



**T.C.  
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME VE İNSAN-I  
KÂMİL İLİŞKİSİ**

**Hazırlayan  
Melike Hilal PARILTI**

**Danışman  
Doç. Dr. Ali KUŞAT**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Mart 2023, KAYSERİ**

**T.C.  
ERCIYES ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME VE İNSAN-I  
KÂMİL İLİŞKİSİ  
(Yüksek Lisans Tezi)**

**Hazırlayan  
Melike Hilal PARILTI**

**Danışman  
Doç. Dr. Ali KUŞAT**

**Mart 2023, KAYSERİ**

## **BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK**

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.

Melike Hilal PARILTI



T.C.  
**ERCIYES ÜNİVERSİTESİ**  
**Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü**

Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri

Program Adı : Yüksek Lisans

Tez Başlığı : Kendini Gerçekleştirme ve İnsan-ı Kâmil İlişkisi

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş, b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Önsöz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 58 sayfalık kısmına ilişkin 15/03/2023 tarihinde **Turnitin** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı: **%6**' dır.

Filtrelemeye **alıntılar dahil** edilmiştir. Filtrelemede **yedi (7) kelimedenden daha az** örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 15.03.2023

Danışman  
Doç. Dr. Ali KUŞAT

Öğrenci  
Melike Hilal PARILTI

## KILAVUZA UYGUNLUK

“**Kendini Gerçekleştirme ve İnsan-ı Kâmil**” başlıklı Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

**Hazırlayan**

Melike Hilal PARILTI

**Danışman**

Doç. Dr. Ali KUŞAT

**Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Başkanı**

Prof. Dr. Süleyman AKYÜREK

## KABUL VE ONAY TUTANAĞI

**Doç. Dr. Ali KUŞAT** danışmanlığında **Melike Hilal PARILTI** tarafından hazırlanan “**Kendini Gerçekleştirme ve İnsan-ı Kâmil İlişkisi**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü **Felsefe ve Din Bilimleri** Anabilim Dalı’nda **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

20/02/2023

### JÜRİ:

Danışman : Doç. Dr. Ali KUŞAT  
Üye : Dr. Öğr. Üyesi Yüksel ÇELİK  
Üye : Dr. Öğr. Üyesi Mustafa TURAL

### ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun .... /.... /..... tarih ve ..... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

..... /..... / .....

Prof. Dr. Atabey KILIÇ

Enstitü Müdürü

## ÖN SÖZ

Yıllar boyunca insan gelişimi ve olgunlaşması farklı disiplinler tarafından araştırılıp farklı şekillerde ele alınmıştır. Bu çalışmada, psikolojik yönden olgunluğa ulaşan insanların ve İslam tasavvufunda kemâle ulaşan insanların benzer özellikler taşıyıp taşımadığı araştırılmıştır. Çalışmanın konusu farklı şekillerde ifade edilen kendini gerçekleştirme ve insan-ı kâmil kavramlarının aslında benzer gerçekliğe işaret etmesi dolayısıyla insan gelişiminin evrensel bir yönü olup olmadığı üzerine inşa edilmiştir.

Tez çalışmamda planlanmasında, araştırılmasında, yürütülmesinde ve oluşumunda ilgi ve desteğini esirgemeyen, yönlendirme ve bilgilendirmeleriyle çalışmamı bilimsel temeller ışığında şekillendiren sayın hocam Doç. Dr. Ali KUŞAT'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

**Melike Hilal PARILTI, Kayseri, 2023**

# KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME VE İNSAN-I KÂMİL İLİŞKİSİ

Melike Hilal PARILTI

Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Mart 2023

Danışman: Doç. Dr. Ali KUŞAT

## ÖZET

Bu çalışmada modern psikolojiye bir eleştiri olarak ortaya çıkan hümanist psikoloji ve temsilcileri insanın iyi olan doğasına ve onun potansiyeline verdiği önem ve bu çerçevede ortaya çıkan kendini gerçekleştirme kavramı ile İslam tasavvufunda yer alan kâmil insanın benzerliğine odaklanılmış ve farklı alanlarda olan bu iki kavramın insan için evrensel ortak gelişim özelliği konusu araştırılmıştır.

Araştırma üç bölümden oluşmaktadır.

Birinci bölümde kişilik gelişimi ile başlanmış, Maslow'un motivasyon teorisi ve kendini gerçekleştirme kavramları üzerinde durulmuştur. Ayrıca kendini gerçekleştirme kavramı ve kendini gerçekleştiren insanların özellikleri detaylı şekilde incelenmiştir.

İkinci bölümde üzerinde durulan konular tasavvuf, nefis, nefis mertebeleri ve insan-ı kâmil kavramları üzerinde durulmuştur. Bu bölümde tasavvufi açıdan kişilik gelişimi incelenmiş, kâmil insanın özelliklerine değinilmiştir.

Araştırmanın üçüncü ve son bölümünde tasavvuf ve hümanist psikoloji genel hatlarıyla karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma çerçevesinde nefis mertebeleri ve ihtiyaçlar hiyerarşisiyle birlikte araştırmanın asıl konusu olan kendini gerçekleştiren insan ve kâmil insanların ortak özellikleri incelenmiştir. Bu incelemeler sonucunda kâmil insanın ve kendini gerçekleştiren insanın aynı kavrama denk geldiği ve evrensel gelişim özelliği olduğu sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** İhtiyaçlar hiyerarşisi, Kişilik Gelişimi, Tasavvuf, Nefis, Nefis mertebeleri

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ACTUALIZATION AND THE PERFECT HUMAN BEING IN ISLAM (İNSAN-I KÂMİL)**

**Melike Hilal PARILTI**

**The University of Erciyes, Graduate School of Social Sciences**

**Master's Thesis, March 2023**

**Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Ali KUŞAT**

## **ABSTRACT**

In this research, A. Maslow, the most important representative of humanistic psychology who emerged by bringing innovation to modern psychology, attaches to the good nature of humanity and its potential, and the concept of self-actualization that he put forward in this framework constitutes the basis of this study. Combining the importance given to human development by Sufism along with Maslow's studies, the similarity of self-actualizing humans and perfect humans focused and has investigated whether these two concepts are common for humanity or they are different fields.

The research consists of three parts.

The first chapter started with personality development and focused on Maslow's theory of motivation and self-actualization. In addition, the concept of self-actualization and the characteristics of self-actualized people are examined in detail.

The topics covered in the second part were Sufism, the nafs, the levels of the nafs, and the perfect human being. In the second section, personality development from the mystical point of view is examined, and the characteristics of the perfect human being are mentioned.

In the last part of the research, Sufism and humanist psychology are compared in general terms. In this comparison, the common characteristics of self-actualized people and perfect people, which are the main subject of the research, are also examined, along with the levels of nafs and hierarchy of needs. As a result, it has been researched whether the perfect human being and the self-actualized people meet with the same concept.

**Keywords:** Self-Actualization, Perfect Human Being, Sufism, Nafs, Levels of Nafs

# **İÇİNDEKİLER**

## **KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME VE İNSAN-I KÂMİL İLİŞKİSİ**

|                                      |             |
|--------------------------------------|-------------|
| <b>BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK .....</b> | <b>i</b>    |
| <b>TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....</b>     | <b>ii</b>   |
| <b>KILAVUZA UYGUNLUK .....</b>       | <b>iii</b>  |
| <b>KABUL VE ONAY TUTANAĞI .....</b>  | <b>iv</b>   |
| <b>ÖN SÖZ .....</b>                  | <b>v</b>    |
| <b>ÖZET .....</b>                    | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRACT .....</b>                | <b>vii</b>  |
| <b>İÇİNDEKİLER.....</b>              | <b>viii</b> |
| <b>GİRİŞ.....</b>                    | <b>1</b>    |

## **BİRİNCİ BÖLÜM**

### **KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME**

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.1.Benlik (Kendilik/Self) Kavramı.....                                     | 7  |
| 1.2. Kendini Gerçekleştirme .....                                           | 8  |
| 1.2.1. Tanım .....                                                          | 8  |
| 1.3. Kendini Gerçekleştirme Kavramının Gelişimiyle İlgili Yaklaşımlar ..... | 9  |
| 1.3.1. C. Gustav Jung: Bireyleşme .....                                     | 9  |
| 1.3.2. Alfred Adler: Üstünlük Duygusu .....                                 | 10 |
| 1.3.3. Kurt Goldstein: Organizmanın Örgütlenmesi .....                      | 10 |
| 1.3.4. Otto Rank: Yaratıcı İrade .....                                      | 10 |
| 1.3.5. Erich Fromm: Sevgi ve Erdem .....                                    | 11 |
| 1.3.6. Carl Rogers: Tüm Potansiyelini Kullanmak .....                       | 11 |
| 1.3.7. E. Victor Frankl: Kendini Aşma .....                                 | 11 |
| 1.4. Maslow'un Motivasyon Teorisi .....                                     | 12 |
| 1.5. Kendini Gerçekleştirenlerin Özellikleri .....                          | 13 |
| 1.5.1. Gerçeği Olduğu Gibi Algılama .....                                   | 13 |
| 1.5.2. Kendini, Diğer İnsanları ve Doğayı Kabullenme .....                  | 14 |
| 1.5.3. Kendiliğindenlik, Sadelik, Doğallık .....                            | 14 |
| 1.5.4. Problem Merkezli Olma .....                                          | 15 |

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| 1.5.5. Mahremiyet İhtiyacı .....                                 | 15 |
| 1.5.6. Özerklik, Çevreden Bağımsız Olma, İrade Sahibi Olma ..... | 16 |
| 1.5.7. Takdir Edebilme .....                                     | 16 |
| 1.5.8. Doruk Deneyimler Yaşayabilme .....                        | 16 |
| 1.5.9. Bütünsellik, İnsanlıkla Özdeşleşme .....                  | 17 |
| 1.5.10. İnsanlarla Etkili İletişim Kurabilme .....               | 17 |
| 1.5.11. Demokratik Karakter Yapısı .....                         | 18 |
| 1.5.12. Amaç ve Araç, İyi ve Kötü Arasında Ayrım Yapabilme ..... | 18 |
| 1.5.13. Mizah Anlayışı .....                                     | 18 |
| 1.5.14. Yaratıcılık .....                                        | 19 |
| 1.5.15. Belirli Bir Kültürün Kalıplarına Karşı Direnme .....     | 19 |
| 1.6. Doruk Deneyimler (Peak Experiences) .....                   | 19 |
| 1.7. Kişilik ve İnanç Gelişimi .....                             | 22 |

## İKİNCİ BÖLÜM

### NEFİS MERTEBELERİ VE İNSAN-I KÂMİL

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| 2.1. Tasavvuf .....                      | 26 |
| 2.2. Nefis Kavramı .....                 | 27 |
| 2.3. Nefis Mertebeleri .....             | 29 |
| 2.4. Hal Kavramı .....                   | 33 |
| 2.4.1. Vecd Hali .....                   | 34 |
| 2.5. İnsan-ı Kâmil .....                 | 35 |
| 2.5.1. İnsan-ı Kâmilin Özellikleri ..... | 39 |

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### KENDİNİ GERÇEKLEŞTİREN İNSAN VE KÂMİL İNSAN İLİŞKİSİ

|                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| 3.1. Tasavvuf ve Hümanist Psikoloji .....              | 46        |
| 3.2. İhtiyaçlar Hiyerarşisi ve Nefis Mertebeleri ..... | 47        |
| 3.3. Kendini Gerçekleştiren İnsan ve Kâmil İnsan ..... | 50        |
| <b>SONUÇ .....</b>                                     | <b>56</b> |
| <b>KAYNAKÇA .....</b>                                  | <b>59</b> |

## GİRİŞ

İnsan doğal yapısı gereği, doğumundan itibaren sürekli bir gelişim ve olgunlaşma süreci içindedir. Bu gelişim sürecinde bireysel farklılıklar, kişinin çevresi gibi faktörler etkili olmaktadır. Ancak bu farklılıkların yanında bütün insanlar ortak gelişim özelliklerine de sahiptirler. Psikoloji bilimi de insanların bu gelişim evrelerini açıklamak için birçok farklı teori geliştirmiştir. Piaget'in "Bilişsel Gelişim Teorisi", Erikson'un "Psikososyal kişilik gelişimi teorisi", Kohlberg'in "Ahlak gelişim teorisi", Maslow'un "İhtiyaçlar hiyerarşisi" ve Fowler'ın "İnanç gelişimi teorisi" bunlardan bazılarıdır. Bu gelişim teorileri, insan gelişiminin somut ve bireysel değerlerden başlayarak, soyut ve evrensel değerlere doğru bir olgunlaşma süreci içerisinde olduğuna işaret etmektedir. (Kuşat, 2002, s. 119)

Çalışmanın çıkış noktası olarak alınan kendini gerçekleştirme kavramı üzerinde en çok duran isimlerden biri olan ve psikolojinin üçüncü gücü olarak bilinen hümanist psikolojiyi kuran A. Maslow, daha önceki psikoloji akımlarına karşın insanın doğasının kötü ve hasta olduğunu reddederek hümanist psikolojinin temellerini insanın aklına, kendini değiştirme ve geliştirme yeteneği üzerine kurmuştur. (Aksöz, 2016, s. 23)

Maslow'un bu çalışmaları; kendini gerçekleştirme teorisi ve doruk deneyimler kavramları bu çalışmanın merkezi olmakla birlikte sufi psikolojisi alanına geçmeye ve bu iki alan arasında bağlantı kurmaya yardımcı olmuştur.

Normal bireylerde beynin 2 yarıküresi farklı şekillerde uzmanlaşmıştır. Sol yarıküre analitik ve mantıksal; sağ yarıküre ise bütüncül ve ilişkiseldir. (Ornstein, 2003, ss. 61, 62) Beynin 2 yarıküresinin farklı alanlarda uzmanlaştığını gösteren birçok farklı çalışma vardır. William Domhorff, araştırmasını sağ ve sol miti üzerine yapmış; bu çalışmada sol taraf çoğunlukla tabu, kutsallık, sezgisellik ve hayalcilikle ilişkilendirilmiştir. (Ornstein, 2003, s. 72) Maslow'un temelini attığı hümanist

psikolojiye göre potansiyelini gerçekleştiren insandan ve Ornstein'in kitabında bahsettiği ve tüm insanlarda olan mistik yaşantıya eğilim gibi düşüncelerden yola çıkarak insan, hayatı anlamlandırma arzusuyla yaratılmıştır denilebilir. Bununla birlikte insan gelişimi, sadece psikolojinin konusu olmakla kalmamış; potansiyelini gerçekleştiren, ideal insan olarak tanımlanan insan, aynı zamanda farklı kültür ve dinlerde de kendine yer bulmuştur. İslam'da tasavvuf, Hristiyanlıkta mistisizm, Budizm'de nirvana da psikoloji kuramlarındakilere benzer şekilde insan kişiliğinin gelişerek soyut ve evrensel bir noktaya evrilmesine olanak sağlar.

İslam'ın mistik yönü ise tasavvuftur. "Tasavvuf bir yeniden doğuş sanatıdır, bir kimsenin doğallığını yeniden kazanma sürecidir, tekdüzeliği aşma yoludur ve yaratıcı vizyon aracıdır." (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 56) Sufi ise tasavvufta ideal insan mertebesini hedefleyen kişidir. (Sayar, 2016, s. 64) Tasavvufta kişinin manevi olarak arınma yolculuğu seyr-i sülûk kavramı ile ifade edilir. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 56) Tasavvufta insanın kişiliği için kullanılan nefis kavramı, (Sayar, 2016, s. 27) yedi aşamalı bir süreçten geçerek kâmil yani ideal insan mertebesine ulaşır. Bu şekilde bir gelişme göstermesi yukarıda bahsedilen gelişim teorilerine paralel olarak, nefsin de dikey gelişim gösterdiğine işarettir. (Çakmak, 2019, s. 104)

Kemâl mertebesine ulaşan nefis, olgun insan anlamına gelen (Cebecioğlu, 2004, s. 176) kâmil insan olur. Her yönüyle mükemmel bir insan olmuş kişidir insan-ı kâmil. (Yüce, 2005, s. 63) İnsan-ı kâmil kavramının temeli birçok din ve dindışı inanç sisteminde olduğu gibi tanrının insanı kendi suretinde yaratması fikri üzerine kurulmuştur. (Durak, 2010, s. 108) Burada insanın, tanrının ahlaki özelliklerini taşımasından bahsedilmektedir.

Kendini gerçekleştiren insan, İslam tasavvufunda kâmil insan, Yahudilikte Adam Kadmon kavramına denk gelir. "Adam Kadmon, kelime olarak 'örnek insan, ilk insan' anlamındadır." Adam Kadmon düşüncesi Tevrat'ta yer alan "Tanrı, "İnsanı kendi suretimizde, kendimize benzer yaratalım" dedi." ayeti ve benzer diğer ayetlerden yola çıkılarak oluşturulmuştur. Tasavvufa benzer şekilde Yahudi mistisizminde Kabala kavramı vardır. Kabala'nın amacı kişinin kendisini geliştirmesi, mükemmele ulaşarak tanrıya daha yakın olmasını sağlamaktır. Bunu yaparken Tevrat'ı rehber olarak kullanır. (Bayır, 2007, ss. 24-26)

Hristiyanlıkta da insan-ı kâmil fikri vardır. Bu fikir Eski Ahit'te yer alan düşünceler çerçevesinde oluşturulmuştur; *“Tanrı, İnsanı kendi suretimizde, kendimize benzer yaratalım” dedi, “Denizdeki balıklara, gökteki kuşlara, evcil hayvanlara, sürüngenlere, yeryüzünün tümüne egemen olsun. Tanrı, insanı kendi suretinde yarattı. Böylece insan, Tanrı suretinde yaratılmış oldu.”* (Yaratılış, 1) Bu ayetlerle birlikte insanın tanrının suretinde yaratıldığına vurgu yapılmakta ancak Hristiyanların, inanç temellerini Hz. İsa ve tanrının onda bedenleştiği fikri üzerine kurmaları sebebiyle Eski Ahit'teki bu ayetler de İsa ile özdeşleştirilerek açıklanmıştır. Hz. İsa'ya akıl, evreni yönetme, vasıta, nur, hidayet gibi ulûhiyeti olan özellikler yüklemişlerdir. Bu bağlamda ona yüklenen özellikler İslam düşüncesindeki Hakikat-i Muhammediyye anlayışına benzemektedir. (Bayır, 2007, ss. 28, 29, 30) Abdülkerim Cilî'ye göre insan-ı kâmil ilk akıl, “Ruh” adlı bir melektir. Allah bu meleği kendi nurundan, âlemi de bu melekten yaratmıştır. Cilî, tasavvufta bu ruha Hakikat-i Muhammediyye dendiğini belirtmiştir. (Bayır, 2007, s. 59)

Budizm'de de İslam tasavvufundaki vahdetivücut düşüncesine benzer şekilde varoluşa birliğin ve bütünlüğün hâkim olduğu görüşü vardır. Mutlağa ulaşmanın yolu Brahman'ın yani yaratıcının varlığında erimek, Nirvana'ya ulaşmaktır. Bu benzerliklerin yanı sıra Hint felsefesinde direkt olarak insan-ı kâmil bulunmasa da onunla benzerlik gösteren birçok kavram vardır. Rişi, Yama, Manu kâmil insanın farklı özelliklerini gösteren kavramlardan bazılarıdır. (Bayır, 2007, ss. 33, 34, 35)

Maniheizm'de yaratılışın düalist bir anlayış üzerine kurulması nedeniyle insan-ı kâmil kavramına denk gelen tek bir varlığa rastlanmaz. Ancak yaratılıшта önemli bir yeri olan ve aklı keşfeden insan-ı kadim, insan-ı kâmile benzer özellikler taşır. Bununla birlikte insan-ı kâmilin vasıflarını taşıyan başka varlıklar da vardır. (Bayır, 2007, ss. 31, 32)

Zerdüştlük'te, yüce tanrı Ahura Mazda'nın yarattığı ilk insan, Gayomart, göksel yaratılış prensipleri ve elemanları esas alınarak yaratıldığı için bir mikro evren olarak görülmektedir. Bu yönüyle insan-ı kâmili çağrıştırır. (Bayır, 2007, s. 33)

Çin felsefesi olan Taoculuk da insanı küçük bir evren olarak görür. Bu görüşe göre insan bedeninde evrenin düzeni vardır ve onu anlayan evreni de anlamış olur. (Bayır, 2007, s. 36)

Yukarıda bahsedilen kişisel gelişim teorilerinden; İslam ve diğer din ve kültürlerde ortak olan insanın manevi yönü, gelişimi ve ideal insan kavramı bu çalışmanın çıkış noktasıdır. Özellikle Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ve kendini gerçekleştiren insan kavramıyla; tasavvufta seyr-i sülûk yolculuğu sonucunda kâmile mertebesine erişen insanın manevi yolculuklarının benzer olması, benzer aşamalardan geçmeleri ve neticede ideale ulaşip benzer kişisel özellikler göstermeleri araştırmanın temel konusunu oluşturmaktadır.

Çalışmanın üzerinde durduğu temel problem şudur:

“Potansiyelini gerçekleştiren insan, psikolojide kendini gerçekleştiren insan, tasavvufta ise insan-ı kâmil olarak kavramsallaştırılsa da aynı gerçekliğe mi işaret etmektedir?”

Bu çerçevede aşağıdaki sorulara cevaplar aranacaktır:

- 1) Maslow'un temellerini attığı hümanist psikoloji ile tasavvufun insana bakış açıları benzer midir?
- 2) İhtiyaçlar hiyerarşisi ve nefis mertebeleri gelişimi benzer aşamalara mı sahiptir?
- 3) İnsan-ı kâmil ile kendini gerçekleştiren kişilerin karakteristik özellikleri benzer midir?

Maslow'un temellerini attığı hümanist psikolojiye kadar psikoloji insanın karanlık ve kötü tabiatına odaklanıp, kendisine bunu düzeltmek üzerine bir yol çizmiştir. Ancak psikolojinin üçüncü gücüyle birlikte insanın iyi yönlerine ve potansiyellerine odaklanılmıştır. Maslow, kişinin doğasının iyi olduğunu savunmuş bununla birlikte her insanın ideale ulaşmak için bir potansiyelle birlikte doğduğunu belirtmiştir. Bunu yaparken de insanın mistik yönüne ve sahip olduğu değerlere dikkat çekmiştir.

