

GAYE- ANLAM BAĞLAMINDA KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRMEK

Behlül TOKUR (*)

ÖZ

Bu makale gaye-anlam bağlamında Tasavvufta yer alan nefis mertebelerinin nasıl psikoterapik bir işlev gördüğünü konu almaktadır.

Makale, bütünleşme ve iç evrim yolunda insan-ı kâmil yolcusunun geçeceği yedi mertebenin tasavvufta ruhsal gelişimin ilerleme aşamaları olarak işlev gördüğüne ve her aşamanın kişiliğin daha mükemmel bir seviyeye dönüşümüne katkıda bulunduğuna yer vermekte ve bu bağlamda kendini gerçekleştirme ve gaye-anlam ilişkisi üzerinde durmaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Gaye, Anlam, Kendini gerçekleştirmek, Nefis mertebeleri*

ABSTRACT

Self Actualization in terms of Aim-Meaning

This article discusses how nefis stages ,which takes places in mysticism in terms of aim-meaning, function as psychotherapy

The article gives place seven stages which insan-ı kamil passenger will pass in the path of integration and internal evolution and each stages function as development stages of spiritual progress in Sufism and contributes to a greater level of personality transformation, so the article focus on self actualization and aim-meaning relationship

Keywords : *Aim, Meaning, Self Actualization, Nefis stages*

* Yrd. Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi. e-mail: behlultokur@hotmail.com

Varlık düzeylerini incelediğinde, dört varlık düzeyinin edilgenlikten etkinliğe doğru bir hareket halinde olduğu görülebilir. “En aşağı düzeyde “madenler” veya cansız madde düzeyinde salt edilgenlik vardır. Bir taş tamamen edilgendir, hiçbir şey yapamaz, hiçbir şey düzenleyemez ve hiçbir şey kullanamaz. Bir bitki bütünüyle olmasa da esas olarak edilgendir, sınırlı bir uyarılma yeteneği vardır; ışığa doğru bütün ve köklerini topraktaki nem ve gıdalara doğru uzatır. Hayvan düzeyinde şuurun görünmesiyle beraber, edilgenlikten etkinliğe doğru bir kayma olur. Sadece ışığa doğru tedrici bir dönüş değil, gıda temin etmek veya tehlikeden sakınmak için süratli hareket söz konusudur. İnsan düzeyinde ise “Ben” diyebilen bir kişi kendi çevresi ve dolayısıyla hayatı üzerinde denetim kurarak, eşyayı kendi amaçları için kullanabilir. Kendinin farkında olma gücü onu, irade, yani ortada hiçbir fiziki zorlama, hiçbir fiziki dürtü ve hiçbir güdüleyici güç bulunmadan hareket edebilme kuvveti verir.”¹

Her ne kadar bilinmezlerle dolu olsa da, “İnsan” adını alan canlının ayırıcı en temel özelliklerinden biri onun kendi varlığının farkında olması, bir başka deyişle ben bilincine sahip olmasıdır. Bu sayede o, bir ben- ben olmayan ayrımına varır, ben olmayana, yani çevresine nesne olarak bakar, onu anlamlandırır ve bilir. Ben olmayanın bu bilgisi, ben bilincine sahip olan varlığın bu kez kendisine bakmasına, kendisini anlamlandırması ve bilmesi katılır. Böylece insan, dünyadaki yerini belirleyebilir.²

Çevresini değiştirebilen, dünya ve evrene açılan, konuşan ve yaratıcı düşünme yeteneği olan, deney dünyasını aşabilen, kendisinin ve evrenin bilincine varmış, eylemlerinden sorumlu olan³ insanın hayatı, gayesi ile belirlenmiştir. İnsanın bütün etkinlikleri her zaman için var olan belli bir gayeye doğru yönelmedikçe, etkinliklerini belirleyen, değiştiren ve sürekliliğini sağlayan bir gaye bulunmadıkça, bir insanın düşünmesi, istemesi ve hayal kurması çoğu zaman mümkün değildir. İnsan hayatının bedensel ve ruhsal etkinliklerinin temeli işte budur. Bir ruhsal gelişme, ancak var olan bir gayeyle daha iyi anlaşılabilir.⁴ Zira bireyi geleceğe, dolayısıyla hayata, amaçladığı hedefler bağlar.

Kendini gerçekleştirmek kavramının gaye- anlam bağlamında incelendiği bu makalede kendini gerçekleştiren (İnsan-ı kamil) insan tipi üzerinde durul-

1 Schumacher, Erik F., *Aklı Karışıklıklar İçin Kılavuz*, Çev. Mustafa Özel, İz Yayınları, III. Baskı, İstanbul 1999, s. 14.

2 Soykan, Ömer Naci, “İnsanın Dünyadaki Yerini Yeniden Sorgulaması Üzerine”, *Felsefe Dünyası*, 2001/1, s. 11.

3 Akarsu, Bedia, *Felsefe Terimleri Sözlüğü*, Ankara 1979, s. 102.

4 Adler, Alfred, *İnsan Tabiatını Tanıma*, Çev. Ayda Yörükkan, Türkiye İş Bankası Yayınları, İkinci Baskı, 1995, s. 118.

muş ve bu anlamda tasavvuf tarafından sistematize edilmiş nefis mertebelerinin nasıl psikoterapik bir işlev gördüğüyle ilgili kısa ve öz bilgiler verilmiştir.

a. Gaye - Anlam

İnsan, sahip olduğu değer ve inançlar çerçevesinde gayesini şekillendirmeye çalışır. “Benim için önemli olan nedir?” sorusuna verilecek cevap değer ve inançları, dolayısıyla da yaşam gayesini ortaya koyar. Cevaplar iş ve kariyer, aile, hobiler, ilgiler, kişisel gelişim, ruhsal konular veya din gibi birçok alanı kapsayabilir. Onlardan her biri yaşam içinde mevcuttur ama birey, genelde bunlardan birini ötekilere tercih etme eğilimi içinde olur.

