

Kitap Tanıtımı: Ali Ayten- Dr.Sevde Düzgüner, *Tasavvuf Psikolojisine Giriş: Bireysel Arınma ve Güzel Ahlak, Sufi Kitap Yayınları, İstanbul 2017.*

Fatma DANIŞ*

İnsanoğlu yaratıldığı günden itibaren fitratına yerleştirilen merak ve öğrenme içgüdüleri ile hareket etmektedir. Başlangıçta insanın cennetten çıkıp dünyaya gelmesine sebep olan bu duygu ve içgüdü zamanla insanlığın temel gereksinimlerinden biri olmuştur. Merak duygusu ile keşifler yapılmış, insanlık tarihi için çok önemli olan icat ve buluşlar gerçekleştirilmiştir. Öğrenme içgüdüleri ile âlemde var olan her bir nesnenin, her bir olayın hakikatine ve müphemine erişilmeye çalışılmıştır. Yaşadığı toplumdan geçmiş milletlere kadar hatta gelecek ümmetlere kadar çeşitli araştırmalar ile birlikte doğadan feza, nebatattan hayvanata kadar deruni incelemeler yapılmıştır. Âlemde yaratılmış ne varsa merak edip inceleyen insan kendini de merak etmiş; varlığı, varoluş sebebi ve hayatın anlamı gibi sorulara cevap aramıştır. Bu yönde insanı konu edinen bilim dalı psikoloji olarak karşımıza çıkarken, insanın hakikati ve yaratıcısı bulma, O'na ulaşma arzusu boyutuyla ise genelde mistisizm, İslam dini bağlamında da tasavvufu görmekteyiz. Tanıtımını yapacağımız *Tasavvuf Psikolojisine Giriş Bireysel Arınma ve Güzel Ahlak* kitabı tasavvufi yaşantının psikolojik yaklaşımla incelenmesi şeklinde tanımlanabilen tasavvuf psikolojisi alanına ışık tutan bir eser hüviyetindedir.

Tasavvuf Psikolojisine Giriş Bireysel Arınma ve Güzel Ahlak kitabı; önsöz, birinci bölüm, ikinci bölüm, kaynakça ve dizinden oluşmaktadır. Eser Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Ana Bilim Dalı'nda akademik hayatlarına devam eden önemli ve değerli iki yazara aittir. Birinci bölümü Dr. Sevde Düzgüner, ikinci bölümü ise Prof. Dr. Ali Ayten kaleme almıştır.

Sûfi Kitap Yayınları tarafından basımı yapılan mezkûr eser 14x21ebatında, 237 sayfadan müteşekkildir. Kitabın kapağı Türk İslam Sanatlarına ait bir motifle tezyîn edilip renk uyumu ve sadelik ön plana çıkarılmıştır.

Kitap genel olarak akademik bir çalışma özelliğine haiz olsa da sade, akıcı ve anlaşılır bir üslupla kaleme alınmıştır. Meseleler işlenirken verilmesi gereken mesaj açık bir şekilde verilmiş, konular kısa bile olsa ayrı başlıklar açılarak okumada sürükleyicilik sağlanmıştır. Konu aralarına yerleştirilen vecizeler ile eserin edebi zenginliği artırılmış; verilen tablolar ile görsel farkındalık kazandırılmıştır. Eserin dipnot kısmında alışlagelmiş geleneksel yöntem yerine modern yöntem (APA) dipnot verme yöntemi izlenmiştir.

Kitabın önsöz kısmında yazılış amacının tasavvuf psikolojisi alanına ışık tutmak olduğu belirtilmiştir. Her iki disiplininde ortak noktası insan olsa da farklı terminoloji ve arka plana sahip olmaları hasebiyle birbirine karıştırmadan,

* Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi, m.f.danis@hotmail.com

aynileştirmeden; kavramları her iki disiplin açısından ayrı ayrı ele alıp sonra karşılaştırma yönteminin yapılacağı zikredilmiştir. Ayrıca tasavvuf ilmi ve psikoloji ilmi açısından esas alınan eserlerden bahsedilmiştir.

Kitabın birinci bölümü olan “Tasavvuf ve Psikoloji Işığında Nefs Terbiyesi”; bir giriş, üç alt başlık halinde anlatılmaktadır. “Giriş” kısmında öncelikli olarak “*insan kimdir?*” sorusuna verilen yanıtlardan bahsedilmiş ve bu yanıtlar bir tablo ile desteklenmiştir. Mistisizm ve tasavvufun ayrı ayrı tanımlarının yapılmasının ardından tasavvuf ile mistisizm arasındaki fark yedi madde halinde özetlenmiştir.

