



*The Journal of Academic Social Science Studies*

**JASSS**

*International Journal of Social Science*

*Doi number: <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS1991>*

*Volume 6 Issue 8, p. 959-968, October 2013*

## **TASAVVUF KÜLTÜRÜNDEKİ İSTİKÂMET ANLAYIŞININ PSİKOLOJİK ve TERAPİK ETKİLERİ\***

*IN THE PSYCHOLOGIC AND THERAPIC EFFECTS OF THE  
UNDERSTANDING OF DIRECTION SUFISTIC CULTURE*

*Yrd. Doç. Dr. Esmâ SAYIN*

*Adıyaman Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi*

### **Abstract**

The notion of direction, is one of the most important notion, in the sense of a person gaining verbal and behaviour consistency through sufistic culture. In fact, the way to have positional, action, mental, emotional consistency and tenacity goes through becoming aware and experiencing the notion of direction. Because having a direction, is an experience of avoiding extremes, which we call lavish and tephrite, and reaching balance and consistency. With all of these aspects, the direction which has positional, action, mental, emotional tenacity, stability and consistency is to catch emotional and mental balance, with avoiding the extreme attitude as well. At this point, the direction is to pay attention that avoiding from lavish and tephrite and finding a golden mean on eating, drinking, beliefs, worshiping, practices, tempers, spending time and all of the works. For this reason, sense of direction is a prerequisite of achieving mental health including stable attitude and honesty which has the emotional and mental balance in itself.

---

\*Bu makale Crosscheck sistemi tarafından taranmış ve bu sistem sonuçlarına göre orijinal bir makale olduğu tespit edilmiştir.

People with a sense of direction establish a balance of mind and soul, and approach life with a healing power, which enhances their decisions on life and creates a joyful energy of life. Therefore, as people who succeed in having a sense of direction approach life with consistency, balance and integrity, they also solve their emotional conflicts. Again, through the determination to eliminate their previous negative habits, as well as employing spiritual harmony, they internalize life with the discipline of sincerity. Possessing a sense of direction is also a contributing element on one's cognitive consistency, self-realization, and self-challenging experiences. The sense of direction also has a curing and therapeutic effect on spiritual conflict and depressive disorders, behaviour disorders and attachment disorders.

**Key Words** Direction, Sufism, Sufistic and Psychological Point of View, Cognitive Consistency, Self-Discovery:

### Öz

İstikâmet kavramı, Tasavvuf kültürünün söz ve davranış tutarlılığı kazandırması yönünden en önemli kavramlarından birisidir. Aslında hayatta hal, fiil, zihin, duygu tutarlılığı ve kararlılığına sahip olmanın yolu, istikâmet kavramının farkına varmak ve onu tecrübe etmekten geçer. Çünkü istikâmet sahibi olmak, ifrat ve tefrit dediğimiz uçlardan sakınarak denge ve tutarlılığın yakalanması tecrübesidir. Bütün bu yönleriyle hal, fiil, zihin ve duygu kararlılığı, istikrarı ve tutarlılığı olan istikâmet, aynı zamanda aşırı uç tutumlardan kaçarak duygusal ve zihinsel dengeyi yakalamaktır. Bu noktada istikâmet; yemede, içmede, inançta, ibadette, amellerde, hallerde, vakti geçirmede ve bütün yapılan işlerde, ifrat ve terfide kaçmamak ve orta yolu tutmaktır. Bu nedenle özünde duygusal ve zihinsel dengenin olduğu dürüstlüğü, istikrarlı tutumu içerdiği için istikâmet anlayışı, ruh sağlığını gerçekleştirmenin bir ön şartıdır.

İstikâmet sahibi insanlar, zihin ve gönül dengesini kurarak onları hayata dair kararlarında güçlü kılan ve yaşam enerjisinin sağlanmasında mutlu eden tedavi edici bir güçle hayata bakarlar. Bu nedenle istikâmet sahibi olmayı başaran insanlar tutarlılık, denge ve bütünlük içerisinde hayata yaklaştıkları için, duygusal çatışmalarını da çözmüş olurlar. Yine onlar, daha önce yaptıkları olumsuz alışkanlıkları ortadan kaldırma kararlılığı içerisinde ruhsal uyumla beraber dürüstlük disipliniyle yaşamı içselleştirirler. Aynı zamanda istikâmet sahibi olmak, kişinin bilişsel tutarlılığı, kendini-gerçekleştirme ve kendini-aşma tecrübesi üzerinde yardımcı bir unsurdur. İstikâmet anlayışı; ruhsal çatışma ve depresif bozukluklar, davranış bozuklukları ve bağlanma bozuklukları üzerinde de tedavi ve terapi edici bir etkiye sahiptir.