İhtiyaçlar hiyerarşisi teorisinin sahibi hümanist psikolog Maslow, hayatının sonlarına doğru kendisiyle yapılan bir söyleşide teorisinin yeniden gözden geçirilmeye ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Çünkü o, özellikle aşağı düzeydeki tüm fiziksel ihtiyaçlarını karşıladığı halde kendini gerçekleştirememiş genç insanlar görmüş, yüksek düzeydeki ihtiyaçlar tahmin edildiği gibi çıkmamıştı. Kimileri tüm temel ihtiyaçları karşılandığı halde canı sıkkın, mutsuz ve tasalydı.⁵ Sadece maddi bir çerçeveye içine sıkıştırılmış ihtiyaçların, insanın kendisini gerçekleştirme serüveninde yeterli ve etkin olması beklenemez.. Bu noktada logo terapinin korucusu Victor Frankl “Kendini aşma” kavramını ileri sürerek, kendini gerçekleştirme teorisini bir üst seviyeye taşımıştır. Bu anlamda O, geliştirdiği yeni kavramla öteden beri savunduğu kendini gerçekleştirme düşüncesini daha önce eksik kalan “kutsal” bağlamını gündeme getirerek tamamlamış ve böylece insanı mükemmellik arayışında kendi ötesine taşımıştır.⁶

İnsanın var oluşunu, en üst seviyede anlamlı kılabilmesi büyük ölçüde “kendini aşma” sürecinde göstereceği başarıya bağlıdır. Kendini aşma, insanın, kendinin dışında veya ötesinde bir şeye, bir insana, bir amaca veya inanca yönelmesi, bu uğurda kendini adanması anlamına gelir. İnsan, var oluşunun derinliklerinde kök salmış bu yeteneğini güncelleştirdiği andan itibaren kişiliğinin gizli yönlerini keşfedebilir ve onları en üst seviyede pekiştirebilir.⁷

Hayatın anlamı sorunu sadece insana özgü bir sorundur. Her insan, bilecek ya da bilmeyerek, fakat her durumda anlam arayan bir varlıktır. Çünkü yaratılış gereği bir “anlam” a inanmak zorundadır. Bu noktada “anlam” inancı, insanüstü, manevi bir kategoride yer alır. İnsan nefes aldığı sürece olumlu-

5 Wilcox, Lynn, *Sufizm ve Psikoloji*, Çev. Orhan Düz, İnsan Yayınları, İstanbul 2001, s. 176.

6 Bahadır, Aldülkerim, *İnsanın Anlam Arayışı*, İnsan Yayınları, İstanbul 2001, s. 31

7 Frankl, Victor, *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*, Çev. Selçuk Budak, Öteki Yayınevi, II. Baskı, Ankara 1994, s. 29.

olumsuz, iradeli-iradesiz tüm tutum ve davranışları anlam bulmaya yöneliktir. İntihar teşebbüsünde bulunan kimse bile, ölümle sonuçlanacak bu hareketine “anlam” yüklemiştir. Başka bir ifadeyle kendisi için yaşamak ne kadar anlamsızlaşmışsa, ölmek o derece anlam kazanmıştır.⁸

Transpersonel ve gelişim psikolojisi alanındaki yeni katkılar, yetişkin hayat döngüsü üzerinde odaklanarak insan yaşantısı içinde aşkın bir boyutun var olduğunu öne sürmektedir. Bu boyut, birey kendi kişisel varlığının anlamını sorguladığında ve benliğini daha geniş bir ontolojik bağlam içine oturtmak istediğinde ortaya çıkmaktadır. İnsan yaşantısının bu vechesi manevi boyut olarak kavramlaştırılabilir ve burada gelişimin yeni bir evresi görülebilir.⁹ Tolstoy’un, “Artık, sadece yaşantımın bir anlamı olduğundan emin olduğum zamanlarda yaşamdan bir tat alıyorum”¹⁰ ifadesindeki sır perdesi de bu noktada aydınlanır ki; yapılan araştırmalar bunu destekler niteliktedir:

Amerika’da intihar girişiminde bulunan 60 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada, öğrencilerin %85’inin intihar girişimlerine gerekçe olarak “yaşamın anlamsız gözüktüğünü” ifade etmişlerdir. Ama daha da önemlisi, yaşamı anlamsız gören bu öğrencilerin %93’ünün aktif bir sosyal yaşamları vardır, akademik performansları yüksektir ve aileleriyle ilişkilerinin normal olmasıdır.¹¹

Fransa’da yapılan bir başka kamuoyu araştırmasına göre insanların %89’u, insanın uğruna yaşayacağı bir şeye ihtiyaç duyduğunu kabul etmiştir. Buna ek olarak araştırmaya katılanların %61’i, yaşamlarında, uğruna ölmeye bile hazır oldukları bir şey ya da bir insan bulunduğu yolunda sözler söylemiştir.¹²

Bir başka istatistiksel araştırma kırk sekiz üniversitede 7948 öğrenci üzerinde Johns Hopkins Üniversitesinden sosyal bilimciler tarafından yürütülmüş; öğrencilere “Kendileri için neyin çok önemli” olduğu sorusuna öğrencilerin %16’su çok para kazanma, buna karşılık %78’i ise ilk hedeflerinin yaşamında bir amaç ve anlam bulmak şikkını işaretlemişlerdir.¹³

Yukarıdaki ifadelerden de anlaşılacağı gibi anlam ve amaç kavramları bir-biriyle yakından ilişkilidir. Eğer bir şey, birey tarafından anlamlı bulunuyorsa, ancak o şeyle ilgili bir takım davranışlarda bulunmayı amaç edinebilir. An-

