



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

Sayı: 8 • Aralık 2023 • 173-183
Issue: 8 • December 2023 • 173-183



Nefs Psikolojisi: Kuram & Uygulama

Atak, M. (2021). *Nefs psikolojisi: Kuram & uygulama*.
İstanbul: Büyüyen Ay Yayınları (263 s.)
Atak, M. (2021). *Nefs psychology: Theory & application*.
İstanbul: Büyüyen Ay Publications (263 p.)
ISBN: 978-625-7608-30-5



Tuba Nur İskeçlier

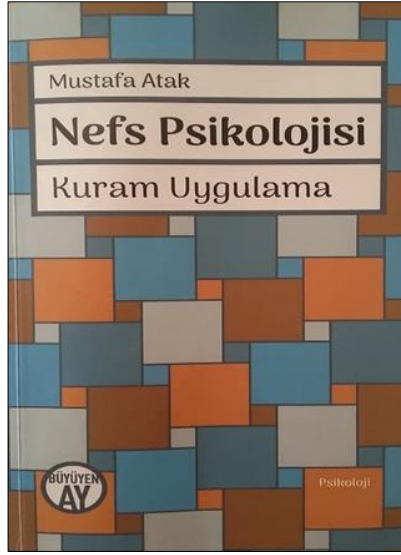
Yüksek Lisans Öğrencisi
Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
E-posta: 513820220000@ogrenci.ogu.edu.tr
Orcid: 0000-0002-8378-284X
Eskişehir / Türkiye

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

<https://doi.org/10.56432/tmdrd.1333504>

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

Makale Türü • Article Type Kitap İnceleme • Book Review
Geliş Tarihi • Received 31 Temmuz 2023 • 31 July 2023
Kabul Tarihi • Accepted 01 Ekim 2023 • 01 October 2023



Ö z e t

Nefs psikolojisi ve maneviyat kapsamında yapılan çalışmalara katkı sağlaması amacıyla kaleme alınan bu eser, alanda yapılan diğer çalışmalardan ve psikoterapi sürecindeki pratik deneyimlerden faydalanarak nefis psikolojisi yaklaşımını teorik ve pratik çerçevede ele almayı hedefleyen nitel bir araştırmadır. Kendisinden sonra alanda yapılacak çalışmalara yol gösterici nitelikte olması ve Türkiye’de nefis psikolojisi alanında akademik anlamda yapılan ilk çalışma olması bakımından önemlidir.

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

Manevi danışmalık ve rehberlik • Nefs psikolojisi • Tasavvuf
Psikoterapi uygulamaları • Rüya

A b s t r a c t

This work, penned to contribute to studies within the realms of nafs psychology and spirituality, is a qualitative research endeavor that seeks to explore the nafs psychology approach in both theoretical and practical contexts. Drawing insights from existing works in the field and practical experiences in the psychotherapy process, the study aims to provide guidance for future research and holds significance as the first academic exploration in the field of nafs psychology in Turkey.

K e y w o r d s

Spiritual counseling and care • Nafs psychology • Mysticism
Psychotherapy applications • Dream

1974 yılında Kastamonu-Tosya'da doğan Atak, ilkokulu 1985 yılında memleketinde, hafızlığını 1988'de İstanbul Avcılar Nakiboğlu Kuran Kursunda tamamlamıştır. 1995'te İstanbul Zeytinburnu İHL'den mezun olmuştur. 1997'de Marmara İlahiyat MYO'yu, 2001 yılında da İstanbul Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünü bitirmiştir. 2004 yılında Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında yüksek lisansını tamamlamıştır. 2021'de ERÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Din Psikolojisi bilim dalında doktorasını tamamlamıştır. 2001-2005 yılları arasında MEB'de psikolojik danışman olarak çalışmıştır. 2006'da Erciyes Üniversitesi'nde öğretim görevlisi olarak çalışmaya başlamıştır. 2010'da kurucusu olduğu ERÜ Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezine (ERREM) müdür olarak atandı. Hala bu görevi yürütmektedir. Atak, 2014 yılında Türkiye'de ilk kez düzenlenen 'Maneviyat Psikolojisi' sempozyumunun, Bilim ve Düzenleme Kurulu başkanlığını yürütmüştür. 2015'te ikincisi, 2016'da üçüncüsü, 2017'de dördüncüsü, 2018'de beşincisi, 2019'da altıncısı düzenlenen sempozyumlarda Düzenleme ve Bilim Kurulu başkanlığını devam ettirmiş ve maneviyat ve nefis psikolojisinin bilim dünyasına sunulması konusunda çalışmalar yapmıştır. Akademik çalışmalarının yanı sıra bireysel gelişim, evlilik ve aile konularında yurt içinde çeşitli konferans ve seminerler vermektedir. 20 yıldır psikoterapist olarak hizmet veren Atak, 2012 yılında üniversitede ilk defa "Evlilik Okulu"nu açmış ve 5 dönem Evlilik Okulu çalışması yürütmüştür. Atak, evli ve 2 çocuk babasıdır.