**Anahtar Kelimeler:** İstikâmet, Tasavvuf, Tasavvufî ve Psikolojik Bakış Açısı, Bilişsel Tutarlılık, Kendini-Keşfetme

## Giriş

İstikâmet, söz-fiil tutarlılığı ve uyumu olduğu için, ruhsal sağlığın bir ön koşuludur. Bu yönüyle Tasavvuf Psikolojisi açısından söz ve davranış tutarlılığı ve bütünlüğü olan istikâmetin ruh sağlığı üzerindeki psikolojik ve terapik etkilerini bu makalede ele alacağız. Tasavvufî kavramları, bu çeşit etkileriyle ele alacak olursak, onları sûfi bakış açısıyla kavramak ve günlük hayat içerisinde tecrübe etmek mümkün olabilecektir. Ruhsal dengesi yüksek ve ruh bütünlüğü yakalamış bireylerin toplumda yer alması için, onların ruh ve kalp uyumunu ve tutarlılığını sağlamaları açısından tasavvufî kavramlar, psikolojik ve terapik etkileriyle ele alınmak durumundadır. Bu nedenle tasavvufî ve psikolojik bakış açısıyla istikâmet anlayışının etkileri bu makalede ele alınacaktır.

## İstikâmet Anlayışının Bilişsel Tutarlılık Üzerindeki Psikolojik ve Terapik Etkileri

“İstikâmet, her şeyin kendisi ile olgunlaştığı ve tamamlandığı ahlâkî ve dinî bir derecedir. Her nevi hayrın meydana gelmesi ve nizama konulması, istikâmetin varlığı ile mümkündür. Hâlinde istikâmet üzere bulunmayanın gayreti boşa gider. İstikâmet merdiveninin üç basamağı vardır. Evveli takvim, sonrası ikâmet ve daha sonrası istikâmettir. Nefisleri terbiye etmeye takvim, kalpleri temizlemeye ikâme, sırları yaklaştırmaya ve ruhu Allah’a yükseltmeye istikâmet denir.”<sup>1</sup> Mesela istikâmet isteği, namaz kılan bir kişinin, ‘istikâmet üzere en doğru yola iletilme’<sup>2</sup> talebi içerisinde şehvî işler, öfke dolu fiiller vb. davranış özelliklerinden kaçınma eylemini istemesi gibi, ahlâkî yapının ifrat ve tefrit olmak üzere iki tarafından da kaçınmak üzere tedbir almayı dilemesi anlamı da taşır.”<sup>3</sup> “Böylece namaz kılan bir insan, Allah’tan her türlü ahlâkî davranış, duygu ve düşünce hususunda bu aşırı iki ucun arasında kalan ve orta yol olan doğru yola iletilmesini ister.”<sup>4</sup> Bu manada ibadet bilinciyle bile insan, istikâmet kavramındaki üç aşamayı gerçekleştirebilir. Kul, nefisini ve kalbini tezkiye ederken, sırrını ve ruhunu Allah’a yükseltebilir. Böylece kişi, söz ve davranış tutarlılığı olan istikâmet anlayışıyla aşırı iki ucun arasındaki dengeyi de yakalayabilir.

İstikâmeti hal ve fiil tutarlılığı, zihin ve duygu kararlılığı olarak ifade edebiliriz. Hal, fiil, zihin ve duygu kararlılığı, istikrarı ve tutarlılığı olan istikâmet, aynı zamanda aşırı uç tutumlardan kaçarak duygusal ve zihinsel dengeyi yakalamaktır. Bu noktada “İstikâmet; yemede, içmede, inançta, ibadette, amellerde, hallerde, vakti geçirmede ve bütün yapılan işlerde, ifrat ve tefide kaçmamak ve orta yolu tutmaktır. Onun için

<sup>1</sup> Abdülkerim Kuşeyrî, Risâletü'l-Kuşeyrî, Daru'l-Hayr, Beyrut, 2003, s. 287-288.

<sup>2</sup> Fatıha, 1/5.

<sup>3</sup> Muhammed Esed, Kur’ân Mesajı Meal Tefsir, (çev. Cahit Koytak, Ahmet Ertürk), İşaret Yayınları, İstanbul, 1997, s. 2-3.

<sup>4</sup> Esmâ Sayın, Namaz ve Karakter Gelişimi, İnsan Yayınları, İstanbul, 2006, s. 127.

istikâmet, sülûke manevî yükseliş niyetiyle girmektir.”<sup>5</sup> Nefisleri terbiye etme halinden, kalpleri temizlemeye ve ruhu Allah’a yükseltmeye kadar manevî yükselişin yaşanan hali olan istikâmet psikolojik açıdan tutarlılık, duygusal-zihinsel denge, kararlılık ve istikrar yetilerini insana kazandırır.