Maslow'un işaret ettiği insanın iyi tabiatlı olması, bir potansiyelle doğması, değer yargılarının olması gibi özellikler çok uzun zamandır var olan dinlerin ve inanç sistemleri tarafından insana yüklenen özelliklerle benzerlik taşımaktadır. Yaşayan dinler insanların olmak istediklerinin bir dışa vurumu olarak düşünülürse insanlar kendini gerçekleştirmek için çabalamaktadır. Bununla birlikte kendini gerçekleştirenlerin karakteristik özelliklerine bakıldığında dinlerin belirlediği ideallerle aynı doğrultuda

olduğu görülmektedir. (Maslow, 2001, s. 163) Araştırmanın iki kutbundan biri olan tasavvuf kültürü de benzer şekilde nefsin belirli aşamalardan geçerek mükemmele ulaşabileceğini savunmuştur. İdeale ulaşan insanın, tasavvuf terimiyle, insan-ı kâmilin karakteristik özellikleri Maslow'un belirlediği kendini gerçekleştirenlerin karakter özellikleriyle paralel özellikler taşımaktadır.

Buradan yola çıkarak bu çalışmada Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında kendini gerçekleştiren insanın ve tasavvuf yolunda mükemmele ulaşip kâmil olan insanın özellikleri ve yolculuğu karşılaştırılmış; birçok dinde ve inanç sisteminde de yer bulan bu kavram tüm insanlık için ortak mıdır sorusunun cevabını bulmak amaçlanmıştır.

Farklı taraflarda görünseler de aslında psikoloji, özellikle hümanist psikoloji ve tasavvufun insana yaklaşımını ve onun gelişimini benzer şekilde ele aldıklarını, temelde aynı prensiplere sahip olduklarını ve aynı şeyleri savunduklarını göstermek de çalışmanın amaçlarından biridir.

Bu şekilde insanın mistik yönünün evrensel olduğu, sadece uygulamalarda ve kullanılan kavramlarda farklılıklar olabileceği gösterilmek istenilmiştir.

Çalışmada psikoloji bilimine genel hatlarıyla bakılmamış; çalışma kendini gerçekleştirme kavramı temel alınarak oluşturulduğu için hümanist psikoloji ile kendini gerçekleştirme kavramıyla sınırlandırılmıştır. Ayrıca Fowler'ın psikolojinin temel kişilik gelişimi teorilerinden yola çıkarak oluşturduğu inanç gelişim teorisi de bireylerin hayatın anlamına ulaşması açısından önemli olduğu için araştırmaya dâhil edilmiştir.

Bununla birlikte yine çok geniş bir kavram olan tasavvuf ve nefis psikolojisi ile ilgili kaynaklar taranırken temel kavramlar üzerinde durulmuş; özellikle nefis, nefis mertebeleri ve insan-ı kâmil kavramları araştırılmıştır.

Çalışmanın konusuyla ilgili nicel araştırmalara rastlanmaması da çalışmanın sınırlılıklarından biridir.

Nitel bir yöntem izleyen çalışmada veriler literatür taramasıyla toplanmıştır. Bu bağlamda araştırmanın birinci bölümünde Abraham Maslow'un kitapları ve çalışmaları birincil kaynak olarak, hümanist psikoloji ve kendini gerçekleştirme konulu tez ve makaleler yardımcı kaynak olarak kullanılmıştır. Bununla birlikte Jung, Fromm, Frankl,

Adler gibi psikologların kitapları hümanist psikoloji ve kendini gerçekleştirme kavramlarını daha iyi anlayabilmek adına taranmıştır. Çalışmanın ikinci bölümünde ise tasavvuf ve nefis mertebeleri konularında yapılan araştırmalardan ve yine nefis ve insan-ı kâmil konulu tez ve makalelerden yararlanılmıştır.

Çalışmanın ilk iki bölümünde kendini gerçekleştirme ve insan-ı kâmil kavramlarıyla ilgili doküman taraması yapıp bu kavramlar açıklanmıştır. Üçüncü bölümde ise elde edilen veriler analiz edilerek karşılaştırma yapılmıştır. Çalışma, teorik – problematik bir çalışmadır.



## **BİRİNCİ BÖLÜM**

### **KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME**

#### **1.1.Benlik (Kendilik/Self) Kavramı**

Kişilik gelişiminin, bu gelişime etki eden faktörlerin ve dolayısıyla kendini gerçekleştirmenin daha iyi anlaşılabilmesi için benlik ve benlikle ilgili diğer kavramların -benlik saygısı ve benlik bilinci- açıklanmasının önemi büyüktür. (Ayten, 2004, s. 11)

Benlik insan varlığının çekirdeğidir. (Vaughan-Lee, 2002, s. 162) Yalnızca kişinin oynadığı roller değildir, benlik kişinin farklı yönlerini izleyebildiği ve fark edebildiği merkezdir. (May, 2000, s. 89)

William James (James, 1890, s. 291) benliği, kişinin benim diyebildiklerinin (ona ait olan şeylerin) toplamıdır şeklinde tanımlamıştır. Bu sadece kişinin vücudu ya da psişik güçleri değil aynı zamanda onun evi, kıyafetleri, eşi, çocukları, arkadaşları, işi kısacası onun olan her şeydir. William James, benlik kavramının daha iyi anlaşılması için, onu maddi benlik, sosyal benlik ve ruhsal benlik olmak üzere üç bölüme ayırmıştır. Maddi benliğin en önemli parçaları kişinin vücudu, kıyafetleri, maddi bütün varlığı, geliri, evi, arabasıdır. Sosyal benlik ile kişinin ailesi, sosyal çevresi, arkadaşları, köyü, yaşadığı şehri, başkaları tarafından tanınması, onlarda bir izlenim oluşturmaya kastedilir. Ayrıca kişinin üzü, iyi ya da kötü oluşu, onuru da sosyal benliğine dâhildir. Ruhsal benlik ise insanın deruni ve öznel varoluşudur; kişinin eğitimi, kültürü, yetenekleri, psişik melekeleri veya eğilimleridir. (James, 1890, ss. 291-305) Kişinin kendini diğer insanlardan ayrı eşsiz bir bütün olarak hissetmesi, bu durumun farkında olmasıdır kendilik. Doğumdan itibaren karakterin gelişmesiyle, insanın yaşadığı tecrübeler sonucu şekillenir ve insan hayatının her döneminde yeni bir özellik kazanır. (Ayten, 2004, s. 12)

İnsan hayatının ikinci yılında yaşanan değişimle çocuğun kendisinin farkına varmasıyla benlik bilinci oluşur. Çocuk artık kendisini ‘ben’ olarak değerlendirir. (Ayten, 2004, s. 12) Benlik bilinci bir insanın kendisini algılama şekli, kendisiyle ilgili düşünceleri ve kanaatleridir. Benlik bilinci iyi ya da kötü olabilir ancak her zaman gerçeği yansıtmaz. (Cüceloğlu, 2000, s. 428)

Rollo May, (2000, s. 83) benlik bilincini, insanın kendisini dışarıdan izliyor gibi, ayrı bir varlık olarak değerlendirme yeteneği olarak görmüştür. Benlik bilinci, insanın kendisi ve dünya arasında bağlantı kurabilmesidir. Bu şekilde insan zamanı doğru bir şekilde algılar, geçmişe dönüp geleceği tasavvur edebilir; geçmişten öğrenip gelecek için planlar yapabilir. Benlik bilinci sayesinde kişi kendisini diğer insanların yerine koyup onların neler hissettiğini anlayabilir. (May, 2000, s. 83)

Kendilik saygısı ise bireyde 6-7 yaşlarında oluşmaya başlayan, kişinin kendisini onaylaması, benimsemesi ve değer vermesidir. İnsanın kendisine verdiği önemdir. Kendilik saygısı da kendilik bilinci gibi diğer insanlarla pozitif ilişkiler kurmak için önemlidir. Ayrıca hem kendilik bilinci hem de kendilik saygısı kendini gerçekleştirme sürecini olumlu yönde etkileyen faktörlerdir. (Ayten, 2004, s. 13)

Benlik bilinci aslında insanın potansiyelini hayata geçirebilmesine onun insan olmasına yardım etmektedir. (May, 2000, s. 84) Kişinin kendini tanıması kendini gerçekleştirmeye giden en önemli yoldur. (Maslow, 2001, s. 171)

## **1.2.Kendini Gerçekleştirme**

### **1.2.1. Tanım**

İlk kez Kurt Goldstein tarafından kullanılan kendini gerçekleştirme terimi, kişinin kendini tamamlama, potansiyelini açığa çıkarma eğilimidir. (Maslow, 1954, s. 46) Kendini gerçekleştirme hümanist psikologlara göre davranışları yöneten en önemli güdüdür. (Kuzgun, 1972, s. 169)

Kendini gerçekleştirme, insanın kendisine özel olarak olmak istediği her şey olabilmesi, (Maslow, 1954, s. 46) toplumun yönlendirmesinde benliğini kaybetmeden; kendi duyguları, ihtiyaçları ve kararlarına göre davranabilmesi ve gizil güçlerini kullanabilmesidir. (Ayten, 2004, s. 14) Kendini gerçekleştirme ile insan var olan

değerlerine yenilerini eklemeyiz; zaten kendisinde olan ancak baskılanan değerlerine yeniden kavuşur. (Merter, 2012, s. 60)

Kendini gerçekleştirme ihtiyacı tüm insanlarda ortak olmasına rağmen, bu ihtiyacın nasıl bir şekil alacağı kişiden kişiye değişir; bir kişi ideal bir anne olmayı arzularken bir başkası ressam olmak isteyebilir. Bu noktada bireysel farklılıklar ön plandadır. (Maslow, 1954, s. 46) Gelişime güdülenme her birey için farklı süreçlerdir. (Maslow, 2001, s. 31) Maslow, eğer kendileriyle barışık bir hayat yaşamak istiyorlarsa, insanların doğasına sadık kalmaları gerektiğini savunmuş, bu doğrultuda olabilecekleri her şey olmaları gerektiğini belirtmiştir. (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012, s. 319) Bu şekilde kendini gerçekleştirmiş insanlar daha mutlu ve anlamlı bir hayat sürer ve diğer insanlara göre daha fazla ilgi alanına sahip olurlar. (Merter, 2012, s. 61)

Maslow, daha sonraları kendini gerçekleştirmeyi insanın güçlerinin verimli ve yoğun bir şekilde bir araya geldiği bir dönem olarak tanımlamıştır. Kişi bu dönemleri yaşarken varlığının özüne döner, gizli güçlerini kullanır, kendi olmaya bütünüyle bir insan olmaya yaklaşır. Kendini gerçekleştiren insanların en belirgin özelliği bu dönemleri ortalama insanlara göre daha fazla yaşamalarıdır. Bu dönemde kişinin işlerlik, yaratıcılık ve deneyime açıklık gibi özellikleri artar. (Maslow, 2001, s. 102)

Kendini gerçekleştirmiş insanlar, hayatın tüm zorluklarına rağmen, daha anlamlı ve mutlu bir hayat sürer, bu kişilerin ilgi alanları daha geniştir. (Merter, 2012, s. 61)

### **1.3. Kendini Gerçekleştirme Kavramının Gelişimiyle İlgili Yaklaşımlar**

#### **1.3.1. C. Gustav Jung: Bireyleşme**

İlk kez Jung'un yazılarında rastlanan bu kavram, (Kuzgun, 1972, s. 170) kişiliğin bilinç ve bilinçdışını birleştirme girişimidir. (Kısa, 2004, s. 63) Bireyleşme ile kişinin dengeli ve uyumlu bir benlik geliştirmesi amaçlanır. (Kuzgun, 1972, s. 170) Jung, bireyleşmenin amacını kendiliğin kendini gerçekleştirmesi olarak tanımlamıştır. (Kısa, 2004, s. 63) Bireyleşme süreci her insanda doğuştan var olan bir süreçtir. Bu süreç orta yaşlarda tamamlanır. (Geçtan, 2008, s. 191) Bu süreçle kişi var olan yetenekleri ortaya çıkarır ve sergiler; sadece birey olmakla kalmaz toplumun bir parçası haline gelir ve ulaştığı bu bütünlük ile dünyayla temas halinde olur. (Ayten, 2004, s. 18)

### **1.3.2. Alfred Adler: Üstünlük Duygusu**

Üstünlük çabası, Adler'e göre insan motivasyonunun tek ve temel güdüsüdür. (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012, s. 46) Adler'e göre insanın var oluş amacı, onun aşağılık durumdan daha üstün bir duruma ulaşma hareketidir, bu durumu üstünlük çabası olarak adlandırmıştır. (Adler, 2020, s. 43) Kişinin çocukken yetişkinler arasında yaşayan çaresiz bir varlık olması daha sonraları da evrenle olan ilişkisi sebebiyle hayata normal bir çaresizlikle başlar (Geçtan, 2008, s. 130) ve ancak 4-5 yaşlarında yaratıcı gücün ortaya çıkmasıyla daha üstün amaçlara yönelir. (Ayten, 2004, s. 15) Üstünlük çabası, bireyin yaşadığı eksiklik hissinin, bu his her insanda vardır ve hayatı boyunca hisseder, doğal bir sonucu olarak ortaya çıkar ve insanın hayatını sürdürebilmesi ve gelişebilmesi için kaçınılmazdır. (Geçtan, 2008, ss. 130, 131) Bu güdü doğuştan gelir ve evrenseldir. Bu çaba sadece bireye özgü değildir aynı zamanda toplumsaldır çünkü birey içinde bulunduğu toplumu da mükemmelleştirmeye çalışır. (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012, s. 48)

### **1.3.3. Kurt Goldstein: Organizmanın Örgütlenmesi**

Goldstein, ilk kez kendini gerçekleştirme terimini kullanmış, (Maslow, 1954, s. 46) insanın doğasında bulunan yaratıcı eğilimi kendini gerçekleştirme olarak tanımlamıştır. (Kuzgun, 1972, s. 171)

Goldstein'e göre kendini gerçekleştirmek organizmanın örgütlenmesi demektir (Ayten, 2004, s. 19) ve diğer bütün güdüler, açlık, cinsiyet, kuvvet ve başarı, kendini gerçekleştirme güdüsünün farklı görünümleridir. (Kuzgun, 1972, s. 171) Bu güdülerin tatmininin altında kendini gerçekleştirme arzusu yatar. (Ayten, 2004, s. 19)

### **1.3.4. Otto Rank: Yaratıcı İrade**

Direkt olarak kendini gerçekleştirme terimini kullanmamış olsa da Rank da insanın içinde geçmişinden kopup bağımsız olmak için doğal bir eğilim olduğunu belirtir. (Kuzgun, 1972, s. 171) Rank'a göre insan istem sahibi bir varlıktır (Ayten, 2004, s. 16) ve bu irade hem kişinin kendisini hem de çevresini şekillendiren pozitif ve yaratıcı bir güçtür. (Rank, 2018, s. 24) Rank insanları, nörotik, ortalama ve artist insan olarak 3'e ayırmış ve sadece artist insanın yaratıcı iradeye sahip olduğunu belirtmiştir. (Ayten, 2004, s. 16) Artist insan olan üçüncü tip bu insan, diğer tiplerden farklı olarak kendilik bilincine sahiptir; kendi içsel oluşumunu kabul eder ve diğer insanlara uyum

sağlamak yerine onları kendine uyarlar. Üçüncü tip tüm zorlanmalara rağmen kendinden bir gerçeklik yaratır ve bu şekilde bağımsızlığa kavuşur. (Rank, 2018, s. 87) Kendine yeten, sorunlara çözümler getiren bu yaratıcı ve bağımsız insan kendini gerçekleştirmiştir. (Ayten, 2004, s. 16)

### **1.3.5. Erich Fromm: Sevgi ve Erdem**

Fromm, insanın toplumsal ihtiyaçlarının, biyolojik ihtiyaçlarından daha önemli olduğunu savunmuştur. (Kuzgun, 1972, s. 172) Fromm'a göre insan sosyal bir varlıktır (Ayten, 2004, s. 21) ve varlığının temeli ilişki kurmaktır. (Forsyth, 2017, s. 209) İnsanlar 3 temel yolla ilişki kurarlar; teslim olma, güç ve sevgi. Sevgi insan ilişkilerine ve davranışına yön veren en güçlü güdüdür. İnsanların sağlıklı ilişki kurma ihtiyaçları ancak gerçek sevgi veya olgunlaşmış sevginin gelişmesiyle gerçekleşir. (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012, s. 115) Sevmek, hem sevilen kişinin yaşam enerjisini arttıran hem de bireyin kendisini canlandıran ve yenileyen bir süreçtir. (Fromm, 2017, s. 70) Bireyin gelişmesi de sevgiyle, başka insanlarla bağ kurarak ve onlarla dayanışma içinde olarak gerçekleşir. (Ayten, 2004, s. 21) Bununla birlikte Fromm, kişinin var olan özelliklerini değerlendirmesi ve geliştirmesi için olmak kavramını kullanmıştır. Olmak, "Kendini yenileştirmek, geliştirmek, akmak, sevmek, benliğin dar sınırlarını aşarak diğer insanlara yönelmek, onlarla işbirliğine girmek ve vermek demektir." (Fromm, 2017, ss. 118, 119) Kendini gerçekleştirmek kavramı kullanılmazsa da olmak kavramı da kişinin var olan güçlerini üretici bir biçimde aktif olarak kullanmasıdır. (Fromm, 2017, s. 91)

### **1.3.6. Carl Rogers: Tüm Potansiyelini Kullanmak**

Rogers, insanların tek bir pozitif güçle motive edildiğini öne sürmüş ve bu güce gerçekleştirme eğilimi demiştir. Bu güç bireyde doğuştan var olan, onun kendi kapasitesi yönünde kendini geliştirdiği, bu gelişimi sürdürdüğü, zenginleştirdiği ve üretken olduğu aktif bir süreçtir. (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012, s. 298) Bu süreç sonunda organizma daha sosyal, daha özerk hale gelmektedir. (Kuzgun, 1972, s. 172) Psikolojik sağlık halinin en üst seviyesi olan kendini gerçekleştirme ancak birey çocuklukta koşulsuz sevgi almışsa, engellenmemişse ortaya çıkar. (Ayten, 2004, s. 23)

### **1.3.7. E. Victor Frankl: Kendini Aşma**

Frankl'a göre insan yaşamındaki en temel güdü onun anlam arayışıdır. (Frankl, 2009, s. 113) İnsanın yaşamında bir anlam bulabilmesi, yaşamını anlamlı hale

getirebilmesi, onun kendini aşma sürecindeki başarısına bağlıdır. (Tokur, 2013, s. 151) Frankl, kendini aşma ile kendini gerçekleştirme kavramını daha ileri bir noktaya taşımıştır. (Ayten, 2004, s. 24) Kendini aşma, insanın kendi dışında bir şeye, bir insana, bir amaca veya inanca yönelmesi, kendini buna adanması anlamına gelir. Kendini aşma ile insan varlığının gizli yönlerini keşfedip onları geliştirebilir. (Tokur, 2013, s. 151) Frankl, bu kavram ile kendini gerçekleştirmenin son noktasını kutsal ya da aşkınlık olarak belirlemiştir. (Ayten, 2004, s. 24)

#### **1.4. Maslow'un Motivasyon Teorisi**

Maslow, insanın temel içgüdüsü olarak kabul edilen gerilim boşalımının, insanın bazı ihtiyaçları -açlık gibi- söz konusu olduğunda geri plana atıldığını veya ertelendiğini gözlemlemiş ve bu gözleminden yola çıkarak ihtiyaçlar hiyerarşisini oluşturmuştur. (Merter, 2012, s. 60)

Motivasyon teorisine göre insan birtakım ihtiyaçları olan ve bu ihtiyaçların karşılanmasını isteyen bir varlıktır. Bu ihtiyaçları Maslow, öncelikle alt düzey ve üst düzey ihtiyaçlar olarak iki gruba ayırmış daha sonra da onları bir hiyerarşi içinde baskınlıklarına göre sıralamıştır. (Ayten, 2004, s. 26) Temelde fizyolojik ihtiyaçlarla başlayan bu hiyerarşide daha baskın bir ihtiyaç ortaya çıktığında, organizma bu ihtiyaç tarafından yönetilir, bu ihtiyacın tatmin edilmesiyle, yeni ve daha baskın olan başka bir üst düzey ihtiyaç ortaya çıkar ve hiyerarşi bu şekilde devam eder. (Maslow, 1954, s. 38)

Motivasyon teorisine göre insanın ihtiyaçları fizyolojik ihtiyaçlarla başlar. Fizyolojik ihtiyaçlar homeostazi ve açlık tarafından şekillendirilir. Homeostazi, vücudun normal dengesini devam ettirme çabası olarak tanımlanırken; açlık, bireyin vücudunda eksik olan kimyasala karşı özel bir iştah geliştirme eğilimi olarak tanımlanmıştır. Fizyolojik ihtiyaçların tatmin edilmesiyle, güvenlik ihtiyaçları şeklinde kategorize edilebilecek ihtiyaçlar ortaya çıkar. Güvenlik, istikrar, bağımlılık, korunma, korkudan, kaygıdan ve kaostan uzak olma, barınma, düzen, yasa ihtiyacı bu kategoriye dâhildir. Toplumda ortalama yetişkin bir birey, genellikle hayatını güvenli, düzenli, tahmin edilebilir, adil, güvенеbileceği tehlikeli şeylerin olmadığı düzenli bir dünyada yaşamak; tehlikeli bir durumda ise gelebilecek zarardan korunmak istemektedir. (Maslow, 1954, ss. 35-41) Eğer fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları yeterli şekilde tatmin edilmişse, sevgi ve ait olma ihtiyaçları ortaya çıkacak ve birey bu aşamada şiddetle,

arkadaş, sevgili, bir eş veya çocukların eksikliğini hissedecektir. Kişinin insanlarla, ailesiyle veya arkadaşlarıyla sevecen ilişkiler kurma isteği olacak ve bu hedefe ulaşmak için çabalayacaktır. Sevgi ihtiyacı sevme ve aynı zamanda sevilme ihtiyacını kapsar. (Maslow, 1954, s. 43,45) Hiyerarşide bir sonraki basamak saygı ihtiyaçlarıdır. Toplumda, insanlar, özsaygıları ve diğer insanların saygıları kazanmak için güçlü bir arzu duyarlar. Bu arzular veya ihtiyaçlar iki kategoride ortaya çıkar. İlki, dünya karşısında bağımsızlık ve özgürlük, güç, başarı, yeterlilik arzusu; ikincisi ise ün, itibar, statü kazanma; tanınma ve takdir edilme arzusudur. Bu aşamadaki saygı ihtiyaçlarının tatmin edilememesi bireyde aşağılık duygusu, zayıflık veya çaresizliğe yol açabilir. (Maslow, 1954, s. 45)