“Tasavvuf Psikolojisinde İnsan” başlığı altındaki ilk bölümde Şeyh Galib’in “*Hoşça bak zâtına kim zübde i âlemsin sen/ Merdüm-i dide-i ekvân olan âdemsin sen*” şeklindeki meşhur beyti zikredilmiş ve tasavvufun insana yaklaşımı ele alınmıştır. “Psikolojinin İnsana Yaklaşımı” kısmında psikolojinin tanımı yapılmış ve en etkin üç ekol olan davranışçılık, psikanaliz ve hümanist psikolojinin bakış açısına göre değerlendirmelerde bulunulmuştur. “Psikolojide Mistik Unsurlar” bölümünde, William James ile mistik öğretiye yakınlığın başladığı, James’in birçok görüşünde mistisizmle hatta tasavvufla örtüştüğü ama dini geleneğe bağlanma yönüyle tasavvuftan ayrıştığı belirtilir. Bilinçaltı kavramını geliştiren Freud, bilinçdışı kavramını kullanan Jung ve transpersonel psikolojinin kurucusu Maslow’ un önce mistisizm ile tasavvufta yakınlıkları ve örtüştükleri noktalardan bahsedilmiş daha sonra da ayrıştıkları noktalar dikkatlere sunulmuştur. “Tasavvuf Psikolojisinde İnsan” başlığı altındaki son konu “Tasavvuf Psikolojisi”dir. Bu bölüm içerisinde tasavvuf psikolojisinin tanımı, Türkiye’de bir ilim dalı haline gelme süreci ve bu alanda müsemma eserlerden bahsedilmiştir. Ayrıca tasavvuf ve psikoloji birbirlerini tamamlayan iki ilim dalı gibi görünse de psikolojinin deskriptif, tasavvufun ise normatif bir bilim olması hasebiyle ayrılık arz etmekte olduklarını dile getiren yazar; yapılan çalışmalarda bu durumun göz ardı edilmemesi gerektiğini ifade etmiştir.

“Tasavvuf Psikolojisinde İnsanın Gelişimi” başlığı altında ilk olarak tasavvuf psikolojisinin temel kavramları olan kalp, ruh ve nefis konusu, Mesnevi’de geçen bir hikâye ile anlatılmıştır. “Tasavvufta Arınma Süreci” bölümünde ise seyr-i sülûkun ne ve nasıl olduğu klasik kaynaklardan taranarak verilmiştir. Tasavvuf ve psikoloji açısından nefsin mertebeleri kısmında ise yedi nefis mertebesi ele alınmıştır ki bunlar *nefs-i emmâre*, *nefs-i levvâme*, *nefs-i mülhime*, *nefs-i mutmainne*, *nefs-i râziye*, *nefs-i merzîye* ve *nefs-i kâmile*dir. Bu kavramlar önce tasavvufî literatür ile açıklanmış sonra psikoloji terminolojisindeki kavramlar ile benzeştikleri ve ayrıştıkları yönler kaydedilmiştir.

“Tasavvuf Psikolojisinde Arınma Yöntemleri” başlığında; “Nefsin Arınma Sürecinde Yaşanan Tecrübeler” ve “Nefsin Arınması İçin Uygulamalar” olmak üzere iki konu işlenmektedir. “Nefsin Arınma Sürecinde Yaşanan Tecrübeler” konusu bağlamında öncelikle şeyh-mürît ilişkisi ele alınmış; şeyh-mürît ilişkisindeki hırka giyme ritüeli ile hasta-doktor ilişkisindeki mahremiyet benzeştirilmiştir. Psikolojik açıdan da hasta-terapi ilişkisi baz alınarak psikolojik araştırmanın alanına giren stres, kaygı, anksiyete ve ölüm korkusu gibi psikolojik rahatsızlıkların, tarih boyunca İslam tasavvuf geleneği içerisinde tedavi edilmesi gereken hastalıklar olarak görüldüğü ve çözüm yollarına dair kitaplarında yine bu gelenek içerisinde gelen kişiler tarafından yazıldığı zikredilmiştir. Bu minvalde psikoloji ile tasavvufun aynı amaca hizmet etme açısından değerlendirmesi yapılmıştır. “Hal ve Makam” konusu içerisinde ise, hal ve makamın tanımları yapılmış ve modern psikoloji tarafından duygusal

