



S.D.Ü.
İLÂHİYAT FAKÜLTESİ

**ULUSLARARASI MODERN ÇAĞ
VE
GAZZÂLÎ SEMPOZYUMU**

**International Symposium on Modern Age
and al-Ghazzali**

12-14 Mayıs/ May 2011

BİLDİRİLER KİTABI

ISPARTA 2014

GAZALÎ VE PSİKOLOJİK SAĞLIK

Öznur ÖZDOĞAN*

Özet

Bu makalede İmam Gazalî'nin kişisel yaşamında ve eserlerinde psikolojik sağlık konusu üzerinde durulmuştur. Transpersonel psikoloji ve Dengeli Bütünleşme ve Ayrışma/Ayırdetme (Denge) Modeli (İmamoğlu, 1995, 1998, 2003) kuramlarından faydalanılmıştır.

İmam Gazalî'nin eserlerinde Akide, Kelâm, Psikoloji, Mantık, Fıkıh, Kozmoloji alanlarında çalıştığı bilinmektedir. Temel gayesi insanı dünya ve âhiret mutluluğuna kavuşturmak olan Gazalî, bu amaca yönelik eserler vermiştir. İnsanın dünya ve âhiret saadeti için ihtiyacı olan, kalp sağlığı, denge ve maneviyat, özellikle üzerinde durduğu hususlardır. Onu pek çoklarından farklı ve etkili kılan bir özelliği, anlattıklarını bizzat yaşamış olmasıdır.

Gazalî'nin hayatını, 11 yıllık inziva süreci öncesi ve sonrası olarak ikiye ayırmak mümkündür. Yaşamının ilk devresinde, sosyal çevresi tarafında saygı ve hürmet gören, sosyal ilişkileri güçlü, mevki-makam sahibi bir hoca iken, kendi iç muhasebesi neticesinde, bir derinleşme sürecine girmiş, sosyal hayatla bağlarını kopardığı bir inziva hayatı yaşamıştır. Hayatının bu dönemi, transpersonel psikolojinin psikospiritüel kriz ve holotropik şuur halleri olarak isimlendirdiği süreci hatırlatmaktadır. 11 yıllık bu dönemin sonunda, yeniden sosyal yaşamına döndüğünde, bütünleşmiş bir benlik algısı, tam bir denge durumu içindedir. Bu haliyle o, "Dengeli bütünleşme ve ayrışma/ayırdetme modeli"nin ilişkili-kalıplaşma olarak adlandırdığı, en dengeli insan modelini yansıtmaktadır. Bu makalede; İmam Gazalî'nin, gerek eserleri ve gerekse kişisel yaşamıyla, her çağdaki insanın dünya ve âhiret mutluluğuna ve psikolojik sağlığına önemli katkıda bulunduğu değerlendirilmektedir.

Ghazali and Psychological Health

Abstract

In this article, it is put emphasis on the issue of psychological health about Al-Ghazali's personal life and his studies by utilizing two approaches: Transpersonal Psychology and Integration and Differentiation (BID) Model (İmamoğlu, 1995, 1998, 2003).

* Doç.Dr., Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı Başkanı

It is known that Ghazali studied about the areas of religious faith, psychology, logic, Islamic law and cosmology. Ghazali whose basic purpose was to cause human beings to succeed in getting happy both in life and afterlife, worked and wrote books in the cause of this purpose. Spiritual health, balance and spirituality, that are the needs for a happy and serene life and afterlife, are the topics Ghazali touched on. Al-Ghazali's difference which makes him special from the others is he experienced himself what he mentioned.

Al-Ghazali's life can be separated into two parts: before 11-year seclusion and after seclusion. While he was respected by social surroundings, powerful in social skills, and have a fascinating social position in his first part of life; in his second part of life, he got into inside deepening process as a result of his introspection and inside judgment and he walked away from the social life and secluded himself. This seclusion experience of his life reminds the term called as "holotropic state of consciousness and psycho spiritual crisis" in Transpersonal Psychology. After this 11-year seclusion, when he returned into social life, he possessed the perception of integrated self and he was exactly balanced. Therefore, Al-Ghazali is a good example for the balanced person in Integration and Differentiation (BID) Model.

In this article, it is considered that Al-Ghazali contributed to the notion of life and afterlife happiness and psychological health with both his experience and his studies.

Giriş

Batı'da Algazel ismiyle tanınan Ebu Hamid Muhammad ibn Muhammed al-Gazali, ya da çok bilinen ismiyle İmam-ı Gazali; kelâm, fıkıh, felsefe, psikoloji, mantık ve kozmoloji alanlarında verdiği eserleriyle, sadece yaşadığı dönemi etkilemekle kalmamış, bugüne dair güncel sorunlara önerdiği çözüm metotları halen geçerliliğini koruyan, din, felsefe ve tasavvuf bilginidir. Psikolojiye dair bulguları da diğer konular da olduğu gibi dikkati çekmektedir. Gazali'nin psikolojik sağlık konusundaki yorumları ve kendi öz yaşantısı Benötesi Psikoloji (*Transpersonal Psychology*) ve "Dengeli bütünleşme ve ayrışma modeli" ile açıklanabilir.