Duygusal-zihinsel denge, kararlılık ve istikrar yetilerini insana kazandırdığı için istikâmet, kişiye bilişsel tutarlılık (cognitive consistency) denilen bir yetenek kazandırır. “Bilişsel tutarlılık kişinin inançları, tercihleri, tutumları vb. arasında tutarlılık olmasıdır.”<sup>6</sup> “Bu tutarlılık, hayat tarzımıza ve tercihlerimize uyum ve istikrar olarak yansır. Eğer bilişsel tutarlılık, manevî ve ruhsal dünyamıza hâkim olmazsa ne yazık ki bölünmüş kişilik (split personality) tarzı hayatımızı etkisi altına alır. Bölünmüş kişilik, kişilik tarzı olarak çoklu kişilik yerine kullanılan popüler bir terimdir.”<sup>7</sup> Bölünmüş kişilik, davranış ve algılayış tutarsızlıkları ve dengesizlikleri yaşayan zayıf bir kişiliktir. Bu kişilik tarzı, insana zayıf bir mü'min figürünü hatırlatır. Bu nedenle istikâmet anlayışı, bölünmüş kişilik yapısının yerine bilişsel tutarlılığı yerleştirerek, duygusal-zihinsel denge ve tutarlılık ölçüsü olmaktadır.

### **İstikâmet Anlayışının Ruhsal Çatışma ve Depresif Bozukluk Üzerindeki Psikolojik ve Terapik Etkileri**

İstikâmet, özünde duygusal ve zihinsel dengenin olduğu dürüstlük, doğruluk ve istikrarlı tutumdur. “Hakiki doğruluk, ahde vefa, her hususta ifrat ve tefritten sakınarak itidal yolunda, yani sırat-ı müstakim’de yürümek, dinin emirlerine uyma ve yasaklarından kaçınma konusundaki devamlılık ve bir insanın zikzak yapmadan hayat boyu takip ettiği çizgidir.”<sup>8</sup> “Tasavvuf ehli, ‘Benim yarım lisânım ve yarım yüzüm olamaz. Bu ikisinin de manzarası çirkindir. İki yüzlülükle sevillecekse, sevilmemesi, iki yüzlülükten daha hayırlıdır’ der. Bir şair de, ‘Bırak o münafığı da yoluna devam et. Dostunu ve düşmanını tanı.’ demiştir.”<sup>9</sup> Bu bağlamda istikâmet anlayışı, nifak denilen söz ve davranış çelişkilerinden insanı kurtararak söz-davranış uyumsuzluklarını tedavi eder.

İbadet bilincinin merkezinde yer alan ve her namazda kulun anlamaya çalıştığı, “Bizleri doğru yola hidayet et, ilet.”<sup>10</sup> duası kişiye istikâmet, istikrar, doğruluk ve tutarlılık isminde dört önemli ruhsal ve psikolojik güç ve yetkinlik kazandırmaktadır. “İnsan, istikâmetle, gönlünü ve ruhunu Rabbinde; yolunu helallere; yüzünü cemalullahı çevirir. Haramlara ve günahlara sırtını döner. Kul, istikrarla, az da olsa devamlı ibadet

<sup>5</sup> İsmail Ankaravî, Minhâcü'l-Fukara, (haz. Saadettin Ekici), İnsan Yayınları, İstanbul, 1996, s. 254.

<sup>6</sup> Selçuk Budak, Psikoloji Sözlüğü, Bilim Sanat Yay., Ankara, 2000, s. 138.

<sup>7</sup> Bkz. Budak, a.g.e., s. 156.

<sup>8</sup> Süleyman Uludağ, Tasavvuf Terimleri Sözlüğü, Marifet Yayınları, İstanbul, 1999, s. 278.

<sup>9</sup> Ebu'l Hasan Maverdî, Edebü'd-Dünyâ ve'd-Dîn, (çev. Selahattin Kip, Abidin Sönmez), Bahar Yayınevi, İstanbul, trz., s. 342.

<sup>10</sup> Fatıha, 1/4.

etmenin huzurunu tadar; makamı ve kulluktaki kıvamı azalmadan artan; güzel bir gidişat yakalar. İnsan tutarlılıkla, söylediğini yapan; yapmadığını söylemeyen, özü sözü bir; hisseden, yaşayan ve yaşatan; teslimiyetin nuruyla bezenen kullar seviyesine çıkar. Kul doğrulukla, sadece sözde değil özde doğru olan ve doğruluğu yaşayan; her zaman doğruluğu, güzelliği ve iyiliği; zulme, çirkinliğe ve kötülüğe tercih eden bir tavır içerisinde bulunur. Zaten namaz kılan bireyler, iyiliği ve doğruluğu temsil eden sağ ellerini, kötülüğü ve zulmü temsil eden sol ellerinin üstüne koyarak; bu duayla doğruluğu ve iyiliği; zulme ve kötülüğe tercih ederler.”<sup>11</sup>

