

Amasya İlahiyat Dergisi – Amasya Theology Journal

e-ISSN 2667-6710

Haziran / June 2024, 22: 375-408

Sûfî Eğitimde Zikir ve Bilişsel Farkındalığa Etkisi

Emine Elif ÇAKMAK İGALÇI

Doç. Dr., Kayseri Üniversitesi, Develi İslami İlimler Fakültesi,

Tasavvuf Anabilim Dalı

Associate Professor, Kayseri University, Develi Faculty of Islamic Sciences,

Department of Sufism

elifigalci@kayseri.edu.tr

orcid.org/0000-0003-4988-0857

Makale Bilgisi / Article Information

Makale Türü / Article Types: Araştırma Makalesi /Research Article

Geliş Tarihi / Received: 25 Şubat / January 2024

Kabul Tarihi / Accepted: 30 Nisan / April 2024

Yayın Tarihi / Published: 30 Haziran / June 2024

Yayın Sezonu / Pub. Date Season: Haziran / June

Sayı / Issue: 22 **Sayfa /Page:** 375-408

Atıf / Cite as: İgalçı, Emine Elif Çakmak. "Sûfî Eğitimde Zikir ve Bilişsel Farkındalığa Etkisi [Dhikr in Sûfî Education And Its Effect On Cognitive Awareness]". *Amasya İlahiyat Dergisi-Amasya Theology Journal* 22 (June 2024): 375-408.

<https://doi.org/10.18498/amailad.1442812>

İntihal / Plagiarism: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi. / This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software.

Telif Hakkı ve Lisans / Copyright & License: Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmalarını CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır. / Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0.

Dhikr in Sûfî Education and Its Effect On Cognitive Awareness

Abstract

The repercussions of the connection between commemoration and remembering manifests itself in both social, scientific and educational fields. The act of commemoration, which enables the brain to be active in order to ensure serenity and permanence in memory, determines the active position of the person in the process. The main purpose of Seyr-u sulûk is to ensure that the person's relationship with the Almighty Creator is alive and active during the perfection (tekâmül) process. The person whose transformation is targeted through the act of dhikr gains positive cognitive, physical and psychological gains, as well as strengthening his bond with his Creator. Dhikr, which is performed within a certain discipline and used as an educational method with its unique techniques and applications, is the building block of Seyrusulûk. The dhikr method, which is different in itself and supports both spiritual and mental development with its richness in the field of application, takes its place in the literature with various applications in the sects and Sûfîs.

The worship of dhikr, which is used as a method of education in sects with different norms and practices, touches individuals with the richness of differences. The tariqas determine the way of practicing dhikr by attributing names such as dhikr, dhikr, khafî, qiyamî, and kuudî. Dhikr, which is evaluated at the point of the goal that the sects have and want to develop, is both the road map and the most basic requirement of the sâlik in the course of the journey. With dhikr, which is considered to have an impact on the spiritual evolution process of the individual, a therapeutic effect is achieved and an important level of awareness is created in the cognitive field. Dhikr serves as an important bridge in the formation of the individual's cognitive awareness level and self-perception. With this task, it aims for the individual to realize the purpose of creation and to return to his/her essence with a heart, soul and faith ascension. Dhikr, which ensures the activation of the individual's layers of consciousness with an active creator consciousness, is particularly effective on cognitive awareness. This is because dhikr provides a contemplative formation, while spiritual discipline, deep thought, cognitive awareness and psychological well-being. With its effect on the brain, dhikr (sound, movement, rhythm and repetition of words) causes activation to spread. This activation leads to an increase in the number of nerve

cells, the mobility of brain regions, and the vitality of brain waves, resulting in cognitive serenity, cognition and focus.

The consciousness of being a true servant, which is the goal of the sâlik, causes a holistic healing and development far beyond the unidirectional development of the sâlik with the given vird and dhikrs. In addition to spiritual ascension, a rise in faith, cognitive awareness, and psychological well-being are achieved, and positive and developmental effects are observed consciously or unconsciously in the sâlik. The techniques and methods used in Sufism, which cause progression in the journey, are equipped to have significant effects on the individual's holistic developmental areas. The positive effect of dhikr, as one of the Sufi educational tools, on the cognitive awareness of the individual is extremely important for the physical and spiritual development of the individual.

While using the literature methodologically in the study, application examples and the changes that the devotees have undergone will be discussed, and with psychological and neuroscientific comparisons it will be tried to explain that the dhikr method used in seyr-u sulûk not only contributes to the person's spiritual world, but also provides a significant cognitive change. The results of the research have shown that the dhikr method used in Sufism in the human perfection process increases cognitive features such as attention, perception, focus and remembering by activating the person's brain regions and affecting frequencies and waves, and affects the person holistically. This study will focus on how dhikr affects a person's cognitive process and what kind of change it undergoes in the level of cognitive awareness, based on literature, field experience and research.

In the study, the active focusing process, the effectiveness of brain waves, the functioning of brain regions (amygdala, pre-frontal cortex) that perform the act of remembrance and recollection, and the activity of brain waves (alpha and delta) during dhikr indicate the presence of a very active mental level. The internal and external state of well-being reflects the positive effect of the individual's communication with the creator. Evaluated from this point of view, dhikr is both recommended as a therapeutic tool and provides a certain level of awareness as it activates actions such as perception, recollection, action and connection at the cognitive level. In the study, it is observed that the techniques used in Sufi education support the individual's spiritual development as well as his/her

physical development, treats the human being holistically, provides and develops his/her development.

Keywords: Sufism, Sûfi Education, Seyrusulûk, Dhikr, Cognitive Awareness

Sûfi Eğitimde Zikir ve Bilişsel Farkındalığa Etkisi

Öz

Anmak ve hatırlamak arasındaki bağlantının yaşam içerisindeki tezahürü hem sosyal hem ilmî hem eğitimsel alanlarda kendini gösterir. Hafıza dinginliğinin ve hafızadaki kalıcılığın sağlanması adına beynin aktif olmasını sağlayan anma eylemi kişinin süreç içerisinde aktif pozisyonunu belirler. Seyrû sülûkte en temel amaç tekâmül sürecinde kişinin Yüce Yaratıcısı ile ilişkisinin canlı ve aktif olmasının sağlanmasıdır. Zikir ibadetiyle benlik dönüşümünü sağlamayı hedefleyen insan, Yaratıcısı ile bağının güçlenmesinin yanı sıra bilişsel, fiziksel ve psikolojik olarak olumlu kazanımlar elde eder. Belli bir disiplin içerisinde yapılan, kendine has teknik ve uygulamalarıyla eğitimsel bir metot olarak kullanılan zikir, seyrû sülûk'un yapı taşıdır. Kendi içerisinde farklılık gösteren, uygulama sahasındaki zenginliği ile hem kalbî hem akli gelişimi destekleyen zikir metodu, tarikatlar ve sûfiler nezdinde çeşitli uygulamalarla literatürde yerini alır. Farklı norm ve uygulamalarda tarikatlarda eğitim metodu olarak kullanılan zikir ibadeti, farklılıkların getirdiği zenginlikle kişilere dokunmaktadır. Tarikatlar zikirlerini cehrî, hâfî, kıyamî, kuudî gibi isimler atfederek uygulama biçimini belirler. Tarikatların sahip olduğu ve geliştirmeyi istediği hedef noktasında değerlendirilen zikir, seyrû sülûkte sâlikin hem yol haritası hem de en temel gereksinimidir. Kişinin ruhî tekâmül sürecine etkisinin ele alındığı zikir ile terapötik bir etki sağlandığı gibi bilişsel alanda da önemli bir farkındalık düzeyi oluşur. Zikir, bireyin bilişsel farkındalık düzeyi ve benlik algısının oluşumunda önemli bir köprü görevine haizdir. Bu görevle kişinin yaratılış amacını fark etmesini, kalbî, ruhî ve imanî bir yücelişle kişinin özüne dönmesini gaye edinir. Etkin bir yaratıcı şuuru ile bireyin bilinç katmanlarının aktifliğini sağlayan zikir, bilişsel farkındalık üzerinde bilhassa etkilidir. Çünkü zikir ile tefekkürî bir oluşum sağlanırken ruhî disiplin, derunî düşünce, bilişsel farkındalık ile psikolojik iyi oluş hedeflenir. Beyin üzerindeki etkisi ile zikir (ses, hareket, ritim ve kelimelerin tekrarları) aktivasyon yayılmasına sebep olur. Bu aktivasyon yayılması ile sinir hücrelerinin sayıca artışı, beyin bölgelerinin hareketliliği, beyin

dalgalarının canlılığı sağlanarak bilişsel bir dinginlik, idrâk ve odaklanma görülür.

Sâlikin hedefinde yer alan hakikî kul olma şuuru, verilen vird ve zikirlerle tek yönlü gelişiminin sağlanmasının çok daha ötesinde bütüncül bir iyileşme ve gelişmeye sebep olur. Ruhî yücelişin yanı sıra imanî bir yükseliş, bilişsel farkındalık, psikolojik iyi oluş sağlanarak sâlikte bilinçli ya da bilinçsiz olarak olumlu ve gelişimsel etkiler gözlemlenir. Tasavvufta kullanılan, seyrü sülûkte merhale atlamaya sebep olan teknik ve yöntemler bireyin bütüncül gelişim alanlarına sirayet eden, önemli etkiler bırakan donanıma sahiptir. Bunlardan bir tanesi olan sûfî eğitim araçlarından zikir ile bireyin bilişsel farkındalık üzerine olumlu etkisi kişinin maddî ve manevî gelişimi üzerinde son derece önemlidir.

Zikir endeksinden yola çıkarak bu çalışmada yönetsel olarak literatürden faydalanılırken uygulama örnekleri ve sâliklerin geçirmiş olduğu değişimler üzerinden gidilerek, psikolojik ve nörobilimsel kıyaslamalarla seyrü sülûkte kullanılan zikir metodunun sadece kişinin manevî dünyasına katkısının ötesinde bilişsel olarak da önemli bir değişim sağladığı açıklanmaya çalışılacaktır. Yapılan bazı araştırma sonuçları, tasavvufta insanın tekâmül sürecinde kullanılan zikir metodunun, kişinin beyin bölgelerini aktifleştirip frekans ve dalgaları etkileyerek dikkat, algı, odaklanma, hatırlama gibi bilişsel özellikleri artırdığını ve insanı bütünsel olarak etkilediğini göstermiştir. Bu çalışmada literatür, saha deneyimi, yapılan araştırmalar bazında zikrin, kişinin bilişsel sürecine ne yönde etki ettiği, bilişsel farkındalık düzeyinde ne şekilde bir değişim geçirdiği ve bu bilişsel sürecin manevî gelişim sürecindeki etkisi üzerinde durulacaktır.

