd-Dalâl Merkezli Bir İnceleme)". *İdrak Dini Araştırmalar Dergisi* 5/2 (Haziran 2025), 79-93.



Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaların CC BY-NC 4.0 Lisansı altında yayımlanmaktadır. İkonlar Font Awesome'a aittir.

The authors own the copyright of their work published in the journal and their work is published under the CC BY-NC 4.0 License. Icons by Font Awesome.

Gazzâlî'nin Kendini Gerçekleştirme Sürecinde Yaşadığı Bilinç Farklılıkları (el-Münkız Mine'd-Dalâl Merkezli Bir İnceleme) The Differences in Consciousness Experienced by Ghazali in the Process of Self-Realization (A Study Centered on al-Munqiz Minad-Dalal)

Öz

Maslow'a göre insanın kendisini gerçekleştirebilmesi için "ihtiyaçlar piramidi"nin doyuma ulaşması gerekir. Hümanist psikolojinin bu piramidinde fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, sevgi ve ait olma ile saygı ihtiyaçları karşılandığında kişi kendini gerçekleştirebilmektedir. Maslow, kendini gerçekleştirme güdüsü tatmin olduğunda "aşkın bilinç deneyimleri" yaşanabileceğini belirtmiştir. Ona göre aşkın bilinç deneyimlerinde; bireyin tüm evrenle bir olma hissi bulunmakta, bilinç durumu değişerek kişi iç dünyasında gerçek hayattan farklı deneyimler yaşamaktadır. İslam dininin mistik yönü olan tasavvufta yer alan bilinç hâlleri ile aşkın bilinç deneyimleri arasında benzerlikler ve farklar göze çarpmaktadır. İslam tasavvufunda Maslow'un aksine; fiziksel ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, sevgi, ait olma, saygı ve diğer dünyevi ihtiyaçlar aç bırakıldığında ham görülen bilinç hâlinin olgunlaşması söz konusu olmaktadır. Böylece birey insan-ı kâmil olabilmekte ve metafizik deneyimler yaşayabilmektedir. *El-Münkız Mine'd-Dalâl* adlı otobiyografik nitelikteki eserinde Ebû Hâmid Muhammed el-Gazzâlî'nin (öl. 505/1111), kendini keşfetme süreci bağlamında çeşitli bilinç hâli farklılıkları deneyimlediği; bu deneyimlerin öncesine ve sonrasına ilişkin yaşantılarını ayrıntılı biçimde aktardığı görülmektedir. Bu çalışmada doküman incelemesi yöntemi ile modern psikolojide yer alan bilinç çeşitleri ile İslam tasavvufu açısından insanın kendisini keşfetmesi sürecinde yaşadığı krizleri nasıl atlattığı ve nasıl aşkın bilinç deneyimler yaşaması tek bir örnek üzerinden incelenecektir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Transpersonel Psikoloji, Kendini Gerçekleştirmek, Gazzâlî, El-Münkız Mine'd-Dalâl.

Abstract

According to Maslow, the "pyramid of needs" must be satisfied in order for human beings to realize themselves. In this pyramid of humanistic psychology, when physiological needs, the need for security, love, belonging and respect are met, a person can realize himself/herself. Maslow stated that "transcendental consciousness experiences" can be experienced when the motive of self-actualization is satisfied. According to him, in transcendental consciousness experiences, the individual has the feeling of being one with the whole universe, the state of consciousness changes and the person experiences different experiences in the inner world than real life. There are similarities and differences between the states of consciousness in Sufism, the mystical aspect of Islam, and transcendental consciousness experiences. In Islamic mysticism, contrary to Maslow, when physical needs, the need for security, love, belonging, respect and other worldly needs are starved, the raw state of consciousness matures. Thus, the individual can become a human being and have metaphysical experiences. In his autobiographical work *Al-Munqiz Mine'd-Dalâl*, it is seen that Abû Hâmid Muhammad al-Ghazzâlî (d. 505/1111) experienced various differences in the state of consciousness in the context of the process of self-discovery; he narrates his experiences before and after these experiences in detail. In this study, with the document analysis method, it is analyzed how he overcame the crises he experienced in the process of human self-discovery in terms of the types of consciousness in modern psychology and Islamic mysticism.

Keywords: Psychology of Religion, Transpersonal Psychology, Self Actualization, Ghazali, Al-Munqiz Mine al-Dalal.



Giriş

Ortak paydası insan olan psikoloji ve din bilimlerinin çalışma sahası girift yapıdadır. Din psikolojisi de dini öğelerin psikolojik açılımı ile psikolojik açılımların dinî boyutunu inceleyen bir bilim dalıdır.¹ Din psikolojisi insanın dinî yönü ile psikolojik yönünü birleştirerek inceleyen bir bilim dalıdır. Din, İnanç, Tanrı tasavvuru, dini şüphe konularının yanı sıra transpersonel psikoloji araştırdığı konular arasındadır.² Transpersonel süreç içerisinde insanın metafiziksel yönünü oluşturan ruh, bütünleştirici bilinç, mutluluk, öz, varoluş, huşu, hayret gibi özelliklerin yanı sıra aşkın yönünü kapsayan doruk deneyimler, mistik tecrübeler, kozmik farkındalık, sinerji, meditasyon gibi kavram deneyim ve uygulamaları içermektedir.³

Bilinç konusu psikoloji biliminin temel konularından olup birçok psikolog tarafından araştırılmıştır.⁴ Bilinç; karar vermek, hatırlamak, düş kurmak, işe yoğunlaşmak, uyumak, rüya görmek gibi hayatımızın tamamını içeren zihinsel süreçlerinin farkındalığının tümüdür. Bilinç durumu değişken olup birçok bilinç durumundan söz edilebilir. Hipnoz, alkol ve madde kullanımı, sentetik ilaç etkisi, meditasyon gibi farklı bilinç durumlarını kişi kendi çabasıyla deneyimleyebilir. Ancak bilinç bireyin isteği dışında da değişebilmektedir. Örneğin kişi birdenbire düş kurma, uyuduğunda rüya görme gibi kendiliğinden farklılaşan bilinç durumlarını deneyimleyebilir. Bilinç durumunda yaşadığımız bu farklılıklar ise değişik bilinç durumları olarak isimlendirilmektedir.⁵

Psikoloji literatüründe, bireyin psikolojik ve ruhsal gelişiminin temelini, öncelikle kendini tanıma ve keşfetme süreci oluşturmaktadır. Kendi benliğini anlama, bireyin hem içsel kaynaklarını hem de değerler sistemini fark etmesini sağlayarak, anlamlı bir yaşam inşasının ilk adımı olarak değerlendirilir. Kendini keşfetme süreci Psikoloji Terimler Sözlüğünde; “kişinin kendi eşsiz benliğini bulması ve kimlik arayışı” olarak geçer.⁶ Ancak kendini keşfetme sancılı bir süreçtir. Bu sancılı süreci atlattırken kimi zaman psikoterapi kimi zaman farmakoterapi kişiye destek sunmaktadır. Günümüzde tüm bunların yanı sıra alternatif tıp uygulamaları, reiki, yoga, mindfulness (bilinçli farkındalık), nefes ve kas egzersizleri ile meditasyon seansları gibi tekniklerden de yardım alınabilmektedir. Bu çalışmada ise İslam dininin mistik yönünü oluşturan sufizmde yer alan kendini keşfetme sürecindeki sancılara çare olabilecek yollar tek bir örnek üzerinden incelenmiş ve sonuç bölümünde öneriler verilmiştir.

Modern psikolojide 4 büyük ekol bulunmaktadır; ilki psikanaliz, ikincisi davranışçı terapi, üçüncü ise hümanist psikolojidir. Hümanist psikolojide kendini gerçekleştirmek için insanın bazı aşamalardan geçmesi gerektiği ileri sürülür. Maslow'a göre kendini gerçekleştirme güdüsü ancak temel ihtiyaçlar doyurulduktan sonra ortaya çıkabilmektedir.

¹ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2017), 6-18.

² Ali Köse-Ali Ayten, *Din Psikolojisi*, (İstanbul: Timaş Yayınları, 2012), 1-5.

³ David M. Wulff, “Transpersonel (Benötesi) Psikoloji”, çev. Ali Ulvi Mehmedoğlu ve Saliha Uysal, *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 30/1 (2006), 244, 243-254.

⁴ Duane P. Schultz ve Sydney Ellen Schultz, *Modern Psikoloji Tarihi*, çev. Yasemin Aslay (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2007), 131-145.

