

# Tasavvuf ve Psikoloji Açısından İbnü'l-Vakt Anlayışının Etkileri

Esmâ Sayın

Yrd. Doç. Dr., Hakkâri Üniversitesi İlahiyat Fakültesi  
İDKAB Eğitimi Bölümü Öğretim Üyesi  
esmasayin16@gmail.com

Öz

*İbnü'l-vakt kavramı, Tasavvuf kültürünün en önemli ve hayatı anlamlı kılan kavramlarından birisidir. Aslında hayatta başarılı ve mutlu olmanın, yaşanılan zaman dilimine manalı ve tatminkâr bakabilmenin yolu, ibnü'l-vakt kavramının farkına varmak ve tecrübe etmekten geçer. Çünkü ibnü'l-vakt olmak, geçmişin sıkıntılarını ve geleceğin kaygılarını yaşadığımız zaman dilimine taşımama yeteneği ve tecrübesidir.*

*Bu tarz insanlar, geçmişleriyle barışık ve geleceklere güvenle bakarlar. Bu nedenle ibnü'l-vakt olmayı başararak zamanlarını mutlu ve tatminkâr bir bakış açısıyla değerlendiren insanlar duygusal çatışmalarını çözmüş olurlar. Yine onlar mevcut kaygı ve kişilik bozukluklarını, akut zihin bulanıklıklarını, anormal davranış kalıplarını, öğrenilmiş çaresizliklerini ve yaşadığımız zaman dilimini en iyi tarzda değerlendirme imkânı veren ibnü'l-vakt olma yoluyla tedavi ve terapi ederler. Aynı zamanda ibnü'l-vakt olmak, kişinin kendini-keşfetme, benlik arayışında ve bilişsel tutarlık kazanmasında yardımcı bir unsurdur.*

*Anahtar Kelimeler: İbnü'l-vakt, Tasavvuf, Tasavvufî ve Psikolojik Bakış Açısı, Bilişsel Tutarlılık, Kendini Keşfetme.*

## **Understanding in Terms of Sufism and Psychology, the Effects of Ibnu'l-Vakt**

*Ibnu'l-vakt concept is one of the most important issues of Islamic Sufism culture which makes life meaningful. In fact the way of being successful and happy in life, viewing experienced life as meaningful and satisfactory takes place through the experiencing and understanding the term of Ibnu'l-vakt. Because being Ibnu'l-vakt is the ability to not carrying the problems of past and concerns of the future to our life.*

*Such people, at peace with their past and look to future with confidence. For this reason people who accomplish being Ibnu'l-vakt and spending their time as happy and satisfactory solve their emotional conflict. Again they treat and cure their existing anxiety and personal disorders, acute mind blur abnormal patterns of behavior, learned helplessness by being Ibnu'l-vakt which is ability to best avoluation of our life span. In the same time being Ibnu'l-vakt is a supportive understanding in person's self discovery, self seeking and having cognitive consistency.*

*Key Words: Ibnu'l-vakt, Sufism, Sufic and Psychologic View, Cognitive Consistency, Self-Discovery.*

Atıf

*Esmâ Sayın, Tasavvuf ve Psikoloji Açısından İbnü'l-Vakt Anlayışının Etkileri, Marife, Kış 2012, ss. 177-190*

## Giriş

İbnü'l-vakt olmak, geçmişin sıkıntılarını ve geleceğin kaygılarını, yaşadığımız zaman dilimine taşımaya yeteneği ve tecrübesi olduğu için, ruhsal sağlığın ön koşuludur. Bu yönüyle Tasavvuf Psikolojisi açısından yaşadığımız anı değerlendirme bilinci olan ibnü'l-vakt olmanın ruh sağlığı üzerindeki psikolojik ve terapik etkilerini bu makalede ele alacağız. Tasavvufi kavramları, psikolojik ve terapik etkileriyle ele alacak olursak, onları sūfi bakış açısıyla kavramak ve günlük hayat içerisinde yaşamak mümkün olabilecektir. Canlı bir organizma gibi bireylerin yaşantılarına anlam katan manalarıyla tasavvufi kavramlar, psikolojik ve terapik etkileriyle ele alınmak durumundadır. Bu nedenle tasavvufi ve psikolojik bakış açısıyla ibnü'l-vakt anlayışının etkileri bu makalede ele alınacaktır.

### 1. Benlik Arayışı Sürecinde İbnü'l-Vakt Kavramının Terapik Etkisi

“Vakit, insanın içinde bulunduğu zaman dilimidir. Yani vakit, iki zaman dilimi arasındaki zamandır; geçmiş zamanla gelecek zaman arasındaki anı kapsar. İbnü'l-vakt olmak ise, zamanın oğlu veya uşağı olmak demektir.”<sup>1</sup> “Zamanın oğlu olmayı başaran Sūfiler, yaşadıkları anı değerlendirirler. Onlar, yaşadıkları vakitte işlenmesi en hayırlı olan şeyle derhal meşgul olur ve o vakit içinde kendilerinden istenen görevi yerine getirirler. Bu manada dervişin derdi ve düşüncesi geçmiş veya gelecek zaman değildir. Onun derdi içinde bulunduğu vakti değerlendirmektir. Bunun için geçmiş zamana ait olup da elden çıkan bir şeyle meşgul olmak, ikinci bir vakti de elden çıkarıp zayi etmektir.”<sup>2</sup> “Bu manada bir kimsenin vakti ona yar olursa, o kimsenin vakti iyi bir vakittir. Vakit bir kimseyi sıkıştırıp zor durumda bırakıyorsa, onun hakkında vakit ilahî bir öfke ve intikam anlamı taşır. Aynı zamanda vakit bir törpüdür. İnsanı aşındırır, fakat yok etmez. Yani vakit törpüsü insanı tamamen yok etse insan mahvolmuş olurdu. Fakat vakit törpüsü, her an insandan bir parça almakta ama onu tamamen yok etmemektedir.”<sup>3</sup>