Çalışmada zikir esnasında kişinin odaklanma sürecinin aktif olması, beyin dalgalarının etkililiği, anma, hatırlama eylemini gerçekleştiren beyin bölgelerinin (amigdala, pre frontal korteks) çalışması, beyin dalgalarının (alfa ve delta) hareketliliği çok etkin bir zihinsel düzeyin varlığını göstermektedir. Kişide oluşan içsel ve dışsal iyi oluş hali bireyin yaratıcıyla kurduğu iletişimin pozitif etkisini yansıtmaktadır. Bu açıdan değerlendirilen zikir hem terapi aracı olarak önerilirken hem de bilişsel düzeyde kişiyi algı, hatırlama, eyleme dökme, bağ kurma gibi eylemleri harekete geçirdiğinden, belirli düzeyde bir farkındalık oluşumunu sağlamaktadır. Zikir özelinde ele aldığımız bu çalışmada sûfî eğitimde kullanılan tekniklerin bireyin ruhî gelişiminin yanı sıra maddî

gelişimine de destek olduğu, insanı bütüncül olarak ele aldığı, tekamülünü sağladığı ve geliştirdiği gözlenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Tasavvuf, Tasavvufî Eğitim, Seyrû sülûk, Zikir, Bilişsel Farkındalık

Giriş

Bilişsel bir eylem olan zikir; bilginin muhafazası, hatırlanması, dil ve kalpte anılması ve unutulmaması için pratikte var olan tefekkürî bir uygulamadır (İbn Manzur, 1994:4/310; Frager, 2017:54). Allah'ı teşbih cümleleri aracılığıyla sözlü olarak anmak veya hatırlamak şeklinde tanımlanan zikir, genellikle Allah'ı kelimelerle hatırlama çabası olarak anlaşılrsa da zikrin özünü Allah'ın her şeye hâkim tek yaratıcı olduğunu benliklere nakşetmesi oluşturur (Afidah, 2021: 371-372). Tasavvufî anlamda riyazet şeklinde tanımlanan zikir (İskenderî, 1993:27), kendi içerisinde adâb ve erkânları olan ehl-î târîk kimselerin belli kelime ve ibareleri çeşitli miktar ve yerlerde usulüne uygun bir şekilde ferdî ya da toplu olarak yerine getirdikleri bir uygulamadır (Tenik, 2012:196). Tasavvufta zikir, zikreden kendisinden geçip, sadece Allah'ı anması, her şeyi unutmaması, yalnızca Allah'ı hatırlamasıdır (Cebecioğlu, 2009: 728-729; Uludağ, 1993: 563). Tariflerinde hatırlama, anma, unutmama ve sadece Allah'a odaklanma gibi eylemleri içeren zikir kavramı bilişsel süreçte hem gelişimsel hem eğitimsel açıdan bireyi şekillendiren bir ameldir. Bu amelin en temel amacı yaratıcıyla bağ kurma çabasıdır. Birey bu çaba içerisinde unuttuğunu hatırlamak, hatırladığını hafıza ve gönlünde tutma gayretinde olmalıdır. Çünkü bunun sonucunda varılmak istenen nokta kişinin iç benliğindeki ilahî bağın ve tecrübenin olgunlaşmasını sağlamaktır (Işıtan, 2014: 181).

Zikir uygulamaları bireysel ve toplu olduğu gibi, uygulama biçimine göre açık veya gizli (cehrî veya hafî) olarak sınıflandırılabilir. Zikir, tasavvufî uygulamada Allah'ın isimlerinden biri ya da bir teşbih ifadesinin belirli terkiplerle, belirlenmiş sayıların tekrarlanarak icrâsı şeklinde ifade edilir (tek, 2021:44; Öngören, 2013: 44/411). İbn Atâullah İskenderî (ö. 709/1309) bu sınırı genişleterek tefekküründe bir zikir çeşidi

olduğunu ifade eder (İskenderî, 1993:7). Gazzâlî de (ö. 505/1111) zikri, hakiki muhabbete götüren bir vasıta olarak değerlendirir. Zikir ile kişi kendisinde hasıl olan muhabbeti ölçüsünde müşâhade zevkine nail olur. Bu da kişiyi esas saadete ulaştırır (Gazzâlî, 1977: 182).

Benliği besleme aracı olan zikir, kişinin seyrini aydınlatan, ruhî doygunluğu sağlayan bir eylem olmakla birlikte kişiyi Mutlak Varlığa ulaşma gayesine taşır. Sühreverdî (ö. 563/1168) bu eylemin hakiki hedefine ulaşma biçimini şu şekilde ifade ederek zikrin yapılışını ve sâlike ne türlü kazanımları olduğunu açıklar:

Sûfî, tüm düşüncesini bir noktada toplayarak, tam bir istiğrakla zikir yaparsa ve yaptığı zikrin anlamını güzelce tefekkür edip sürekli aynı ritimle tekrar ederse, bunu aynı zamanda içtenlikle de yaparsa, yaptığı bu zikirden dolayı kalbî dünyasında ilahi bir nur, bir rızık, rahatlık, huzur ve derin bir ünsiyet doğar (Sühreverdî, 2016:501).

Yaratıcı ile ünsiyet oluşmasında en etkili role sahip olan sürekli/daimî zikir, insan kalbini olumlu özelliklerle donatır. Vesveseden kalbi uzak tuttuğu gibi tüm afetlerden de kalbi korur. Samimî ve rutin bir şekilde yapılan zikir ruhu sakinleştirir, kalpteki mâsivânın etkilerini temizler, kalp ruh birlikteliğini sağlar. Manevî hastalık ve sorunları iyileştirmede çok büyük faydaları vardır (Kuşeyrî, 2016:302,303; Kelâbâzî, 2021:171). Bu düşünceye paralel olarak Kübreviyye tarikatı kurucusu Necmeddin-i Kübra'ya (ö. 618/1221) göre zikir, insanın manevî dünyasında temizlik görevi yapar. Zikirle sâlik masivâdan arınarak, kalbî afetlerinden kurtulur. Zikir ile kişi her türlü kin, nefret, katılık, öfke, korku gibi manevî mikroplarından tamamen temizlenir, kişide bulunan zihinsel ve nefsî mikroplardan eser kalmaz. Sürekli zikir halinde olan kişi fıtratına döner.

Zikir, eylemsel ve bilişsel açıdan kişide farkındalık oluşturması beklenen bir ritüeldir. Çünkü kişinin tüm uzuvları aktif olarak sürece dahil edilir. Dil ile yapılıyor olsa dahi etkili bir zikirde kalbî ve aklî bir uyanış ve hareket oluşması beklenir. İbrahim Hakkı Erzurumî (ö. 1194/1780) bu durumu zikrin ehline manevi bilgi-irfan kazandırması, gönülde sevinç ve neşe oluşturması, kişinin imanının artmasına vesile olarak kişiyi güven ve emniyet altında hissettirmesi şeklinde ifade eder

(Erzurumî, 1981:684). Böylece hem duyuşsal hem bilişsel olarak bir kazanım sağlanabileceğine dikkat çeker.

Dil, kalp ve sır ile yapılan zikir çeşitleri söz konusudur.¹ Zikrin gerçek manada zikir olarak ifade edilebilmesi için tam bir odaklanma, kalbî bir yöneliş ve saf niyet ile yapılması gerekir. Burada önemli olan husus dilin; zihnin, kalbin, ruhun ve aklın dili olmasıdır. Zikirde dil, zihnin sesini ve kalbin sözünü ortaya koymalıdır (Özgen, 2013: 225). Mevlânâ, dilin zikri beden kulağı ile değil zihin kulağı ile dinlenmelidir diyerek aklî ve kalbî odaklanma üzerinde durur (Rûmî, 2015: 1/146, 2/190, 6/827). Yani dilin ve bedenin kiblesinin akleden kalp olması gerektiğine değinir.

Kalbî ve ruhî eğitim odaklı olan tasavvufun kurumsallaşmış yapısı olan tarikatlarda farklı zikir uygulamaları görülmektedir. Zikir ibadeti ile nefsanî tarikatlarda etvar-ı sebâ'da ilerleme amaçlanırken ruhanî tarikatlarda letaif odaklı ruhî yüceliş hedeflenir. Kişinin zikir ile benlik dönüşümü sağlanması esastır. Bu benlik dönüşümü ile kişi hakikati bulma yolunda ilerlerken kemalât noktasında bir seyir içerisinde girerek çeşitli kazanımlar elde eder. Modern psikolojide terapötik olarak da kullanılması önerilen zikir terapisinde kişinin iyi oluş halini yakalamasına odaklanılır. Bilişsel farkındalık düzeyi ile yakın ilişki içerisinde olan beyin bölgelerinin aktifliği ve beyin dalgalarındaki hareketlilik, bilincin etkin ve aktif olduğunu deneyler sonucunda göstermiştir.

Alt başlıklar bazında ele alınacak zikir, sûfî eğitimin yapı taşı olmasından hareketle tarikatlar nezdinde, kişinin benlik gelişiminin önemli bir parçası olduğu için benlik dönüşümü ile ilişkilendirilerek aktarılacaktır. Terapötik etkisi ile bireyde yadsınamayacak bir etkiye sahip olması açısından zikir terapisinde alt başlığında değerlendirilecek ve bu süreçlerde bireyin bilişsel farkındalık düzeyine etkisi incelenecek ve beyin dalgalarının durumu deneysel çalışmalar verilerine dayanılarak ele alınacaktır.

¹ Bk. Ebû Nasr Serrâc Tûsî, *el-Lüma' İslâm Tasavvufu*, çev. Hasan Kâmil Yılmaz, (İstanbul: Erkam Yayınları, 2019), 253; Öngören, "Zikir", 4/412.

1. Zikir ve Bazı Tarikat Uygulamalarından Örnekler

Zikir, Allah-u Teâlâ'yı belirli esmâsıyla anmak, hatırlamak ve hiçbir zaman hatırdan çıkarmamaktır. Genelde dille yapılan esmâlar zikir olarak kabul edilse de aslında bütün ibadetler, tefekkürler ve Allah rızası için yapılan tüm ameller de zikrin kalbe ve hale dönüşmüş şeklidir (Akot, 2017:180). Cüneyd-i Bağdadî'nin dil ile zikirten ziyade kalb ile zikri ön plana çıkarması, müşahadeye dayanmayan zikrin gafletten öteye geçmediğini ifade etmesi (Kelâbâzî, 2021:170), zikrin kalben yapılması gerektiğini vurgularken, kalbî etkiyi de göstermektedir. Çünkü zikir ile kalp ilk yaratılış konumuna yükselir, itidâl üzere olur. Bu sayede sâlikin kalbi tecelligâh makamına dönüşür (Kübra, 2018: 176). Kalbin tecelligâh makamına dönüşebilmesi rastgele ve kuralsız bir biçimde uygulanan zikir ritüelleriyle gerçekleşmez. Kendine has kuralları bulunan ve kişiden kişiye değişen uygulama pratikleri zikrin dönüştürücü ve geliştirici etkisini artırır. Aynı zamanda salikin kalbine uygun bir zikrin verilmesi, ihtiyaç ve istidâdına göre mürşid-i kâmil tarafından yönlendirilmesi son derece önemlidir. İbn-i Arabî (ö. 638/1240) bunu kalbin zikri kabul etmesi şeklinde ifade eder. Ona göre kalp kendine uygun olan zikri kabul eder. Eğer ki kalp doğru zikri doğru zaman ve şekilde seçerse artık onu zikirten meneden hiçbir durum söz konusu olamaz, kendisi nefes alıp verdikçe devamlı bu zikir halinde olur, asla zikirten ayrılmak istemez (Arabî, 2008: 117). Bu nedenle sâlikin kalbî uyum sağladığı zikre devam etmesi, zikir eylemini gerçekleştirmesi kadar önemlidir. Kalbin hangi zikre istidâtlı olduğu, salike hangi zikrin verileceğinin tespiti ve takibi ise bu konunun gerçek uzmanı olan mürşid-i kâmilin sorumluluğundadır (Özgen, 2013:220).

