



Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi

Cilt 4(2021), Sayı 7, 16-35

Psikoterapi Metodu Olarak Tasavvufa Genel Bir Bakış

Derya ŞENTÜRK¹

Öz

İnsanın kendini ve diğerlerini anlama ve anlamlandırma çabası insanın varoluşu kadar eskidir. İnsanlık tarihine baktığımızda gerek insanın içsel dünyasını, duygularını anlamak, gerekse toplumsal düzenin devamı için 'olması gerekli görülen' insan modelini tanımlamak ve insanın hem bireysel iyiliği hem de toplumsal düzenin devamını sağlamaya yönelik birçok yaklaşım ortaya konmuştur. Bu yaklaşımlarda insan nedir sorusunu yanıtlayan bir insan anlayışı ve insan ne için vardır sorusunu yanıtlayan bir ideal insan anlayışı vardır. İnsana dair bu soruların cevapları felsefe, kültür ve dini inançlar perspektifinde benzerlik ve farklılıklar göstermektedir. Genel anlamıyla bu yaklaşımlar insanı iyi - kötü, güzel - çirkin, olgun - cahil, sağlıklı - hasta, uyumlu - uyumsuz gibi zıt kutuplarda değerlendirir ve birbirinden farklı bu iki kutup arasındaki süreci irdeler. Bu yaklaşımların ortak bir kabulü olarak diyebiliriz ki insan değişebilen ve gelişebilen bir varlıktır. Ancak insanda bu değişimi oluşturan faktörler nelerdir sorusu hala cevabını aramakta ve bununla ilgili çeşitli hipotezler üretilmektedir. Tarih boyunca insan, dışsal (çevresel) sorunlarına çözüm aradığı gibi içsel - duygusal sorunlarına da çözüm arayışında olmuştur. Bunun için birçok inanç, kültür ve sonrasında da bilim kendi terapötik yöntemlerini oluşturmuştur. İnsanlığın süregelen bu deneyimsel mirasından tasavvuf ve psikoterapiyi ele aldığımızda, insanın değişim ve gelişimi açısından ortak noktaları olduğunu görmek mümkündür.

Anahtar kelimeler: Tasavvuf, Psikoterapi, Öznellik.

An Overview of Sufism as a Psychotherapy Method

Abstract

Man's effort to understand himself and others is as old as human existence. When we look at the history of humanity, many theories have been put forward to understand human emotions and define a human model. In these theories, there is a human understanding that answers the question of what is human, and an ideal human understanding that answers the question of what human is for. The answers to these questions about human beings show similarities and differences from the perspective of philosophy, culture and religious beliefs. Generally speaking, these theories evaluate people in opposite poles such as good-bad, beautiful-ugly, mature-ignorant, sick-healthy, harmonious-incompatible and examine the process between these two different poles. As a common acceptance of these approaches, we can say that human beings can change and develop. However, the question of what are the factors that create this change in human beings is still seeking the answer and various hypotheses related to this are produced. Throughout history, people have sought solutions to their emotional problems as well as their environmental problems. For this many beliefs, cultures and later science created their own therapeutic methods. When we consider sufism and psychotherapy from this ongoing legacy of humanity, we see that they have common points in terms of human change and development.

¹ Psikolojik Danışman, Terapihome Psikolojik Danışmanlık ve Eğitim Merkezi, dbaltan@gmail.com

Keywords: Sufism, Psychotherapy, Subjectivity.

Giriş

Tarihin her döneminde toplumların kendi sorunlarına çeşitli çözümler bulduklarını görürüz. Bugün insanlar nasıl ruhsal sıkıntılar yaşıyorlarsa geçmiş dönemlerde de ruhsal sıkıntılar yaşayan insanlar vardı. Türk-İslam kültürüne baktığımızda da çeşitli ahlak kitapları yazılmıştır. Ahlak kelime manasıyla yaratılış hali, özelliği anlamına gelir ve psikoloji kavramını karşılamaktadır. Osmanlı ve Selçuklu dönemlerine baktığımızda Kınalızade Ali Efendi'nin (Devlet ve Aile Ahlakı) ve Nasiruddin Tusi'nin (Ahlak-ı Nasiri) kitapları psikoloji ve psikoterapi kitaplarıdır. Sufi geleneğinin de Marifetname, Kalplerin Keşfi, Vakıat-ı Üftade gibi temel kitapları vardır. Bu kitaplarda Sufi geleneğinde insan tiplemesinin, insan yapısının kademeleri, makamları anlatılır. Oradaki yapıda kişinin seyri süluk içerisindeki ruhsal terbiyesi ve eğitimleri anlatılır (Özakkaş, 2019).

Psikoterapi ve Öznellik

Günümüzde Batı kaynaklı psikoterapi yöntemlerinin son iki yüzyıl içinde ortaya çıktığını görürüz. Ancak bu kuramların ortaya çıkmasını sağlayan düşünsel altyapının, kuramcının öznel dünya görüşü olduğunu söyleyebiliriz. Kuramcının öznel dünyasını oluşturan etmenler ise içinde bulunduğu kültür, inanç ve kişilik yapısıdır.

Atwood ve Stolorow (2013) 'Buluttaki Yüzler' kitabında şöyle bahsetmektedir: "Her kişilik kuramı, dünyada insan olmanın anlamıyla ilgili önermeler sistemi oluşturur. Her kuram, insanlık haline ve insanla dünya arasındaki asli ilişkilere dair belirgin imgeler üzerine kurulmuştur. Bu imgeler en azından kısmen öznel ve aslen kuramdan önce gelir... Kişilik kuramcısı da bir insandır, dolayısıyla, dünyaya kendi öznelliğinin sınırlı bakış açısıyla bakmaktadır... Jung (1968) bu durum hakkında şöyle bir gözlemde bulunmuştur: "Psikolojide ruhu yine ruh vasıtasıyla incellersiniz... Gözlemleyen gözlemlenendir. Ruh, bilimimizin yalnızca nesnesi değil, aynı zamanda öznesidir" (s. 41-42). Eğer psikologlar dünyayı koşulsuz bir nesnellikle görebilen üstün varlıklar olsalardı, insanlık halinin bilimine, anlamaya çalıştıkları görüngülerin bir parçası olan etkenlerden etkilenmeden yaklaşabilirlerdi. Ancak durum böyle olmadığı için, bütün kişilik kuramları öznel ve kişisel etkiler altında kalmıştır.

Günümüzde psikolojideki temel kavramsal çerçevelerle ilgili fikir birliği olmaması, kısmen bu öznel ve kişisel etkilerin sonucudur. Her kuram yalnızca kuramcının ulaşabileceği sınırların ve eğilimlerin ifadesi değildir, diğer kişilerin de kuramsal fikirlere gösterdikleri tepkilerde benzer etkilere maruz kalır. İnsan doğasıyla ve insan varoluşunun önemli sorunlarıyla uğraşan bir düşünce sistemiyle haşır neşir olmak, bilişsel ve duygusal açıdan karmaşık bir deneyimdir."

Tasavvuf ve Öznellik

Tasavvuf İslam dininin ihsan boyutunda yaşanmasını hedef alır. Tasavvufun pek çok tanımı yapılmıştır. Bu kadar çok sayıda tanımlama yapılmasının sebebi bu tanımı yapan mutasavvıfların farklı hal ya da makamda bulunmalarıdır. Aynı mutasavvıfın farklı tanımlarına da rastlamak mümkündür. Bu tanımların farklılığında mutasavvıfların öznel yaşantı, deneyim ve yorumları olabirse de birbirini tamamlar niteliktedir. Bu tanımlar içindeki en kapsayıcı ifade olan “Allah’a giden yollar nefisler adedince” tanımı tasavvuf yaklaşımında insanın öznelliğine en belirgin şekilde vurgu yapar.

Bu bağlamda, insanın dünya ve sonrasındaki hayatında mutluluğunu ve içsel olgunluğa, kemale ulaşmasını amaçlayan Tasavvuf, kaynağını Kuranı Kerim ve Hz. Peygamber’in söz ve davranışlarından almakla birlikte insanın kişilik yapılarına göre şekillenen çeşitli metotlar ortaya koymuş ve Tasavvuf’un içinde, kaynağı aynı olmakla birlikte uygulamada farklı yaklaşımlar ortaya koyan yollar ortaya çıkmıştır. Hz. Peygamber’in hayatına baktığımızda da O’nun, muhatap olduğu insanın kişilik yapısına göre davrandığını görmekteyiz. Dolayısıyla tasavvufi terbiye metotlarının Kur’an-ı Kerim, Sünnet-i Seniyye, İcma ve Kıyas yollarıyla tek bir kaynaktan öznelliğe giden bir seyri vardır.