Yazarın, doktora tezinin kapsamını büyük ölçüde genişleterek hazırladığı bu çalışma, nefis psikolojisi yaklaşımını teorik ve pratik çerçevede ele alarak maneviyat ve nefis psikolojisi kapsamında yapılan çalışmalara önemli bir katkı sunmuştur. Çalışmada nefis psikolojisinin dünden bugüne din psikolojisi literatüründeki tarihsel gelişim sürecine değinilmiş, modern psikolojinin yetersiz kaldığı alanlarda insanın manevi boyutunu anlama ve anlamlandırmaya verdiği değer ve çalışmalarla önemli bir işleve sahip olduğuna ve derin bir boşluğu doldurduğuna dikkat çekilmiştir. Nefis psikolojisi yaklaşımı teorik çerçevede detaylıca anlatılmış, uygulamaya dair bölümlerde ekolün ele aldığı kavramlardan hareketle danışanlar üzerinde çalışılmış, psikoterapi örneklerine yer verilmiştir. Türkiye'de alanında yapılacak tüm çalışmalar için önemli bir başlangıç noktası olarak araştırmacılara farklı pencereler açmayı hedefleyen çalışmanın son kısmında ise nefis psikolojisi alanındaki çalışmaların nitelik kazanmasına yönelik bazı tavsiyeler (s.246) sunulmuştur.

Öncelikle birinci baskısı temel alınarak kitap formatı açısından değerlendirmesi yapılan bu eserin içindekiler" bölümüne bakıldığında bir

“takdim”, Psikiyatrist Dr. Mustafa Merter tarafından kaleme alınan bir “önsöz”, bir “giriş” ve 4 ana bölümden oluştuğu görülmektedir. Ardından da “sonuç ve öneriler”, “kaynakça” ve “dizin” bölümleriyle eser tamamlanmıştır.

Kitabın “Takdim”inde (ss. 9-10) eserin maneviyat ve nefis psikolojisi kapsamında yapılan çalışmalara katkı sağlamayı hedeflediği ve alanda yapılan farklı çalışmalardan ve psikoterapi sürecindeki pratik deneyimlerden faydalanılarak “Nefs Psikolojisi Yaklaşımı”nın teorik ve pratik çerçevede ifade çabasının bir sonucu olarak ortaya konduğu belirtilmiştir.

Psikiyatrist Dr. Mustafa Merter tarafından sunulan “Önsöz”de (ss. 11-15), psikolojinin son 200 yılda Batı’da öne çıkan bir bilim olduğu vurgulanmış, bu sürecin tarihî seyri ele alınmış ve böylelikle çürük temeller üzerine kurulan psikoloji ilminin insanı tanıma yolculuğunun başladığına değinilmiştir. Dini ile kavgalı Batı insanının dine alternatif bir kurum olarak ortaya çıkardığı psikolojinin artık iflas etmiş bir psödo-bilim olduğu, Freud ve Jung gibi Batılı araştırmacıların sonuca varamayıp bıraktıkları yerden başlayarak nefis diye tanımlanan kavramın çok zengin bir muhtevaya sahip olduğu ve bu çalışmada psikoloji tarihinden başlayarak, nefis yapısının farklı yönleri ile araştırılıp bazı yeni terapi temayüllerine yer verildiği ifade edilmiştir.