Tarikatların zikir uygulamaları kendi içerisinde çeşitli kurallara haiz pratiklerdir ve çeşitlilik arz ederler. Bunlardan biri olan nakşî eğitim sistemi de kalbe odaklanma noktasına dikkat çekerek zikir esnasında nigâh-dâşt² kuralıyla kalbin yönelişini kontrol altında tutmayı hedefler. Kalbe odaklanıp, Allah'tan başkasının düşünülmemesi gerektiğini

² *Nigâh-dâşt*: Nakşî eğitim sisteminin kullandığı ıstıhlardanır. Zikir halinde iken kalbi muhafaza etmek, havâtırdan kalbi korumaktır. Eğer kişi akılda gezen bu düşüncelerden (havâtır) kurtulamazsa zikirten bir kazanç elde edemez.

vurgulayarak istiğrâk halinin yakalanabilmesi, kalbin mâsivadan korunabilmesi, zikrin etkisinin tüm vücuda yayılmasının sağlanması için bu noktaya dikkat çeker (Hüseyn, 1983: 28,29; Işıtan, 2019:607)). *Yâd-gerd*,³ *bâz-geşt*⁴ ve *nigâh-dâşt* kuralları ile Nakşibendiyye tarikatı sâliklerin zikirle eğitiminin nasıl olması gerektiği noktasında bir bütün oluşturmuşlar, etkisinin kalıcı olması için bunlara dikkat edilmesi gerektiğini vurgulamışlardır. İlk önce sâlikin zikre alışması, zikir esnasında oluşan kopuklukların giderilmesi ve nihayetinde kalbin zikre alışarak kalbî zikrin daimî zikre dönüşmesi hedeflenir (Işıtan, 2019: 608). Zikirdeki bu usullerle (Hânî, 2008: 177, 185) ruh ve beynin çalışma sistem ve prensibi olumlu yönde etkilenir. Bunun neticesi olarak zikrin kalbî zikre dönüşmesi ile zikrin tesiri tüm vücuda yayılmaya başlar. Cildin diken diken olmasıyla cilt ilk tepkisini gösterir, zikrin tesirinin artmasıyla etki alanı genişler. Bu durumun önemi konusunda akli uyarmak isteyen kan, beyine kadar yükselir. Burada olayın heyecanının verdiği sıcaklık, kalpteki yakîn hissinin soğukluğuyla karşılaşınca ağlama meydana gelir. Tesir daha da kuvvetli olursa ruh dalgalanır ve kişi çeşitli haller yaşar (Küçük, 2018: 319; Sühreverdî, 2016: 501). Bu haller sâlikte farklı hissediş ve yaşantıya sebep olur. Eğer ki kalpte cehaletten kaynaklı bir karanlık varsa bu etkileşim sonucunda mârifetten elde edilen nura dönüşür. Eğer nur varsa bu katlanarak çoğalır ve etki alanı genişler (Erzurumî, 1981: 687). Hem zikrin yapılışı hem etki alanı hem de değişim ve gelişime sebebiyet vermesi kişide odaklanma ve farkındalık düzeyinde artışa sebebiyet verir. Burada önemli olan husus zikrin anlamının keşfedilmesidir. Zikrin anlamının keşfedilmesi de dinî öğretileri düşünmeyi ve öğrenmeyi içerir. Zikrin kaynağının Kur'an-ı Kerîm olması tefekkürî ve fikrî boyutta kişide hem uyanışa hem de hissedişe sebep olur. Bireyi mârifete erişme

³ *Yâd-gerd*: Dilin kalple beraber zikridir. Murâkebe mertebesine ulaştıktan sonra, sâlikin belirli sayıda nefy ve isbât (la ilahe illallah) zikri yaparak müşahedeye ulaşması beklenir.

⁴ *Bâz-geşt*: Zikir esnasında kendiliğinden hatıra geleni, iyi ve kötü fikri kovmak, tefekkürde derinleşmektir. Bu uygulamadan amaç, zikreden sûfinin kelime-i tevhîdin mânâsını şuur altına iyice yerleştirmesi ve onu hayatının bir parçası hâline getirerek kalpteki siyah noktayı küçültmektir.

noktasına ulaştırır. Bireylerin derin ve karmaşık metinleri, düşünceleri, yaşayışları keşfetmesini sağlayarak ufuklarını genişletir (Irhas, 2023: 605).

Etkisi, uygulaması, kazanımı noktasında zengin bir içeriğe sahip olan zikir, tasavvufî eğitimde kullanılan en önemli âdab ve erkânlardandır. Tek bir uygulama biçiminden ziyade alternatifleri söz konusudur. Mutasavvıflara göre bu uygulamanın temelini teşkil eden durum Hz. Peygamber'e dayanır. İlk zikir telkinini Hz. Peygamber, farklı metotları tavsiye edip bizzat uygulatarak Hz. Ebu Bekir, Hz. Ömer, Hz. Osman ve Hz. Ali'ye vermiştir. Dört halifesine de değişik usullerde zikir uygulamaları yaptırması tarikatların zikir pratiklerini çeşitlendirmiştir. Tarikatlar döneminde yer alan her tarikat, döneminde ve sonrasında bu dört usule göre zikirlerine şekil vermişlerdir. Bu dört çeşit zikir telkini şunlardır (Aynî: 2018: 241-243; Kara, 2013: 201,202):

Sıddıkiyye: Hâfî (gizli) zikir uygulamasını benimser. Hz. Peygamber'in Mekke'den Medine'ye hicreti esnasında Hz. Ebubekir'in kulağına, sessiz bir biçimde üç kez Allah ismini zikretmesine dayanır. Zikir telkini esnasında Hz. Peygamber uylukları üzerinde, Hz. Ebubekir de ayaklarını önde kavuşturarak oturmuştur. Bu tarikatın zikir usulü Hz. Peygamber'in Hz. Ebu Bekir'e telkin ettiği bu uygulamayı esas alır.

Kübreviyye: Cehrî zikir hâkimdir. Hz. Ömer'in Müslüman olduğunda Hz. Peygamber ona sarılmış ve kulağına sesli olarak Lâ ilâhe illallah (kelime-i tevhidi) cehrî (sesli) olarak telkin etmiştir. Bu esnada Hz. Ömer ayakta duramadığı ve yere çökmüş bir vaziyette bulunduğundan Kübrevîler ayaklarını önde kavuşturup oturarak zikrederler.

Nurbahşiyye: Kalbî zikri esas alır. Bu zikri Hz. Peygamber, Hz. Osman'a telkin etmiştir, harfsiz ve sessizdir.

Cehriyye: Hz. Peygamber'in Hz. Ali'ye telkin ettiği zikirdir. Bu zikirde Hz. Ali Hz. Peygamber'in yönlendirmeleriyle diz üstü oturup, gözlerini kapatmış ve Peygamberimizin üç defa Lâ ilâhe illallah demesinden sonra aynı cümleyi üç kere tekrarlamıştır. Bu nedenle cehrî (sesli) zikir yapan tarikatlar, genellikle silsileleriyle Hz. Ali'ye bağlıdırlar.

Farklı zikir telkinlerinin olması zamansal olarak da farklı vakit ve periyotlarda yapılması zikrin tesirini artırmakta, kişideki bütüncül etkiyi göstermektedir. Yapılan araştırmalar belirli zaman dilimlerinde periyodik

olarak her gün yapılan öğrenme ve hatırlama çalışmalarının bilişsel faaliyetler üzerinde daha etkili olduğunu, belirli periyoda tabi olmadan yapılan çalışmalarda ise bilişsel performans düzeyinin düştüğünü göstermiştir (Terry, 2011: 311). Tasavvuftaki zikir uygulamalarına bakıldığında zikir için belli zamanların seçildiği (seher vakti, ikinci vakti gibi) ve bazı tarikatlarda ise zikrin musiki eşliğinde (Rifâiyye, Kâdirîyye, Mevlevîyye) yapıldığı görülmektedir. Bilişsel psikoloji bulguları ışığında zikrin belli zamanlarda ve musiki eşliğinde yapılmasının bilişsel yetileri aktive ettiği sonucu çıkarılabilir (Çetin, 2017: 17). Düzenli zikir hafıza, konsantrasyon ve yaratıcılık gibi bilişsel yetenekleri artırırken empati, öz farkındalık ve farkındalığı geliştirerek anksiyete ve depresyonu azaltarak duygusal katsayıyı yükseltir. Zikri doğru ve yeterli bir şekilde yapmak kalbin sakinleşmesine ve tutkuların kontrol edilmesine neden olur (Irhas, 2023: 607).

Tasavvufî eğitimde uygulanan zikrin yapılışına göre birçok çeşitleri söz konusudur.⁵ Yesevîyye tarikatının uyguladığı zikr-i erre⁶ de bunlardan birisidir. Zikr-i erredeki nefes alışveriş biçimi, belirli ses ve hareketlerle zikrin icrası kişiyi, olağandışı hareketlere ve bilinç üstü düzeye yükseltir. Olağandışı bu bilinç düzeyinde insan ruhunun en derin katmanlarına ulaşılabilir. Psikolojide uygulanan holotropik⁷ egzersizlerle benzerlik arz eden bu durum her insanda bulunan ve büyük öneme sahip bilinçaltı yaşantı, duygu ve düşünceleri ortaya çıkarabilir (Bayzan, 2015: 99). Özellikle zikir esnasında içe ve dışa doğru nefes alıp verme ritüeli odaklanmayı ve diğer konularla bağlantı kurmayı kolaylaştırır (Iskandar, 2019: 74). Sonuç olarak bireyin kendi düşünce ve inanç sistemine paralel olarak yaptığı zikirle oluşan ses dalgaları bilişsel uyarımlarda bulunur.

⁵ *Kuûdî zikir*: Oturarak yapılan zikirler; *Kıyamî zikir*: Yarı kıyamî diz üstü dikilerek ya da kıyamî ayakta yapılan zikir; *Devran*: Halka ya da yarım ay şeklinde dönerek yapılan zikir.

⁶ *Zikr-i erre*: Yesevî dervişlerinin toplu zikir usulüdür. Testere zikri de denir. Zikrin ilerleyen aşamaların da kelimeler (esmâ) kaybolup sadece boğazdan testere sesini andıran hırıltı şeklinde bir ses çıktığı için bu adı almıştır.

⁷ Bu görüş ile ilgili bk. Stanislav Grof, Christina Grof, *Holotropik Nefes Çalışması Kendini Keşif Yolunda Yeni Bir Yaklaşım* çev. Cengiz Yücel, (İstanbul: Ray Yayıncılık, 2013).

Bunun da etkin olabilmesi için telaffuz, ses ve ritimler son derece önemlidir (Iskandar, 2019: 76).

Kurallar silsilesi içerisinde, belirli zaman ve tekniklerle, dinî inanış ve duygu bütünlüğüyle yapılan zikrin tasavvufî eğitimde bireyin kendini tanıma ve insan-ı kâmil olma hedefine ulaşmada etkin olduğu gibi bilişsel psikoterapi açısından da yadsınamaz faydaları analiz edilmiştir. Özellikle bireyin benlik inşasında önemli bir etkiye sahip olan zikir ibadeti ile kişi ilahî benlik dönüşümünü sağlayabilmekte, Mutlak varlıkla bağ kurabilmektedir. Bu dönüşüm sürecinde önemli bir etkiye sahip olan zikir ile kişi gaflet ve nisyandan kurtularak müferrid (daima Hakk'ı zikreden kişi) konumuna yükselir.

2. Zikir ve Manevî Benlik Dönüşümü

Zikir, içerisinde farklı âdab ve erkânları barındıran, ilahî yakınlığa vesile olan bir ibadettir. Bu farklı zikir uygulamalarının sadece tek bir hedefi vardır, o da başkasına sezdirmeden tüm benliğiyle Allah'ı hatırlayıp anmak, O'nu hissetmek ve Allah'ın haram kıldığı şeyleri yapacağı anda kişinin Allah'ı hatırlayıp vazgeçmesidir (Gazzâlî, 2012: 297). Zikirde insan, benliğini Allah'a sunar. Sonunda Allah'ta yok olma/fenâ ve Allah'tan yeniden var olma/bekâ makamına yükselir. Bu aşamada kişi Allah'tan asla ayrılmamış olduğunu anlayarak yaratılışının özüne döner. Zikir ile insan en saf haline, özünde var olana ulaşır (Tenik & Göktaş, 2014: 280).

Zikir ile kişi bir rahatlama hissettiği gibi kalbî ve imanî olarak da bir yükseliş hisseder. Çünkü ondan hâsıl olan, sırlar âleminin yansıması ve ruhların kuvvetidir. İbadetlerin özü hükmünde olan zikir sadece yalın bir ifadeden ibaret değildir, aynı zamanda gönlün parlaklığı, aklın aydınlığı ve zikredilenden sonra zikredende ortaya çıkan bir hikmettir (Erzurumî, 1981: 700). Bu hikmet ile kişi zikre devam ettiği takdirde ahlâkî olarak değişim geçirir, ilahî bir lütuf ile kalbi nurlanır, dimağı açılır. Hakikat penceresinden bakma fırsatı verilir. Daimî zikirde kişinin kalbi uyumaz, ruh uyanıktır ve akıl da aktiftir. Allah'ı zikirden maksat zikrin dilden kalbe ve sırta ulaşmasıdır. Hakiki manada kişinin ulaşması hedeflenen noktaya varmasıdır. Bu halde vücuttaki tüm organlar vuslata ererek, esas mahiyetlerine kavuşup rahata erer (Erzurumî, 1981: 685). Aynı zamanda

zikir uygulaması bir kişinin entelektüel, duygusal ve ruhsal refahını derinden etkileyerek bireyi kişisel gelişim ve büyüme için değerli bir araç haline getirir (Irhas, 2023: 601).