Benötesi Psikoloji, insanı sonsuz gelişme potansiyeli olan bir varlık olarak kabul eder ve bitmiş değil, gelişme halinde bir ekoldür. Bu yaklaşım, öncelikle her insanın derinliklerinde, genelde bilinen, güncel hayata yansıyan yönünden daha yüce bir yönü, olduğuna inanır. Bu yüce yönümüzden kaynaklanan ilham, bizleri hep daha mükemmele, hep daha kusursuza doğru yönlendirir. Bu noktalarla Benötesi Psikoloji günümüz diğer psikoloji yaklaşımlarından farklı bir yanımızı, derin ve yüce yönümüzü vurgular. Günümüz psikoloji kuramlarında düşünceyi ve algıyı değiştirme, koşullanma gibi teknikler uygulanırken özümüzdeki kutsal yanımız göz ardı edilmiştir. Fakat Benötesi Psikoloji bu aşkın yanımızı vurgulayıp, psikolojik tabanlı tüm meselelere bu zaviyeden yaklaşmıştır.

Ben ötesi yaklaşımda, Yüce yanımızın (ultimate state) etkisiyle, gelişmeye yönelik (growth-centered attitude) ve "*kendini gerçekleştiren*" (self-actualisation) varoluş konumuna geçilir. Ben ötesi deneyimler, tanımları itibarıyla kimlik duygusu ve benlik

kavramını aşar. İnsanın maneviyatını ve daha geniş yönlerini ihtiva eder. Bunlar da; ruh, hayat, evren ve hatta evren ötesidir.

Yaklaşımın vurguladığı noktalardan bir tanesi “*holotropik şuur hali*” dir. Bu bileşik sözcük tam olarak ‘bütünlüğe yönelmiş’ ya da ‘bütünlük yönünde giden’ (Yunanca holos “bütün” ve trepein “bir şeye doğru” ya da “bir şey yönünde hareket etmek”) anlamına gelmektedir. Holotropik şuur hali, egonun ve bedenin sınırlarını aşmaktır. Zaman ve mekân olarak bulunduğumuz yerde olabiliriz ama aslında ruhumuz iki farklı yerdedir. Günlük şuur hallerimizde gerçekte olduğumuzun ancak küçük bir parçasıyla özdeşleşiriz. Holotropik durumlarda ise beden, egosunun dar sınırlarını aşabilir, tam kimliğimizi kullanabilir bir hale getirebiliriz (Grof, 2002: 22). Bu durumda beden egosunun sınırlarını kalbin marifetine hizmet için kullanır ve azaların yeme-içme gibi hayvanların da yapabildiği derecede kullanılmasında daha üst mertebelere ulaşır. İşte bu geçiş durumu holotropik şuur halidir. İmam el Gazali de öz yaşantısında bu hali yaşadığını belirtmektedir. Dünyevi ulaşılacak tüm makamlara ve başarıya gelmiş olan Gazali, Nizamu’l-Mülk’ün müşaviri ve baş hukukçusu olmuştur. Ardından, Bağdat Nizamiye Medresesinin başöğretmenliğine tayin edilmiştir (henüz 33 yaşında iken). Bu dönemde kendisine “Hüccetü’l-İslam” ve “Zeynüddin (dinin süsü)” sıfatları verilmiştir. Bu ihtişamlı yaşam sürecinde Gazali bir anda kariyerinin zirvesinde iken mesleği bırakır ve yoğun bir sancı sürecine girer. Bu süreç, benötesi psikolojide “psiko-spiritüel kriz” olarak geçmektedir. Gazalinin hayatını tam anlamıyla ikiye bölen bu dönem, yaklaşık 11 yıl süren bir inziva hayatıdır.

Dengeli bütünleşme ve ayrışma modeli’nde “İmamoğlu psikolojideki bireyci geleneğin iki örtülü sayılıya dayalı olduğunu savunur: Bunlardan gelişimsel kazanç (“developmental gain”) varsayımına göre kişinin sosyal bağlarından sıyrılarak diğerlerinden olabildiğince bağımsız olması gelişimsel bir kazanç niteliğindedir. Diğer yandan, karşıtlık (“bipolar dichotomy”) varsayımı ise bağımsızlık veya kendileşme ile ilişkili olmanın birbirine karşıt özellikler olduğu; dolayısıyla, kendileşmenin kaçınılmaz olarak diğerlerinden kopmayı gerektirdiği ön-kabulünü ifade eder” (İmamoğlu ve Edwards, 2007:115-132).

İmamoğlu’na göre, “Söz konusu ayrışma ve bütünleşme yönelimleri dengeli bir benlik sisteminin birbirini tamamlayıcı, farklı alt-süreçlerini oluşturur” (İmamoğlu ve Edwards, 2007:115-132). Dolayısıyla, dengeye ulaşma yolunda, bu sürecin bir parçası olarak, bir kişisel ayrışma dönemi yaşansa da, süreç tamamlandığında, dengeli bir yaşamın en doğal sonucu olarak, bütünleşme ve ayrışmanın birbirini tamamlayan unsurlar olarak bir arada yaşanması vardır.