koşulların fizyolojik değişikliklere sebep olabileceğinin kabul edildiği belirtilmiştir. “Nefsin Arınması İçin Uygulamalar” bölümü, “Halvet ve Tefekkür” konusu ile başlamaktadır. Halvet ve tefekkür kavramlarının tanımı yapılmış, modern psikolojide kendine yer edinmiş olan meditasyon ile tefekkür karşılaştırmalı olarak ele alınmıştır. Tefekkür ve meditasyonun arka planında yer alan duyum, algı ve dikkat kavramları açıklanmış ve tefekkürün, nefis tezkiye yöntemi olarak oldukça başarılı bir yöntem olduğu zikredilmiştir. “Oruç ve Riyâzet” konusu dâhilinde ise tasavvuf önderlerinden örneklerle riyâzetin ve açlığın nefsin arınması için olmazsa olmaz olduğu belirtilmiştir. Riyâzet ve açlık konusu psikoloji ilminde henüz sistemli hale gelmemiş bir konu olduğu için psikolojik tahliller yapılmamış bir örnek vermek suretiyle iktifa edilmiştir. İkinci bölümün son konusu “Zikir ve Namaz”ın mahiyeti, keyfiyeti ve faidelerinden bahsedildikten sonra din psikolojisi alanında zikir ve namaza dair yapılmış birçok çalışmanın olduğu dikkatlere sunulmuştur.

Kitabın ilk bölümünde bireysel arınma ve benliğin dönüşümü dâhilinde olan konular ele alınırken ikinci bölüm ise bireyin ötekiyle olan ilişkisi, kendinden başka olan her şeyle münasebeti ve güzel ahlaka tahsis edilmiştir. Bölümlerin içeriği farklı olması sebebiyle kullanılan terimler de farklılık arz etmektedir. Birinci bölümde teorik bilgiler yer aldığı için *tasavvuf psikolojisi* terimi tercih edilirken ikinci bölümde bu kavramın yerini *sûfi psikolojisi* almıştır.

İkinci bölüm; “Allah’ın Ahlakıyla Ahlaklanmak Manevi Gelişim ve Olgunlaşma: Erdemleri Yaşama ve Güzel Ahlak” ana başlığı altında “Giriş” ve “Sûfi Psikolojisinde Erdemli İnsanın Özellikleri” alt başlığı ile bizlere sunulmaktadır. Giriş bölümünün içeriğine bakacak olursak; yazar bu bölümü yazmadaki amacının pozitif psikoloji ve transpersonel psikoloji pencerelerinden sûfîlerin erdemli dünyasını okuma teşebbüsü olduğunu belirtmiş ve konuların anlatımında esas aldığı kaynakları zikrederek söze başlamıştır. “Sûfîlerin Yolu: Ahlakı Güzelleştirmek” başlığı altında tasavvufun sadece ahlak olduğunu bildiren tasavvuf önderlerinden pasajlar alınarak konu açıklanmaya çalışılmıştır. “Sûfîlerin Temel Gayesi Erdemleri Yaşamaktır” yan başlığı ile erdemleri kazanmak için sûfîlerin olgunlaşma sürecine ve ötekine ihtiyaç duyduğuna değinen yazar; insanın nefsinde güçlerin çift yönlü yani olumlu ve olumsuz olduğundan, kontrollü ve doğru yönlendirme ile erdemlere ulaşılabilirdiğinden bahsetmiştir. “Sûfi Psikolojisinde Ahlakın ve Erdemlerin Kaynağı” başlığı altında temel kaynakların Kur’an-ı Kerim ile hadis-i şerifler olduğunu ve sûfîlerin rol modelinin bizzat Peygamber (sav) olduğunu anlatmıştır. Kur’an’da en çok zikredilen erdemler bir tablo halinde okuyucuya sunulmuştur. “Sûfilik Yolunda Olgunlaşma Erdemleri Kazanmayla Mümkündür” yan başlığında ise yazar, sûfi psikolojisinde olgunlaşmak için ibadet ve riyâzet kadar önemli olan bir diğer hususunda insanlarla iyi ilişkiler ve güzel huyların sergilenmesi olduğunu kaydetmiştir. Fârâbî, İbn Sînâ, İbn Miskeveyh ve Gazâlî gibi âlimlerin erdemleri dört temel başlık halinde ele aldıkları ve ahlakın da bu dört temel üzerinde ayakta durduğundan “Sûfilere Göre Erdemlerin Birbiri İle İlişkisi” başlığı altında bahsedilmiştir. “Erdemlerin Kazanılması” bölümünde ise pozitif psikoloji yaklaşımını benimseyen psikologların; insanların bazı problemlerini gidermek, hayat memnuniyetini ve yaşam kalitesini artırmak için erdemli davranışların yerine getirilmesini önerdiğini belirten yazar, ardından sûfîlerin de erdem kazanılmasına önem verdiklerini zikretmiştir. “Sûfi Psikolojisinde İnsan Tasavvuru” da bu bölüm içerisinde bulunan yan başlıktır. Sûfi psikolojisinde insan tasavvuru incelenmiş ve pozitif psikoloji ile karşılaştırmalı