Kalbî ve bedenî olarak bir etkileşime sebep olan zikir, kişinin iç âlemini ve gündelik yaşamını düzene koyar, kalbini ve bedenini güçlendirir. Daimî olarak murakabe halinde olmayı sağlayan zikir ile sâlik ihsân mertebesinde ibadetlerini yerine getirme lezzetini yaşar. Bu durum kişide bilinçli bir hal olmasını sağlar. Zikir, kişinin düşünce sistemini aydınlattığı gibi beynine zindelik verir (İskenderî, 2000:32; İskenderî, 2015: 47). Beyni harekete geçiren zikir kalbi de gafletten korur, uyarır. Zikrin özü zikredilen varlığın bir bütün halindeki kalbe hâkim olmasıdır (İskenderî, 2015: 91).

Serâirde olan bâtın

Zevâhirde olur zâhir⁸

İskenderî, *Hikem*'inde yer alan bu hikmetinde, kalbe etki eden zikrin tüm azaları etkileyeceğini ifade eder. Ona göre kalplere verilen sır hazineleri ve maârif nurları, âzâlarda ortaya çıkar (Mahir, 2022: 71). Kişinin kalbinde olan ne varsa onun dışına sirayet eder. Azaların güzel hareket etmesi içi güzellekle beslemeye muhtaçtır. Bunun için zikir kişinin iç ve dış güzelliğini sağlama adına çok etkili bir yöntemdir.

Tasavvuf ehline göre her zikrin bir meyvesi ve neticesi vardır. Zikir neticeleri itibariyle iki türdür. Bazı zikirler kalpte meyvelerini uyku halindeyken verirken, bazıları uyanıkken verir. Bunlar farklılık gösterse de özü itibariyle birdir. Kişi Allah'a yakınlık derecesine göre zikrin neticelerini görür. Mürit bir zikirden başka bir zikre, o zikrin kendine özgü neticesini görmeden geçmez. Zikir yaparken muhakkak sâlik bilinçli bir şekilde yapmalı ve sahih niyeti üzere olmalıdır. Niyet ve bilinç zikrin etkililiğini artırır (İskenderî, 2015: 71,72). Bu sayede kişi zikir ile hakiki tevhid anlayışına vakıf olur. Yaratıcıyı yakinen deneyimleme hali ile kişide aktif bir tevhid bilinci oluşur. Düşünen, idrâk eden her insan bütün mahlûkatın tevhid halinde olduğunu görür. Kişinin düalisttik anlayıştan kurtulup birliğe yönelmesini sağlar (Özgen, 2013: 2018). Kainattaki her bir

⁸ Bâtında (içte) gizli olan sırlar, Dış görünüşte zâhir olur, ortaya çıkar.

zerrenin Allah'ın isimlerinden biri olan Vâhid isminin sırlarından bir sır olduğunu idrâk eder. Yani zikir kişiyi kainatla uyumlu hale getirir. Kâinatı anlamayı ondaki esas hakikati bulmayı sağlar (İskenderî, 2015: 85).

Kalbî ve aklî olarak uyanış sağlayan zikir, kişiyi hakikî tevhide ulaştırması bakımından önemli bir egzersizdir. Kişinin kalbî olarak hissiyat ve idrâkini güçlendirerek dönüştürücü ve iyileştirici bir etkiye sahiptir. Tasavvufî eğitiminde kişinin seyri boyunca gelişmesine kaynaklık eden zikir, değişime sebebiyet verir. Terapötik bir etkisinin söz konusu olması kişinin bütüncül gelişim alanlarına sirayet etmesi ile yakından ilişkilidir. Bu yönüyle zikri ele aldığımızda zikir terapisi kavramı karşımıza çıkmakta, bilişsel ve psikolojik faydaları söz konusu olmaktadır. Bu durum zikir uygulamasının etkin olabilmesi hem duylara hem de zihne hitap etmesi açısından önemlidir. Zikir terapisinin etkililiği ve önemi kişinin bilişsel ve psikolojik sürecine katkısı açısından insan hayatında önemli bir yere sahiptir.

3. Zikir Terapisi ve Bireye Etkisi

Tasavvuf kendine has uygulamaları, içerisinde barındırdığı değerleriyle kendine özgü bir ilim olmakla birlikte diğer ilim dallarıyla da kesişmektedir. Özellikle psikoloji, felsefe, sosyoloji, eğitim alanlarıyla birbirlerine farklı açılardan destek olarak birey üzerinde oldukça etkili olmaktadır. Tasavvufun öncelediği değerlerin, kullandığı tekniklerin psikolojiyle birlikte ele alınması zihinsel sağlık, kişisel gelişim ve psikolojik iyi oluş durumlarında bireye çözüm sunma kabiliyetine sahiptir (Sağır, 2023: 1373).

Bir hal ilmi olan tasavvuf bireyin hayatında yer etmeden, kendisine uygulama alanı bulmadan etkin olmaz. Özellikle yaşanan bir hal ilmi olduğu için psikoterapi⁹ gibi değerlendirilebilir. Psikoterapi ile amaçları benzeyen sûfî psikolojisi kişiyi negatif kişilik özelliklerinden arındırır. Sufî psikoloji bunu kalbî afetleri dönüştürerek, kalbi açarak, derin irfanı yakalayarak ve Allah'a yakınlaşmaya çalışarak yapar. İnsanın kendi

⁹ *Psikoterapi*: Daha olgun ve uygun bir ruhsal denge sağlamak amacı doğrultusunda zihinsel ve duygusal bozukluk gösteren hastalarla düşünce ve duygu alışverişi kurularak yürütülen bir tedavi bilimi ve sanattır. (Cengiz Güleç, *Psikoterapiler*, (Ankara: Say Yayınları, 1993), 11.

hakikatlerini, dinamiklerini çok net bir şekilde görmesini sağlar. Kişide içsel bir görüş oluşturmaya çalışan sûfi psikoloji, bireyin kendini gerçekçi bir şekilde değerlendirmesine olanak tanır (Işıtan, 2020: 33). Bu sistemi içine alan nefsi terbiye, kalbi tasfiye ve ruhu yüceltme gibi teknikleri içerisinde barındıran seyrü sülûkün kullandığı en temel metot olan zikir ile kişinin bilişsel farkındalığı vasıtasıyla, psikolojik iyi oluş sağlanmaya çalışılır.¹⁰ Bu anlayışla zikir, terapi mahiyetinde ele alındığında dinî bir müdahale ve ruhanî bir uygulama olarak değerlendirilebilir. Bu durumda zikir terapisi, anksiyetenin azaltılması gibi ruh sağlığı üzerinde faydalı bir etkiye sahip olabilir (Juniarni, 2022:144). Kısacası Allah lafzının tekrarı ve farkındalığı ile zikir terapisi, patolojik hastalıkları tedavi etmek amacıyla kullanılan Allah'ın büyüklüğünü ve yüceliğini hatırlama, kâinatı okuma ve tekrarlayan söz ve eylemleri içeren bir tedavi şekli olarak da ifade edilebilir (Juniarni, 2022:140). Yani sûfi psikoterapi zikir ile kişide zihinsel dinlenme ve içsel restorasyonu sağlayarak onu doğru olanı yapmaya yönlendiren, duygusal stres ve gerginliği azaltarak potansiyelini güçlendiren, aktif ve üretken olmasını sağlayan, bilişsel farkındalığının artmasını destekleyen teknikler arasında yer alabilir (Afidah, 2021: 371).

Zikirde bilinç boyutunda gerçekleşen hatırlama etkisi psikolojik olarak kişide her zaman ve her koşulda kendi içerisinde var olan bir Yaratıcı şuurunun oluşmasını sağlar. Birçok araştırmacı zikir ile nörobilimsel ve ruhsal boyut arasında bir ilişki olduğuna inanmakta ve bunun üzerinde çalışmalar yapmaktadır. Bu açıdan ele alındığında zikir eylemi hatırlama olgusuna kilitli olduğundan ruh sağlığı açısından derin bir psikoterapötik unsur içerir (Juniarni, 2022: 144).

Duygusal ve bilişsel terapi yöntemi olarak kullanılan zikir ile daha derinlerde bulunan bilinç katmanı uyarılır. Uyarılan bu bölge akıl ve duyuyla algılanmayan olguların bulunduğu kalptir (Helminski, 2006: 139-141). Fakat zikrin etkili olabilmesi için inanç, duygu, hissediş ve bilinç bütünlüğünün sağlanması gerekir. Çünkü bu bütünsel birliktelik ile amigdala ve hipocampus aktifleşip, beyin hücreleri zindeleşir. Yani zikrin

¹⁰ Bu görüş ile ilgili bk. Carrie York Al-Karam, *İslami Yönelimli Psikoterapi*, (İstanbul: Ciddi Yayınları), 2023; Ali Rıza Bayzan, *Sûfi ile Terapist*, (İstanbul: Etkileşim Yayınları, 2015), 34.

amigdala (insan beyninin duyu merkezi) üzerindeki etkisi nörobilimsel bir yöntem olarak zihin sağlığı ve terapisi içinde faydalı olabilir (Iskandar, 2019:71). Çünkü zikir ile hatırlama eyleminin aktifleşmesi bilişsel bir süreç oluşturur, zikirde kullanılan farklı yöntemlerle bireyde bilişsel bir farkındalık meydana gelir. Mesela nefs-i emmarede bulunan birey kalbi inceltici pratiklerle (musiki, zikir, sohbet gibi) nefsinin mertebesinin yükselmesini sağlar (Kılıç, 2012: 35), daha ileri düzeyde belirli bir niteliğin gelişimi ya da eksik bir yönün giderilmesi için yapılan Esmâ-i Hüsnâ zikirleriyle kişinin rezonansa (aynı etkileşim alanına) girerek o özelliğin kendisinde hâsıl olması sağlanır (Özelsel, 2008: 143, 164). Ayrıca Esmâ zikri ile kişi zihnî sakinlik halini yaşadığından bu isimleri tekrar etmek kalbî hafızayı harekete geçirir. Bu hafıza değişimin arketipidir. Bilinci bu arketip ile birleştirmek kişinin gerçek benlik doğasını ortaya koyar. İnsan benliğinin dönüşüm süreci olan zikir, fıtratına dönme ve kendini bulma serüveninin başladığı ve bittiği yerdir. Kendisiyle aynîleşmesini sağlayan zikirle kişi en temiz, en saf, en şeffaf, en Allah'a yakın ve Allah'la bir olma haline döner (Aksöz, 2015: 91).

Bilişsel ve psikolojik açıdan güçlü bir etkiye sahip olan zikir, kalıplaşmış bir ses, hareket ya da kelime veya kelimelerden ibarettir. Bu semboller psikolojik enerjiyi dönüştürecek şekilde hareket ederler. Arketipal bir sembol olarak zikir, bilinçaltına ait enerjileri dönüştürme, hareket ettirme, konsantre olma ve arttırma potansiyeline sahiptir. Bu potansiyel ile kişinin bilinçli ya da bilinçsiz olarak içinde bulunduğu psikolojik engellerden kurtulmasını sağlarken (Aksöz, 2015: 92), bir takım dinî kelimelerin tekrarıyla bilişsel yetileri de aktive eder. Bu vasıflarla bilişsel bilgi üretme, olumlu duyguları uyarma, bilinç ve bilinçdışını güçlendirme gibi kazanımlarla bireye bilişsel açıdan da farkındalık kazandıran eğitimsel bir teknik olarak değerlendirilebilir (Anissian, 2005: 154). Bu faydalardan beyin zikir esnasında aktif olması, kişide duyu analizi sonucu duyu bütünlüğünün sağlanması bunlardan birkaçına örnek olarak verilebilir. Bu doğrultuda ele alınacak faydalar analiz edildiğinde zikir ritüelinin bireyin bilişsel farkındalık seviyesine etkisi önemli bir araştırma sahası olabilir.