Bu noktada R. Gross'un Psikoloji adlı kitabını da esas alarak, hiyerarşinin beşinci ve altıncı basamaklarından bahsetmekte fayda vardır. Hiyerarşide saygı ihtiyacından sonra beşinci basamakta bilişsel, altıncı basamakta ise estetik ihtiyaçlar yer almaktadır. İlk dört ihtiyaç hayatta kalmayı sağlamak için tatmin edilmesi gereken ihtiyaçlar, sonraki ihtiyaçlar, bireyin kendini gerçekleştirmesine, potansiyeline ulaşmasına destek olmak için tatmin edilmelidir. (Gross, 2015, s. 140,141) Kimlik ve güven ihtiyacını tamamlamış kişilerin çevresine karşı merak ve bilme istekleri artar. Yeni şeyler keşfetmek isterler. Bu aşama bilişsel ihtiyaçlar aşamasıdır. (Kuşat, 2002, s. 125) Bilişsel ihtiyaçlar aşamasından sonra estetik ihtiyaçlar ortaya çıkar. Birey, düzene, simetriye, ihtiyaç duyar. (Maslow, 1943, s. 51) Sanatta ve doğada güzellik ve anlam arar. (Kuşat, 2002, s. 125)

Hiyerarşide bahsedilen bütün ihtiyaçlar yeterli bir şekilde tatmin edilse bile eğer birey kendine uygun olan şeyleri yapmıyorsa, bireyde yeni bir hoşnutsuzluk ve huzursuzluk baş gösterecektir. Kişinin kendi doğasına sadık kalması gerekir. Bu noktada hissedilen ihtiyaca kendini gerçekleştirme ihtiyacı denir. (Maslow, 1954, s. 46)

## **1.5. Kendini Gerçekleştirenlerin Özellikleri**

### **1.5.1. Gerçeği Olduğu Gibi Algılama**

Maslow, yaptığı incelemelerde, kendini gerçekleştiren insanların gerçeği olduğu gibi algıladığı sonucuna varmıştır. (Ayten, 2004, s. 29) Kendini gerçekleştiren insanların bu özelliğinin ilk formu, alışılmadık bir şekilde kişiliğin yapaylığını ve sahteliğini anlama ve insanları doğru ve etkili bir şekilde değerlendirme yeteneğidir. Bu

yetenek yaşamın birçok alanında -sanatta, müzikte, bilimde, politikada, sosyal ilişkilerde de- görülür. Kendini gerçekleştiren insanlar, gizli veya karışık olan gerçekleri diğer insanlardan daha hızlı ve doğru algılarlar. (Maslow, 1954, s. 153)

Kendini gerçekleştiren insanlar, çoğu insanın dünyayla karıştırdığı, insan yapımı kavramlar, beklentiler, inançlar ve klişelerden ziyade daha gerçek dünyada yaşarlar. (Maslow, 1954, s. 154) Bu insanlar, kendi isteklerinden umutlarından, kaygılarından, inançlarından veya içinde bulundukları kültürel gruptan bağımsız olarak gerçekte olanı algılama eğilimindedirler. (Maslow, 1954, s. 154)

### **1.5.2. Kendini, Diğer İnsanları ve Doğayı Kabullenme**

Maslow'un kendini gerçekleştiren insanlarla ilgili ortaya koyduğu diğer bir özellik de kişinin kendini, diğer insanları ve doğayı kabullenmesidir. Kendini gerçekleştiren insanlar, kendini ve kendi doğasını utanç ve üzüntü yaşamadan ve hatta üzerinde çok fazla düşünmeden kabul etme eğilimindedirler. Bu kabulleniş, kişinin bütün eksikliklerine ya da ideal kabul edilenden farklı olmasına rağmen endişe hissedilmeden gerçekleşir. Kendini gerçekleştiren insanlar, insan doğasını olmasını istedikleri gibi görmek yerine gerçekte olduğu gibi görürler. (Maslow, 1954, ss. 155, 156)

Kendini olduğu gibi kabul eden insanların, bu durumdan her zaman memnun oldukları ya da bu hislerle tatmin olduklarını söylemek doğru değildir ancak kendini gerçekleştiren insanlar insan doğasının birtakım zayıflıkları ve günah işleme özelliği olduğunun farkındadırlar. Bu durum onların kendilerini oldukları gibi kabul etmelerine engel değildir. (Maslow, 1954, s. 155)

Kendini gerçekleştiren insanlar, kendilerini kabul ettikleri gibi başkalarını da olduğu gibi önyargısız bir şekilde kabul etmekte oldukça başarılıdırlar. Yapmacıklık, yapaylık, aldatıcılık, riyakârlık ve ikiyüzlülük gibi özellikleri olmadığından diğer insanlarda da bu özellikler olsun istemezler ve onların bu tarz tavırlarından hoşlanmazlar. (Ayten, 2004, s. 30)

### **1.5.3. Kendiliğindenlik, Sadelik, Doğallık**

Kendini gerçekleştiren insanlar, davranışlarında, içsel yaşamlarında ve düşüncelerinde olduklarından daha kendiliğindendirler. Yapaylıktan uzak olmaları, sade

ve doğal olmaları onların davranışlarının önemli özellikleridir. (Maslow, 1954, s. 157) Kendini gerçekleştiren insanlar, bazen geleneklere hatta yasalara uymuyormuş gibi görünebilirler ancak onların kendilerine ait ahlaki ilkeleri vardır ve çevresindeki insanlarınkinden farklı olsa da oldukça ahlaki davranırlar. (Maslow, 1954, s. 158) Onlara göre sıradan insanların ahlaki kabul ettikleri davranışlar gelenekseldir. (Ayten, 2004, s. 30)

Kendini gerçekleştiren insanlar, motivasyonel yaşam konusunda hem nicelik hem de nitelik olarak sıradan insanlardan farklıdır. Sıradan insanlar basit ihtiyaçlarının tatmini için motive olurken kendini gerçekleştiren insanlar, karakter gelişimi, kendilerini ifade etme, olgunlaşma ve gelişme gibi ihtiyaçlar için motive olmaktadır. (Maslow, 1954, s. 159)

#### **1.5.4. Problem Merkezli Olma**

Maslow, yaptığı araştırmada kendini gerçekleştiren insanların kendileri dışındaki problemlere daha odaklı olduklarını görmüştür. Kendini gerçekleştiren insanlar, ben merkezci değildir; (Maslow, 1954, s. 159) başkalarının problemleriyle daha fazla ilgilidirler. (Ayten, 2004, s. 31) Bu insanlar basit problemlerin yanında ahlaki ve felsefi, evrensel konularla ilgilidirler. (Maslow, 1954, s. 160)

#### **1.5.5. Mahremiyet İhtiyacı**

Kendini gerçekleştiren insanlar, herhangi bir rahatsızlık hissetmeden yalnız kalabilirler. Ortalama bir insana göre yalnızlığı ve mahremiyeti daha fazla severler. Kolaylıkla uzak ve çekingen aynı zamanda da sakin ve dingin kalabilirler; böylece yaşadıkları talihsizliklere sıradan insanlar da olduğu gibi şiddetli tepkiler göstermezler. (Maslow, 1954, s. 160) Onlar, çevresindeki insanlardan bağımsız olarak onurlu yaşamlarını sürdürürler çünkü bir konu hakkında diğer insanların düşüncesine değil evrensel değerlere bağlı kalma eğilimindedirler. (Maslow, 1954, s. 160)

Kendini gerçekleştiren insanlar, kendi kararlarını verirler, hayatlarının sorumluluklarını alırlar. Sürekli olarak diğer insanlara ihtiyaç duymazlar. Ortalama insanlara kıyasla daha fazla hür iradeye sahiptirler ve zihin yapıları değişime açıktır. (Maslow, 1954, ss. 161, 162)

### **1.5.6. Özerklik, Çevreden Bağımsız Olma, İrade Sahibi Olma**

Kendini gerçekleştiren insanlar, eksiklik motivasyonu ile değil, gelişme motivasyonu ile güdülendikleri için asıl tatminleri için gerçek dünyaya, başkalarına, kültüre genel olarak dışsal tatminlere bağlı değillerdir. Çevreden bağımsız olmaları demek, engellemeler, yoksunluklar, hayal kırıklıkları ve benzerleri karşısında istikrar sağlamaları demektir. Onlar, diğer insanları intihara sürükleyecek bu gibi durumlar karşısında sakinliklerini koruyabilirler. Kendi kendilerine yetebilirler. Tatminlerinin belirleyicileri sosyal veya dışa bağımlı değil bireysel ve içe dönüktür. Diğer insanların onlar hakkındaki düşüncelerinden hatta sevgilerinden bağımsız olabilecek kadar güçlüdürler. Diğer insanların onlara verebilecekleri, onur, statü, popülerlik ve saygınlık onların kişisel gelişimlerinden ve içsel büyümelerinden daha az önemlidir. (Maslow, 1954, s. 162)

### **1.5.7. Takdir Edebilme**

Hayatın temel özelliklerini zevk, hayret ve hatta coşku ile tekrar tekrar takdir edebilme kapasitesine sahip olmak kendini gerçekleştiren insanların bir diğer özelliğidir. Daha önce ne kadar çok gün batımı ya da bir çiçek görmüş olurlarsa olsunlar her seferinde ilk defa görmüşler gibi hayranlıkla karşılarlar. Kendini gerçekleştirenler için gündelik yaşam bile heyecan verici olabilir. Bu yoğun duygular ara sıra ve en beklenmedik anlarda gelirler. Güzel bulunan objelerin seçiminde kişisel farklılıklar vardır; bazı insanlar doğayı, bazı insanlar çocukları, bazı insanlar da müziği güzel bulur ancak hepsi de hayattaki bu temel deneyimlerden ilham ve güç alırlar. (Maslow, 1954, s. 163)

### **1.5.8. Doruk Deneyimler Yaşayabilme**

Maslow'un kendini gerçekleştiren insanlarda gözlemlediği diğer bir özellik de doruk deneyim yaşayabilmedir. Doruk yaşantı kişilerin, zaman ve mekân kavramlarından sıyrılarak evrenle bir olduğu, yoğun bir güç ve merak duygusu yaşadığı anlardır. (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012, s. 325) Kişi bu anlarda kendisini hem güçlü hem de güçsüz hisseder. (Aytan, 2004, s. 33) Doruk deneyim yaşayabilme tüm insanlarda ortak bir özelliktir ancak kendini gerçekleştiren insanlar bu deneyimleri ortalama insanlara göre çok daha sık yaşarlar. (Aytan, 2004, s. 33) Doruk deneyimler kişisel gelişime de katkı sağlar; bu deneyimlerle birlikte kişi daha içten, sorunlarla daha

iyi baş eden ve yaşamının değerini daha iyi bilen bir birey haline gelir. (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012, s. 326)

Maslow yaptığı incelemelerde de kendini gerçekleştiren insanları doruk deneyimleri yaşama sıklıklarına göre ikiye ayırmıştır. Buna göre doruk deneyimleri sık yaşayan insanlar sanata, estetiğe, felsefeye, edebiyata, dine ve mistisizme daha yatkınken; daha az doruk deneyim yaşayan insanlar daha pratik, dünya sorunlarının çözümüne yönelmiş, ayakları yere basan reformcu kişilerdir. (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012, s. 326)

#### **1.5.9. Bütünsellik, İnsanlıkla Özdeşleşme**

Kendini gerçekleştiren insanlar, diğer insanlar için ara sıra negatif duygular besleyebilirler ancak genel olarak insanlıkla derin bir özdeşleşme yaşarlar; insanlığa karşı sempati ve şefkat duygularına sahiptirler. Bu yüzden insanlığa yardım etmek için derin bir arzuları vardır. Tüm insan ırkını aynı ailenin birer üyesi olarak görürler. Kendini gerçekleştiren insanlar diğer insanlardan farklı düşündükleri için bazen yabancılık çekebilir ve diğer insanlar tarafından anlaşılabilirler. (Maslow, 1954, ss. 165, 166) Bazen yaptıklarından dolayı diğer insanlara kızabilirler; yine de diğer insanlara karşı bir yakınlık duyarlar ve onlarda bir potansiyelin olduğuna inanırlar. (Ayten, 2004, ss. 33, 34) Kendini gerçekleştiren insanlar diğer insanlara karşı ne kadar anlayışlı olurlarsa olsunlar, onların olumsuz davranışlarına karşı tepkilerini göstermekte de ortalama insanlara göre daha başarılılardır. (Ayten, 2004, s. 34)

#### **1.5.10. İnsanlarla Etkili İletişim Kurabilme**

Kendini gerçekleştiren insanların, ortalama insanlara göre daha derin ve etkili insan ilişkileri vardır. Yine diğer insanlarla karşılaştırıldığında, kendini gerçekleştirenler, diğerleriyle daha fazla bütünleşebilme ve özdeşleşme yetenekleri vardır. Ego sınırlarını daha kolay aşabilirler. Bütün bu sebeplerle daha sağlıklı ve yakın insan ilişkileri kurarlar. (Maslow, 1954, s. 166)

Kendini gerçekleştirenler, tüm insanlara karşı bir sevgi ve şefkat duygusuna sahiptir. Hemen hemen herkese karşı nazik ve sabırlıdır fakat bu durum insanların olumsuz davranışlarına tepki göstermelerine engel değildir özellikle de bu tepkiyi hak edenlere karşı gösterirler. Fromm'un da belirttiği gibi, onların bu davranışı duruma göredir ve tepkiseldir; karakteristik bir özellikleri değildir. (Maslow, 1954, s. 167)

### **1.5.11. Demokratik Karakter Yapısı**

Kendini gerçekleştiren insanların bir diğer karakteristik özelliği ise belirgin bir şekilde demokratik bir karakter yapısı sergilemeleridir. İnsanların eğitime, siyasal görüşüne, rengine veya ırkına bakmaksızın uygun karakter yapısında olan herkese karşı dostane tavırları vardır. Bunun da ötesinde bu insanlar, ortalama insanlar için bariz ve önemli olan bu tarz farklılıkların farkında bile değildirler. (Maslow, 1954, s. 167) Her insandan ayırım yapmaksızın bir şeyler öğrenebileceklerine inanırlar. (Maslow, 1954, s. 168)

Kendini gerçekleştiren insanlar seçkin oldukları için arkadaşlarını da seçkin kişilerden seçerler ancak bu seçkinlik karakterle ve yetenekle ilgilidir; onların ırkı, ailesi, yaşı, şöhreti ya da gücüyle ilgili değildir. (Maslow, 1954, s. 168)

### **1.5.12. Amaç ve Araç, İyi ve Kötü Arasında Ayırım Yapabilme**

Kendini gerçekleştiren insanlar, doğru – yanlış ve amaç – araç arasında kolayca ayırım yapabilirler. (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012, s. 327) Kendini gerçekleştiren bireyler, son derece etik ve belirli ahlaki standartları vardır bu sebeple genellikle doğru davranışlarda bulunurlar. Ancak unutulmamalıdır ki onların iyi ve kötü, doğru ve yanlış kavramları çoğu zaman evrenseldir. (Maslow, 1954, s. 168) Ayrıca onlar, hata yaptıkları durumlarda, başkalarını suçlamak ya da hatalarına mantıklı sebepler aramak yerine, hatalarının sorumluluğunu alırlar. (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012, s. 327) Bu insanlar, araçlardan çok amaçlara odaklıdır ancak bu araçlar da amaçlarına bağlıdır; (Maslow, 1954, s. 169) onları amaçlarına götüren araçlar haz kaynağı değildir; amaçlarına ulaşmak için harcadıkları çabadan da zevk alırlar. (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012, s. 327)

### **1.5.13. Mizah Anlayışı**

Kendini gerçekleştiren insanların mizah anlayışı sıradan mizahtan farklıdır. Onların mizah anlayışı saldırganca ya da aşağılayıcı değil; dostane ve felsefidir. (Maslow, 1954, s. 169) Esprileri ve şakaları sadece eğlence amaçlı kullanmazlar, aynı zamanda eğitim amacı ile kullanırlar. Daha önceden hazırlanmayan spontane espriler yaparlar. (Ayten, 2004, s. 36)

#### **1.5.14. Yaratıcılık**

Yaratıcılık, istisnasız tüm insanlarda bulunan karakteristik bir özelliktir. Her insanın yaratıcı bir yönü vardır ve bunu kendine özgü bir şekilde sergiler. Fakat zaman geçtikçe çevresindeki kültürü kabullenmeleriyle birlikte çoğu insan bu özelliğini kaybeder. Bazıları da kaybettiği bu özelliği hayatlarının ilerleyen safhalarında tekrar kazanırlar. (Maslow, 1954, ss. 170, 171)

Yaratıcılık her insanda beste yapmak, kitap yazmak gibi alışıldık formlarda ortaya çıkmaz; bazı insanlarda daha mütevazı şekillerde ortaya çıkar. Bir marangoz da yaratıcı olabilir bir ayakkabıcı da. (Maslow, 1954, s. 171) Kendini gerçekleştiren insanlarda ise yaratıcılık biraz daha farklı çocukları gibi saf ve bozulmamıştır. (Ayten, 2004, s. 36) Onların yaratıcılığı sıradan durumlara sıra dışı yaklaşımları ile ortaya çıkar. Yaratıcılık yaşama karşı bir yaklaşım biçimidir; öğrencilerine ders anlatan bir öğretmen ders anlatmak için yaratıcı yöntemler geliştirebilir ya da bir iş insanı, işini ilerletmek için yaratıcı yollar arayabilir. (Yazgan İnanc & Yerlikaya, 2012, ss. 327, 328)

#### **1.5.15. Belirli Bir Kültürün Kalıplarına Karşı Direnme**

Kendini gerçekleştirenler kültüre tam bir uyum sağlamazlar. Birçok yönden kültürle uyuşsa da kültürleşmeye karşı bir direnç gösterirler. (Maslow, 1954, s. 171) Farklı kültürlerle ilgilidirler ancak hiçbirini tam manasıyla benimsemezler. Bir kültüre geleneksel olarak uyum sağlamış görünebilirler; ancak evrenseldirler ve modaya da uymazlar. (Ayten, 2004, s. 37)

#### **1.6. Doruk Deneyimler (Peak Experiences)**

Maslow, doruk deneyimleri bireyin yaşadığı en yüksek düzeyde mutluluk ve doyumun olduğu anlar olarak tanımlamıştır. (Maslow, 2001, s. 77) Doruk deneyim esnasında birey tüm işlevini yerine getirir ve tüm kapasitesini kullanır. (Ayten, 2004, s. 27) Doruk deneyimler doğal hayatın içerisinde vardır, onun bir parçasıdır ve dolayısıyla araştırılabilirler. (Maslow, 1996, s. 25) Maslow, kariyerinde daha sonraki çalışmalarına dini bir yaklaşım eklemiş; doruk deneyimleri açıklamak için aşkın, ulu, kutsal, mutlak, huşu, sonsuz, manevi gibi dinlerde kullanılan terimler kullanmıştır. Bu noktada doruk deneyimler ile dini deneyimler arasında yakın bir bağ kurmuş; bireylerin hayatında bir anlama, değerler sistemine, bir dine ihtiyaç duyduğunu belirtmiştir. (Boni, 2010, s. 20)

Maslow doruk deneyimler esnasında oluşan bilişe, varlık bilişi manasında V-biliş demiştir. (Maslow, 2001, s. 78) V-bilişi, karşılaştırma, yargılama veya değerlendirme yapmaz, insanın algısını geliştirir ve zenginleştirir. (Maslow, 2001, ss. 79, 81) Kişinin gündelik hayatında ona önemli veya önemsiz gelen şeyler hiyerarşik bir düzende sıralanmaz; hepsi eşit değerde görülür. (Maslow, 1996, s. 41) Doruk deneyimler esnasında oluşan bu biliş çok büyük ve normalde olmayan bir odaklanma yaratır. Doruk deneyimlerde kişi nesneyi ya da deneyimi diğer her şeyden bağımsız bir bütün olarak evrenle eş algılar. (Maslow, 2001, s. 78) Doruk deneyimler esnasında dünya, nesneler ve bireyler insani ilgilerden kopuk bir şekilde algılanır; birey, onları bencil bir şekilde değil, kendi özlere içinde görür. (Maslow, 1996, s. 42) Algılayış ego aşkın bir durumdadır ve odak sadece algılanan nesne etrafında toplanmıştır. (Maslow, 1996, s. 42) Kendi iç değerini taşıyan doruk deneyimler, bir kendini onaylama olarak algılanır; her zaman iyi ve hoşnut edicidir, kusursuz ve tamdır; başka bir şeye ihtiyaç duymaz. (Maslow, 2001, ss. 83, 85) Bu deneyimler araç deneyim değil amaç deneyimlerdir. Deneyimi yaşayan kişiye dünyada amaçların, yararlı ve değerli olan arzu edilen nesnelerin olduğunu kanıtlar niteliktedir. Bu yönüyle ‘yaşam değerlidir/anlamlıdır’ ifadesinin bir parçasıdır. (Maslow, 1996, s. 43) Doruk deneyimlerin diğer bir belirgin özeliği ise deneyim esnasında uzay ve zamanın kargaşaya uğramasıdır. (Maslow, 2001, s. 84) Maslow bu durumu sonsuzluğun ve evrenselliliğin deneyimlenmesi olarak değerlendirmiştir. Bu deneyimler esnasında geçen bir gün sadece birkaç dakika gibi ya da yoğun geçen birkaç dakika çok daha uzun belki de sonsuza kadar süren bir an gibi algılanabilir. (Maslow, 1996, s. 43) Maslow, yaptığı araştırmalarda doruk deneyim yaşayan insanların, deneyim öncesinde merak, huşu, saygı, teslimiyet, alçakgönüllülük gibi duygular yaşadığını belirtmiştir. (Maslow, 1996, s. 44) Ayrıca doruk deneyim sırasında korku, kaygı, savunma, baskılama, denetim, cayma, gibi duygular anlık da olsa tamamen ortadan kalkar. (Maslow, 2001, s. 99)

Doruk deneyim anlarında birey kendini daha etkin, daha sorumlu, kendi algılarının ve sezgilerinin yaratıcı merkezi; daha özgür ve daha özgür iradeli hissetmektedir. (Maslow, 1996, s. 45) Doruk deneyim, yaşayan bireyler üzerinde kalıcı veya geçici etkiler bırakabilir. Kalıcı etkiler kişiyi hayatı boyunca etkileyip onu tamamen değiştirebilir. Öncelikle doruk deneyimler kişinin mükemmel bir kimliğe sahip olmasına yardımcı olurlar. Kişi en kendine özgü olduğu duruma gelir. Gerçek bir

insan olmaya yaklaşır. Daha az bencil olur. Sadece fiziksel dünyanın yasalarıyla yaşayan bir birey olmaktan çıkar ve daha manevi, daha yüksek bir insan olmaya başlar. Ayrıca daha sevecen, daha kabullenen, kendiliğinden, daha dürüst ve masum bir birey haline gelir. (Maslow, 1996, ss. 45, 46)

Maslow doruk deneyimlerle ilgili yaptığı incelemeler sonucunda, doruk deneyimler sonucunda sonradan ortaya çıkan ve bu deneyimleri doğrulayan bazı özellikler bulmuştur. Bu özellikleri şu şekilde sıralayabiliriz:

1. Doruk deneyimin, yaşayan kişilerde psikolojik rahatsızlıkların belirtileri ortadan kaldırma etkisi vardır.

2. Doruk deneyimler, kişinin kendisiyle ve diğer insanlarla ilgili görüşlerini ve onlarla olan ilişkilerini değiştirebilir.

