

Gülüşan GÖCEN (*) & Ayşegül KONAR (**)

DİN PSİKOLOJİSİ AÇISINDAN İNSAN OLMA SÜRECİNDE KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRME VE DİN

“İnsanın mana arayışı, hayatın temel gücüdür. O içgüdüsel dürtülerin “ikincil aklileştirilmesi” değildir.

Bazı yazarlara göre manalar ve değerler hiçbir şey değildir. Önemli olan savunma mekanizmaları, tepki oluşumları ve yüceltmeleridir.

Fakat ben ne sadece “savunma mekanizmalarının” hatırı için yaşamak, ne de “teпки oluşumlarının” hatırı için ölmek istemem.

İnsan, ancak idealleri ve değerleri uğruna yaşayabilir ve hatta ölebilir de...”

V. FRANKL

öz

İnsanın, varolan potansiyelini açığa çıkartmasını ifade eden kendini gerçekleştirme, insan çabasının en yüksek gayesi ve ahlaki gelişimde önemli bir amaç ve süreç olarak görülmüş; bütünleşme, bireyleşme, kendi olma ve psikolojik sağlık gibi çeşitli kavramlarla tanımlanmıştır. Özellikle bu sürecin birbirini etkileyen ve tamamlayan üç ana yapısı “potansiyellerin gerçekleşmesi” ve “kişiliğin bütünleşmesi” ve “doruk deneyimler” dinin de insanlara kazandırmak istediği hedeflerdendir. İnsanın mutlu ve huzurlu bir yaşam sürmesine rehberlik etmeyen isteyen dini değerler, insanın kendini ortaya koyacak olumlu özelliklerini geliştirmesine, bütünleşmesine katkı sunması bakımından önemli görevler üstlenmektedir. Yapılan çalışmalarda ruhsal açıdan sağlıklı, mutlu, olgun, tüm

insanlığa sevgi ve empati duyan, manevi yaşamları son derece zengin kişilerin bu süreç içerisindeki insanlar olduklarını ortaya koymaktadır. Bu sebeple insanın psikolojik sağlığı, mutluluğu ve olgunluğu göz önüne alındığında kendini gerçekleştirme denen bu süreçte psikolojik olduğu kadar dini açıdan da önemli bir süreç yaşanmaktadır. İnsanın kendini gerçekleştirme sürecini, onun doğal bir uzantısı olan mutluluk ile ilişkilendirerek din psikolojisi açısından incelemesi insanın kendini bilmesi ve hatta aşması açısından da elzem görünmektedir. Bu sebeple makalede kendini gerçekleştirme süreci ve din konusu üç başlık altında hem açıklayıcı hem de eleştirel bir yaklaşımla ele alınmıştır.

anahtar kelimeler

Kendini gerçekleştirme, din psikolojisi, insanın potansiyelleri, bütünleşme, doğru deneyimler

abstract

In terms of Psychology of Religion in the Process of Human Being Religion and Self-Actualization

Self-actualization, which implies human's discovery of its existing potential, has been treated as the highest goal of human endeavor and the ultimate moral target. It has also been identified through the concepts of integration, individualization, being oneself and psychological health. Especially, it has been observed that the process of self-actualization, progresses within three complementary formation which also affect each other. These properties, which are elementary human needs and providing solution for many existential problems, can be summarized as "reaching personal integrity" and "realizing one's potential" and "peak experiences". The fact that these properties also represent religious values, was an inspiration for researching self-actualization process and making this study. Studies show that individuals who achieve self-actualization are mentally healthy, happy, mature, feeling affection and empathy for humanity, extremely rich in spiritual life. When we observe the matter in Islamic tradition, we see that knowing, discovering oneself and actualizing human side was highly valued. In Sufism consolidation represents individual's spiritual growth, conscious reconstruction and purification process. As the inseparable properties of humans mental health, happiness and maturity are considered, then it is realized that self-actualization concept has a religious property as well as psychological. In this respect, in this work, human's self-actualization process has been investigated in relation with happiness which is its natural extension, through the perspective of psychology of religion.

keywords

Self-actualization, psychology of religion, one's potentials, personal integrity, peak experiences.

Giriş

İnsanın varolduğu günden bugüne insanlığa özgü niteliklerin gerçekleşim alanı olan kendini “bilme” ve onu “gerçek kılma”, karşımıza evrensel ve kadim bir değer olarak çıkmaktadır. Bu değeri günümüzde modern psikoloji içerisinde aradığımızda akla hemen hümanist psikolojinin literatüre kazandırdığı kendini gerçekleştirme kavramı gelmektedir. Buna rağmen kendini gerçekleştirme ve onu da içine alan kendini bilme sürecinin başlangıcı, insanın varolduğu ilk güne ve tüm isimleri bilmek isteyen ilk insan Hz. Adem’e kadar dayandırılabilir. Çünkü kendini gerçekleştirme, insanın kendi içinde gelişmesine ve kişiliğinin birliğine yönelik bir arayış, istek ve özlemdir ve aynı zamanda insanla varolduğu için insani ama bir o kadar da dini bir olgudur. Dinin insan anlayışına göre insan, eş-refi mahlûkat yani yaratılmışların en kıymetlisi en değerli olanıdır. Çünkü insan doğarken birçok potansiyeli, değeri yanında getirir ve onu işler duruma getirmek üzere yaşamını kurar. İnsanın kendini bilmesi ya da kendini bina etmeye çalışması için verilen yaşam süresinde kendini gerçek kılma gayreti doğuştan getirdiği ve yalnızca insana özgü olan varoluşsal bir mesele, bir ideal, bir yaşam amacı, insanın insanlığının bir tezahürü olarak ortaya çıkar (Özdoğan, 1997: 360; Aydın,1987:130).

Kendini tanımak için insanın kendine ve evrene yönelttiği “ben kimim?”, “nereden ve neden geldim?” gibi varoluşsal soruların cevabının bu dünya içinde değil de dünyaötesi âlemde bulması da kendini bilme/bulma/gerçek kılma sürecinin din ve manevi yapılarla temeldeki birlikteliğini ortaya koyar. İnsanlık tarihi boyunca kendini bilme ve gerçekleştirme sürecine dinler çok yönlü katkılar sunmuş, özellikle olumlu gelişimi için teşviklerde bulunmuştur (Ayten, 2004; Göcen, 2005; Özdoğan, 1997: 364). Çünkü dini yaşantının temelini, insanın kendi özelliklerinin bilincine, kıymetine varması oluşturmaktadır. Bu süreçte kazanılan kişilik özellikleri ve değerleri sürekli vurgulayan dini yapı, insanın birtakım varoluşsal problemlerine çözüm üreterek insanın mutluluğu ve huzurunu inşa etmektedir. Bu süreç ve arayış içerisinde din, insana aradığı varoluş gerçekliğini sunmakta ve bu yolda onu yüksek değerlere sevk etmektedir.

İnsanın, kişisel güçlerini ve erdemlerini geliştirmeden gerçek mutluluğa ulaşamayacağı düşünülmektedir (Seligman, 2007: 290). Örneğin Sokrates, mutluluğu, bilgi ve erdem ile ilişkili olarak açıklamış ve insanın kendini bilmesinin, kendisi ile uyum içinde olmasının, kendisine sadık kalmasının gerekliliğini vurgulamıştır. Ona göre, kendisi ile uyum içinde olmayan insan, hiçbir zaman tam anlamı ile mutlu olamaz (Birand, 1964: 39). Farabi ve İbn Sina gibi İslam filozoflarına göre de insan ancak aklını kullanarak ve erdemleri yaşayarak mutluluğa ulaşabilir (Çağrı, 2008: 320-321). Maslow, Fromm, Kohlberg ve Wilber gibi düşünürler psikolojik olgunluğun normal ya da üst sınırı olarak, kişilerin

motivasyon ve tutumlarını, ahlaksal düşünme ve bilişsel gelişme düzeylerinin varlığını göstermişlerdir (Walsh, 2005: 229). Benzer şekilde Fromm (1995: 220) da mutluluğu, insanın varoluş problemine cevap ararken doğru yolda olduğunu belirten insani vicdanın bir işareti olarak görmüştür. Buna göre hümanist ahlak-taki anlamı bakımından mutluluk yaşama sanatındaki erdemın kriteridir.