⁵ Charles G. Morris, *Psikolojiyi Anlamak*, çev. Belgin Ayvaşık ve Melike Sayıl (Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2002), 150-151.

⁶ Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, (Ankara: Bilim Sanat Yayınları, 2000), 444.

O, her insanın doğasında kendini gerçekleştirmeye yönelik bir eğilim bulunduğunu ve bireyin, daha bütünleşmiş bir varlık hâline gelmek için çaba gösterdiğini ifade etmektedir. Bu çaba, yalnızca kişisel gelişimi değil, aynı zamanda insan olmanın özünü daha eksiksiz bir şekilde yaşama arzusunu da içermektedir. Başka bir deyişle insan hem kendini tanıma hem de insani potansiyelini en üst düzeye çıkarma yönünde doğal bir itkiyle hareket eder.⁷ Kendini keşfeden insan, içsel kaynaklarını tanır, kişisel hedefleri doğrultusunda hareket eder ve bütüncül bir benlik algısına ulaşarak kendini gerçekleştirmeye başlar. Kendini gerçekleştiren insan da yetenekleri, hedefleri ve yetileriyle beraber kişiliğin tüm yönlerini dengeli ve uyumlu büyütme çabışır.⁸ Böyle bir süreç sonunda birey, varoluşsal anlamını derinleştirerek manevi olgunluğa erişir. Kendi benliğini tanıyan insan olumlu ve olumsuz özelliklerinin ve nedenlerinin farkına varır ve kabul eder. Maslow'a göre kendini tanıyan insan kendi potansiyelini, kendi ihtiyaçlarını, kendi arzularını ve kendine uygun mesleği bilmesini içeren bir zincirdir.⁹ Bu zincir, "potansiyelini gerçekleştirmek için arzu hisseden insan, potansiyelini sergileyebileceği mesleği seçmeye eğilimlidir" ifadesi ile özetlenebilir.¹⁰ Örneğin birey estetik kaygıları yüksek ise moda onun kabiliyetini öne çıkaran bir meslek iken memur olarak masa başı evrak işleri onun içindeki potansiyelini bastırır ve kişide rahatsızlık oluşur. Estetik kaygılarının farkında olan insan ise iş seçimini ve kariyer planını bu yönde geliştirerek iş doyumu ve yaşam memnuniyetini sağlayabilir.

Maslow, daha sonra bireyin kendini gerçekleştirme sürecinin yalnızca psikolojik ihtiyaçlarla sınırlı olmadığını fark etmiş ve insan doğasının daha derin, manevi boyutlarını da açıklayabilmek amacıyla kuramsal yaklaşımını genişletme gereği duymuştur. Bu farkındalık, onu hümanist psikolojinin ötesine geçerek, insanın aşkın deneyimlerini ve manevi yönelimlerini de kapsayan transpersonel psikoloji anlayışını geliştirmeye yöneltmiştir.¹¹ Psikolojide dördüncü büyük ekol olarak anılan transpersonel psikoloji "ben ötesi, ego ötesi" olarak tanımlanmakta, insanın kendisini gerçekleştirmesini ve üst bilinç deneyimlerini incelemektedir. Bu kurama göre her insanın gündelik yaşamında diğer insanların tanıdığından daha yüce bir yönü bulunmaktadır. Maslow, transpersonel psikolojide insanın rasyonel yönü ile sezgisel yönünü birleştirerek ele almaya çalışmıştır.¹²

Transpersonel psikolojide kendini gerçekleştiren bireylerden bazılarının "Aşkın Bilinç Deneyimleri" olarak isimlendirdiği bilinç durumlarını açıklamıştır. Bu deneyimlerde en yüksek düzeyde mutluluk ve doyumun sağlandığı, bireyin tüm evrenle bir olma hissinin bulunduğu, bilinç durumunun değişerek iç dünyasında gerçek hayattan farklı deneyimler yaşandığını bildirmiştir. Maslow, aşkınlık durumunu bağımsızlık ve kimlik başarısı olarak nitelendirmektedir.¹³ Kendini gerçekleştiren insan; erdemli, üretici, içten, problem çözücü, önyargısız ve kabul edebilir olma özellikleri taşımaktadır.¹⁴ Anne babalık deneyimi, yarış deneyimleri, engin ya da doğal deneyimler ve estetik algılama, üretici anlar, içgörü, orgazmik deneyimleri ve özellikle mistik deneyimlerde yaşanan temel bilişsel olayları Maslow, aşkın

⁷ Abraham Maslow, *Toward A Psychology Of Being* (New York: Van Nostrand Reinhold Co., 1968), 21.

⁸ Darren L. Dunner, *Current Psychiatric Therapy*, (Philadelphia: Saunders Company Press, 1993), 67.

⁹ Abraham H. Maslow, "The Farther Reaches of Human Nature", *Journal of Transpersonal Psychology* 1/1 (1969), 1-9.

¹⁰ Abraham H. Maslow, "A Theory of Human Motivation", *Psychological Review* 50 (1943), 382.

¹¹ Abraham Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, çev. Okhan Gündüz (İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 2011), 70-75.

¹² Stanislav Grof, *Geleceğin Psikolojisi*, çev. Sezer Soner (İzmir: Ege Meta yayınları, 2002), 14.

¹³ Maslow, "The Farther Reaches of Human Nature", 1-9.

¹⁴ Maslow, "A Theory of Human Motivation", 380.

bilinç deneyimleri olarak tanımlamaktadır.¹⁵ Ona göre aşkın bilinç deneyimleri müzik, şiir, estetik, sanat, felsefe, siyaset ve din gibi alanlarda yaşanabilmektedir.¹⁶

Maslow'un da vurguladığı üzere kendini gerçekleştirme süreci, belirli aşamaları içeren karmaşık ve zahmetli bir süreçtir. Bu süreçte birey, aşkın bilinç hâllerine ulaşarak daha derin bir varoluşsal anlam deneyimleyebilir. Dinî bağlamda ise bu tür aşkın bilinç deneyimleri, mistik tecrübeler aracılığıyla yaşanmaktadır. Özellikle Uzakdoğu felsefesinde yoga, reiki ve meditasyon gibi uygulamalar, bireyin kendini gerçekleştirme sürecinde karşılaştığı zorlukların aşılmasına yönelik çeşitli tekniklerle geniş bir literatürde yer bulmuştur. Buna karşın, İslam düşüncesinin mistik yönünü temsil eden tasavvuf (sufizm) ve bu gelenek içerisinde geliştirilen yöntemler, akademik literatürde görece daha az incelenmiş ve bilimsel araştırmalara konu edilme bakımından sınırlı kalmıştır. Kur'an-ı Kerim'in ilk nüzul edilen Alak Sûresi 1-5. ayetlerde; "Yaratan Rabbinin adıyla oku, O insanı alaktan yarattı. Oku! Kalemle yazmayı öğreten, böylece insana bilmediğini bildiren Rabbin sonsuz kerem sahibidir." denilerek inananlara öncelikle kendilerini keşfetmeleri emredilmiştir.¹⁷ İslam filozoflarının çoğuna göre bireyin kendisini bilmesi ile doğru bilgiyi elde etmesi, Allah'a ulaşması ve mutluluğa ermesi arasında ilişki bulunmaktadır. Örneğin İlk İslam filozofu olarak kabul edilen Kindî "*Kitab fi'l-Felsefe*" isimli eserinde; "Kendini bilen, Rabbin bilir ve gücü yettiğinde O'nun fiillerine benzer davranışlarda bulunmaya çalışır" diye ifade etmiştir.¹⁸ "*Bireysel Özün Keşfi*" olarak çevrilen İbn Bâcce'nin, "*Kitabu'n Nefs*" adlı eserinde kişinin kendi nefisini tanımadan karşısına çıkanların doğru ya da yanlış olduğu konusunda hüküm veremeyeceğini vurgular. Ona göre kişi kendi nefisini bilmeden diğer ilimleri de bilemeyecektir. Bundan dolayı nefis ilminin diğer ilimlerden üstün olduğunu belirtmiştir.¹⁹ Anadolu mutasavvıflarından olan Yunus Emre; "İlim ilim bilmektir, İlim kendini bilmektir, Sen kendini bilmezsen, Ya nice okumaktır" dizeleri ile en önemli bilginin kişinin kendisinin farkına vararak elde edeceğini, kendini tanımayan insanın da edindiği tüm bilgilerin yetersiz kalacağını vurgulamıştır.²⁰ İslam tasavvufunda insanların kendini keşfetmesi ile Allah'a ulaşması arasında aşamalar olarak adlandırabileceğimiz makamlar bulunmaktadır. Tevbe, nefs-i insani; vera, nefs-i levvame; zühd, nefs-i mülhime; fakr, nefs-i mutmainne, sabr, nefs-i razıyye; tevekkül, nefs-i marziyye; rıza nefs-i safiye/nefs-i kâmile olarak isimlendirilmektedir.²¹

İslam mutasavvıflarından Gazzâlî'nin kendini keşfetme deneyimi yaşadığı bilinmektedir.²² Gazzâlî, otobiyografik özellik taşıyan "*El Münkız Mine'd-Dalâl*" isimli eserinde tüm yaşadığı krizler ve çözüm yollarını dile getirmiştir.²³ İslam âleminde "Hüccetü'l-İslam" (İslam'da Otorite- İslam'ın Delili) unvanıyla anılan, âlim, kelâmcı, filozof, baş müderris ve mutasavvıf olarak Gazzâlî'nin kendini keşfetme sürecinde yaşadığı farklı bilinç durumları ile beraber krizleri ve başa çıkma yöntemlerini psikolojik olarak

¹⁵ Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, 78.