İbnü'l-vakt olmak yaşanan zamanın değerinin farkında olma yeteneğini kişiye kazandırdığı için, insan varlığının anlamını tatmin eden sorulara da cevap verir. Mesela ‘Nereden geldim? Nereye gideceğim? Varlığımın anlam ve amacı nedir?’ gibi sorular, dua ederken cevap bulur. “Psikolojide varlığımızın anlamını tatmin eden bu sorular, benlik arayışı (proprie striving) sürecinin bir sonucu olarak kabul edilir.”<sup>4</sup> Ve her insanda az veya çok bu süreç yaşanır. Bu manada ibnü'l-vakt olmak, insanın zamanın kendisini aşındıran gücüne engel olup ona zamanın hâkimi olma imkânını sağladığı ve varlığının anlamını kendisine sunan sorulara cevap verme imkânı verdiği için, benlik arayışı sürecinde insana katkıda bulunur.

<sup>1</sup> Kuşeyrî, *Risâletü'l-Kuşeyrî*, s. 130.

<sup>2</sup> Kuşeyrî, *Risâletü'l-Kuşeyrî*, s. 130.

<sup>3</sup> Kuşeyrî, *Risâletü'l-Kuşeyrî*, s. 131.

<sup>4</sup> Gilman, *Difference and Pathology*, s. 87.

Varlığının anlam ve amacını fark eden bir insan, yaşadığı anın değerinin farkında olarak, kendini keşfetme (self-discovery) yolculuğuna çıkar. “Kendini keşfetme süreci, kişinin kendi eşsiz benliğini bulması ve kimlik arayışıdır.”<sup>5</sup> “Bu farkındalık veya kendini keşfetme süreci, insanın kendini inşa etme sürecinin ilk adımudur. Kişinin kendini keşfetme süreci geliştikçe, insan kendini daha iyi anlayabilir ve niçin böyle davrandığını ve nasıl böyle hissettiğini fark edebilir.”<sup>6</sup> Bu nedenle kendini keşfetme süreci insanın hem Rabbini, hem de kendini fark etme sürecidir. Kendinin farkındalığını yakalayan insan, ilâhî bütünleşmeyi ve ibnü'l-vakt olmanın olumlu psikolojik etkisini yaşar.

İbnü'l-vakt olarak zamanını en güzel şekilde değerlendiren ve varoluşsal sorularına cevap bulan bir kişi, kendilik bilincinin farkındalığını yakalar. “İnsanın kendisini-bilme (self-consciousness) süreci, kişinin başkalarından ayrı bir insan olarak kendi sosyal kimliğinin farkında olmasıdır. Aynı zamanda kişinin kendisini-bilme süreci, onun insanların arasındayken kendi güdülerinin, davranışlarının vb. farkında olması ve görünümü, davranışları konusunda aşırı duyarlı olmasıdır.”<sup>7</sup> Aslında psikolojideki kendini-bilme süreci ile tasavvuftaki kendini-bilme süreci, bazen bakış açılarındaki sapmaya rağmen birbirini tamamlar. “Bu manada psikolojide kendini bilme, akut kendi hakkındaki bilinç duygusu olarak tarif edilir.”<sup>8</sup> Ancak tasavvufî bakış açısı, ‘Kendini bilen Rabbini bilir’ bilgisiyse tabir edilir ki, bu da en yoğun haliyle ibnü'l-vakt olma esnasında Allah ile kurulan bütünlük duygusu anında tecrübe edilir. Kısaca, psikolojik kendini bilme, kendi kişisel benliğinin farkında olma anlamı taşıırken, tasavvufî kendini bilme Yaratıcı gücün farkına varma ve böylece bütün varlığı algılama anlamı taşır.

## 2. Öz-Saygı ve Öz-Güvenin Oluşumunda İbnü'l-Vakt Kavramının Terapik Etkisi

İbnü'l-vakt olmak geçmiş için hayıflanmaktan ve gelecek için endişeye düşmekten uzaklaşmak, nefes aldığımız anda Allah rızası için en güzel işle meşgul olmak ve içinde bulunduğumuz anı değerlendirmektir. “İbnü'l-vakt olanlar, ebû'l-vakt olmaya hak kazanırlar. Bir kişi, zamanın oğlu olmayı başarır, zamanın babası olmaya da hak kazanır. Bir insan geçmiş için dertlenmek ve gelecek için endişeye düşmekten uzak kalarak anı değerlendirirse, yaşadığı zaman dilimini yaptığı hayırlarla aşar. Bu kişi, ölümünden sonra da yaptığı hayırlarla yaşamaya devam eder ve gerçek ölümsüzlüğü tadar. Aslında mutluluk ve başarının özü budur. Aynı zamanda bu kişi, zamanının ötesine geçerek zamanından sonraki insanlar tarafından da hayırla anılır. Bu manada sûfiler, ‘zaman kılıçtır, sen onu kesmezsen o seni keser. Nice ölümler vardır ki yaşamaktadırlar, nice yaşayanlar vardır ki ölüdürler. Ölen ve

<sup>5</sup> Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, s. 444.