Namaz esnasında "Bizleri doğru yola hidayet et."<sup>12</sup> niyazıyla istikamet, istikrar ve bilişsel uyum kararını alan kul, mantık ve akıl dengesini oluşturur. İbadetlerin hepsinde ve özellikle namaz ibadeti esnasında kazandığı duygusal-zihinsel uyum, denge, kararlılık ve istikrar tecrübesi kişinin, günlük hayatına da yansır. Bu açıdan bakıldığında "İnsan, mantık ve duygu dengesini oluşturursa, ruhsal çatışmalarını (conflict) yenebilir. Bu manada "Çatışma, birbiriyle uyuşmaz görünen iki güç olan düşünce, duygu ve dürtü arasındaki karşıtlıklardır."<sup>13</sup> "Duygusal çatışmalar gerilim, baş ağrısı, iç gerginlik ve huzursuzluğun en temel sebebidir."<sup>14</sup> Bu çatışmalar, zihin ve gönül dengesini kuramamış insanlar açısından bir bunalım nedenidir. Bu nedenle onlar, insanın hayat kararlarını ve yaşam enerjisini daraltan bir etkiye sahiptir. Bu açıdan günlük hayatın içerisinde tecrübe edilen istikâmet, insanda zihin ve gönül dengesini kurarak onu hayata dair kararlarında güçlü kılan ve yaşam enerjisinin sağlanmasında mutlu eden tedavi edici bir etkiye sahiptir.

İnsanı hayata dair kararlarında güçlü kılarak ve yaşam enerjisinin sağlanmasında iç dengesini oluşturarak terapi eden istikâmet, sağlam bir duruş ve güçlü bir iç denge oluşturur. Bu bağlamda "Ebu Bekir (r.a.) 'İstikâmet üzere olun.'<sup>15</sup> âyetini, 'Şirk koşmayın.' şeklinde izah etmiştir. Hz. Ömer (r.a.) ise bu emri, 'Tilki gibi eğri büğrü gidişat sahibi olmayın.' şeklinde açıklamıştır. Ebu Ali Cürçânî ise, 'İstikâmet sahibi ol, kerâmet sahibi olma. Zira nefsin kerâmeti talep hususunda hareket hâlidir. Azîz ve Celîl olan Rabbin ise senden istikâmet talep etmektedir.' demiştir. Büyükler hariç istikâmete kimsenin gücü yetmez. Zira istikâmet, alışkanlıkların dışına çıkmak, âdetlerden ayrılmak, hakikî manadaki sıdk ile Hak Teâlâ'nın huzurunda durmaktır."<sup>16</sup> İstikâmetin en önemli yönü ise, insanın daha önce yaptığı olumsuz alışkanlıkları ortadan kaldırmasıdır. İstikâmet, ruhsal uyumla beraber dürüstlük içerisinde yaşama bilinci olarak, kişinin yaşam tarzını da olumluya yönelterek onun söz ve davranış tutarlılığı içerisinde olmasını sağlar.

Söz ve davranış tutarlılığı içerisinde bulunan kişi, ruhsal uyum ve huzuru yakaladığı ve önceki hatalı alışkanlıklarını terk ettiği için istikâmet anlayışı nedeniyle,

<sup>11</sup> Bkz. Esmâ Sayın, Anne Kucağı Namaz, Nesil Yayınları, İstanbul, 2012, s. 41.

<sup>12</sup> Fatıha, 1/5.

<sup>13</sup> Budak, a.g.e., s. 178.

<sup>14</sup> Carl Gustav Jung, Human Symbols, John Moores Press, London, 1964, s. 80.

<sup>15</sup> Hud, 11/112.

<sup>16</sup> Kuşeyrî, a.g.e., s. 288.

mevcut depresif bozukluğunu tedavi ve terapi edebilir. “Bu bağlamda depresif bozukluk; nispeten inatçı bir mutsuzluk, hemen hemen hiçbir etkinliğe ilgi duymama veya hiçbir şeyden zevk almama, çaresizlik, sinirlilik ve üzüntü duyguları olarak ele alınır.”<sup>17</sup> “Aynı zamanda depresif bozukluk; ruhsal bozukluk kapsamında olup, düşük benlik saygısı, duygu durum bozukluğu ve genel etkinliklere yönelik ilginin azalması olarak da tarif edilir.”<sup>18</sup> İstikâmet esnasında yaşanan tutarlılık, istikrar ve ruhsal uyum tecrübesi, insanın mutsuz, umutsuz, sinirli ve gergin anları için bir terapi niteliği taşır. Kişinin eski olumsuz alışkanlıklarını ve iç dünyasındaki çatışmalarını çözüme kavuşturan istikâmet anlayışı, hem manevî bir güç, hem de ruhsal terapi imkanındır. İstikâmetin insana sağladığı uyum, istikrar ve tutarlılıkla kişi, hayat kararlarında başarılı olur; yaşamından lezzet alır; kendine saygı duyar ve duygu istikrarına kavuşur.