¹⁶ Abraham Maslow, *Motivation and Personality* (New York: Harper and Row, 1970), 165.

¹⁷ *Kur'an-ı Kerîm Mealî*, Elmalılı Hamdi Yazır (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2010), el-Alak 96/1-5.

¹⁸ Ya'küb b. İshak el-Kindî, *İlk Felsefe/Kitab fi'l-Felsefetü'l-Ula*, çev. Mahmut Kaya (İstanbul: İz Yayınları, 1994), 1-2.

¹⁹ İbn Bâcce, *Kitabu'n Nefs, Bireysel Özün Keşfi*, tlf. trc. Mevlüt Uyanık vd. (Ankara: Elis Yayınları, 2020), 16-24.

²⁰ Mustafa Özçelik, *Bizim Yunus* (Ankara: Eskişehir Valiliği Sistem Ofset, 2010), 210.

²¹ Kemal Sayar, *Sûfi Psikoloji* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2015), 28.

²² Öznur Özdoğan, "Gazzâlî ve Benötesi Yaklaşım", *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 52/2 (2011), 5.

²³ Sabri Orman, "Gazzâlî'nin Hayatı ve Eserleri", *İslami Araştırmalar Dergisi* 13/4 (2000), 237-239.

²⁴ Ali Ayten, *Psikoloji ve Din* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012), 140.

incelenmesi alan yazın için değerlidir.²⁴ İnsan hayatında dönüm noktaları oluşturarak hafızaya kazınan olaylar psikolojik açıdan “kriz” olarak adlandırılır.²⁵ Bu durum kişinin düzenli hayatını alt üst edebilir. Hatta günümüzde modern psikoloji açısından kriz ile başa çıkmak için birçok krize müdahale programları geliştirilmiştir.²⁶ Bu çalışmada Gazzâlî'nin kendini keşfetme süreci içerisinde dönemsel olarak krizler yaşadığı bilinç farklılıkları deneyimlediği tespit edilmiştir. Gazzâlî'nin sufizm yaşamını doküman inceleme methodology modern psikoloji öğretileri açısından incelemek bilinç krizler ile başa çıkma yollarını ele almak hedeflenmiştir.

Literatüre bakıldığında hedeflenen çalışma özelliklerini taşıyan araştırmalar mevcuttur. Sağır'ın 2023 yılında bitirdiği doktora tezinde; manevi uygulamaların psikolojik uygulamalarda hızla yerini aldığına işaret edilmiş ve bunun insan sağlığına faydaları sıralanmıştır.²⁷ Koçak ve Gündoğdu ise benötesi psikoloji bağlamında Yunus Emre'nin hayatını incelemişlerdir.²⁸ Kur'an-ı Kerim'e göre psikolojik sağlığın nasıl elde edileceği üzerine araştırmalar yapan Şener Güney; hırs, cimrilik, kibir, riya, hased, öfke, kin, nankörlük, korku ve şüphe hastalıklarını tevekkül, dua, sabır, tövbe, şükür, takva ve tevazu merhemleri ile iyileştirilebileceğini tezinde açıklamıştır. Bunu yaparken de; İbni Sina'dan Mevlana'ya, Yunus Emre'den Gazzâlî'ye birçok âlimin görüşlerinden faydalanmıştır.²⁹ Görüldüğü üzere transpersonel psikoloji ile tasavvuf/sufizm psikoloji birçok araştırmacının çalışmalarına konu olmuştur. Özdoğan, çalışmasında benötesi psikolojisi bağlamında Gazzâlî'nin yaşamını incelemiştir. Onun kendini keşfetme deneyimini makale ile açıklamıştır.³⁰ Tunç Özkan, 2019 yılında hazırladığı tezinde Gazzâlî'nin nefis anlayışını inceleyerek din psikolojisine katkılarını sunmuştur.³¹ Akkaya, ruh hastalıklarının tedavisinde sufilerin yaklaşımı inceleyerek Gazzâlî merkezli araştırma yapmıştır. Beden hastalıkları ile ruhsal hastalıkların benzer olduğunu ve günahlardan arınmak ile son bulacağına değinmiştir.³² Bu çalışmanın özgünlüğü ise “*El Mümkîz Mine'd-Dalâl*” isimli eserinde yer alan Gazzâlî'nin yaşadığı bilinç farklılıklarının modern psikoloji penceresinden incelenmiş olması ve kendini keşfetme, kendini gerçekleştirme ve kendi aşma süreçlerine somut örnek vermesidir.

²⁴ İbrahim Çapak, “Gazzâlî ve Dikkat Çektiği Bazı Meseleler”, *Yakın Doğu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/1 (Bahar 2016), 6-9; Orman, “Gazzâlî'nin Hayatı ve Eserleri”, 237-239.

²⁵ Aylin Demirli Yıldız ve diğer. “Kriz, Kriz Tepkileri ve Kriz Danışmanlığı”, *Kriz Danışmanlığı*, Edt. Özgür Erdur Baker ve Türkan Doğan (Ankara: Pegem Akademi, 2017), 3.

²⁶ Yıldız Öztan Ulusoy-Nergiz Cihangül, “Uzaktan Eğitim Sürecinde Psikolojik Danışmanların Krize Müdahale Deneyimlerinin İncelenmesi”, *Millî Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi* 1/1 (2021), 199-200.

²⁷ Cemile Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi: Varoluşçu, İnsancıl ve Benötesi Psikoloji Kuramları Çerçevesinde (XXI. Yüzyıl)*, (Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2023), 309-328.

²⁸ Aynur Koçak- Sümeyye Gündoğdu, “Ben Ötesi Psikolojinin İzinde Yunus Emre'yi Anlamak”, *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi* 104 (2022): 15.

²⁹ Nihal Şener Güney, *Kuran-ı Kerim'de Psikolojik Sağlık*, (Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016), 151-156.

³⁰ Özdoğan, “Gazzâlî ve Benötesi Yaklaşım”, 5.

³¹ Hacer Tunç Özkan, *Gazzâlî'nin Nefs Anlayışı ve Din Psikolojisine Katkıları*, (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 108-116.

³² Muhammed Veyssel Akkaya, “Ruhsal Hastalıkların Manevi Tedavisine Sufilerin Yaklaşımları-İmam Gazzâlî Örneği”, *Akademik Platform İslami Araştırmalar Dergisi* 8/3 (2024), 501.

Hâlihazırdaki bu çalışmada Gazzâlî'nin kendini keşfetme sürecinde yaşadığı bilinç farklılıkları ile beraber atlattığı krizleri hangi teknikler ile başardığı ele alınmıştır.³³ Gazzâlî'nin *El Münkız Mine'd-Dalâl* isimli eseri kendi ruhsal yaşantısının yer aldığı tek eser olup bu yönü ile eser otobiyografik özellik kazanmaktadır.³⁴ Nitel araştırma yöntemlerinden olan doküman incelemesi yöntemi kullanılarak çalışma oluşturulmuştur.³⁵ Doküman inceleme yönteminde önemli şahsiyetlerin (eserleri, eşyaları, mektupları vs.) şahsi eserlerinin incelenmesinden elde edilen veriler incelenmekte analiz ve sentezler ile yorumlanmaktadır. Çalışma modern psikoloji alt kollarından olan bilişsel psikoloji, davranışsal psikoloji, varoluşsal psikoloji, gestalt psikolojisi, hümanist psikoloji, transpersonel psikoloji verileri ile tasavvuf psikolojisini tek bir örnek üzerinden analiz ve sentez yapmayı hedeflemiştir. *El Münkız Mine'd-Dalâl* merkeze alınarak modern psikoloji ekollerine göre Gazzâlî'nin yaşadığı sofistik krizi; "Gazzâlî'nin Şüphe Krizi ve Bilinç Durumları" başlığı, inanç krizi; "Gazzâlî'nin İnanç Krizi ve Bilinç Durumları" başlığı ve son olarak aşkın bilinç durumları yaşadığı sufizm dönemini "Gazzâlî'nin Sufizmi ve Aşkın Bilinç Deneyimleri" başlığı altında incelenecektir.