Tasavvuf ve Temel Kavramları

Tasavvuf; İslam’ın özünün içselleştirilmesi, kişinin Hakikatle irtibatının sağlanması, Allah’ın vahdaniyetinin bireysel olarak tecrübe edilmesi gibi tanımlardan da öte İslam’ın halife olarak sıfatlandığı ideal insanını yani İnsan-ı Kâmil’i inşa etme projesidir. Tasavvuf insanı maddi ve manevi yönleriyle bir bütün olarak ele alır. Kalp, ruh ve nefisin uyumunu sağlayarak yaşamın her alanında bulunduğu halden daha iyi bir hale ulaşmasını hedefler. İnsanın çift kutuplu yapısından kaynaklanan çoklu sesleri dindirip kişide iç huzuru oluşturmaya çalışır(Kişmir,2012). Tasavvufun bu tanımı ve amacı psikoterapi kuramlarındaki sağlıklı ve mutlu insan tanımı ile örtüşmektedir.

Kalp kavramı

Kalp, akıl, merkez, iç, esas, cevher, anlamlarını taşır. Fiil halinde kullanılınca, devirmek, zihninde evirip çevirmek, bozmak, duruma uymak, değiştirmek, bir şeyi bulunduğu halden bir başka hale çevirmek, altını üstüne getirmek manalarını ifade etmektedir. Kalbe kalp denilmesi, çeşitli etkiler sebebiyle sürekli bir değişim içerisinde bulunmasından ya da insanın maddî ve manevî varlığının özünü oluşturmasındandır. Kalp için kabiliyetlerin toplamı , ruh ve nefis

arasında insaniyeti tahakkuk ettiren nurani bir vâsıta, insanın iç dünyası gibi tarifler de yapılmıştır (Abubakirov,2009).

Tasavvufta da kalp her şeyin merkezindedir. Fiziki kalbin kanla dokuları beslemesi gibi, manevi kalp de hikmet ve nur yayarak ruhu besler. Kalbin işlevleri egonun işlevleri ile örtüşmektedir. Egoda savunma mekanizmalarıyla id, süperego ve dış gerçeklik arasında denge sağlamaktadır. Tasavvufta kalp İlahi hitabın mahalli ve muhatabıdır. Marifet ve irfan denilen tasavvufi bilginin kaynağıdır. İlahi isim ve sıfatların en mükemmel şekilde tecelli ettiği yerdir. İmam Gazali eserlerinde kalbi şöyle tanımlamıştır; ‘Kalp cilalı bir aynadır. Üzerinde birikmiş toz perdesini silip temizlemelisin, çünkü o ilahi sırların nurunu yansıtmak üzere yaratılmıştır.’

Erzurumlu İbrahim Hakkı (d. 1703/ v.1780), Marifetname adlı eserinde kalbin farklı aşamalardan geçerek değiştiğini belirtir ve yedi hali olduğunu söyler. “İlk halinde kalp akli kullanır, hakkı batıldan ayırıp, mü’min olur. İkinci halinde (sadr-ul kalp), mütefekkir olup, göğüs genişliği bulur. Üçüncü halinde (hubbet-ül kalp), gam ve neşeyi unuttur. Yani sevince de üzüntüye de nötrdür. Dördüncü halinde, muhcet’ül-kalptir. Yani kalbin ruhu ve canıdır. Bu durumda kalp, Allah’tan gelen cemali tecelli ile, nefsdan gelen celâli tecellinin arasını ferasetle farkını bilir. Kalbin beşinci hali de şeğâftır.Bu mertebede kalp dünya sevgisinden kurtulur. Altıncı halinde kalp fuad adını alır, bu aşama da kalpte Rahmani düşünceler oluşup, nefساني ilhamlardan kurtulur, Cemâle mazhar olur. Yedinci tavrında; süveydadır, doğruluk elde edip dost olur.”

Robert Frager “Manevi kalp tıpkı fiziki kalp gibi işlev görür. Fiziki kalp, insanın en merkezî yerine yerleşiktir; manevî kalp ise alt benlik ile ruh arasında bir yere yerleşmiştir. Fizikî kalp bedeni düzenler; manevi kalp ise psişeyi düzenler. Kalbin bir yüzü maneviyat âlemine öbür yüzü ise alt benlik âlemine ve negatif özelliklerimize dönüktür. Fiziki kalp yaralandığında, hastalanırız ve eğer aşırı derecede hasar görürse ölürüz. Eğer manevi kalbimiz nefsin (ya da alt benliğin) negatif karakteristiklerine boyanırsa, manen hastalanırız. Eğer kalbimiz tamamen nefsin egemenliğine girerse, manevi yaşamımız sona erer der ve yaptığımız olumlu davranışların kalbimizi yumuşattığını ve olumsuz davranışların ise katılaştırdığını da ekler.

Buraya kadar ifade ettiklerimizden anladığımız kadarıyla kalp ve davranışlar birbirinden etkilenmektedir. Kötü davranış ve düşünceler kalbin kararmasına, iyi olan davranış ve düşünceler ise kalbin parlamasına sebep olmaktadır. Tasavvufta bu iki kavram çok yer almakta ve çok şey ifade etmektedir. Kalbin kararması, basiretin kapanması, idrak gücünün azalmasını, farkındalığın yok olması ve manevi hassasiyetin azalması anlamlarını ifade eder. Kalbin parlaması, da anlaşılacağı üzere, basiretin ve idrakin açık olmasını, akli selime sahip olmayı ve

farkındalığı ifade eder. Sayar'ın da Sufi Psikolojisi adlı kitabında ifade ettiği gibi kalp erdem sahibi olmakla, tefekkürle ve Allah'ı anmakla uyanır, keskinleşir ve kalp, “Ölümlü insan bedeninde, manevi âlemlerden gelen enerjinin merkezi olan yegâne organdır.” Kalp yani gönül, bu anlamda, Allah'ın tecelli ettiği çok özel bir yerdir (Akdemir,2012).

Nefs kavramı

Kur'an'da “beden ve ruh” bütünlüğü bakımından insanı ifade eden en geniş kelime nefistir. Arapça kökenli nefis kelimesi bir şeyin tamamı, hakikati, zatı, özü ve cevheri demektir. Nefs, etimolojik olarak kendi anlamına gelir. Arapçada günlük konuşma dilinde de bu anlamda kullanılır. Nefis, sözlükte “ruh, can, hayat, heva, heves, beden ve bedenden kaynaklanan süflî arzular” gibi anlamlara gelir (İsfahani, 2007:1472).

Cürcânî (v. 816/1413) nefis kavramını, “Hayat, his ve irade gücünün taşıyıcısı olan latif cevherdir” şeklinde tanımlar ve “Bu cevher, bedenın aydınlatıcısıdır. Işığđ bedenın iç ve dışını (zahir ve bātınını) aydınlatırsa uyanıklık; yalnız içini aydınlatırsa uyku, her ikisini de aydınlatmayacak olursa ölüm meydana gelmiş olur” (Cürcânî, a.g.e., s. 243) tespitinde bulunur. Gazali (v. 505/1111) nefis kelimesinin birçok anlamının olduğunu ifade ettikten sonra özellikle ikisi üzerinde durur. Ona göre insanda bulunan gazap ve şehvet gücüne topluca nefis denildiğđ gibi, “insanın hakikati”, “zatı” diyebileceğımız manevî latifeye de nefis adı verilmiştir (Gazali, İhya, III/12-13).

Razi'ye (v. 606/1209) göre nefis, bir cevherdir ki bütün idrakler, fiiller ona aittir. Nefsin bedene ilgisi vasıtası ile dir. Nefs, kalp aracılığđ ile bedenın diğđer uzuvlarına etki eder. Bedenin her bir uzvu nefsin âleti konumundadır. Meselâ göz görme, kulak işitme ve dil konuşma aracıdır (Razi, Kitâbü'n-nefs ve'r-rûh, Tahran, 1364/1944, s. 5). Elmalılı (v. 1361/1942) da nefsi, “Ruh ile bedenden mürekkep olan zât veya bedeni müdebbir olan ruhtur” (Elmalılı, a.g.e., VI/ 496) şeklinde tarif ettikten sonra, bunun kalp ve ruh manasına geldiğđini ayrıca şer'i örfte, şehvet ve gazabın temeli olan nefsanı kuvvetin de nefis diye isimlendirildiğđini ifade eder (Elmalılı, a.g.e., I/203).

