

Konu: **Ruhsal İnsan**

Yazı: **59**

Psikoloji ve Tasavvuf

Doç. Dr. Haluk BERKMEN

İnsanı oluşturan iki önemli bileşen vardır. Bunlara tin ve beden diyebiliriz. Beden insanın fiziksel yapısı olup doğal bir boyuttur. Tin ise doğal olmayıp büyük çapta insan tarafından oluşturulmuştur. Çünkü **tin insanın psiko-sosyal yönüdür**. Psikoloji denen kısım bedenden bağımsız zihni ve duygusal özelliklerimizin tümünü kapsar. Fakat psikolojimiz büyük çapta bulunduğumuz çevreden etkilenir. Bu da bizim sosyal yönümüzdür. İnsan toplumsal bir yaratıktır ve guruplar halinde yaşar. Asla tek başına yaşayan bağımsız ve yalıtık bir insandan söz edemeyiz. Toplumlardan uzak büyüyenler bizim doğal kabul ettiğimiz dil yetisini geliştiremezler ve sosyal etkileşimleri sağlıklı bir şekilde başaramazlar.

İnsanların büyürken içinde buldukları çevre ve kendilerine uygulanan birtakım davranışlar onların psikolojilerini büyük çapta yönlendirir ve şekillendirir. Ana baba veya çocuk eğitimi ile uğraşanlar çocuklara kullandıkları sıfatlara çok dikkat etmeleri gerekir. Güvensizlik aşılana bir çocuk büyüdüğünde bu güvensizlik duygusunu sürdürecektir.

Şu halde "tin" denen psiko-sosyal yönümüz bizim gerçeklikle olan ilişkimizi de düzenler. Gerçek dışta mıdır, içte midir? Sadece dışta olmadığı kesindir. Çünkü aynı olayı iki kişi gözlemlese farklı yorumlarda bulunurlar. Fakat dışta birtakım olayların varlığını da inkâr edemiyoruz. Demek ki, **gerçek hem içtedir hem dışta**. Gerçek denilen kavramı hem keşfediyoruz hem de icat ediyoruz. Dışta olan gerçeği keşfediyoruz, ama onu söze veya şekle döküp aktarmaya çalıştığımızda gerçeği dönüştürüyoruz, kendimize göre yorumlayarak adeta icat ediyoruz. Bu icat dönüşümünde çevrenin ve toplum kültürünün büyük etkisi vardır.

Söz ve yazı birer simgedir. Biz, önce gerçeği imge şeklinde keşfediyor, sonra da simgeye dönüştürerek icat ediyoruz. İcat etmek demek, belli bir kalıba sokmak, sınırlı ve sonlu hale dönüştürmek demektir. Her söz bir icattır. Çünkü her kavram gerçeğin belli bir özelliğini belirtir ve dolayısıyla, gerçeği kategorize eder, etiketler ve tanımlar. Kuantum kuramı da gerçeği bir keşif olarak tanımlar. Kuantum kuramına göre gerçek bir anda beliren bir fotoğraf gibidir. Fotoğrafta ne görülüyorsa gerçek odur. Bu bakımdan her an yeni bir gerçekle karşılaşmaktayız. Gerçek mutlak ve değişmez değil, her an kendini yeniden oluşturan bir yapıdır. Kuantum kuramına göre gözleyen ve gözlenen birbirlerini etkileyip dönüştürürler. Şu halde gözlenen ile gözleyen bir bütündür. Dış dünya ile iç dünyamız sürekli birbirlerini oluştururlar.

İnsan da bu bakımdan gerçeği izleyen pasif bir gözlemci olmayıp aktif bir katılımcıdır. Örneğin, dış dünyada renk diye bir şey yoktur. Var olan ışığın belli titreşim frekanslarıdır. Yani, ışık dalgasının saniyedeki titreşim sayısı değiştikçe bize farklı renkler görünür. Duyu organlarımızın algıladığı dalgalardır ve biz o dalgaları yorumlayarak çevremize anlam veririz. Yaşayan her varlık çevresine anlam verir.

Yaşam anlamsızlaştığında değersizleşir ve kutsallığını kaybeder. Burada değer ile kutsallık arasında bir ilişki bulunduğunu söylemek istiyorum. Herhangi bir şeye değer vermek onu kendi düşünce ve duygu dünyamızda yeniden kurmaktır. Bir şeyin değerli olması maddi anlamda pahalı olması anlamına gelmez. Onun kutsallık kazanması anlamına gelir. Zira kutsallık kavramı sadece insana aittir. Kutsal olan şey, canlı veya cansız, özel bir enerji ile yüklüdür ve dolayısıyla değerlidir. Bu özel enerjinin varlığına karar veren de yine insan olmaktadır.