Eserin “Giriş” bölümünde (ss. 17-23) batıda psikoloji ile ilgili yapılan ilk çalışmalardan başlanarak akabinde gelişen davranışçı ekol, psikanaliz ekolü ve hümanistik ekolün temsilcilerine ve çalışmalarına kısaca değinilmiş, nihayetinde transpersonal psikoloji ekolünün ortaya çıkışı ele alınmıştır. Son yıllarda dünyada İslam ve tasavvuf merkezli psikoloji çalışmalarının önem kazandığı belirtilmiş ve bu noktada maneviyat psikolojisi, sufi psikolojisi ve nefis psikolojisi kavramları benzer yönleri karşılaştırılarak kısaca ele alınmıştır.

Eserin “Modern Psikoloji Ekolleri” (ss. 25-72) adlı birinci bölümünde tarihî süreç içerisinde modern bilimlerden olma çabasıyla kendine yeni bir yön çizen psikoloji ilminin, maneviyattan uzaklaşarak modernizm ile paralel düşüncelere sahip ve seküler bir anlayış benimsediği serüveni ele alınmıştır. Sırasıyla bilişsel-davranışçı ekol, psikanalitik ekol, hümanistik ekol ve transpersonal psikoloji ekolü ve kurucu-öncü isimleri ile görüşlerine yer verilmiş, aktarılan görüşler nefis psikolojisi ekolü bağlamında karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Buna göre; bilişsel-davranışçı ekolün insan ile ilgili sınırlı bilgilerinden hareketle insanı bir makineden ibaret görerek karamsar ve yetersiz bir nesne olarak değerlendirdikleri ve bu tutumlarıyla insan doğasının

manevi yönüne düşmanca tavır sergiledikleri ifade edilmiştir. Adı geçen ekolün temsilcilerinden Watson, ruh ve duyuların gözlenemez olduğunu, ruhsal olan şeylerin doğüstü olduğu için bilimsel kabul edilemeyeceğini iddia etmiştir. Yine aynı ekolün temsilcisi Skinner, devletin verdiği ceza ile dinin yaklaşımını aynı kefedede değerlendirmekte ve yaratıcıya karşı duyulan sevgiyi ve bu sevginin manevi boyutunu bütünüyle yok saymaktadır. Bilişsel ekolle birleşip kendilerini sürekli yenilemesine rağmen davranışçı bilişsel kökenli yeni yaklaşımların zaman zaman Uzakdoğu merkezli maneviyat geleneklerinin tekniklerini kullansalar da bireyin varoluşsal sorunlarına çözüm üretmedikleri ve nefis psikolojisinin temel aldığı insanın ulvi yönlerini içeren üst bilinçdışı alanına temas etmekten uzak kaldıkları belirtilmiştir.

Psikanalitik ekol ile adı özdeşleşen ve aynı zamanda kurucusu olan Freud'un, dini evrensel bir nevroz ve insanın hemen terk etmesi gereken bir illüzyon olarak görmesinin, Batı'da maneviyatı insan için tehlikeli gören rasyonel, seküler anlayışın en uç şekli olduğu ifade edilmiş, dolayısıyla Freud'un transpersonal psikolojinin değindiği ben ötesine ulaşmak şöyle dursun bundan şiddetle kaçındığı ve alt bilinçdışı ile ilgili fikirlerinin nefis psikolojisi açısından bakıldığında bodrum katı niteliğindeki nefsi emmare boyutundan yukarı çıkamadığı vurgulanmıştır. Psikanalizin amacının, anormal insanı normal yapmak iken nefis psikolojisinin amacının normal insanı mükemmel yapmak olduğuna dikkat çekilmiştir.

Dinî bir atmosfere sahip olan hümanist psikoloji din, felsefe ve psikolojiyi entegre etmeye çalışmış ve insanı anlamak için onun iç yaşamına girebilmek gerektiğini savunmuş, iç gözlem ve empatik anlayışı insanı inceleme bakımından etkili metotlar olarak görmüştür. Hümanistik ekolün temsilcilerinin psikoloji ile din arasında oluşan uçurumu kapatmak için manevi alana temas eden çalışmalar yapsalar da varoluşsal bunalımı aşma noktasında yeterli olamadıkları ifade edilmiştir.