<sup>6</sup> Herring, *The Effects of Self-Discovery*, s. 27.

<sup>7</sup> Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, s. 576.

<sup>8</sup> Mcgaughey, *Rhythm and Self-Consciousness*, s. 78.

öldükten sonra rahata kavuşan bir kimse ölü sayılmaz, sadece sağ iken ölenler ölü sayılır' derler."<sup>9</sup>

"Vakit, Allah'ın hükmünün kulun üzerindeki tasarrufuna başladığı andır. Bu izahın sebebi, kulun kendi isteğinin tahakkuk etmesinden daha önemli olan şeyin, Allah'ın isteğinin ve takdirinin tahakkuk etmesinin olduğudur. Kul bu şuura ermişse, asıl mahiyetiyle beraber vaktin de şuuruna ermiş demektir. Ve bu şuurla Hakk'ın vakit mevzuundaki hükmüne teslim olur. Bu şuurdaki kimselere ibnü'l-vakt denir. Geçmiş ve gelecek zaman kaydını aşmış ve bu zaman dilimlerinin kendilerini asla değişikliğe uğratamadığı kimselere de ebû'l-vakt denir. Bunlar vücutlarından sâfi olmuşlardır. Ve masivâdan arınmışlardır."<sup>10</sup> Bu manada geçmiş ve gelecek zaman diliminin insan üzerinde hükmünün ve baskısının etkisinden özgürleşen insanlar, yaşadığı zaman dilimini aşarlar. Öldükten sonra amelleriyle ve eserleriyle yaşayan kullar, ebû'l-vakt anlayışıyla kendi çağlarının ötesinde öldükten sonra da yaşayan insanlar olacaktır. Böylesi insanlara zaman hükmetmez. Bilakis onlar, zaman üzerinde hüküm ve etki sahibidirler.

Geçmiş veya geleceği düşünmek, mevcut hali de ziyan etmekten başka bir sonuç vermez. Hâlbuki vakit, içinde bulunduğun andır. "İnsanın zihni ve gönlü neyle meşgulse onun vakti odur. Eğer gönlü dünya ile meşgulse vakti dünyadır. Eğer gönlü ahiret ile meşgulse, vakti ahirettir. Eğer gönlünde neşe varsa vakti neşe, gönlünde hüznü varsa vakti hüznüdür. Yani insana hangi hal galip ise vakti odur."<sup>11</sup> "Şu halde gönlü ahirette olan bir tür Rabbanî bir hayat yaşar."<sup>12</sup> Bu noktada ibnü'l-vakt olmak, insana vaktini en iyi şekilde değerlendirmesini öğretmesi nedeniyle, hem dünyada hem de ahirette olumlu bir şekilde yaşama imkânı sağlar.

Kişilik bütünlüğünü sağlama ve şahsiyeti oluşturma bilinci veren ibnü'l-vakt olma hali, aynı zamanda psikolojide öz-güven ve öz-saygı olarak bilinen psikolojik durumun daha güçlü olmasını sağlar. İbnü'l-vakt olma bilinci, Allah'a güven duygusunun neticesinde, kişinin kendi yeteneklerine ve ahlakî değerlerine beslediği güven duygusunu arttırır. Yine ibnü'l-vakt olma bilinci esnasında Allah'a duyduğumuz saygı duygusunun neticesinde, kişinin kendi değerine ilişkin olumlu bir yargı geliştirmesini sağlayan ve bireyin kendine yönelik benlik saygısını oluşturan öz-saygı değerleri de zirveye ulaşır. "Bu bağlamda öz-saygısı düşük, canı sıkılan, mutsuz insanların nadiren çok sayıda ilgi alanı vardır. Ayrıca kişinin becerilerini geliştirmesi esnasında kazandığı yeterli olma hissini benlik değerini desteklemede önemli bir rolü vardır. Bu noktada depresyon, genelde ödüllendirici faaliyetlerin azalmasından kaynaklanır."<sup>13</sup> İbnü'l-vakt olma bilinciyle kişi, öz-güven ve öz-saygı değerlerini geliştirerek hem kendi yeteneklerine sırf Allah kendisine ikram etti diye saygı duyar; hem de içindeki Allah saygısını insanlara ve âleme yansıtan bir kişi olur.

<sup>9</sup> Bk. Kuşeyrî, *Risâletü'l-Kuşeyrî*, s. 130-131.

<sup>10</sup> Ankaravî, *Minhâcu'l-Fukara*, s. 331.

<sup>11</sup> Kuşeyrî, *Risâletü'l-Kuşeyrî*, s. 131.

<sup>12</sup> Uludağ, *İnsan ve Tasavvuf*, s. 229.

<sup>13</sup> Atkinson, *Psikolojiye Giriş II*, 251.