1. Gazzâlî'nin Şüphe Krizi ve Bilinç Durumları

Gazzâlî'de henüz hayatın başında iken yaşamını adayabileceği bir hedef belirlemiştir. Eserinde ilmel yâkîn bilgiyi bulmaya kendini adayışını şöyle dile getirir;

.... Bir hadiste; " her çocuk fitrat üzere doğar; sonra ebeveyni onu Yahudî, Nasrânî ve Mecûsî olarak yetiştirir" belirtilmiştir. Bundan dolayı asli fitratın hakikati ile anne-babamı ve üstatlarımı taklitte oluşan arızı inançların hakikatini araştırmaya içsel bir arzu duydum. Bu taklidi öğretileri ve bunların başlangıçtaki ilk telkinlerini ayırt etmek gerekir. Çünkü bunların hangisi hak olduğu hangisi batıl olduğu hususunda farklı görüşler vardır. Kendime dedim ki: İlim talep etme sebebim işlerin /nesnelerin hakikatini bilmek istememdir. Benim için yakînî/kesin bilginin üzerinde herhangi bir şüphe barındırmayan, yanlış olma imkânı bulunmayan, vehim de barındırmayan bir bilgi olduğu ortaya çıktı.³⁶

Bu ifadeler Gazzâlî'nin kendi istediği ve farkındalığı doğrultusunda, bilinçli olarak hayatının amacını belirlediğini göstermektedir. Gazzâlî'nin kendini keşfetme deneyiminin ilk basamağı, dinî inancına uygun varoluşsal bir amaç edinmek olmuştur.

....Bu şüphe bende iyice yoğunlaşmaya başladı ve "Duyusal bilgilere güvenin nereden geliyor?" dedi. Bunların en güçlüsü görme duyusudur. Göz gölgeye baktığında onu hareketsiz durduğunu görür ve hareketin olmadığına hükmeder. Bir saat sonra tecrübe ve müşahede ile gölgenin hareket ettiğini anlar...Bunun üzerine mahsus bana şöyle dedi: Akli bilgilere olan güveninin duyusal bilgilere olan güvenin gibi olmadığından nasıl emin olacaksın?... "Uykuda gördüğün şeylere inandığını ve bazı durumları tahayyül ettiğini görmüyor musun?". Onun doğru olduğuna istikrarlı bir şekilde devam ettiğine inanıyorsun ve bu durumdan asla şüphe etmiyorsun! Sonra uyanıyorsun tahayyül ettiğin şeylerin hiçbirinin gerçekleşmediğini öğreniyorsun. Peki

³³ Özdoğan, "Gazzâlî ve Benötesi Yaklaşım", 5.

³⁴ Orman, "Gazzâlî'nin Hayatı ve Eserleri", 237.

³⁵ Yüksel Dede, "Nitel Yöntemler", *Araştırma Deseni Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları*, Edt. John W. Creswell,, trc. Selçuk Beşir Demir (Ankara: Eğiten Kitap, 2017),190.

³⁶ Ebû Hâmid Muhammed Gazzâlî, *El-Münkız Mine'd-Dalâl*, *Aklı Karışıklar İçin Kılavuz*, tlf., trc. Mevlüt Uyanık ve Aygün Akyol (Ankara: Elis Yayınları, 2020), 58-60.

uyanırken duyu ve akılla doğru olduğuna inandığın şeylerin hepsinin içinde bulunduğun duruma dâhil olduğundan nasıl emin olabilirsin? ³⁷

Gazzâlî'nin gerçek bilgiye ulaşmak için gerçek olarak bilinen somut dünyanın gerçekliğini sorguladığı görülmektedir. Tek bir olguya odaklanırken seçici dikkati kullandığı görülmektedir. ³⁸ Bilinçli farkındalıkta kişinin kendi duygu ve düşüncelerinden kopmadan ortamdaki seslerin, kokuların, ısı gibi etkenlerinde farkında olması gerekir. İnsanın hem içsel hem de dışsal uyaranlara seçici dikkatini verebilmesi gerekir. ³⁹ Birçok uyaran içinden tek bir şeye odaklanabilmek için niyete göre seçici dikkat kullanılır. Gazzâlî düşüncelerini yönetmekte o kadar ustalaşmıştır ki aklı ile aklını sorgulamaya ve yine aklı ile cevap aramaya ve aklından aklı ile şüpheyi düşmeye başlamıştır.

....Bu illet beni iyice kemirmeye başladı ve yaklaşık olarak iki ay sürdü. İşin doğrusu bu süre zarfında ben tam bir sofisttim. Ancak bu düşünce ve söylem açısından değildi. Ta ki Allah Teâlâ beni bu hastalıktan kurtardı ve nefsim sağlığına kavuştu, sıhhat ve itidale döndüm. Akli zaruri bilgileri kabul ettim ve onların doğru ve kesin olduğundan emin oldum ancak bu bir kanıt getirme ve kanıt oluşturmak şeklinde olmadı. Bilakis bu Allah Teâlâ'nın göğsüme yerleştirdiği bir nurla oldu. Bu nur pek çok bilginin anahtarıdır. Bir kimse keşfin kaydedilen kanıtlara bağlı olduğunu düşünürse Allah'ın geniş rahmetini daraltmış olur. "Allah, kimi hidayete erdirmek dilerse, onun göğsünü İslâm'a açar, gönlüne genişlik verir." ayetindeki "şerh/açmak" terimi sorulduğunda Peygamber Efendimiz 'in (s.a.v.): "O, Allah'ın kalbe akıttığı bir nurdur. Fani olan dünyadan yüz çevirip, ebedi vatan olan ahirete yönelmektir." buyurduğunu belirterek açıklamıştır. Yine Resûlullah (s.a.v.): "Allah kullarını karanlık içinde yarattı. Sonra da onların üzerine kendi nurundan serpti". Keşf için istenilmesi gereken nur budur. Bu nur bazı zamanlar ilahi lütuf olarak dolup taşar. Resûlullah'ın (s.a.v.): "Rabbimizin cömertlik rüzgârlarını estirdiği öyle zamanlar vardır ki bu vakitlerden azami oranda faydalanmaya bakın" dediği üzere bu vakitleri yakalamak gerekir. ⁴⁰

Hakiki bilgiyi bulma hususunda bu denli imtina eden ve hayatının amacı olarak niteleyen Gazzâlî, epistemolojik kökenli ilk bunalımını yaşamıştır. Bilginin imkânları üzerine yaptığı düşünceler onu septisizme kadar sürüklemiştir. ⁴¹ Görüldüğü gibi onun bu şüphe krizi Allah'ın varlığı, yaşamının anlamı konusunda olmayıp, Allah'ın gerçek bilgiyi kullarına öğretip öğretmeyeceği hususundadır. Şüphe durumundan dini inancı ile kurtulduğu, düşünsel krizinin üstesinden inancı ile geldiği ve artık apaçık olan ve akıl ile ulaşılan bilgilerin gerçek olduklarından şüphe duymadığı öğrenilmektedir.

2. Gazzâlî'nin İnanç Krizi ve Bilinç Durumları

Gazzâlî hakiki bilginin var olduğundan ve bulunabileceğinden emin olduktan sonra yine hakiki bilgi arayışında doğru yol olduğunu düşündüğü dört fırka belirlediğini ve bu fırkaların hakikatini anlamadan reddetmeyi "karanlığa ok atmak" olarak görüp uzun süre araştırmalar yaptığını belirtmiştir. Eserinde belirttiği üzere kelâm ⁴² ve bâtniyye ⁴³

³⁷ Gazzâlî, *El-Müncız Mine'd-Dalâl, Akli Karışıklar İçin Kılavuz*, 62-64.

³⁸ Zümra Atalay, *Mindfulness-Bilinçli Farkındalık* (İstanbul: İnkılap Kitapevi, 2020), 15-33.