Psikolojinin dördüncü gücü şeklinde nitelendirilen transpersonal (ben ötesi) psikoloji ekolünün, her insanın yüce bir yönü olduğuna inanarak nefis psikolojisi alanında bazı önemli çalışmalarda bulunsa da varoluşsal depresyona tam anlamıyla bir çözüm üretmediği, manevi alan ve aşkınlıkla ilgili çalışmalarında sadece Uzakdoğu dinleri ile sınırlı kalarak insan muammasının çözümü bakımından etkin bir anlayış ortaya koyamadığı vurgulanmıştır.

Eserin "Nefs Psikolojisi Ekolü" (ss.73-103) adlı ikinci bölümünde modern psikolojinin aydınlanma döneminden itibaren dinin yerini ve rolünü alma iddiasıyla çeşitli sebeplerden dolayı manevi alana uzak

durması ve buna rağmen insanların maneviyat geleneklerine yoğun ilgi göstermesiyle birlikte, maneviyatı insanın bir parçası olarak gören psikolojinin oluşumu, akabinde nefs psikolojisinin ortaya çıkma süreci ele alınacaktır. İnsan denilen karmaşık yapının sadece rasyonel bir akılla çözümlenemeyeceğinin anlaşılması, insanda akıl ve egonun ötesinde üst bilinçdışını kapsayan bir yapının olduğu fikrini doğurmuş, modern psikolojiye göre insana daha bütüncül yaklaşan transpersonal psikoloji, maneviyat geleneklerine başvurulması gerektiğini ifade etmiştir. Transpersonal psikoloji ekolünün temsilcilerinin Uzakdoğu dinlerine dönük yapılan çalışmaları, maneviyata yönelimin artmasına sebep olmuştur. Son noktada tasavvufa olan ilginin artması, tasavvufi kavramların psikoterapi yöntemi olarak görülmesi, özellikle transpersonal psikolojinin önemli isimlerinden Frager'in İslam tasavvufunu merkeze alan çalışmaları ve tasavvufi unsurları terapi amaçlı kullanma çalışmaları, İslam tasavvufu merkezli nefs psikolojisinin ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır.

Nefs psikolojisi, “insan doğasını nefis, kalp ve ruh bağlamında açıklayan ve bireyin içindeki “ben”e, öze ulaşmasını amaçlayan bir yaklaşım” olarak tanımlanmış, insanı üst bilinçdışı ya da âlem-i misal ile tanıştırmayı hedeflediği belirtilerek kadim manevi yaşantı ve bilgeliği ifade eden tasavvufun psikoloji ile buluştuğu tasavvufi değerlerin psikolojik bakış açısıyla yeniden yorumlanıp değerlendirildiği ifade edilmiştir. Tasavvuf kavramının tanımlamalarına yer verilmiş ve kadim tasavvuf kültürü dikkatle araştırılıp incelendiğinde tasavvufun zaten kendisinin psikoloji olduğunun görülebileceği, tasavvufun manevi gelenekler içinde insan fitratına en uygun yaklaşım olduğu vurgulanmıştır. Modern psikoloji ve tasavvuf karşılaştırılmış, modern psikolojideki ideal insan tipinin “kendini gerçekleştiren insan”, tasavvufun hedefindeki ideal insan tipinin “kendini aşan insan” olduğu ve bunun sonucu oluşan insan tipinin Batı psikolojisine göre “tamamen özgür”, tasavvufa göre “ilahi varlığa bağlı” bir insan modeli anlamına geldiği ve bu farklılıkların sebebinin Batı psikolojisinin pragmatik dünya görüşünü benimsemesi sonucu oluştuğu söylenmiştir.

Tasavvufun psikoloji yaklaşımlarında sıklıkla kullanılmaya başlanması gibi etkenlerin, psikoloji alanında beşinci güç olarak nitelendirilebilecek nefis psikolojisinin doğuşuna zemin hazırladığı ifade edilmiştir. Psikolojik ekollerin insanı tek yönle ele almasına karşı nefis psikolojisinin insanı anlama tarzının maddi ve manevi yönü kapsayan bütüncül bir anlayış olduğu ve bu doğrultuda İslam tasavvufundaki nefis, kalp ve ruh üçlüsünün önemine vurgu yapılmıştır.