4. Zikir ve Bilişsel Farkındalık

İnsanlar kendilerinde mevcut olan enerji dalgalarından dolayı çevreleriyle etkileşim halindedirler. Sahip oldukları bu elektrik akımından dolayı doğadan, çevrelerinde bulunan her türlü canlıdan enerji çekebilirler. Bu enerjiden dolayı çevre, ormanlar ya da bitkiler insan beynini etkileyebilir. Biyofilik zekâ olarak adlandırılan bu durum insanın doğayla ve diğer canlılarla bağlantı kurma, bir arada olma eğilimini ifade eder. Doğayla olan bu etki ve ilişki insanlarda Yaratıcıya dair bir farkındalık oluşturarak onu Yüce Kudret'e götürür. Tecellî kavramıyla da ilişkili olan bu durum kâinatı okuma, kâinatla bağ kurma, zikir halindeki doğanın sesini duyma gibi unsurlarla insanları farklı bir boyuta taşır. Bu etkileşimde ortaya çıkan beyin dalgaları, yaratıcı, deneyimsel ve tutumsal değerlerle insanlara, onların iç dünyasına yansır (Afidah, 2021: 372). Kişi doğanın zikirindeki temasını kendisindeki zikirle birleştirerek dönüşümsel ve gelişimsel bir süreç içerisine dahil olur.

Dış dünya ile etkileşimden iç dünyasına dönmeyi sağlayan zikir ile kişi iç dünyasını keşfe dalar. Bu keşif ile dış dünyanın etkisinden sıyrılarak ruhî bir yüceliş, Yüce yaratıcıya yönelik durumu söz konusu olur. Bunu sağlamada bir vasıta olan zikir ruhî tekâmül aracıdır. Ruh böylece yükselip güçlenerek ilim mertebesinde (bilme) görme mertebesine yükselir. Kişi Allah'ı lafzen ve kalben zikrettikçe benlik özelliklerinden sıyrılır, ilahî ilimle aydınlanır. Kalbi temizleyen zikir ile kişi benmerkezci özelliklerinden sıyrılarak, psikolojik ve zihinsel barış hali yaşar (Işıtan, 2014: 64).

Zikir, insanın duygu ve düşünce dünyasını, ruhunu disipline eder. Dikkatlerin yavaş yavaş manevî alana yönelmesi ve bu alışkanlığın sağlanması konusunda insanı eğitir. Zikir ile insan diğer varlıklara karşı sevgi ve saygı duymaya başlar. Çevresine karşı duyarlılığı ve farkındalığı artan birey, varlıkların olumsuz özelliklerini görmekten daha çok onların özü ile ilgilenmeyi yeğler. Çevresiyle daha barışık bir birey haline gelir (Kayıklık, 2011: 165). Sessiz ve tefekkürî zikrin amacı zihni gereksiz her türlü düşünceden boşaltmak, zihninde ve yaşantısındaki bütün varlıkları Allah'ın ilminde eriterek yeni bir benlik inşası sağlamak ve hakikati tecrübe etmektir (Nicholsan, 2014: 82 akt Kayıklık, 2011: 165). Zikir anında

kişide içsel kaynaklı güçlü bir dini algı gerçekleşir. İyi okumak ve derûnî düşünmek ile zikir, Allah ilmini idrak etmenin anahtarıdır. Zikredilen kelimeler üzerinde dikkatin yoğunlaşmasıyla sâlik güçlü duygular (kutsalın tecrübesi, vecd duygusu, ilham duygusu vb) hissetmeye başlar. Bu duygular kişide mevcut olan dinî algılardan farklıdır, kişi Allah'ın huzurunda olma halini yaşamasından kaynaklı farklı bir tecrübe halini deneyimler (Hökelekli, 2017: 125,126). Zikir, insan ruhunu etkilediği için, zikir sırasında yapılan tekrarlar insanda Allah şuurunun oluşmasına yardımcı olur. Bu şuur kişiyi güçlü bir dinî algıya götürür çünkü zikirde gerçekleşen ilhamî bilgiler bireyin dindarlığını daha anlamlı hale getirir. Öğrendiği bilgileri, tecrübe edinme fırsatı yakalar. Bu süreçte kişi bilişsel yetileri ve yoğun duygu birikimleri ile kendine özgü içsel bilgi üretme sürecindedir. İçsel kaynaklı bilgi üretme ve dinî bilinci güçlendirme eğitimi olarak görülen zikir ile mûkaşefe fırsatı elde edilir. Bu tecrübe sûfînin iç dünyasında benlik değişimi ve dönüşümünde önemli rol oynar (Çetin, 2017: 24). Bilişsel psikoloji bulgularıyla örtüşen bu keşfî bilgi edinimi bireyi sürece aktif olarak dahil ettiği gibi bilişsel farkındalık ile psikolojik iyi oluş sağlar.

Bireyin değişim, gelişim ve dönüşümünü sağlayan zikir manevi bir programdır. Zihin tam bir odaklanma ile zikirle meşgul olduğunda zikir hale ve davranışlara yansır. Zikir esnasındaki ardışık ritmik sesler Mutlak Sınırsızlığı çağrıştırarak zihinde yücelik veya huşu duygusu oluşmasını sağlar ve bu durum tüm bedene baskın olabilir. Çıkarılan her ses ve ritimde bir titreşim olması gerekir, eğer ki titreşim olmazsa zihin, doğası gereği kendine hemen bilinç dışından başka bir meşguliyet bulur ve etkileşim gerçekleşmez. Zihnin ritimle ilgili bu önemli doğası zikirden alınacak estetik zevk ve bilişsel etkiyi daha kolay elde etmeyi sağlar (Özgen, 2013: 218). Toplu zikirlerde de durum buna benzerdir. Senkronize olarak hareket eden topluluklar kendilerini grup halinde daha uyumlu hissederler. Grup psikolojisinin¹¹ etkisi pozitif olarak bireylerde görülür

¹¹ Grup psikolojisi: bireyle; bir etnik grubun, bir milletin, bir sosyal sınıfın, bir mesleğin, bir kurumun üyesi olarak ya da belirli bir amaç için belirli bir zamanda bir araya gelmiş kalabalık bir grubun ögesi olarak ilgilenen psikoloji çeşididir. (Sigmund Freud, *Grup Psikolojisi ve Ego Analizi* çev. Büşra Yücel, (Ankara: Alter Yayıncılık, 2014), 6.

çünkü aynı anda aynı hareketleri yapan, fiziksel senkronizasyonu sağlayan bireylerde pozitif duyguların ortaya çıkması daha yüksektir. Bu insanlar kendilerini gruptan ayrı ve izole hissetmedikleri, bir bütünün parçası olarak gördükleri için aidiyet duygusu ile psikolojik iyi oluş durumu sağlanır (Kalkandeler, 2020: 554).

Seyrû sülûkte önemli olan noktalardan biri de zikirde söylenen kelime ve kelime gruplarının (lafza-i celâl, kelime-i tevhid, salavât, Esmâ-i Hüsnâ zikri gibi) tüm vücut azalarıyla hissedilerek tekrarlanmasıdır. Bu içsel seslenişte bedendeki en küçük hareketlerin bile farkında olarak yapılması gerekir. Böyle yapıldığı takdirde dilin, fikrin ve zikrin uyumu sağlanacağı için kişide dönüştürücü etkisi daha yoğun olacaktır. Bu durum kişide duygusal iyi oluşa, merhamet ve affetme gibi duygularını gelişmesine sebep olabilir. Abdülvehhâb eş-Şa`rânî de (ö. 973/1565) bunu destekler mahiyette kurallarına dikkat ederek sürekli zikre devam eden kimsede başkalarına karşı hoşgörü ve sabrın artacağını ifade eder (Şa`rânî, 1988: 1/43 akt. Öztürk, 2019: 472).

Dikkat, bilişsel bir yeti olarak zikir anında en aktif olması gereken öğedir. Dikkatin aktif olması, zikrin belli periyotlarda tekrarlanması zâkirde içe doğan bir bilgi birikimine sebep verir. Bu bilgilerin yoğun duygu durumu ile belleğe aktarılması bu bilgilerin hem kalıcı olmasını hem de ihtiyaç halinde daha kolay hatırlanmasını sağlar. Bu durum bilgi ve duygu bağının aktif bir bileşen oluşturup zikir anındaki dikkat yetisi ile kodlama, saklama ve hatırlama işlevlerinin dikkat ve odaklanma ile yakından ilişkili olmasıyla alakalıdır (Çetin, 2017: 8,9). Özellikle zikrin konsantrasyonu ve zihninin odaklanmasını geliştirmeye yardımcı olması, bireyin daha karmaşık kavramları öğrenme ve anlama yeteneğinin artabileceğini gösterir. Aynı zamanda zikir, eleştirel düşünme becerisini ve hayatın meselelerini daha derinlemesine anlamayı tetikleyen derin düşünme ve tefekkürü içerir (Irhas, 2023: 605). Şa`rânî de bu doğrultuda zikri sâlikin dikkatini toplama aracı olarak ifade eder. Ona göre her gün belli zaman dilimlerinde belli zikirlerin yapılması zâkirin dikkatini toplamasını, belirli bir noktaya, tek bir düşünceye odaklanmasını öğretir. Bu odaklanma sadece zikir ya da ibadetlerle sınırlı bir durum değildir, hayatının tüm alanlarına aktarabileceği bir kazanımdır. Ayrıca

düşüncesini her gün Allah'ta sabitlemek, kişinin Yüce Yaratıcı ile kurduğu bağı kuvvetlendirerek hâl ve eyleme dönüştürmesini sağlar. Bu bağ zâkirin eski alışkanlıklarından sıyrılıp bilişsel, sosyal ve psikolojik yönden olumlu bir dönüşüm geçirmesine yol açar (Öztürk, 2016: 471).

Aktivasyon yayılması¹² durumu zikir eyleminde görünmektedir. Zikirde okunan kelimelerle ilgili diğer kavramlar bellekte aktifleşir. Allah zikri çekildiğinde Allah ile ilgili kavramlar, salavat zikri çekildiğinde Hz. Peygamber ile ilgili kavramlar aktive olur. Zikirde amigdala ve insan duyguları arasında bağlantı kurulduğu için tevhid, salavat zikri gibi tüm zikir çeşitleri beyin sağlığının kalitesi için önemli eylemlerdir. Her türlü eylemde (konuşma, gülme, zikretme gibi) oluşan ses dalgaları insan duygularını yansıttığı için beyin fonksiyonları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bilişsel açıdan değerlendirdiğimizde zikrullah zihinsel bir eylem/işaret olarak beyinde bir harmoni/uyum oluşturur. Amigdala ve hipokampüste oluşan bu biyo-elektriksel akış çekilen zikrin sürece aktif olarak dahil edildiğini gösterir. Salavat zikri ile Hz. Peygamber ile hemhâl olma durumu bilişsel süreçteki bu etkileşim ve akış durumundan kaynaklanır. Çünkü aktif olan sınırlar diğer sinir ağlarını da etkileyerek beyinin bütün halinde aktif olmasını sağlar. Beynin bu aktivasyonu farkındalık düzeyini optimize edebilecek bir durumdur (Iskandar, 2019: 76). Aynı zamanda bu durum hem odaklanma hem de bilişsel süreçte bağlantı kurmayla alakalıdır ve beyinde aktif bir öğrenme, bağ kurma alanı oluşmasını sağlar.

Bu durumun zikirde etkinleşmesinin ve güçlü olmasının nedeni zikre konu olan kelimelerin direk kutsalla alakası olması ve yapısal olarak güçlü olmalarından kaynaklanır. Aynı zamanda belli zaman diliminde ve tekrarlanarak yapılması da bu süreci hızlandırıcı bir etkiye neden olur. Allah'ın isimlerine belirli periyotlarda odaklanarak yapılan zikir

¹² Aktivasyon yayılması: Odaklanılan kavram üzerinde dikkatin yoğunlaşarak, duygu ve düşüncelerin aktifleşmesi, diğer unsurları etkileyecek şekilde bu durumun aktive olma durumudur. Aktivasyon gücü ne kadar yüksekse bellekte depolanan bilginin geri getirilmesi ve kullanılması da o kadar kolay ve güçlü olur. Eğer bir kavram iyi öğrenilmişse güçlü aktivasyonlara ve çağrışımlara sahip olduğu anlaşılabilir (Terry, *Öğrenme ve Bellek*, 57).

esnasında bireyin belleğinde aktivasyon yayılması meydana gelir ve zihnin bu kelimelerle daha fazla meşgul olması sağlanır. Kişi kendi zihnini kontrol altına alma egzersizi olarak da ifade edilen zikir ile kişi hayatının tüm alanlarına bunu yayabilir (Çetin, 2017: 13,14).