8 Bahadır, s. 14-15.

9 Sayar, Kemal, *Sufi Psikolojisi*, İnsan Yayınları, III. Baskı, İstanbul 2003, s. 12.

10 Tolstoy, *İtirafımlarım*, Çev. Ahmet Özpınar, Aden Yayıncılık, İstanbul, s. 31.

11 Frankl, Duyulmayan Anlam Çılgılığı, s. 15.

12 Frankl, Victor E., *İnsanın Anlam Arayışı*, Çev. Selçuk Budak, Öteki Yayınevi, V. baskı, Ankara 1997, s.97

13 Frankl, İnsanın Anlam Arayışı, s. 98.

lamlı bulunan bir şeyi yapmayı amaçlamak var oluşu zenginleştirebilir ve bireyi özgür kılabilir. Anlamlı bulunmayan ve dolayısıyla da amaç edinilmeyen işleri yapmak zorunda kalmak bireyi sıkabilir. Bu yüzden, gerçekten bir takım şeyleri anlamlı bulduğunda ve bunun bir uzantısı olarak bir takım amaçlara sahip olduğunda bireyin var olması, kendisini pekiştirmesi ve çevresine yararlı olması kolaylaşabilir. Bunun yanı sıra bireyin, ancak yaşamı anlamlı bulduğu anlarda var olmaktan coşku duyması mümkün olacaktır.¹⁴

Anlam arayışının en önemli özelliklerinden biri de temelde evrensel bir karaktere sahip olmasıdır;¹⁵ ancak anlam arayışında en büyük farkı yaratan sorular, bireyin kendisini adadığı geleceğin anlamının ne olduğu, yaşantısında kaçınılmaz olan ölümle yok olmayacak bir anlamın bulunup bulunmadığıdır? Her birey için maddi anlamda hedefler olmak zorundadır ama maddi anlamda hedefler gerçek anlamda hedef değildir. Onlar birer basamaktır. K. Kerim bu gerçeğin üzerinde önemle durarak; “Aile kurmanın, mal-mülk edinip biriktirmenin, güzel bineklere ve arazilere sahip olmanın dünya hayatı için kaçınılmaz hedefler olduğunu ama bütün bu hedeflerin Allah kavramı altında sıralanması gerektiğini, çünkü en güzel hedeflerin Allah katında olduğunu”¹⁶ ifade eder.

Bireyi yücelten gerçekçi bir amaç, hem bireyin kendisini geliştirmesini hem de insanlığa yararlı bir geleceğin hazırlanmasında birey olarak üzerine düşeni yerine getirmesini ifade eder. Bu noktada amaç-sorumluluk ilişkisi kendiliğinden devreye girer. Sorumluluk, amacın veya hedefin ürünlerini belirleyen en önemli unsurlardan biridir. Sorumluluğun eşlik etmediği amaçların çoğu zaman bencil ve yıkıcı eğilimlere yol açtığı açık bir vakıdır. Başkalarına hayat hakkı tanımayan (baskı, terör, cinayet...) ve mutlak kişisel çıkarlara (bağnazlık, bencillik, yoksulluk...) dayalı davranışları, sorumluluktan uzak amaçların olumsuz sonuçları olarak değerlendirmek mümkündür.¹⁷

Bireyin davranışlarının kontrollü olabilmesi ve istenilen yönde yapılabilmesi için mesuliyet duygusunun gelişmiş olması gerekir. Bunun için de bireyin bir dünya görüşüne, bir hayat anlayışına sahip olması icap eder.¹⁸

14 Dökmen, Üstün, *Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*, Sistem Yayıncılık, 14. baskı, İstanbul 2005, s. 150-151.

15 Bahadır, s. 31.

16 3. Âl-i İmran, 4

17 Bahadır, s. 97-98.

18 Krech, David – Crutchfield, Richard S., *Sosyal Psikoloji*, Çev. Erol Güngör, Ötügen Yayınları, İstanbul 1980, s. 181.

Birey genelde inandığı gibi yaşama eğilimi içerisindedir. İnancına ters düşen bir iş yaptığında, kendi içindeki mahkemeye karşı sorumluluk duyar ve vicdanı onu rahatsız eder. İşte bu mahkemenin iyi işlemesi, dışındaki mahkemelere fazla gerek kalmaması için bireylerin inanç sistemleri, manevi dünyaları, sağlıklı bir din eğitimi ile geliştirilip, oluşturulmalıdır.¹⁹

Dinler, hayata anlam katan sistemlerin başında gelir. Her dinin en temel amacı, insanları kurtuluşa ulaştırmaktır. Dinler, henüz ulaşılmamış, ancak ulaşılmak istenen en yüce amaçlara işaret ederek bireyi bu amaçlar üzerinde düşünmeye ve onları gerçekleştirme yolunda aktif olmaya yönlendirir.²⁰ Amacı olmayan salt duygusal içeriğe sahip hiçbir din insanlık tarihinde var olmamıştır. Bütün dinler, insanları huzura ulaştırmaya yönelik mesajlarını amaç ve hedeflere yüklemişlerdir. İlahi dinlerin her biri aşkın varlığı, yani Tanrı'yı nihai amaç olarak takdim eder. Dini hayatın temeli, Tanrı'nın emirlerini amaç olarak algılamaktır. Bu noktada dindarın en büyük hedefi yaratıcısının tüm mesajlarını yerine getirmek ve dinin "iyi insan-iyi kul" kavramları ile tanımladığı değerli bir kişiliğe sahip olmaktır.²¹

Dinleri insanın isteklerinin, yani olmak istediklerinin bir dışavurumu olarak gören Maslow, yaşayan dinlerin varlığının da insanın kendini gerçekleştirme eğiliminin bir göstergesi olarak değerlendirir. Ona göre kendini gerçekleştiren insanların özellikleri ile dinlerin ortaya koyduğu idealler aynı doğrultudadır. Benliğin aşkınlığı, gerçek, iyi ve güzelin bir potada eritilmesi, diğer insanlara katkı, bilgelik, dürüstlük ve doğallık, bencil ve kişisel güdüleri aşma, daha alt düzeydeki tutkuların daha yüce olan için terk edilmesi, düşmanlık ve acımasızlık duygularının bırakılması gibi özellikler hem kendini gerçekleştiren insanın özellikleri, hem de dinlerin ideal hedefleri arasında yer alır.²²