İbn Sina, nefis kavramını varlık ve mahiyeti bakımından ikiye ayırır: göksel nefis ve yersel nefis. Ay üstü alem olarak isimlendirdiğđ yerde -gökyüzünde-, gezegenler ve yıldızlar göksel nefsler; ay altı alem olarak isimlendirdiğđ yerde -yeryüzünde-, tüm organik cisimler ise yersel nefslerdir. Göksel nefis, metafiziğın konusudur. İnsan varlığđını üç katmanda değerlendirir: bitkisel nefis, hayvani nefis, insani nefis. Bitkisel nefis, insanın yeme içme, büyüme ve üreme yetilerine sahip kısmıdır. (Cevizci, 2016). Hayvani nefis hareket ve irade etme yetilerine sahiptir. Bu iki kısmı oldukça detaylı bir şekilde ele alan İbn Sina'nın, bu kısımlardaki yaklaşımı içerik bakımından

doğal olarak son derece fizyolojik/biyolojik bir yaklaşımdır. Yani İbn Sina, insanı incelemeye önce onun fizyolojik/biyolojik kısmından başlar. İnsan varlığının son katmanını ise insani nefis olarak isimlendirir, insanın başta akletme/düşünme yetileri olmak üzere tüm “insani” yetilerini insani nefsin yetileri olarak sayar ve “ben” olgusunu insanî nefis kapsamında inceler (Külçe, 2018).

Nasiruddin Tusi’de nefis kavramını bitkisel, hayvani ve insani nefis olarak ele almıştır. Bu nefislerden her birinin birkaç kuvvesi vardır ve onlardan her bir kuvve belirli bir fiilin ilkesidir. Bitkisel nefsin üç kuvvesi vardır. Birincisi besleyici (gaziye) kuvvedir ki bu kuvvenin işi, diğer dört (çeken- cazibe, tutan- masike, sindiren-hazime, iten- dafie) kuvveye yardımcı olmaktadır. İkincisi büyütücü (münmiye) kuvvedir. Onun işi besleyici kuvve ve değiştirici olarak adlandırılan diğer bir kuvveye yardım etmesiyle biçimlenir. Üçüncüsü ise üreme kuvvesidir. Onun işi ise besleyici kuvve ve biçimlendirici (musavvire) olarak adlandırılan diğer bir kuvve yardımıyla yetkinleşir.

Hayvani nefse gelince onun, biri organik algı kuvvesi (idrak-i ali), ikincisi iradi hareket ettirme (tahrik-i iradi) kuvvesi olmak üzere iki kuvvesi vardır. Organik algı iki sınıftır. Birincisi organları dış duyuolar olan algılardır ve bunlar gören, işiten, koklayan, tadan ve dokunan olmak üzere beştir. İkincisi ise organları iç duyuolar olan algılardır ve bunlar da ortak duyu, hayal, fikir, vehim ve hatırlama olarak beştir. İradi hareket ettirme kuvvesine gelince o iki kısımdır. Birincisi yararın çekilmesine doğru tahrik olandır ki buna şehevi kuvve denir. Diğeri ise bir zararı defetmeye tahrik olandır ki buna da gazabi (öfke) kuvve denir. İnsani nefse gelince o, hayvanların nefsi arasında düşünme (nutuk) kuvvesi olarak adlandırılan bir kuvve ile özelleşir. O da organsız algı kuvvesi ve algılananlar arasında ayırt etme kuvvesidir. İnsani nefis yalın bir cevherdir (Tusi,2013).

Kelam ve tasavvuf literatüründe, ağırlıklı olarak insanın insan olmak bakımından derecelerini ifade eden yapının tümüne nefis denir. Nefsin, insanın, en aşağı derecesi nefis-i emmare; en yüksek derecesi ise nefis-i mutmainne olarak isimlendirir. Nefis-i emmare derecesindeki insan, zaaflarının peşinde koşan, hazzı dışında hiçbir gayesi olmayan kişidir ve insan olmak bakımından en aşağı derecededir. Nefis-i Mutmainne ise erdemli, manevi değerlerini maddi tüm hazların üstünde tutan; Tanrısı ile içten, samimi, uyumlu ve derin bir ilişki kurmuş ve Tanrısına tastamam bağlanmış olan kişinin ulaştığı olduğu nefis mertebesine/ derecesine verilmiş olan isimdir (Kotku,2010).

Tasavvuf ıstılahında ise, şer ve günahın kaynağı olan, “kötü huy ve süflî arzuların tamamı” anlamına gelen ve kötülüğü emreden nefis anlaşılır. Bu yüzden tasavvuf, nefsin, cisim veya

cevher, kadim veya hâdis, evvel veya sonradan yaratılışı gibi hususlarından ziyade, manevî hastalıkları ve bunları tedavi etmenin yolları ile bunlardan korunmanın çareleri gibi konular üzerinde durmuştur (Uludağ,2006: 526-529).

Sufilerin nefis kelimesinden kastettikleri ise kulun kötü vasıfları ile yerilen huy ve fiilleridir. Nefis muhtemelen şu beden kalıbına tevdi edilen ve kötü huyların mahalli olan bir latifedir. (Kuşeyri, 2009: 181). Dolayısıyla Sufiler nefis derken insandaki kötü sıfat ve huyların kaynağı nefsi kastetmişler ve buna nefis-i natika ya da ‘hayvani nefis’ demişlerdir.

Mutasavvıflara göre, insanın nefisini bilmesi, gazap, haset, kibir, kin, şehvet, riya, gaflet, dünya sevgisi, ahiret sevgisi gibi nefsin tabiat ve heveslerinden ne kadar kınanmış ahlak varsa, bunların tamamını bırakarak kendini temizlemesi ve bunların yerine İslam’ın emrettiği ve uygun gördüğü güzel ahlaklar ile ahlaklanmasıdır (Kuşeyri, 1981: 181).

Nefis, aslında bir tanedir. Ancak içinde bulunduğu duruma göre farklı isimlerle ifade edilmektedir. Tasavvuf ehli, Kur’an-ı Kerimde farklı ayetlerdeki isimlendirmelerden hareketle nefsi yedi mertebeye ayırmışlardır (Ayış, 2014: 499-500; Muslu, 2007: 44-46). Nefis kelimesi çok boyutlu ve çok anlamlı bir kelimedir. Onu sadece Batılı kavramlar olan kişilik, kendilik, benlik, ego, id, dürtü, gibi kavramlarla eşleştirip sınırlandıramayız. Nefis kelimesi bu psikolojik kavramları kapsayacak ve onlarla ilgili süreçlere ve yapılara sahip olacak kadar geniş bir kavramdır (Aksöz,2015).

Kişilik, bir kişinin süreklilik sergileyen düşünme, hissetme, davranma ve insanlarla iletişim ve ilişki kurma özelliklerinin genel bir örüntüsüdür. Kendilik, bireyin deneyim ve çevresini yorumlamasıyla kendine yönelik kazandığı bakış açısıdır. Benlik kişinin kendini ayrı bir birey olarak tanımlama deneyimidir. Ego insan ruhunun gerçeklik yönünü temsil eder. İd, süperego ve dış gerçeklik arasındaki uyum ve dengeyi sağlamakla görevlidir. İd iç güdülerimizin ve dürtülerimizin kaynağı. Haz ilkesi ile çalışır. Amacı organizmayı homeostasise ulaştıracak iç güdülerin ve dürtülerin deşarjını sağlamak, nesneye ulaşmaktır. İdde zaman, mekan, mantık, ahlak yoktur. Dürtü içten gelen temel arzu ve isteklerdir. Yaşam enerjisi kaynaklı üretken dürtülerimiz (yemek, içmek, çalışmak, düşünmek, cinsellik vb.) ve saldırganlık dürtülerimiz (özellikle birinci türdeki dürtülerimiz engellendiğinde aktive olmaktadır) vardır. Bu manada her dürtünün bir hedef nesnesi vardır. Dürtünün amacı hedef nesneye ulaşmaktır (Özakkaş, 2008).

Nefsin makamları

Nefis mertebeleri dediğimiz husus, insanın manevi eğitim sonucunda duygularında meydana gelen iyi ve güzel hasletlerin her birisinin farklı bir isim ile isimlendirilmesidir. Frager, insandaki nefsin mertebeleri ve dönüşümü ile ilgili olarak şöyle der: Ruh bedene girdiğinde soyut kökeninden kopar ve nefis şekillenmeye başlar. Böylece ruh maddi varlıkta hapsolür ve bedenın özelliklerini almaya başlar. Nefsin kökü, hem beden, hem de ruhta olduğu için nefis, hem maddi hem de manevî eğilimlere sahiptir. Başlangıçta nefiste maddiyat hâkimdir. Çünkü nefis, bu makamda dünyevi zevk ve ödüllere düşkündür. Maddi olan şeyi doğal olarak maddi dünya cezbeder. Ancak nefis dönüştükçe Allah’a daha çok yaklaşır ve dünyaya bağılılığı azalır (Frager, 2003: 70-71).