İnsanlar kendi yaşamlarına özel bir değer verdiklerinden yaşamı kutsallaştırmışlardır. İnsan yaşamına zarar verenlere büyük cezalar verilmektedir. Bu da yaşama yüklenen kutsallıktan doğmaktadır. Yani, kutsal olan tek varlık insan olmaktadır. Ne hayvanlarda ne de bitkilerde herhangi bir kutsallık olmadığı inancı yerleşmiştir. Yani, insanın psikolojisi bencil ve kendine kutsallık yükleyen çıkarıcı bir bakış açıdır.

Bu nesnel ve maddeci bakış insanın yücelmesine engel olan ve onun beşer boyutunda takılıp kalmasına neden olan bir yaklaşımdır. Eğer kendi yaşantımızda bizim dışımızda herhangi bir kutsallık olmadığına inanırsak, her varlığı bir nesneye çevirir ve kendi çıkarımıza uygun bir araç olarak kullanmaya başlarız. Kendi tinimiz (psiko-sosyal yanımız) nasıl şekillenmişse bizim değerlerimiz de o yönde şekillenirler. Psikolojimiz yaşadığımız sosyal ortamdan soyutlanamaz. Eğer yaşadığımız ortamla uyumlu olmaktan çıkarsak, işte o zaman psikolojimizde sorunlar oluşur. Psikolojimizin bozulmuş olması bizim mutlaka hasta olduğumuzu göstermez. Fakat ortamla uyum halinde olmak sağlıklı bir psikoloji sahibi olduğumuzu da garantilemez. Eğer toplum hastalıklı ise fert de hastalıklıdır. Toplum sağlıklı ise fert de sağlıklıdır. Gerek sağlık, gerekse hastalık toplum tarafından tanımlanmış birer olgudurlar.

Günümüzün yaygın kültürüne göre sağlıklı olmak demek, gerçek ile olan ilişkimizi toplum değerlerine göre düzenlemek demektir. Bu inanca göre 'gerçek' sadece ayıkken (uyanıkken) karşılaştığımız ve beş duyu ile algıladığımız dünyadır. Bu yaklaşım veya varsayım rüya âlemini gerçek saymaz. Rüyaların şuuraltından kaynaklandıklarını ve kişinin sorunları ile ilgili olduklarını varsayar. Oysaki **gerçek** katman katmandır. Rüyanın gerçekliği uyanık durumun gerçekliğinden farklı olmasının nedeni farklı katmanlara ait olmalarındandır.

İslam tasavvufunun önemli düşünürlerinden olan **Muhiddin İbn-ül Arabi** (1165 – 1240) üç gerçek katmanından söz eder. Bunlar:

Gayb âlemi, **Lahut** âlemi ve **Ceberrut** âlemdirler.

Gayb âlemi: İnsanlara gizli olan "**ayırimsız teklik**" âlemdir. Bu âleme "**ehadiyet âlemi**" de denir. Bu âlem sonsuz ve bütünsel alan olup, günümüzde bu âleme enerji alanı diyoruz. Enerjiyi çeşitli şekilleri ile tanımlayabiliyoruz. Potansiyel enerji, kinetik (hareket) enerji, kimyasal enerji, elektrik enerjisi, atom enerjisi şeklinde tanımlasak da enerjinin kendisi tanımsızdır. Çünkü dönüşen fakat değişmeyen asıl kaynak veya cevherdir. Enerji her yerdedir ama aynı zamanda hiçbir yerde değildir. Çünkü asıl kaynak ölçülemez ve duyularla algılanamaz. Gayb âlemi olan enerji alanı bir bakıma yokluk âlemdir. Çünkü "gayb" sözünün asıl anlamı "**kayıp olan, görünmeyen**" demektir. Fakat bu âlemin görünmeyişi olmadığı anlamına gelmez. Var olduğunu bildiğimiz radyo, dalgaları, cep telefonu dalgaları bundan yüz sene önce bilinmiyordu ve o günün insanı için bu dalgalar hayal ürünü idiler. Onlara göre küçük bir alet yardımıyla iki insanın uzaktan konuşması mümkün değildi ve onlara göre gerçek olamazdı. Ama bugün farklı bir gerçeklik âlemi içinde yaşıyoruz ve bu yeni gerçeklik tüm yaşamımızı etkiliyor, şekillendiriyor.