"Her edimi, yaşamının en sonra edimiymiş gibi, yöneldiği amacın bilincinde olarak yaparsan, dingin ve dindar bir yaşam sürmek için ne denli az şeyin gerektiğini göreceksin."²³ diyen Stoa felsefesinin ünlü filozoflarından M. Aurelius, "İnsanla ilgili hiçbir şeyde, onu tanrısal olana, tanrısal olanı da in-

19 Şentürk, Habil, *Kişilik ve Din*, Diyanet İlkesi Dergisi, sayı:3 Temmuz, Ağustos, Eylül, 1994, s. 71.

20 Adler, Alfred, *Hayatın Anlam ve Amacı*, Çev. Kamuran Sipal, Say Yayınları İstanbul 1993, s. 56.

21 Bahadır, s. 96.

22 Maslow, Abraham, *The Further Reaches of Human Nature*, New York 1971, s. 168-169.

23 Aurelius, Marcus, *Düşünceler*, Çev. Şadan Karadeniz, Yapı Kredi Kültür Sanat Yayınları, İstanbul 2002, s. 41.

24 Aurelius, s. 54.

sansal olana bağlamadıkça başarılı olamazsın” diyerek “anlam + amaç = başarı” denklemini dine bağlamaktadır.²⁴ Çünkü yalnızca dini inanç bireyin yaşamın anlamına dair sorduğu sorulara cevaplar bulabilir ve bunun sonucunda da bireye mutlu yaşama imkanı sağlayabilir.

Dini inanç, yalnızca görülmeyen varlıkların açığa çıkması, yalnızca vahiy değildir. (Bu, inancın özelliklerinden yalnızca birinin tanımıdır). İnanç, insan yaşamının ya da anlamının öğrenilmesidir. O sayede bireyin kendi varlığını yok etmeyerek yaşamını sürdürdüğü şeydir.²⁵ Dünya üzerindeki bütün acılar, ölüm dahil, ancak bir anlam bulduğunda; yani onlar hakkında farklı bir inanç geliştirildiğinde acı olmaktan çıkarlar.

b. Kendini Gerçekleştirmek - Nefis Mertebeleri

Kur’an, özgür ve iradeli bir varlık olan insanın, aynı zamanda anlamlı, gayeli; ötesi ve deruni boyutu olan, bir bakıma büyük bir var oluş projesinin odak noktasında yer alan, gerçek anlamda var ve etkin bir özne olduğunu ortaya koymaktadır.²⁶

Allah’ın halifesi statüsü, aynı zamanda “İnsanın Allah’ın sıfatlarından pay almış olması, ilahi plandaki Allah’ın sıfatlarına insani planda sahip olması²⁷ anlamına da gelir ki bu anlamda “Allah’ın isimleri, kişilik dönüşümünün temeli” olarak nitelendirilebilir.²⁸ İslam geleneğinde kişilik dönüşümü ise “insanı kamil” kavramıyla ifade edilir. İslam’ın kişisel gelişim anlayışının öngördüğü insan tipi olan kamil insan, hem kendi hayatının hem de etrafındaki insanların hayatlarının merkezinde olan; sahip olduğu tüm vasıflarla, daha dünyadayken yüce yaratıcının rızasını kazanmış, tüm yaratılmışların ve kâinatın merkezine yerleşmiş,²⁹ “iyi söz, iyi davranış, iyi ahlak ve bilgi bakımından tam olan insandır”.³⁰

İnsanı kamil süreci “makamat” (bu sözcük önceleri kervanların duraklama yerleri olarak kullanılırdı) adı verilen ruhsal gelişim aşamalarından oluşur. Her aşama kişiliğin daha mükemmel bir seviyeye dönüşümüne katkıda bulunur.³¹ Yedi aşamadan oluşan bu süreç kısaca şöyle tasnif olunur:

25 Tolstoy, s. 66.

26 Kılıç, Sadık, *Benliğin İnşası*, İnsan Yayınları, İstanbul, s. 76.

27 Aydın, Hüseyin, *Yaratılış ve Gaye*, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara 1987, s. 148.

28 Sayar, s. 66.

29 Şirin, Turgay, *Kişisel Gelişim Medeniyeti*, Armoni Yayınları, İstanbul 2005, s. 217.

30 Nesefi, Azizüddin, *Tasavvufta İnsan Meselesi*, Dergah Yayınları, İstanbul 1990 s. 14.

31 Sayar, s. 19.

Nefs-i Emmare: Kulu Rabbinden uzaklaştırarak kötülükleri işlemeye tahrik eden en aşağı durumdaki isyankar nefistir.³²

Nefs-i emmare, kişisel gelişim yolculuğunda bireyi yolundan döndürmeye çalışan, vicdanın sesini bastırmaya gayret eden iç sesi ifade eder. Bu nefsin adıyla sıfatlanan birey kendini gerçekleştirememiş, kısa hazların peşinden koşan, kendi üzerindeki kontrolü kaybeden kimsedir.³³ Nefsin bu çeşidiyle mücadelede mutasavvıfların öne sürdükleri çare manevi yoldaki ilk adım ya da başlangıç noktası olan “tövbe”dir. Tövbe, günahlardan uzak durmak, her türlü dünyevi kaygıdan vazgeçmektir.³⁴