### **İstikâmet Anlayışının Davranış Bozukluğu ve Anormal Davranış Kalıpları Üzerindeki Psikolojik ve Terapik Etkileri**

“İstikâmet, kişinin yaşadığı zaman dilimi içerisinde kıyametin koptuğunu ve Allah’ın huzurunda bulunduğunu müşâhede etmesidir. İstikâmet, özün söze uygun olmasıdır.”<sup>19</sup> Bu nedenle istikâmeti istemek, Rabb’in rızasını istemektir. Kerameti istemek ise, nefsin arzusudur. Ehl-i Hak olanın ise nefsin isteklerinden kaçınıp, Hakk’ın rızasına sığınması gerekir. Bu noktada en güzel kerâmet, istikâmettir. Kerâmet, ancak ve ancak istikâmettir. Onun için sâlik olan evvela istikâmete öncelik vermeli ve bu mevzuda hırslı olmalıdır.”<sup>20</sup> Aynı zamanda ruhsal uyum ve istikâmet içerisinde bulunan bir kulun, ahlakını olgunlaştırması hakiki keramet olduğu için hakiki keramet, ancak istikâmettir. İstikâmet kerameti, keramet de tecelliye ortaya çıkartır. Bu bağlamda “Tasavvufta “nazar” diye adlandırılan ve tarihte emsaline sıkça rastlanan; hele de “sanatçı kişi”yi adeta infilak ettiren tecelli, yaşanmıştır.”<sup>21</sup>

Ruhsal uyum içerisindeki söz-davranış tutarlılığı ve istikâmet anlayışı, insanın bilişsel tutarlılık süreçlerini başarıyla tamamlamasını sağlar. Bilişsel tutarlılık süreçlerini başarıyla aşan ve böylece bölünmüş kişilik tarzına son veren bir insan, mevcut davranış bozukluklarına da çözüm bulabilir. Bilişsel ve duygusal tutarlılığı, zihin ve gönül uyumunu sağlamayı amaç edindiği için bu uyumu yakalayan kişiler üzerinde davranış bozukluğu da tedavi edilebilir bir etkiye sahiptir. “Bununla beraber davranış bozukluğu; (behavior disorder) tavır bozukluğu, depresyon, kaygı-

<sup>17</sup> Budak, a.g.e., s. 21.

<sup>18</sup> RD. Hays, KB. Well, Functioning and Well-Being Outcomes of Parients With General Psychiatry, New York, 1995, s. 52.

<sup>19</sup> Kuşeyrî, a.g.e., s. 294-295.

<sup>20</sup> Ankaravî, a.g.e., s. 254.

<sup>21</sup> Ömer Demirbağ, Necip Fazıl Dîvân Şiiri, The Journal of Academic Social Science Studies International Journal of Social Science Volume 4 Issue 2, Winter 2011, s. 18.

uzaklaşma, anti-sosyal davranışlara neden olabilir. Psikiyatride psikopati, sapmalar ve madde bağımlılığı gibi toplumun ve hastanın onaylamadığı davranış tarzlarını da kişi geliştirebilir.”<sup>22</sup> Bu noktada bilişsel tutarlılığı ve söz-davranış uyumunu istikâmet anlayışıyla tecrübe eden bir insan, mevcut davranış bozukluklarını da tedavi ve terapi edebilir.

Bilişsel tutarlılığı ve söz-davranış uyumunu istikâmet anlayışıyla tecrübe eden bir insan için, istikâmetin birtakım dereceleri bulunmaktadır. İstikâmetin dereceleri ise, nefsi edebe getirmek ve kalbin istikâmetle süslenmesidir. İstikâmet, ahitlerin tümünde, özellikle ilâhî ve Muhammedî ahitlerde durmak, yemek, içmek, giyinmek gibi dinî ve dünyevî işlerde orta yola riayetle, sırât-ı müstakîme özen göstererek yapışmaktır.”<sup>23</sup> Bu manada orta yolu takip ederek ifrat ve tefritten uzaklaşmak ve duygu istikrarı, insanı anormal davranış kalıplarından koruyucu bir etkiye sahiptir. “Psikolojide anormal davranışlar, ruhsal veya duygusal bir rahatsızlığın belirtisi olarak kabul edilen ve hafif uyum bozukluklarından ağır ruh hastalıklarına kadar değişen bir davranış türü olarak ifade edilir.”<sup>24</sup> “Anormal davranış tarzı ya da anormallik; normal ölçülerden sapan karakteristik davranış özelliği olarak görülür.”<sup>25</sup> Sonuç itibarıyla insanın aşırı baskın duygulardan korunarak duygusal-zihinsel istikrar ve istikamet talebi, kişiyi anormal davranışlardan (abnormal behavior) koruyucu bir özelliğe sahiptir.