- 1- **Nefs-i Emmare:** Kötü ve günah olan işlerin yapılmasını emreden hayvanî nefis olup, insanı çirkin şeylere, dünyevî zevklere sevk eden tabii kuvvet yerine kullanılan bir terimdir. Salık bu safhada tamamıyla hayvanî ve şehvani arzularının etkisi altındadır. Bu nefsin sıfatı, hep kötü işleri istemektir. Bunun tedavisi, samimi tövbe ve terbiyedir. Kuran-ı Kerimde “Hiç şüphesiz nefis devamlı kötülüğü emreder” (Yusuf, 12/53) ayeti bu sıfattaki nefsi tanıtmaktadır (Gündüz, 1984:210-215; Türer, 1995: 135; Hani, 2008: 125-138). Bu aşamadaki insan henüz iç görü ve farkındalık kazanmamıştır.
- 2- **Nefs-i Levvame:** Kendini kınayan, kötüleyen, azarlayan nefis demektir. Emmareliği tamamıyla zail olmamakla beraber, ara sıra pişmanlık duyan, sahibini yasaklara yöneltmekten ayıplayan, bazen de hayırlı ameller ilham ederek güzellikleri fısıldayan nefis demektir. Bu safhada salikin ruhunda kötülüklerden iyiliklere dönüş arzusu doğar ve önceki kötü fiillerinden dolayı kendi kendini kınamaya başlar. Kuran-ı Kerimde: “Kendini kınayan nefse yemin ederim ki” (Kıyame,75/1-2) ayeti bu sıfattaki nefse işarettir (Gündüz, 1984: 215; Türer, 1995: 136; Hani, 2008: 139-162). Bu aşamadaki insan da iç görü oluşmaya başlar, farkındalık düzeyi arttıkça patolojik yönleri kendisini rahatsız eder. Farkındalığın getirdiği depresif bir hal yaşar.
- 3- **Nefs-i Mülhime:** İlham, feyiz ve keşfe mazhar olan, neyin iyi, neyin kötü ve günah olduğunu ilhami bir sezgi ile bilen ve davranışlarını ona göre ayarlayan, şehvet ve şeytanî hislere karşı direnebilien, ruh-i sultaninin sesini duyan ve dinleyen insan iradesi yerine kullanılır. Nefs-i Levvame mertebesinde dünyaya ait zevklerden vazgeçen salık, bu mertebede uhrevî mükâfatlardan da vazgeçer ve sadece Allah sevgisi ile meşgul olur. Kur’an-ı Kerim’de: “Nefse ve onu düzenleyene and olsun ki, nefisini temizleyen kurtulmuş, onu kirleten ise ziyana uğramıştır” (Şems, 91/7-10) ayetinde bu nefse işaret

edilmektedir (Gündüz, 1984: 220; Türer, 1995: 137; Hani, 2008: 163-184). Bu aşamadaki insan patolojik kişilik özelliklerinden önemli ölçüde kurtulmuş, kendi özüne daha uygun bir yapıya kavuşmuş, Masterson'ın kuramında belirttiği kendilik aktivasyonu ortaya koymaya başlamıştır.

4- Nefs-i Mutmainne: Kalp nuru ile tenevvürü tamamlanmış, kötü ve çirkin sıfatlardan kurtulup, ahlak-ı hasene ile hem-hal olmuş nefse denilir. Mutmaine nefsinin en önemli özelliği, davranışlarından dolayı Rabbinin huzurunda kesinlikle hesap vereceğine inanmasıdır. Bu yüzden yaptığı amellerin ilahî rızaya uygun olup olmadığına azamî hassasiyet gösterir. Bu mertebede salikin, kalbinde ilahî aşk yerleşmiş, dünya ve dünyaya ait her şeyi kalbinden çıkarmış, her şeyde Hakk'ın fillerinin tecellilerini müşahede eder hale gelmiştir. Bu yüzden kalbi itminan içerisinde ve huzur doludur. Bu mertebede artık bütün eşyada Hakk'ın tecellilerini müşahede etmeye başlar ve bir takım keşif ve kerametlere nail olur. Kur'an-ı Kerim'de: "Ey mutmain olmuş Allah ile huzur ve sükûna ulaşmış nefis" (Fecr, 89/27) ayetiyle anlatılan nefis, Allah aşkı ve zikri ile mutmain olmuş nefistir (Gündüz, 1984: 222; Türer, 1995: 137; Hani, 2008: 185-192). Bu aşamada insan patolojik kişilik özelliklerinden kurtulmuş, içsel dünyasındaki bölme (ikilik) ortadan kalkmış, kişilik ve kendilik yapısı bütünleşmiştir. Psikoterapi kuramlarının terapotik hedeflerine genel anlamıyla baktığımızda mutmain nefis halinin ve sonrasındaki nefis makamlarının bir kısım özellik ve hedefleri terapi kuramlarının terapotik amaçları arasında yer almamaktadır.

5- Nefs-i Raziyye: Gerek kendisi, gerekse de başkaları için tecelli eden, hakkındaki ilahî hükümlere tamamen rıza gösteren, keşke şu şöyle olsaydı, bu da böyle olsaydı diye itiraza kalkışmayan nefis demektir. Bu makamda salikte beşerî sıfatlar yok olup, salik, "beka" ya istidat kazanmaya başlar. Allah'tan gelen her şeye tam bir rıza gösterdiğinden bu mertebeye Raziyye denmiştir. Kur'an-ı Kerim'de: "Sen O'ndan razı, O da senden razı olarak Rabbine dön. Gir Salih kullarımın arasına; gir cennetime" (Fecr, 89/27) ayetiyle anlatılan nefis, bu nefistir (Gündüz, 1984: 225; Türer, 1995: 138; Hani, 2008: 193-196). Bu aşamadaki kişi kendi içsel süreçlerinde iyilik halinde bulunup kendinden razı olduğu için diğerleriyle ilişkilerinde de bir rıza, hoşnutluk halinde olur. Merkez Efendi'nin bu isimle anılmasına neden olan vakıanın anlatıldığı menkıbe bu nefis makamına güzel bir örnektir. Hak dostlarından Sünbül Sinan Efendi, bir gün müritlerine şöyle sorar: 'Eğer Cenab-ı Hak, bu kâinatın idaresini size vermiş olsaydı ne yapardınız?' Böyle bir soru ile hiç karşılaşmamış olan müritler çok şaşırırlar. Fakat hocalarına bir cevap verebilmek için düşünüp farklı farklı görüşler ileri sürdüler.' Efendim, dünya

üzerinde bir tek kafir bırakmazdım!’ ‘Bütün kötülükleri yok ederdim!’ ‘İçki içenleri helak ederdim!’ İçlerinde biri ise cevap vermeden susuyordu. O kişi, Sünbül Sinan Hazretlerinin dikkatini çekti ve ona bakarak sordu: ‘Evladım! Ya sen ne yapardın? Mürit, büyük bir mahcubiyet içinde dedi ki: ‘Efendim! Allah Teâlâ’nın bu kâinatı idaresinde -hâşâ- bir noksanlık mı var ki, ben farklı bir şey yapabileyim? Kainattaki ilahî düzen, kusursuz bir şekilde işlerken ben; aciz, kısıtlı aklımla “Şunu şöyle yapardım, bunu böyle yapardım!” diyebilir miyim?’ Sünbül Sinan Hazretleri, bu güzel cevaptan son derece memnun kaldı ve şöyle dedi: ‘İşte şimdi iş merkezini buldu!’ Bundan sonra o müridin adı “Merkez Efendi” olarak kaldı ve asıl ismi olan Musa Muslihiddin unutuldu (Topbaş, 2011).

- 6- Nefs-i Marziyye:** Allah ile kul arasında karşılıklı rızanın bulunduğu, Allah’ın razı, kulun da razı olunmuş olduğu bir durumdur. Allah’ın kendisinden razı olduğu nefis bu mertebede tecelli-i ef’alden kurtulup, tecelli-i esma’yı, Hakk’tan bir cezbe ile ayne’l-yakin müşahede eden nefsin tavrı demektir. Bu mertebede salık, Allah’tan razı olduğu gibi, artık Allah da ondan razıdır. Kur’an-ı Kerim’de: “Sen O’ndan razı, O da senden razı olarak Rabbine dön. Gir Salih kullarımın arasına; gir cennetime” (Fecr, 89/27) ayetiyle anlatılan nefis, bu nefistir (Gündüz, 1984: 227; Türer, 1995: 138; Hani, 2008: 197-202).
- 7- Nefs-i Kâmile:** Bu mertebede salık Hakk’tan bir cezbe ile bütün kemâl ve marifet sıfatlarını kazanarak, insanları irşat mevkiine yükselir. Bu makam Hakk vergisi olup, buraya riyazet ve mücahede ile gelinmez. Bu menzilde mücadele ve mücahede biter. Bu mertebede artık salık en yüce makama ulaşmış, “kamil” sıfatını kazanmış, bütün güzel sıfatları kendinde toplamış ve adeta cisimleşmiş bir melek haline gelmiştir. Bu makamdaki kişinin hareketleri ve davranışları hasenat ve ibadetten ibarettir. Sözleri hikmettir. Bu makamdaki kişi bütün bu özellikleriyle “mürşid-i kâmil” sıfatıyla insanları irşad etme yetkisini eline almıştır (Gündüz,1984: 229; Türer, 1995: 139; Hani, 2008: 203-206).