Aktivasyon yayılması sürecinde bilişsel etkinin olmasının yanı sıra fizikî olarak da etki söz konusudur. Nitekim İskenderî zikir halindeyken zâkirin bedeninde bazı madde üstü durumların oluştuğunu ifade eder. Zikirdeki odaklanmanın sonucunda zâkir, bedeninde borazan, davul seslerine benzer seslerin yanında, su, rüzgâr, alev çıtırtısı, el değirmeni sesi, at tepinmesi gibi sesleri duyabileceğini söyler. Ona göre bu sesler, insanın terkindeki dört unsurun (hava, su, ateş ve toprak) zikre dahil olmasının bir sonucudur. Yaratılışının mahiyetine dönme aracı olarak kullanılan zikirde kişide gözlemlenen bu durum tüm iç ve dış azâlarının aktifleştiğini ve kalbini çalıştırarak bedeninin kontrolünü sağladığını göstermektedir. Çünkü ne halde olursa olsun bu hali yaşayan kişinin kalbi zikirten hiçbir şekilde mahrum kalmak istemeyecektir (Özel, 2014: 288). Sûfî, bu terbiye sürecinde zikre devam ettikçe sosyal ve psikolojik bir değişim ve dönüşüm yaşar. Zikir meclisinde gerçekleştirilen temrinler ve riyâzetler bu uygulamayı daha sistematik bir şekle sokar. Sufî ve ulvî özelliklerle cemedilmiş insan sistematik bir şekilde zikre devam ettiği takdirde ulvî yönü ortaya çıkmaya başlayacak ve ezeli/evrensel benliğine ulaşmasını sağlayacaktır (Tenik & Göktaş, 2014: 285). Bu imgelem psikolojik ve bilişsel açıdan değerlendirildiğinde zikir çok önemli bir konuma sahiplik eder. Bu imgelemi daim canlı tuttuğu için kişi her zikirle yeni anlam ve görüntüler eşliğinde birtakım bilgiler kazanır. Bu bilgiler kişinin kendi iç dünyasında kazanıldığı için içselleşmiş, onun için kesinlik ifade eden çok özel ve önemli bilgilerdir. Kişiyi has olan bu anlam ve görüntüler, hâl değişimleri, gördüğü rüyalar, tecrübî yaşantılar olabilir. Yalnız burada yadsınmaması gereken çok önemli bir nokta vardır kişi zikir esnasında oluşan durumları, hissiyatları ya da yaşantıları kısaca imgeleri gerçek sanıp farklı yollara sapabilir. Bu durum şeytanî ya da rahmanî olabilir. Onun için muhakkak bir rehber ihtiyacı vardır (Kelâbâzî, 2021: 98; Çetin, 2017: 17).

Zikir ile elde edilen bu bilgi kazanımı muhakkak ilmî birikime sebep olur. Nitekim Şa'rânî "zikreden kişinin ilminde artış yoksa o kimse hakîki mânâda zâkir değildir" (Namlı, 2015: 183) diyerek zikir ile kazanılan bu ilme dikkat çeker. Sadece tekrar ve söylemden ibaret olmayan zikir, kişinin iç ve biliş dünyasında farklı bilgi kazanımları sağlar. Çünkü zikirde amaç, taklidî ilmi tahkîkî ilme dönüştürmektir. Mârifetullaha ulaşmayla sonuçlanan bu yol, aklın aydınlanmasını sağlar. Zikri bilgi edinme vasıtası olarak gören Şa'rânî, zikre epistemolojik bir değer yükler ve zikir ile irfanî bilgi arasında bir köprü oluşturur (Öztürk, 2016: 474).

Bir bilgi edinim aracı olarak da ifade edilebilen zikir ile insan olumlu ya da olumsuz olarak okunan kelimelerden, tekrar eden ses ve ritmik hareketlerden etkilenir. Bilinçdışını aktif hale getiren zikir, metafiziksel olguda kişide değişime neden olur. Zikir ile fıtrata dönük bir oluşum hedeflenir. Bunun için bilinç ve bilinçdışını aktif hale getiren zikir, bireyin ruhsal hayatı için son derece önemlidir. Jung bilinç ve bilinçdışının birbirlerini tamamladığını, herhangi birinin ihmaliyle aralarında oluşan boşluğun ruhsal rahatsızlıkların temelini oluşturduğunu ileri sürer (Jung, 2014: 20, 21). Bu açıdan bakıldığında zikir, bilinç ve bilinçdışını kapsayan ve onları birbirine yaklaştıran bir eğitim olarak görülebilir (Çetin, 2017: 19). Bu doğrultuda zikrin kişinin tüm organlarını etkileyen, uzuvlara sirayet eden bir etkisinin olduğu yadsınmaz bir gerçektir. Zikrin bilişsel ve fizyolojik etkisini ruhsal dengeyi sağlama noktasından değerlendirebilmek son derece önemlidir. Bunun için tasavvufî eğitimde kullanılan zikrin kişinin manevî gelişimine, psikolojik iyi oluşuna, bilişsel farkındalık düzeyine etkisi olduğu gibi nöropsikolojik sahada da etkisi gözlenmekte, beyin bölge ve dalgalarında değişim incelenmektedir.

5. Zikir-Beyin İlişkisi

Nöropsikolojinin¹³ çalışma alanını oluşturan öğrenme, bilme ve idrak etme, tasavvufun da temel konuları olan bilgi, varlık ve ahlâk kavramlarının bir kısmıyla örtüşmektedir (Tek, 2021: 49-68). Sûfîler, tüm

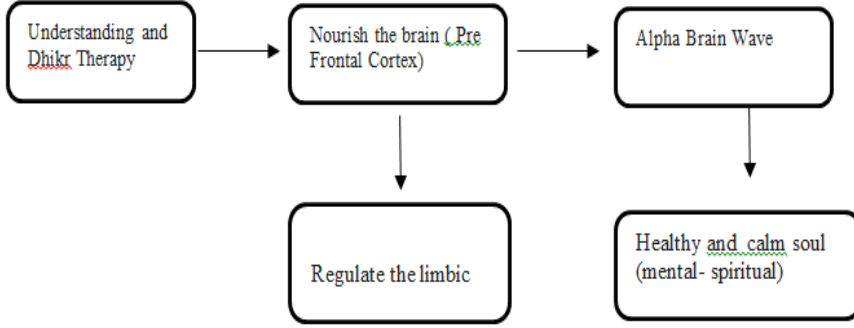
¹³ Nöropsikoloji: İnsan beyninin yapısı ve fonksiyonlarının belirli psikolojik olaylarla olan ilişkisini anlamayı ve nörolojik bozuklukların yol açtığı davranışsal ve bilişsel etkilerin teşhis ve tedavisini hedefleyen psikoloji dalı.

organların bağlı olduğu merkez olarak kalbi gösterirken¹⁴, bilme ve idrâkin beyinden yönetildiğini kabul ederler. Beynin ön kısmı olan frontal lobda bulunan prefrontal korteks, bilgilerin arşivlendiği, düşünce, eylem ve duyguların düzenlendiği bölümdür ve kuvve-i hayâliyyenin/hayâl kuvvesinin¹⁵ yeridir. Bu düşünce, eylem ve duyguların oluşması için vücuttaki diğer azâlarla beslenmesi gerekir. Mesela tercüman hüviyetinde olan dil, beynin söylemek istediklerini söyler, eller duyduklarını ve dinlediklerini yazar. Tüm beş duyu organları beynin hizmetçisi şeklinde ona hizmet ederler. Gözler renklerin, kulaklar seslerin, burun kokuların ilmiyle donatılmıştır. Her bir azâ, nesne, suret kendine yüklenen ilimle vasıflandırılır.¹⁶ İnsanda bulunan bu organlar topladıkları tüm bilgilerin kuvve-i hayaliyyeye (prefrontal korteks) verirler. O da esas merkez kalbe iletir. Aslında nöropsikolojinin ilgilendiği saha olan beyin, sûfilere göre kalb için çalışan bir asker hüviyetindedir (Küçük, 2018: 93). Zikrin buradaki hikmeti ise direk kalbi etkileyen ve diğer tüm uzuv ve organları çalıştıran bir mekanizma olması ve kişinin tüm gelişim alanlarını etkilemesidir.

¹⁴ Bu görüş ile ilgili bk. Hâkim-i Tirmizî, *Hatmu'l Evliya Veliliğın Sonu / Velayet- Nübüvvet Tartışması*, çev. Salih Çift, (İstanbul: İnsan Yayınları, 2018).

¹⁵ Kuvve-i hayâliyye: hayal kuvveti denilir. Mahmûd Şebüsterî'ye göre ise kişi bu hayal kuvvesi ile bir cismi görüp iştiğal ettiğinde hayal dünyası ile bir bağ kurarsa beyin onu idrak eder ve o duygu cereyan ettiğinde o cismi, nesneyi ya da kişiyi hatırlayabilir. İllaki görmesi gerekmez. "Kuvve-i hayâliyyenin işi oldur ki; çün havâss-i zâhire ile bir defâ bilinir. Ve hayal onun sûretini ve misâlini her ne zaman dilerse istihzâr eyler. Hayal oldur ki sûretlerin ma'nâların fehm eyler." (Muammer Cengiz, "Mahmûd Şebüsterî'ye Nisbet Edilen Mir'âtü'l muhakkikîn Adlı Eserin Abdullah Salâhî Uşşâkî Tarafından Yapılan Tercümesi", *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi* 16/35 (2015), 277-278.)

¹⁶ Bu durum tasavvufta ayân-ı sâbite olarak adlandırılır. Ayân-ı sâbite: Eşyanın görünür hale gelmeden önce Allah'ın ilminde bilgi olarak mevcudiyeti, zâhir olan varlıkların Allah'ın ilmindeki mahiyetleri, gizli hakikatleridir.



Şekil 1. Sûfi psikoterapinin kişinin beyin dalgaları ve zihinsel-manevi gelişimi üzerindeki etkisini gösteren diyagram (Afidah, 2021: 373)

Yukarıdaki diyagramda gösterildiği üzere zikir terapi ile kişi anlayarak tekrar ettiği sözcüklerle prefrontal korteksi besler ve bu durum beyin dalgalarından alfa beyin dalgalarını artırıp hızlandırırken, limbik sistemi de düzene sokar. Kişinin algılama, odaklanma ve kişiliği üzerinde etkili olan bu bölüm zikir ile uyarıldığında daha sağlıklı ve sakin bir ruh haline sahip olurken, zihinsel ve manevi gelişim açısından da desteklenmiş olur. Limbik sistem duygu ve hafızayı düzenleyen bir fonksiyona sahiptir. Araştırma bulgularına göre bu limbik sistem zikir ve Kur'ân-ı Kerîm'in mealen okunması sırasında aktive olur. Ayrıca anlayarak yapılan zikir ve anlamını bilerek okunan Kur'ân-ı Kerîm'in duyguları uyandırdığı ve beynin epizodik belleğe eriştiğini kanıtlamaktadır (Fauzan & Rahim, 2018: 11). Bir diğer araştırmada beynin kendi frekansını kulak yoluyla aldığı ses uyarınının frekansına göre ayarladığı görülmüştür. Zikrullah ile oluşan ses uyarı ve titreşim beyindeki alfa ve beta dalgalarını etkilemiştir. EEG¹⁷ sonucuna göre zikrullahın insan beynindeki nörotransmitterlere¹⁸ endorfin üretmeleri için bir uyarı olarak alfa dalgaları sunabildiği kanıtlanmıştır. Zikrin,

¹⁷ EEG: ElektroEnsefaloGrafı beyindeki elektriksel aktiviteyi kaydetmek için kullanılan test.

¹⁸ Nörotransmitter: Nöronlar (sinir hücreleri) arasında veya bir nöron ile başka tür bir hücre arasında iletişimi sağlayan kimyasallara verilen isim.

zikir esnasında oluşan titreşimin bireyin beyin sistemi üzerindeki etkisinin direk insan sağlığı ile alakası tespit edilmiştir (Iskandar, 2019: 71). Manevî bir yaklaşımla bu tekniğin terapi olarak kullanılabilceği, insanlara kalıcı fayda sağlayacağı tavsiye edilmiştir.