İnsanın kendini tanıması, keşfetmesi ve fitratına uygun bir yaşam sürerek insanlığını göstermesi, yaşaması kişinin yaşamındaki en erdemli duruşudur. Din fitrattır (Rum: 30/30) ve insan yüksek değerleri kendi özünde bulur. O halde kişinin kendi fitratını araması bulması ve onu yaşaması da dinin istediği bir şeydir. Fakat buradaki en önemli değinilmesi gereken husus şudur ki; insanın fitratını esas alan dini düşünceye göre kendini gerçekleştirme kişinin “ego”sunu merkez almaz, “değer”i merkeze alır. İnsanın bu süreci yaşamasını insanın mutluluğu için bir amaç haline getirmesinden çok, ilahi rızanın kazanılması için bir araç olarak görür. Dinin insan psikolojisiyle ilişkisini ve bu ilişkinin etkilerini araştıran din psikolojisinin çalışma sahası da tam bu noktada devreye girmektedir. Hümanist psikoloji dinin insana kattığı mutluluk ve sağlık noktasından hareketle kendini gerçekleştirme sürecine dini ve manevi yapıları dahil ederken, dini değerleri yaşamına merkez edinmiş iki dünyalı bir hayat düşüncesinde olan insanlar için kendini gerçekleştirme varılacak menzil değil menzile giden yolda geçilecek bir süreçtir. Fakat yine de süreci anlama ve kazanma gayretinde din de psikoloji de kendine gerçekleştirmenin önemli bir merhale olması noktasında birleşmektedirler. Bu yüzden insanın bu dünyadaki varlığı, mutlu, huzurlu ve erdemli bir yaşam sürmesi için insanın kendini gerçekleştirmesi konusunda birleştiklerinden bu süreç psikolojinin olduğu kadar dinin de bir meselesi haline dönüşmektedir. Bu yönüyle kendini gerçekleştirme, psikolojik olduğu kadar dini yapılar (duygu, düşünce, tutum) ve değerlerle de ilişki içindedir (Ayten, 2004: 93-98; Göcen, 2005: 166- 177).

Kendini gerçekleştirme kavramı Maslow’un özellikle ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üst basamağında insanın psikolojik sağlığı üzerindeki olumlu etkileri olan, “potansiyellerin gerçekleşmesi” ve “kişiliğin bütünleşmesi” gibi iki ana yapı üzerinde yükselmektedir (Budak, 2000: 385; Marshall, 1999: 396). Psikoloji ve dinin kendini gerçekleştirme sürecinde ortak paydalarını belirleyen de bu noktalardır. Din psikolojisi açısından kişinin kendini bilmesi, Rabbbini bilmesidir. Kişinin kendini bilmesi kendinde olanları ve olmayanları izleme, görme ve fark etmesidir. İzlerin takibinin kişiyi manevi bir yola sokması ve buradan etkilenecek yaşamına ilkeler belirlemesi de ayrıca ele alınması gereken din psikolojisi konularındandır.

Nasıl ki hümanist psikoloji tarafından kendini gerçekleştirmek için kişilik bütünleşmesi esas olarak kabul edilmişse, din psikolojisi açısından kişilik bü-

tünleşmesi iman ibadet ve ahlaki yaşamın içinde hedeflenen bir noktadır. Kişinin inancı çeşitli yollarla insanın zihinsel hayatını birleştirir ve ona egemen bir merkez verir ve bu merkez, insanın kişisel hayatının bütün öğelerini; bedensel, bilinçaltı, bilinç ve ruhsal öğelerini birleştirir, kişiliğe derinlik, yön ve birlik kazandırır (Tillich, 2000; 96-97). Kendinden daha büyük bir bütünün (Biz'in) parçası olduğunun bilincinde olmak, sorumluluk duygusu içinde "büyük resim içindeki yerinin anlamını gerçekleştirme süresi içinde" olmak demektir (Cüceleoğlu,1998: 125-126). Dinin diğer önemli öğesi dini yaşantılar da dini yaşamın bir unsuru olarak, insanın özüne dönüşünde ve kendini tanımasında güçlü etkilere sahiptir. Dini yaşantılar, insanın kendi kendini kritik etmeye ve değerlendirmeye sevk eder; insanın dengeli bir kişilik kazanmasında ve iradesinin güçlenmesinde etkili olur (Peker, 2003: 119-120). Bu süreçte yaşanan duygusal güçlü deneyimler, kendini gerçekleştirme için gerekli kişilik bütünleşmesine yön ve hız verir (Bahadır, 2002:146). Dinin diğer üçüncü ana teması olan ahlaki gelişim ve kendini gerçekleştirme ilişkisi de üzerinde durulması gereken önemli başka bir husustur. Dinler insanda bulunan yüksek ahlak değerlerini gerçekleştirme doğrultusunda özünde saklı bulunan insan olma potansiyelini uyandırmaya çalışırlar.

İnsanın kendini gerçekleştirmesi için gerekli olan ihtiyaçlarını belli aşamalara göre sınıflandıran Maslow, oluşturduğu teoride kendini gerçekleştirme kavramı için "insan ne olabiliyorsa, o olmalıdır" düstüroyla bir yandan alkışlanırken, diğer taraftan da bir potansiyalizm oluşturduğu yönünde ciddi eleştirilere maruz kalmıştır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi için çok sayıda eleştiri gelse de, o her insanın kendine özgü ihtiyaçlarının olabileceği düşüncesinden hareket etmiştir. Elbette insanın maddi ve manevi yapıları göz önüne alındığında bütüncül ve doğru bir kavrama ve gelişimin olması için insanın istek, durum ve amaçları sadece maddi ihtiyaç ve istekleri üzerine kurulmadığı bir hakikattir. Ola ki bu şekilde olduğu iddia edilse bile insan sağlıklı ve mutlu bir insan düzeyine ulaşması yapısıyla çelişki arzettiği için mümkün olmayacaktır. Maslow da bunu dinler değerler ve doruk deneyimler adlı son eserinde anladığını ifade ederek bu yöne doğru bir vurgu yapmıştır. Madde ve mananın, maddi ve manevinin, beden ve ruhun birleşimden oluşan insanın kendini gerçek kılması için maneviyatının göz ardı edilmemesi gerektiğini ifade etmiştir. Daha sonrasında da ilahi tecrübe yaşayan insanların hayatlarında kendini gerçekleştirme ile inancın birleştiği noktada Maslow'dan sonra gelen Wilber ve arkadaşlarının başını çektiği Transpersonel psikolojide bu gerçeği gözler önüne sermiştir.

Bu çalışmada da, kendini gerçekleştirmenin mutluluk, psikolojik sağlığı ile ilişkisi, din psikolojisi açısından dini hayatına merkez alan kişi esas alınarak açıklanmaya çalışılmıştır. Burada mutluluk kasıt ise, kısa vadeli haz duygusu değil,

insanın kendi doğasıyla uyum içinde olmasının sonucunda yaşantılanan vicdani rahatlık, huzur ve dinginlik durumudur. Ayrıca kendini gerçekleştirmeyi “potansiyellerin gerçekleşmesi”, “kişiliğin bütünleşmesi” ve “doruk deneyimler” gibi ana konularıyla din psikolojisi çerçevesinde ele almak, bu süreçlerin dini ve varoluşsal boyutuna da vurgu yaparak, hümanist psikolojiden transpersonel psikolojiye geçiş sürecinde insanın psikolojik sağlığı ve mutluluğuna olan katkısını açıklamaya çalışmak bu makalenin başlıca amaçlarındandır.

1. Kendini Gerçekleştirme Kavramı

Kendini gerçekleştirme, tüm potansiyel güçlerin, duygusal ve entelektüel tüm imkânların tam anlamıyla gelişmesi ve gerçekleşmesi demektir (Cevizci, 1996: 307). Kendini gerçekleştirme, kişinin hem kendini bulma serüveni içinde gerçek kimliğine ulaşmak ve içindeki aradığı bütünlüğe erişmek için atılmış önemli bir adım; hem de bu yolda nihai hedefi “kendi”ne doğru mesafe katettiren, gelişimsel bir yürüyüştür (Maslow, 2001: 122; Schultz ve Schultz, 2001: 527). Kendini gerçekleştirme, “hasta olmamak”tan daha öte, insanın temel fonksiyonlarından birisidir. Çünkü bu kavram, kişinin yaşam amacını gerçekleştirmesi, potansiyelini ortaya çıkarmasını içeren insan olma sürecini ve hedefini içerir (Kuzgun, 1976).

