

Konu: Ruhsal İnsan

Yazı: 29

## Sufi Psikolojisi

Doç. Dr. Haluk Berkmen

Psikoloji sözü *psyche*'nin bilimini, yani ruhun bilimini ifade eder. Ruhun tanımı ise oldukça zordur. Çünkü ruh dışta görülüp sınırlanan bir nesne olmayıp içsel sezgi ile keşfedilen bir oluşumdur. Bu bakımdan Sufizm dış gözleme dayanmaktan çok "içsel keşif" içeren bir yolculuktur. Sufinin kendi psikolojisini keşfetme yolculuğuna **Seyr-i Sülük** denir. Bu sözün anlamı "dervişlik yoluna girenin yolculuğu" olup "gönül yolculuğu" şeklinde de yorumlanabilir. Çünkü Sufi veya Derviş olmak kısa bir eğitim sonucu elde edilen bir unvan veya paye değildir. Bir ömür boyu kendini izleyerek benliğini (nefsini) tanıma ve geliştirme yolculuğudur.

Sufilere göre insan bir **Âlem-i Sâgir** olarak tanımlanır. Anlamı da "küçük âlem", yani *mikrokosmos* olmaktadır. Onlar için insan sonsuz yetenek sahibi bir özel varlık olduğundan Sufi psikolojisinde hem dışsal olan fizik dünya hem de içsel olan metafizik dünya yer alır. Dış ile iç arasında kesin bir ayırım yapmazlar çünkü dış (**zâhir**) ile iç (**bâtın**) ayrılmaz bir bütün oluşturur. Sufiler için psikolojik ve ruhsal sağlığın sürekli olabilmesi için gizli olanı, görünmeyen metafizik gerçekliği, keşfetmek ve güncelik yaşama, fizik dünyaya taşıyarak dışlaştırmak esastır. Çünkü Sufiler gözleme değil katılıma önem verirler ve her olaya katılarak örnek olmaya çalışırlar.

Sufi yolculuğunun amacı nefsinin (benliğini) kontrol altına alarak manevi (ruhsal) mükemmeliyete ulaşarak "**İnsan-i Kâmil**" (olgun ve tamamlanmış) bilge olmaktır. Bilge olan Sufi kişi sadece bilgili kişi değildir; ayrıca dingin, güvenli, huzurlu, iç gelişmelerden ve vehimlerden kurtulmuş, neşe ve keyf içinde her anın değerini verebilen kişidir. Bunun için de kendini tanımaya ve aklı kadar gönlüne de önem vermeye gayret gösterir. Onların sıkça tekrarladıkları sözlerden biri de "**Kendini bilen Rabbini bilir**" sözüdür. Kendini tanımak demek, farkında olmak, yani farkındalık düzeyini yükselterek ileri *nefs mertebelerine* (benlik boyutlarına) ulaşmış olmak demektir.

Bu benlik boyutlarını aştıkça insan yoklukta varlığı, fakirlikte zenginliği, açlıkta tokluğu, esarete özgürlüğü ve sıkıntıda mutluluğu bulur. Bu yaşamda geçici hazlara önem vermenin sürekli yeni istekler doğuracağını ve ardı ardına gelen bitmez tükenmez isteklerin insanı hırs ile şehvetin esiri yapacaklarını bilir. Dolayısıyla, Sufi

kişi için sahip olmaktan çok "olmak" önemlidir. 1165 ile 1239 yılları arasında yaşamış olan **Muhiddin İbnül Arabi** için hakikate ulaşmanın üç aşaması: **Bilmek, Bulmak** ve **Olmak** olarak tanımlanabilir. Sufi kişi bilgiyi bilgin olmak için değil, bilge olmak için ister. Bilge olmak ise hem âlim hem de arif olmayı içerir. Arif kişi irfan sahibi kişi olup görünen ve görünmeyen sırlı bilgilere ulaşmış kişidir. Burada söz konusu olan âlim ise kulaktan dolma bilgi sahibi kişi olmayıp **İlm-el Yakîn** mertebesindeki kişidir. İkinci hakikat boyutu **Ayn-el Yakîn** mertebesi olup bilgiye yakından sahip olmak, onu **bulmak** ile ilgilidir. Bulmak isteyen insan aklına önem verdiği kadar gönlünün sesini de dinlemeli, sezgilerine önem vermelidir. Her iki aşamayı içselleştirmiş olan kişi sonunda olgunlaşarak saflaşmış, yani **Hakk-el Yakîn** mertebesinde hakikatin özüne ulaşmıştır. En ileri farkındalık boyutu olan *Hakk-el Yakîn* mertebesindeki insan yokluktan varlığa, hiçlikten hepliğe geçerek, Allah'ın hakikati ile bütünleşmiş bir İnsan-i Kâmil **olmuştur**. Tasavvufta "olmak" dendiğinde, böylesine zor bir uğraş sonucu elde edilen bir birlik ve beraberlik (**vahdaniyet**) duygusu kastedilmektedir.

Sufiler tesadüfe değil, nasibe inanırlar. Onlar için iki türlü irade vardır. Birincisi insana ait olan "cüzi irade", ikincisi ise Tanrı'nın külli iradesidir. Cüzi sözü 'parça, bölüm, kısım' anlamına gelir. Her canlı varlığın kendi farkındalık boyutu ile orantılı olan bir iradesi vardır. Bu kısmi irade sınırlıdır ve ancak belirli ölçüde etkin olabilir. Külli irade ise parçaları aşan onların iradelerinin üzerinde olan 'tümel' bir iradedir ki, bu tür bir iradeye **Kader** adı verilmektedir. Her canlı varlığın belli bir ömrü vardır ve bu süre onun kaderidir. Tesadüf ise, o kadere doğru giden küçük adımlar olarak düşünülebilir. Yerel olarak bakıldığında tesadüf imiş gibi görünen olaylar ve olgular, tümel bir bakışla incelendiğinde kader ile ilişkili oldukları belirir. Aradaki farkı görebilmek için de irfan sahibi olmak gerekir. Bu konu ile ilgili **24 sayılı Âlim ile Arif** başlıklı yazıya bakmanızı öneririm.

Arif kişinin bakış açısına örnek olarak bilge şair Yunus Emre'nin şu dörtlüklerini örnek olarak sunmak isterim:

**İkilikten usandım,  
Birlik hanına vardım,  
Dürd-ü şarabın içtim,  
Dermanım yağma olsun.**

**Benden benliğim gitti,  
Hep mülkümü dost tuttu,  
Alan veren dost oldu,  
Lisanım yağma olsun.**

**Yunus ne hoş demişsin,  
Bal-ü şeker yemişsin,  
Ballar balımı buldum,  
Kovanım yağma olsun.**

Dürd-ü şarap = Şarabın tortusu, Derman = Güç-kuvvet, Lisan = İfade gücü.