Kopuk-kalıplaşma/ilşkili-kalıplaşma/kopuk-kendileşme/ilşkili-kendileşme şeklinde en dengesizden en dengeliye doğru sıralayabileceğimiz bu benlik türleri içinde, Gazali, sırasıyla, ilşkili-kalıplaşma, kopuk-kendileşme süreçlerini yaşamış ve nihayet ilşkili-kendileşme yaşantısıyla dengeye ulaşmıştır.

Eserlerinde, temel olarak, insanın dünya ve âhiret saadetinin formülleri üzerinde duran İmam Gazali’nin gerçek mutluluğa ulaşmak için izlenecek yöntem konusunda ilk önerisi, bilgidir. Gazali, bilgiyi, kendini bilmek, dünyayı bilmek, âhireti bilmek şeklinde üç kategoride inceler. En önemli bilginin, kendini bilmek olduğunu, diğer bilgilere

ulaşmak için bunun gerekliliğini, buna rağmen insanların çoğunun kendinden bihaber yaşadığını pek çok yerde vurgular:

“Bil ki, Allahü Teâlâ’yı tanımanın anahtarı, kişinin kendini tanıyıp bilmesidir. Bu yüzdendir ki, şöyle buyrulmuştur: «Nefsini (kendi hakikatini) bilip tanıyan, rabbini tanıır»”(Gazali,1979: 21)

“Hulâsa, sana senden yakın hiçbir şey yoktur. Kendini bilmezsen, başkasını nasıl bilirsin? Kendimi biliyorum, tanıyorum diyorsan yanıyorsun! Zira böyle bilmek, Hakkı tanımanın anahtarı olamaz. Hayvanlar da kendilerinden bu kadar bilir. Sen kendinden başın, yüzün, elin, ayağın, etin ve derinden fazla bir şey bilmiyorsun. Batından ise bildiğin, acıktığın zaman yemen, kızdığın zaman bir kimseye saldırmak, şehvetin galebe çaldığı zaman eşine yaklaşmaktan fazla bir şey değildir. Bu hususlarda, bütün hayvanlar seninle aynıdır. O hâlde senin, hakikatini araman lâzımdır. Sen nesin, nereden gelmişsin, nereye gideceksin, bu dünyaya ne yapmak için geldin, seni niçin yarattılar, saadetin nedir, nedendir; şakiliğin [şaki: bedbaht], ziyanın nedir, nedendir?” (Gazali,1979: 22).

İnsanın hayatında dengeye ulaşması için ilk aşama, zayıf ve güçlü yönleri ile eksiği ve fazlası ile kendini bilip tanımasıdır. Gazali, eserlerinde, insanın saadetine, azalarını yaratılış amacına uygun, yani doğru ve dengeli, aşırılıklardan uzak kullanmak olduğunu örneklerle açıklar. Gazalinin, ifrat-tefrit ve ikisi arasındaki orta yol- ‘itidal’ - olarak açıkladığı, duyguların eksik-fazla ve dengede olması durumudur.

Kişinin kendini tanımasından sonraki aşama, duygularında ve davranışlarında dengeyi yakalamak için çaba sarf etmesi olacaktır. Bu da kalbin manevi hastalıklardan arınması ile mümkündür.

Gazali’ye göre manevi varlığımızın merkezi kalptir. Kalp öte dünya ile bu dünya arasında bir yerdedir ve bu dünyadan alacağı marifet gibi değerli bir hazine vardır. Kalp, vücut sarayının sultanı, duyularımız ve duygularımız kalbimizin askerleridir. Gönlümüzün ilahi bilgiye (marifetullah) ve ilahi aşka (muhabbetullah) ulaşabilmesi, maddi-manevi tüm duyularımızın âlemde var olan bu ilahi bilgi hazinesini toplamalarıyla mümkündür. Gazali’ye göre bu hazine aynı zamanda insanın bu dünyada ve öte dünyadaki mutluluk sebebidir.

Kalbin hazinesine ulaşması için her azanın kendine düşeni yapması gerekir. Yani mutluluğun birinci şartı, maddi manevi her azamızın varoluş amacına uygun kullanılmasıdır. Bu hazineye ermek, marifet peteğini duyular yoluyla dış dünyadan toplanan ilahi bilgi ile doldurmakla olur. Bunun için hayattan kopmaya gerek yoktur. Günlük yaşam içinde bedensel düzeydeki yaşama- Gazali’ye göre; hayvansal boyuttaki yaşam- yeni bir bakış açısı katarak Allah bilgisini ve sevgisini günlük yaşamdan derlememizi teklif eder.

Gazalinin bu teklifi tam olarak bir holotropik şuur halinde yaşamaktır. Holotropik şuur hali, egonun ve beden sınırlarını aşmaktır. Stanislav Grof, geleceğin psikolojisi adlı eserinde, holotropik şuur hallerini şöyle açıklar, “Zaman ve mekân olarak bulunduğumuz yerde olabiliriz ama aslında ruhumuz iki farklı yerdedir. Günlük şuur hallerimizde gerçekte olduğumuzun ancak küçük bir parçasıyla özdeşleşiriz. Holotropik durumlarda ise beden egosunun dar sınırlarını aşabilir, tam kimliğimizi kullanılabilir bir hale getirebiliriz”(Gazali,1979: 22).