³⁹ Charles G. Morris, *Psikolojiyi Anlamak*, 150-151.

⁴⁰ Gazzâlî, *El-Müncız Mine'd-Dalâl, Akli Karışıklar İçin Kılavuz*, 66.

⁴¹ Orman, "Gazzâlî'nin Hayatı ve Eserleri", 239.

⁴² Gazzâlî, *El-Müncız Mine'd-Dalâl, Akli Karışıklar İçin Kılavuz*, 68.

⁴³ Gazzâlî, *El-Müncız Mine'd-Dalâl, Akli Karışıklar İçin Kılavuz*, 96.

konusunda uzun süre, felsefe⁴⁴ konusunda 2 yıl eğitim ve 1 yıl çalışma ile toplam 3 yıl araştırmalar yapmış ve sonrasında ise tasavvuf yoluna kendini adadığını belirtmiştir.⁴⁵ Gazzâlî her ne kadar İslam dinini anlatsa da ders vermekteki niyetinin temeline baktığında şân, şöhret ve makam arzusu olduğunu fark ettiğini ve bu yaşantı ile inancı gereği öldükten sonra cehennemlik olduğunu idrak ettiğini belirtmiştir.⁴⁶

....1095 yılının Temmuz ayının başlarından itibaren yaklaşık 6 ay dünyevi tutkularla ahiretin çağrıları arasında hangisini tercih edeceğim hususunda sürekli gidip geldim. Bu ayda mesele tercih olmaktan çıkıp zorunluluğa dönüştü. Çünkü Allah dilimi kilitledi, ders veremez hale geldim...Dilimdeki bu tutukluk kalbimde derin bir hüzne sebep oldu bu hüznle birlikte hazım kuvvetimi yitirdim ve yemeden içmeden kesildim.... Bu durum beni o kadar zayıflattı ki doktorlar tedaviden umutlarını kestiler ve şöyle dediler: "Bu kalbe yerleşmiş bir durum olup, oradan mizaca sirayet etmiştir. Bunun tedavisi ancak ona elem veren bu duygu durum bozukluğunun giderilmesiyle olur."⁴⁷

Psikolojiye göre depresyon; ruhsal olarak demoralize, kaygı, asosyallik, uyku iştah kaybı ya da her zamanki faaliyetlere karşı ilgisizlikle belirginleşen bir duygu durum bozukluğudur. DSM-IV tanı kriterlerine göre en az beş semptomun iki hafta her gün yaşanması bireyin tanı almasını sağlamaktadır.⁴⁸ Buradan yola çıkarak Gazzâlî'nin hakikati arama yolunda düşünce ve inanç dünyasındaki araştırmaları neticesinde sorgulamalarının kendisine ve yaşantısına yöneldiği, böylelikle depresif duygu bozukluğu belirtileri gösterdiği, ancak tüm bunlar yaşanırken Gazzâlî'nin neden fiziksel ve psikolojik olarak bu duruma geldiğinin farkında olduğu söylenebilir.

....Irak'tan elde ettiğim gelirlerin Müslümanların ihtiyaçları için ayrılmış olmasından hareketle kendime ve aileme yetecek kadar olanın dışındaki servetimi dağıttım ve Bağdat'tan ayrıldım...İki sene kaldığım Şam'a geldim. Burada tasavvuf ilminden edindiğim bilgilerde gördüğüm üzere uzlet, halvet, riyazet ve mücahede dışında hiçbir şeyle uğraşmadım; sadece Allah'ı zikrederek nefsi tezkiye etmek, ahlaki güzelleştirmek ve kalbi arındırmakla uğraştım. Bir müddet Dimaşk Mescidi'nde (Emevi Camii) itikâfa girdim. Gün boyu mescidin minaresine çıkar kapısını üzerime kilitler orada dururdum. Sonra Kudüs'e seyahat ettim. Her gün Kubbetü's-Sahre'ye giriyor ve kapıyı üzerime kilitliyordum. Sonra hac farızasını yerine getirmek, Mekke ve Medine'nin bereketinden istifade etmek arzusu içimde uyandı... Halvet esnasında tam olarak sayamayacağım ve açıklayamayacağım bir çok keşif hali yaşadım.⁴⁹

Transpersonel psikolojiye göre Gazzâlî'nin yaşadığı bu inanç krizini dini inancı ile dünyevi yaşantısını eşleyerek aştığı ve böylelikle kendisini keşfettiği söylenebilir. İslam dinine inanan bireyin ahiret inancı, kader inancı, dua, ibadet ve sabır öğretilerine uygun yaşaması yani inancının ve yaşantısının aynı çizgide olması sinir sistemine güç vermekte bireyi ağır depresyondan koruduğu bilinmektedir.⁵⁰ Gazzâlî'nin yaşamış olduğu bu sorgulama onu depresif duygu durumuna itmiş, ancak aynı zamanda psikolojik olarak

⁴⁴ Gazzâlî, *El-Mümkız Mine'd-Dalâl, Akı Karışıklar İçin Kılavuz*, 74.

⁴⁵ Gazzâlî, *El-Mümkız Mine'd-Dalâl, Akı Karışıklar İçin Kılavuz*, 68-72.

⁴⁶ Gazzâlî, *El-Mümkız Mine'd-Dalâl, Akı Karışıklar İçin Kılavuz*, 113.

⁴⁷ Gazzâlî, *El-Mümkız Mine'd-Dalâl, Akı Karışıklar İçin Kılavuz*, 114.

⁴⁸ Gerald C. Davidson ve John M. Neale, *Anormal Psikolojisi*, çev. ed. İhsan Dağ (Ankara: TPD Yayınları, 2004), 234.

⁴⁹ Gazzâlî, *El-Mümkız Mine'd-Dalâl, Akı Karışıklar İçin Kılavuz*, 114.

⁵⁰ Muammer Cengil, "Depresyonu Önlemede Dini İnançın Koruyucu Rolü", *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 3/2 (2003), 139.

kendisini ağır depresyondan kurtarmıştır. Böylelikle kendini keşfetme ve aşkın bilinç deneyimlerini yaşama fırsatı yakalamıştır.

3. Gazzâlî'nin Sufizmi ve Aşkın Bilinç Deneyimleri

Gazzâlî, İslam inancına göre yapılan ibadetlerin kişinin kendisini keşfetmesine yardım ettiğini ve metafiziksel etkiler oluşturduğunu iddia etmiştir. Gazzâlî tasavvuf ehlinin sohbetini dinleyerek sufizmi akıl yolu ile anlamaya çalıştığını ifade etmiştir. Ona göre, bu esnada zevk duyulması gerektiğini aksi halde zevk olmadığında kelime öğrenmekten öteye geçilemeyeceğinin önemini belirtmiştir. Anlatılanlara iyi ve güzel bir kanaat besleyerek tecrübe ile kabul etmenin mistik yaşantıların yaşanmasının yolunu açtığını bildirmiştir. Gazzâlî sufizmde önce kalpten Allah'tan başka her şeyi çıkarmak gerektiğini anlatmış, bunun yolunun ise kişinin Allah'ın varlığında yok olması olarak tanımlamaktadır. Kur'an-ı Kerim'e, hadislerle ve sünnetlere göre yaşamının yanı sıra nafil ibadetler yapıldığında aklın da ötesinde bir kapı açıldığını belirtmiştir.⁵¹ Gazzâlî tasavvuf ehlinin gördüklerini anlattıklarında hezeyan denildiğini, dalga geçildiğini; ancak bunun gerçek olduğunu kendisinin deneyimlediğini iddia etmiştir. Gazzâlî, peygamberlerden öğrenilen miktarı belirli ibadetlerin, akıl ve duyu ile algılanamaz etkilerinin bulunduğunu belirtmiştir. Ona göre farz ibadetlerin yanında sünnetler ve nafileler kalbin diğer besleyicileridir.⁵²

....Aklın ötesinde başat bir aşama daha vardır; burada başka bir göz/yeti açılır. Kişi onunla gaybı, gelecekte ne olacağını ve aklın kavramakta güçlük çektiği diğer şeyleri görür....Allah Teala insanlara nübüvvetin temel özelliğini basit bir örnek vererek anlaşılır kılmıştır; bu da uykudur. Çünkü uyuyan kişi gaybta olacakları ya apaçık görür ya da örtülü olarak idrak eder...