Kendini gerçekleştirme kavramını kapsamlı bir şekilde inceleyen Maslow (1970: 46-47), insanın temelde iyi bir tabiata sahip olduğunu özellikle vurgulamış ve insanın sahip olduğu potansiyelleri açığa çıkarması gerektiğini söylemiştir. Bu bakış açısıyla insanı bilme konusunda insan davranışlarını sınırlandırarak açıklayan psikanalitik ve davranışçı yaklaşımlara bir tepki olarak ortaya çıkan “üçüncü kuvvet” olarak bilinen hümanist psikoloji temelini kendini gerçekleştirme üzerine kurmuştur (Schultz ve Schultz, 2001). Modern psikoloji içerisinde kuram olarak bu düşünceden ilk hareket eden hümanist psikoloji olsa da kendini gerçekleştirme kavramına dair ilk nüveleri Jung’un yazılarında “bireyleşme” başlığında görmemiz mümkündür. Bireyleşme süreci, psişik bir oluşum olarak “bütünlüğe” doğru orijinal bir eğilimdir (Jacobi, 2002: 147). Buradan hareketle çeşitli bakış açıları ve farklı tasvirlerle yapılan bütün tanımlarda dikkat çeken en önemli nokta; benliğin gerçekleştirilmesi, eksiklerin bulunarak benliğin tamamlanması (self-actualization), kişisel özün bütünüyle benimsenmesi, böylelikle hastalık, nevroz, psikozun en alt düzeye inmesi ve gizil olan potansiyellerin ortaya çıkarak benliğin bütünleşmesi hususlarıdır (Budak, 2000:580; Göcen, 2005:6).

Kendini gerçekleştirme kuramı, Maslow tarafından üç önemli yapı taşı üzerinde kurulmuştur. Bunlar; ihtiyaçlar teorisi, insanın hem sahip olduğu hem de farkında olduğu ya da sahip olduğu ama farketmediği potansiyelleri, kendini gerçekleştirmenin ötesinde “kendini aşma”yı da içine alan doruk deneyimlerdir. Maslow’a göre, insanların davranışlarını yöneten ve yaşam hedefleri olarak

görülebilecek birtakım ihtiyaçları vardır. O, insanın ihtiyaçlarını bütüncü-dinamik bir bakış açısıyla değerlendirmiş ve bunları alt düzey ve üst düzey ihtiyaçlar olmak üzere iki kategoriye ayırmıştır. Temel gereksinimler olan, beslenme, korunma, nesli sürdürme gibi fizyolojik ihtiyaçlar alt düzey ihtiyaçlardır. Bu ihtiyaçların tatmininden sonra “gelişim ihtiyaçları” olan üst düzey ihtiyaçlar kişiyi motive etmeye başlar (Cüceloğlu, 1997: 236; Schultz, 2001: 524). Bunlar, sevgi, saygı, bilgi edinme, güzellik ve kendini gerçekleştirme gibi salt insana özgü ihtiyaçlardır. Buna göre, kendini gerçekleştirme, temel gereksinimlerinde doyuma ulaşmış sağlıklı insanın davranışını yöneten en önemli güdüdür (Maslow, 2001: 31; Kuzgun,1976: 169).

Birçok motivasyon teorisine göre, ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üst basamağında aşkınlık ihtiyacı veya manevi ihtiyaçlar yer almaktadır. Maslow da insanda ruhsal motivasyonların kaynaklık ettiği aşkın bir gerçekleştirim ihtiyacından söz etmiş ve bunun, insanda transpersonel bir gelişim sağladığını belirtmiştir (Ayten, 2006: 102). Bu düzeyde insan, hayatın derin anlamını keşfeder, evrenle bütünleşir ve hayatını manevi bir yapı sarar. Metafizik bir yaşamın bireyin ruh sağlığı için taşıdığı değeri Maslow şu sözleriyle dile getirmiştir: “Aşkın ve benötesi (transpersonel) alan olmaksızın, sağlığımızı kaybederiz; saldırgan, nihilist, umutsuz ve apatik oluruz.” (Köse, 2012: 47).

Maslow’a göre aşağı ve yüksek düzeydeki gereksinimler birbiriyle etkileşir, fakat bireyi olgunluğa götüren gereksinimler yüksek düzeydeki gereksinimlerdir. Kendini gerçekleştirmiş kişi, aşağı gereksinimlerini aşmıştır. Rogers’a göre olgun kişi; kendine güvenerek ve kendi yaşantılarını kabul ederek tam bir işleyişe ulaşan kişidir. Olgun kişi, kendi çevresini oluşturur, bireysel kimlik ve bütünleşmiş bir kişilik kazanmıştır, kendi yaşam düzeyi için gerekli gelişim görevlerini başarır ve şimdiki zamanla ve gelecekle başa çıkmak için gerekli yetenek ve becerileri geliştirir (Onur, 2000:104).

Kendini gerçekleştirme kavramı üzerinde durmuş ve Maslow’un düşüncelerini ciddi bir şekilde eleştirmiş olan Frankl, kendini gerçekleştirmeyi anlam merkezli bir yaklaşımla ele almıştır. Frankl’a (1992: 89-96) göre insandaki en temel motivasyonun “anlam istemi”dir ve insan yaşamının potansiyel anlamını gerçekleştirmesi bakımından sorumlu bir varlıktır. İnsan anlam arayışına girer ve eğer bir cevap bulamaz ya da insanın anlam istemi engellenirse insan kendini mutsuz huzursuz ve sağlıksız bırakan “varoluşsal boşluk”la karşı karşıya gelir. Bu yüzden kendini gerçekleştirmeyi kendini aşmanın doğal bir sonucu olarak gören Frankl’a (1992: 99) göre kendini aşmanın en üst derecesi, aşkın varoluşla veya dini değerlerle kurulan manevi ilişkide ortaya çıkar. Bu anlamda dini kabuller veya daha kişisel anlamda dindarlık, kendini aşmanın özel bir ifadesidir (Bahadır, 2002: 53).

Felsefeden ayrılmasıyla birlikte pozitivist bir akım içinde kendine yer bulmaya çalışan psikoloji, maneviyatı, araştırmalara ve klinik deneylere dâhil olmaması gereken hususi ve ferdi bir mesele olarak değerlendirmiştir (Frager, 2009: 12). Halbuki maddi ve manevi ihtiyaçlarıyla insan bir bütündür. Din ve dini yaşam elbette sadece ihtiyaç ya da manevi ihtiyaçlar kavramıyla kavranamaz ve anlatılamaz ve din psikoloji açısından sadece bu yapıyla dini hayatı temellendirmek bir tür indirgemecilik olur. Fakat insanın eksik yaratılmış bir varlık olduğu ve yaşamın bir bölümünü kapsamaması nedeniyle bir gerçekliğinin olduğu da yadsınamaz. Aşkın olanla bağ kurmanın insanlar için hayati ve tabii bir temeli olduğu görüldüğünden bu potansiyelin durağandan aktif hale geçmesine yani “inanma yeteneği”ne İslam kültüründe “fitrat” adı verilmektedir (Muhammed, 1995: 44). İnanma bilinci fitrat çekirdeğinden yetişir ve insanoğlunun nihai hakikate yönelik arzu ve arayışına kaynaklık yapar (Izutsu, t.y.:25). Kişi manevi değerlere ve fitratına yaklaştığı ve onlarla bağ kurduğu ölçüde kendi fitratına da yaklaşmış ve onun imkânlarını fülleştirmiş olmaktadır.

2. Kendini Gerçekleştirmede İki Temel Oluşum

2.1. Kişiliğin Bütünlüğüne Ulaşması

Kişilik bütünlüşmesi “kendilik”in gelişimi, kişinin kendi kendisini aldatmaması, inandığı değerler çerçevesinde yaşamını oluşturmasıdır (Cüceloğlu, 2001:131). Kişisel bütünlükte insanın kendiliği geliştiğinde tüm potansiyellerinde bir bütünlüşme yaşanır (Mehmedoğlu, 2005: 54). Psikanalitik yaklaşımla bütünlüşme, parçaların bütüne tamamlanma sürecini ifade eder (Rycroft, 1989: 24). İnsan psikolojisinde kutupsallıklar vardır bundan dolayı parçaların tamamlanma sürecine girmeden önce gerilim ve çatışmalar yaşanabilir. Benlik için aslolan bütünlüktür, ikiliklerden arınmış yalın bir öz bunun asgari şartıdır (Mehmedoğlu, 2005: 102). Bu nedenle “birlik” ve “bütünlük” insanın en temel ihtiyaçlarıdır.

İnsanın içindeki bu mücadele, birlik hissiyatı doğuştan gelir. Bu eğilimlerin hangisinin egemen olacağını bireyin doğduğu andan bu yana getirdiği yaşantılar belirler. İnsanın sahip olduğu kişilik bütünlüğü; organik, zihinsel ve ruhsal potansiyellerin yeterince geliştirilip gerçekleştirilmesini ifade eder (Bahadır, 2002: 97). Bu unsurların ahenk içinde olması da kişinin psikolojik sağlığının bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Baymur, 1972: 318-319).