Geçmişe ve geleceğe takılmadan anı değerlendirmek insanı, Allah'a, kâinata ve diğer insanlara karşı sorumluluk bilinci gelişmiş bir hale getirir. Sorumluluk bilinci gelişmiş bir insanın ise, manevî hayatının ahlakî yaşamına paralel olarak güçlü olması gerekir. Zaten endişe ile geliştirilmiş olan manevî hayat, kendisini doğuran endişeyi daimî surette geliştirir. "Sorumluluk, düşünme faaliyetini doğurur ve insan düşündükçe yapacağı hareket karşısında kendini daha sorumlu hisse- der. O halde kaynağı itibariyle manevî hayat, ahlakî hayattan doğmaktadır."<sup>14</sup> Ahla- kî hayatı manevî hayata paralel olarak yükselten yaşam tarzı ise, ibnü'l-vakt ol- maktır. Geçmişe ve geleceğe takılmadan içinde bulunduğu zamanı değerlendiren bir insan, yücelen manevî ve ahlakî yaşamı içerisinde sorumluluk bilinci gelişmiş bir kişiliğe sahip olabilir. Aynı zamanda içinde bulunulan zaman dilimini değerlen- dirmekle mutluluğu ve huzuru yakalayan bir insan, endişe ile geliştirilmiş olan bir manevî hayat yerine huzur ve başarıyla geliştirilmiş bir ahlakî ve manevî yaşamı tecrübe edebilir.

Öz-saygı ve öz-güveni birbirini destekleyici bir tarzda kulun inanç ve davra- nış sistemlerinde gerçekleştiren ibnü'l-vakt olma bilinci, İslamî tebliğin ve manevî terapinin özüdür. "İslam dini, Hıristiyanlık ve Budizm ile birlikte teorisi ve tarihsel alışkanlığı itibariyle, dünyanın en önde gelen tebliği dinlerinden birisidir."<sup>15</sup> Bu bağlamda İslam dini, bütün semavî ve mistik kaynaklı dinlerin öğretilerini aşarak ibnü'l-vakt olma bilinci sayesinde İslamî tebliğin ve manevî terapinin ilkelerini ortaya koymuştur, diyebiliriz. "Böylece ibnü'l-vakt olma bilinci, Allah ile insanlar arasında olumlu bir iletişim tarzı oluşturmayı sağlar. Olumlu iletişim ise, öz-saygı geliştirici bir dildir."<sup>16</sup>

Varoluşsal kaygılarını ve sorularını zamanını en güzelde şekilde değerlendi- rip geçmiş ve geleceğin kaygılarını bir kenara bırakarak en aza indirmeyi başarabi- len bir insan için, hissedilen sevgi, güven, ilâhi isim ve sıfatlarla bütünleşme oranı- na göre ibnü'l-vakt olma bilinci, kişinin kaygı ve fobilerini de tedavi ve terapi edi- lebilir. "Bu manada fobi (phobia), kişinin kendisi tarafından da yersiz veya aşırı kabul edilen akıl dışı, yoğun ve inatçı bir korkudur."<sup>17</sup> "Aslında fobi; hastalıklı, akıl dışı ve dengesiz bir korku olarak da tanımlanabilir."<sup>18</sup> Böylesine bir korku; ancak ruha güven, şefkat, ilahî ve manevî bütünleşme hissi verilerek tedavi edilebilir. Ruhü böylesine güçlü hislerle dolduran güç de ibnü'l-vakt olma bilincidir. Böylece ibnü'l-vakt olma bilinci, kişinin varoluşsal sorularına cevap vererek onun korku ve fobilerini en etkili şekilde tedavi ve terapi yaparken aynı zamanda onda fobi kont- rolüyle öz-saygı ve öz-güvenin oluşmasını sağlar.

<sup>14</sup> Topçu, *İsyan Ahlakı*, s. 31.

<sup>15</sup> Winter, *Postmodern Dünyada Kibleyi Bulmak*, s. 135.

<sup>16</sup> Acar, *İnsan İlişkileri ve İletişim*, s. 51.

<sup>17</sup> Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, s. 304.

<sup>18</sup> Bourne, *Anxiety and Phobia*, s. 50-51.

### 3. Kendini-Gerçekleştirme Sürecinde İbnü'l-Vakt Kavramının Terapik Etkisi

Sûfilerin tekrarladıkları sözlerden biri de, “vakit kılıçtır” cümlesidir. Yani kılıç kesici olduğu gibi, vakit de Hakk'ın kul üzerindeki takdiri ve hükmü hususunda etkisini derhal gösterir, kılıç gibi keser atar. “O halde kılıca yumuşaklık gösteren selamete erer. Kılıçla sertleşen ve zıtlaşan derhal zararını görür. Bunun gibi vaktin hükmüne teslim olan kurtulur, ona karşı gelen ise yuvarlanır, aşağıya düşer. Bu nedenle vakit, kılıç gibidir. Eğer kılıca yavaş ve yumuşak dokunursan, o da sana yavaş ve yumuşak dokunur. Eğer sert dokunursan kılıcın iki yüzü de sana sert dokunur ve keser.”<sup>19</sup> Zamanın değerini bilerek geçmişin ve geleceğin sıkıntılarını yenenler için, zaman müşfik bir dost ya da huyu yumuşak bir sırdaş gibidir.