Gazalî'ye göre bu, azaların yeme- içme gibi hayvanların da yapabildiği derecede kullanılmasından, azaların kalbin marifetine hizmet için yani bütüne ulaşmak için kullanılmasına geçişle mümkündür. Ve ona göre insanın sağlık ve mutluluğa ulaşmasının yolu budur: “Kalp için Allah'ı bilmek hedeftir. Kalp, Allah'ı bilmeye götüren şeylerden lezzet alır. Allah'ı bilince de, kalp mutlu olur” (Gazali,1980: 153)

Bilindiği gibi Gazalînin en meşhur eserlerinden biri, Kimyayı saadettir. Kimyayı saadet, kelime anlamı itibarıyla, saadetin kimyası, yani bir bakıma, mutluluğun formülü demektir. Gazalî'ye göre, kalbin asıl mutluluğu ise âhirette olacaktır. Bu mutluluk sonsuz ve sınırsızdır. Diğer mutluluklar bir müddet sonra sona erecektir. Ama kalbin huzuru son bulmaz. Bu yüzden saadetin kimyası, kalp üzerine inşa edilmiştir (Yağmur, 2007: 45). Gazalî kalbin insanın hayatı ve mutluluğundaki rolünü şu cümle ile özetlemiştir: “Beden bağlı bulunduğu kalbin arzularını hazırlamak içindir. Çünkü beden fani kalp ise bakidir” (Gazali,1979: 65).

Gazalî'ye göre insanın mutluluğu dünyayı ve içindekileri algılayışıyla yakından ilgilidir:

“Halkın dünya ile niyetlenişine, sonra dünyadan ayrılışına üzüldüklerine bir misal: İnsanların kendilerine verilen dünya hakkındaki durumları, bir evi hazırlayıp süsleten ve insanları tertip üzere evine davet eden bir kimsenin durumu gibidir. Biri onun evine girer ve girene, üzerinde buhur ve reyhanlar bulunan bir altın tabak ikram eder ki onu koklasın ve geriden gelenlere bıraksın. Onu alıp mülk edinsin ve götürsün diye takdim etmez. O kişi de bunu bilmediği için, ev sahibinin onu kendisine hediye ettiğini zanneder. Evden çıkınca bundan dolayı sıkılır, acı çeker. Fakat ev sahibinin âdetini bilen bir kimse ise, o tabaktan faydalanır ve sahibine teşekkür eder, onu kalp rahatlığıyla, göğsünün inşirahıyla sahibine geri verir. İşte dünya hakkındaki Allah'ın kanununu bilen bir kimse bilir ki dünya ziyafet evidir. İkamet sahiplerine değil, yolculara sebil edilmiştir ki yolcular ondan azıklansınlar. Nasıl ki misafirler yol kenarındaki vakıflardan yararlanıyorlarsa, onun içindekinden de yararlansınlar. Ona kalplerini bağlamazlar ki ondan ayrıldıkları zaman üzülsünler” (Gazali,1979: 68).

Gazalî, insanın dünya ile ilişki içinde olmasına değil, varlığa kalbinde hırs ve tutku ile bağlanmasına karşıdır. Ona göre dengeli insan, dünyadan ve içindekilerden, hayatının devamı, varoluş gayesine ulaşması ve gelişimi için istifade eden, ancak onlara kalbini bağlamayan insandır.

Bir başka misalde Gazalî, denge insanının varlığa gerektiği kadar değer verdiğini, içsel gelişimini tamamlamak için varlıktan ihtiyacı kadar faydalandığını, aksinin ise öncelikle insanın kendi içinde ve çevresinde çeşitli denge sorunlarına neden olacağını şöyle bir örnekle anlatır:

“Dünya ehlinin dünya ile uğraşıp âhiret tarafını unutmaları bir geminin yolcularının durumuna benzer ki gemi bir adaya ulaşınca içindeki yolcular ihtiyaçlarını gidermek için dışarıya çıkarlar. Kaptan feryat edip der ki: Hiç kimse vaktini boşa geçirmesin. İhtiyacından başka şeylerle uğraşmasın. Çünkü gemi acele hareket edecektir. Sonra kafiye adaya dağılır. Akıllı olanlar çabucak ihtiyaçlarını giderip gemiye geri dönerler. Kaygısız olanlar gemiyi تنها bulup geminin güzel ve müsait bir yerine yerleşirler. Diğer bir grup adanın acayip hallerine bakmakla meşgul olur. Onda güzel çiçekler, güzel sesli kuşlar, renkli ve nakışlı güzelliklerine bakakalırlar. Gemiye

döndüklerinde geniş, rahat, müsait bir yer bulamayıp dar ve karanlık bir yere yerleşirler. Bunun üzüntü ve sıkıntısını çekerler. Diğer bir grup güzel, nakışlı şeyleri toplayıp gemiye götürürler. Gemide duracak müsait yer bulamayıp gayet dar bir yerde dururlar. Getirdikleri şeyleri koyacak yer bulamayıp boyunlarına asarlar. Aradan bir iki gün geçince getirdikleri güzel şeyler bozulur. Onlardan kötü kokular gelmeye başlar. Onları atacak yer bulamayınca getirdiklerine pişman olup onların gam yükünü boyunlarında taşırlar. Bir başka grup da o adanın acayip güzelliklerinden hayrette kalıp gezinip seyrederken gemiden uzak düşmekle gemicinin sesini işitmeyip adada kalırlar. Bazısı açlık ve susuzluktan ölür, bazısını da yırtıcı hayvanlar öldürür” (Gazali,1979: 69).