Arınma (Kalbi tasfiye ve nefsi tezkiye)

Arınma kavramını ‘tezkiye, tasfiye, mücahede, terbiye, seyr- ü süluk’ kavramlarıyla eş anlamlı, yakın veya birbiri içerisinde yer alan içkin kavramlar olarak değerlendirebiliriz. Her ne kadar ‘kalbin tasfiyesi’ ve ‘nefsin tezkiyesi’ şeklinde ifade edilse de iki kavramda birbirini etkileyen ve dönüştüren kavramlardır. Nefs-ruh-kalp arasındaki ilişki tasavvuf psikolojisinin en önemli temelidir. Sözlükte “duru ve temiz olmak” anlamındaki safv kökünden türeyen tasfiye “süzme,

arıtmak, saf ve temiz hale getirmek” demektir. Nefsi tezkiye ise nefsin isteklerini azaltarak onun beden üzerindeki hâkimiyetini kırmak ve ruhun hükümranlığını sağlamaktır (Yılmaz,1994: 39-40).

Nefsi modern psikolojinin kavramları ile ifade ederken ‘‘kişilik, benlik, kendilik, ego, id’’ gibi kavramlar kullanılmıştır. Fakat İslam tasavvufundaki nefis bunlardan hiçbirleriyle eşitlenemez. Çünkü nefis kavramı bu kavramlara göre hem çok boyutlu hem de çok derindir. Bu Batılı kavramlardan her biri, nefsin bir yönüne, bir boyutuna, bir özelliğine ya da bir aşamasına tekabül eder. Bununla bağlantılı olarak nefis arınması, sadece benliğin dönüşümü değil aynı zamanda bilinç dönüşümüdür. Mesela nefisle savaş ile ilgili yapılan psikolojik bir çalışmada bütünleşme mücadelesi ve psikolojik dönüşüm olarak ifade edilen cihad sinir sistemi ile barış içinde olan bir farkındalığı sürdürmek olarak ifade edilmiştir (Pryor, 2002: 42, 48, 101, 158). Sufizmdeki ‘‘ölmeden önce ölme’’ olgusu bilincin daha düşük aşamalarından kurtulmaktır. Yani nefsin ölümü, sınırlı bilincin ölümüdür (Boni, 2010:186-187).

Bilincin gelişimi, tasavvufta ruhsal gelişimin ilerleme aşamalarını temsil eden makamları beraberinde getirir. Dolayısıyla her makam, kişiliğin daha mükemmel bir seviyeye dönüşümüne katkıda bulunur (Sayar, 2004: 19).

Arınma süreci (Seyr-i süluk)

Tasavvufun nefsi eğitmek için izlediği yola seyr-ü süluk denir. Seyr, bir değişim sürecini ifade eder. Cehaletten ilme (bilmeye), kötü ahlâktan güzel ahlâka doğru bir değişimdir bu. Süluk ise tasavvuf yoluna girmiş saliki Allah’a kavuşmaya hazırlayan manevi eğitimin adıdır. Seyr-ü süluk iki aşamalı bir yoldur, bu iki aşama aynı anda cereyan eder. Bir taraftan salikin kötü huyları yok edilirken diğer taraftan iyi huylarla donanması sağlanır. Seyrin sonunda ortaya çıkan kişi, insan-ı kâmil yani Allah’ın ahlaki vasıflarıyla vasıflanmış kişidir. Tasavvufta seyr-ü süluk anlayışı aslında yaşamın kendisidir. Hayat bir erme yolculuğudur. Her insan esfel-i safilin ve ahsen-i takvim arasında gider gelir. Tasavvuf bu gidişatı insanın lehine yönlendirmek ister (Kışmir,2012).

Tasavvufta bazı yollar arınma sürecine kalp tasfiyesinden başlar, bazıları da nefis tezkiyesinden başlar. Mücahede yolu ile kötü bir huyu atmak isteyen kimse, o huyun aksine davranmaya kendisini zorlar. Çünkü bir şeyin tam tersi yapılarak o şey ortadan kaldırılmaya çalışılır. Mesela dünya ihtirasından kurtulan kimsede farkına varmadığı bir kendini beğenmişlik meydana gelince ona bir süre dilencilik yaptırılmış. Menkıbeye göre Aziz Mahmud Hüdayi Bursa’da kadılık ve müderrislik yapıyordu, manevî eğitime başlayınca, mücahede ve riyazetin bir parçası

olarak hocası Üftade'nin emriyle bir ara sokaklarda ciğer sattığı bilgisi Tasavvuf kaynaklarında yer alır (Demirci, 2007: 18).

Sahte benliğin yapısı bizim gösteriş merakımız ve gururumuz üzerine kurulmuştur. Gösteriş ve savunma türünden tutum ve davranışlarla bir benlik imgesi oluştururuz. (Helminski, 2006: 312). Bu egoya ve benmerkezciliğimize, sahte benliğimize karşı takınılan temel tavır onu besleyen her şeyden onu yoksun bırakmak isteşimizizi içermektedir (Helminski, 2006: 310). İşte bu bırakmalar ve vazgeçmeler sayesinde nefsi arındırma süreci, aslında bozulan algının düzeltilmesi süreci olmuştur (Baxter-Tabriztchi, 2003:268) .

Arınma sürecinde kullanılan metotlar

Tövbe (Bir farkındalık ve motivasyon aşaması olarak değişim ve dönüşümün başlangıç noktası)

Hadiste pişmanlık olarak ifade edilen tövbe (Kuşeyri, 2009:187) Arapçada aslına geri dönmek anlamındadır (Khalil, 2009). Sufi gelenekte ise tövbe sadece belirli bir günahdan dönüşü değil aynı zamanda hayatımızı dönüşüme uğratacak bir içsel ihtida süreci olarak ifade edilmektedir (Khalil, 2009). Büyük İslam mutasavvıfı Mekki'ye göre tövbeden daha zorunlu bir kavram yoktur. Tövbe İslam'a giren biri için temel ve kaçılmaz bir gerekliliktir. Tövbe sadece günahlar için değil, arınma sürecinin en kuşatıcı unsurudur. Mekki, eğer günahları hatırlamak onlara karşı bir arzuyu besleyecekse hatırlamamak gerektiğini söyler. Bu pişmanlık konusundaki niyetimizi yenilgiye uğratar (Khalil, 2009:198). Kişinin günahattan sonra iyi bir şeyler yaparak kefarecini yerine getirmesi gerektiğini vurgulayan Mekki bunun bir ıslah süreci olduğunu ifade etmektedir. Mesela bireyin yaşamında nifak varsa bunun yerine ihlası koymalıdır (Khalil, 2009: 209).

Tasavvuftaki önemli tartışmalardan biri, kişinin günahlarını unutmaması mı yoksa hatırlamaması mı konusudur. Bu konuda Mekki, asla hatırlamamanın yüksek derecedekiler için daha uygun olduğunu, fakat bunun yeni başlayanlar için uygun olmadığını ifade eder (Khalil, 2009:220). Tövbe eden kişi kendisini günahlardan dönme konusunda başarılı bulup tövbesinin başarısını kendisine verirse kendi kibrinin kurbanı olur ve tövbeden önceki günahlarının yerine daha zorlarını koymuş olur (Khalil, 2009: 174). Mekki'ye göre, aydınlanmış biri için bile tövbe sona ermez. Çünkü tövbe sufilerde hiç bitmez (Khalil, 2009: 218- 219). Farklı aşamalarda ve farklı derinliklerde devam eden tövbe farkındalık ve bilinç düzeyinde süreklidir. Mesela Zünnun-i Mısri'nin avamın günahattan tövbe ettiğini, havasın ise gafletten tövbe ettiğini belirtmesi (Kuşeyri, 2009: 98) bununla ilgilidir.