Zamanın değerini bilenler, onun kılıç gibi keskin yapısını değil yakın dostluğunu tecrübe ederler. Zamanın değerini bilerek ibnü'l-vakt olma bilincini yakalayanlar, kendini-gerçekleştiren insanların kişilik özelliklerine sahip olabilirler. “Kendini gerçekleştirme (self-realization); yetenekler, hedefler, yetiler de dâhil olmak üzere bireyin kişiliğinin bütün yanlarının dengeli, uyumlu gelişimi ve kişisel potansiyellerin gerçekleştirilmesi anlamını taşır.”<sup>20</sup> “Maslow'a göre kendini gerçekleştiren birey, kendi güç ve kapasitesinin en yüksek düzeyde farkında olup, sahip olduğu bu potansiyeli gücünün nihaî noktası ile içsel bir tatmin sağlayarak bütünleştirebilir.”<sup>21</sup> Bu manada insan, ibnü'l-vakt olma bilinciyle hem kendi yetenek ve potansiyellerini en yüksek düzeyde gerçekleştirebilir; hem de manevî özünü ilâhi özüyle bütünleştirebilir.

İbnü'l-vakt olmak, kendini-gerçekleştirmenin yanında duygu farkındalığına ve duygu gelişimine de neden olur. Bu manada “Duygu, bir şeye karşı içte oluşan bir duygusal ve heyecansal tepkinin farkında oluş” şeklinde tarif edilmektedir. Bu nedenle W. James duygunun ve dinî yaşayışın duygu cephesi üzerinde hassasiyetle durmuştur.”<sup>22</sup> Bu bağlamda dinî duyguların derinleşmesinde ve dinî yaşayışın duygu cephesinde güçlenmesinde anı Allah'ın rızası doğrultusunda değerlendirme dediğimiz ibnü'l-vakt olmak, hem duygu gelişiminde ve hem de duygu farkındalığını yakalama noktasında son derece önemlidir. Aynı zamanda ibnü'l-vakt olmak, zekâ gücünün önündeki engelleri kaldırır. Zaten zekâ, yeteneklerin en başta gelenidir. “Zekâ, ilişkileri kavrama ve yeni şartlara uyabilme kabiliyetidir. Bu manada zekâ; aklın öğrenme, öğrenilenden faydalanabilme, yeni durumlara uyabilme ve yeni çözüm yolları bulabilme kabiliyetleridir.”<sup>23</sup>

İbnü'l-vakt olma bilinci kişiye, manevî özünü ilâhi özle bütünleştirme imkânı sağlar. Bu durumda insan, ancak Rabbine bağlı olan asla başka bir şeye/masivâ bağımlı olmayan bir kişilik geliştirir. Çünkü “bağımlılık (dependency), kişinin kendi

<sup>19</sup> Kelâbâzi, *et-Taarrufli Mezhebi Ehli't-Tasavvuf*, s. 161.

<sup>20</sup> Dunner, *Current Psychiatric Therapy*, s. 67.

<sup>21</sup> Maslow, *Maslow's Concept of Self Actualization*, s. 27.

<sup>22</sup> Fersahoğlu, *Din Eğitim ve Öğretiminde Duygu Eğitimi*, s. 42.

<sup>23</sup> Ayhan, *Eğitim Bilimine Giriş*, s. 97.

başına davranamamasını ve başka kişi ve kişilerin etkisi, güdümü, yönetimi ve belirlenimi altında bulunmasını gerektirir.”<sup>24</sup> “Bağımlı kişilik bozukluğu, insanların duygusal ve fiziksel gereksinimlerini karşılamak için çok fazla başkalarına bağımlı olma durumudur.”<sup>25</sup> Bu bağlamda ibnü'l-vakt olma bilinci, Allah'a bağlı olan, O'na kul olan, O'nu seven ve insanı Yaraticı'sının hakiki sevgilisi hisseden bir insan inşa etmeyi ister. Ayrıca geçmiş ve geleceğin sıkıntılarını bir kenara bırakarak anı değerlendirme bilinci, Allah'a bağlı ama Allah dışındaki hiçbir şeye bağımlı olmayan bir insanı inşa eder.

İlahî ve ahlakî değerlerin yaşanabilme imkânını insana sunan ibnü'l-vakt olma bilinci, insanın hem zihnindeki düşünceleri hem de gönlündeki hisleri organize ederek Rabbine sunmasına ve onlara en güzel cevaplar almasına imkân sağlar. “Kant'a göre insan, duyu organları vasıtasıyla bilgi verilerini toplar, sonra zihninde onları bilgi haline getirir.”<sup>26</sup> Zihnindeki bilgilerin ve gönlündeki duyguların uyumundan, olumlu karakter özelliklerine sahip ve zamanını değerlendirmeyi başarabilen bir insan tipi ortaya çıkar.