Kendini gerçekleştirme, psikolojik sağlık olarak da tanımlanmıştır (Maslow, 2001: 156). Sağlıklı ve dengeli bir ruhsal yaşam, ancak içindeki potansiyeli açığa çıkartmış ve kişiliğindeki zıt unsurlar arasında uyum yakalamış bireyler için söz konusudur. İnsan kişiliğinin genel hastalığının, tümüyle insanlaşmayı tamamlayamama durumu olduğu belirtilmiştir (Maslow, 2001: 204-208). Psikolojik

açından sağlıklı olmak aynı zamanda mutlu da olmayı ifade eder (Yapıcı, 2007: 40). Nitekim günümüzde hâkim olan bütüncül sağlık anlayışına göre en uygun iyilik hali; kişinin içsel çatışmalarından kurtulmuş, yaşamında ahenkli bir yapıya kavuşmuş, sahip olduğu yetenek ve örtük güçlerini geliştirmiş, yaşamından zevk alan mutlu bir insan olmasını ifade etmektedir (Göcen, 2013: 101-102; Okyavuz, 1999: 9-110).

Psikolojide kendini gerçekleştirme için öncelikle insanın kendini tanıyıp bilmesi olumlu bir psikolojinin koşulu olarak görülmüştür (Tarhan, 2006: 33; Köknel, 1982: 406-407). Buna göre sağlıklı olmak; kendinin farkına varmak ve gelişmek ile mümkün. Chopra'ya (1990: 97) göre "hastalık, zekânın rahatça akamamasından kaynaklanır". İnsandaki iç enerji sonsuz mutluluktur. Fakat var oluş alanına çıkamadığında ölüm getirir (May, 1997: 91). Bütünleşmiş bir şekilde yaşamayı başaramamanın, insan için birçok psikolojik sıkıntıya neden olduğu düşünülmektedir. Psikolojik rahatsızlıklar, kişiliğin sağlıklı bölümünün, kendi gelişimine karşı çıkan engelleyici etkilere karşı açtığı savaşın ifadesi olarak görülmüştür (Fromm, 1995: 251). Hatta bu sebeple psikolojik rahatsızlıklar, nevrozlar insanda gerçekleşmemiş olan gizil potansiyellerle; gelişime, gelişimi kusursuzlaştırmaya, kapasiteleri gerçekleştirmeye yönelik eğilimin bozulmuş olmasıyla açıklanmıştır (Maslow, 2001: 29).

Kişilik bütünlüğüne ulaşmış bireylerin daha sağlıklı ve mutlu olduğu gözlemlenmiştir. Çünkü kişilik durumu içindeki ikilik yaşantısı, kişilik gelişiminin ve psikolojik işlerliğin alt düzeylerine ait bir özellik olarak görülmektedir. Bu kişilerde iradi, bilişsel, duygusal ve devinimsel işlevler birbirinden daha az ayrılmıştır ve daha çok işbirliği içindedir. Birbirleri ile çatışmadan ortak bir amaç uğruna birlikte çalışırlar. Bilinç düzeyindeki rasyonel düşünceler, bilinçdışı isteklerle aynı sonuçlara ulaşma eğilimindedir. Böyle bir insanın istediği ve hoşlandığı şeyler tam da kendisi için iyi olana uygundur. İçten gelen tepkileri önceden üzerinde düşünülmüş gibi becerikli, etkili ve doğrudur (Maslow, 2001: 220-221). Fromm'a (2001:52) göre de benliğin gerçekleşmesi; insanın bütün kişiliğinin gerçekleşmesiyle, duygusal ve zihinsel potansiyellerinin etkin dışavurumuyla gerçekleşecektir. Bütün insan olmak, kişiliğin göz ardı edilmiş yönleriyle uzlaşmaya varmak demektir.

Kendini gerçekleştirme sürecindeki bütünleşme, bilinç ve bilinçdışı unsurlarda da kendini gösterir. Jung'un, insanda bu unsurların birleştirme girişimini el aldığı "bireyleşme" kavramında da insanda doğal ve kalıtsal bir süreç olan kendiliğin kendisini gerçekleştirmesi anlatılmaktadır (Kısa, 2005: 90-91). Jung'a göre ahlaki bir karar anlamına gelen bireyleşme, insanın en büyük hedefi olmalıdır (Bahadır, 2007: 162). Psişik uyum ve kendiliğin gerçekleşmesi ancak bireyin içsel yaşamının en deruni bölümlerini keşfetmesi yoluyla mümkündür. Bu

noktada asıl önemli olan bireyin bu öğeleri kabul etmeye hazır olmasıdır. Bu nedenle bireyleşme süreci hem içsel çatışmaları çözen, hem de bireyin toplumla daha sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlayan bir süreç olarak düşünülmektedir (Kısa, 2005: 92).

Bireyin ruh sağlığını olumsuz etkileyen faktörler arasında kabul edilen, kişide endişe, bunaltı, iç daralması, tedirginlik ve tasa şeklinde tezahür eden kaygı hali psikologların ve psikiyatrların üzerinde en çok durduğu konuların başında gelmektedir (Yapıcı, 2007:106). Psikiyatrlarca “temel anksiyete” olarak adlandırılan kaygı durumunun köklerinde “ayrılık” olgusu bulunmaktadır. İnsan, tabiatan koptuğu gündün beri yeni bir “birlik”in özlemi içindedir (Sayar, 2010: 39). Merter’e (2008: 152) göre de insanın dikey gelişim potansiyelini kullanmak yerine yatay alanda sıkışıp kalması, depresyon ve bağımlılıkların nedenidir. Buna göre insanın yaşadığı bu gibi rahatsızlıklar, insanın kendisini aşmasına ve asli yapısına kavuşmasına yönelik bir davettir.

Tasavvuf psikolojisinde insandaki temel kaygının kaynağı da, ruhun Allah’tan ayrılışında görülmüştür. “Temel anksiyete, temel ayrılıktan doğar. Bu ayrılık, Allah’tan ayrıldığı zaman başlayan ve hala devam etmekte olan asli ayrılıktır.” (Öztürk, 2003: 29). Sufiler kişilik bütünleşmesine doğru ilk adımın, tabiaten ve hakikatten ayrı düşmenin kaygılarıyla yüzleşmek olduğunu düşünürler. Bu kaygı hali ve suçluluk yaşantısı kişinin olumlu yönde değişimi ve farkındalığı için gerekli görülmüştür (Sayar, 2010: 39).

İnsanın psikolojik ya da manevi gelişimi esasen benlikten, bütünün bir parçası olmaya doğru seyreden bir gelişimdir (Karacoşkun, 2012: 227). Bütünlük, içinde sonsuzluğu barındıran bir kavramdır. Tasavvuf düşüncesinde bilinçdışı, sonsuz imkânları içerir ve bilinçdışının merkezi “kalp” olarak görülmektedir. Bu, içimizdeki potansiyel birleştirici güçtür (Helminski, 2006:115). Mevlana’nın kullanımında gönül, uçsuz bucaksız bir şeydir ve bütününü âlemin ta kendisidir. Her şeyi içeren mahiyeti ile gönül, insanın hem bu âleme hem de sonsuza açılan penceresidir (Küçük, 2009: 191-193). Bu nedenle sufiler, insanın potansiyelini, içinde her şeyin kayıtlı olduğu muazzam bir âlem olarak düşünmüştür. Aklın gelişimine izin verdiğinde insan, potansiyelinin ve varlığının ihtişamının farkına varması mümkün olur. Böylelikle insan, yaşamın temel amacına yani her şeyle bütün olma amacına yeniden dönmüş olur (Arasteh, 2003: 64).

Bir bireyleşme yolu olarak görülen ve tüm zıtlıkların uzlaşmasını ifade eden tasavvuf yolunda amaç, nefsten ve sosyal benlikten kurtulmak; evrensel benlikle bütünleşmek yani kendi bütünlüğünü kazanmaktır. Nefs, bir yandan insan bütünlüğünün esasını anlatmaya yetecek kadar kesin, öte yandan bir bütünlüğün tarif edilemez ve belirlenemez tabiatını ifade etmeye yetmeyecek kadar sonsuz bir terimdir. Nefs, içimizdeki en yüksek, en nihai emellerimizin ona

ulaşabilmek için çabaladığı Tanrı olarak nitelendirilebilir (Okane, 2000: 64-65). Fakat Tillich'in de söylediği gibi (2000: 24) insanın kalbi sonsuzluğu aramaktadır, içerisinde nihailiğin aşikâr olduğu her şeyin cazibesinin ve büyüleyiciliğinin sebebi de budur. Çünkü insan, sonsuzda, kendi tamamlanmasını ve gerçekleşmesini görür. Bu manada, sonsuz aşkınlığın çekim alanında yer alan fakat ona ulaşamayan insan, psikolojik bir bedel olarak, kalp huzursuzluğu yaşar.