Cüneyd-i Bağdadi’ye göre tövbenin üç anlamı vardır. İlki suçluluk ve pişmanlıktır ki, psikoterapide kişinin gelişime motive edilebilmesi için yapıcı bir suçluluk duygusu ve anksiyete gereklidir. İkincisi, alışkanlıklardan kurtulmaktır. Psikoterapide de sıkıntı verici alışkanlıklar ve patolojik karakter yapılarından kurtulmak önemli bir hedefdir. Üçüncüsü, kişinin kendisini haksızlık ve husumetten arındırmasıdır. Önyargı, haksızlık ve bölücülüğün tahripkâr güçlerinden özgürleşmek, bu gelişim aşamasının son hedefidir. Psikodinamik bakış açısından tövbe, bir kendini gözleme ve inceleme sürecidir ve kararlı bir pratik gerektirir. Kendini gözleme, inceleme ve dürtüleri gözden geçirme, etkin bir gelişimin önemli vecheleridir.³⁵

Nefs-i Levvame: Yaptığı kötülüklerden, Allah’ın emir ve yasaklarına karşı gösterdiği ihmal ve kusurlardan pişmanlık duymak, vicdanı acı çeken ve bu sebeple de kendisini şiddetle kınayan nefistir.³⁶

Bireyin kendini düzeltmesi, onda ancak levvame (eleştirici) özelliğinin ortaya çıkışı ile gerçekleşmektedir. Bu nokta eğitim açısından çok önemlidir. Bireyin hatalarını görmesi, onları eleştirebilmesi, onları düzeltmesinin asgari şartıdır. Burada dikkati çeken nokta, nefsin müsbet aşamalarının başlangıcı olan nefs-i levvamenin ortaya çıkış şartlarıdır. Bilindiği gibi nefs-i levvame, ancak günahkarlık psikolojisinden doğan güçlü bir pişmanlık duygusu ile işlev görmektedir. Bu psikolojiye girmek için de sanki teorik bilgi yetersiz gibi gözükmektedir. İnsanda ahlaki bilincin uyanması ve bireyin, kendini eleştirici bir tutuma ulaşması, ancak pratikten elde edilebilir bir haldir.³⁷

32 Yılmaz H. Kamil, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, Ensar Neşriyat, İstanbul 2000, s. 234.

33 Şirin, s. 193-194.

34 Schimmel, Annemarie, *İslam’ın Mistik Boyutları*, Çev. Ergün Kocabıyık, Kabala Yayınevi, İstanbul, s. 117.

35 Sayar, s. 20-21.

36 Yılmaz, s. 235.

37 Dodurgalı, Abdurrahman, “Nefs ve Eğitimi”, *Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, Sayı: 5, İstanbul 1998, s. 80-81.

Nefs-i levvameye denk düşen kavram “günahtan ısrarla kaçınmak ve korkmak gibi anlamlara gelen “vera”dır.”³⁸ Vera aşamasında insan-ı kamil yolcusu umudu korkuyla birlikte yaşar. Umut, önemli ego işlevlerinden birisi olarak kabul edilmektedir. İnsanların düş kırıklığına katlanmasını, arzu ve isteklerini erteleyebilmesini, gerçekliği iyi tartmasını sağlar. Umut insanı geleceği hazırlar. Arzularda takılıp kalmak ise kişilik gelişimini ketleyebilir ve ciddi psikolojik huzursuzluklara yol açabilir. Tasavvuf ehli arzuların farkına varmayı ve arzulara yatırılan güçlerin umut için yakıt, bir dönüştürücü olarak kabul edilmesi üzerinde önemle dururlar.³⁹

Nefs-i Mülhime: İlhama mazhar olan nefis demektir. Bu mertebede birey, Allah’ın lütfuyla hayır ve şerri hassas bir şekilde ayırt edebilme ve shevi duygularının aşırılıklarına direnebilme dirayetine kavuşabilir.⁴⁰

Bu aşamaya, “zühd” kavramı denk düşer. Zühd, kalbi Allah’tan ayıran her şeyi terk etmektir.⁴¹ Zühd evresi, batılı psikoterapilerde olgunluk ve kişilik bütünleşmesi evrelerine karşılık gelir. Bu evrede birey kendisine, hayatına ve başkalarına biraz uzaktan bakmayı dener. Eski değer ve arzuların terk edilmesiyle başlayan bu evre, infantil -çocukluk dönemi- yanılısma ve yaşantıların bırakıldığı bir içsel dönüşüme işaret eder. Bu evrede birey kendi narsist arzularının ve dürtüsel isteklerinin sürekli farkında olmak ve bu arzuları baskılamak yerine onları tedrici olarak ıslah etmek, etkisizleştirmek ödevindedir.⁴²

Nefs-i Mutmainne: Allah’ın emirlerine layıkıyla uyup men ettiklerinden titizlikle sakınmak suretiyle manevi hastalıklardan kurtulmuş, hakiki ve kuvvetli bir iman ile de huzura ve sükuna kavuşmuş nefistir. Kalp, bu mertebede sürekli Allah’ı hatırlamanın bereketiyle şüphe ve tereddütlerden arınmış, her an şükür ve sena halindedir. Kötü ve çirkin vasıflar yerini güzel ahlaka terk etmiştir.⁴³

Bu makama karşılık gelen kavram “fakr” dır. Fakr, “Allah’tan başka herhangi bir şeye ihtiyaç duyma halinden uzaklaşmak, yalnız Allah’a muhtaç olmaktır”⁴⁴ ki; tasavvufi hayatın temel tutumu “fakr” dır. Sadık fakir, her şeye sahip olan, hiçbir şeyin kendisine sahip olmadığı kişidir.⁴⁵ Pek çok gelenek

38 Kara, Mustafa, *Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi*, Dergah Yayınları, II. Baskı İstanbul 1990, s. 110.

39 Sayar, s. 21.

40 Şirin, s. 197.

41 Schimmel, s.118.

42 Sayar, s. 22-23.

43 Şirin, s. 100.