Nefs psikolojisinde insanın, sürekli nefsi emmare katında kalarak, üst katlara doğru yükselemeyişinin oluşturduğu can sıkıntısı, durağanlık ve boşluk duygusu ile oluşan varoluşsal depresyon, alandan yükselmenin kolay olmadığı dik yokuş anlamına gelen “akabe” kavramına benzetilmiştir. Bu akabe yokuşunu aşmanın yolu da alan varoluş konumundan veren varoluş konumuna geçmek olarak gösterilmiştir.

Modern psikoloji ve nefis psikolojisinin “ego” kavramına yaklaşımları karşılaştırılmış, modern psikolojinin egoyu yükseltip insanda bir ego gücü inşa etmeye çalışırken aslında benliğe odaklanarak onu geliştirdiği, nefis psikolojisinin ise egoyu yok etmek için çaba göstererek benliğin tamamen Allah’a yönelmesini sağlamayı hedeflediği vurgulanmıştır. İşte bu egonun etkisinde kalan insanın tatminsizliğe ve sonrasında duyarsızlaşmaya itildiği, böylelikle kim olduğunun farkında olmayarak hastalığa sürüklendiği belirtilmiştir. İnsanın bu hastalığa yakalanmamasının veya bu hastalıktan kurtulmasının yolu da kişinin bilinci daima uyanık tutan ve manevi olarak nefsin üst katlarına yükselmesini sağlayacak işler yaparak dünyaya bilinçsizce bağlanmaktan uzaklaşması olarak sunulmuştur.

Nefs Psikolojisinin esasen yeni bir yaklaşım olmadığı ve kökeninin psikoloji ilmine göre daha eskiye dayalı olduğu ve oldukça derin bir birikime sahip olduğu söylenerek nefis psikolojisinin tarihsel temelleri üzerinde durulmuştur. Bu temelleri oluşturan Müslüman bilim adamlarına ve bunların alana katkılarına yer verilmiştir. Bugün bilinen birçok psikoloji kavramlarının Gazali, Belhi, Kindi, Muhyiddin İbn Arabi, Muhasibi, İbni Sina, İbn Miskeveyh, İbn Hazm ve İbn Haldun gibi pek çok Müslüman bilim adamının eserlerinde dile getirildiği söylenmiş ve örnekleri sunulmuştur. Yine günümüzde nefis psikolojisi üzerinde çalışmalar yapan Malik Bedri, Robert Frager, Lynn Wilcox, Mustafa Merter ve Llewellyn Vaughan gibi isimler ve görüşleri üzerinde durulmuştur.

“Nefs Psikolojisinde İnsanın Psiko-Spiritüel Anatomisi” (ss. 103-196) isimli üçüncü bölümde nefis psikolojisi yaklaşımına göre insan kişiliğini oluşturan nefis, ruh ve kalp üçlüsü üzerinde durulmuştur. Öncelikle “nefs” kavramı tanımlanmış akabinde İslam âlimleri ve mutasavvıflarının nefis kavramına bakış açıları üzerinde durulmuştur. Genel olarak İslami gelenekte nefis kavramı, insanın hayvani yönü olarak vurgulanmakla beraber tanımlamanın bununla sınırlı kalmayıp nefsin çeşitli yollarla ıslah edilerek enerjisini ruhi/manevi tekâmüle kanalize etmeye çalışmanın insan için bir gereklilik olduğu fikri savunulmuştur. Daha sonra Freud, James ve Jung gibi psikologların psikolojik bakış

açısıyla nefis kavramına yaklaşımları irdelenmeye çalışılmış, günümüz psikolog ve ilim adamlarının konuyla ilgili fikirlerine de yer verilmiştir. Nefsin suret olarak farklı şekillerde dile getirildiği belirtilerek Mevlana'nın bu konudaki metaforları ile konu örneklendirilmiş, akabinde nefsin sureti kadar sıfatlarının da bilinmesinin önemine vurgu yapılarak 'heva' kavramı nefsin sıfatı olarak tanımlanıp bazı mutasavvıflardan alıntılarla açıklanmıştır.