### **İstikâmet Anlayışının Zihin Bulanıklığı ve Bağlanma Bozukluğu Üzerindeki Psikolojik ve Terapik Etkileri**

İstikâmet tasavvufta sıradan insanların, seçkinlerin ve seçkinlerin içerisindeki en seçkin grubun istikameti olmak üzere üç kısma ayrılır. Bu bağlamda “İstikâmetin ilki, sıradan insanların istikâmetidir. Onların istikâmeti, yapılan işlerde orta, mutedil ve dengeli olmaktır. Bu itidal, amellerdeki aşırılık ve eksiklik arasında orta yolu bulmaktır. İkincisi, seçkinlerin istikametidir. Bu istikamet, hallerde istikamettir. Gerçekleşmesi, çalışarak değil, keşif yoluyla hakikatin müşâhedesine bağlıdır. Çünkü nefis, karanlık ve başkalık demektir; hakikat ise, nur ve biriciklik. Seçkinlerin en seçkinlerinin istikâmeti ise, istikâmeti görmeyi terk etmek ve onu aramaktan habersiz olmaktır. Onlar ise, Hakk’ın varlığını başkasına değil, kendi zatına bağlarlar. Hakk’ın dışındakiler ise, sadece her şeyi var eden Hakk’a dayanırlar.”<sup>26</sup> Bu durum Allah Teâlâ’ya aşk ile bağlanmanın bir tezahürüdür. “Zaten aşk; muhabbetin, seveni kavraması, bütün vücuduna yayılması, adeta onu sarmaşık gibi sarmasıdır.”<sup>27</sup>

Sadece Hakk’ın varlığına ve O’nun kendi zâtına odaklanarak istikâmet vasıtasıyla her şeyi var eden Hakk’a dayanan ve teslim olan bir kul için, hayata ve ibadetlere istikrar ve uyumla odaklanma başarısı mümkün olabilir. Hayata ve

<sup>22</sup> Budak, a.g.e., s. 19.

<sup>23</sup> Ethem Cebecioğlu, Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü, Anka Yayınları, İstanbul, 2004, s. 323

<sup>24</sup> Budak, a.g.e., s. 76.

<sup>25</sup> DL. Dunner, Current Psychiatric Therapy, Saund Company Press, Philadelphia, 1993, s. 261.

<sup>26</sup> Abdürrezzak Kâşânî, Tasavvuf Sözlüğü, (çev. Ekrem Demirli), İz Yayıncılık, İstanbul, 2004, s. 58.

<sup>27</sup> Metin Hakverdioğlu, Fuzûlî’de Aşk ve Âşık Kavramı, The Journal of Academic Social Science Studies International Journal of Social Science, Volume 5 Issue 1, February 2012, s. 134.

ibadetlere ise, istikâmet ve uyumla odaklanan bir kişi için, akut zihin bulanıklığı (acute confusional state) problemi ve dikkat odaklanması sorunu tedavi edilebilir bir etkiye sahiptir. Çünkü kişi, bu problemlerini çözmeden hayata ve ibadetlere odaklanamaz; istikrar ve uyumla ibadetlere ve hayata bağlanamaz. “Bu bağlamda akut zihin bulanıklığı; uyuşukluk, heyecan, zihin bulanıklığı, yönelim kaybı ve hezeyan sayılabilir.”<sup>28</sup> “Hezeyan ise, kendisi net bir hastalık olmasa da pek çok ruhsal ve psikolojik kaynaklı hastalığın altında yatan nedendir. Dikkat problemi, zihinsel karmaşa ve duygusal hareketlenme, bir hezeyan belirtisi olabilir.”<sup>29</sup> Bu manada hayata ve ibadetlere odaklanma, istikrar ve uyumla ibadetlere ve hayata bağlanma gayreti, hezeyanı yenmenin en önemli nedeni olabilir. Hezeyanlarını yenebilen bir ruh ise, hem hayata ve ibadetlere istikâmet ve uyumla bütüncül bir tarzda odaklanabilir; hem de hayatın içerisinde ve ibadetlerde istikâmet, istikrar ve uyumla gönül huzurunu yakalayabilir.

Hayatın içerisinde ve ibadetlerde, istikrar ve uyumla gönül huzurunu yakalayan bir kişi için istikâmet, haddini bilmektir. Bu bağlamda “İstikâmet, haddi aşmanın zıddıdır. Bu nedenle tasavvufta istikâmet sahibi olmak, keramet sahibi olmamak esastır. Çünkü kerâmeti isteyen nefis, istikâmeti isteyen ise, Allah Teâlâ’dır.”<sup>30</sup> İstikâmet anlayışıyla uyum sağlayan teslimiyet bilinci ve haddini aşmama hassasiyeti, sağlıklı bir bağlanma davranışıyla sonuçlanır. Bu nedenle istikâmet anlayışı esnasında Allah'a karşı hissedilen saygı duygusu, haddini aşmama hassasiyeti içerisindeki tevazu erdemi ve teslimiyet bilinci, kişideki mevcut bağlanma bozukluğunu (attachment disorder) tedavi ve terapi eder. “Zaten bağlanma bozukluğu, kişinin sevgiye dayalı kalıcı ve yakın ilişkiler kurmakta zorluk çekmesiyle tanımlanan bir rahatsızlıktır.”<sup>31</sup> Bağlanma bozukluğunun en güçlü tedavisi; kulluk bilinci, saygı, tevazu ve teslimiyet duygusuyla sağlanır. Bu duygular da en güçlü haliyle istikâmet anlayışının hayata hâkim olmasıyla yaşanır.