Beyin üzerindeki etkisinin görülmesi için yapılan çalışmalarda zikir esnasında beyin dalgalarının hareketinden beynin oldukça aktif olduğu görülür. Kişinin zikir sürecinde beynindeki bilişsel alanlarının canlı olduğu kaydedilmiştir (Fauzan & Rahim, 2018: 16). Özellikle cehrî zikir esnasında oluşan ses dalgaları ve ritmik ses oluşumu kişinin kişilik ve düşünce sistemini etkiler. Zikir ritüeli esnasında yapılan deneylerde sese odaklanmanın, ritmik hareketlerin, ses iniş çıkışlarının kişide dikkati artırdığını ve kişinin bir işe daha kısa sürede odaklandığını göstermiştir (Iskandar, 2019: 76). Aynı zamanda zikirdeki ve başka ibadetlerdeki bedensel hareketler kan akışını ve beyni etkiler. Bu ani nedensel hareketler içkulağın uyarılmasını sağlayarak beyni aktive eder. Bu ani hareketlerle sağlanan trans durumu bireyde sözsüz psikoterapi etkisi yapar. Bu durum letaifleri¹⁹ de harekete geçirek dönüşüme neden olabilir (Bayzan, 2015: 73,75).

Bir diğer araştırma verilerine göre insan beyinde elektriksel uyarımlar ve sinapslar arasında sıklıkla gözlenebilen ritmik bir örüntü vardır. Düzenli işitsel ritim varlığında, hareket edilmese dahi beta dalgaları etkilenir. Bu beta dalgaları işitsel uyarının temposuna uyum sağlar ve beyindeki alfa ritmini etkileyici bir durum oluşturur. Dolayısıyla ritmin varlığına göre beyin ritmi de buna senkronize olma eğilimindedir. Bireyler belirli ritimlerle senkronize olduklarında pozitif duygular, uyum hissi, hoşlanma duygusu ortaya çıkmıştır (Kalkandeler, 2020: 556). Buna paralel olarak derin ruhsal yönelme/terapi (zikir gibi) ile bireyin bilişsel ve nörolojik fonksiyonlarıyla alakalı olarak beyin dalgalarından delta dalgalarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Fauzan & Rahim, 2018: 4). Delta dalgalarının artımı içsel sürecin kuvvetli olup etki alanının

¹⁹ Letâif: Lâtife kelimesinin çoğuludur. Tasavvufî manada ince bir mânaya sahip olan, kelimelerle açıkça anlatılamayan, işaret yoluyla ehline söylenilebilen, tadılarak ve yaşanarak öğrenilen bilgiler anlamına gelir. Tasavvufta letâif-i hâmse olarak adlandırılan letâifler; kalb, ruh, sır, hafî ve ahvâdır.

yüksek olduğunu gösterirken kişinin kendine yönelme, içsel keşif sürecini aktive ettiği söylenebilir. Örneğin, bir çalışmada zikir ve Kur'ân-ı Kerîm'in mealli okunması sırasında delta dalgası baskın dalga, teta ise ikinci baskın dalga olmuştur. Beyin bölgesi olarak, prefrontal, frontal ve temporal korteks baskın beyin bölgeleri olarak gözlemlenmiştir. Yani kişi zikir halinde iken beyinde aktif bir süreç (zihinsel imgeleme, duyuların işlenmesi, epizodik hafıza, dil ve konuşma üretimi, görselleştirme, üstbilgi algısı, nöral senkronizasyon) gözlenmiştir (Fauzan & Rahim, 2018: 12). Zikirdeki işitsel uyarılar, ritmik sesler ve hareketler beyni direk etkilediği gibi duyuşsal, bilişsel alanlardan sorumlu beyin dalgalarının fonksiyonlarını da artırmıştır. Nöropsikolojik olarak zikrin etkisi daha net anlaşılmaktadır. Çünkü herhangi bir duyu organından gelen sinyaller, içkulaktan gelenlerle birlikte korteksteki bilinç bölgelerine iletilmeden düşünce mekanizmasının merkezi olan orta beyine gelir ve burada birbirleriyle entegre olur. Buradaki fonksiyonundan hareketle içkulak sadece kişinin dengeli durmasının ötesinde dengeli düşünmesini de sağlar (Özsel, 2008: 166).

Beyin fonksiyonlarını ve dalgalarını etkileyen zikir ile bir nevi trans²⁰ hali yaşayan birey, bu esnada benliğinin Yaraticısıyla bir olduğunun idrakindedir. Zikir halinde hafî olsun cehrî olsun beyin ritme kenetlenir ve beyin dalgalarında ritmik bir senkronizasyon oluşur. Bu durumda kinetik trans adı verilen bir bilinç durumu söz konusu olur ve kişi içsel bilgi edinim sürecine girer. Seyrû sülûkun gayelerinden biri olan mârifetullaha²¹ erişme durumu bu zikir ve trans durumlarından sonra bireyin Allah-u Teâla ile birlikteliğinden doğan nihai bir aşamadır ve sûfi translarında sâlik, benliğinin Allah ile bir olduğunu hissederek bu nihai aşamaya huzur halinde ulaşabilir (Kalkandeler, 2020: 549, 522). Çünkü bu trans hali ani bedensel hareketler, dönüşler ve başın olağandışı hareketleri sonucu içkulağın uyarılmasıyla oluşur. Transın zikir ile uyarılmasıyla bir çeşit sözsüz psikoterapi devreye girebilir (Özsel, 2008: 166).

²⁰ Trans: yoğun bir odaklanma, benlik duygusunun kaybedilmesi ve açık bir zihinle ulaşılamaz durumda olan bilgi ve deneyimlere erişme ile karakterize edilen bir bilinç durumu olarak tanımlanabilir (Becker, 1994).

²¹ Mârifetullah: Allah'ın zâtı, sıfatları, fiilleri ve isimleri hakkındaki bilgidir.

Bu trans deneyimi aynı zamanda kişide meditasyon ve iç gözlemi de beraberinde getirir. Kişinin eleştirel düşünme, öz değerlendirme ve hayatın anlamı hakkında daha derin bir anlayış geliştirmesine yardımcı olur. Zikir sürecinde bireyler genellikle eylemleri üzerine düşünür ve insan varoluşuyla ilgili felsefî sorulara yanıt ararlar. Tüm bunlar dengeli entelektüel zekânın gelişiminin bir parçasıdır (Irhas, 2023: 606). Zikir esnasındaki metafiziksel dokunma yeteneği ve anımsamadaki manevî içerik zikre katılan her bireyde zihinsel güç oluşturmada son derece etkilidir (Lia, 2022: 145).

Bilişsel bir eylem olarak ifade ettiğimiz zikrin içerik ve uygulama sahasındaki konumu beyni direk etkileyen ve beyin dalgalarını faaliyete geçirerek bireyde bilişsel, psikolojik ve manevî açılardan olumlu etki oluşturan bir yeredir. Limbik sistem üzerindeki etkisi, delta ve alfa dalgalarının artışıdaki gözlemler zikrin beyin endeksli tarafını gösterirken, ruhî yapısındaki değişiminde aslında bilinçli bir şekilde oluştuğunu göstermektedir. Her şeyin belli bir amaca hizmet ettiği gibi zikirde ruhî ve manevî gelişimi sağlarken aslında bilişsel farkındalık ve gelişim üzerinde etkisini göstererek kalıcı bir değişim ve dönüşüme sebep olmaktadır.

Sonuç

Tasavvufî eğitimde zikir kulun kemalât sürecinde ilerlemesini sağlayan, kendi içerisinde uygulama farklılıkları arz eden, kalp tasfiyesi ve nefis terbiyesi odaklı, kişilik bütünlüğünü koruyucu ve geliştirici etkiye sahip bir uygulama ve seyrü sülûk'un mihenk taşıdır. Zikir ile letâifte (kalb, ruh, sır, hâfî, ahvâ) yükseliş sağlamak, nefsi terbiye ederken nefsin yedi mertebesinde (nefs-i emmare, nefs-i levvâme, nefs-i mülhime, nefs-i mutmâinne, nefs-i râziyye, nefs-i mârziyye, nefs-i kâmile) ilerlemek hedeflenir. Tarikatlardaki çeşitli uygulamalarla (cehrî, hafî, kuûdî, kıyamî gibi) kişinin tekâmülü sağlanırken bireysel ve sosyal olarak ruhî eğitim verilir.

Tasavvufî eğitimde kullanılan zikir insan-ı kâmil olma amacı doğrultusunda bireyleri eğiten ve terbiye eden bir teknik olarak tek taraflı bir etkiden ziyade geniş bir alana sirâyet ederek insanı bütün olarak geliştirir. Sadece manevî/ruhî yönden yücelmenin yanı sıra bilişsel

farkındalık düzeyinde de önemli etkilere sahiptir. Bireyin zikir esnasında seyrü sülûk çıkarırken geçirdiği bu ruhî değişimler (hâller) bilişsel farkındalık düzeyiyle alakalı olarak beynin aktifliğini göstererek bilinç düzeyinin etkililiğini kanıtlamaktadır. Kelâbâzî'nin söylediği “zikir kişiyi doğrudan ilk akde” götürür ifadesiyle kulların Allah-u Teâlâ'ya verdiği sözü hatırlatması ve ona odaklanması hedeflenir. Bezm-i eleste verilen bu söz, ilk zikir insanların kalbinde gizlendiği gibi, akıllarda gizlenmiş, verilen ahdin sözlü bir bilinci oluşmuştur. Burada önemli olan nokta zikir ile bu bilişsel farkındalığın seviyesini artırarak manevî gelişim sürecinde sâlikte ruhî ve kalbî ilerleme sağlanmasıdır.

Zikrin manevî gelişime etkisi ve ruhî boyutu dönüştürmesi terapötik bir etkiye sebep olur. Bu etkiden dolayı zikir terapi olarak da uygulanabilir. Zikir terapide nefes çalışmaları, doğru nefes alıp verme egzersizleri, doğru zikir pratikleri, anlamını bilerek zikir ritüelinin icrâsı, enerjisi yüksek kelimelerin kullanılarak (lafza-i celâl, kelime-i tevhid, salavât, Esmâ-i Hüsnâ gibi) kutsal ile bağ kurma çalışmaları yapılabilir. Sûfi psikoterapi olarak da ifade edilen bu süreç kişide bütüncül açıdan değişime ve gelişime katkı sağlar.

Psikolojik iyi oluş ve ruhî gelişimin yanı sıra zikir, bilişsel gelişim ve farkındalık üzerinde de önemli etkiler bırakır. Dikkat, algı, odaklanma ve imgelem oluşturma üzerindeki pozitif etkisi bireylerde bilişsel düzeyde bir gelişim ve farkındalık oluşturmada, bilinç düzeyini artırmaktadır. Algısal gerçeklik ve kutsal olanla bağ kurma sürecinde birey bilişsel açıdan da aktif olduğu için süreç içerisinde hâl değişimi ile manevî ve bilişsel bir gelişim sergiler. Zikir bir trans deneyimi olarak ele alındığında da olumlu bir etkilenim durumu söz konusudur. Çünkü trans; algıların farklılaştığı, ritmik kenetlenmenin sağlandığı bir bilinç durumudur ve bireyin bilişsel farkındalık düzeyini yükseltmekte, bireysel ve sosyolojik bağ kurabilmesini sağlamaktadır.

Ayrıca zikir ibadetinin belli bir düzen ve düzlemde olması beyin dalgalarının aktif ve yerinde çalışmasına zemin hazırlar. Beyin dalgalarının aktifleşmesi beyindeki amigdala, prefrontal korteks bölgelerini uyarak limbik sistemin çalışmasını düzenlemekte, zikir anında aktif bir beyin yapısı oluşturmaktadır. Yapılan araştırmalar zikir

esnasında bireyin beyin dalgalarında (delta ve alfa) artış olduğunu göstermekte ve bu da bireyin bilişsel alanının olumlu yönde etkilendiğini, kalbî ve aklî farkındalık sürecinin etkin olduğunu kanıtlamaktadır. Beyin fonksiyonunun zikir ile farklı bir boyuta geçmesi içsel ve dışsal olarak kişideki olumlu etkisini göstermektedir.