Gazali’ye göre; dünya varlıkları, amacı doğrultusunda kullanılmadığı takdirde insana varoluş amacını unutturmakta ve insanı helake (yıkılma, bitme, mahvolma, korku) sürüklemektedir. Bunun aksine, dünyanın fani olduğu düşüncesinin akılda tutulması ve ölüm gerçeğinin sıkça hatırlanması, insanı her türlü aşırılıktan uzaklaştırıp, dengeye kavuşturmada çok etkilidir. Gazali’nin kalbin hastalıklarını tedavide etkili bir yöntem olarak ölüm düşüncesi önerisi, günümüz psikiyatrların da kullandığı bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. Irvin Yalom, pek çok hastasında, ölüm düşüncesi yöntemi ile olumlu sonuçlar aldığını şu sözleriyle ifade etmiştir: “Bir hastanın kendisini beceriksiz kılan kişilerarası fobisi kanser gelişiminden hemen sonra mucizevî şekilde kaybolmuştu. Bu iyileşme hakkında sorular sorulduğunda hasta şunları söylemişti: ‘kanser psikonevrozları tedavi ediyor’. Hasta bu ifadeyi neredeyse düşünmeden ortaya attıysa da içinde insanın dikkatini hemen çeken bir gerçek vardır: Ölümün, hayatı kendisine eşlik eden dertleriyle birlikte ortadan kaldırdığı üzücü bir gerçek değil, ölüm beklentisinin, bütün hayatı endişeler için zengin bir bakış açısı sağladığı şeklindeki iyimser gerçektir bu” (Yalom: 2001:262).

Gazali, dünyayı tercih ve onu kutsama, aşırı gıdalanma, cinsel şehvet, cimrilik, şan-şöhret tutkusu, riya, dili tutamama, öfke, kin, kibir, haset gibi duygulara mühlikat adını verir. Bu duyguların insanı mutsuzluğa götürdüğünü, ancak yine bu duyguların, insana Allah tarafından verilmiş ve asıl itibarıyla kötü olmayan, kullanıma bağlı olarak insanın kendine zararlı hale getirdiği duygular olduğunu söyler (Gazali,1979: 368).

Örneğin, mal sevgisi, birçok insanda var olan bir duygudur. Mal edinme, biriktirme sevgisinin kalbi bir hastalık olduğunu belirten Gazali, bu sevginin dengede tutulmasını tavsiye eder. Servet sahibi olmanın zararlı olmadığını, onu zararlı hale getirenin tutku ve hırs olduğunun üstünde durur:

“Bil ki, dünya malı yılan gibidir. İçinde hem zehir, hem de ilaç vardır. Yılanın afsunu bilmeyen kimse ona el uzatırsa helak olur (Gazali,1979: 485).

Gazali’ye göre; dengeye ulaşamayan duygular, insan için kendine zarar veren zehirli bir yılan hükmündedir. Bu yılanın zararından korunmak, dahası onu hayatına faydalı bir ilaç gibi kullanmak, ancak, duygu ve davranışlarda itidale ulaşmakla mümkün olacaktır.

Gazali, bütün kötü karakter özelliklerinin en temel sakıncalarını, insanın akli davranma kabiliyetini bertaraf etmelerinde, insanları yaratılış gayeleri dışında kör bir savaş içine sokmalarında bulur (Çamdibi, 1983). Psikolojik problemlerin temel kaynağı olarak düşündüğü, azaların yaratılış amacına uygun kullanılmaması konusunu şöyle açıklar:

“Bil ki, bedeninin azalarının beheri, kendisine mahsus bir fiil için yaratılmıştır. Onun hastalığı ancak kendisi için yaratıldığı fiili yapmamasıdır. Ta ki, o fiil kendisinden sadır olmaya... veya bir nevi sallantı ile kendisinden sadır ola...” (Gazali, 1981-b:153). Gazali, psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkileyen faktörlerin iç ve dış dünyadan gelebileceğini şöyle ifade eder:

“Vesveselerin doğuş sebebi ya zahiri ya da batinidir. Harici sebep, kulağın işittiği veya gözün gördüğü şeylerdir. Zira bu şeyler insanın himmetini elinden kaçırıp kendisine tabi kılar ve istediği şekilde tasarruf eder” (Gazali, 1981-a:537).