### **İstikâmet Anlayışının Kendini-Gerçekleştirme ve Kendini-Aşma Üzerindeki Psikolojik ve Terapik Etkileri**

“İstikâmet, farklı tutum ve davranışlarda ortaya çıkması bakımından incelenebilir. Bunların ilki, karar dürüstlüğü olarak bilinir ki, insan bazen imkânının gerçekleşmesi halinde bir işi yapmaya, mesela düşmanla karşılaştığı takdirde kahramanca savaşmaya karar verir ki, bir insanın kararındaki sadakati, kararın kesinlik derecesine bağlıdır. Amelde dürüstlük ise, insanın, faziletleri yaparken, bu yaptıklarının fazilet olduğunun şuurunda olmasıdır. Dinî makamlarda dürüstlük ise,

<sup>28</sup> Budak, a.g.e., s. 40.

<sup>29</sup> A. Clegg, “Wich Medications to Avoid in People at Risk of Delirium: A Systematic Review”, Age and Aging 40, Jama, New York, 2001, s. 17.

<sup>30</sup> Hasan Kâmil Yılmaz, Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2002, s. 181-182.

<sup>31</sup> Budak, a.g.e., s. 106.



havf, recâ, ta'zîm, züht, rıza, tevekkül, sevgi gibi dinî ve tasavvufî makamlardaki dürüstlüktür."<sup>32</sup> İnsanın karar, amel ve dinî makamlarda dürüstçe bir tavır takınması, istikâmetin ve tutarlılığın en üst düzeyde yaşanması anlamına gelir. Bu yaşantı tarzı, söz-fiil ve davranış tutarlılığını ve uyumunu da beraberinde getirir.

İnsanın karar, amel ve dinî makamlarda dürüstçe bir tavır takınmasının bir sonucu olarak istikâmetin ve tutarlılığın en üst düzeyde yaşanması, insanın kendini-gerçekleştirme süreciyle son bulur. İlahî isim ve sıfatlarla uyumu yakalama ve kendi ilahî özünü hissetme tecrübesi olan istikâmet; insanın kendini gerçekleştirme (self-realization) noktasıdır. "Kendini gerçekleştirme; yetenekler, hedefler, yetiler de dâhil olmak üzere bireyin kişiliğinin bütün yanlarının dengeli ve uyumlu oluşu; yapısal ve kişisel potansiyellerin gerçekleştirilmesi anlamını taşır."<sup>33</sup> "Gerçekte kendini gerçekleştiren birey, kendi potansiyel ve kapasitenin en yüksek düzeyde farkında olup, sahip olduğu bu potansiyeli gücünün nihaî noktası ile içsel bir tatmin sağlayarak bütünleştirebilir."<sup>34</sup> İnsan, ilahî isim ve sıfatlarla uyum sağladıkça ve karar-amel ve davranış bütünlüğünü tecrübe ettikçe, kendini gerçekleştiren insanların özelliklerini taşıyabilir.

İnsan, ilahî isim ve sıfatlarla uyum sağladıkça ve karar-amel ve davranış bütünlüğünü tecrübe ettikçe, ölçülü ve dengeli olabilir. Zaten "Ahlâki hükümlerde asıl olan, ölçülü ve dengeli olmaktır. Buna "itidal" denir. Aslında fazilet, ifratla tefrit arasındaki itidalden ibarettir. Meselâ İslâm'da ölçüsüz ve dengesiz harcama ile kıt ve az harcama, her ikisi de hoş görülmemiştir. İlkine israf, ikincisine de cimrilik adı verilir. Tam orta nokta o kadar ince bir çizgidir ki, çoğunlukla bu noktanın bulunması ve üzerinde devamlı kalınması oldukça zordur. Kıldan ince olan bu yola "sırat-ı müstakim" veya "istikâmet" denir. Peygamberler dahi bu yolda büyük meşakkat ve zorlukla yürürler."<sup>35</sup>

Söz-fiil ve davranışlarda belli bir ölçü ve denge yakalama hali, kişiyi kendi ilâhi özüyle karşılaştırır ve kendini aşma (self-transcendence) tecrübesini ona yaşatır. "Bu bağlamda kendini aşma tecrübesi, kişinin kendini unutulması ve kendi dışındaki şeylere veya daha yüce bir varlığa odaklanabilmesi veya onunla ilgilenebilmesidir. Bu nedenle kendini aşma tecrübesi, ruhsal sağlık için büyük bir önem taşır."<sup>36</sup> Kendini aşma tecrübesi, aynı zamanda Allah'ın aşkın bir varlık olduğunun ve O'nun hakiki yücelik sahibi tek varlık olduğunun farkına varmaktır. Allah'ın aşkın bir varlık olduğunu hissetme hali, kişiye karar-amel ve davranışlarında istikrar ve söz-fiil-davranışlarında istikâmet kazandırır.