44 Ateş, Süleyman, *İslam Tasavvufu*, Yeni Ufuklar Neşriyat, İstanbul 1992, s. 262.

45 Schimmel, s. 128.

ruhsal ve manevi gelişimde dünyevi ağırlıklardan kurtulmanın önemini vurgulamışlardır. Nefs-i mutmainneye ulaşmak; içsel çatışmalardan, dünyevi bağlanmalardan ve sahip olma eğilimlerinden kurtulmak, hayatın ve varoluşun görünmez ritmine yaklaşmak demektir. Psikodinamik bir bakış açısından sürekli istemek, hırs, tamahkarlık ve biriktirmek temel içsel güvensizlik ve yoksunluğa bağlı psikopatolojik özellikleridir. İnsan-ı kamil bu dünyadan el etek çekmeden ondan özgürleşebilmeyi başarabilmelidir. Gerçek yoksulluk ve fakr halinin göstergesi, bireyin iç dünyasında maddi nesnelere algılama biçimidir. Daha fazla edinme arzusuna, mevki kaygısına köle olmadığı sürece kişi fakirdir, erdemlidir.⁴⁶

Nefs-i Raziye: Daima Hakk'a yönelmek suretiyle Allah ile beraber olma şuuruna erişmiş, hikmete nail olarak Rabbinden razı ve hoşnut hale gelmiş olan nefistir. Bu mertebeye yükselen birey, kendi iradesinden vazgeçip Hakk'ın iradesinde fani olmuştur.⁴⁷

Bu makama karşılık gelen kavram "sabır" dır. Sabır, Allah'tan gelen her şeyi bu, kaderin en sert darbesi bile olsa kabul etmektir.⁴⁸ Sabır, sabredilen şey bakımından üç çeşittir: Allah'a ibadetlere sabır, günah işlememeye sabır, Allah'ın sınavı olan üzücü olaylara sabır... İlk ikisi, bireyin iradesi ile yapacağı işlerle ilgili sabırdır. Üçüncüsü ise bireyin kendi iradesi ve eylemi dışındaki olaylara sabırdır.⁴⁹

Sabır bir yönüyle de bilişsel, duygulanımsal ve bilinçdışı düzeylerde yaşantılanan bir psikolojik süreçtir. Bir yanı sıra da psikolojik süreçleri aşan bir manevi haldir. İnsan-ı kamil, içsel sabır yaşantısı üzerinde durarak seksüel/agresif güdülerin yıkıcı güçlerini dizginlemek ister. Bu güçlerin sabır yordamıyla bütünleşmiş bir aşk enerjisine dönüştürülmesi, kişinin iç huzur ve ahengini artırır. Sessizlik sabrın davranışa yansıyan tarafıdır ve içsel sessizlik yaşantısı daha fazla kişilik bütünleşmesi sağlayan güçlü bir psikolojik kuvvettir.⁵⁰

Nefs-i Merziyye: Bu mertebede nefis Allah'tan razı olduğu gibi Allah da ondan razıdır. Bu makama ulaşan eşyanın hakikat ve sırlarına vakıf olmuştur.⁵¹

Bu makama karşılık gelen kavram "tevekkül"dür. Tevekkül, bütün gücü nefiste bulmak değil de Tanrı'nın her şeyin üstünde hüküm ve egemenlik sahibi olduğunu kabuldür.⁵²

46 Sayar, s. 24-25.

47 Şirin, s. 201.

48 Schimmel, s. 131.

49 Ateş, s. 302.

50 Sayar, s. 25.

51 Türer, Osman, *Tasavvuf Tarihi*, Seha Nesriyat, İstanbul 1995, s. 138.

52 Sayar, s. 26.

Detaycılık, sorumluluk duygusu ve mümkün merteye iyisini yapmaya çalışmak verilen kararları olumlu yönde etkileyebileceği gibi bu hususlarda aşırılık, kısacası aşırı tedbircilik kaygı seviyesini yükseltebilir. İlerisini görememek de tedbirin yol açtığı kaygıyı artırabilir. Kaygı ileride yaşanabilecek hadiselerle ilişkilidir ve birey dışında pek çok faktör bu durumda etkili olabilmektedir. Böyle anlarda birey, zararlıdan kaçınmak, güzel, kolay ve yararlı olanı seçmeyi istese de hayrın hangi tarafta olduğunu çoğu kez bilemeyebilir. Bazen bir hususta alınan tedbir diğer bir hususta sıkıntıya yol açabilir. Kişi ne kadar bilgili olursa olsun yaşanan hadiseler bilginin sınırlı olduğunu göstermektedir. İşte böyle durumlarda, her şeyi bilene işin sonucunu bırakma yani tevekkül etme, kaygıyı azaltıcı bir güç haline dönüşebilir.

Sabra sarılanın, tevekkülle yüz yüze gelmesi kaçınılmazdır. Yalnız burada unutulmaması gereken, Allah'ı vekil etme, işin yapılması için değil, birey tarafından yapılan işin sonucunu Allah'ın tayin etmesi içindir.⁵³

Nefs-i Kamile: Bu merteye manevi bir kişisel gelişim yolculuğunun son durağıdır. Bu başarıya ulaşan birey, kendi özüne, potansiyelinin zirvesine ulaşmış, kısacası kendini gerçekleştirmiş demektir. Bu basamak aynı zamanda insan-ı kamilin de bulunduğu basamaktır.⁵⁴

Bu son mertebeye düşen son kavram “rıza”dır. Derin bir içsel tatmin, adanmış bir aşk, diğerlerine karşı empati, samimiyet ve insanlığa sürekli hizmet rızanın görünümüdür. Artık bireyin kaybedeceği bir şey yoktur, hiçbir kayıptan ızdırap duymaz. Hiçbir şeye sahip olmakla zenginleşmez, hiçbir şeyi yitirmekle yoksullaşmaz. Her iki durum arasında onun için fark yoktur. Rıza, bireyin hayatı olduğu gibi kabul edebilmesini sağlar ve geleceğin arzu ve kaygılarından kurtarır. İnsan-ı kamil, rıza makamında anda yaşar ve anı yaşar. O, çokça kullanılan bir nitelemeyle ibn'ul vakt (vaktin oğlu)'dur. Onunla birlikte olmak demek, özne-nesne, ben-sen, geçmiş-gelecek ikilemenin yitirilmesi demektir.⁵⁵