Lahut âlemi: Ayırmımlı birlik âlemidir. Bu âlemde Tanrı, Çalap, Allah...ve her kültüre göre farklı isimlerle bilinen ayırmımlı teklik bulunur. **Esma-Ül-Hüsna** (güzel isimler) bu âlemin hem sıfatları hem de isimleridir. Genelde 99 isimden söz edilir. Ancak, bu isimler sadece birer "**teşbih**" yani benzetme olarak kabul edilir. Çünkü Tanrıyı insan yapısında ve karakterinde düşünmek o âlemi basite indirgemek, "**antropomorfik**" bir yapıya dönüştürmek demektir. Bu tür bir indirgemededen kaçınan İslam düşünürleri önce "**tenzih**" etmeyi, ret etmeyi ve ondan sonra "**teşbih**" etmeyi, yani benzetmeyi seçerler. Tenzih ile Tanrının hiçbir insani nitelikle tanımlanamayacağı iddia edilir. Teşbih ise ayırmımlı belirten benzetmeler, örnekler ve mecazlar içerir.

Ceberrut âlemi: Ayırımında araçlar âlemidir. Bu âlemde birçok aracı bulunur. Bunlar dost denen enerjiler, ruhsal varlıklar, hatta cinler ve periler olarak tanımlanmışlardır. Bir bakıma fizik âlemin kuvvetleri de denebilir. Zira "**kuvvet**" çeken veya iten, cebren, zorla hareket ettirendir. İşte bu bakımdan Ceberrut âlemi cebren, zorla etkileyen varlık yasalarının ve enerjilerin âlemi olmaktadır. Örneğin, Cebrail aracı olan ve etkileyen, bir bakıma zorlayan ruhsal bir enerjidir. Demek ki Ceberrut âlemindeki enerjiler her türlü şekilde insana görünebilirler. Bazen insan, bazen de "**güç veren hayvan**" şeklini alabilirler. Şamanların bu enerji türleriyle etkileşip onlardan bilgi aldıkları söylenir.

İnsan sadece bir beden varlığı değildir. Bu bakımdan farklı gerçeklik alanlarına ait enerjilerle etkileşme ve bağlanma gücü, veya yeteneği vardır. Bu yetenek onun dalgalı özelliğini kullandığı ölçüde ortaya çıkar. İnsanlar hem parçacık hem de dalga gibi davranabilirler. Gündelik hayatta karşılaştığımız insanlar bize sonlu yapılar halinde bildiklerinden parçacık olarak tanımlanabilirler. Oysaki onların, sınırları belli olmayan dalgalı bir yapıları da vardır. Bu yapıyı ortaya çıkarabilmeleri için parçacık yapılarından kurtulmalarını sağlayacak ortamların oluşması gerekir.

Hemen her inanç okulunda **ritüel** denen geleneksel âyinler yapılır. Ayinler sayesinde insanın psikolojisi değişir ve farklı bir gerçeklik âlemini algılamaya başlar. Tasavvufta **zikir** sayesinde farklı bir gerçeklik duyumsanabilir ve anarak hatırlanabilir. Hatırlanan, kadim dönemde yaygın olarak uygulanmış olan farklı bir gerçeklik düzeyini algılama yöntemidir. Unutulmuş ve ret edilmiş bir gerçeklik boyutuna geçiştir. Bir bakıma, gizli bir merkez alana doğru çekim ve yaklaşımdır. Bu duruma "**cezbe**" denir. Zira Arapça cazibe çekim demektir. Gizli çekim alanına yaklaşmak fakat ona kapılmamak gerekir. Kapılıp bu alandan kurtulamayan ve sürekli etrafında dolananlara "**meczip**" denir. Meczip olanların psikolojileri farklıdır ve ortalama bir insana göre bozulmuştur. Ancak onların da bizlere verecekleri, aktaracakları mesajlar olabilir. Mesajlarda akıl aramak ve mantıklı olmalarını beklemek yerine onların gizli anlamlarını araştırmak ve çözmek önemlidir.

Çekim etkisinde olan insan **halden hale girer**. Bazen sessiz kalır bazen de coşkudan kendini bilmez hale gelebilir. Çekim durumunda tüm duyarlar uyanır ve duygusallık da artar. Bu durumu içeren Osmanlıca bir şiirin tek bir mısraını aktarmak istiyorum. Anlamını da ardından açıklayacağım. Şairin adı **Cenab Şahabettin** (1870 – 1934) ve mısra şudur:

Mevce mevce nuş eyleyerek vecdalud vüsat-ü-nur mürur eylemelidir.

Mevce: Dalga, **Nuş eylemek:** İçmek, **Vüsat-ü nur:** Nur'un (ışığın) genişlemesi, **Mürur:** Aşmak, anlamını taşır. Bu mısraın anlamı günümüz Türkçesiyle:

Çekim haline getirip coşkunluk içine sokan halleri dalga dalga içselleştirerek, kutsal ışığın (nurun) genişlemesiyle insan aşkınlık haline geçmelidir.