#### 4. Bilişsel Tutarlılık ve Kişilik Bütünlüğü Açısından İbnü'l-Vakt Kavramının Terapik Etkisi

“Bütün manevî faziletler ve ruhî kemal, vakit içinde vakitle kazanılır. Zamanı değerlendirince insanın içi aydınlanır. İbnü'l-vakt ise, zamanlamayı iyi yapan ve her şeyi vaktinde yapan kişidir. Bu nedenle Sûfi, ibnü'l-vakttir.”<sup>27</sup> “Sûfilerin, vakit keskin bir kılıçtır sözüne göre, kılıcın sıfatı da kesmektir; vaktin sıfatı da kesmektir. Zira vakit, geçmiş ve geleceğin kökünü keser. Dünün ve yarının derdini gönlünden siler ve süpürür.”<sup>28</sup>

İbnü'l-vakt olmak zamanın kesiciliğine ve bazen yıpratıcılığına geçmiş ve geleceği aşarak anı değerlendirmek yoluyla karşı koyma bilinci olduğu için, bütünleşmiş bir kişiliği inşa eder. “Bütünleşmiş bir kişilik oluşumu, uzun vadeli hedefleri göze alma ve başkalarının ihtiyaçlarına ilgi duyma eğilimi ile çok yakından ilgilidir. Kişilik bütünleşmesi, temelde daha basit ve daha temel ihtiyaçların daha yüksek seviyede ve uzun vadeli planlarca kontrolü olarak görülebilir. Bu uzun vadeli planlar da, kendini belli bir hayat tarzına ve bazı hedeflere adanmış olan bir kimliği geliştirme sayesinde temin edilebilir.”<sup>29</sup> Bu bağlamda insan, ibnü'l-vakt olunca geçmişin hayal kırıklıkları ve geleceğin kaygısına düşmeden bütünleşmiş bir kişilik yapısında uzun vadeli hedefler ve planlamalar yapabilir.

Bütünleşmiş kişilik özelliği ise, kişiye bilişsel tutarlılık (cognitive consistency) dediğimiz bir yetenek kazandırır. “Bilişsel tutarlılık; kişinin inançları,

<sup>24</sup> Hançerlioğlu, *Ruh Bilim Sözlüğü*, s. 78.

<sup>25</sup> Perry, *Dependency*, s. 38.

<sup>26</sup> Güngör, *İslamın Bugünkü Meseleleri*, s. 65.

<sup>27</sup> Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, s. 556.

<sup>28</sup> Sühreverdî, *Avârifü'l-Maarif*, s. 546.

<sup>29</sup> Hökelekli, *Din Psikolojisi*, s. 110.

tercihleri, tutumları vb. arasında tutarlılık olmasıdır.”<sup>30</sup> Bu tutarlılık, hayat tarzımıza ve tercihlerimize uyum ve istikrar olarak yansır. Eğer bilişsel tutarlılık, manevî ve ruhsal dünyamıza hâkim olmazsa ne yazık ki bölünmüş kişilik (split personality) tarzı hayatımıza hâkim olur. “Bölünmüş kişilik ise, kişilik tarzı olarak çoklu kişilik yerine kullanılan popüler bir terimdir.”<sup>31</sup> Bölünmüş kişilik, davranış ve algılayış tutarsızlıkları yaşayan zayıf bir kişiliktir. Bu kişilik tarzı, insana zayıf bir mü'min figürünü hatırlatır. Ancak ibnü'l-vakt olma bilinciyle, ruhsal ve manevî bütünlük yakalayan bir kişi için, bölünmüş kişilik özelliklerinin yıkıcı etkilerinden korunmak mümkün olabilir.

“İbnü'l-vakt olma bilinci içerisindeki insanın derdi ve düşüncesi, geçmiş veya gelecek zaman değildir. Onun derdi, içinde bulunduğu vakittir.”<sup>32</sup> Bunun için insan geçen geçmiştir diyecek ve geçmiş için üzülmecektir. Gelecek ise henüz gelmemiştir, gelip gelmeyeceği de belli değildir diyecek; öyleyse gelecek kaygılarını bugüne getirmeye gerek yoktur ve gelecek için üzülmenin de bir manası yoktur diyecektir. Bu anlayış ise hayatta mutlu, huzurlu ve başarılı olmanın yolu olduğu gibi insanın gelecek kaygısını yenmesinde ve anı değerlendirmesinde de manevî bir terapi kaynağıdır.

Kaygılarını aşan ve anı değerlendiren bir kişi, kişiliği bölen ve karakteri olumsuz yönde etkileyen bütün etkenleri ortadan kaldıracaktır. Bu bağlamda ibnü'l-vakt olma bilincinin en önemli fonksiyonlarından birisi de, kişiliği bölen ve karakteri olumsuz yönde etkileyen unsurları ortadan kaldırmasıdır. Bu bağlamda “Olumluyu olumsuzla dönüştürme ve kişilik bütünlüğü yakalamada uygunsuz davranışı hoş görme, güven duymama, duygularını ifade edememe, kendini değersiz görme ve sevgi alış-verişinde zorluk çekme, ortadan kaldırılması gereken olumsuz kişilik özellikleridir.”<sup>33</sup> İnsan, bu olumsuz kişilik özelliklerini kurduğu güçlü manevî bağlarla ortadan kaldırabilir. Allah'a ve Allah'ın ikram ettiği üstün özelliklere güven duyma duygusu, ibnü'l-vakt olma bilinciyle artırılarak güvensizlik duyma özelliği de ortadan kaldırılabilir. Allah'a kendimizi en sade ve samimi tarzda ifade etme yolu olan ibnü'l-vakt olma bilinci vasıtasıyla, duygularını ifade edememe ve kendini değersiz görme özellikleri de etkisiz hale getirilebilir.