Gazzâlî burada kendisinin yaşamış olduğu aşkın bilinç deneyiminin adeta yol haritasını vermektedir. Hatta bu bilgilerin yer aldığı *El-Mümkûz Mine'd-Dalâl* ise Türkçeye "Aklı Karışıklar İçin Kılavuz" olarak çevrilmiştir.⁵³ İslam dinine göre gönül gözünün açılması sahnede oynanan oyunu başka bir gözle görmeyi ve hayretler içerisinde kalmayı sağlamakta ve yalnızca insanı kâmile nasip olmaktadır.⁵⁴

... Netice itibarıyla Allah'a yakın olma durumu o dereceye varır ki onlardan bir grup bunun hulul, bir grup ittihat, bir grup ise vüsûl olduğunu tahayyül eder. Bunların hepsi yanlıştır. *El-Maksadü'l Esnâ* adlı kitapta bunun yanlısını açıklamıştır. Bu olağan üstü duruma erişen kişi şu sözden fazlasını söylememelidir. "Olan oldu ben bir şey hatırlamıyorum! Hayır düşün ve buna dair başka bir şey sorma!"....

Burada ise Gazzâlî'nin tasavvufta son aşama olarak Allah ile bütünleşmekten bahsettiği görülmektedir. İslam Felsefesinde ise keşf; bir sırrı öğrenme, Allah tarafından ilham olunan manalarına gelmektedir. Tasavvufta âlemden gelen feyz-u nur ile birleştiğinde Rahman-i Keşf zuhur eder.⁵⁵

⁵¹ Gazzâlî, *El-Mümkûz Mine'd-Dalâl*, *Aklı Karışıklar İçin Kılavuz*, 123-124.

⁵² Gazzâlî, *El-Mümkûz Mine'd-Dalâl*, *Aklı Karışıklar İçin Kılavuz*, 118-132.

⁵³ Gazzâlî, *El-Mümkûz Mine'd-Dalâl*, *Aklı Karışıklar İçin Kılavuz*, 118-120.

⁵⁴ Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2007), 86-215

⁵⁵ Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, 227.

Tartışma ve Sonuç

Gazzâlî hayatını gerçek bilgiyi bulmaya adanmıştır. Hayatın bir amaca hizmet etmesinin önemi logoterapinin kurucusu Frankl tarafından sıklıkla vurgulanmaktadır. Logoterapi’de amaç ve hedefleri olan anlamlı bir hayat birçok insan için en büyük arzudur.⁵⁶ Frankl, bireyin kendisini ve yaşamını bir kişiye ya da inandığı bir düşünceye adanması durumunda bireysel varoluşunu aşarak yaşamın anlamını keşfedebileceğini öne sürmektedir. Ona göre bu süreç, bireyin kendini keşfetmesini ve kendini gerçekleştirmesini içeren temel bir olgu olarak değerlendirilmelidir. Frankl, insanın yaşamının anlamını sorgulamasının bir ruhsal bozukluk değil, aksine varoluşsal bir gerçeklik olduğunu belirtir. En zor koşullar altında bile yaşamın anlamını kavramanın bireye güç verdiğini vurgulayan Frankl, bu varoluşsal gerilimin insan ruh sağlığının vazgeçilmez bir unsuru olduğunu savunmaktadır.⁵⁷

Gazzâlî gerçek bilgiyi öğrenebilmek için önce gözle gördüğü dünyanın gerçekliğini sorgulamıştır. Bilişsel psikolojiye göre Gazzâlî hayata bilinçli farkındalığın ana odaklama tekniği ile bakmaktadır. Bilinçli farkındalık, makul düzeyde uyarılmış olarak tüm algı, duygu ve düşünceler olarak tanımlanmaktadır. Kişi kendi duygu, düşünce ve davranışlarına odaklanır. Farkındalık günlük hayatın normal akışında sabit bir özellik olarak karşımıza çıkmakta iken; bilinçli farkındalık belirli bir olay esnasında artırılmış dikkat ve farkındalık olarak tanımlanabilir.⁵⁸ Bu yöntem ile Gestalt psikolojisinde yer alan “Algıda Yanılmayı” keşfettiği söylenebilir. Gazzâlî’nin iç gözü geliştirerek Gestalt Psikoloji’de yer alan “algıda yanılma” örneklerini keşfettiği görülmektedir. Bilinçli farkındalık teknikleri zihni anlık deneyimlere odaklanma ile eğiterek beyni temizleme biçimi ve bilinçliliğin bütünleşmesini sağlamaktadır.⁵⁹ Buradan yola çıkarak Gazzâlî’nin hayat gayesini belirledikten sonra ilk olarak seçici dikkati artırma, ana odaklanma gibi bilinçli farkındalık teknikleri ile bilincinin bütünleşmesini sağladığını söyleyebiliriz. Ancak Gazzâlî hemen aklın da üstünde başka bir yol olup olmadığını sorgulamaya başladığını belirtmiştir. Bilişsel psikolojiye göre Gazzâlî’nin, bilinçli farkındalığını ikiye katlayarak aklı ile aklını değerlendirdiği görülmektedir. Düşünce hakkında düşünme yüksek bilinç etkinliğine sahip insanlara aittir.⁶⁰ Bundan dolayı Gazzâlî’nin yüksek bilinç etkinliğini deneyimlediği görülmektedir.

Gazzâlî’nin gerçek bilgiye ulaşamama krizini “Allah’ın nuru” ile aştığını belirtmesi günümüzde birçok tanıma öncülük etmektedir. Sorokin, sezgiyi “bilinçötesi” ismini vererek sonsuz zekânın en yüksek yaratıcı enerjide yani Tanrı’nın kudretinde bulunduğunu söylemektedir. Hatta öyle ki Sorokin bu sezgisel ilhamı, zaman ve koşulların tahmin edilmesi mümkün olmayan beklenmedik anda ve koşullarda gerçekleşen “anlık bir ışık” olarak tasvir etmektedir.⁶¹ Günümüzde teknolojinin gelişmesi ile giyilebilir teknoloji, sanal gözlük deneyimleri ve metaverse dünyası düşünüldüğünde gerçeklik algısı ve şüphesi

⁵⁶ Abdulkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din: Logoterapik Bir Araştırma* (İstanbul: İnsan Yayınları, 2002), 24.

⁵⁷ Viktor E. Frankl, *Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak (İstanbul: Okuyan Yayınları, 2018), 117-125.

⁵⁸ Charles G. Morris, *Psikolojiyi Anlamak*, 150-151.

⁵⁹ Daniel J. Siegel, *Aklgözü Bilinçli Farkındalık ve Kendini İyileştiren Beyin*, çev. Ladin Arda (İstanbul: Diyojen Yayınları, 2019), 141.

⁶⁰ Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, 108.

⁶¹ Jack Ensıgn Addington, *%100 Düşünce Gücü* (İstanbul: Akaş Yayınları, 2004), 65. (Harvard Üniversitesi’nde Transpersonel Psikoloji’ye bağlı Yaratıcı Özgeçilicilik Araştırma Merkezi’nin başında bulunan Dr. Pitirim A. Sorokin bilinç konusunda çalışmaktadır.)

gittikçe yaygınlaşmakta, gerçek dünyanın gerçekliği sorularına Gazzâlî "maneviyat" çözümü sunmaktadır.

Hakiki bilgiye ulaşmak için en son Allah tarafından seçilmiş sûfilerin tasavvuftaki keşif ve müşahade yollarını incelediğini belirtmiştir. Tasavvuf yolunun tamamlanması için hem ilmin hem de amelin gerekli olduğunu bilmek ile zâhid olarak yaşamak arasında fark olduğunu, tasavvuf yoluna bağlanmadan bu yolun anlaşılamayacağını ifade etmiş ve sufizme girmeye karar vermiştir.⁶² Gazzâlî, İslam inancına göre doğru olanın ancak nefesine hoş gelen her şeyden uzaklaşarak Allah'a yönelmek olduğunu, baş müderris olduğu medresede bunun bilgisini verdiğini, ancak kendi yaşantısı ile çelişkiler içinde bulunduğunu fark ederek sofistlik kökenli krizinden sonra, yaşadığı hayatının anlamı ve değeri üzerine ikinci bir kriz yaşamıştır. Bireyin inancının gereklerini ne derece doğru yaptığı konusundaki kendisini ve hayatını sorgulamayı anlatan Din psikolojisinde yer alan "Sadakat Şüphesi" ile Gazzâlî'nin ikinci bir inanç krizi içine girdiği görülmüştür.⁶³ Gazzâlî'nin yaşamış olduğu bu inanç krizinin, kendini keşfetme yolunda büyük bir ilerleme olduğu görülmektedir. O kendi hayatını irdeleyerek, iç ve dış dünyası arasındaki dengesizliği fark etmeye başlamış ve bu fark ediş onun hayatını şekillendirmesi ile birlikte kendini gerçekleştirmesinin ve kendini aşmasının yolunu açmıştır.