3. Ayrıca bu deneyimler bireylerin dünya görüşünü az veya çok kalıcı olarak değiştirebilirler.

4. Doruk deneyimler sonucunda kişi, daha yaratıcı, daha kendine özgü, kendiliğinden ve dışavurumcu olma yolunda özgürleşir.

5. Deneyim, birey tarafından çok önemli ve arzulanan bir olay olarak hatırlanır; birey deneyimi yeniden yaşamaya çalışır.

6. Hayatın güzellik, heyecan, dürüstlük, eğlence, iyilik gibi yönlerini ortaya çıkardığı için kişi hayatı daha yaşamaya değer bulmaya başlar; kişinin kendine zarar vermesi ve ölümü istemesi azalır. (Maslow, 2001, ss. 106, 107)

Doruk deneyim yaşamış herhangi bir insan, kendini gerçekleştiren insanların özelliklerini geçici olsa da taşır. Doruk deneyim yaşanan anlar bireyin en üst düzey olgunluğa eriştiği, bireyselleştiği, bütünlendiği en sağlıklı anlardır. Bu sebeple Maslow, kendini gerçekleştirmeyi yeniden tanımlamış, daha önceleri çok az sayıda insanın ancak altmış yaşından sonra ulaşabildiği bir merteye olarak görürken, bu yeni tanımla kendini gerçekleştirmeyi bireyin güçlerinin verimli ve yoğun bir hazla bir araya geldiği bir dönem olarak tanımlamıştır. İnsanın gizilgüçlerini kusursuzca gerçekleştirdiği, tümüyle insan olmaya yaklaştığı bu dönemleri, kendini gerçekleştiren insanlar daha sık, daha yoğun ve kusursuz bir şekilde yaşarlar. (Maslow, 2001, ss. 101, 102)

## 1.7. Kişilik ve İnanç Gelişimi

Kişilik, basit olarak ‘insanın davranışına hem tutarlılık hem de bireysellik kazandıran kalıcı ve benzersiz özelliklerin bir modelidir’ şeklinde tanımlanabilir. (Feist & Feist, 2009, s. 4) Kişilik, tutarlı, yapılaşmış, bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu bir ilişki şeklidir. (Cüceloğlu, 2000, s. 404) Kişilik, bireyin zihinsel, duygusal, fiziksel ve sosyal yönlerini içerir. Aynı zamanda kişinin eğilim, davranış, tepki ve ilişki kalıplarını belirleyen temel unsurdur. Kişilik olgun ve dengeli bir benlik geliştirmek amacıyla sürekli bir gelişim halindedir. (Özdemir vd., 2012, ss. 567, 568) İnsan gelişimi tek bir boyutu olan bir süreç değildir; fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal ahlaki yönleri bulunan karmaşık bir süreçtir ve bütün bu yönler arasında bir ilişki vardır. (Özdemir vd., 2012, s. 567) Kişilik gelişimi ve boyutları aynı zamanda bireyde inanç gelişimine de yön verir. İnanç gelişimi kişinin dini ve manevi değer ve davranışlarının gelişiminin anlaşılabilmesi açısından önemlidir. Bu hususta James Fowler’ın inanç gelişim (faith development) teorisi bireyde kişilik ve inanç gelişim sürecini anlamak açısından önemli bir kaynaktır. Fowler, inanç gelişim teorisini insanların tanrıyı veya yüce bir varlığı zihinlerinde nasıl canlandırdıkları ve bu yüce varlığın, onların değerleri, inançları, manevi ve kişisel yaşamlarını ve diğer insanlarla ilişkilerini nasıl etkilediğini anlamak için; Piaget’in ‘Bilişsel gelişim teorisi’, Erikson’un ‘Psikososyal gelişim dönemleri’ ve Kohlberg’in ‘Ahlaki Gelişim Teorisi’nden faydalanarak oluşturmuştur. (Ulu, 2016, s. 140) İnanç gelişimi herhangi bir inanç ya da din ile ilgili değil; bireylerin anlam bulması ve oluşturmasının gelişimsel süreçleri ile ilgilidir. İnanç, tüm kişiliği kapsar. (Mehmedoğlu & Aygün, 2006, s. 124) İnanç, Piaget’e göre mantık gelişiminin evreleri (form of logic), Selman’a göre perspektif edinimi evreleri (perspective taking), Kohlberg’e göre ahlak gelişimi evreleri (form of moral judgement), sosyal bilinçliliğin sınırları (bounds of social awareness), otorite odağı (locus of authority), dünyaya bağlılığın formu (form of world coherence) ve sembolik anlayışın gelişimi (symbolic function) gibi süreçlerin farklı boyutlarından kendine özgü bir yapılanma geliştirir. (Mehmedoğlu & Aygün, 2006, s. 125) Fowler’ın inanç gelişim teorisi 7 aşamadan oluşan bir modeldir ve Fowler’e göre bu gelişim yalnızca ileri doğrudur.

### a. Aşama 0: Temel İnanç

Bu aşama bebeklik dönemini kapsar. Erikson'un psiko-sosyal gelişim teorisinin temel güvene karşı güvensizlik olan ilk aşamasına dayandırılmıştır. (Ulu, 2016, s. 141) Bu evrenin deneysel olarak gözlenmesi zordur ve duygusal ilişkilerle sınırlıdır ancak bu aşamada oluşan otonomi, cesaret, güven ve ümit gibi duygular daha sonraki dönemlerde inancı oluşturur. Bebek ile birincil bakıcı arasındaki duygusal iletişim, inanç yoğunluğu olarak kabul edilir. (Mehmedoğlu & Aygün, 2006, s. 127)

*b. Aşama 1: Sezgisel – Yansıtıcı İnanç*

4-6 yaşlar arasındaki aşamadır. Bu aşamada çocuklar daha çok hikâyelere, duygulara ve betimlemelere ilgi duyar; henüz mantıksal çerçevede düşünmeye başlamamışlardır. Onların dünyasına ve dolayısıyla inançlarına hayal gücü hâkimdir. (Ulu, 2016, s. 142) Ayrıca bireyin kendisinin, kutsal olanın, ahlakın ve tabuların farkına varmaya başladığı aşamadır. Sezgisel-yansıtıcı inanç aşaması taklide dayalıdır; çocuk çevresindeki insanların inançla ilgili hikâyelerini ve davranışlarını taklit eder ve bu bağlamda bir inanç oluşturur. (Mehmedoğlu & Aygün, 2006, s. 127)

*c. Aşama 2: Öyküsel – Lafzi İnanç*

6-8 yaş arası orta çocukluk dönemini kapsar. Çocuklar artık mantıklı düşünmeye başlarlar ve nedenselliğe inanırlar. Hayal ve gerçeği ayırabilirler. (Ulu, 2016, ss. 143, 144) Birey, kendi ailesine toplumuna ait olan inançları kendine mal eder ve bu inançlar gerçek kabul edilir. Daha önceden elde etmiş olduğu inançla ilgili tecrübeleri mantıklı bir çerçevede anlamlandırır. (Mehmedoğlu & Aygün, 2006, s. 128) Bu aşamada bireyler hala tanrıyı içselleştirmemiştir, onu kişisel terimlerle anlayamazlar. (Ulu, 2016, s. 144)

*d. Aşama 3: Yapay- Geleneksel İnanç*

12-13 yaşlar arasındır. Birey ergenliğe girmesiyle daha karmaşık ve soyut dünya görüşü geliştirmeye başlar. Çevresindeki görüşleri kendine göre anlamlandırır. Fakat sosyal çevresine çok bağlı olduğu için bu aşamada geliştirdiği inanç, sosyal çevresinden çok farklı olmayacak şekilde kendine özgüdür. (Ulu, 2016, ss. 144, 145) Bu aşamada inanç kişinin önem verdiği insanların ve çevresinin görüşlerinin içselleştirilip araştırılmasıyla oluşur. Bu inanç ve görüşler eleştiriye kapalı bir şekilde algılanır. (Mehmedoğlu & Aygün, 2006, s. 128)

*e. Aşama 4: Bireysel-Tefekkürî İnanç*

18-19 yaş. Bu dönemde birey, oluşturduğu inanç ve değerlerini sorgular ve yeniden değerlendirir. İnançlarını daha bilinçli bir şekilde oluşturur; eleştiri süzgecinden geçirir. Bu süreçteki inanç ve değerler hikâyelerden ve mitlerden arındırılır. Birey, yeniden inşa edilen inançla birlikte kendine özgü bir kimlik geliştirir. (Mehmedoğlu & Aygün, 2006, ss. 128, 129) Ayrıca birey inancın farklı türleri de olabileceğini fark eder ve kendi zihninde yeni bir ideolojiye ilerleyebilir. Artık birey kendi inancının sorumluluğunu alabilecek seviyededir. (Ulu, 2016, s. 147)

*f. Aşama 5: Paradoksal-Birleştirici İnanç*

30 yaşından 32 yaşına kadar süren dönemdir. Kişi, kendi inancından uzaklaşmadan, başka inançların da olabileceğini ve hatta bu inançların da doğru olabileceğini kabul ettiğinde, bu inançlara saygı gösterdiğinde bu aşamaya ulaşmış olur. Bu aşamada kendi inancına bağlılık, diğerlerinin görüşlerine karşı açık fikirlilik ve bilinen ya da bilinmeyen şeylere karşı bir tevazu geliştirir. (Ulu, 2016, s. 149)

*g. Aşama 6: Evrenselleştirici İnanç*

38-40 yaş ve üzerini kapsayan dönemdir ve inanç gelişiminin son noktasıdır. Bu dönem inanca veya geleneğe bakılmaksızın başkalarının onaylandığı dönemdir. Birey, inancı belirli ideolojilerden bağımsız olarak evrensel olarak tecrübe edebilir ve hatta farklı inançları sentezleyebilir ve onları kendine özgü bir şekilde yeni bir inanç biçimi olarak birleştirebilir. Birey diğer düşüncelere karşı anlayışlıdır. (Ulu, 2016, s. 150,151) Fowler'e göre evrenselleştirici aşamaya çok az kişi ulaşır. Gandhi, Martin Luther King ve Rahibe Teresa bu kişilere örnek olarak verilmektedir. (Mehmedoğlu & Aygün, 2006, s. 129)

Fowler'in inanç gelişim teorisinin anlaşılması tezin konusu açısından önemlidir. Hem kendini gerçekleştirme hem de nefis mertebelerinin en üst basamağı olan nefsi kâmile kavramları ile Fowler'in inanç gelişim teorisinin son basamağı olan evrenselleştirici inanç aşaması arasında ortak olan belirgin özellikler görülmektedir. Yine Fowler'in teorisini oluştururken dikkate aldığı gelişim teorileri ve onlarda bireyin ulaşabileceği son basamakta kazandıkları özellikler de aynı şekilde kendini gerçekleştiren insanlarda ve kâmil insanlarda benzerdir. Mevlâna'nın Mesnevi'de bahsettiği kâmil insanın özelliklerinden biri de onların insanları inançlarından dolayı

küçümsememesidir. Kâmil insan, diğer dinlere ve onlara inanan insanlara karşı hoşgörülüdür; başka bir dine inananların da insan olduğu düşüncesine dayanan bir saygı vardır. (H. Erdem vd., 2019, s. 152) Burada olgunlaşmış insanın diğer dinlere olan bakış açısıyla, Fowler'ın inanç gelişim teorisinin son basamağı arasında da bir paralellik görülmektedir.



## İKİNCİ BÖLÜM

### NEFİS MERTEBELERİ VE İNSAN-I KÂMİL

#### 2.1. Tasavvuf

Tasavvuf kelimesinin, etimolojik kökeninin “sûf” kelimesine dayandığı görüşü yaygındır. Sûf, yün demektir. İlk sufilerin, Hz. Peygamber gibi sûf elbise giymeleri ve bunu dünyanın gösterişine karşı bir sırt çevirme sembolü olarak görmeleri kelimenin etimolojik kökeniyle de anlamlı bir bütünlük oluşturmaktadır. (Küçük, 2011, ss. 19)

Tasavvuf, İslam dünyasında ortaya çıkmış mistik fikir ve hareketlerdir. (Peker, 1993, s. 35) Sufiler bu mistik alan İslam’ın dışında ya da İslam’dan ayrı görmeyip bilakis İslam’ın özü olarak kabul ederler. (Boni, 2010, s. 34) Tasavvuf, bütün dinlerde var olan mistisizm kavramının İslam dinindeki karşılığıdır. (Küçük, 2011, s. 20) Mistisizm ise, Grekçe sır anlamına gelen “musterion” kelimesinden türetilmiştir. İnsanların görünen nesnelerin ardındaki gerçeklik, sonsuzluğa ve birliğe ulaşmak için yaşadıkları mistik tecrübe ve bu tecrübeyi tanımlayan doktrin olarak tanımlanır. Buna göre, insanın amacı, kendini keşfederek ilahi özün bilgisine erişmek, hakikate ulaşmak ve aydınlanmaktır. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 18) Peker (1993, s. 35) makalesinde Pringle Pattison’un mistisizm tanımını kullanmıştır. “Pringle Pattison’ a göre mistisizm, insan zihninin ilahi özü ve eşyanın nihai tabiatını yakalaması ve en ideal olan şeyle gerçek birliğe kavuşması yoludur.” (Peker, 1993, s. 35) Tasavvuf yolculuğu, kişinin özünü keşfetmesi ya da deneyimsel bilgiyle birlikte kendini anlama arayışıdır. Kendini anlama farkındalığı ruhun kavranmasından gelir ve kişinin yüce kimliğinin farkına varmasına işaret eder. (Boni, 2010, ss. 34, 35) Bu noktada tasavvuf bireyin kendini gerçekleştirmesi için yol gösteren bir sistem olarak görülebilir. (Okur, 2019, ss. 1, 2)

“Tasavvuf insanla âlem arasındaki savaşın düğümünü çözme, insanı âlem içinde huzursuz eden derin sebepleri bulduktan sonra onu bir iç muhasebe ve murakabe ile yavaş yavaş bu sebeplerden uzaklaştırma, ona kendi iç hakikatini buldurma; başka bir tabirle onu âlemden ayrıldıktan sonra (urûc) tekrar döndürme (nüzul) yoludur.” (Sayar, 2016, s. 22)

Bununla birlikte tasavvufun bazı karakteristik özellikleri vardır. Öncelikle tasavvufta Allah’a ulaşmayı isteyen kişi bir şeyhe bağlanır. Şeyh tasavvufa giren kişi için önemlidir, onun doğru yolda ilerleyebilmesi için bir kılavuzdur. (Peker, 1993, ss. 37, 38) İkinci olarak, tasavvuf yoluna giren kişinin tövbe ile günahlarından arınması gerekir. (Peker, 1993, s. 39) Tasavvufun diğer önemli karakteristik özellikleri ise maddi dünyadan tamamen uzaklaşıp, zihni tamamen Allah ile doldurmak, Allah’tan başka her şeyi gönülden çıkarmaktır. Son olarak tasavvufa adım atan kişi nefsin istek ve arzularını terk etmelidir. (Peker, 1993, ss. 41, 46, 48)

Nefis ve ruh tasavvufta iki önemli kavramdır ve tasavvuf psikolojisi, nefis ve ruh arasındaki ilişkiye ve mücadeleye dayanır. Nefis çirkin ve kötü huyların; ruh ise iyi ve güzel hareketlerin kaynağıdır. Dolayısıyla tasavvufun amacı ruhun özelliklerini üstün kılarak Allah’a ulaşmaktır. (Peker, 1993, s. 41) Tasavvufta, bireyin Allah’a ulaşmak için geçtiği manevi arınma yoluna seyr-i sülûk denir. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 56)

Tasavvufta önemli diğer kavramlar ise *hâl* ve *makam* kavramıdır. Bu kavramların tasavvuftaki yerinin yanı sıra çalışmamız açısından da önemi vardır. Hâl, sufilerin karşılaştıkları ruhi durumları ve psikolojik duygularıdır. Makam ise yolculuklarını bölerek oluşturdukları mertebelerdir. Makamlar sufi tarafından çalışılarak kazanılan ahlaki özelliklerdir buna karşılık hâller istem dışı sufinin kalbine varid olur. Başka deyişle makamlar yolculuğun davranışsal evreleriyken hâller ruhsal evreleridir. (Sayar, 2016, ss. 29, 30)

## **2.2. Nefis Kavramı**

“Nefis, sözlükte “ruh, can, hayat, hevâ, heves, beden ve bedenden kaynaklanan süflî arzular” gibi anlamlara gelir.” (Ayış, 2019, s. 551) Nefis, Kur’an’da insanı beden ve ruh bütünlüğü bakımından ifade eden en geniş kavramdır. (Kışmır, 2012, s. 29) Nefis, psişe ya da anima kavramına karşılık gelir. (Boni, 2010, s. 35)

Bu kavram tasavvufta aynı zamanda kulun işlediği günahlar, yerilen aklın yeri (Küçük, 2011, s. 61) ve insanın kötülüğe meyilli yönü olarak da tanımlanmıştır. (Kişmir, 2012, s. 29) “And olsun, insanı biz yarattık ve nefsinin kendisine fısıldadıklarını biliriz ve biz ona şah damarından daha yakınız.” (Kaf 50/16) “Allah içinizde, gönlünüzde olanı bilir. Bunu bilin de O’ndan sakının...” (Bakara 2/235) gibi ayetler nefis kavramının bu yönünü işaret etmektedir. (Kişmir, 2012, ss. 29, 30)

Tasavvufta nefis, insanların ruh ve bedenlerinin psikosomatik bütünlüğünün tam olması anlamına da gelmektedir. Tasavvufa göre tek boyutlu olmayan insanın, ruh, nefis ve kalp şeklinde boyutları vardır. Ruh insanın öte âleme bağlı olan yönüken, nefis dünyaya dönük yüzüdür. İnsanı kötülüğe yönlendirir, kin ve haset gibi kötü duyguların merkezidir. Kalp ise nefis ve ruh arasındaki dengeyi sağlar. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 51)

Nefis kavramının tanımları benzer olsa da tek bir ortak tanım yapmak zordur. Bu sebeple bazı akademisyenlerin ve sufilerin nefse yaklaşımlarını derlenmiştir.

Kemal Sayar, (2016, s. 27) nefsin, ruh kelimesini tam karşılamadığını belirtir. Nefsin karşılığı için kişilik, benlik, kendilik veya kişilik gelişimi kavramları daha yakın kavramlardır. (Sayar, 2016, s. 27)

Hayati Hökelekli, nefis için kendilik kavramını kullanır. Nefsi, insanın eğilimleri, ruhsal dünyası ve beşeri kişiliğini ifade edecek şekilde kullanmıştır. (Kişmir, 2012, s. 37)

Hâris Muhâsibî nefse psikolojik açıdan yaklaşmış ve nefsi genel ve özel mana olmak üzere iki farklı şekilde ele almıştır. Nefis, genel manada insanın ruh ve beden bütünlüğüdür; kendisidir. Özel manada ise, arzu ve eğilimlerinin merkezidir. İnsanda tek bir nefis vardır fakat farklı şekillerde ortaya çıkabilir. (Kişmir, 2012, s. 32) Muhâsibî, nefsin genel özellikleri üzerinde durmuş, en belirgin özelliğini açgözlülük olarak belirlemiştir. Bununla birlikte nefis, kendini her şeyden üstün kabul eder, daima arzularının peşinde koşar, menfaatine uygun davranır, ancak takdir görmek için iyilik yapar ve her zaman kolay yolu seçer. Nefsin bu temel özellikleri her insanda ortaktır ve değiştirilemez ancak nefsini kınayan insan bununla mücadele edebilir. (Kişmir, 2012, ss. 32, 33)

Gazali, nefse iki farklı anlam yüklemiştir. Bunlardan ilki, şehvet ve gazap kuvvetini toplayandır. İkincisi ise insanın kendisidir; hakikatidir. İnsanın kendisi anlamındaki nefis sürekli olarak bir mücâhede içindedir ve bu şekilde belirli vasıflar kazanır. Huzura erebilmek için istek ve arzularına karşı koymalıdır. (Çakmak, 2019, s. 102) Ayrıca Gazali, nefis hakkında psikolojik değerlendirmeler de yapmış; bu değerlendirmeleri nefsin güdülere ve nefsin terbiyesi şeklinde 2 başlık altında toplamıştır. Nefsin 4 güdüsünü tespit etmiştir. Bunlar, saldırganlık güdüsü (sebiyye), hayvani güdü (behemiyye), üstünlük güdüsü (rabbaniye) ve kötülük güdüsüdür. (şeytâniyye) Nefsin bu kötü özelliklerle Allah’a kavuşması mümkün olamayacağı için, sufiler nefsin yükseliş aşamalarını ortaya koymuşlar bu şekilde nefsi şehvetlerinin esiri olmaktan kurtarmak istemişlerdir. (Çakmak, 2019, s. 103)

### 2.3. Nefis Mertebeleri

Nefis tek olmasına rağmen içinde bulunduğu durumlara göre farklı isimlerle ifade edilir. Bu isimlendirmeler nefsin gelişebildiğinin göstergesidir. Ayrıca bu anlayış da tasavvufî olarak kişiliğin dikey gelişim gösterdiğine işaret eder. (Çakmak, 2019, s. 104) Amineh Pryor, nefsin yolculuğunu, farklı insanlar kendi mükemmelliklerini keşfetmeye yakın ya da daha uzaktırlar. Dönüşüm sürecinde aşama aşama mükemmel merkezimize doğru hareket ederiz, şeklinde açıklıyor. (akt. Boni, 2010, s. 35)

Nefis mertebelerinde yaşanan bu gelişim, insanın birtakım köklü değişiklikler geçirmesine neden olur. Örnek olarak insanın tevhit şuuruna ulaşması, evrenle ahenkli bir yapıya kavuşması ile ölüm korkusunun yok olması gibi durumlardan bahsedilebilir. (Merter, 2012, s. 205)

Nefis, Kur’an-ı Kerim’deki farklı ayetlerdeki isimlerden yola çıkılarak yedi mertebeye ayrılmıştır. (Ayış, 2019, s. 552) Bunlar: Nefs-i Emmare, Nefs-i Levvame, Nefs-i Mülhime, Nefs-i Mutmainne, Nefs-i Râziyye, Nefs-i Merziyye ve Nefs-i Kâmilelerdir.