İbnü'l-vakt olma bilinci, vicdan yetisinin gelişiminde de etkilidir. “Vicdan kişinin doğruyu yanlıştan ayırmasına yarayan fikirler, tutumlar ve iç denetim araçları ile görev ve sorumlulukları anlamaya yarayan fikirlerin oluşturduğu bir sistem şeklinde tanımlanır.”<sup>34</sup> Bütün yönleriyle ibnü'l-vakt olma bilinci, kişiye yaşadığı zaman diliminin en değerli zaman dilimi olduğunu fark ettirerek; doğru fiilleri yanlış fiillerden ayıran bir yetenek olan vicdan yetisini kazandırmada yardımcı olur.

<sup>30</sup> Leary, *Effects of Identity*, s. 34.

<sup>31</sup> Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, s. 156.

<sup>32</sup> Kuşeyrî, *Risâletü'l-Kuşeyrî*, s. 130.

<sup>33</sup> Cüceloğlu, *İçimizdeki Çocuk*, s. 227.

<sup>34</sup> Hökelekli, *Çocuk Genç Aile Psikolojisi ve Din*, s. 12.



## 5. Kaygı, Korku ve Depresyonun Tedavisinde İbnü'l-Vakt Kavramının Terapik Etkisi

“Geçmişin dertlerini bu gününe taşımayan ve geleceğin kaygılarını da hayatından çıkarmayı başarabilen bir insan, “Ebû'l-vakt” olmayı başarabilir. Ebû'l-vakt olunca insan, zamanını aşar ve ölümsüzlüğü tadar.”<sup>35</sup> “Zaten insan, asla ölmek ya da yok olmak istememektedir. Aksine ölüm onda kaygı, endişe ve korku meydana getirmektedir.”<sup>36</sup> Allah dostunun gönlünde, Allah korkusundan başka bir korku bulunmaz. Bu bağlamda veli, ibnü'l-vaktır; yani sadece içinde bulunduğu hali düşünür. Onun gelecek kaygısı yoktur ki, geleceğe dair bir şeyden korkması mümkün olsun. Onun korkusu (havfi) olmadığı gibi, ümidi de (recâsı) yoktur. Zira recâ, meydana gelecek olan hoş bir şeyi veya ortadan kaldırılacak hoş olmayan bir şeyi beklemektir. Bu durum ise, yaşanılan halde değil geleceğe yönelik yaşamda mümkün olur.”<sup>37</sup> Demek ki insan, ibnü'l-vakt olma bilinciyle hem geçmişin sıkıntılarını hem de geleceğin kaygılarını ve beklentilerini bir kenara bırakarak yaşadığı ana odaklanarak bütün kaygı ve korkularını etkisiz hale getirebilir.

İbnü'l-vakt olma bilinci, kişide öz-saygı ve öz-güven yetilerini geliştirerek onun hayata dair kaygı ve fobilerini terapi edebilir. “Zaten kaygı (anxiety), nedeni açık olmayan korku ya da giderilemeyen isteklerden doğan sıkıntı olarak tarif edilir. Varoluşçuların dilinde bunalm, bunaltı gibi deyimlerle de dile getirilir ve varlığın özünü düşünmekten doğan metafizik tedirginlik olarak tanımlanır.”<sup>38</sup> Hâlbuki daha önce de ifade ettiğimiz gibi zamanını değerlendirdiği anda insan, varlığının anlamını tatmin eden ve varlığına anlam katan varoluşsal sorulara da cevap bulur. Böylece o, varoluşsal kaygılarını en aza indirmeyi başarır.

“İbnü'l-vakt olma bilincini yakalayarak kendi yaşadıkları zaman dilimini de aşan Sûfiler, ‘geçen geçmiştir, geçen için üzülmenin bir manası yoktur. Gelecek ise henüz gelmemiştir, gelip gelmeyeceği de belli değildir. Gelmeyen ve henüz gelip gelmeyeceği belli olmayan gelecek için üzülmenin de bir manası yoktur.’ derler. Öyleyse insan, yaşadığı anı değerlendirmelidir. Yani zamanın oğlu ve vaktin uşağı olmalıdır. Bu da demek oluyor ki insan, her vakit içinde o vakitte işlenmesi en hayırlı olan şeyle derhal meşgul olur; Allah’ın rızası olan en güzel işle ilgilenir ve o vakit içerisinde kendisinden istenen görevi yerine getirir.”<sup>39</sup>

İbnü'l-vakt olma bilinciyle insan, aynı Sûfiler gibi, ‘geçen geçmiştir, geçen için üzülmenin bir manası yoktur. Gelecek ise henüz gelmemiştir, gelip gelmeyeceği de belli değildir.’ diyerek bilinç altına telkinde bulunarak depresyonun yıkıcı etkilerini de tedavi ve terapi edebilir. “Depresyonda fiziksel ve zihinsel süreçler yavaşlar; ani sevinç ve üzüntü dokulardaki gerilimi değiştirir; bazen yürüyüşün

<sup>35</sup> Kuşeyrî, *Risâletü'l-Kuşeyrî*, s. 131.