Modern Batı psikologlarının İslam ve tasavvuf kaynaklarını göz ardı etmekle hâl ve benzeri değerleri anlamakta güçlük yaşadığı belirtilmiş, Assagioli tarafından geliştirilen ve nefsin yapısını ifade eden "psyche" diyagramı nefsin tekâmül mertebeleri ile karşılaştırılarak detaylıca incelenmiştir. Tasavvufta idealize edilen insan düzeyine ulaşmak için nefsin eğitilmesinin en önemli aşama olduğu belirtilmiş, bu doğrultuda seyrüsülük mücadele ve halvet gibi terimler üzerinde durularak nefsin tekâmül mertebeleri sıralanmıştır.

Nefis psikolojisine göre insan kişiliğini anlamada ikinci etken olan "kalp" kavramı ele alınmış, tasavvuftaki kalp tanımlarına yer verilmiştir. Kalbin insandaki esas bilgi işlem merkezi olduğu ve bu gerçeğin yok sayılması durumunda iman ve idealleri uğruna hayatlarını feda edebilecek işler yapan insanların davranışlarının sebebinin açıklanamayacağı vurgulanmıştır. Kalbin saf, temiz ve arı olmasının önemi vurgulanmış, bunu gerçekleştirmenin yolu olarak tasavvuftaki kalp tasfiyesi ve nefis tezkiyesi kavramlarına işaret edilmiş ve bu hususta izlenmesi gereken adımlar üzerinde durulmuştur.

İkinci bölümün son kısmında "ruh" kavramı açıklanarak İslam düşünce geleneğindeki ruh betimlemelerine yer verilmiş, tasavvufi geleneğin ruhu yedi katmandan oluşan bir yapı olarak ele aldığı ve her bir katmanın kendine has özellikleri olduğu ifade edilerek tüm katmanlar detaylıca incelenmiştir. Ancak adı geçen ruh katmanlarının denge hâlinde bulunması ile insanın verimli bir hayata kavuşabileceği vurgulanmıştır.

Transpersonal psikolojinin ben ötesi ile aşkınlık arayışına girip bedenden öteye geçerek ruhu inceleme alanına dâhil etmesinin, psikoloji biliminin ruhun gizemli dünyasıyla tanışmasına vesile olduğu ve böylelikle de bu alanda çalışma yaparken İslam tasavvufunun zengin bilgi birikiminden yararlanma fırsatına sahip olduğuna dikkat çekilerek bölüm tamamlanmıştır.

Eserin "Nefis Psikolojisinde Psikoterapi" (ss. 197-237) isimli dördüncü ve son bölümü eserin uygulama kısmı olup tasavvufi geleneğe ait çeşitli başlıklarda ele alınan kavramlar ile ilgili çalışmalara yer

verilmiştir. Nefs Psikolojisinin İslam tasavvufundan faydalandığı gibi önceki psikolojik akımlarının da diğer kadim dinlerin maneviyat geleneklerinden yaralandığına dikkat çekilmiştir. Nefs psikolojisi alanında yapılan teorik çalışmalar oldukça fazla olmasına rağmen, pratik çalışmaların az düzeyde olduğu söylenmiş ve buraya kadar aktarılan kısımlarda ifade edilen bilgiler ışığında oluşturulan yöntem ve teknikler üzerinde durulmuştur. “gülümseme ve şükür egzersizi”, “tefekkür ve yürüyüş egzersizi”, “iyilik/hayır hasenat terapisi”, “kalbi rahatlık ve meşguliyet egzersizi”, “Mesnevi Şerif okumaları, sufi hikâyeler ve bibliyoterapi”, “ölüm tefekkürü egzersizi”, “halvet (inziva) egzersizi” ve “pişmanlık (tevbe) egzersizi” başlıklarıyla nefis psikolojisiyle desteklenen psikoterapi uygulamalarına detaylıca yer verilmiş yazarın yaptığı bireysel psikoterapi görüşmeleri de bölüme eklenmiştir.