Sufilere göre insan, kendini hayvandan daha aşağı varlık düzeyine indirebilecek veya şimdi bulunduğu noktadan daha üst seviyelere yükseltebilecek bir güce sahiptir (Arasteh ve diğ., 2010: 62). Bu çelişkiden kurtulmak için insan, ya emniyette olma durumuna varmak için aklın ötesine geçmelidir veya aşağıya doğru düşmekten kendini alamayacaktır. Birinci durumda sezgi ve kendiliğinden yaşama gücü, hayati bir kuvve olarak insanın olur. İkinci durumda ise kötülük insanı tahakkümü altına alır. Her iki durumu kontrol edebilen bütünleşmiş insan, nefse, akla, sezgiye ve sevgiye sahip olur (Arasteh, 2010: 74; Mehmedoğlu, 2005: 35). Kur'an'da geçen, "*kalpler, ancak Allah'ı anmakla huzura kavuşur*" (Ra'd 13/28) ifadesi, insan için manevi gelişimin temel ve nihai olgu olduğunu göstermektedir. Wilcox (2001: 180) manevi gelişim sağlamış olgun insanı, psikoloji diliyle "üstün sağlıklı" olarak tanımlamıştır. Bu tip, Kuran'ın, "*Ey tam olgunluğa ve dolgunluğa ulaşmış nefis!*" (Fecr 89/27) hitabına muhatap bütünleşmiş ve bireyleşmiş, huzur ve sükûn insanını çağrıştırmaktadır (Hökellekli, 2009: 38).

Tasavvuf İslâm'ın birlemek mânâsına gelen tevhid inancını uygulayarak insanın dağınık ilgilerini birleştirmeye çalışır. Tasavvufi usûle göre kendisini birleyerek kemâle erdirmeyen bir insanın, bu dağınık hâli ile tevhîdi anlaması ve yaşaması pek mümkün değildir. Kendini birleyen insan sâdece Allah'a odaklanmıştır. Onun nezdinde, fânîlerin övgü ve yergileri birdir. Zîrâ aslında "insanlar var görünen yoklar" dır. Allah ise "görünmeyen var"dır. İnsan dikkatini fânîlere dağıtıp böldüğü sürece gerçek kulluk ve tevhîde erişemez. Kuşat (2002:121) tasavvufi yaşamdaki nefis mertebeleri anlayışının Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisiyle benzerlik gösterdiğini ifade etmiştir. Ona göre Maslow, aynı tasavvufi düşüncede olduğu gibi kendini gerçekleştirme hususunda insanın bir istek duyduğunu ve özünün temiz olmasını vurguladığını, ama bu farkındalık düzeyi için insanların gayret göstermesi gerektiğini vurguladığını belirtmektedir. Dini tecrübe yaşayan kimselerin kendini gerçekleştirmiş insanlarda görülmesini de bu benzerliğe bağlayan Kuşat, nefisini yüceltme anlamında üst seviyelere gelen insanların ancak bu sürece gireceğini söylemektedir.

Maslow'un "kendini gerçekleştirme" kavramı başta Frankl olmak üzere farklı çevrelerce insanın gelişim ve yücelmesini sadece beşerî sınırlar içinde ele alması, aşkın bir referans göstermemesi nedeniyel sertçe eleştirilmiştir (Baha-

dır, 2002: 51-53; Göcen, 2005:20). Bunu takiben kendini gerçekleştirme kavramının devamında“insanın kendisinin dışında veya ötesinde bir şeye; bir insan, bir amaca veya inanca yönelmesi bu uğurda kendini adaması anlamına” gelen “kendini aşma” kavramı geliştirilmiş (Budak, 2000: 574) ve böylece Transpersoneel Psikoloji’nin alt yapısı oluşturulmuştur.

Batı’da gelişen psikolojiye göre kendini gerçekleştirme basamağında insan olma süreci tamamlanmıştır. Oysa tasavvuf açısından süreç daha yeni başlamaktadır; çünkü tasavvufun oluşturmak istediği ideal insan kendini gerçekleştiren değil “kendini aşandır.” Bu tekâmülün sonunda oluşan insan tipi Batı psikolojisine göre tamamen özgür bir insan modeliyken tasavvufa göre “İlahi” varlığa bağlı bir insan modelidir (Kışmır, 2012: 18). Batı, bu noktaya Descartes’ ten sonra insanın düşüncesi ile duygusunun arasını açmasıyla duygusal yaşantıların akıl dışı kabul edilerek reddedilmesiyle gelişmiştir (Ornstein,1984:7). Kendini gerçekleştirmeyi hayâtın merkezine koyan insanda bencillik ve ben merkezli düşünce, âdetâ din hâline gelir. İnsanı insan yapan, bencillik duygularından çok diğergâmlık duygularıdır, başkalarının farkında olmaktır; nefis ve benliği aşmaktır (Merter, 2008). İnsan bedensel varlığının ötesindeki “ben”e ulaştığı takdirde ise aslından koptuğu bütüne yani Allah’a da ulaşmış olur (Öztürk, 2003: 62). İnsan bu öze ulaştığı doğrultuda sağlıklı ve mükemmel olabilir (Ecmel, 2010: 113). Bu nedenle tüm terapilerin ortak yönü insanı içinde bulunduğu “ikilik” durumundan aşama aşama yükseltmek ve insanda bulunan zıt kutupların sentezlenmesini sağlamaya dayandırılmaktadır (Merter, 2008: 304).

2.2. Potansiyellerin Gerçekleşmesi

İnsan, bütün potansiyelini ortaya çıkarma isteğindedir ve bu olgunlaşma isteği her insanın içinde olan bir dürtüdür (Peck, 1992: 278). Bütün insanlarda doğuştan, sağlıklı olmaya ve sahip olduğu potansiyelleri gerçekleştirmeye yönelik “aktif bir irade” vardır. İnsandaki bu eğilim dürüstlük, sevgi, nezaket, cesaret, adalet gibi iyi değerlere yönelik bir istektir. İşte bu, kendini gerçekleştirme isteğidir (Ayten, 2006: 99-100). İnsan, kendine özgü insanca nitelikler geliştirme- nin bir yolunu bulacaktır. O zaman gerçek özün eşsiz canlı güçlerini, yani kendi duygu düşünce ve ilgilerinin netlik ve derinliğini kendi kaynaklarını kullanma yetisini, iradesinin dayanıklılığını sahip olacağı özel yetenek ve becerilerini kendini anlatabilme ve kendiliğinden duygularla başkalarıyla ilişki kurma yetisini geliştirecektir (Horney, 1993:14). İnsan evrendeki düzeni, kendi yaşamında da gerçekleştirmeyle çalışır.

Her insanın yaşam yolu, kendini gerçekleştirmeden geçer. Ancak bu amaca yaklaşabilmek, uzun, güç ve karmaşık bir yolun aşılmasını gerektirir. Kendini gerçekleştirme, bireyin kişisel potansiyellerini keşfederek onlara işlerlik

kazandırmasıdır. İç doğasını açığa çıkarıp kendi olmayı başaran kişilerin daha olumlu bir psikolojiye ulaşmış oldukları görülür. İnsan, kişiliğinin derinliklerine indiğinde ve üstün benliğini keşfettiğinde dış nesnelere aradığı mutluluğun içsel hazinesinde saklı olduğunu görür. Çünkü gerçeklik, güzellik, güç, bilgelik ve barış üstün benliğin nitelikleridir (Brunton, 1993: 111). Maslow'a (200: 46-47) göre, insan ancak bu sayede mutlu ve üretken olabilir. İnsanın bu temel yapısı reddedildiği ya da baskı altına alındığı zaman insan sağlığı gözle görülür şekilde ya da gizliden gizliye bozulacaktır (Kuzgun, 1976: 172-174; Shafii, 2010: 142; Mehmedoğlu, 2005:113-120).