## Sonuç

<sup>32</sup> Mustafa Çağrı, *Gazâlî'ye Göre İslâm Ahlakı*, Ensar Neşriyat, İstanbul, 1982, s. 188.

<sup>33</sup> Budak, a.g.e., s. 580.

<sup>34</sup> Abraham H. Maslow, *Maslow's Concept of Self Actualization*, (translate. Michael Daniels), Liverpool John Moores University Press, New York, 2001, s. 27.

<sup>35</sup> Uludağ, a.g.e., s. 107-108.

<sup>36</sup> Budak, a.g.e., s. 575.

İstikâmet, ruhsal mutluluk ve huzurun psikolojik ve manevî kaynağıdır. Mesela yaşamından lezzet alan, kendine saygı duyan ve duygu istikrarını yakalayan kişi, hem ruhsal sağlığın bir ön şartını gerçekleştirmiş olur; hem de psikolojik sağlığın özünü ve anlamını yakalamış olur. Zaten tasavvufî bakış açısı içerisinde istikamet anlayışı; kaygı, korku, depresyon, öfke, yalnızlık, dışlanmışlık, yabancılaşma, aşağılık duygusu, umutsuzluk vb. olumsuz ruh hallerinin azaltılması ve yatıştırılmasında önemli bir etkiye sahiptir. Çünkü istikâmet esnasında güven duygusu, zihin istikrarı, duygu tutarlılığı ve bütünlük duygusu gibi psikolojik ve ruhanî duygular tecrübe edilmektedir. Bu durum da rahatlatıcı, teselli edici ve huzur sağlayıcı bir etkiye neden olmaktadır. Bu bağlamda imanın, ibadetin ve samimiyetin özü ve koruyucusu olan istikamet de, bilişsel tutarlılık, kendini gerçekleştirme ve kendini aşma tecrübeleri üzerinde olumlu psikolojik etkileri olduğu sonucunu söylemek durumundayız.

#### KAYNAKÇA

- ANKARAVÎ İsmail, *Minhâcü'l-Fukara*, (haz. Saadettin Ekici), İnsan Yayınları, İstanbul, 1996.
- BUDAK Selçuk, *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim Sanat Yay., Ankara, 2000.
- CEBECİOĞLU Ethem, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, Anka Yayınları, İstanbul, 2004.
- CLEGG A., "Wich Medications to Avoid in People at Risk of Delirium: A Systematic Review", *Age and Aging* 40, Jama, New York, 2001.
- ÇAĞRICI Mustafa, *Gazâlî'ye Göre İslâm Ahlakı*, Ensar Neşriyat, İstanbul, 1982.
- DEMİRBAĞ Ömer, *Necip Fazıl Dîvân Şiiri*, The Journal of Academic Social Science Studies International Journal of Social Science Volume 4 Issue 2, Winter 2011.
- DUNNER DL., *Current Psychiatric Therapy*, Saund Company Press, Philadelphia, 1993.
- ESED Muhammed, *Kur'ân Mesajı Meal Tefsir*, (çev. Cahit Koytak, Ahmet Ertürk), İşaret Yayınları, İstanbul, 1997.
- HAKVERDİOĞLU Metin, *Fuzûlî'de Aşk ve Âşık Kavramı*, The Journal of Academic Social Science Studies International Journal of Social Science, Volume 5 Issue 1, February 2012.
- HAYS Rd., Kb. WELL, *Functioning and Well-Being Outcomes of Parients With General Psychiatry*, New York, 1995.
- JUNG Carl Gustav, *Human Sembollers*, John Moores Press, London, 1964.

- 
- KÂŞÂNÎ Abdürrezzak, *Tasavvuf Sözlüğü*, (çev. Ekrem Demirli), İz Yayıncılık, İstanbul, 2004.
- KUŞEYRÎ Abdülkerim, *Risâletü'l-Kuşeyrî*, Daru'l-Hayr, Beyrut, 2003.
- MASLOW Abraham H., *Maslow's Concept of Self Actualization*, (translate. Michael Daniels), Liverpool John Moores University Press, New York, 2001.
- MAVERDÎ Ebu'l Hasan, *Edebü'd-Dünyâ ve'd-Dîn*, (çev. Selahattin Kip, Abidin Sönmez), Bahar Yayınevi, İstanbul, trz.
- SAYIN Esmâ, *Anne Kucağı Namaz*, Nesil Yayınları, İstanbul, 2012.
- , Esmâ, *Namaz ve Karakter Gelişimi*, İnsan Yayınları, İstanbul, 2006.
- ULUDAĞ Süleyman, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, Marifet Yayınları, İstanbul, 1999.
- YILMAZ Hasan Kâmil, *Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, Ensar Neşriyat, İstanbul, 2002.