Psikoloji alanında önemli bir yere sahip olan rüya kavramına değinilmiş, rüyayı doğru algılamamanın ve verilen sembollerini yorumlamanın kişinin hayatına yön verdiğine bu sebeple de rüyanın doğru bir biçimde anlaşılabilmesi için rüya olgusuna bakışın önem arz ettiğine dikkat çekilmiştir. Bu bağlamda öncelikle İslam âlimleri ve mutasavvıfların, sonrasında psikologların rüyaya yaklaşımları ele alınmış, son olarak nefis psikolojisinde rüya kavramı Kur’an ayetleri ve Hz. Peygamber’in hayatından örneklerle incelenmeye çalışılmıştır. Kur’an ve Sünnet merkezli nefis psikolojisine göre rüyanın sembolik anlamlarının bulunduğu ve bireye varoluşsal manada yol gösterici olduğu düşünülmektedir. Nefs psikolojisine göre rüyanın esas amacının insanın kendini tanımasına yardımcı olmak ve içsel potansiyelini hatırlatmak olduğu belirtilmektedir. Rüyaların yorumu ile ilgili olarak çok katmanlı okunmaya müsait bir yapısı olan rüyanın terapide kullanılmasının rüyanın tabirinden ziyade insanın iç dünyasına ulaşmak için bir araç niteliği taşıdığı söylenmiştir. Rüya yorumu yapan terapistin yaklaşımının önemli olduğu Freud ve Jung üzerinden örneklerle aktarılmıştır. Nefs psikolojisine göre rüyanın, kişinin bilinçaltına ulaşmak için hipnoz ya da serbest yaklaşımdan daha etkili bir yol olarak görüldüğü ve bu sebeple terapilerde kullanılan önemli pratikler arasında yer aldığı belirtilerek bu alanda çalışmaları bulunan terapistlerin paylaştıkları bazı uygulama örneklerine ve yorumlarına yer verilmiştir.

Nefs psikolojisinde terapi sürecinin başından itibaren görülen rüyaların danışanla beraber terapist tarafından değerlendirildiği ve kişinin kendini tüm yönleri ile tanımasına, olumsuz kişilik özellikleri ile yüzleşmesine yardımcı olarak terapinin seyrinin belirlenmesine dair önemli ipuçları verdiği vurgulanmıştır. Rüyaların yorumunda Kur’an ve tasavvufi yaklaşımlarla Jung’un semboller ve arketipler anlayışından

büyük oranda yararlanıldığı belirtilmektedir.

Eserin “Sonuç ve Öneriler” (ss. 239-246) bölümünde yazar, modern psikoloji biliminin günümüzdeki gelişimine rağmen toplumdaki insanların ruhsal bir çöküntü içerisinde mutsuz bireyler olarak yaşamalarının, psikolojik yaklaşımların insana bakış açısının yanlış bir şekilde olmasından kaynaklandığını ve bunun değişmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Tarih boyunca psikoloji ekollerinin insanı âdeta bir makine gibi görerek onun ruhsal/manevi yönünü göz ardı ettikleri ve bu alandaki açığın tam olarak nefis psikolojisi tarafından doldurulabileceği ifade edilmiştir. Geçmişte ilmü'n-nefis olarak adlandırılan ve sağlam bir temele dayanan nefis psikolojisinin katkısı ile birlikte depresyon, anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, fobiler ve kişilik bozukluklarının terapilerinde farklı pratik çözüm yollarının ortaya konulacağı vurgulanmıştır. Nefis psikolojisine göre insanın kişiliğini oluşturan nefis, kalp ve ruhun eğitilerek insanın içkinliğe ulaşabileceği, zihninin yeni algılara açıldığı ve böylelikle insan olmanın şuuruna erişilebileceği ifade edilmiştir.

Bu bağlamda alana katkı sağlayan tarihî şahsiyetlerle ilgili araştırma merkezleri, enstitü ve bölümler oluşturulması ve bu kişilerin psikoloji ilmine ve psikoterapiye katkılarının derinlemesine incelenmesi şeklinde tavsiyelerde bulunulmuştur. Ayrıca psikolojik danışma ve rehberlik bölümleri lisans programları ile tıp fakültelerinin psikiyatri uzmanlık eğitimi programlarında nefis psikolojisi ile ilgili derslerin okutulması önerisi de sunulmuştur. Nefis psikolojisinin, modern psikolojinin etkin olmadığı varoluşsal depresyonun çözümünde önemli bir işleve sahip olduğu ve ben ötesine ulaşmadaki katkısıyla birlikte psikolojinin beşinci gücü olabilecek bir konumda bulunduğu vurgulanarak bölüm tamamlanmıştır.