1.Nefs-i Emmare: Kötü ve günah olan işlerin yapılmasını emreden nefistir. İnsanı dünyevî zevklere sevk eder. Bu mertebede şehvet ve öfkenin tatmin edilme isteği davranışların temel güdüleyicisidir. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 59) Kuran-ı Kerim’de “Hiç şüphesiz nefis devamlı kötülüğü emreder” (Yusuf, 12/53) ayeti nefis-i emmareyi tanıtmaktadır. (Ayış, 2019, s. 552) Bu mertebedeki nefis içgüdüsel dürtülere, maddi

istek ve arzulara engel koymaz, kural tanımaz, zevk ve eğlenceden başka bir şey düşünmez. Ruhun durdurucu gücünden kurtulmuştur. (Peker, 1993, s. 43) Nefis yaptıklarından pişman olsa bile bu evrede davranışlarını değiştirmez. Bununla birlikte nefsin, kin, haset, kibir, riyâ, hırs, tamah, baş olma sevdası gibi özellikleri vardır. (Çakmak, 2019, s. 104)

Nefs-i emarenin makamı sadrdır. Sadr, kalbin mertebelerindendir, nefis ile kalbin buluştuğu alanı temsil eder. Bu makamda nefis sürekli olarak kötülüğü emreder. Sadr makamı arayış makamıdır; bu sebeple yükselmek isteyen sufînin seyrine “seyr-i illallah” denilmiştir. Allah’a doğru yapılan yolculuğun ilk mertebesidir. (Çakmak, 2019, ss. 104, 105)

*2.Nefs-i Levvame:* Kötüleyen ve kınayan nefistir. (Peker, 1993, s. 43) Bu mertebeye geçmenin ilk şartı insanın kendini sorgulaması ve hatalarını kabul etmesidir. Nefs-i levvame, kendini hesaba çeken, olumsuz tutum ve davranışlardan kurtulmak isteyen nefistir. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 62) Yaptığı kötü şeylerden ara sıra pişmanlık duyan, ayıplayan bazen de hayırlı işler yaptırmaya yönelten nefistir. Kuran-ı Kerim’de “Kendini kınayan nefse yemin ederim ki” (Kıyame, 75/1-2) ayetinde bu nefisten bahsedilmiştir. (Ayış, 2019, s. 552) Kişi, nefis-i levvameden baktığında, ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlam gibi sorunlarını çözmeye başlar. (Merter, 2012, s. 191) Bu aşamada, sorumluluklarının farkına varır ve sorumluluk almaya başlar. Bu sorumluluk, hem alt katta olup bitenleri hem de ontolojik olarak yükselmeyi kapsar. (Merter, 2012, s. 194)

Nefs-i levvamenin makamı kalptir. Kalbin iki makamından sadr kötülüğü emrederken, kalp Hakk’a yönelir. Kalp makamının seyrî “seyr-i lillah”tır. Seyr-i lillahta amaç dünyevi bağlardan kurtulup, irfanî bilgiler elde ederek Hakk’a ulaşmaktır. (Çakmak, 2019, ss. 106, 107)

*3.Nefs-i Mülhime:* İlham edilen nefis anlamına gelir. Bu mertebedeki nefis iyiyle kötüyü ayırt edip, kötülüklerden kaçınarak iyiliğe yönelir. Kişi arzularına karşı direnebilir hale gelir ve onu Allah’tan uzak tutan her şeyden kaçınır. İbadetlerini görev bilinciyle değil, zevk alarak yerine getirir. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 69) Kuran-ı Kerim’de bu nefis “Nefse ve onu düzenleyene and olsun ki nefisini temizleyen kurtulmuş, onu kirleten ise ziyana uğramıştır” (Şems, 91/7-10) ayetinde belirtilmiştir.

(Ayış, 2019, s. 552) Bu nefiste ruhun etkisi, kişinin iyi ve güzel davranışlarında ağırlıklı olarak görünmeye başlar. (Peker, 1993, s. 43) İnsan aşağı âlemde olup bitenlerin hakikatini öğrenmeye başlar. (Merter, 2012, s. 195) Bu nefis, ilmi seven, cömert, kanaatkâr ve alçakgönüllüdür. (Kuşat, 2002, s. 124) Nefs-i mülhimeyi, İdris Şah, gerçek zihinsel bütünleşmenin başlangıcı olarak değerlendirmiştir. (Sayar, 2016, s. 39)

Makamı ruhtur. Ruh makamı ilahî isimlerin ve sıfatların makamıdır. Fiiller bu makamda yok olur. Cömertlik, tevazu, kanaat, ilim, tövbe ve sabır bu makamın özelliklerindendir. Seyri ise “seyr-i ala’llah”tır. Burada sufi, cennet sevgisi veya cehennem korkusu gibi çıkarlardan kurtulur; amacı sadece Allah’ın rızasıdır. (M. Çakmak, 2019, ss. 108, 109)

*4.Nefs-i Mutmainne:* Emin olan, rahat olan nefistir. (Peker, 1993, s. 43) Bu nefsin temel özelliği fakr’dır. Kelime anlamıyla yoksunluk demektir. (Sayar, 2016, s. 40) Fakr, bireyin tüm nefsanî arzu ve isteklerinden kurtulmasıdır. (Kuşat, 2002, s. 125) Ahlakî erdemler tamamlanmış, hassas ve ağırbaşlı bir huzur nefse hâkim olmuştur. Allah’a hiçbir şüphe duymadan inanır. Bu dünyada bir imtihanda olduğunu bilir; olumsuzluklara sabreder, iyiliklere şükreder. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 73) Nefs-i mutmainneye kadar olan aşamalarda insan nefsinin etkisi altında kalmakta, ona hükmetmekte zorlanmaktadır. Ancak nefs-i mutmainneden itibaren nefis, insan iradesi yönünde hareket etmeye başlar. (M. Çakmak, 2019, s. 109)

Nefs-i mutmainneye ulaşmak, sufinin içsel çatışmalarından kurtulması, dünyevi bağlarını koparması, sahip olma eğilimini bırakması demektir. Sufi, hayatın ve varoluşun görünmez ritmine yaklaşır. (Sayar, 2016, s. 41) Bu nefsin en önemli özelliği, yaptığı işlerden dolayı Allah’a kesinlikle hesap vereceğine inanmasıdır. (Ayış, 2019, s. 553) Kuran-ı Kerim’de “Ey mutmain olmuş Allah ile huzur ve sükûna ulaşmış nefis” (Fecr, 89/27) ayetiyle bu nefse işaret edilmektedir. (Ayış, 2019, s. 553)

Nefs-i mutmainnenin makamı fakrdır. “Fakr, elinde ve gönlünde dünya malı bulundurmamak, sadece Allah’a muhtaç olduğunu idrak etmek ve başkalarına el açmamaktır.” Bu evrede kişinin kalbinde dünyevi endişelere yer yoktur, Allah’a güveni sonsuzdur. Bu mertebenin seyri ise “seyr-i maa’llah” olarak belirlenmiştir. Sufi henüz tam olarak fena halini yakalayamamıştır, hâlâ ikilikler mevcuttur. (M. Çakmak, 2019, ss. 109, 110)

5.*Nefs-i Râziyye*: Kişinin başına gelen her şeyin Allah'tan geldiğini idrak edip, Allah'a teslim olarak tam bir rıza hali yaşadığı nefistir. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 75) İbrahim Hakkı, rızayı, kalbin tüm olaylar karşısında sakin ve durgun kalması olarak tanımlamıştır. Bu katta insan dünyada olan bitene sükûnet ile yaklaşır ancak aynı zamanda artan bir yabancılaşma yaşar. (Merter, 2012, s. 202) Kişi başına gelen iyi şeylere şükreder, güçlülere ise sabreder. Allah'ın hükümlerine rıza göstererek tam bir teslimiyetle ona yönelir, kendi iradesi de dâhil olmak üzere Allah'tan başka her şeyi terk eder, Allah'ın isim ve sıfatlarını yakından tanıyıp öğrenir. Tasavvufta Allah'ta yok olma tecrübesi için “fenafillah” terimi kullanılır. (Ayten & Düzgüner, 2017, ss. 75, 76) Fena hali, alt kattaki rollerden ve kişiliklerden kurtulmaktır. Alt kattaki nefsanî rollerin sönmesidir. Rollerin kaybolmasının ardından sufînin kişiliğinde ilahî nitelikler yer tutmaya başlar. İnsan eski rolleri unutmaya ve Allah düşüncesinde erimeye başlar. Allah düşüncesinde erime hali nefs-i mutmainnede başlar; nefs-i râziyyeye gelindiğinde olgunluğa erer ve bu olgunluk devamlı hale gelir. (Merter, 2012, s. 203)

Fenafillah, bu makamdaki nefsin tavrıdır. (M. Çakmak, 2019, s. 110) Nefs-i râziyye, beşerî sıfatların kötülüğünden kurtulmuş, Allah'ın ahlakıyla ahlaklanmıştır. (M. Çakmak, 2019, s. 110) Âlemde var olan her şeyi itiraz etmeden, gönül hoşnutluğu ile kabul eder ve haz duyar. (Peker, 1993, s. 44) Bu nefis, Kuran-ı Kerim'de “Sen O'ndan razı, O da senden razı olarak Rabbine dön. Gir Salih kullarımın arasına; gir cennetime” (Fecr, 89/27) ayetiyle anlatılmıştır. (Ayiş, 2019, s. 553)

Bu nefsin makamı sabırdır. Bu nedenle salık tereddütsüz bir teslimiyet ve rıza gösterir. Bu mertebedeki seyir ise “seyr-i fillah”tır. İnsanın bütün ikiliklerinden kurtulup, Allah'ın lütfuna erişmesidir seyr-i fillah. (M. Çakmak, 2019, s. 110)

6.*Nefs-i Merziyye*: Altıncı aşamada yaratıcıya mutlak güven vardır. (Sayar, 2016, s. 42) Bu mertebede Allah'la kul arasında karşılıklı bir rıza hali vardır. Bu nefse Kuran-ı Kerim'de Fecr suresi 27. Ayette işaret edilmiştir. “Ey nefs-i mutmainne! O senden razı sen de ondan razı olarak dön rabbine.” Zihin ve kalp tamamen Allah sevgisi ve düşüncesi ile doludur. (Peker, 1993, s. 44) Bu mertebede kişinin tek arzusu Allah'ı zikretmektir. Bu mertebedeki sufî Allah'a çok yakınlaşmış; manevî ve ahlakî olarak gelişmiş ve dönüşmüştür. Allah'ın yarattığı her canlıda Allah'ı görerek, onlara sevgi ve şefkat gösterir. Evrensel düşünce tarzı gelişmiş, bilinci bu dünyanın ötesine geçmiştir.

(Ayten & Düzgüner, 2017, ss. 79, 80) Bu aşamada, nefis-ruh çekişmesi sona ermiş, kişi gerçek iç huzura ulaşmıştır. (M. Çakmak, 2019, s. 111) Bu aşamada duygular daha da letafet kazanır. (Merter, 2012, s. 208) Nefis bu aşamada tevekkül makamına ulaşır. Bu makamın seyri “seyr-i ani’llah”tır. Salik bu makamda artık halk içinde Hakk ile birliktedir. (M. Çakmak, 2019, s. 111)

**7.Nefs-i Kâmile:** Nefs-i kâmile, manevi olgunluğun son aşamasıdır. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 81) Sâlik, merziyye aşamasında istikrar sağladığında bu aşamaya ulaşır. (M. Çakmak, 2019, s. 112) Bu mertebede en yüksek makama ulaşmış kişi, “kâmil” sıfatını kazanmış, bütün güzel sıfatları kendinde toplamıştır. (Ayiş, 2019, s. 553) Bu mertebede kişi manevi olarak tam bir olgunluğa erişmiştir. Nefis saf hale gelmiş, kişi ilahi aşk ile dolmuş, ben-o ayrımı kalkmış ve kişi Allah’ın ahlakıyla ahlaklanmıştır. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 81) Bu mertebede kişi ruhun özelliklerine bürünmüştür. (Peker, 1993, s. 44)

Nefis, nefis-i kâmile aşamasında rıza makamına ulaşmıştır. Zunnûn-i Mısırî, bu mertebede rıza makamına ulaşmış kişiliği 3 boyutta değerlendirmiştir. Bunlar: “İlahî kaza gerçekleşmeden önce, nasıl olması gerektiği hakkındaki tercihi terk etmek, ilahî kaza gerçekleştiğinde yüzü ekşitmemek, musibet içindeyken dahi kalbin ilahî muhabbetle dolup taşmasıdır.” (M. Çakmak, 2019, s. 113)

Bu mertebenin seyri “seyr-i billah”tır. Seyr-i billah, kişinin Allah’a yakın olması sonucu, Allah’ın ahlakıyla ahlaklanmasının ifadesidir. (M. Çakmak, 2019, s. 112)

#### **2.4. Hal Kavramı**

Hal kavramı, bireyin yaşadığı değişik bilinç durumudur. (Merter, 2014, s. 189) Mecazi olarak, insanın içinde bulunduğu kattan, bir üst kata açılan pencereler; bir anlık şimşek ışığının sunduğu görüntüler olarak tasavvur edilebilir. (Merter, 2012, s. 58) M. Merter, halleri, “insanın üst âleminin yapı ve basamak taşları ya da letafet kazanan insanın akordu yapılmış melodisi olarak görebiliriz” şeklinde tanımlamıştır. (Merter, 2014, s. 192)

Haller, yalnızca özel insanlar tarafından deneyimlenmez, hal, her insanın zaman zaman yaşayabileceği bir potansiyel olarak değerlendirilmelidir. (Merter, 2014, s. 192) Ayrıca nefsanî veya rahmanî olabilirler. Nefsanî haller ile kastedilen nefsin alt

katlarında yaşanan duygulardır. Rahmani haller ise ilahi bağlantısı olan duygulardır. (Merter, 2012, s. 59)

Haller sıradan duygularla karıştırılmamalıdır, hal, sıradan duygunun letafet kazanmış halidir. Sevginin derinleştikçe aşk halini alması bu duruma örnek olarak verilebilir. Daha önce bir nefis katında yaşanmayan duygu, daha yüksek mertebelerde daha önce hiç yaşanmamış şekillerde ortaya çıkabilir. Hallerin herhangi sıradan bir duyguya göre daha etkili olması sebebiyle insanlar bu duyguyu yaşadktan sonra varoluşunu hayır işlerine adayabilir. (Merter, 2014, s. 193)

Halleri deneyimleyen kişinin günlük bilinci genişler, ufku artar, zaman ve mekân kavramı genişler. Bu kişiler farkına varmadan boyut değiştirmiş gibi hissedebilir. (Merter, 2014, s. 195)

Tasavvufi olarak bakıldığında haller sabitleşmemiş bilinç değişikliğidir; sabitleştiğinde ise makama dönüşür. (Merter, 2012, s. 110) Kontrol altında olan bu haller ben ötesi psikolojisi tarafından “doruk deneyimler” olarak tanımlanır. (Merter, 2014, s. 191) Muhabbet, şevk, kurb, üns, vuslat, fena-beka ve vecd bazı tasavvufi halledendir. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 90)

#### **2.4.1. Vecd Hali**

Sıralanan hallerden özellikle vecd (ecstasy) hali tasavvufta sıkça bahsedilen hallerden birisidir. Tasavvufta bazen zevk de denilen vecd hali, tasavvufta beraber birçok mistik gelenekte görülen bir durumdur. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 90) Özellikle bu çalışmada bahsedilen, Maslow’un kendini gerçekleştiren insanların sıkça yaşadığını belirttiği doruk deneyimlerle, vecd halinin pek çok benzer özellik göstermesi sebebiyle, vecd hali detaylı olarak incelenmiştir.

Vecd, aranan duyguları, duyular veya akıl yoluyla bulmak, ilahi şevk sarhoşluğuyla kendinden geçmek gibi anlamlara gelir. (Sayın, 2021b, s. 55) Vecd, olağanüstü bir deneyimdir. “Yani kulun iradesi olmadan Allah’tan gelen feyiz, lütuf ve ikramdır.” (Sayın, 2021a, s. 266)

Vecdin amacı, kişinin varlığını kâinatla ve Allah’la bir ilişki içerisine sokma çabasıdır. Vecd, kişinin bu hedefine ulaşması için bir araçtır. Vecd hali yaşanırken dünyaya ait olan görme, işitme gibi duysal işlemler azalır, kalp sezgiye açılır. (Ayten

& Düzgüner, 2017, s. 90) Vecd hali sadece yaşayanlar tarafından bilinen ilahi bir sırdır; sözlerle anlatılmaz. (Sayın, 2021b, s. 56)

Vecd halini deneyimleyen kişide yoğun duygusal heyecan, oto-kontrolün kaybı, dış etkilere kapalı hale gelme, duyu güçlerinde artış gibi özellikler görülebilir. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 90) Bu anlarda kişi kendisine ikram edilen duygularla huzur ve mutluluk hali hisseder, kişide ben duygusu yok olmaya başlar ve Allah onun ruhuna hâkim olur. (Sayın, 2021a, ss. 267, 278) Ayrıca vecd esnasında insan, derin nefes alıp verme, korku, titreme, ağlama, kendinden geçme gibi fizyolojik ve ruhsal haller de yaşar. (Sayın, 2021b, s. 61)

Vecd halinin deneyimlenmesinden sonra kişinin ruhsal ve psikolojik durumunda bazı kalıcı değişimler meydana gelir. (Sayın, 2021a, s. 267) Kişi vecdle birlikte kendi potansiyellerini gerçekleştirmeyi, kâmil olmayı umut eder (Sayın, 2021a, s. 273) ve kendini gerçekleştiren, bütünlüğü yakalayan insanların özelliklerini taşır. (Sayın, 2021b, s. 60) Vecd sonrasında kişi, ilim irfan sahibi olur; keşfi açılır ve sezgi gücü kuvvetlenir, yeni bir anlayış kazanır. (Özköse, 2007, s. 77) Vecd sonrasında birey öz değerlerini geliştirir; kişilik bütünlüğü ve bilişsel tutarlılık kazanır. (Sayın, 2021a, ss. 268, 278)

Vecd halinin birbiri ardınca yaşanıp güçlenmesine galebe denir. Vecdin şimşekler gibi görünüp kaybolmasına karşın galebeler kalıcıdır. (Özköse, 2007, s. 77)

## 2.5. İnsan-ı Kâmil

*“Bir engel olmadıkça her canlının temel özelliği kendi türüne ait kemalin zirvesine yükselmektir.”*

İbn-i Sînâ

İnsan-ı kâmil, Arapça bir kavram olup, olgun insan manasına gelir. (Cebecioğlu, 2004, s. 176) Tasavvufun en önemli kavramlarından biri olan insan-ı kâmil köklü bir geçmişe sahiptir. (Çakmak, 2018, s. 78) İnsan, evren ilişkisini açıklamak için kullanılan mikrokozmos ve makrokozmos terimleri, yani insanın küçük âlem olarak algılanması Sokrates zamanına kadar dayanmaktadır. Sokrates zamanından başlayan bu kavram bundan sonra da birçok din ve kültürde kendine yer edinmiştir. (H. Çakmak, 2018, s. 78)

Hristiyanlıkta, Hz. İsa'ya yüklenen akıl, evreni yönetme, vasıta, nur, hidayet gibi ulûhiyeti olan özellikler insan-ı kâmil ile benzerlik gösterir. (Bayır, 2007, s. 28)

Yahudilikte Adam Kadmon ‘örnek insan, ilk insan’ anlamına gelir. Bu kavram Tevrat’ta yer alan “Tanrı, “İnsanı kendi suretimizde, kendimize benzer yaratalım” dedi.” ayeti ve benzer diğer ayetlerden yola çıkılarak oluşturulmuştur. Tasavvufa benzer şekilde Yahudi mistisizmi olan Kabala kişinin kendisini geliştirmesi, mükemmele ulaşarak tanrıya daha yakın olması amacını taşır. Bunu yaparken Tevrat’ı rehber olarak kullanır. (Bayır, 2007, ss. 24-26) Benzer şekilde 3. ve 8. yy’de kurulan Uygur Devleti’nin dini olan Maniheizm’de bulunan insan-ı kadim ve Zerdüştlük’te yer alan gayomart kavramları da insan-ı kâmil ile benzer özellik gösterirler. (H. Çakmak, 2018, s. 78) Yine Uzakdoğu kültüründe, Hint düşüncesinde purusha (asıl ruh) ve Çin düşüncesinde chen-jen (asıl insan) de insan-ı kâmil kavramına karşılık gelirler. (H. Çakmak, 2018, s. 79)

İslam mistisizmi olan tasavvufta da insanın en güzel biçimde yaratıldığı (Tin, 95/4), Âdem’in yeryüzünde halife kılındığı (Bakara, 2/30), insanoğlunun kerim/şerefli kılındığı (İsra, 17/70), göklerde ve yerde olan her şeyin onun emrine verildiği (Câsiye, 45/13), onun emaneti yüklendiği (Ahzab, 33/72) gibi ayetler insan-ı kâmile dair görüşlerin dayanakları olmuştur. (Erdem, 2016, s. 298)

İslam kültüründe insan-ı kâmil düşüncesinin temellerini sufi Beyazid-i Bestami’nin el-kâmilut-tam (tam olan, üstün/mükemmel insan) fikri oluşturmaktadır. (H. Çakmak, 2018, s. 79) Bununla birlikte Fârâbi’nin ‘âlemin tek bir şahıs olarak görülmesi’ düşüncesi ve İbn Meymûn’un insanı, ‘âlem-i sağır’ yani yaratılanların hepsinden kendisinde örnek bulunduran varlık tasviri de insan-ı kâmil düşüncesinin gelişmesine katkıda bulunmuştur. (H. Çakmak, 2018, ss. 79, 80)

Kâmil insan düşüncesinin şekillenmesinde önemli bir rol oynayan diğer bir isim de Hallâc-ı Mansur’dur. Muhammedi Nur fikriyle, Hz. Muhammed’in ezeliliğini ve varlıksal statüsünü ilk defa değerlendirmiştir. Onun düşüncesine göre Hz. Muhammed her şeyden önce vardı, ölümlü değildi ve peygamberlik nurları onun nurundan çıkmıştı. Bununla birlikte bu nuru yaratmak için Allah’ın özel bir sureti olması gerektiğini iddia etmiştir. İşte bu düşüncelerle insan-ı kâmil kavramının gelişmesinde öncü olmuştur. (H. Çakmak, 2018, s. 80)