Hizmet (Davranışsal bir metot olarak deneyimleme süreci)

Sühreverdi, Avarifü'l-Mearif adlı eserinde bu konuda şunları belirtir; “Hizmet ehli, kendi yerine başkasına vermeyi, karşılık beklemeden ihsan etmeyi, başkasından gelen şeyle kardeşine yardım etmeyi tercih eder. Onun her vakit vazifesi; Allah’ın kullarının hizmetine gayret etmektir. O fazileti bu hizmetinde görür ve bunu nafil ibadetlerine tercih eder.

Sühreverdi genel anlamda halka karışmayı faydalı bulur ve faydasını şu şekilde ifade eder;

“1. İlim ve tecrübe artar.

2. İnsanı batınen ve zahiren kuvvetlendirir.”

Hizmet etmenin diğer bir olumlu etkisi ise dervişi, sürekli meşgul ettiği için onu malayani şeylerle uğraşmaktan, vesveseden ve kötü düşüncelerin istilasından kurtarmış olur. Nitekim kişi boş kaldığında, nefis o boşluğu kendi istekleriyle doldurur. Yardım etmenin, iyilikte bulunmanın, bir şekilde bu yolda hizmet ediyor olmanın dervişin psikolojisi üzerindeki olumlu etkisi büyüktür. Frager, bu hizmetin birey üzerindeki etkisi ile ilgili düşüncelerini şu şekilde ifade etmektedir: “Pozitif eylemlerle, göğüs genişler ve amel nuru büyür. Bir hizmet, niyet ile değer kazanmaktadır. Takdir edilme beklentisi ile değil Allah’ın rızasını kazanma ve karşılıkine faydalı olma niyeti ile yapılan hizmet değerli olur ve kişi üzerinde istenen değişimi gerçekleştirebilir (Akdemir, 2012).

Zikir (Tekrar eden telkinlerin değişim ve dönüşüme etkisi)

Hatırlamak, bir şeyi dil ya da kalp ile anmak demek olan zikir, tasavvufi literatürde Allah’ı hatırlamak için yapılan her türlü faaliyettir (Tosun, 2010:11). Gözü yaşarmayan, kaba bir nefis olan nefsi emmare sema, musiki, zikir, sohbet gibi kalbi inceltici pratikler yapılarak (Kılıç, 2012: 35) adeta kabuğunun çatlatılması sağlanır. Özellikle belirli bir niteliğe işaret eden Esmâ’ül Hüsna zikredilerek kişinin o niteliklerle rezonansa girmesi, yani o niteliklerin kişide oluşması (Özelsel, 2003:143); tasavvufi ifadeyle Allah’ın boyasıyla boyanması sağlanır.

Râbîta (Yeni nesne ilişkilerinin kurulması ve dönüştürülerek içselleştirilmesi süreci)

Râbîta; müridin kâmil bir şeyhe kalbi bağlanarak, huzur ve gıyabında şeyhin sureti ve özellikle de ruhaniyetini hayalen kendisi ile birlikte düşünerek, şeyhinin yanındayken davrandığı gibi o yokken de bu davranışını sürdürmesidir (Gündüz, 2007: 23). Şeyhinin ritmine kendilerini ayarlayan dervişler ayrıca içlerinde de şeyhlerinin seslerini duyarlar. Çok uzaklarda olsalar bile şeyhlerinden ilham alır ve irşad olur. Bu şeyhin bir konuşmasını ya da ibretli öykülerden birisini aniden hatırlama ya da sanki şeyhin huzurunda imiş gibi hissetme şeklinde gerçekleşebilir (Frager, 2005: 90). Bireyin özdeşleştiği ve sıkıca tutunduğu kişilik özellikleri kendi

kapasitesinin farkına varmasını engeller. Bu yüzden müşid gereklidir. Hastanın problemlerin üstesinden gelmek için kullandığı pek çok davranış biçiminin tam tersine semptomların devamını sağladığı psikolojide bilinen bir gerçektir (Özelsel, 2003: 145). Tasavvuf psikolojisinde de semptomlardan arınabilmesi için müridin şeyhe ihtiyacı vardır. Müridi nefis ile baş başa bırakmak onu aşılması çok zor olan bir engelle karşı karşıya bırakmak demektir.

Tasavvuftaki rabita uygulamasının, psikoterapi kavramlarıyla açıklayacak olursak, yeni nesne ilişkilerinin kurulması ve içselleştirilmesi, olumlu bir kendilik algısı oluşması ve kişide sağlıklı bir süpereo yapılanmasına katkı sağlamayı amaçladığını söyleyebiliriz.

Yine rabita pratiği bağlamında ölümün hatırlanması, düşünülmesi anlamına gelen rabita-i mevt yani ölümün düşünülmesi de önemlidir. Kişiyi gündelik durumdan çok daha sahici bir duruma geçiren sarsıcı, geri dönüşümü imkânsız bir sınır deneyime ihtiyaç vardır. Bütün olası sınır deneyimler içinde en güçlü olanı, hiç kuşkusuz ölümle yüz yüze gelmektir (Yalom, 2006: 47). Rabita-i mevtin amacı insanı ölüm korkusu ve ölüm kaygısına düşürmek değildir. Sufiler ölümü düğün gecesi olarak ifade ettikleri için ölümü düşünerek gerilime düşmezler. Ölüm düşüncesi, insanı kâmil için manevi ve psikolojik bir sıçrama fırsatı verir. Sufilerde ölüm korkusunu olumsuz boyutlarda değil, olumlu boyutta ele almak gerekir. Korku onlarda psikolojik ve manevi bir denge unsurudur. Ölüm düşüncesi sarkacın kötü gözükten denge tarafıdır (Aksöz,2015).

Ölüm gerçeğini duygusal dünyalarında kabul etmeyenler, hayatı anlamlı ve doygun bir şekilde yaşayamazlar. Bu bağlamda ölüm rabitası sufilerin hayatın hakikatini hissetmelerine, anı farkındalıkla yaşamalarına yani 'ibn-ül vakt' denilen anın farkında olmaya böylece yüksek bilinç düzeyine ulaşmalarına yardımcı olur. Ölümü duygusal düzlemde kabul etmek insanın içindeki birçok engeli, atalet halini de ortadan kaldırır. Ölüm rabitası ile insan için en kaçınılmaz gerçek ama aynı zamanda en büyük belirsizlik olan ölmek deneyimi, daha belirli ve yüzleşilebilir hale gelir. Bu yönüyle de ölüm rabitasının bir yönüyle maruz bırakma yöntemi olduğunu söyleyebiliriz.

Muhasebe (Gözleyen ben oluşturmak)

Hesaba çekmek, hesaplaşmak anlamına gelen muhasebe kişinin nefisini sorgulamasıdır. Nefsin anlaşılması ve dönüşümü için güçlü ve etkili araçlar sağlayan tasavvufta nefis muhasebesi, öz disiplin ve başkalarında kendini görme önemli yer tutar (Frager, 2005: 29). Sufilerin kendilerini muhasebeye çekmelerinin amacı, manevi seviyeye ulaşmak için endişe, korku, kötü alışkanlık ve diğer problemlerin üstesinden gelmektir (Bagasra, 2005: 16). Nefsi muhasebede amacın bireyde gözleyen beni geliştirmek olduğunu söyleyebiliriz.

Tefekkür (Mentalizasyon ve metakognisyon)

Tasavvufi literatürde tefekkür, eşyanın mahiyet, hakikat ve yaratılış hikmeti üzerinde kalbin nuruyla muhakeme etme ya da Allah'ın nimetleri üzerine düşünmedir (Kutluer, 1994: 56-57). İç dünyamıza ait unsurlardan biri de arzu ve dürtülere, sonuç olarak da eylemlere dönüşen havatırlardır. Havatır insanın kalbine ve iç dünyasına Allah'tan, şeytandan, melekten ve nefsinden gelen ses, ilham, vesvese ve fikirleridir. Havatırların olumsuz, günahkâr ve şehvevi olanları kontrol edilmeden kabul edilirse şehvete dönüşeceği ifade edilir.

Mentalizasyon (zihinselleştirme) ve metakognisyon kavramlarının birer tefekkür eylemi olduğunu söyleyebiliriz. Metakognisyon düşünce üzerine düşünme eylemidir. Zihinselleştirme ise kendimizin ve başkalarının zihinsel süreçlerinin farkında olma halidir.

“Zihinselleştirmenin özü, zihni zihin içinde tutmaktır... Kendimizin veya başkalarının zihinsel durumlarının farkında olduğumuzda örneğin, hisler üzerine düşündüğümüzde zihinselleştirme yaparız. Zihinselleştirme, davranışın yönelimsel zihin durumlarıyla bağlantılı olarak algılanması veya yorumlanması olarak tanımlanır” (Allen, Fonagy ve Bateman, 2013).