İslam tasavvufunda da hâl olarak adlandırılan bilinç durumları ile dünya yaşamını sabit ve dengeli duruma getirebilmek için metodik bir şuur eğitiminden geçmek, yani seyr-û sulûk denilen eğitime tabii olmak gerekir.⁶⁴ Gazzâlî de gerçek ve sarsılmaz bilginin tasavvuf yolunda bulanabileceği ihtimali üzerine sufizme yönelmiştir. Ancak bu durumun bilgi edinmek ile mümkün olmadığını, sufizmi anlamak için bu yola kendini adanması gerektiğini düşünerek nefis terbiyesine tabii olmuştur. Bu durum kendini gerçekleştirmeyi açıklayan Maslow'un anlattıkları ile çelişmektedir. Maslow'a göre bireyin kendini gerçekleştirmesi ve aşkın bilinç deneyimleri yaşaması için şartların iyileştirilmesi gerekir. Kurama göre insanın temel ihtiyaçları bulunup giderildiği takdirde birey bütünlük kazanmakta ve içinde bulunan yüce yön ortaya çıkmaktadır. Maslow'a göre insan davranışlarına yön veren güdülerden doğan ihtiyaçlar piramidi bulunmaktadır. Bu piramitte fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, sevgi ve ait olma ihtiyacı, saygı ihtiyacı ile son olarak kendini gerçekleştirme ihtiyacı bulunmaktadır.⁶⁵ Ancak yaşadığı çağda bulunduğu ülkede yer alan günümüzün en büyük üniversitesinde "Baş Müderris" olarak görev yapan Gazzâlî'nin görevini bıraktığı, servetini dağıttığı, ailesinden uzaklaşarak sevgi ve ait olma ihtiyacı tatminini terk ettiği, yine bilmediği şehirlerde ismini saklayarak güvenlik ve fizyolojik ihtiyaçlarını yok sayıp itikâfa girdiği, tüm bunlara rağmen depresyonu aştığı ve "kendini keşfettiği" ve "aşkın bilinç deneyimleri" yaşadığı görülmektedir.

Gazzâlî'nin, Kur'an-ı Kerim'e, hadislere ve sünnetlere göre yaşamanın yanı sıra nafile ibadetler yapıldığında aklın da ötesinde bir kapı açıldığını belirtmesi ile Maslow'un deyimiyle aşkın bilinç deneyimleri yaşadığını söylenebilir. Maslow, bu dünyanın kendini gerçekleştiren insanlar için oldukça haz verici olabileceğini; hatta kişi tarafından "cennet" olarak adlandırılabilirliğini belirtir. Ona göre aşkın bilinç deneyimleri ile beraber cennet her zaman ziyaret edilebilmektedir. Bu bilinç deneyimi insana sağlığı getirdiği gibi aslında

⁶² Montgomery W. Watt, *Müslüman Aydın*, çev. Hanifi Özcan (Samsun: Etüt Yayınları, 2003), 125-126.

⁶³ Hökelekli, *Din Psikolojisi*, 200.

⁶⁴ Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, 111-112.

⁶⁵ Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, 163.

kendisi sağlıklı bir “an” dır. Bu deneyimler Maslow’a göre yaşamı yaşanmaya değer kılan anlardır.⁶⁶ Maslow’a göre aşkın bilinç deneyimleri, doğal hayatın içinde var olan, araştırılabilir, incelenebilir, herkes tarafından yaşanabilir, kişiyi özgünleştiren ve gerçek bir insan olmasını sağlayan deneyimlerdir.⁶⁷ Ancak Maslow’dan farklı olarak Gazzâlî “Nübüvvet Hakikati” olarak belirttiği aşkın bilinç durumunu herkesin yaşayamayacağını, ancak çoğunluğun deneyimleyebildiği rüya ile kavrayabileceklerini belirtmiştir. Tranpersonel psikoloji öncülerinden Frager da benzer şekilde zühd olarak tefekkür ve ibadetlerin mistik tecrübe olmadıklarını, daha ziyade ilahi tecellinin insan ruhuna aksettirilmesi için bir platform oluşturduğunu, mistik tecrübenin garantisini vermediğini ve mistik tecrübelerin daha az sayıda insan tarafından deneyimlendiğini belirtmektedir.⁶⁸

Transpersonel psikolojinin diğer bir öncü ismi Stanislav Grof, Maslow’un aşkın bilinç deneyiminin daha ileri boyutu olarak görerek “bütünlüğe giden yol” manasına gelen holotropik şuur hâli olarak ele almıştır. O, batı psikiyatrisinin mistik deneyimler ile psikozu ayırt etmediğinden dem vurarak, holotropik deneyimlerin geçici hezeyan ya da organik psikoz olmadığını, hasta kişilerin uyum zorluğu çektiklerini, kim oldukları, nerede oldukları, hangi ayda oldukları bilemeyecek kadar zihin bulanıklığı yaşadıklarını ve deneyimlerini hatırlayamadıklarını belirtmiştir. Holotropik şuur hâlinde ise şuur kaybedilmeyip, yani gerçekten kopuş söz konusu olmayıp iki gerçeklik aynı anda yaşanmakta ve kişi sağlıklı ruh hâline sahip olmaktadır.⁶⁹

Transpersonel psikolojide Maslow bu hususta; Allah ile bütünleşme konusunda aşkın bilinç deneyimleri yaşayan bireylerin dünya hayatıyla ilgili istek duyamamaya, gereksinim hissetmemeye başladıklarını ve Tanrısal bir özellik kazandıklarını belirtmiştir.⁷⁰ Bilinç üzerine yayımlanmış en önemli çalışmalardan kabul edilen Wilber’in “Atman” kitabında bahsettiği üzere gelişimin asıl hedefi, aşkınlık barındırarak son hedefi Tanrı’ya ulaşma ve nihai birlik bilinci oluşturmaktadır.⁷¹ Ancak transpersonel psikolojiye entegre olan yeniçağ manevi arayışlarında ise kendi başına yapılan keşifler narsisizmi körükleyebilmektedir.⁷² Kişi mükemmeliyetçi bir tutumla mümkün olmayı çözmeye çabaladığında kendini değil kendilik imajını gerçekleştirmeye çalışmaktadır. Ancak kendini değil de kendilik imajını hedef alan bireylerin; kariyer, dış görünüş, para gibi nesnelere odaklandıkları neticede ise mutlu olamadıkları gözlenmiştir.⁷³

Sonuç olarak Gazzâlî; varoluşçu psikolojiye göre hayatını bir ideolojiye adayan, bilişsel psikoloji’ye göre bilinçli farkındalık geliştiren, gestalt psikolojisi’ne göre algı yanılgılarını keşfeden, din psikolojisine göre sadakat şüphesi yaşayan, hümanist psikoloji’ye göre kendini keşfetme, kendini gerçekleştirme deneyimi yaşayan, transpersonel psikolojiye göre ise aşkın bilinç deneyimleri ile holotropik şuur hâli yaşayan bir âlimdir. Hayatını İslam dinine göre hakiki bilgiyi bulmaya adayan Gazzâlî’nin modern psikolojide yer aldığı üzere sofistlik krizi, İslam din ve maneviyatı ile aştığı görülmektedir. Gazzâlî’nin psiko-somatik belirtiler

⁶⁶ Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, 223-226.

⁶⁷ Maslow, *Dinler Değerler Doruk Deneyimler*, 25.

⁶⁸ Robert Frager, *Manevi Rehberlik*, çev. Ömer Çolakoğlu (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2009), 128.

⁶⁹ Stanislav Grof, *Kozmik Oyun*, çev. Levent Kartal (İstanbul: Omega Yayınları, 2020), 22-23.

⁷⁰ Maslow, *Dinler Değerler Doruk Deneyimler*, 46.

⁷¹ Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, 113-114.

⁷² Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan*, 227.

⁷³ Ceylan Daş, *Geştalt Terapi Bütünleşmek ve Büyümek* (Ankara: Altınordu Yayınları, 2020), 49-51.

gösterdiği, sadakat şüphesi krizini dünyevi yaşantısını inanç dünyasına göre düzenleyerek aştığı görülmüştür. Son olarak aşkın bilinç deneyimlerini Maslow'un belirttiği ihtiyaçlar piramidinde yer alan fizyolojik, güvenlik, ait olma ve sevgi, saygı basamakları tatmin olduğundan değil aksine sufizme göre nefis terbiyesi ile tüm bu basamaklardan yoksun kalarak gerçekleştirdiği öğrenilmiştir.