Tasavvuf literatüründe insan-ı kâmil kavramı, Muhyiddin İbnü’l-Arabî’yle birlikte sistemli bir hâle gelmiştir. Bu öğretinin geliştirilmesinde Kur’an ayetleri ve hadisler etkili olmuştur. (Durak, 2010, s. 108) İbnü’l Arabî’ye göre Hak, varlıkların en

kâmilî; onun yarattığı, en üstün yansıması ise insan-ı kâmilîdir. Çünkü insan-ı kâmilî kendi suretinde yaratmıştır. (H. Çakmak, 2018, s. 85) İbnü'l Arabî insan-ı kâmilî tanımlarken ayna metaforunu sıkça kullanmıştır. Bu bakış açısına göre insan, evrendeki ilahî hakikatleri yansıtır. Aynı zamanda ayna, insanlar arasındaki ilişki ve iletişimi de temsil eder. Yansımaların berrak olması aynanın cilalanması ve temizlenmesine bağlıdır; bu da ancak ilim ve ibadetle mümkün olmaktadır. İbnü'l Arabî ayna metaforuyla tasavvufun amacını da belirlemiştir: Tasavvufun amacı, insanı saf ve arınmış bir ayna haline getirmektir. Bu noktada da biyolojik insan ve kâmil insan arasındaki fark ortaya çıkmaktadır; insan-ı kâmil, Allah'ın isim ve sıfatlarını aktif olarak yansıtır. (H. Çakmak, 2018, s. 86) İbnü'l Arabî, bu metaforla birlikte insanın temel amacını ortaya koyarak, bu amacın insanda var olan potansiyel gücün işlevsel hale getirilmesine zemin hazırlamak yani kendini gerçekleştirmek olduğunu belirtmiştir. (H. Çakmak, 2018, s. 86) Ona göre kâmil olan insan Allah'ın isim ve sıfatlarını yansıtır. Bu durum potansiyel olarak her insanda vardır ancak yalnızca insan-ı kâmil bunu gerçekleştirebilir. (Bayır, 2007, s. 57)

Mevlana'nın felsefesine göre insan-ı kâmil düşüncesi evrenseldir. Mevlana insanı fizik ve metafizik yönleri bir arada olacak şekilde bir bütün olarak ele alır. Ona göre insanı hayvanlardan ayıran nokta akıldır. Bununla birlikte o, insanın manevî yönüne önem vermiş, ideale ulaşmanın ancak insanın bu manevî yönüne önem vermesiyle mümkün olacağını belirtmiştir. (Bayır, 2007, ss. 53, 54)

Mevlana'ya göre insan bu âlemdeki varlığının nedenini aramaktadır. Bu noktada cevabı bulabilen insan-ı kâmilîdir. İnsan-ı kâmil evrenin var olma sebebidir. Allah, bilinme ve görülme isteğini insan-ı kâmil aracılığıyla gerçekleştirmiştir. İnsan-ı kâmil ön benliğini ve idealini bulmuş kişidir. Kuran-ı Kerim'i ve sünneti rehber edinerek buna göre hareket eder. Ayrıca o, Allah'ı seven ve Allah tarafından da sevilen kişidir. (Bayır, 2007, s. 54)

İnsan-ı kâmil öğretisinin temel fikri, tanrının insanı kendi suretinde yaratmasıdır. (Durak, 2010, s. 108) Kur'an'a göre Allah'ın elleri insanı yoğurup yaratmıştır. (sure, 38/75) Allah, Âdem'e can katmadan, kendi nefsinden üflemeden önce 40 gün çamurunu yoğurmuştur. (Sure, 15/19, 38/72). “Âdem'in biçimi her iki dünyanın da aynasıdır.” Bu yaratılış hikâyesi insanı yüce bir konuma koymaktadır. Allah, insanı her bakımdan

mükemmel yaratmıştır. (Schimmel, 1982, ss. 167, 168) İnsanın, yaratılan varlıklar arasında, tanrının doğrudan muhatap aldığı tek varlık olması, Kur'an ve hadislerdeki insan tasvirleri gibi sebeplerle, insan küçük kâinat kabul edilmiş ve O'nun halifesi olarak görülmüştür. (Durak, 2010, s. 108) Vahdetivücut (varlığın birliği) düşüncesine göre de insan-ı kâmil, yaratılışın amacı ve başlangıcı olarak düşünülür. İnsan cennetten çıkmadan önce “el-insan el-kadim” olarak tanımlanmış ancak bu özelliğini cennetten çıktıktan sonra kaybetmiştir. İnsan potansiyel olarak bu özelliğe sahiptir ve bu potansiyeli gerçekleştirdiğinde insan- kâmil olur. (Erdem, 2016, s. 300) Kâmil insan, insanın maddi âleme indikten sonra tekrar yükseliş aşamalarından geçerek, Allah'ın esma ve sıfatlarını en güzel halde yansıtacak hale gelmesidir. (H. Erdem vd., 2019, s. 147)

M. Merter, (2012, s. 208) insan-ı kâmil için “insan-ı kâmil parlaklığını hiç yitirmeyen bir dolunay gibi dünyanın semasına ışık tutarak biz garip yolculara yol gösterir.” demiştir.

Kuran'a göre gökle yerin geri çevirdiği emaneti insan yüklenmiştir. (Sure 33:72) Bu emanet sorununa farklı yorumlar getirilmiştir. Sorumluluk, özgür irade, aşk ya da kişinin olgunlaşıp tamlama gücü olarak da yorumlanmıştır. (Schimmel, 1982, s. 168) Emanetin bu şekilde yorumlanması da yine kişinin potansiyeline işaret etmektedir.

Aziz Nesefî düşüncesinde Allah ilk olarak cevheri yaratmıştır. Cevhere aynı zamanda ilk cevher, en büyük âlem, izafi ruh, ruh-ı Muhammedi gibi isimler de verilir. Bu cevher insanla Allah'ı yakınlaştırır. (Bayır, 2007, s. 54) Ona göre insanın tam olması ilk akla ulaşmasıyla mümkündür. İlk akıl Allah'ın yarattığı ilk varlık, başlangıçtır. Diğer tüm varlıklar bu akıl aracılığıyla yaratılmıştır. Nesefî, bu akıl, Hz. Muhammed'in ruhu olarak adlandırmıştır. Daha önce de bahsedilen ruh-ı Muhammediye ile kastedilen de Hz. Muhammed'in hakikatidir. İnsanın ilk akla yani Ruh-ı Muhammedi'ye ulaşması, onun kendini saflaştırması ve ilmini arttırmasıyla mümkün olmaktadır. Böylece mertebelerin en sonuncusuna ulaşır ve kâmil insan mertebesine erişir. Kâmil insan, şariat, tarikat ve hakikatte tamdır. Sözleri, hareketleri ve ahlakı iyidir. Bilgilidir, insanları doğruya ve güzele davet eden kişidir. Nesefî'ye göre insan 8 şeyde mükemmel olursa hür olur. (Kâmil-i âzâd) İyi sözler, iyi davranış, iyi ahlak, bilgi, terk etme, uzlete çekilme, kanaat etme ve meçhullük hür olmak için gereken özelliklerdir. İnsan bu

özelliklerden sadece ilk dördüne sahipse kâmindir ancak hür değildir; sadece son dördüne sahipse hürdür ancak kâmil değildir. (Bayır, 2007, ss. 54, 55, 56)

Abdülkerim el-Cilî, insan-ı kâmilî, keşf ve müşâhede ile Hak ve gerçek birliğe ulaşmış kişi olarak tanımlamıştır. (Bayır, 2007, s. 11) Abdülkerim el-Cilî'ye göre insanlar diğer varlıklar arasında kâmil olanlardır ancak onlar da kendi aralarında sınıflandırılırlar. Bunlardan ilki bi'l-fiil kâmil olan insanlardır. Bi'l-fiil kâmil insanlar da ikiye ayrılır: Hem kâmil hem mükemmel olan Hz. Muhammed (s.a.s) ve kâmil olup mükemmel olmayan peygamberler ve veliler. İkinci grup ise b'il-kuvve kâmil olan insanlardır. Bu grupta tüm insanlar yer alır. Cilî'ye göre varlık olarak insanda ilahi isim ve sıfatlar tecelli etmiştir. Buna göre tüm insanlar kâmindir çünkü insanın yaratılışında bu ontolojik yetkinlik vardır. (Toprak, 2017, s. 96)

Sadreddin Konevi'ye göre insan, hem hareket noktası hem de gayedir. Allah'ın başlangıç noktası olduğu varlık dairesinde insan bitiş noktasıdır. İdeal insan ise Allah'ın isimlerini keşfedebilen varlıktır. Kâmil insanlar da varlık dairesinin ortasında yer alırlar. Sahip oldukları ilim daha doğru ve çoktur. (Bayır, 2007, s. 53)

Kâmil insan, her yönüyle mükemmel bir insan olmuş, yüksek bilinç seviyesine ulaşmıştır. (Yüce, 2005, s. 63) İyi sözler, iyi davranışlar ve bilgisiyle kendisini kemale erdiren, Allah'a ideal bir şekilde yaklaşmış olan insandır. (Bayır, 2007, s. 11) İnsan-ı kâmil maddi ve manevi tüm kemal mertebelerini kapsar. (Sinanoğlu, 2008, s. 99) Bu mertebeye ulaşmak demek, tam anlamıyla Allah'ın halifesi olma vasfına ermek demektir. (Okur, 2019, s. 2)

### **2.5.1. İnsan-ı Kâmilin Özellikleri**

Seyr-i sülûk yolculuğunu tamamlayan sufi bazı erdemler kazanır. Bu erdemleri kazanıp kendini geliştirme süreci sadece bireysel ve içsel bir farkındalık değildir. Bu olgunlaşma süreci öteki insanlara da taşan, başkalarının dertleriyle hemhal olmayı, onların yararına olan tutum ve davranışlar içinde olmayı da gerektiren bir süreçtir. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 115)

Sufiler, tasavvufu arınma, saflık ve temizlik olarak değerlendirmişler ve bunların bir manevi gelişim ve olgunlaşma sürecinde kazanılacağını belirtmişlerdir. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 122)

Sufilerin yaşamaya çalıştığı ideal hayatta benimsedikleri erdem ve ahlakın kaynağı Kur'an-ı Kerim ve hadislerdir. Bu ilkeleri belirten ayetler her biri ayrı bir erdem örneği teşkil eden peygamberlerin kıssalarıdır. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 127) İnsanların en hayırlısı ve en güzel ahlak sahibi Hz. Peygamber'in (s.a.s) ahlakı ise her zaman temel örnek olmuştur. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 128)

Gelişimini tamamlayan sufînin özellikleri şu şekilde sıralanabilir:

*Kendini bilmek:* Sufiler göre, insanın en önemli görevi bilmektir. Kişinin Rabbini ve kendini bilmesi manevi olgunlaşma sürecinin başlangıç noktasıdır. Kendini bilmek yalnızca açlık susuzluk gibi fiziki ihtiyaçların farkında olunması değil aynı zamanda insanın özünü, eksik ve güçlü yönlerini bilmesidir. Kendini bilen ve tanıyan kişi keşfettiği eksik ve güçlü yönlerine göre hareket ederek Allah'ın rızasını kazanmak için uygun olan davranışlarda bulunur. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 152)

Sufilere göre kendini ve Allah'ı bilen kişi, başka merciden gelebilecek yönlendirmelere kendini kapatır, onlardan etkilenmez. Sufilere göre mutluluk ve huzurun kaynağı da bilmektir. Kişinin kendini tanımasıyla başlayan manevi olgunlaşma sürecinde ulaşılmak istenen hedef mutluluktur. Bu mutluluk insanın kendisi için tabii olanı gerçekleştirmesiyle olur ve insan için tabii olan şey Allah'ı bilmektir. (Ayten & Düzgüner, 2017, ss. 153, 154)

*Kendini kontrol:* Tasavvuf yolu yalnızca dini ibadetleri yerine getirmek değil ahlaki erdemleri de ayrıntılı olarak yerine getirme çabasıdır. Bu şekilde kişi kendini gerçekleştirip, kendini aşmayı yani olgunlaşmayı hedefler. Tasavvufta öne çıkan bu erdemlerden biri de kendini kontrol edebilmesi, nerede ne yapması gerektiğini bilmesidir. Ayrıca az yemek, az uyumak ve az konuşmak da manevi gelişim için önemli görülmüştür. (Ayten & Düzgüner, 2017, ss. 156, 157)

*Hatayı kabullenmek ve tövbe:* Sufînin olgun insan olmaya giden yolculuğu kendisinin eksik güçlü yönlerini tanımasıyla başlar. Yaptığı hatayı görebilmek, kabullenmek, hatasından dönebilmek bir farkındalık gerektirir. Manevi gelişimin amacı bu farkındalığı en yüksek düzeye çıkarmaktır. Yapılan hatanın farkına varılıp af dilenmesi gelişimi başlatan aşamadır. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 160)

*Tevekkül ve güven:* Tevekkülün anlamı vekil kılmak, güvenmektir. Kişinin üzerine düşeni yaptıktan sonra, sonucun istediği gibi gerçekleşmesi için kaygılarından

ve sonucu kontrol etme duygusundan kurtularak sonucu Allah'ın takdirine bırakmasıdır. Kişinin olgun bir insan olduğundan kazanacağı erdemlerden biridir tevekkül. Fakat aşırı rızık kaygısıyla hareket etmek veya tamamen her şeyi bırakmak doğru bir tevekkül anlayışı değildir. (Ayten & Düzgüner, 2017, ss. 163, 164)

*Sabır:* Manevi gelişim aşamasındaki kişi için başa gelen zorluklar gelişim için bir fırsattır. Olumsuzluklar, kişinin aşması gereken bir engel, yükselmesi için bir basamaktır. Bu anlamda sabır, kişinin manevi gelişimi için büyük bir erdemdir. Sabırla birlikte, kişi kaderini ve olumsuzlukları kabullenir ve onları manevi gelişiminin bir parçası haline getirir. (Ayten & Düzgüner, 2017, ss. 167, 177)

*Alçakgönüllülük ve tevazu:* Alçakgönüllü olmak, sufilere göre gelişim için ve erdemli bir insan olmak için kilit ve en temel şarttır. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 185) Alçakgönüllü olan insan, kendi eksikliklerini ve yeteneklerini rahatlıkla kabul eder. Fikir, tavsiye ve eleştiriye açıktır. Başarılarında başkalarının katkısı olduğunu kabullenir ve diğer insanları takdir eder. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 182) Alçakgönüllülükle bağlantılı bütün bu erdemler aynı zamanda olgunluğa ulaşmış ve sağlıklı bir insanın da özellikleridir.

*Affetmek ve öfkeyi yenmek:* İntikam almak, insan nefsinin en ham güçlerinden olan ve temelde varlığını devam ettirmeyi amaçlayan öfke ve saldırganlıktan beslenir. Affetmek ise bu gücü aşmak, nefsinin isteklerinden vazgeçip çaba göstermektir. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 191) Affetmek ve af dilemek, sufilere göre manevi eğitim ve olgunlaşmanın en önemli unsurlarındandır. Özellikle Allah ile kul arasındaki ilişkiye, Allah'ın insanı affetmesine odaklanmışlardır. Allah'tan af dilerken, Allah'ın ahlakıyla ahlaklanmaya yani kişiler arası iletişimlerinde affedici olmaya özen göstermişlerdir. (Ayten & Düzgüner, 2017, ss. 196, 199)

*Yardımseverlik, cömertlik, diğerkâmlık:* İslam'da "Sizden birini kendisi için istediğini Müslüman kardeşi için de istemedikçe (kâmil manada) iman etmiş olmaz." hadisiyle yardımlaşmanın önemi belirtilmiştir. Tüm dinlerde ortak olan bu özellik tasavvufta da önemli bir yer tutmuş, yardımlaşmak olgunlaşmanın olmazsa olmazı olarak görülmüştür. (Ayten & Düzgüner, 2017, ss. 201, 205)

*Şükretmek:* Nimetin farkında olmak, nimetin sahibini bilmek ve O'na bu yüzden şükretmek olgunlaşmak için temel unsurlardandır. Şükür, kişinin iyiliği fark etmesine,

kıymet bilmesine ve iyiliğe iyilikle karşılık vermesine neden olur. Kemâl insanların özelliklerinden olan şükür aynı zamanda pozitif psikologların da mutluluğun anahtarı olarak değerlendirdikleri bir erdemdir. (Ayten & Düzgüner, 2017, ss. 212, 213, 215)

Direkt olarak insan-ı kâminden bahsetmese de Mevlânâ da vahdetivücut düşüncesini kabul etmiş ve eserlerinde bahsettiği kavramlarla ideal insanı tanımlamıştır. (H. Erdem vd., 2019, s. 147) Mevlânâ için de diğer düşünürler gibi kâmil insan denildiğinde akla ilk gelen kişi Hz. Muhammed'dir. Eserlerinde onun ahlakından ve onun ahlakıyla ahlaklanmanın öneminden bahsetmiştir. (H. Erdem vd., 2019, s. 148)

Mevlâna eserlerinde kâmil insanı her şeyi gören ancak kendisini göremeyen bir gözbebeğine benzetmiştir. İnsan-ı kâmil, kendi nefsinin hiçleştirip bakış açısını diğer varlıklara doğru yönlendirmiştir. Mevlâna, Mesnevi'de kâmil insan için birçok sembol kullanmıştır. Ney sembolü, dudu kuşu, deve ve ayna sembolü bu sembollerden bazılarıdır. Ney sembolünden bahsederken, kamyın ney olma potansiyeliyle birlikte, kesilip işlenerek ney haline gelmesi uzun süren bir emek gerektirir. Burada ney sembolüyle kemal olma potansiyeli olan insanın da belirli bir süreçten geçerek olgunlaşması potansiyeline ulaşması anlatılır. (H. Erdem vd., 2019, s. 149) Mesnevi'de, kâmil insan basiret ve bilgi sahibi olarak anlatılır. Gözü yücelerde, kimin veya neyin peşinden gittiğini bilen insandır. Kalp gözü açıktır. Tevazu, sabır, yardımsever olmak ve merhamet gibi erdemlere sahiptir. Kendini bilen ve sahip olduğu cevherin farkına varan kişidir. (H. Erdem vd., 2019, ss. 150, 151, 152) Ayrıca Mevlâna'ya göre insan-ı kâmil, kimseyi inançlarından ötürü küçümsemez. İlişkilerinde ve konuşmalarında çok dikkatlidir. İnsan-ı kâmilin kalbinde dünya sevgisi yoktur; o, bakiyi tercih ederek gönlünü geçici heveslerden arındırmıştır. (Erdem vd., 2019, ss. 152, 153)

Erzurumlu İbrahim Hakkı, kâmil insanın özelliklerini şu şekilde listelemektedir. İnsan-ı kâmil; Allah'a üstün bir sevgi ve teslimiyetle bağlı, duaları kabul edilen, Allah katında hatırı sayılır, kendi dertlerinden kurtulmuş, gönlü huzura kavuşmuş, ibadet de dâhil işlerinde aşırıya kaçmayan, verdiği sözleri yerine getiren, hareket ve davranışları iyilik, zikir ve ibadet olan, sohbetiyle insanlara keyif veren, halkla az ve utangaç bir şekilde görüşen, dünya malına olan sevgisi sadece fakir müritlere yardım etmek için olan, insanlarla aklının erdiği şekilde konuşan, bilmeye istekli, kendisini Allah'a teslim

etmiş, her işini ona havale etmiş ve Allah'ın ahlakıyla ahlaklanmış kişidir. (Toprak, 2017, s. 97)

Yusuf Has Hacıp ve Hoca Ahmet Yesevi'nin insan-ı kâmile bakış açılarında da İslam ve Türk kültürlerinin etkilerini görmek mümkündür. (Toprak, 2017, s. 101) Bu benzerlikler on üç başlık altında toplanmıştır:

*Allah'a Tam Bir İmanla Bağlılık ve Allah Sevgisi:* Hem Hoca Ahmet Yesevi hem de Yusuf Has Hacıp'in düşünce sisteminde Allah'a derin bir iman ve sevgiyle bağlı olma fikri esastır. İnsana verilen akıl ve sevme duygusunun da gereği budur. (Toprak, 2017, s. 101)

*Allah Korkusuna Sahip Olma:* Kâmil insan, Allah'ın rahmetine olan inancıyla beraber Allah'tan en çok korkan kişidir. İnsan-ı kâmil, sevdiği, kulluk ettiği yaratıcısına karşı mahcup olmaktan, kıyamet gününde hesap vermekten, eksik bir şekilde kulluk yapmaktan korkar. (Toprak, 2017, s. 103)

*Allah'ın Nimetlerine Şükretmesi:* Kur'an-ı Kerim'de şükür ile ilgili birçok ayet olması dolayısıyla İslam'ın şartlarından olmasa bile şükür, kâmil insan olmanın en belirgin şartlarındanıdır. Hem Yusuf Has Hacıp hem de Hoca Ahmed Yesevi, Allah'ın nimetlerinin sonsuzluğu karşısında nasıl şükredeceklerinin kaygısını yaşamışlardır. (Toprak, 2017, s. 104)

*Kur'an-ı Kerim'i Rehber Edinmesi:* Hem Yusuf Has Hacıp hem de Hoca Ahmed Yesevi Kur'an-ı Kerim'i rehber edinmiş, söylediklerini sık sık ayetlere dayandırarak teyit etmişlerdir. (Toprak, 2017, s. 105)

*Peygamber ve Ehlibeyit Sevgisi:* Yusuf Has Hacıp ve Hoca Ahmed Yesevi peygamber ve ehlibeyit sevgisini belirgin olarak vurgulamıştır. Hz. Muhammed'den şefaat istenirken, halifeleri isim ve özellikleriyle anarak övmüşlerdir. (Toprak, 2017, s. 106)

*Allah'ın İnsanı Mükemmel ve Seçkin Yarattığına İnanma:* İki düşünür de Allah'ın insana verdiği değer üzerinde dururlar. Allah insanı özenle yaratmış, yaratıcısını tanıyıp ona bağlanabilmesi için insana akıl, idrak ve bilgi vermiştir. (Toprak, 2017, s. 110)

*Akıl, İdrak ve Bilgiye Sahip Olması:* “Bugün ona bilgiyi verdiği için insanoğlu yüceldi, anlayış idrak verdiği için de düğüm çözüldü” ve “Anlayış (idrak gücü) nerede olsa yüceltilir, bilgi kimde olursa (o) yüceliğe ulaşır.” Dizeleriyle insan-ı kâmilin akıl, idrak ve bilgiye sahip olması gerektiğini vurgulamışlardır. (Toprak, 2017, s. 110)

*Doğru Sözlü ve Doğru Amelli Olması Yalancı Olmaması:* Kâmil insanın en belirgin özelliklerinden biri davranışları ile inandıklarının bir olmasıdır. İki düşünür için de yalan ve ikiyüzlülük insan için kınanan özelliklerdir. (Toprak, 2017, s. 111)

*Zalimlik, Kıskançlık, Kibir Gibi Kötü Huyları Olmaması:* İnsan-ı kâmil, zalimlik, kıskançlık, kibir gibi insanı Allah’tan uzaklaştıran nefsi zaaflarını yenebilmiş, terbiye edebilmiş kişi olmalıdır. Yusuf Has Hacıp ve Hoca Ahmed Yesevi nefsi terbiye etmek konusuna sıkça değinmişlerdir. (Toprak, 2017, s. 112)