Zühd ve riyazet (Bir ego güçlendirme yöntemi)

Riyazet, nefsi eğitmek için yeme içme ve cinsel arzularını, mal mülk, makam mevki, şan şöhret gibi dünyevi talep ve tutkularını denetim altında tutmak ve birtakım tabii ve meşru arzu ve ihtiyaçlarını sınırlamak, diğer taraftan nefsi zor işlere koşmak, nefsin hileleri karşısında uyanık olmaktır (Uludağ, 2008: 143). Zühd ise kulun Hakk'ın dışındaki her şeyi terk etmesi, dünyaya karşı olumsuz tavır takınması ve azla yetinip, çokça ibadet ederek, ahiret için hayırlı işlere yönelmesidir (Ceyhan, 2013: 530). İslam tasavvufunda olduğu gibi diğer mistik geleneklerde de vardır. Çünkü nefis terbiyesindeki ilk husus nefsin beden üzerindeki yönetici etkinliğini göz önünde bulundurarak bir takım bedensel riyazetlere girmektir (Ögke, 1997: 101).

İslam tasavvufundaki riyazet ve zühd kavramlarını gündelik hayattan kopuk bir ruhbanlık olarak anlamamak gerekir. Çünkü kısmen hazzı tamamen terk edişler olsa da burada bir anlamda haz duygusunun geciktirilmesi söz konusudur. Haz duygusunun geciktirilmesi, sorunların getireceği acıları karşılayan unsurlardan biridir (Peck, 1992: 16). Haz duygusunun geciktirilmesi bir yönüyle sabrı ifade eder. Sabır ise riyazet ve zühdün gerçekleştirilmesindeki anahtar unsurlardan biridir. Çünkü sufiler seksüel/saldırganlık güdülerinin yıkıcı gücünü dizginlemek için içsel sabır yaşantısı üzerinde dururlar. Bu şekilde sabırla duyguların yaratıcı dışı vurumu ve süblimasyon hayata geçirilmiş olur (Sayar, 2004: 25).

Halvet (İçe bakışa davet ve yalnız kalma kapasitesini arttırmak)

Tasavvuf literatüründe halvet, tarikate giren müridin belirli bir zaman sonra şeyhinin emriyle insanlardan uzaklaşarak çilehane veya halvethane denilen özel yerlerde inziva hayatı yaşamasıdır (Yılmaz, 2004: 197). Halvet; uzun süreli izolasyondan kaynaklanan duyu yoksunluğu, oruç, uyku yoksunluğu, yorgunluk, cinsel perhiz, ışıksızlık, vestibüler aygıt eşlik eden kinetetik transtan dolayı oluşan beyin fonksiyonundaki değişiklik, dua, zikir ve nefes alma ritimlerine odaklanılmış yoğun konsantrasyon gibi bilincin değişik hallerine giden kültürlerarası metotlara sahip olan geleneksel bir sufi pratiğidir (Özsel, 2010: 1399). Kişinin bir rehber yardımı ile kendini kültürden kurtarıp arındırarak hayatı yeniden yapılandırmasını sağlayan halvet, varoluşsal bir moratoryum ve yeniden doğma sanatıdır (Knabb and Welsh, 2009:54). Halvet, içebakışı sağlayarak kişinin ruhsal ve zihinsel durumunu gözlemleyip analiz ederek, bilincin istenmeyen unsurlarını temizleme metotlarından biridir. Halvetteki bu zihinsel konsantrasyon, genellikle psikolojik gerilim, daha spesifik olarak kendinden geçme yani cezbe biçiminde gerçekleşir. (Arasteh, 1974: 106). Halvet iradi olarak toplumdan uzak durup adeta topluma tekrar dönmek için bilinçli bir yalnız kalma sürecidir.

Sefer (Alışkanlık ve bağımlılıklardan kurtulmanın bir yolu)

Bu süreçlerin dışında müridin nefis mücahedesini ve ruhi olgunlaşmasını destekleyen terbiye vasıtalarından birisi de fiziki, dolayısıyla sosyal çevrenin bir süre için değiştirilmesi demek olan ‘sefer’ yani yolculuk halidir (Certel,1993: 196). Tasavvufun bazı yollarında sefer zahiri anlamında uygulama bulmuştur. Bazı yollarında ise sefer batıni bir yolculuk olarak da ele alınmıştır. Sefer der vatan anlayışı ile devamlı iyiliğe doğru bir yolda olma hali önemsenmiştir.

Tasavvuf Yaklaşımının Genel Olarak İnsan Anlayışı

Tasavvufi yaklaşımlar insanı tanımlamada Kuran-ı Kerim’i ve Hz. Peygamber’in sözlerini temel alırlar. Kuran-ı Kerim’de insan hakkında “Biz insanı en güzel şekilde yarattık sonra onu en aşağılara indirdik” (Tin suresi,4-5) ayeti ile insanın potansiyelinde üstün olarak nitelendirilen özellikler olduğu gibi olumsuz süfli özelliklerinde bulunduğu bildirilmekle birlikte, ilk ve temelde öncelikle iyilik ve güzelliğin insanın varoluşunda olduğu, kötü ve süfli özelliklerin ikinci planda insanın varoluşuna dahil olduğuna yönelik bir atıf vardır.

Hız. Peygamber ise yukarıdaki bahsettiğimiz atıfa işareten “Her insan fitrat üzere doğar, sonra anne babası onu değiştir”(Buhari, cenâiz 92; Ebû Dâvut, sünne 17; Tirmizî, kader 5) manasındaki sözüyle insanın temelde iyi olduğu sonra çevre etkeniyle yapısının değiştiği anlatılır.

Tasavvuf yaklaşımlarında kalp ve ruh hakikatinde temiz ve saf ancak nefsin hakimiyeti altında kabul edilir. Nefiste olgunlaşmamış haliyle kötülüğü emreden ancak kemalat elde ettikçe saflaşan kötü huylarından uzaklaşan bir yapı olarak görülür. Bazı tasavvuf yaklaşımlarında insanın arınma sürecine nefis tezkiyesinden başlanır ve nefis tezkiyesinden sonra kalp tasfiyesi aşamasına geçilir. Bu yaklaşımda daha çok cehri zikir, nefsin isteklerinin tersini yapma vardır. Diğer bir yaklaşımda ise önce kalp tasfiyesinden başlanır. Bu yaklaşıma göre kalp arınırsa ve asıl makamına dönerse nefis yapısı itibariyle yalnız kalamayacağı için onların peşinden gider ve onlara uyum sağlar. Bu yaklaşımda daha çok sessiz, hafi zikir, nefsin kısmen kontrol altında tutulması vardır ancak nefse şiddetli bir müdahale yoktur.

Yani bahsettiğimiz bu yaklaşımları ilki daha çok insanın olumsuz yönlerini gidermeye odaklanırken, ikinci yaklaşımda olumlu huy ve özellikleri artırmak böylece olumsuz özelliklerin azalmasına zemin hazırlamak esas alınmaktadır.

Batı Psikolojisi ve Tasavvufun Benzer ve Farklı Noktaları

Batı psikolojisi ve Sufi psikolojisi arasında farklılıklar olduğu gibi bu ikisi arasında bazı ortak yönler de vardır. Bu benzerlikler Kemal Sayar tarafından da şu şekilde ifade edilmiştir;

1. Her ikisinin de bir insan gelişimi kuramı vardır.
2. Her ikisi de daha fazla kişilik bütünleşmesi için pratik yöntemler önerirler.
3. Her ikisi de bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışı kavramlarına sahiptirler.
4. Her ikisi de bilinçdışını keşfetmeye değer bulurlar.
5. Her ikisi de insan gelişiminin entelektüel yanından çok yaşamsal yanı üzerinde dururlar.
6. Her ikisi de bir kılavuz ya da terapistin gerekli olduğunu düşünürler.
7. Her ikisi de bütünleşme yolunda farklı evreler olduğunu varsayarlar.

Frager, Batı Psikolojisi ile Sufi psikolojisi arasında bazı karşılaştırma ve değerlendirmeler de yapar. Frager'in, dokuz başlık altında ele aldığı bu değerlendirmeler şu şekildedir:

1. Batı psikolojisi, evrenin tamamen maddi olduğunu ve hiçbir anlam ya da maksadı bulunmadığını varsaymaktadır. Sufi psikolojisine göre ise evrenin ilahî iradeyle yaratılmış ve huzuru ilâhî/ilâhî var olma evrene nüfuz etmiştir.
2. Batı psikolojisi, insanın fiziki beden ve fiziki sinir sisteminden gelişen bir akıldan ibaret olduğunu varsaymaktadır. Sufi psikolojisi ise batını sezginin, idrakin ve irfanın mekânı olan manevî kalp önemli bir yer tutmaktadır.