Bu cümlelerle, insanın dış dünyadan kalbine akan endişe verici duyguların kontrolünü kaybettiğinde iç dengesini yitirebileceğini anlatan Gazali, bu durumdan korunmanın yolunun, farkındalık, iyi niyet ve üretkenlik olduğunu şöyle anlatır:

“Niyeti kuvvetli ve himmeti yüce olan bir kimseyi duygularının üzerinde cereyan eden hadiseler meşgul edemez. Fakat zayıf bir insanı meşgul etmesi de kesindir. Bunun tedavisi ise bahis mevzuu sebepleri önlemeye bağlıdır” (Gazali, 1981-a:537).

Gazali, kalpte dengeye ulaşılmadığında ortaya çıkan pek çok hastalıktan bahseder. Bunlardan biri de hırsıdır. Bu duygunun kalbe gelen bir hastalık olduğunu belirttikten sonra, bundan kurtulmanın çarelerini şöyle sıralamaktadır:

“Hırs öyle bir iptir ki, ortası boynuna, iki ucu da ayaklarına bağlıdır. Boynundaki ipi çıkar ki ayakların bağdan kurtulsun” (Gazali,1979: 472).

“Bil ki, hırsın ilacı, sabır acılığından, ilim tatlılığından, amel zorluğundan oluşmuş bir macundur. Bütün kalp hastalıklarının ilacı bu karışımdan oluşur” (Gazali,1979: 472-473).

Görüldüğü gibi, duygularda dengeye ulaşarak tüm manevi hastalıklardan kurtulmak mümkündür. Bunun için Gazali, sabır ilacı-ilim tatlılığı-amel zorluğu üçlüsünden oluşan bir ilaç tavsiye etmektedir. Bunlar, kararlılık-farkındalık-eylem olarak da adlandırılabilir.

Gazali kalbin çeşitli dünyevi bağ ve bağımlılıklardan kurtularak varoluş gayesi olan marifetullah ve muhabbetullahı ulaşması için her konuda itidale -dengeye- ihtiyacı olduğunu eserlerinde önemle vurgular. Ona göre maddi manevi her azamızın varoluş gayesi, bireyi Allah Bilgisine ulaştırmaktır. Onun anlayışına göre tevhit, kesret âlemi olan dünyadan her azamızın kendi kabiliyetine göre topladığı marifet pırıltılarıyla Rabbi bulma, Rabbi sevme ve O’na yönelme demektir ve bu, insanı her türlü alçaltıcı bağdan kurtaran gerçek özgürlüktür.

Bu özgürlüğe ulaşabilmenin ilk ve çok büyük bir adımını kendisi, makamını, ailesini ve şehrini terk ettiği gün atmıştır. “Dünya arzuları zincirleriyle beni makam ve mevkiine doğru çekiyordu” (Gazali, 1980: 61).

Freud’un ve Fromm’un insanın özgürlüğünü kazanması ve kişisel gelişimini tamamlaması için ailesel bağlardan ve her türlü bağdan kurtulması gerektiği yönündeki görüşleri, İslam tasavvufundaki itikaf, çile, inziva gibi uygulamalarla benzerlik arz eder. Ayrıca transpersonel psikolojide, beden ve egonun dar sınırlarının aşıldığı, insanın derinliklerindeki tam kimliğine ulaştığı “holotropik şuurlu hal”ni yaşamada bağlardan uzaklaşıp yalnız kalmak önemlidir. Bir mağarada, çölde, buzulda veya yüksek dağlarda kalmak gibi uzun süreli sosyal ve duyuşal yalıtım holotropik durumların başlatılmasının

araçları olarak önemli bir rol oynarlar. Gazali gerçeği keşfetme sürecini Emevî Camiinde geçirdiğini şöyle anlatmaktadır: “Bir müddet Şam’daki Emevî Camiinde itikâfa girmiştım. Her gün caminin minaresine çıkar, kapıyı üzerime kilitlerdim” (Gazali, 1980: 61).

Bu uzaklaşma, yalnız kalma sürecine, İmamoğlu, “Geleceğe İlişkin Yönelimlerde Benlik Tipine Bağlı Farklılıklar” isimli makalesinde, “kişisel ayrışma/ayırt etme” ismini vermektedir. Ayrıca, “dengenin doğal bir üst-düzey süreç olduğu ön kabulünden hareketle, bu sürecin birer parçası olarak, kişilerin hem sahip oldukları özü ortaya çıkaracak şekilde kişisel ayrışma/ ayırdetme “intrapersonal differentiation”, hem de kişilerarası bütünleşme “interpersonal integration” gereksinimlerine sahip olduklarını varsayar” (İmamoğlu ve Edwards, 2007:115-132).