*Dünyanın Geçiciliğini Bilip Ondan Yüz Çevirmesi Ahiret İçin Çalışması:* Her iki düşünür de dünya hayatının geçiciliğinin bilinmesini ve ahiret hayatının öneminin kavranmasını insan-ı kâmil olmanın aslî unsurlarından kabul etmiştir. (Toprak, 2017, s. 113)

*Helal ve Haramı Bilmesi, Helal Kazanıp Haramdan Uzak Durması:* Müslüman ve kâmil insan olmanın en önemli özelliklerinden biri de Kur’an-ı Kerim ve hadislerde belirtildiği gibi haramdan uzak durması, helal ve dine uygun şekilde yaşamasıdır. (Toprak, 2017, s. 115)

*Tövbe Etmesi ve İbadetlerini Tam Olarak Yerine Getirmesi:* Kur’an-ı Kerim’de tövbe konusu üzerinde sıkça durulması sebebiyle Hoca Ahmed Yesevi ve Yusuf Has Hacıp de tövbe konusu üzerinde sıkça durmuşlardır. Kâmil insan bağışlanmak için sık sık tövbe etmelidir. (Toprak, 2017, s. 116)

*Cahillerden Uzak Durması:* Kâmil insan, cahillerden uzak durup, cehalete karşı savaş açmıştır. Kur’an-ı Kerim’de en önemli unsurlardan biri Allah’ı bilmek için cahil olmamaktır. İki düşünür de bu yüzden bu konu üzerinde önemle durmuşlardır. (Toprak, 2017, s. 117)

Sadreddin Konevi ise insan-ı kâmil, Allah, sıfatlarını ve esmalarını en güzel şekilde yansıtabilmesi, kendisine delalet bir delil olması için yaratmıştır. (Ö. F. Erdem, 2016, s. 302) Konevi’ye göre kâmil insan, vasıtalara takılıp kalmaz, tüm mertebelere

hakkını verir. Her şeyi Allah katında hakkıyla idrak eder ve bu yüzden onlara haklarını verir. İnsan-ı kâmil, ahlaken de kemali temsil eder, edep ve hayâ örtüsünü kuşanmıştır. (Erdem, 2016, s. 303)

Bu noktada Kemal Sayar'ın "Sufi Psikoloji" kitabında bahsettiği Gazali örneğinden bahsedilebilir. Gazali, hayatında tasavvufun iyileştirici özelliğini kullanabilmiş, bu sayede doğallığını kazanmış ve yaratıcı olabilmiştir. Gazali, etrafını gözlemleyerek çocukların dinini çevresinin belirlediğine karar verdi ve bu gözlemleri sayesinde kendisini çevrenin etkisinden sıyırdı. Hayatının ilerleyen dönemlerinde endişe ve kuşku ile yaşamaya başladı. Bu endişelerden kurtulmak için vecd içinde bilgiye ulaşan sufiler üzerinde çalışmıştır. Daha sonraları kendisini makamından, itibaren, zenginlikten ve ailesinden soyutladı ve dönüşümüne adadı. Varoluşsal kaynaklı depresyonuna tasavvuf ile çözüm bulmuştur. (Sayar, 2016, ss. 98-103)

Çalışmanın ilk iki bölümünde bireylerin psikolojik ve tasavvufi alanda gelişmeleri açıklanmış bu bağlamda insan-ı kâmil ve kendini gerçekleştirme kavramları açıklanmıştır. Kendini gerçekleştiren insanların ve kâmil insanların gösterdiği kişilik özellikleri de detaylı olarak açıklanmıştır. Bu kavramların iyi anlaşılması çalışmanın üçüncü bölümü açısından önemlidir çünkü son bölümde bu özellikler karşılaştırılacak ve farklı alanlarda gelişen bireylerin benzer kişilik özellikleri gösterip göstermediği araştırılacaktır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### KENDİNİ GERÇEKLEŞTİREN İNSAN VE KÂMİL İNSAN İLİŞKİSİ

#### 3.1. Tasavvuf ve Hümanist Psikoloji

Bu bölümde temelde sağlıklı insanı konu alan tasavvuf ve hümanist psikolojinin benzer ve farklı yönlerine değinilmiştir.

Tasavvuf ve hümanist psikolojinin en temel ortak özelliği, insanın potansiyel yeteneklerinin olduğu ve bunları geliştirebileceğini kabul etmeleridir. İkisi de insanın kendini geliştirmesinde, kişisel farkındalık kadar diğerleriyle ilişkilerinde de sağlıklı iletişimin önemini kabul eder. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 81) Maslow'un insanların kötü ve hastalıklı olarak doğmasını kabul etmemesine benzer olarak Gazali de bireylerin doğuştan kötü olarak dünyaya gelmediğini belirtmiş; kişinin sağlam karakterli veya kötü ahlaklı olmasını onun iradesine bağlamıştır. (Ceylan, 2013, s. 93) Hem tasavvufun hem de hümanist psikolojinin amacı öncelikle sağlıklı insanı geliştirmek ve daha ileri bir noktaya taşımaktır. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 137)

Birçok dinde ortak olan tek bir tanrı hakikatine ulaşma çabaları ve insanın gelişip yücelmesiyle ilgili teorilerde de bir paralellik vardır. Bu yönüyle tasavvufi hayata psikolojik gelişimin dinsel yanı diyebiliriz. (Kuşat, 2002, s. 121)

Tasavvufun insana yaklaşımı birçok yönden psikoloji ile benzese de birbirlerinden ayrıldıkları bazı noktalar vardır. Psikoloji, bireyin kendini gerçekleştirmesi için merkeze insanı koyar ve onun gelişimine odaklanır. Tasavvufta ise merkezde Allah ve Allah sevgisi vardır. Psikoloji kişinin bireysel farkındalık geliştirmesine odaklanırken tasavvufta bireyin gelişimi Allah'ın ahlakıyla ahlaklanmasıyla mümkündür. Bununla birlikte tasavvufta nefsin gelişmesi için sufünün

yemek, içmek, uyumak gibi ihtiyaçlarını azaltması gerekirken, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde bu ihtiyaçların tatmin edilmesi söz konusudur. Kendini gerçekleştirenlerin ve kâmil insanların karakteristik özelliklerinden biri doruk deneyim yaşayabilmedir. Doruk deneyimler veya haller aynı kavrama denk gelmelerine karşın Maslow, doruk deneyimlerin kişilerde aniden beliren bilinç değişiklikleri olduğunu belirtmiştir. Haller de buna benzer şekillerde ortaya çıksa da sufiler, hal deneyimleyebilmek için ibadet, zikir gibi yollara başvurabilirler.

Sufilerin seyr-i sülûk ile nefsinde meydana gelen değişimler ve bu değişimlerle ilgili yaptıkları derecelendirme, hümanist psikolojiyle beraber modern psikolojinin de konusu haline gelmiştir. (Ayış, 2019, s. 293) Özellikle Abraham Maslow ve onun ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi ile seyr-i sülûk esnasındaki nefis mertebeleri anlayışı arasında çok yakın bir benzerlik görülmektedir. (Kuşat, 2002, s. 121) Bir sonraki bölümde bu benzerlikler üzerinde durulacaktır.

### **3.2. İhtiyaçlar Hiyerarşisi ve Nefis Mertebeleri**

Sufilere göre kişilik gelişiminde kemâl ehli olmak önemlidir. Kemâle ulaşmak için geçilen yol yani seyr-i sülûk, kişiyi bir düzene sokar. Konevi'ye göre kişinin nefis mertebelerinde gerçekleştirdiği tutum, davranış ve hareketler, kişiye birtakım aydınlanmalar ve üstün özellikler kazandırarak, onun yüksek dereceye çıkmasına olanak sağlar. (Işıtan, 2012, ss. 170, 171) Bu noktada tasavvufi yaşamda, kişinin kâmil insan olabilmesi için geçirdiği nefis mertebeleri ve Abraham Maslow'un "ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisi" arasında bir ilişki kurulabilir. (Kuşat, 2002, s. 122)

Bireyin gelişimi, psikolojik ve tasavvufi olarak, somut dünya ve insanı ona bağlayan şeylerden soyut ve manevi bir dünyaya doğru yükselmedir. (Kuşat, 2002, s. 121) Kişilik Fowler'ın inanç gelişim teorisine paralel olarak, Maslow'un motivasyon teorisinde ve tasavvufta da gelişerek evrensel ve bütünsel bir özellik kazanır. Bu gelişim ortak olarak 7 basamaktan oluşmaktadır.

Bu noktada ihtiyaçlar hiyerarşisi ve nefis mertebeleri aşamaları aşağıda birbirine paralellik gösterecek şekilde karşılaştırılmıştır.

### *1. Fiziksel İhtiyaçlar – Nefs-i Emmare*

Fiziksel ihtiyaçlar dönemi yemek, içmek, oksijen, dinlenme, cinsel ihtiyaçlar gibi bedensel ve maddi ihtiyaçların dönemidir. Benzer şekilde emmare evresinde nefis dünyaya ve dünya ile ilgili maddi menfaatlere yönelir. Kibir, hırs, kıskançlık haset, şehvete düşkünlük ve kötülüğe eğilim vardır. Dönemin ortak özelliği insanın fizyolojik ihtiyaçlar tarafından güdülenmesidir. (Kuşat, 2002, s. 123)

### *2. Güvenlik İhtiyacı – Nefs-i Levvame*

Güvenlik ihtiyacı, fiziki ve psikolojik olarak tehlikeli durumlardan, hastalıklardan korunmak için kanun ve kuralların egemen olduğu bir dünyada yaşama ihtiyacıdır. İnsanın bu aşamada hissettiği güvenlik ihtiyacı onun bir dine bağlanmasında güdüleyicidir. Nefs-i levvame kınayan nefistir. Kötülüklerden vazgeçme ve iyilik yapma eğilimindedir. Kişinin kendine güveni az olduğu için yaptıklarının çevresi tarafından bilinmesini ister. Birey bu dönemde güvenliğinden emin olamadığı için havf ve reca (korku ve ümit) arasında gider gelir. Dinin öldükten sonra insanlara daha güvenli bir yaşam olacağı inancı vermesi, kişiyi dine bağlar ve bu dönemde otoriter bir din anlayışı hâkim olur. (Kuşat, 2002, s. 123)

### *3. Sevgi ve Bağlılık İhtiyacı – Nefs-i Mülhime*

Sevgiye ihtiyacın en yoğun yaşandığı dönemdir. Bireyde hem sevme hem de sevilme ihtiyacı vardır. Bir gruba bağlanma ihtiyacı içindedir; güven ve kabul duygusu arar. Nefs-i mülhime ise gerçek zihinsel bütünleşmenin başladığı mertebedir. İlmi seven, kanaatkâr ve alçakgönüllü nefistir. Sabır ve tahammülü artmıştır. Çevresine karşı saygılıdır ve onları sever. Bu aşamada, birey sevgi gereksinimini yaratıcı tarafından sevilmiş olmakla giderir. (Kuşat, 2002, s. 124)

### *4. Saygı İhtiyacı - Nefs-i Mutmainne*

Kişinin kendisine karşı olan saygı ve güven duygusunun artmasıyla çevresine karşı saygısının da arttığı ve aynı şekilde çevresinden saygı görmeye ve statüye ihtiyaç duyduğu dönemdir. Nefs-i mutmainne mertebesinde ise kişi bütün nefsanî arzu ve isteklerinden kurtulmuştur. Kalp her şeyden emin olmuştur. Nefs-i mutmainne, hiçbir şeyden endişe ve korku duymayan nefistir ve zihinsel bir bütünleşmeye ulaşmıştır. (Kuşat, 2002, ss. 124, 125)

Kişiler üçüncü ve dördüncü gelişim basamaklarında iç ve dış olmak üzere iki şeye ihtiyaç duyarlar. İç ihtiyaçlar; başarı, güven ve bağımsızlık duyguları; dış ihtiyaçlar ise ün, itibar, statü ve üstünlük duygularıdır. İki dönemde de din daha bağımsız hale gelmiştir ancak hala dini bir lideri örnek alma ihtiyacı vardır. (Kuşat, 2002, s. 125)

#### *5.Bilişsel İhtiyaç – Nefs-i Râziyye*

Kimlik ve güven ihtiyacını tamamlamış olan bireyler daha üst seviye ihtiyaçlara yönelirler. Kişi artık çevresine karşı meraklıdır ve bilme, anlama yeni şeyler keşfetme ihtiyaçları artar. Çevrelerindeki her şeyde bir anlam ve gayenin var olduğunu düşünürler. Nefs-i râziyye kişinin başına gelen her şeyin Allah'tan geldiğine inanıp tam bir rıza halinde olduğu nefistir. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 75) Güzel huyları kendinde toplamıştır ve iyilik onun temel özelliğidir. Sahip olduklarından memnundur. (Kuşat, 2002, s. 125)

#### *6.Estetik İhtiyaçlar – Nefs-i Merziyye*

Kişi bu evrede sanatta ve doğada bir güzellik, düzen ve anlam görür. Sanatsal özelliği gelişmiştir. Nefs-i merziyyede, nefis tabiatın güzelliğinde Allah'ın cemalinin tecelli ettiğini görür. Allah için seven, hassas ve düşünceli nefistir. (Kuşat, 2002, s. 125) Bu mertebede kişi, Allah'a çok yakınlaşmış; manevi ve ahlaki olarak gelişmiş ve dönüşmüştür. Allah'ın yarattığı her canlıda Allah'ı görerek, onlara sevgi ve şefkat gösterir. (Ayten & Düzgüner, 2017, ss. 79, 80)

#### *7.Kendini Gerçekleştirme – Nefs-i Kâmile*

Kişi gelişim basamaklarını tamamlamıştır artık kendi potansiyelini görür. Her şeyin birliğe gittiğine inanır, sorumluluk duygusu gelişmiştir. Alçakgönüllü ve merhametlidir. Çevresine karşı faydalı olmaya çalışır. Doruk deneyimler yaşarlar. Nefs-i kâmile aşamasında nefis, çoklukta birliği, birlikte ise çokluğu görür. Allah'ın halifesi olma bilinciyle hareket eder. En güzel sıfatları kendisinde toplamıştır. Özgür davranır, sevgi ve aşka önem verir. (Kuşat, 2002, ss. 125, 126)

Karşılaştırılmada da görüleceği gibi Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ve seyr-i sülûk esnasında geçilen mertebeler arasında bir paralellik vardır. Öncelikle hem tasavvufta hem de ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisinde gelişim süreci yedi basamaklıdır. (Kuşat, 2002, s. 122) Hem nefis mertebelerinin hem de ihtiyaçlar hiyerarşisinin ilk

basamakları fiziksel ihtiyaçlar ve maddi dünyayla ilgilidir ve kişi, ancak bu aşamaları tamamladığında manevi gelişimine başlayabilir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde birey, fiziksel ihtiyaçlar, güven, sevgi ve saygı ihtiyaçlarını tatmin ettiğinde daha yüksek hedeflere ve potansiyelini gerçekleştirmeye yönelir; seyr-i sülûk aşamalarında ise benzer şekilde, emmare, levvame, mülhime ve mutmainne aşamalarını tamamlayan sufi, nefs-i râziyye aşamasında kişi Allah'ı hayatının odak noktasına koyarak daha manevi amaçlara yönelir.

### **3.3. Kendini Gerçekleştiren İnsan ve Kâmil İnsan**

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde ilk altı basamaktaki ihtiyaçlarını tamamlayan kişi en st seviyeye yani kendini gerçekleştirme evresine geçmiş olur ve potansiyelini gerçekleştirir. Aynı şekilde tasavvufta da seyr-i sülûk yolculuğunu tamamlayan sufi en st seviyede nefs-i kâmile aşamasını da tamamlayarak kâmil insan olur.

Tasavvufta, insanın dünyada var olma amacı, eşya bilgisini kazanmak, ilahi isim ve sıfatların en güzel şekilde yansıtıldığı bir ayna haline gelip insan-ı kâmil olmaktır. (Erdem, 2016, s. 300) Bu anlayış hümanist psikoloji ekolüne özellikle de Maslow'un tüm insanlarda var olduğunu düşündüğü kendini gerçekleştirme potansiyeline benzemektedir. İki anlayışta da insanın amacı var olan potansiyelinin en st düzeyine ulaşmaktır. Bunu, bir önceki bölümde bahsedildiği gibi, belirli aşamalardan geçerek başarır.

Kendini gerçekleştiren insanların gerçeği olduğu gibi algılama, kendini, insanları doğayı kabullenme, sade ve doğal olma, probleme odaklı olma, mahremiyetine önem verme, özerk ve çevreden bağımsız olma, takdir edebilme, insanlıkla zdeşleme, etkili iletişim kurabilme, demokratik olma, amaç – araç ve iyi – kötü ayrımı yapabilme, felsefi ve eğitici bir mizah anlayışına sahip olma ve yaratıcı olma gibi özellikleri vardır.

Tasavvufa adım atan bireyin olgunlaşma süreci de yalnızca kendi içinde başlayıp, kendi içinde biten içsel bir aydınlanmadan ibaret değildir; bu süreç başkalarına da taşan onların dertleriyle hemhal olmayı gerektiren, diğer insanların da yararına tutum ve davranışlar içinde olmayı gerektirir. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 115) Bununla birlikte yukarıda bahsedilen kendini gerçekleştiren insanların özelliklerine bakıldığında, bu özelliklerin de tamamen bireyin kendi iç dünyasıyla ilgili olmadığı görülür. Kendini

gerçekleştiren insanlar, diğer insanları olduğu gibi kabul etmekte oldukça başarılıdırlar. Ayrıca ben merkezci olmadıkları için başkalarının problemleriyle de ilgilidirler. (Ayten, 2004, ss. 30, 31)

Çalışmanın bu bölümünde gelişim yolculuklarını tamamlamış olan kendini gerçekleştiren insan ve kâmil insanın benzer özellikleri ve farklılıkları işlenmiştir. Bu inceleme ilk bölümde bahsedilen kendini gerçekleştirenlerin özelliklerinden yola çıkılarak yapılmıştır.

Kendini gerçekleştiren insanların ve kâmil insanların benzer olan ilk özelliklerini kabullenme başlığı altında toplamak uygun olacaktır. Kendini gerçekleştiren insanların en belirgin özelliklerinden biri kendilerini, doğayı ve insanları olduğu gibi kabul etmeleridir. Bunu yaparken utanç, üzüntü gibi duygulara yer vermezler. (Maslow, 1954, s. 155) Kendilerini ve başkalarını önyargısız, olduğu gibi kabul eden kendini gerçekleştiren insanlara (Ayten, 2004, s. 30) benzer şekilde kâmil insanlar da diğer insanları yargılamazlar. Özellikle Mevlana'ya göre insan-ı kâmilin özelliklerinden birisi kimseyi inançlarından dolayı küçümsememesidir. (Erdem vd., 2019, ss. 152, 153) Gazali'ye göre insanın kemâle ulaşabilmesi, kendisini tanıması ahlaki yükümlülüklerini bilmesiyle mümkündür. Kendini tanıyan, özünü bilen inşa, ruhsal açıdan sağlıklı, karakteri tam ve oturmuş insandır. (Ceylan, 2013, s. 93)

Problem merkezli olmak, kendini gerçekleştiren insanların bir diğer özelliğidir. Problem merkezli olan bu insanlar ben merkezci değildir; kendileri dışındaki problemlerle daha da ilgililerdir. (Maslow, 1954, s. 159) Kâmil insanlar için de diğer insanlarla ve onların sorunlarıyla ilgilenmek, onlara yardım etmek, kâmil insanlar için vazgeçilmez bir erdemdir. Yardımlaşmak, tasavvufta olgunlaşmak için olmazsa olmazdır. (Ayten & Düzgüner, 2017, ss. 201, 205)

Kendini gerçekleştiren insanlar herhangi bir rahatsızlık hissetmeden yalnız kalabilirler. Onlar, ortalama bir insana göre yalnızlığı daha fazla severler. (Maslow, 1954, s. 160) Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın tespitlerine göre kâmil insanlar da halkla daha az görüşen kişilerdir. (Toprak, 2017, s. 97) Bu şekilde bakıldığında yalnızlık ve mahremiyet ihtiyacı potansiyeline ulaşmış insanlar için ortaktır.

Kendini gerçekleştiren insanların ve kâmil insanların bir diğer ortak özelliğiye, onların asıl tatminlerinin dünyaya bağlı olmamasıdır. Kendini gerçekleştiren insanlar

gelişme motivasyonu ile hareket eder ve bu sebeple maddi dünyaya, dışsal tatminlere ihtiyaç duymazlar. (Maslow, 1954, s. 162) Kâmil insanlar da kalplerini Allah sevgisiyle doldurdukları için, kendini gerçekleştirenlere benzer şekilde dünyaya ve geçici heveslere bağlı değildirler. Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın da belirttiği gibi kâmil insanın dünya malına olan sevgisi yalnızca diğer insanlara yardım etmek içindir; kendisi için değildir. (Toprak, 2017, s. 97)

Şükretmek, kâmil insanların en belirgin özelliklerinden biridir. Şükür bir nimete, iyiliğe karşı hoşnutluk, minnet ve teşekkür hissi duymaktır. (Aytan vd., 2012, s. 70) Şükredebilmek, verilen nimetin farkında olmak, onun sahibini bilmek ve bu yüzden nimetin sahibine teşekkür etmek, tasavvufta kişinin gelişimi için temel unsurlardandır. (Aytan & Düzgüner, 2017, ss. 213, 215) Şükretmek aynı zamanda yaşanan anın farkında olmak, o andan bir yaşam sevinci duymak gibi hislerle de yakından ilgilidir. (Aytan vd., 2012, s. 70) Maslow (1954, s. 163) da kendini gerçekleştiren insanlar için benzer bir özellik tanımlamış; onların hayatın temel özelliklerini tekrar tekrar coşku ile takdir edebildiğini belirtmiştir.

Kendini gerçekleştiren insanların, insanlıkla derin bir özdeşleşme yaşamalarıyla birlikte tüm insanlara karşı bir sempati ve şefkat duygusu beslerler. Tüm insanlara yardım etmek için derin bir arzu duyarlar. (Maslow, 1954, ss. 165, 166) Sufi psikolojisinde de yardımlaşmak, olgunlaşmak için olmazsa olmaz bir özellik olarak görülmüştür. (Aytan & Düzgüner, 2017, ss. 201, 205)

Kendini gerçekleştiren insanlar ve kâmil insanlar için diğer bir ortak özellik insanlarla etkili iletişim kurmalarıdır. Kendini gerçekleştiren insanlar, insanlıkla özdeşleşmedeki yetenekleri sebebiyle kurdukları insan ilişkileri de diğer insanlara göre daha sağlıklıdır. Tüm insanlara karşı nazik ve sabırlı davranırlar. Sufilerin kendileriyle, insanlarla ve Allah ile güçlü bir iletişimleri vardır. (Aytan & Düzgüner, 2017, s. 142) Kâmil insanların da birçok özelliği de kendini gerçekleştiren insanların bu özellikleriyle paralellik gösterir. Sufizmde çok önemli bir yeri olan sabır, affetmek, yardımseverlik, cömertlik, tevazu ve merhamet gibi erdemler de insanlıkla özdeşleşme ve sağlıklı iletişimi destekler.