Ahmet Haşim "Melali anlamayan nesle aşına değiliz" der. Melal, içe doğru bir yolculuktur, kişiyi zenginleştirir. İnsan, kişisel özelliklerini tanıyabildiği ölçüde kendini gerçekleştirebilir. Kişinin kendine sorduğu sorulara vereceği cevaplar, kendini ne kadar tanıdığını; sınırlılıklarını ve gücünü ortaya koyarak kendini gerçekleştirme sürecinde ulaşabileceği noktayı tayin eder. İnsanın değerini bulması, öncelikle yaratıcısı huzurunda kendine, gerçekle uyuşan bir konum belirlemesine gerçeklerden yola çıkmasına dayanır. Dinin söyleminde insan, yeryüzünü imar edecek Allah'ın halifesi olma mertebesinde görülmesiyle, biriciktir.

Varoluşçu psikologlar, insanın sahip olduğu tüm potansiyellerin gerçekleşmesinin gerekliliğini vurgulamıştır. Kendini gerçekleştirme olgusu farklı düşünürlerce erdem, sorumluluk, özgürlük, anlam istemi gibi çeşitli merkezi yaklaşımlarla ele alınmıştır. Temel ihtiyaçlarında doyuma ulaşmış sağlıklı insanı yöneten en önemli güdü olarak belirtilen kendini gerçekleştirme, yalnızca insana özgü olan üst düzey ihtiyaçlardandır. Kendini gerçekleştirmek, insan için bir lüks değil, varoluşsal bir gerekliliktir. Jung'a göre hayatın amacı; insanın kişisel potansiyelinin bilincine varıp, özüyle kavradığı gerçeğin peşine düşüp, kendi açısından kusursuz bir insan olabilmeye çabalamaktır (Stevens, 2001: 28. Kendi gerçek özüne ulaşan insan, yaşamı olumsuz bir gözle gören halsiz ve yorgun ruh halinden kurtulmuş; mutlu, neşeli, canlı, olumlu, kendine güveni olan ve manevi yaşamı zenginleşmiş kişidir (Cüceloğlu, 1992:235).İnsanın kendini, kapasitesini, anı, duygu ve gizilgüçlerini tanımaktan duyduğu korku, birçok psikolojik rahatsızlığın sebebidir (Maslow, 2001: 66-67).

İnsanda özgürlük ve bireyleşme yolunda güçlü bir eğilim bulunmaktadır. İnsan, özgürlüğü ancak kendini gerçekleştirerek ve kendisi olarak elde edebilir. Bu yönüyle, insanın kendini gerçekleştirmesi, erdem olarak tanımlanmıştır (Fromm, 1995: 39). Bu süreç kişiye, kendine tarafsız ve özgür bir biçimde bakabilme yeteneği kazandırır. Çünkü kişi kendinde gördüklerini örtmeksizin ve kınamaksızın belirlemedikçe, ağırlıklarından kurtulamaz ve kendini olduğu gibi göremez. İçselleştirmediği olumlu özelliklerinin de ancak bu yolla farkına varabilir. Bu, dinin de öngördüğü bir çeşit özgürleşme biçimidir (Mehmedoğlu,2005: 89).

Kendini gerçekleştirmek, ahlak ile olduğu gibi bilgi ile ilişkilendirilmiştir. Buna göre, insan için dünya ile doğru bir ilişkiye girmek ve onu doğru anlamak ancak “olmak” yönelimi ile mümkündür. Fromm’a göre (1982: 37-38) olmak yöneliminde birey, hiçbir şeyi elde etmek ve kontrol altında bulundurmamak istemez. İman, sevgi gibi insani olguları da belirlemiş olduğu bu iki yönelim doğrultusunda değerlendirir. Aynı yaklaşımı, Maslow’un “varlık sevgisi” ve “varlık bilisi” kavramlarında da görmekteyiz. Buna göre, kendini gerçekleştiren bireylerde görülen varlık sevgisi önyargıdan uzak, sınıflandırma ve değerlendirme yapmadan sevmedir. Çünkü varlık sevgisi bir başkasının varlığına duyulan gereksinimsiz ve bencil olmayan Yunus Emre’nin “Yaradılanı severim, Yaratandan ötürü” sevgisindeki gibi samimi bir sevgidir. Bu yüzden de sahiplenici olmayan, değer vermeyi ilke edinen, karşı tarafı sömürmeyi düşünmeyen bir sevgidir. Varlık sevgisinin doğal bir sonucu olan varlık bilisi, objelerin değiştirilmeden ve müdahale edilmeden olduğu gibi algılanmasıdır. Bu durumda birey objeleri ihtiyaçlarına göre algılamaz (Ayten, 2006: 110).

İnsandaki potansiyelin geliştirilip açığa çıkartılmasının, insanın daha huzurlu, bilinçli ve ahlaklı bir yaşama kavuşmasında olumlu etkileri olduğunu görmekteyiz. Böyle bir sonucun, dinin insandan beklediği temel değerlerle örtüşmesi yönüyle, insanın kendini var etme çabasının son derece anlamlı olduğu ve ibadet değeri taşıdığı söylenebilir. Kur’an’a ve klasik İslam kaynaklarına dayalı bir benlik felsefesi geliştiren Muhammed İkbâl, insanın, kendi varlığını tanımasına, kendine güvenmesine, kendi imkân ve kabiliyetlerini ortaya koymasına büyük önem vermiştir. Ona göre bütün bunlar insan için, hayat için son derece önemlidir (Aydın, 1987: 83). İkbâl’e göre “mevcut, görünmek isteyendir” (İkbâl, 1989: 88-91). O, “sende mevcut olan kudretin bir zerresini bile elden bırakma” diyerek, tüm kuvvet ve imkânlarını koruyup geliştirmenin insanın en temel görevi olduğunu açıklamıştır.

İnsan, Allah tarafından seçilmiş ve öylece yaratılmış bir varlıktır. Yine insan bütün eksikliklerine rağmen Allah’ın yeryüzündeki halifesidir ve Kur’an’ın “emanet” diye adlandırdığı ‘hür şahsiyete’ sahip bir varlıktır (Kuran 20/114, 2/28, 6/165, 33/72). Kur’an’a göre ben’in zaman içinde bir başlangıcı vardır. Ölümden sonra onun bir daha bu dünyaya gelmesi mümkün değildir. O sonludur, fakat sonlu olmak asla bir talihsizlik değildir. (Aydın, 1987: 89). Çünkü, sonsuza açılan bir kapıdır. Benliğin gelişmesinde düşünce kadar faaliyette önemlidir. Benliğin nihai gayesi, bir şeyi görmek değil, bir şey olmaktır. İkbâl’e göre benliğin bütün imkân kabiliyetlerini idrak etmek, “ikinci defa doğmak”tır. Ağlamakla başlayan birinci doğum mecburi bir doğumdur. Ama ikinci doğum ihtiyarı, iradidir (Aydın, 1987: 93).

İnsanın doğuştan getirdiği tüm kapasitelere Kur’an’ın “*fitrat*” (A’râf 7/199; Rûm 30/30) adını verdiğini görmekteyiz. İnsandaki fitrat kapasitelerine uygun

bir yaşam, insandaki kapasite ve potansiyelin denge içinde gelişimini sağlar (Hökeleli, 1996: 47). Bu bağlamda Esed, “Allah’ın rehberliğinden yüz çevirenler” ayetini, “kendilerini ziyan edenler” olarak yorumlamıştır. Buradaki ziyan, sadece soyut manada olmayıp sosyal varoluş içindeki insan kapasitesinin de bozulmasıdır (Davies, 1991:138). Kur’an’a göre insan, “oyun ve eğlence için yaratılmamıştır” (Mü’minûn 23/115) ve kendini gerçekleştirme ve olgunlaşma yolunda olmalıdır. Ayrıca, Kur’an’da geçen “*subulena/yollarımız*” (Ankebût 29/69) çoğul sözcüğü, bu olgunlaşma ve kemal “yol” unun herkes için çok çeşitli ve farklı olabileceğini göstermektedir (Serinsu, 2000:120).

3. Doruk Deneyimler

Maslow’un “doruk deneyim” olarak isimlendirdiği bu durum, en yüksek düzeyde mutluluk ve doyumun yaşandığı anlardır (Maslow, 2001: 111-123). Tüm evrenin birleşmiş ve ayrılmaz bir bütün olarak algılanması bu doruk deneyimlerdeki yaşantıların ortak özelliğini oluşturmaktadır (Maslow, 1996: 75). Kişi, doruk deneyim yoluyla birtakım özdeğerleri algılamaktadır. Maslow bu değerlerin asırlardır insanların ebedi gerçeklik, manevi değerler, yüksek değerler ya da dini değerler olarak adlandırdıkları şeylerle hemen hemen aynı olduğunu belirtmiştir (Maslow, 1996: 80-81). Kendini gerçekleştirmiş bireylerin sahip olduğu, en üst tecrübenin içine aldığı güzellik, kozmik birlik, iyilik sevgisi ve şer, hastalık, ölüm sevgisi, doğruluk, güzellik, zenginlik, bütünlük, özgünlük, adalet, düzen, sadelik, kendi kendine yeterlik, neşelilik gibi değerlere bakıldığında bunların dinin insan için çizdiği modelde de olduğu görülür (Maslow (1996: 106-108). Bu evrensel değerlerden yoksun olma, anlamsızlık, sıkıntı, acı ve ruhsal rahatsızlıklara neden olur (Ayten, 2006: 112).