“İmamoğlu (2003) psikolojideki bireyci geleneğin iki örtülü sayılıya dayalı olduğunu savunur: Bunlardan gelişimsel kazanç (“developmental gain”) varsayımına göre kişinin sosyal bağlarından sıyrılarak diğerlerinden olabildiğince bağımsız olması gelişimsel bir kazanç niteliğindedir. Diğer yandan, karşıtlık (“bipolar dichotomy”) varsayımı ise bağımsızlık veya kendileşme ile ilişkili olmanın birbirine karşıt özellikler olduğu; dolayısıyla, kendileşmenin kaçınılmaz olarak diğerlerinden kopmayı gerektirdiği ön-kabulünü ifade eder” (İmamoğlu ve Edwards, 2007:115-132). İmamoğluna göre, “Sözkonusu ayrışma ve bütünleşme yönelimleri dengeli bir benlik sisteminin birbirini tamamlayıcı, farklı alt-süreçlerini oluşturur” (İmamoğlu ve Edwards, 2007:115-132). Dolayısıyla, dengeye ulaşma yolunda, bu sürecin bir parçası olarak, bir kişisel ayrışma dönemi yaşansa da, süreç tamamlandığında, dengeli bir yaşamın en doğal sonucu olarak, bütünleşme ve ayrışmanın birbirini tamamlayan unsurlar olarak bir arada yaşanması vardır.

Buradan hareketle, Gazalini El-Munkızü Mine’ d-Dalal adlı eserinde açıkladığı, kendini bulma serüveninin, kendileşme yolunda geçici bir ayrışma şeklinde bir alt süreç olduğunu söylemek mümkündür. “Sonra kendi durumumu göz önüne getirdim. Baktım ki dünya alakalarına dalmışım. Bu alakalar her taraftan beni çevrelemişler. Yaptığım işleri düşündüm. En güzeli tedris ve talim idi. Bunda da âhirete pek menfaati olmayan ehemmiyetsiz birtakım ilimlerle meşgul olduğumu gördüm. Tedristeki niyetimi yokladım. Onun da Allah rızası için olmadığını, mevki sahibi olmak, şan ve şeref kazanmak arzusundan ileri geldiğini anladım” (Gazali, 1980: 60).

“Kişilerarası bütünleşme yöneliminin alt ve üst uçları sırasıyla kopuk ve ilişkili olarak nitelendirilir. Diğer yandan, kişisel ayrışma yöneliminin alt ve üst uçları ise kalıplaşma ve kendileşme olarak adlandırılır. Kendileşme, kişinin özünü (içten düşünce, potansiyel, ilgiler gibi) ayırt edici (idrak edici, ortaya çıkarıcı ve dolayısıyla ayrıştırıcı) şekilde gelişme ve davranma yönelimine; kalıplaşma ise, dış-odaklı beklentiler veya kalıplar doğrultusunda gelişme ve davranma eğilimine işaret eder.” (İmamoğlu ve Edwards, 2007:115-132).

Gazali, El Munkız’daki ifadelerinde, iyi bir makamda, büyük bir hoca iken yaptığı iç muhasebede, hocalık mesleğini dünyevi bazı maddi ve manevi menfaatler umarak yaptığı ile ilgili tespitlerde bulunmuştur. Öğrencileri, ailesi ve devlet erkânıyla yoğun bir sosyal ortamda bulunduğu hayatının bu devresinde, Gazalinin, bir tür, ilişkili-kalıplaşma yaşantısı sürdüğünü görüyoruz. Hayatı, geleceği ve kalbindeki niyeti

ve amaçları ile ilgili olarak yaptığı yoğun muhasebe neticesinde, ailesini, herkesin imrendiği mesleğini, tanınıp saygı gördüğü şehri, tüm sosyal çevresini terk ederek 11 yıl süren bir kopuk-kendileşme süreci yaşamıştır.

“Çaresiz kullarının dualarını karşılıksız bırakmayan Allah beni kurtardı. mevki, mal, aile, evlat, ahabap gibi şeylerden yüz çevirmeyi bana kolaylaştırdı. Mekke’ye gitmek kararında olduğumu söyledim. Bağdat’tan ayrıldım. Yanımdaki malı dağıttım. Benim ve çocuklarımın nafakasını yetecek kadarını bıraktım” (Gazali, 1980: 62).

“Sonra Şam'a vardım. İki seneye yakın bir zaman orada kaldım. Orada kaldığım müddetçe sofîye kitaplarından Öğrendiğim veçhile, kalbimi zikrullah ile tasfiye etmek, ahlâkımı düzeltmek, nefsimi fena huylardan temizlemek için daima İnsanlardan ayrı yaşamayı, riyazet yapmayı ve ibadetle meşgul olmayı tercih ettim. Bir müddet Şam'daki Emevî Camii'nde itikâfa girmiştim. Her gün caminin minaresine, çıkar, kapıyı üzerime kilitlerdim. Sonra Kudüs'e gittim. Beyt-i Mukaddes e girdim. Her gün Sahratullah mevkîine girer ve üzerime kapısını kilitlerdim... On sene kadar böyle devam ettim. O yalnızlıklar esnasında bana o kadar çok şeyler malûm oldu ki onları tamamıyla saymak mümkün değildir” (Gazali, 1980: 63).

“Bunlardan kopuk-kalıplaşma ve ilişkili-kendileşme, sırasıyla en dengesiz ve dengeli benlik tiplerini oluşturur çünkü ikinci tipte hem ayrışma hem de bütünleşme gereksinimleri tatmin edilebilirken, ilkinde her ikisi de karşılanamamaktadır. Diğer yandan, bu iki ucun arasında yer alan kopuk-kendileşme tipinde yalnız kişisel ayrışma gereksinimi; ilişkili-kalıplaşma tipinde ise yalnız kişilerarası bütünleşme gereksinimi tatmin edilebilmektedir; dolayısıyla, söz konusu tipler kısaca ayrışık ve bütünleşik benlik-tipleri olarak da anılabilir” (İmamoğlu ve Edwards, 2007:115-132).