3. Batı psikolojisinde, insanın doğasının tanımları, temelde insanın sınırları ve nevrotik eğilimleri ya da insanın kalıtsal iyiliği ve özce pozitif doğamız üzerine odaklanmaktadır. Sufi psikolojisine göre, insanoğlu meleklerle hayvanlar arasında bir yerdedir. Her ikisinin de doğasını paylaşıyoruz. Bu yüzden hem meleklerden daha yükseğe, hem de hayvanlardan daha aşağıya düşme potansiyeline sahibiz.
4. Batı psikolojisinde en yüksek bilinç düzeyimiz, rasyonel uyanık halimizdir. Sufi düşüncede aslında bu durum, bir çeşit uykudan uyanma halidir. Zira insanlar doğaları gereği çoğu zaman gafildirler. Bu yüzden de etraflarında meydana gelen hadiselerle karşı duyarlı değildirlere. Bu yüzden sufi düşüncede rasyonel hayat, gafletten uyandıktan sonra oluşan bilinç halidir.
5. Batılı psikologlar, öz saygı ve güçlü bir ego kimliği duygusunun önemli olduğunu, kimlik kaybının patolojik olduğu görüşünü benimserler. Sufi düşüncede, ayrı kimlik hissi, bizimle Allah arasında hakikati saptıran ve bizi gerçek ilahî doğamızı öğrenmekten alıkoyan perdelerden birisidir. Bu yüzden sufi düşüncede hedef, egomuzu dönüştürmek ve ayrı kimlik hissimizi yok etmektir. Ne zaman hiçbir şey olmadığını anlarsak, yani fena mertebesine çıkarsak, işte o zaman ebedi olan ile birliğimizi mükemmel hale getirmiş oluruz.
6. Batı psikolojisi, kişiliğin oldukça birleşik, bütüncül bir yapıya sahip olduğunu varsayar. Sûfî psikolojisinde ise insan, birçoğu farklı evrimsel gelişim aşamaları ile bağlantılı ve birbirinden farklı özellik ve eğilimlerin koleksiyonu olarak görülür. Bu çeşitlilik insanın benliğinin gereğidir. İnsan benliğinden sıyrılınca bir ve tek olan ile bütünleşir.
7. Batı psikolojisi, muhakemeyi, en yüksek insani kabiliyet ile bilgi ve hikmete giden yol olarak görür. Sufi psikolojisinde ise soyut ve mantıksal zekâ, alt idrak olarak adlandırılır. Eğer idrak, egonun bir aracı olarak hizmet ederse, büyüme ve gelişmenin düşmanı haline gelir. Zira soyut idrak, kalbin ışık ve hikmetine muhtaçtır.
8. Batı psikolojisi, neredeyse bütün önemli bilgilerin mantıksal olarak organize edilmiş nesir ile aktarılabilceğine inanmaktadır. Sufi düşüncede ise, nesir yetersiz ve sınırlıdır. Zira manevî gelişimin en üst aşamaları rasyonel tanımın ilerisindedir. Dolayısıyla manevî gelişimin gerçekleşmesi, egonun terk edilmesi ile alakalıdır.
9. Batı psikolojisi için iman, gerçek olmayan şeylere ya da sağlam kanıtları bulunmayan fikirlere inanmaktır, Sûfî psikolojisinde ise iman, maddi mevcudatın değişen

görüntülerinin ardındaki hakikate inanmaktır. Zira iman, insana, evren ve kutsal olan ile doğru bir ilişki kurmasını sağlar (Frager, 2003: 30-36).

Psikoterapi kuramlarında kuramdan kurama değişiklik gösterebilen dışlayıcı faktörler vardır. Örneğin kuramların hemen hepsi psikotik düzlemdeki ve antisosyal vakaları danışan kriterlerinin dışında tutarlar. Tasavvuf yaklaşımlarında da kişilerin belirli özelliklere sahip olması beklenir ve bu kriter tarikatten tarikate değişiklik gösterebilmektedir. Örneğin Mevlevi Dergahı'na başvuran kişilerin toplumun her kesiminden yirmi beş yaşını geçmemiş, bekar, askerliğini yapmış, bulaşıcı veya müzmin bir hastalığı bulunmayan, sara veya akıl hastalığı bulunmayan kişilerden seçilirdi. Benzer şekilde diğer bazı tarikatlarda kabul şartları arasında bütün borçlarını ödemiş olmak, açıktan devam eden bir günah işlemiyor olmak, birine haksızlık yaptı ise helalleşmiş olmak gibi koşullar vardır.

Tasavvuf yaklaşımlarının birçoğunda şeriat, tarikat hakikat süreci benimsenmiş ve insanın kemale ulaşmasının bu üçü ile birlikte olabileceği kabul edilmiştir. Günümüz ifadesiyle bu süreci; bilmek, deneyimlemek ve içselleştirmek olarak anlayabiliriz. Bu anlamda baktığımızda da psikoterapi kuramlarının şeriatı; psikoloji ilmi ve bundan yola çıkarak oluşan terapotik çerçeve, mahremiyet, dürüstlük vs., tarikatı; psikoterapi sürecinde kullanılan terapotik teknikler, hakikati ise bu bilgi ve deneyimin içselleştirilmesiyle oluşan sağlıklı ve mutlu bir kendilik yapısı yani içsel huzurun sağlanması olarak düşünülebilir.

Sonuç

Tarihsel süreçte insanın kendini ve evreni anlamlandırması ve ideal insan arayışı yolunda çeşitli yaklaşımlar ortaya konmuştur. İnançların, kültürlerin ve son iki yüzyılda bilimin insan ve evreni anlamlandırma ve ideal insan anlayışında hem ortak noktalar hem de farklılıklar vardır. İslam kaynaklı Tasavvuf anlayışı ve Batı kaynaklı psikoterapi kuramlarının da bazı noktalarda ortak anlam ve amaçları, bazı noktalarda da farklı anlayış ve hedefleri vardır. Bu iki sistemi birebir karşılaştırmak ve benzerlikleri birebir örtüştürmek elbette mümkün değildir. Ancak iki sistemin insana bakan yönü elbette bazı noktalarda anlam ve amaç buluşmasını sağlayacaktır. Gerek tasavvuf yaklaşımlarının gerekse kültürümüzün yüzlerce yıllık deneyimsel birikiminin toplum ve insanımız üzerindeki terapotik etkisi incelenmeye değer bir alan olarak meraklılarını beklemektedir.

Kaynaklar

Özakkaş, T. (2008). *Bütüncül psikoterapi*. İstanbul: Litera Yayınevi.

- Özakkaş, T.(2013). *Sufi psikolojisine günümüzden bakış, makale serisi-3*. Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları
- Allen, G., Fonagy, P. ve Bateman, W. (2013). *Klinik uygulamada zihinselleştirme*. Özakkaş, T. (Ed.) (S. Yelkener, çev.) Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Sayar, K. (2016). *Sufi Psikolojisi*. Kapı Yayınları.
- Kınalızade, A. (2010). *Devlet ve Aile Ahlakı*. İlgı Kültür Sanat Yayınları.
- Özakkaş, T. (Ed.) (2013). *Ahlak-ı Nasiri*.(2.baskı).(A. Gafarov, Z. Şükürov, çev.) İstanbul: Litera Yayınevi.
- Kuşeyri, A. (2014). *Kuşeyri risalesi: Sufilerin inanç ve ahlakı*. (11.baskı)(D. Selvi, çev.). İstanbul: Semerkand Yayınları.
- Ayiş. M. (2019). Nefis mertebelerinin psikolojideki karşılıkları üzerine bir değerlendirme: Robert Frager örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14, 547-567*
- Aksöz, T. (2015). İnsan benliğinin arınması. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 31, 81-101*.
- Kişmir, T. (2012). *Tasavvuf psikolojisi açısından nefsin olgunlaşma sürecinin karaktere etkisi*. Yüksek lisans tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akdemir, L. (2012). *Mevlevilikteki çile olgusunun fizyolojik ve psikolojik boyutları*. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Külçe, S. (2018). İbn Sina'nın nefis kavramı ve modern psikolojideki ego kavramının benlik olgusu bağlamında karşılaştırılması. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 1, 54-78*.
- Abubakirov, N. (2009). *Gazzali'de kalp kavramı*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Topbaş, O. (2011). *Faziletler Medeniyeti-1*. Erkam Yayınları.
- Hakkı, İ. (2018). *Marifetname*, (F., Meyan, çev.). Bedir Yayınları.