Kendini gerçekleştirenlerin bütünleşme ve birlik deneyimini sıkça yaşayan kişiler oldukları gözlemlenmişse manevi ihtiyaçlarıyla insan tamamlanmaktadır. Bu yüzden insanın ruhsal bütünleşmesini hedefleyen ve bilinçdışı ile yüzleşmeyi içeren bireyleşme süreci, en güçlü dini tecrübe olarak ele alınmıştır (Bahadır, 2007: 167). Jung’a göre dini yaşamın en önemli süreçleri, bilinçdışında gerçeklik kazanırken bu yüzden bilinçdışı, dini fonksiyonların gerçekleşim ortamıdır (Bahadır, 2007: 106). Maslow (1996: 41-48) ise doğal, güncel ve yaşamın içinde varolan insana ait doğaüstü olarak bilinen, tüm içedoğuş olaylarını ve uç deneyimleri içine alan doruk deneyimler kavramı kullanırken “ilahi deneyimler” ya da “aşkın bilinç deneyimleri” ifadelerini de kullanarak tüm dini ve mistik deneyimleri de içine almıştır. Fakat bu Maslow’un doruk deneyimleri, sadece örgütlü dinlerle bağlantılı kişilerin hayatında karşılaçağı bir derin yaşantı olarak ele aldığı anlamına gelmemektedir. Ona göre; herhangi bir dine bağlı olmayan insanlar da derin kişisel yaşantılar yaşayabilmektedirler. Çünkü aitlik

hissi ve bütünlük bilinci olarak adlandırılan şey, doruk deneyimlerde sıkça rastlanan bir durumdur. Bu değerlere sahip olan bireyler, doğal olarak dindardırlar. Kendini gerçekleştirenler ile dindar insanları karşılaştıran Maslow, kendini gerçekleştiren kişilerin Tanrıya inansın ya da inanmasın dindar olduğu görüşündedir. Bu dindarlık, biyolojik temel doğamıza uymamız durumunda kendiliğinden gerçekleşir. Bu manada o, kendini gerçekleştirenleri “Tanrının yolunda yürüyen kimseler” olarak tanımlamıştır (Ayten, 2006: 117).

Sonuç

Var olan tüm potansiyel ve kabiliyetlerin geliştirilip özgün doğanın açığa çıkarılmasını ifade eden kendini gerçekleştirme, insan yaşamında doğal fakat iradi bir süreçtir. İnsan, her zaman kendini geliştirme ve gerçekleştirme ihtiyacı içerisinde olmuştur. Fakat bu, kendiliğinden gerçekleşebilen bir durum değildir. Kendini gerçekleştirme süreci, bilinçli ve yoğun bir çabayı gerektirmektedir. Kendini gerçekleştirme yolunda olan kişi, kadim bir öğreti olan “kendini bil” ilkesini benimsemeli ve kendi ile yüzleşme cesaretini gösterebilmelidir. İnsan ancak bu sayede sahte kimliklerinden, korkularından, saplantılarından arınabilir ve gerçek kişiliğini yaşama imkânını elde edebilir. Bu nedenle kendini gerçekleştirme, kendini tanıma süreci olarak da ifade edilebilir.

Kendi gerçekleştirme kavramını kapsamlı bir şekilde inceleyen Maslow, insanın insanlığını tam olarak gerçekleştirmesi noktasında metafizik boyutun değerine dikkat çekmiştir. Buna göre, insandaki manevi ihtiyacın tatmini olmaksızın insanın tam anlamıyla kendini gerçekleştirmesi mümkün değildir. Konuya İslam geleneği açısından bakıldığında, “kendilik” tecrübesi, ilahi hakikati bilmenin vasıtası olarak yorumlanmış ve insanın kendini bilmesine ve gerçekleştirmesine büyük önem verilmiştir. İslam, insanı fitratını tanımaya, ona yaklaşmaya ve onun tüm imkânlarını geliştirmeye davet etmekte, insanı kendini gerçekleştirme ve olgunlaştırma yoluna çağırmaktadır.

Sonuç olarak denilebilir ki, kendini gerçekleştirme beraberinde sağlıklı ve mutlu bir kişilik yapısını getirmektedir. Bu süreçte aktif olan “potansiyellerin gerçekleşmesi” ve “kişiliğin bütünlüğüne ulaşması” olguları, insanın birçok sıkıntısına çözüm olabilecek, varoluşsal gereksinimlerindedir. Benlikteki çatışmalar sona erdiğinde ve fitrat açığa çıktığında insanlık ve onun sağlık, mutluluk, olgunluk, bilgelik, gibi tüm üstün nitelikleri de gerçekleşir. Tüm bu olumlu özellikler zaten insanın özgün doğasının zengin ve güzel yönleridir. Bütün mesele öz benliğin sesi olan vicdanın rehberliğinde yaşamaya devam etmektir. Çünkü ancak kendine dürüst olabilen insan fitratındaki bu güç ve değerleri geliştirip açığa çıkartmanın önündeki tüm korku ve engelleri yenebilir ve insanlığını gerçekleştirebilir.

Dinin insandan istediği “insan-ı kâmil” ideali, kendini gerçekleştirmiş insan modeliyle birebir örtüşmese de temelinde insan olmanın sancısı yatmaktadır. Psikoloji ve din psikolojisinin bu konudaki çalışmaları, insani değerleri özleyen mutl ve erdemli bir yaşam sürme konusunda arayış içinde olan modern insana yardımcı olacaktır. İkbâl’in dediği gibi “Tabiatın gizli sırlarını keşfedecek ve yeni bir dünya yaratacak olan ideal ve dinamik insanlara her zamankinden daha fazla ihtiyacımız vardır” (Albayrak, 1998: 252). Yeryüzüne gelen ilk insanın sahip olduğu ilk şey, kendisidir. “Ben kimim? Nerden geldim” gibi varoluşsal sorularına da yine en önemli ipucundan ve en güvenilir izi kendi farkedip, onu izleyerek cevap bulacaktır.

Notlar

- (*) Dr., Bayrampaşa İHO Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmeni, gulusangocen@gmail.com.
(**) Sakarya Üniversitesi Felsefe ve Din Bilimleri Din Psikolojisi Yüksek Lisans Öğrencisi, ag_konar@hotmail.com

Kaynaklar

- Adler, A. (1983). *Kişilik bozuklukları ve toplumsal bütünleşme*, (çev. B. Çorakçı), Say Yayınları, İstanbul.
- Albayrak, A. (1998), “İkbâl’de dinamik insan anlayışı”, *Divan Dergisi*, 2, ss.241-253
- Okane, A. (2000). *Jung psikolojisi ve tasavvuf*, (çev. Kemal Yazıcı- Ramazan Kutlu), İnsan Yayınları, 2. Baskı, İstanbul.
- Arasteh, R.(2003). *Aşkta ve yaratıcılıkta yeniden doğuş*, (çev. Bekir Demirkol-İbrahim Özdemir), Kitabiyat Yayınları, Ankara.
- Arasteh, R., (2010). “Tasavvuf: evrensel benliğe giden yol”, (haz. Kemal Sayar), *Sufi Psikolojisi* içinde, Timaş Yayınları, İstanbul, 53-96.
- Aydın, M. (1987). “İkbâl’in felsefesinde insan”, *AÜİFD*, XXIX, 83-106.
- Ayten, A. (2004). *Kendini gerçekleştirme ve dindarlık ilişkisi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayten, A. (2006). *Psikolojiye giriş psikologların din ve Tanrı görüşleri*, İz Yayınları, İstanbul.
- Bahadır, A. (2002). *İnsanın anlam arayışı ve din*, İnsan Yayınları, İstanbul.
- Bahadır, A. (2007). *Jung ve din*, İz Yayınları, İstanbul.
- Baymur, F. (1972). *Genel psikoloji*, İnkılap Yayınları, İstanbul.
- Birand, K. (1964), *İlkçağ felsefesi tarihi*, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara.
- Budak, S. (2009). *Psikoloji sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
- Brunton, P. (1993). *Gizli yol*, (çev. Güneş Akol), Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul.
- Cevzici, A. (1996). *Felsefe sözlüğü*, Ekin Yayınları, Ankara.
- Chopra, D. (1990). *Sağlığı yaratma*, (çev. Mehmet Çatak), İnkılap Kitabevi, İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (1992). *İçimizdeki çocuk*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (1997). *İnsan ve davranışı*, Remzi Kitabevi, İstanbul.