Bireysellik temelli Batı ve Uzak Doğu felsefesi öğeleri taşıyan kişisel gelişim yöntemlerine nazaran İslam dini perspektifinde yer alan ve yüzyıllardır “Kendini bilen, Rabb’ini bilir” düsturu ile kişisel gelişimi yaşıtan tasavvuf ekolünün incelenmesinin ruh sağlığında yeni bir paradigma oluşturabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda kendini keşfetme deneyimi yaşadığı bilinen Gazzâlî’nin, epistemolojik ve otobiyografik özelliklerle bulunan *el-Mümkîz mine'd-dalâl* eserinde yer alan değişik bilinç durumları, bilinçli farkındalık teknikleri, aşkın bilinç deneyimleri ve holotropik bilinç durumları incelenmiştir. Modern psikoloji bağlamında tasavvuf psikolojisi disiplini içeren bu çalışma, otobiyografik eser üzerinden bilinç durumlarının incelenmesi ile orijinal olup gelecek çalışmaların istifadesine sunulmuştur.



Hakem/Peer-review: Çift Taraflı Kör/Double Blind.

Teşekkür/Acknowledgements:

Prof. Dr. Muammer Cengil’e Teşekkür Ederim.

Beyanname/Declarations:

1. Özgünlük Beyanı/Statement of Originality:

Bu çalışma özgündür.

2. Yazar Katkıları/Author Contributions:

Makale tek yazarlıdır.

3. Etik Kurul İzni/ Ethics approval:

Bu çalışma, etik kurul izni gerektirmeyen nitelikte olup kullanılan veriler literatür taraması/yayınlanmış kaynaklar üzerinden elde edilmiştir. Çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.

4. Finansman-Destek/Funding-Support:

Bu çalışma herhangi bir finansman ya da destek almamıştır.

5. Çıkar Çatışması Beyanı/Competing interests:

Yazar, herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.



KAYNAKÇA

- Addington, Jack Ensıgn. *%100 Düşünce Gücü*. İstanbul: Akaşa Yayınları, 2004.
- Akkaya, Muhammed Veysel. "Ruhsal Hastalıkların Manevi Tedavisine Sufilerin Yaklaşımları- İmam Gazzâlî Örneği". Akademik Platform İslami Araştırmalar Dergisi 8/3 (2024).
- Atalay, Zümra. *Mindfulness-Bilinçli Farkındalık*. İstanbul: İnkılap Kitapevi, 2020.
- Ayten, Ali. *Psikoloji ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Bahadır, Abdulkерim. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din: Logoterapik Bir Araştırma*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2002.
- Bahçe, Kemal. *İmam-ı Gazzâlî ve Nübüvvet Anlayışı*. Konya: Selçuklu Üniversitesi, Temel İslam Bilimleri, Yüksek Lisans Tezi, 2008.
- Budak, Selçuk. *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim Sanat Yayınları, 2000.
- Cengil, Muammer. "Depresyonu Önlemede Dini İncanın Koruyucu Rolü". *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 3/2 (2003).
- Çapak, İbrahim. "Gazzâlî ve Dikkat Çektiği Bazı Meseleler". *Yakın Doğu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/1 (Bahar 2016).
- Daş, Ceylan. *Geştalt Terapi Bütünleşmek ve Büyümek*. Ankara: Altınordu Yayınları, 2020.
- Davidson, Gerald C. ve Neale, John M. *Anormal Psikolojisi*. çev. ed. İhsan Dağ. Ankara: TPD Yayınları, 2004.
- Dede, Yüksel. "Nitel Yöntemler". *Araştırma Deseni Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları*. Edt. John W. Creswell, trc. Selçuk Beşir Demir. Ankara: Eğiten Kitap, 2017.
- Demirli Yıldız, Aylin vd."Kriz, Kriz Tepkileri ve Kriz Danışmanlığı" . *Kriz Danışmanlığı*, Edt. Özgür Erdur Baker ve Türkan Doğan. Ankara: Pegem Akademi, 2017.
- Dunner, Darren L. *Current Pshychiatric Therapy*. Philadelphia: Saoundes Company Press, 1993.
- Elmalılı Hamdi Yazır, *Kur'ân-ı Kerim Meali*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2010.
- Frager, Robert. *Manevi Rehberlik*. çev. Ömer Çolakoğlu. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2009.
- Frankl, Viktor E. *Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak. İstanbul: Okuyanüs Yayınları, 2018.
- Gazzâlî, Ebû Hâmid Muhammed. *El-Münkız Mine'd-Dalâl, Aklı Karışıklar İçin Kılavuz*, tlf., trc. Mevlüt Uyanık ve Aygün Akyol. Ankara: Elis Yayınları, 2020.
- Grof, Stanislav. *Geleceğin Psikolojisi*. çev. Sezer Soner. İzmir: Ege Meta yayınları, 2002.
- Grof, Stanislav. *Kozmik Oyun*. çev. Levent Kartal. İstanbul: Omega Yayınları, 2020.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2017.
- İbn Bâcce, *Kitabu'n Nefs, Bireysel Özün Keşfi*, tlf. trc. Mevlüt Uyanık, Aygün Akyol ve Bayram Tamtürk. Ankara: Elis Yayınları, 2020.
- Kindî, Ya'küb b. İshak. *İlk Felsefe/ Kitab fi'l-Felsefeti'l-Ula*, çev. Mahmut Kaya. İstanbul: İz Yayınları, 1994.
- Maslow, Abraham. The Farther Reaches of Human Nature. *Journal of Transpersonal Psychology* 1/1 (1969).
- Maslow, Abraham. "A Theory of Human Motivation". *Psychological Review* 50 (1943).

- Maslow, Abraham. *Toward A Psychology Of Being*. New York: Van Nostrand Reinhold Co., 1968.
- Maslow, Abraham. *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row, 1970.
- Maslow, Abraham. *İnsan Olmanın Psikolojisi*. çev. Okhan Gündüz. İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 2011.
- Merter, Mustafa. *Dokuz Yüz Katlı İnsan*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2007.
- Morris, G. Charles. *Psikolojiyi Anlamak*. çev. Belgin Ayvaşık ve Melike Sayıl. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 2002.
- Orman, Sabri. "Gazzâlî'nin Hayatı ve Eserleri". *İslami Araştırmalar Dergisi* 13/4 (2000)
- Özçelik, Mustafa *Bizim Yunus*. Ankara: Eskişehir Valiliği Sistem Ofset, 2010.
- Özdoğan, Öznur. "Gazzâlî ve Benötesi Yaklaşım". *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 52/2 (2011)
- Öztan Ulusoy, Yıldız - Cihangül, Nergiz. "Uzaktan Eğitim Sürecinde Psikolojik Danışmanların Krize Müdahale Deneyimlerinin İncelenmesi". *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi* 1/1 (2021).
- Sağır, Cemile. *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi: Varoluşçu, İnsancıl ve Benötesi Psikoloji Kuramları Çerçevesinde (XXI. Yüzyıl)*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2023.
- Kemal Sayar, *Sûfi Psikoloji*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2015.
- Koçak, Aynur - Gündoğdu, Sümeyye. "Ben Ötesi Psikolojinin İzinde Yunus Emre'yi Anlamak". *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi* 104 (2022).
- Köse, Ali- Ayten, Ali. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2012.
- Schultz, P.Duane ve Schultz, Sydney Ellen. *Modern Psikoloji Tarihi*. çev. Yasemin Aslay. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2007.
- Siegel, J.Daniel. *Akıl Gözü Bilinçli Farkındalık ve Kendini İyileştiren Beyin*. çev. Ladin Arda. İstanbul: Diyojen Yayınları, 2019.
- Şener Güney, Nihal. *Kuran-ı Kerim'de Psikolojik Sağlık*. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016.
- Tunç Özkan, Hacer. *Gazzâlî'nin Nefs Anlayışı ve Din Psikolojisine Katkıları*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Watt, W. Montgomery. *Müslüman Aydın*. çev. Hanifi Özcan. Samsun: Etüt Yayınları, 2003.
- Wulff, David M. "Transpersonel (Benötesi) Psikoloji". çev. Ali Ulvi Mehmedoğlu ve Saliha Uysal. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 30/1 (2006).