Gazali'nin, önceki hayatında, kişilerarası bütünleşme gereksinimini tatmin ettiği, ancak özünü ayırt edici bir içsel yaşantı noktasında bazı tamamlanması gereken noktaların olduğunu kendi ifadelerinden anlıyoruz. Kopuk-kalıplaşma, ilişkili-kalıplaşma, kopuk-kendileşme, ilişkili-kendileşme şeklinde en dengesizden en dengeliye doğru sıralayabileceğimiz bu benlik türleri içinde bu süreç, ilişkili-kalıplaşma olarak adlandırılabilir. Sonrasında 11 yıllık bir inziva şeklinde geçirdiği kopuk-kendileşme yaşantısı geçirmiştir. Bunun akabinde, içsel doyuma ulaşmış, iç-dış bütünlüğünü sağlamış bir denge insanı profili çizdiğini, ailesine ve eski sosyal ortamına döndüğünü, bu haliyle de, ilişkili-kendileşme dengeli benlik türüne iyi bir örnek olarak görüldüğü söylenebilir.

“Şu kanaatleyim ki ben gerçi ilim neşrine döndüm. Fakat bende hakikî manasıyla bir dönme yoktur. Eski halime dönmedim. Çünkü “dönmek” yeniden eski hale girmek demektir. Ben eskiden insana mevki kazandıran ilmi yayıyordum. Sözümlerimle, amelimlerimle o ilme davet ediyordum. Maksadım, niyetim; mevki, şeref kazanmaktı. Fakat şimdi insana mevki terk ettiren, rütbeden uzaklaşmayı öğreten ilme davet ediyorum. Niyetim, maksadım, arzum budur...” (Gazali, 1980: 85).

Sonuç

Gazali'nin hayatını, 11 yıllık inziva süreci öncesi ve sonrası olarak ikiye ayırmak mümkündür. Yaşamının ilk devresinde, sosyal çevresi tarafında saygı ve hürmet gören, sosyal ilişkileri güçlü, mevki-makam sahibi bir hoca iken, kendi iç muhasebesi

neticesinde, bir derinleşme sürecine girmiş, sosyal hayatla bağlarını kopardığı bir inziva hayatı yaşamıştır. Hayatının bu dönemi, transpersonel psikolojinin psikospiritüel kriz ve holotropik şuur halleri olarak isimlendirdiği süreci hatırlatmaktadır. 11 yıllık bu dönemin sonunda, yeniden sosyal yaşamına döndüğünde, bütünleşmiş bir benlik algısı, tam bir denge durumu içindedir. Bu haliyle o, Dengeli Bütünleşme ve Ayrışma/Ayırdetme (Denge) Modeli'nin ilişkili-kalıplaşma olarak adlandırdığı, en dengeli insan modelini yansıtmaktadır.

Gazali'nin, gerek eserleri gerekse kişisel yaşamıyla, her çağdaki insanın mutluluğuna ve psikolojik sağlığına ışık tuttuğu söylenebilir.

Kaynakça

- Çamdibi, H. M. (1983) **Şahsiyet Terbiyesi ve Gazali**, Han Neşriyat, İstanbul.
- Gazali (1979) **Kimya-i Saâdet**, Arslan Yayınları, İstanbul.
- Gazâlî, (1981-a) **İhyâ-i Uumiddin**, Arslan Yayınları, c.2, İstanbul.
- Gazâlî, (1981-b) **İhyâ-i Uumiddin**, Arslan Yayınları, c.6, İstanbul.
- Gazali (1980) **El Munkızu Mined Dalâl**, Arslan Yayınları, İstanbul.
- Grof, S. (2002), **Geleceğin Psikolojisi**, Ege Meta Yayınları, İzmir.
- Yağmur, İ.(2007) *Gazâlî Düşüncesinde İnsan Psikolojisine İlişkin Bulgular*, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Basılmamış Yüksek Lisans Tezi.
- İmamoğlu, E.O. (1995) “*Dimensions of Home-Environment Assessment in Collective Housing Areas of Ankara*”. **Open House International**, 20 (4), 36-39
- İmamoğlu, E.O. (2003) “*Individuation and Relatedness: Not Opposing But Distinct and Complementary*”, Genetic, Social and General Psychology Monographs.
- İmamoğlu, E.O. (1998) “*Individualism And Collectivism in a Model And Scale of Balanced Differentiation and Integration*”, **Journal of Psychology**, 132, 95-105
- İmamoğlu E. O.; Edwards G. A. (2007) “*Geleceğe İlişkin Yönelimlerde Benlik Tipine Bağlı Farklılıklar*”, **Türk Psikoloji Dergisi**, 22 (60), 115-132.
- Yalom, I.(2001), **Varoluşçu Psikoterapi**, Kabalcı Yayınevi, 3. Baskı, İstanbul.