Yukarıdaki ifadelerden de anlaşılacağı gibi Kur'anda'ki psikolojik vokabularının insan kişiliğini sürekli deneyim halinde bir süreç olarak gösterdiği ortadadır. Buna göre nefis, sadece bedensel arzuların etkisindeyse en düşük aşamasında bulunur. Birey, yaşamın tüm anlamını kişisel arzusuyla özdeşleştiriyorsa, bu arzu ve istekler bireyin taptığı birer sahte ilah olmaktadır. Bundan sonraki aşamada birey, insanın sadece hedonistçe yaşayamayacağını kav-

53 Öztürk Yaşar Nuri, *Kur'an-ı Kerim ve Sünnete Göre Tasavvuf*, Fatih Yayınevi, İstanbul 1979, s. 231.

54 Şirin, s. 205.

55 Sayar, s. 26.

rar ve giderek hayatında bir üst anlam bulmaya çalışır.⁵⁶ Bu bağlamda insan-ı kamil yokuşu bütün bu makamları aşarak ve bütün bu süreçleri geçerek hem içindeki sırları, hem de dışındaki esrarı keşfetmiş olacaktır:

“Yeryüzünde yakın sahipleri için (hiç şüphe duymada inanan) pek çok ayet vardır. Sizin benliklerinizde de pek çok ayet bulunmaktadır. Hala görmüyor musunuz?”⁵⁷

Bu noktada Kur’an gelişimsel insan anlayışına dayalı olarak insan- Allah ilişkisini vurgulayan iman filini de değişime açık insani bir süreç olarak ortaya koymuştur. İman kelime olarak bir insanın güvenini ve bağlılığını bir değer merkezine -ki bu merkez kabile reisi olabileceği gibi bir ideoloji de olabilir- odaklaştırmasıdır. Bu bağlamda iman insanın bilişsel, duygusal ve ahlaki boyutlarını kapsayan ve insan hayatını yönlendiren en temel varoluşsal anlamı ifade etmektedir. Kur’an sürekli olarak, bu en temel anlamın; insanı kendisine yabancılaştıran beşeri değer merkezlerine yönlendirildiğinde nasıl sahte bilinçlenmelerle neticelendiğini ne insanın sömürülmesine neden olduğunu her fırsatta vurgulamaya çalışmıştır. İnsani bir eylem olan iman her şeyden önce yaşam karşısında varoluşsal bir duruşu ifade eder ki, bu da sürekli bir dinamizm gerektirir. Dolayısıyla klasik İslam teolojisindeki iman – amel ilişkisine ilişkin tartışma, Kur’an dikkate alındığında anlamını yitirmektedir. Kur’an’da imanın diğer insani süreçler gibi gelişime açık oluşunu gösteren örnek, Hz. İbrahim’in Allah’ı buluşunu anlatan kıssada çarpıcı bir şekilde gösterilmiştir. Bu bağlamda Kur’an’da iman bir yığın sabitelerin, doğmaların yazılı olduğu bir metni kabullenisten çok, bireysel ve sosyal hayattaki bir etkinliği ifade eder. Kur’ani imanı kabulleniş, insanın yaşamında bütün bağlılığın ve anlam merkezinin Allah’da olduğuna şahit olmak (eşhedü) anlamına gelmektedir.⁵⁸

Maslow, elde ettiği bulgularda, “kendini gerçekleştiren bireylerin normal algılarında ve ortalama bireyin daha çok arada sırada gerçekleşen doruk deneyimlerinde, algının ben-aşkın, kendini unutan, ben-siz bir niteliğe büründüğünü ifade eder. Yani güdülenmemiş, kişisel olmayan, arzusuz, bencil olmayan, gereksinim duymayan, bağlantısız bir algı söz konusudur. Bu, ben merkezli değil, nesne merkezli bir algı olabilir. Bu da nesnenin kendi içinde bağımsız bir gerçekliğe sahipmiş, görenden bağımsızmış gibi algılanması anlamına gelir.⁵⁹

56 Abdullah Şahin, “Kişilik Gelişimi ve Din Eğitimi”, *İslamiyat* 1/2, 1998, s. 59.

57 51. Zariyat, 20-21.

58 Şahin, s. 69-70.

59 Abraham Maslow, *İnsan olmanın Psikolojisi*, Çev. Orhan Gündüz, Kuraldışı Yayınları, İstanbul 2001, s. 84.

Maslow'un hissedip de tam olarak ifade edemediği bu merkez algı, semavi dinlerde Tanrı'ya atfedilir. Kur'an'a göre de kişisel gelişim yolculuğunda insan-ı kamilin nihai hedefi Allah merkezli bir algı sistemi oluşturmaktır. Bireyin içinde gizli ve varlığı için hayati olan daha derin algılar kapasiteyi geliştirme yöntemi olan insan-ı kamil sürecinde erişilecek sonuç insan hayatının manasını ve sıradan olayların derindeki anlamını doğrudan bilme ve yaşama kapasitesidir.⁶⁰ Böyle bir durum doruk deneyimde olmayı vecd halinde yaşamay; kısaca Maslow'a göre var oluşsal değerlere "V değerlerine" sahip olmayı gerektirir.