- Cüceloğlu, D. (1998). *İçimizdeki biz*, Sistem Yayınları, 22.Baskı, İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (2001). *İyi düşün doğru karar ver*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Çağrı, M. (2008). "saadet" mad., *DİA*, XXXV, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, ss.319-322.
- Davies, M. W. (1991). *İslami antropolojinin oluşturulması – kendimizi ve başkalarını tanımak*, Endülüs Yayınları, İstanbul.
- Ecmel, M. (2010), "Sufi ruhbilimi" (haz. Kemal Sayar), *Sufi Psikolojisi* içinde, Timaş Yayınları, İstanbul, 97-115.
- Esed, M. (1999). *Kur'an mesajı*, (çev. Cahit Koytak), İşaret Yayınları, İstanbul.
- Frager, R. (2009). "Başlarcken", çev. Ömer Çolakoğlu, (Ed. Robert Frager), Manevi Rehberlik ve Benötesi Psikoloji Çalışmaları içinde, Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Frankl, V. (1998). *İnsanın anlam arayışı*, (çev. Selçuk Budak), Öteki Yayınevi, Ankara.
- Fromm, E. (1982). *Sahip olmak ya da olmak*, (çev. Aydın Arıtan), Arıtan Yayınevi, İstanbul.
- Fromm, E. (1995). *Erdem ve mutluluk*, (çev. Ayda Yörükkan), Türkiye İş Bankası Yayınları, İstanbul.
- Fromm, E. (2001). *Kendini savunan insan*, (çev. Necla Arat), 9. Basım, Say Yayınları, İstanbul
- Geçtan, E. (1993). *Varoluş ve psikiyatri*, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Göçen, G. (2005). *Dini inanç ve ibadetin kendini gerçekleştirme ile ilişkisi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Göçen, G. (2013). Pozitif psikoloji düzleminde psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisi: yetişkinler üzerine bir araştırma, *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7(13),97-130.
- Güleç, C. (1999). "Hümanist psikoloji açısından kaygı sorunsalı ve kendini gerçekleştirme kavramı", *Doğu Batı*, 2: 6, 159-165.
- Helminski, K. (2006), *Bilen kalp*, (çev. Refik Algan), Dharma Yayınları, İstanbul.
- Horney, K. (1993), *Nevrozlar ve insan gelişimi*, (çev. Selçuk Budak), Öteki Yayınları, İstanbul.
- Hökekleli, H. (1996). "Fitrat" mad, *DİA*, XIII, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul, 47-48.
- Hökekleli, H. (2009), *İslam psikolojisi yazıları*, DEM Yayınları, İstanbul.
- Izutsu, T. (ty), *Kur'an'da Allah ve insan*, (çev.Süleyman Ateş), Yeni Ufuklar Neşriyat, İstanbul.
- İkbal, M. (1989). *Cavidname*, (çev. Annemarie Schimmel), Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- Jacobi, J. (2002). *C. G. Jung Psikolojisi*, (çev. Mehmet Arap), İlhan Yayınevi, İstanbul.
- Kayıklık, H. (2009). *Tasavvuf psikolojisi*, Akçağ Yayınları, Ankara.
- Karacoşkun, M. D. (2012). *Din psikolojisi*, Grafiker Yayınları, Ankara.
- Kısa, C. (2005), *Carl Gustav Jung'da din ve bireyleşme süreci*, İlahiyat Vakfı Yayınları, İzmir.
- Kişmir, T. (2012). *Tasavvuf psikolojisi açısından nefsin olgunlaşma sürecinin karaktere etkisi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rize.
- Köknel, Ö (1982), *Kişilik*, Altın Kitaplar, İstanbul.
- Köse, A., Ayten, A. (2012). *Din psikolojisi*, Timaş Yayınları, İstanbul.
- Kuşat, A. (2002). "Nefis mertebelerine psikolojik bir yaklaşım", *Tasavvuf Akademik Dergi*, 3:9, 119-128.
- Kuzgun, Y. (1976), "Kendini gerçekleştirme", *DTCF Felsefe Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, X, 162-177.

- Küçük, O. N. (2009). *Mevlânâ'ya göre manevi gelişim: Benliğin dönüşümü ve mi'racı*, İnsan Yayınları, İstanbul
- Marshall, G. (1999). "ihtiyaçlar hiyerarşisi" mad., *Sosyoloji Sözlüğü*, (çev. Osman Akınhay- Der-ya Kömürcü), Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
- Maslow, A. (1970), *Motivation and personality*, Harper And Row, New York.
- Maslow, A. (1996). *Dinler değerler, doruk deneyimler*, (çev. H. Koray Sönmez), Kuraldışı Yayınları, İstanbul.
- Maslow, A. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi*, (çev. Okan Gündüz), Kuraldışı Yayınları, İstanbul.
- May, R. (1997). *Kendini arayan insan*, (çev. Ayşen Karpaz), Kuraldışı Yayınları, İstanbul.
- Mehmedoğlu, Y. (2005). *Erişkin bireyin kendilik bilinci*, DEM Yayınları, İstanbul.
- Merter, M. (2008), *Dokuz yüz katlı insan*, Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Muhammed, Y. (1995), "Fitrat ve islâm psikolojisi", (çev., F. Mehveş Kayani), *İslâmî Sosyal Bilimler Dergisi*, 3 (2),44- 49.
- Ornstein, R. E.(1990). *Yeni bir psikoloji*, (çev. Erol Göka- Feray Işık), İnsan Yayınları, İstanbul.
- Okuyuz, Ü. H. (1999). *Sağlık Psikolojisi*, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Onur, B. (2000). *Gelişim psikolojisi*. İmge Kitabevi, Ankara.
- Özdoğan, Ö. (1997), "Kendini gerçekleştirme açısından insan-din ilişkisi", *AÜİFD*, XXXVI, 359-364.
- Öztürk, Y. N. (2003). *Kur'an ve Sünnet'e göre tasavvuf*, Yeni Boyut Yayınları, İstanbul.
- Peck, S. (1992), *Az Seçilen Yol*, (çev. Rengin Özer), Akaşa Yayınları, İstanbul.
- Peker, H. (2003), *Din psikolojisi*, Çamlıca Yayınları, İstanbul.
- Fazlur Rahman, (1998), *Ana konularıyla Kur'an*, (çev. A. Açıkgenç), Ankara Okulu Yayınları, Ankara.
- Rycroft, C. (1989). *Psikanaliz sözlüğü*, (çev. S. Kayatekin), Ara Yayınları, İstanbul.
- Sayar, K. (2010). *Sufi psikolojisi*, Timaş Yayınları, İstanbul.
- Schultz, D. P, Schultz, S. E. (2001). *Modern psikoloji tarihi*, (çev. Yasemin Aslay), Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek mutluluk*, (çev. Semra Kunt Akbaş), HYB Yayınları, Ankara.
- Serinsu, A. N. (2000), "Kur'an ve insanın anlam arayışı" *Din Öğretiminde Yeni Yaklaşımlar*, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, 109-121.
- Şafii, M. (2010). "Varoluşsal vuslat: benliğin kurtuluşu", (haz. Kemal Sayar), *Sufi Psikolojisi* içinde, Timaş Yayınları, İstanbul, 117-149.
- Stevens, A. (2001), *Jung*, Kaknüs Yayınları, İstanbul.
- Tarhan, N. (2006). *Mutluluk psikolojisi – stresi mutluluğa dönüştürmek*, Timaş Yayınları, İstanbul.
- Tillich, P. (2000). *İmanın dinamikleri*, Ankara Okulu Yayınları Ankara.
- Walsh, R. N. (2005). "Sıradışı zihin sağlığı kadim imgeler son araştırmalar (ed. John White)", *Aydınlanma Nedir?* içinde, Ayna Yayınevi, İstanbul, 227-242.
- Wilcox, L. (2001). *Sufizm ve psikoloji*, (çev. Orhan Düz), İnsan Yayınları, İstanbul.
- Yapıcı, A (2007). *Ruh sağlığı ve din –psiko-sosyal uyum ve dindarlık*, Karahan Yayınları, Adana.