yöntem kullanılarak tahlil edilmiştir. “Sûfi Psikolojisinde Erdemli İnsan Olarak Veli” konu başlığında sûfilere örnek Peygamber ve velilerin nitelikleri anlatılmıştır. “Giriş” kısmının son konusu ise “Erdemleri Yaşamak Mutluluk Getirir” başlığıdır ki burada pozitif psikolojinin mutluluktan ne anladığı ve sûfiler için mutluluğun ne demek olduğundan bahsedilmiştir. Her iki ilim dalı, mutluluğun şartlarından birinin de insanlığa katkı sağlamak olduğu ortak paydasında buluşturulmuştur.

İkinci bölümün tek alt başlığı olan “Sûfi Psikolojisinde Erdemli İnsanın Özellikleri” kapsamında hem pozitif psikoloji de hem de sûfi psikolojisinde fazlaca ele alınan erdemler ile sadece sûfilerin erdem olarak üzerinde durduğu pozitif psikolojide karşılığı bulunmayan sabır ve tevekkül gibi erdemlere de yer verilmiştir. “Kendini Bilmeye Karşı Kendine Yabancılaşma” başlığı altında sûfi psikolojisi dâhilinde marifet kelimesi açıklanmış ve insanın önce kendini bilmesi sonra da yaratıcısını bilerek hayatını yaşaması gerektiği açıklanmıştır. Bu hayat felsefesinin karşısında ise kendine yabancılaşma yani gafletin pozitif psikolojide de bir takım rahatsızlıkların sebebi olarak gösterildiği belirtilmiştir. “Kendini kontrol” konusu içerisinde ise sûfilerin zikrettikleri dört temel erdemden birisi olan iffet yani kendini kontrol üzerinde durulmuş ve önemi aktarılmıştır. “Hatayı Kabullenme ve Tevbe” erdeminde ise tevbenin manevi tekâmülün ilk basamağı olduğu ifade edilmiş, pozitif psikolojiden kişini kendini affetmesi kuramı ile bağdaştırılmıştır. “Tevekkül ve Güven” erdeminde de tevekkülün tanımı ve gelenek içerisindeki yerinden bahsedilmiştir. Sabır ve Başa Çıkma” konusu sabır ve çeşitleri, sabredenlerin dereceleri, sûfilerin hastalığa bakış açısı ve ölüm korkusuna sabır paralelinde işlenmiştir. Günümüzde benliğin ve enaniyetin had safhaya ulaşması sebebiyle pozitif psikoloji tarafından en fazla kullanılan erdem haline gelen “Alçakgönüllük ve Tevâzu”nun sûfiler açısından da olmazsa olmazlardan olduğu belirtilmiştir. “Affetmek ve Öfkeyi Yenmek” konusunda ise affetmenin çeşitli tanımlarına yer verilmiştir. Affetme erdemine İslam geleneği içinde çok eski kaynaklarda rastlanırken pozitif psikolojide kendine yer bulması 1960’lı yıllara tekabül etmektedir. “Yardımsızlık-Cömertlik ve Diğer kâmlık” erdemlerinin tanımları yapılmış, sûfi psikolojisi açısından tahlil edilmiş, pozitif psikoloji ve trans personel psikoloji açısından önemine değinilmiştir. Son olarak hem pozitif psikolojide hem de sûfi psikolojisinde oldukça büyük öneme sahip “Şükür” erdemi mevzu bahis edilerek kitap hitama erdirilmiştir.

Sonuç olarak; “*Tasavvuf Psikolojisine Giriş Bireysel Arınma ve Güzel Ahlak*” kitabı disiplinler arası çalışmalara güzel bir örnek teşkil etmektedir. Hem tasavvuf hem de din psikolojisi alanlarına hitap eden kitap, tasavvuf psikolojisi alanında yeni araştırma ve incelemelere temel teşkil edecek tarzda mühim bir eserdir. Tasavvuf yolunda yürümek isteyenler veya sûfilerin halleri ile ilgilenenler için tavsiye edilebilecek bir kaynaktır.