Sonuç olarak Türkiye’de nefis psikolojisi alanında akademik anlamda yapılan ilk çalışma olması ve kendinden sonra bu alan ile ilgilenecek araştırmacılara kapı aralaması bakımından önemli bir başlangıç olan bu eser hakkında bir değerlendirme yapacak olursak;

(a) *Güçlü yönleri:* (i) Öncelikle bu çalışmanın, nefis psikolojisi yaklaşımı çerçevesinde kısıtlı bir literatüre sahip olan ülkemizde alanda yazılan ilk akademik eser olması sebebiyle çığır açan bir çalışma olduğu, içerik ve uygulama açısından önemli bir boşluğu doldurduğu söylenebilir. Bu açıdan hem literatüre sağladığı katkı hem de daha sonra yapılacak çalışmalar adına yol gösterici bir eser olduğunu ifade edebiliriz. (ii) Kitapta okuyucuya sunulan soyut bilgilerin şemalar üzerinden görsel bir şekilde aktarılması dikkat çeken noktalardandır. (iii) Kitabın içeriği göz

önünde bulundurulduğunda psikoterapi uygulamalarında ele alınan tasavvufi kavramların maneviyatına uygun olarak İslam mutasavvıflarının dizeleriyle zenginleştirilmesi hem konunun anlaşılması hem de tasavvufi usule bağlı kalınması bakımından önemlidir. (iv) Ayrıca yazarın doktora tez çalışmasının bir bölümünü de kapsayan bu eserin, teorik bilgilerle yetinilmeyip uygulamaya dayalı örnekler sunularak içeriğinin zenginleştirildiği de söylenebilir. (v) Eserde günümüzde yaşayan Türk ve Müslüman psikolog ve ilim adamlarının fikirlerine yer verilmesi, ülkemizde bu alanda alan yazında yapılan çalışmalardaki gelişmeleri göstermesi bakımından ümit verici olmuştur. Türk din psikolojisinin kendi kültürüne ait kaynak ve düşünürlerine yönelmesi de önem arz etmektedir.

(b) *Zayıf yönleri:* (i) Eser nefis psikolojisi yaklaşımı alanında yapılmış kuram uygulama kitabı olarak teorik bilgilerin yanı sıra psikoterapi uygulamalarına da yer vermektedir. Her ne kadar yeni yeni çalışılan bir alan olsa da yazarın psikoloji alanında yaptığı çalışmaların niceliği dikkate alındığında kitapta paylaşılan uygulama örneklerinin yetersiz olduğu söylenebilir. (ii) Göze çarpan bir diğer husus ise nefis psikoterapisi alanında çalışacak terapistlerin yeterliliği ve yetkinliği konusudur. Tasavvuftaki seyrüsülük yoluna benzetilen terapi sürecinin sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi için işaret edilen rehberin gerekli donanıma sahip olmasının imkânı ve bu sürecin nasıl kontrol edileceği meselesi düşündürücüdür. Bu açıdan yeterli çözüm belirtilmemiştir.

(c) *Geliştirilebilir yönleri:* (i) Kitabın başlığı diğer baskılarda daha dikkat çekici olacak bir şekilde yeniden düşünülebilir. (ii) Nefis psikolojisiyle desteklenen psikoterapi uygulamaları örneklerinden “gülümseme ve şükür egzersizi” (s.202) başlığındaki şükür kavramı ile ilgili dile getirilen söylemler yine şükür kavramı ile ilgili tutulan defterler veya şükür kavanozları örnekleriyle zenginleştirilebilir. (iii) “Nefis Psikolojisinin Tarihsel Temelleri” (s.82) başlığı altında geçmişte İslam âlimleri ve mutasavvıflarının alanla ilgili çalışmalarına yer verilmiş ve sağlam köklere ve zengin bir birikime sahip olduğumuza vurgu yapılmıştır. Fakat tüm bu anlatımlar nefis psikolojisi alanında ecdadımızın bıraktığı mirasın üstüne eklemeler yaparak bugün, zamanın ruhuna uygun tasavvufi/psikolojik bir dil geliştirmekte geç ve yetersiz kaldığımız gerçeğini tekrar hatırlatmaktadır. (iv) Kitapta yer alan 64.- 99.-303. gibi dipnotlarda belirtilen eserlerin kaynakça bölümünde yer almadığı görülmektedir.