Maslow'a göre V-değerlerine sahipken birey doruk deneyimi kontrol edemeyebilir. Çünkü, o bireye gelir ve gerçekleşir. Doruk deneyimde birey büyük bir şeyi karşısındaymış gibi şaşkınlık hayret derin saygı uysallık, alçak gönüllülük, teslimiyet gibi duyguları içeren bir tepki verir. Bu duyguya zaman zaman büyük bir şeyin karşısında eriyip gitme korkusu da karışır. Bu durum tipik bir şekilde şöyle dile getirilir. "Bu çok fazla kusursuz. Buna nasıl dayanacağım bilemiyorum. Şu anda ölebilirim ve hiç sorun değil." Bu durum, belki de bireyin deneyimi yaşamayı sürdürme isteğinden, doruktan vadiye, sıradan dünyaya inmeyi gönlünün istememesinden kaynaklanmaktadır.⁶¹

Sonuç

Dinlerin her şeyden önce insanlığa bir anlam sunan sistemler olması kaçınılmaz olarak gelişimsel, kendini aşma potansiyeli olan insanoğluluyla ilişkisini zorunlu kılar. Bu ilişki İslam'da tasavvuf kültürüyle işlenmiş ve işlenmektedir.

İslam'a göre insanın gelişim ve değişim sürecinde ilk olarak incelenecek konu İslam'ın temel prensiplerinde varoluşun nasıl algılandığıdır. Bu bağlamda Kur'an'a bakıldığında, yaşamın dinamik süreçler bütünü olarak algılandığı ve buna bağlı olarak Allah'ın yaşamla iç içe, sürekli yeni bir işte olan ve insanlara şah damarından daha yakın, canlı bir hakikat olarak tasvir edildiği, geleceğin önceden belirlenmediği, özgür iradeye sahip insanların yapıp etmelerinden dolayı sorumlu tutuldukları ve insanın iyiyi ve kötüyü seçişinin denenmesi, insan yaratılışının nedeni olarak da sunulduğu görülebilir. Tasavvuf ise, bütün bu durumları tek ve en büyük bir anlam merkezinden hareketle ki- Bu anlam merkezi Allah'tır- Kur'an ve hadisler ışığında sistematize ederek bir gelişim modeli ve bunu gerçekleştirebilecek bir ideal insan tipi -"İnsan-ı kamil"- ortaya koyar. Bu kültür gideceği yol ve varacağı hedef konusunda belirsizlik yaşayan bireye "rol-model" olabilecek zengin bir malzeme sunabilir.

60 Sayar, s. 128.

61 Maslow, s. 94.

Kaynakça

- Adler, Alfred (1995). *İnsan Tabiatını Tanıma*, Çev. Ayda Yörükkan, Türkiye İş Bankası Yayınları, İkinci Baskı.
- Adler, Alfred (1993). *Hayatın Anlam ve Amacı*, Çev. Kamuran Sıpal, Say Yayınları, İstanbul.
- Akarsu, Bedia (1979). *Felsefe Terimleri Sözlüğü*, Ankara.
- Areş, Süleyman (1992). *İslam Tasavvufu*, Yeni Ufuklar Neşriyat, İstanbul.
- Aurelius, Marcus (2002). *Düşünceler*, Çev. Şadan Karadeniz, Yapı Kredi Kültür Sanat Yayınları, İstanbul.
- Aydın, Hüseyin (1987). *Yaratılış ve Gaye*, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, Ankara.
- Bahadır, Aldülkerim (2001). *İnsanın Anlam Arayışı*, İnsan Yayınları, İstanbul.
- Dodurgalı, Abdurrahman (1998). “Nefs ve Eğitimi”, *Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi* Sayı: 5, İstanbul.
- Dökmen, Üstün (2005). *Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*, Sistem Yayıncılık, 14. baskı, İstanbul.
- Frankl, Victor (1994). *Duyulmayan Anlam Çılgılığı*, Çev. Selçuk Budak Öteki Yayınevi, II. Baskı, Ankara.
- İşentürk, Habil (1994). “Kişilik ve Din”, *Diyanet İlmî Dergisi*, sayı:3 Temmuz, Ağustos, Eylül.
- Kara, Mustafa (1990). *Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi*, Dergah Yayınları, II. Baskı İstanbul.
- Kılıç, Sadık (2000). *Benliğin İnşası*, İnsan Yayınları, İstanbul.
- Krech, David - S. Crutchfield (1980). *Richard Sosyal Psikoloji*, Çev. Erol Güngör, Ötügen Yayınları, İstanbul.
- Maslow, Abraham (1971). *The Further Reaches of Human Nature*, New York.
- Maslow, Abraham (2001). *İnsan Olmanın Psikolojisi*, Çev. Orhan Gündüz, Kuraldışı Yayınları, İstanbul.
- Nesefi, Azizüddin (1990). *Tasavvufta İnsan Meselesi*, Dergah Yayınları, İstanbul.
- Öztürk, Yaşar Nuri (1979). *Kur'an-ı Kerim ve Sünnete Göre Tasavvuf*, Fatih Yayınevi, İstanbul.
- Sayar, Kemal (2003). *Sufi Psikolojisi*, İnsan Yayınları, III. Baskı, İstanbul.
- Schumacher, Erik F. (1999). *Akli Karışıklıklar İçin Klavuz*, Çev. Mustafa Özel, İz Yayınları, III. Baskı, İstanbul.
- Soykan, Ömer Naci (2001). “İnsanın Dünyadaki Yerini Yeniden Sorgulaması Üzerine”, *Felsefe Dünyası*.
- 24- Schimmel, Annemarie (2001). *İslam'ın Mistik Boyutları*, Çev. Ergün Kocabıyık, Kabala Yayınevi, İstanbul.
- Şirin, Turgay (2005). *Kişisel Gelişim Medeniyeti*, Armoni Yayınları, İstanbul.
- Tolstoy, *İtirafımlarım*, Çev. Ahmet Özpınar, Aden Yayıncılık, İstanbul.
- Türer, Osman (1995). *Tasavvuf Tarihi*, Seha Nesriyat, İstanbul.
- Wilcox, Lynn (2001). *Sufizm ve Psikoloji*, Çev. Orhan Düz, İnsan Yayınları İstanbul.
- Yılmaz, H. Kamil (2000). *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, Ensar Neşriyat, İstanbul.