Kendini gerçekleştiren insanlar, diğer insanlar arasında ayırım yapmadan herkese karşı dostane tavırlarda bulunurlar. Her insandan bir şeyler öğrenebileceklerine

inanırlar. (Maslow, 1954, ss. 167, 168) Ayrıca seçkin insanlar oldukları için arkadaşlarını da seçkin kişilerden seçerler. Burada bahsedilen seçkinlik kişilerin karakterleriyle ve yetenekleriyle ilgilidir; ırk, aile, yaş veya şöhret önemli değildir. (Maslow, 1954, s. 168) Mevlana'nın da insan-ı kâmil tanımı yaparken bahsettiği önemli bir özellik de kâmil insanların diğer insanları inançlarından ötürü ayırtmamasıdır. (H. Erdem vd., 2019, ss. 152, 153) Bu özelliğiyle kâmil insanlar, kendini gerçekleştiren insanların demokratik karakter yapısıyla benzer özellik gösterirler. Ayrıca Yusuf Has Hacıp ve Hoca Ahmet Yesevi'nin insan-ı kâmil değerlendirmesinde ortak olarak bahsettikleri kâmil insanların cehalete karşı savaş açması ve bu hususta özellikle cahil insanlardan uzak durması da demokratik karakter yapısında olan kendini gerçekleştiren insanın çevresindeki insanları yetenek ve kabiliyetlerine göre değerlendirip seçkin bir çevre oluşturmasıyla benzer özellik gösterir.

Kendini gerçekleştiren insanlar, iyiyi ve kötüyü kolaylıkla ayırt edebilirler. (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012, s. 327) Kendini gerçekleştiren insanlar etikdir, ahlaki standartları vardır, davranışları doğrudur. (Maslow, 1954, s. 168) Bununla birlikte kendini gerçekleştiren bireyler hata yaptıkları zaman hatalarının sorumluluklarını alırlar. (Yazgan İnanç & Yerlikaya, 2012, s. 327) Aynı şekilde sufînin yolculuğunda hatayı kabullenmek ve tövbe etmek çok önemli bir yere sahiptir. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 160) Yusuf Has Hacıp ve Hoca Ahmet Yesevi de kâmil insanın yaptıklarının farkında olup sık sık tövbe etmesi gerektiğini belirtmişlerdir. (Toprak, 2017, s. 116) Ahlaklı olmak, insan-ı kâmil olmanın belki de en temel özelliklerinden biridir. Kâmil insan denilince akla gelen ilk kişi Hz. Muhammed'dir. Dolayısıyla kâmile mertebesine ulaşan insanların da onun ahlakıyla ahlaklanması çok önemlidir. (H. Erdem vd., 2019, s. 148) Pek çok farklı düşünürün kâmil insanın özelliklerini belirlerken bulunduğu orta nokta öncelikle ahlaklıdır. Yusuf Has Hacıp ve Hoca Ahmet Yesevi de kâmil insanın doğru sözlü ve doğru amelli olması gerektiğini belirtmişlerdir. Yine benzer şekilde kâmil insanın haram ve helal ayrımı yapabilmesi zalimlik, kibir gibi kötü huyları olmaması gibi özellikleri vardır. Erzurumlu İbrahim Hakkı da kâmil insanın özelliklerini tespit ederken hareket ve davranışlarında iyilik olması gerektiğini vurgulamıştır. (Toprak, 2017, ss. 97-113) Bu tespitlere bakıldığında ahlaklı olmak ve iyi davranışlarda bulunmak hem kendini gerçekleştiren insanların hem de kâmil insanların belirgin özelliklerindendir.

Kendini gerçekleştiren insanlar aynı zamanda amaç ve araç arasındaki ayrımı da iyi yaparlar. Onlar amaçlarına odaklıdır; araçlar da amaçlarına bağlıdır. (Maslow, 1954, s. 169) Bununla birlikte kâmil insanların dünya için değil, ahiret amacı için çalışması onların da kendini gerçekleştiren insanlar gibi amaçlarına odaklı olduklarından bahsedilebilir. (Toprak, 2017, s. 113) Her ikisi de dünyayı araç, ulaşılması gereken hedefleri amaç olarak görürler.

Kâmil insanın önemli özelliklerinden biri kendini bilmektir. Burada kendini bilmek yalnızca fiziksel ve dünyevi ihtiyaçların farkında olmak değil, insanın eksik ve güçlü yönlerini de bilmesi kendini tanımasıdır. (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 152) Aynı şekilde kendini gerçekleştiren insanların da özelliklerinden biri kendini bilmek ve kabullenmektir. Maslow, bu konuda insanların kendini tanıması ve kendi doğasını utanç ve üzüntü olmadan kabullenmesi gerektiğini savunmuştur. (Maslow, 1954, s. 156) Yine Maslow, insanın kendini tanımasının kendini gerçekleştirmesinin en önemli yolu olarak görmüştür. Bu her insan için çok kolay olmasa da yetenekli bir terapist yardımıyla bu aşamaları geçerek kendini gerçekleştirme yolunda ilerleyebilir. (Maslow, 2001, s. 171) Sufilere göre kendini bilen insanın, dolaylı olarak başkaları tarafından yönlendirilmemesi, onlardan etkilenmemesi (Ayten & Düzgüner, 2017, s. 153) gibi özellikleri, bizi kendini gerçekleştiren insanların özerklik özelliğine götürmektedir.

Kendini gerçekleştiren insanların bir özelliği de sık sık doruk deneyimler yaşamasıdır. Maslow, doruk deneyimleri en yüksek seviyede mutluluk ve doyumun yaşandığı anlar olarak tanımlamıştır. (Maslow, 2001, s. 77)

Doruk deneyimler sufi terminolojisindeki hâller ile benzerlik göstermektedir. (Merter, 2012, s. 58) Merter, (2012, s. 58), hâlleri “mecazi anlamda insanın yaşadığı kattan, bir üst kata açılan pencereler ve bir anlık şimşek ışığının bizlere sunduğu görüntüler” olarak tanımlamıştır. Burada hem kendini gerçekleştiren insanların, diğer insanlara göre daha sık tecrübe ettiği doruk deneyimler ve tasavvufi yolculuğunda salikin de sık sık yaşadığı hal kavramının, özellikle vecd halinin, benzer özellikleri sıralanacaktır. Buna göre doruk deneyimlerin ve vecd halinin ortak özellikleri şu şekildedir:

1. Doruk deneyim ve hal kişinin tecrübe ettiği anlık bilinç değişiklikleridir.
2. Her iki durum da deneyimlenirken kişi yüksek düzeyde bir doyum, mutluluk ve huzur hisseder.
3. Doruk deneyim ve vecd hali yaşanırken kişi günlük bilincinden uzaklaşır; zaman ve mekân algısı bozulur ve genişler.
4. Doruk deneyim ve vecd hali yalnızca özel ve seçkin insanlar tarafından deneyimlenmez; her insanın doruk deneyim ve vecd hali yaşama potansiyeli vardır.
5. Her iki deneyim esnasında da kişinin algısı gelişir ve zenginleşir.
6. Kişi benliğinden uzaklaşır ve varlığını evrenle ya da vecd hali için Allah'la bir olarak algılar.
7. Hem doruk deneyim hem de vecd hali esnasında birey kendini gerçekleştiren veya kâmil insanların özelliklerini geçici olsa da gösterir. Gerçek insan olmaya yaklaşır.
8. Doruk deneyim ve vecd hali sonrasında kişinin ruhsal ve psikolojik durumunda kalıcı olan değişiklikler meydana gelebilir.
9. Deneyim esnasında ağlama, titreme, derin nefes alıp verme ve kendinden geçme gibi fizyolojik etkiler tecrübe edilebilir.
10. Her iki deneyimden sonra da kişinin öz değerlerinde artma görülür.

## SONUÇ

Çalışma, A. Maslow'un ortaya attığı kendini gerçekleştirme ve insan-ı kâmil kavramını açıklamış, potansiyeline ulaşan insanların psikolojide ve tasavvufta benzer kişilik özellikleri taşıyıp taşımadığını göstermeyi amaçlamıştır.

Modern psikolojide psikolojinin üçüncü gücü olarak ortaya çıkan hümanist psikoloji özellikle insanın hastalıklı yönü yerine onun iyi yönünü ve sahip olduğu potansiyeli merkeze almasıyla kendinden önceki ekollerden farklı bir görüş ortaya koymuştur. Hümanist psikolojinin en önemli temsilcilerinden olan A. Maslow ve onun insan psikolojisiyle ilgili ortaya koyduğu düşünceler insan doğasının ve sahip olduğu potansiyelin anlaşılması açısından önemli bir yere sahiptir.

Maslow her insanın hayata bir potansiyelle geldiğini ve yaşam amacının bu potansiyeli gerçekleştirmek olduğunu belirtir. Maslow'un kendini gerçekleştirmek olarak adlandırdığı bu potansiyele ulaşmak için bireyler belirli gelişim aşamalarından geçerler. Bu gelişim aşamaları ihtiyaçlar piramidini oluşturur. Temel fiziksel ihtiyaçlardan başlayan piramit, güvenlik, sevgi, saygı, bilişsel ihtiyaçlar, estetik ihtiyaçlar ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı olmak üzere yedi basamaktan oluşur. Birey alt düzeydeki ihtiyaçlarını tatmin ettikten sonra en son basamak olan kendini gerçekleştirme ihtiyacına ulaşır. Kendini gerçekleştiren insan, ideal insan olarak tanımlanır. Bu insanlar potansiyellerini gerçekleştirmiş olup kendilerinde bulunan gizil güçleri yaşamlarında kullanabilirler. Bu kişilerin gerçeği olduğu gibi kabullenme, kendilerini, başkalarını, doğayı olduğu gibi kabul edebilme, doğallık, sadelik, tarafız ve bağımsız olma, takdir edebilme, yaratıcılık, nüktedanlık, daha varoluşsal bir hayat yaşama, doruk deneyimler yaşayabilme gibi özellikleri vardır. Maslow doruk deneyimleri kişinin tüm işlev ve kapasitesini kullandığı anlar olarak tanımlamıştır. Bu esnada kişi en yüksek doyum ve mutluluğa ulaşır. Kendini gerçekleştiren insanlar daha sık doruk deneyimler yaşarlar.

Tasavvuf, İslam dininin mistik yönü olarak tanımlanabilir. Amacı zihni maddi dünyadan uzaklaştırıp Allah ile doldurmaktır. Tasavvuf yolculuğunda birey nefsin arzularını terk eder ve bu şekilde ideale ulaşmayı, Allah'ın razı olduğu insan olmayı hedefler.

Nefis ise psikolojide benlik kavramına denk gelir. Tasavvufta ise hem kişinin benliği hem de kötülüğe meyilli yönüdür. Nefis içinde bulunduğu durumlara göre farklı isimlerle adlandırılır. Bunlar nefis-i emmare, nefis-i levvame, nefis-i mülhime, nefis-i mutmainne, nefis-i râziyye, nefis-i merziyye ve nefis-i kâmilelerdir. Seyr-i sülûk yolcuğu sonunda gelişip kemâle ulaşan insan, mükemmele ulaşmış yani kendini gerçekleştirmiş olur. İnsan-ı kâmil, olgun insan demektir. Tasavvuf ehli kâmil insanın gelişiminde Kur'an ve hadisleri örnek almışlardır. Kâmil insan yüksek bilinç seviyesine ulaşmış, Allah'ın isim ve sıfatlarını aktif olarak yansıtan kişidir. Kâmil insanların iyi sözleri, iyi davranışları ve güzel ahlakları vardır. Sabır, tevazu, affetmek, yardımseverlik, cömertlik ve kendini bilmek onların önemli özelliklerindendir.

Farklı alanlar gibi görünseler de hümanist psikoloji ve tasavvuf insanların pozitif yönlerine ve potansiyellerine odaklanmıştır. Bireylerin doğuştan gelen potansiyelle gelişebileceklerini belirtmiştir. Bireyin kendini gerçekleştirmesi için ya da tasavvufta kâmil insan olabilmesi için benzer şekilde yedi basamaklı bir gelişim evresinden geçmesi gerekir. Kendini gerçekleştiren insanlar ve kâmil insanlar benzer kişilik özellikleri gösterir. Kendini bilme, kabullenme, hoşgörülü olma, diğer insanları önemsemek, yardımsever olmak, mahremiyet ihtiyacı bunlardan bazılarıdır. Hem kendini gerçekleştiren insanların hem de kâmil insanların gelişmeleri ve tatminleri dünyaya ve diğer insanlara bağlı değildir. Şükretmek, hayattaki güzellikleri takdir edebilmek, insanlarla iyi ve etkili iletişim kurmak, insanlar arasında ayırım yapmamak, iyiyi ve kötüyü ayırabilmek, ahlaklı davranmak da bu kişilerin özelliklerindendir.

İnsanın kişilik gelişimi farklı teorilerde de görüldüğü üzere her zaman dikey gelişim göstermektedir. Bu çalışma da Maslow'un motivasyon teorisini ve kendini gerçekleştirme kavramını merkeze alarak, kendini gerçekleştiren insan kavramının tasavvufta kâmil insan kavramına denk gelip gelmediğini araştırılmış; hem tasavvufun hem de Maslow'un insana bakış açılarının, benlik gelişiminin ve bu gelişim aşamalarının benzer olduğu gösterilmiştir. Bununla birlikte insan-ı kâmilin kendini

gerçekleştiren insanlarla çok benzer özellikler taşıdığı sonucuna varılmıştır. Kavramlar ve verilen isimler farklılaşsa da mükemmel insan olgusu hümanist psikolojiyle beraber birçok din ve inanç sisteminde vardır. İnsanın gelişimi, ideale ulaşması ve taşıdığı özellikler bu yönüyle evrensel bir özellik taşımaktadır. Bu yönüyle insanların zamanla birbirleriyle ilgili ürettiği ön yargılar, bireyin evrensel doğasından farklı olarak içinde bulundukları toplumun sosyal kültürel ve eğitim durumuyla ilgilidir.

Çalışmanın sonucunda ortaya çıkan bireylerin gelişimsel özelliklerinin evrensel olması ve bu özelliklerin hem kâmil insanlarda hem de kendini gerçekleştirenlerde benzer olması daha sonra yapılacak çalışmalar için yol gösterici olabilir. Tasavvufa giren bir bireyin onun psikolojik gelişimi açısından pozitif bir etki gösterip göstermediği ve bu şekilde bireylerin gelişiminde ve kendilerini gerçekleştirmelerinde tasavvufun rolü olup olmadığı araştırılabilir. Ayrıca tasavvufi hayatın psikolojik yönü, bireylerin tasavvufi yaşama yönelmesinde ne gibi psikolojik faktörlerin etkili olduğu ve psikolojik rahatsızlıklarda tasavvufi yaşamın etkisi üzerinde de çalışılabilir.

## KAYNAKÇA

- Adler, A. (2020). *İnsan Psikolojisi* (A. Özüpek, Çev.). Yason yayınları.
- Aksöz, T. (2016). *Modern Psikolojik Yaklaşımlar Açısından Nefs Arınması* [Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Ayış, M. Ş. (2019). Nefis Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme: Robert Frager örneği. *Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(14), Art. 14.
- Ayten, A. (2004). *Kendini Gerçekleştirme ve Dindarlık İlişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Ayten, A., & Düzgüner, S. (2017). *Tasavvuf Psikolojisine Giriş: Bireysel Arınma ve Güzel Ahlak* (1. baskı). Sufi Kitap.
- Ayten, A., Göcen, G., Sevinç, K., & Öztürk, E. E. (2012). Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12(2), 45-79.
- Bayır, E. (2007). *İnsan-ı Kâmil Anlayışının Metafizik Boyutu* [Yüksek Lisans Tezi]. Fırat Üniversitesi.
- Boni, L. J. (2010). *The Sufi Journey Towards Nondual Self-Realization* [Master Thesis]. University of Lethbridge.
- Cebecioğlu, E. (2004). *Tasavvuf terimleri ve deyimleri sözlüğü*. Anka Yayınları.
- Ceylan, İ. (2013). *Pozitif Psikoloji Yaklaşımıyla Mü'min İnsanın Kişilik Özellikleri* [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. Remzi Kitabevi.
- Çakmak, H. (2018). *Abraham Maslow'un "Kendini Gerçekleştirme" Kavramının Aziz Neseî'nin "İnsan-ı Kâmil" Kavramıyla Karşılaştırılması* [Yüksek Lisans Tezi]. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.
- Çakmak, M. (2019). *Tasavvufi Eğitimde Kişilik Gelişimi İle Günümüz Kişisel Gelişiminin Karşılaştırılması* [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Durak, N. (2010). İslam Düşüncesinde Etik Bir İdeal Olarak "İnsan-ı Kâmil" Anlayışı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 105-124.
- Erdem, H., Küçükdağ, Y., & Mehonikj, E. (Ed.). (2019). *I. Uluslararası Mevlâna Düşüncesinde Beşerî Münasebetler Sempozyumu*. KTO Karatay Üniversitesi Yayınları.
- Erdem, Ö. F. (2016). Sadreddin Konevi'de İnsan-ı Kâmil Anlayışı ve Medeniyete Etkileri. *Marîfe Dini Araştırmalar Dergisi*, 16(2), Art. 2.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2009). *Theories of personality* (7th ed). McGraw Hill Higher Education.
- Forsyth, J. (2017). *Psikolojik Din Kuramları*. Kimlik Yayınları.
- Frankl, V. E. (2009). *İnsanın Anlam Arayışı* (S. Budak, Çev.). Okuyan Us.
- Fromm, E. (2017). *Sahip Olmak ya da Olmak*. Say Yayınları.
- Geçtan, E. (2008). *Psikanaliz ve sonrası*. Remzi Kitabevi.

- Gross, R. D. (2015). *Psychology: The Science of Mind and Behaviour*. Hodder Education.
- Işıtan, İ. (2012). Sadreddin Konevi'ye Göre Sufi Psikolojisi Konevî Düşüncesinde Sûfi Kişilik Yapısının Temel Dayanakları. *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 1(2).
- James, W. (1890). *The principles of psychology—Vol 1*. New York : Holt.
- Kısa, C. (2004). *Carl Gustav Jung'ta Din Bireyleşme Süreci* [Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Kişmir, T. (2012). *Tasavvuf Psikolojisi Açısından Nefsin Olgunlaşma Sürecinin Karaktere Etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi.
- Kuşat, A. (2002). Nefis mertebelerine psikolojik bir yaklaşım. *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 9, 119-128.
- Kuzgun, Y. (1972). Kendini gerçekleştirme. *Araştırma Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 10(0), 162-172.
- Küçük, H. (2011). *Tasavvufa giriş* (1. basım). Değerler eğitimi merkezi yayınları.
- Maslow, (1954). *Motivation and Personality*. Haroer & Row.
- Maslow, A. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Maslow, A. (1996). *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler*. Kuraldışı Yayınları.
- Maslow, A. (2001). *İnsan Olmanın Psikolojisi* (O. Gündüz, Çev.). Kuraldışı Yayınları.
- May, R. (2000). *Kendini Arayan İnsan* (A. Karpas, Çev.). Kuraldışı.
- Mehmedoğlu, A. U., & Aygün, A. (2006). James W. Fowler ve İnanç Gelişim Teorisi. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6(1), 117-139.
- Merter, M. (2012). *Dokuz yüz katlı insan: Tasavvuf ve benötesi psikolojisi (transpersonal psikoloji)* (10. basım). Kaknüs Yayınları.
- Merter, M. (2014). *Psikolojinin Üçüncü Boyutu: Nefs Psikolojisi ve Rüyaların Dili* (1. basım). Kaknüs Yayınları.
- Okur, S. (2019). *Tasavvuftaki "Kemâl" Kavramına Kıyaslamalı Bir Analiz: Jung'un "Bireyleşme" Kavramı* [Yüksek Lisans Tezi]. Hitit Üniversitesi.
- Ornstein, R. E. (2003). *Yeni bir psikoloji* (E. Göka & F. Işık, Çev.).
- Özdemir, O., Özdemir, P., Kadak, M., & Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik Gelişimi. *Psikiyatride Guncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*, 4(4), 566. <https://doi.org/10.5455/cap.20120433>
- Özköse, K. (2007). Tasavvufî Tecrübede Salikin Kendinden Geçme Durumu: Vecd. *İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 8(18), 65-85.
- Peker, H. (1993). Tasavvuf Psikolojisi. *On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7.
- Rank, O. (2018). *Hakikat ve Gerçeklik* (Ş. Etik, Çev.). Pinhan yayıncılık.
- Sayar, K. (2016). *Sufi Psikolojisi*. Kapı Yayınları.
- Sayın, E. (2021a). Vecd Duygusunun Kendilik Bilinci Üzerindeki Etkisi. *Balıkesir İlahiyat Dergisi*, 13, 265-279.
- Sayın, E. (2021b). Vecd Duygusunun Tasavvufî ve Psikolojik Etkileri. *Türk İslâm Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi*, 16(31), 53-66.

- Schimmel, A. (1982). *Tasavvufun Boyutları*. Adam Yayıncılık.
- Sinanoğlu, A. (2008). İslam Düşüncesinde “İnsan-ı Kâmil” Anlayışı ve Allah İle İlişkilendirilmesinin Teolojik Değeri. *KADER Kelam Araştırmaları Dergisi*, 6(2), Art. 2.
- Tokur, B. (2013). Gaye—Anlam Bağlamında Kendini Gerçekleştirmek. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 0(40), 149-162.
- Toprak, F. (2017). İnsan-ı Kâmil’e Bakışlarıyla Yusuf Has Hacı ve Hoca Ahmed Yesevî. *Bilig*, 80, Art. 80.
- Ulu, M. (2016). İnanç Gelişim Teorisi: İnanç Aşamaları. *Bilimname*, 2016(1), Art. 1.
- Vaughan-Lee, L. (2002). *Çağrı ve yankı: Sufilerin Rüya Çalışmaları & Ait Olma Psikolojisi* (E. Ergün, Çev.; 1. baskı). İnsan Yayınları.
- Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. (2012). *Kişilik kuramları*. Pegem Akademi.
- Yüce, A. (2005). *Tasavvufta İnsan-ı Kâmil ve Mevlâna*. 14, 63-75.