Tasavvufî eğitimde kullanılan tekniklerin kişinin ruhî tekâmülüyle birlikte diğer gelişim alanlarını da etkilediği görülmektedir. Bu tekniklerden biri olan zikir ile birey seyrü sülûkünde ilerlerken psikolojik ve bilişsel kazanımlar sağlamanın yanı sıra bilişsel farkındalık düzeyinde gelişim kat etmektedir. Kullanılan bu tekniklerden zikir özelinde yapılan bu çalışmanın farklı somut araştırmalarla desteklenmesi ve araştırma sahasının genişletilmesinin alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Afidah, Ida vd, "Sufistic Approach Psychotherapy as a Mental-Spiritual Development Effort", *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 658 (2021), 370-373.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.220407.075>.
- Akot, Bülent. *Tasavvufun 200'ü*. Ankara: Otto Yayınları, 2017.
- Aksöz, Tuncay. "İnsan Benliğinin Arınması". *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/31 (Haziran 2015), 81-101.
<https://doi.org/10.17335/sakaifd.219896>.
- Anissian, M. *Eros in Sufism: Journey to Mystical Love*. USA: Pacifica Graduate Institute, Doktora Tezi, 2005.
- Arabî, Muhyiddin İbn-i. *Füsusû'l Hikem*. çev. Ekrem Demirli. İstanbul: Kabala Yayınları, 2008.
- Arman Kalkandeler, A. (2020). "Ritmik kenetlenmenin psikolojik etkileri ve trans deneyimi: Bir gözden geçirme çalışması". *Nesne* 8(18), 548-559. DOI: <https://doi.org/10.7816/nesne-08-18-12>
- Aynî, Mehmet Ali. *Tasavvuf Tarihi*. İstanbul: Büyüyen Ay Yayınları, 2017.
- Bayzan, Ali Rıza. *Sûfî ile Terapist*. İstanbul: Etkileşim Yayınları, 2015), 34.
- Cebecioğlu, Ethem. *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*. İstanbul: Ağaç Kitapevi, 2009.

- Cengiz, Muammer. "Mahmûd Şebüsterî'ye Nisbet Edilen Mir'âtü'lmuhammikîn Adlı Eserin Abdullah Salâhî Uşşâkî Tarafından Yapılan Tercümesi". *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi* 16/35 (2015), 277-278.)
- Çetin, Özer. "Sufilerce Kendini Dönüştürme Eğitimi Olarak Uygulanan Zikir Ritüelinin Bilişsel Psikoloji Açısından Analizi". *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 16/31 (Haziran 2017), 1-28. <https://doi.org/10.14395/hititilahiyat.333278>.
- Erzurumî, İbrahim Hakkı. *Marifetnâme*. sad. Durali Yılmaz, Hüsnü Kılıç. İstanbul: Temel Yayınları, 1981.
- Fauzan Norsiah & Abdul Rahim, Normardina. "Brain Waves in Response To Al-Quran & Dhikr".
- Frager, Robert. *Sufi Terapistin Sohbet Günlüğü*. çev. Ömer Çolakoğlu. İstanbul: Sufi Kitap Yayınları, 2017.
- Freud, Sigmund. *Grup Psikolojisi ve Ego Analizi*. çev. Büşra Yücel. Ankara: Alter Yayıncılık, 2014.
- Gazzâlî, Ebu Muhammed el- *İhyâu U'lûmi'd-Din I*. çev. Ahmet Serdaroğlu. İstanbul: Bedir Yayınları, 2012.
- Gazzâlî, Ebû Hâmid Muhammed. *Kimyâ-yı Saâdet* çev. Faruk Meyan. İstanbul, Bedir Yayınevi, 1977.
- Grof, Stanislav & Grof, Christina. *Holotropik Nefes Çalışması Kendini Keşif Yolunda Yeni Bir Yaklaşım*. çev. Cengiz Yücel. İstanbul: Ray Yayıncılık, 2013.
- Güleç, Cengiz. *Psikoterapiler*. Ankara: Say Yayınları, 1993.
- Hânî, Muhammed b. Abdullah. *Âdâb*. çev. Ali Hüsrevoğlu. İstanbul: Erkam Yayınları, 2008.
- Helmski, Kabir. *Bilen Kalp Ruhsal Dönüşümün Sûfî Yolu*. çev. Refik Algan. İstanbul: Dharma Yayınları, 2006.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Diyanet Vakfı Yayınları, 2017.
- Irhas vd, "The Power of Dhikr: Elevating Intellectual, Emotional, and Spiritual Quotients", *Journal of Islamic Education Al-Hayat* 7/2 (2023), 601-610. <https://doi.org/10.35723/ajie.v7i2.434>

- İskandar M. Dirhamsyah vd. "The Effect of Dhikrullah on Brain Health According to Neuroscience". *Asian Social Work Journal*, 4/2 (2019), 71-77.
- İşitan, İbrahim. *Sûfi Psikolojisi Sülemî'ye Göre Sûfi Benlik Dönüşümü*. Ankara: Divan Kitap, 2014.
- İşitan, İbrahim. "Nakşî Eğitim Metodunun Sûfi Psikolojisi Açısından Tahlili". *Buhara'dan Konya'ya İrfan Mirası ve XII. Yü. Medeniyet Merkezi Konya*. ed. Dilaver Gürer vd. Konya: Konya Büyükşehir Belediyesi Kültür Yayınları, 2019.
- İşitan, İbrahim. *Sûfi Psikolojisi Yazıları II*. İstanbul: Divan Yayınları, 2020.
- İbn Manzûr, Muhammed b. Mükerrrem. *Lisânü'l-Arab* nşr. Abdullah Ali el-Kebîr. Beyrut: Daru Sadır, 1994.
- İskenderî, İbn Atâullah el. *Miftâhu'l-felâh ve Misbâhu'l-Ervâh*. nşr. Muhammed Zeynühum Muhammed Azeb. Kahire, 1993.
- İskenderî, Ebü'l-Fadl Tâceddin Ahmed İbn Ataullah. *Miftâhu'l-felâh ve Misbâhu'l-ervâh fi Zikrullah 'l-Kerimi'l-Fettah*. thk. Muhammed Tayyib b. Bahaeddin Hindi. Dimaşk: Darü'l-Ferfur, 2000.
- İskenderî, İbn Ataullah. *Zikir Miftâhu'l-felâh ve Misbâhu'l-ervâh fi Zikrullah*. çev. Mehmet Akıncı. İstanbul: Nefes Yayınları, 2015.
- Jung, Carl Gustav. *Jung Psikolojisi Bir Psikoloji ve Modern Psikanaliz Kuramı*. İstanbul: e-Kitap Yayıncılık, 2014.
- Kalkandeler, Ayşe Arman. Ritmik Kenetlenmenin Psikolojik Etkileri ve Trans Deneyimi Bir Gözden Geçirme Çalışması". *Nesne* 8/18 (2020), 548-559.
- Kara, Mustafa. *Tasavvuf ve Tarikatlar*. İstanbul: Dergâh Yayınları, 2013.
- Karam, Carrie York. *İslami Yönelimli Psikoterapi*. İstanbul: Ciddi Yayınları, 2023.
- Kayıklık, Hasan. *Tasavvuf Psikolojisi*. Ankara: Akçağ Yayınları, 2011.
- Kelâbâzî, Muhammed b. İbrahim. *Doğuş Devrinde Tasavvuf Ta'arruf*, çev. Süleyman Uludağ. İstanbul: Dergâh Yayınları, 2021.
- Kılıç, Mahmud Erol. *Tasavvufa Giriş*. İstanbul: Sûfi Kitap, 2012.
- Kuşeyrî, Abdülkerim. *Tasavvuf İlmine Dair Kuşeyrî Risalesi*. çev. Süleyman Uludağ. İstanbul: Dergâh Yayınları, 2016.

- Kübrâ, Ebü'l-Cennâb Necmüddîn-i. *Tasavvufta On Esas: Usulü'l-Aşere Şerhleri*. çev. Süleyman Gökbulut. İstanbul: İnsan Yayınları, 2018.
- Küçük, Hülya. *Tasavvuf ve Tıp Selim Kalbin Fizyolojisi*. İstanbul: Ensar Yayınları, 2018.
- Lia Juniarni vd, "The Efficacy of Dhikr Therapy on Anxiety in the Elderly People With Decreased Cognitive Function", *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences* 8/17 (Aralık, 2022), 139-146.
- Mahir, Seyyid Hafız Ahmed. *Hikem-i Atâiyye Şerhi*. İstanbul: Sûfî Kitap, 2022.
- Namlı, Ali. *Abdülvehhâb eş-Şa'rânî Hayatı, Eserleri, Tasavvufî Görüşleri*. İstanbul: Marmara Üniv. İlahiyat Fak. Yay., 2015.
- Nicholson, Reynold A. *İslam Sûfîleri*. çev. Mehmet Dağ vd, İstanbul: Büyüyenay Yayınları, 2014.
- Öngören, Reşât. "Zikir". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 44/411-413. Ankara: TDV Yayınları, 2013.
<https://islamansiklopedisi.org.tr/zikir#1>
- Özel, Ahmet Murat. *İbn Atâullah el-İskenderî'nin Hayatı ve Şahsiyeti*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2014.
- Özelsel, Michaela Mihriban. *Halvette Kırk Gün Psikolog Dervişenin Halvet Günlüğü ve Bilimsel Çözümlemesi*. çev. Petek Budanur Ateş. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2008.
- Özgen, Mehmet Kasım. "Tasavvuf Felsefesinde Zikir Kavramı". *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 1/2 (2013), 215-227.
- Öztürk, Esmâ. "Abdülvehhab eş-Şa'rani (ö.973/1565) Perspektifinde Zikir". *İslami Araştırmalar Dergisi* 30/3 (2019), 468-478.
- Rûmî, Mevlânâ Celâleddin. *Mesnevî-i Manevî*. çev. Derya Örs, Hicabî Kırlangıç. İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları, 2015.
- Sâfi Mevlânâ Ali Bin Hüseyin. *Reşahat Ayn-el Hayat Can Damlaları*. sad. Necip Fazıl Kısakürek. İstanbul: Kamer Yayınları, 1983.
- Sağır, Cemile. "Ben ötesi Psikolojide Yer Bulan Tasavvuftaki Manevî Uygulama ve Ahlâkî Değerler". *Tasavvur- Tekirdağ İlahiyat Dergisi* 9 / 2 (Aralık 2023), 1365-1406.
<https://doi.org/10.47424/tasavvur.1356883>

- Sühreverdi, Ebu Şehabeddin. *Avârifü'l-Maârif Gerçek Tasavvuf*. çev. Dilaver Selvi. İstanbul: Semerkand Yayınları, 2016.
- Şa`rânî, Abdülvehhâb. *El-Envâru'l-Kudsiyye fî Mârifeti Kavâidi's-Sûfiyye*. thk. Taha Abdülbâki Surûr & es-Seyyid Muhammed Abdü's-Şâfiû. Beyrut: Mektebetü'l-Maarif, 1988.
- Tenik, Ali. *Ahmed Kuddusî ve Tasavvuf Düşüncesi*. Niğde: Borlu Ahmed Kuddusî Vakfı Yayınları, 2012.
- Tenik, Ali & Göktaş, Vahit. "Tasavvufî Düşüncede Zikir ve Zikrin Benlik İnşâsına Etkisi", *Toplum Bilimleri Dergisi* 8/15 (Ocak 2014), 250-263.
- Tek, Abdurrezzak. *Tasavvufun Ana Konuları*. İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2021.
- Terry, W. Scott. Öğrenme ve Bellek çev. Banu Cangöz, (Ankara: Anı Yayıncılık, 2011), 311.
- Tirmizî, Hâkim-i. *Hatmu'l Evliya Veliliğinin Sonu / Velayet- Nübüvvet Tartışması*. çev. Salih Çift. İstanbul: İnsan Yayınları, 2018.
- Tûsî, Ebû Nasr Serrâc. *el-Lüma' İslâm Tasavvufu*. çev. Hasan Kâmil Yılmaz. İstanbul: Erkâm Yayınları, 2019.
- Uludağ, Süleyman. *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Kabalcı Yayınları, 1993.