<sup>36</sup> Peker, *Din Psikolojisi*, s. 75.

<sup>37</sup> Hucvirî, *Keşfü'l-Mahcûb*, s. 206; Hucvirî, *Keşfü'l-Mahcûb*, s. 333.

<sup>38</sup> Hançerlioğlu, *Ruh Bilim Sözlüğü*, s. 223.

<sup>39</sup> Kuşeyrî, *Risâletü'l-Kuşeyrî*, s. 130-131.

hafiflemesine veya davranışların yavaşlamasına bile neden olur.”<sup>40</sup> İbnü'l-vakt olma bilinci, sağladığı manevî enerjiyle metabolizmayı dengeler ve davranışları düzenler. Bununla beraber ibnü'l-vakt olma bilincinin, kaygıyı ve korkuyu da azaltan bir etkisi vardır. Çünkü ibnü'l-vakt olma bilinci, kişiye öz-güven ve öz-saygı gibi psikolojik güçleri kazandırdığı için, korku ve kaygı düzeyini de en aza çekebilir. “Bu bağlamda korku gibi kaygı da, tehlikeye yönelik coşkusal bir tepkidir.”<sup>41</sup> İster korku düzeyinde ister kaygı düzeyinde olsun ibnü'l-vakt olma hassasiyeti, her iki duygusal sıkıntıyı da tedavi ve terapi etmeyi başarır kanaatindeyiz.

İbnü'l-vakt olmak bütün bir yaşam boyu sıkıntı ve kaygıları yaşadığımız anın değerini bilmek yoluyla ortadan kaldırmak olduğu için bireyin dengesini ve içsel huzurunu sağlayabilir. “Yaşam boyunca bütün faaliyetlerin değişmeyen nihai amacı, bireyin dengesinin yeniden kurulmasıdır.”<sup>42</sup> Yaşam boyunca insan, aradığı veya hedeflediği içsel huzur ve dengeyi, anı değerlendirme yoluyla bulabilir ve böylece gerçek mutluluğu yakalayabilir. Böylece insanı hayata bağlayan güdülere ve motivasyonlarına da gerçek ve nihai amacına kavuşabilir.

Kaygı ve korkuyu kontrol altına alan ibnü'l-vakt olma bilinci, ağır depresif bozukluklara da bir terapi imkanı sağlayabilir. “Major depresif bozukluk; nispeten inatçı bir mutsuzluk, hemen hemen hiçbir etkinliğe ilgi duymama veya hiçbir şeyden zevk almama, çaresizlik, sinirlilik ve üzüntü duyguları olarak ele alınır.”<sup>43</sup> “Aynı zamanda major depresif bozukluk; ruhsal bozukluk kapsamında olup, düşük benlik saygısı, duygu durum bozukluğu ve genel etkinliklere yönelik ilginin azalması olarak da tarif edilir.”<sup>44</sup> İbnü'l-vakt olma bilinciyle hissedilen geçmişin sıkıntılarını ve geleceğin kaygılarını yaşadığımız zaman dilimine taşımama yetisi; insanın mutsuz, umutsuz, sınırlı ve gergin anları için bir terapi niteliği taşır. Hayata değer katan manaları, Rabbi'nin kendisine duyduğu sevgi ve vefayla güçlendiren insan, yaşamından lezzet alır; kendine saygı duyar ve duygu istikrarına kavuşur.

İbnü'l-vakt olma bilinci, depresyonun hem bedensel hem de ruhsal manada olumsuz etkilerini ortadan kaldırabilir. Örneğin “Kalp krizi ve beyin kanaması geçiren deneklerin, depresyonu yenemedikleri takdirde 6 ay içerisinde ölme riskinin 3 kat fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda depresyon, bu gün dünyada dördüncü sağlık sorunu olarak görünmektedir. Böyle giderse Dünya Sağlık Örgütü de (WHO) depresyonu geleceğin sağlık sorunu olarak açıklamıştır.”<sup>45</sup> Geçmişin sıkıntılarını ve geleceğin kaygılarını bir kenara bırakarak yaşadığı anın değerini fark eden insanlar, hem ruhsal hem de bedensel manada mutluluğu ve huzuru yakalayabilir ve hayatlarından lezzet alabilirler. Hayatın ve yaşadığı anın değerini fark eden bir kişi için, depresyon her an terapi edilebilir bir rahatsızlıktır.

<sup>40</sup> Horney, *Psikanalizde Yeni Yollar*, s. 143.

<sup>41</sup> Horney, *Psikanalizde Yeni Yollar*, s. 143.

<sup>42</sup> Sayar, *Sana Ruhtan Soruyorlar*, s. 316.

<sup>43</sup> Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, s. 52.

<sup>44</sup> Hays, *Functioning and Well-Being Outcomes of Patients with Depression*, s. 76.

<sup>45</sup> Tarhan, *Mutluluk Psikolojisi*, s. 71.

İnsan bireysellik ve sosyallik dengesini kurarak duygu dengesini oluşturursa, ruhsal çatışmalarını (conflict) yenebilir. "Bu manada çatışma, en genel anlamıyla birbiriyle uyumsuz gibi görünen düşünce, duygu ve dürtü arasındaki karşıtlıklardır."<sup>46</sup> "Duygusal çatışmalar; gerilim, baş ağrısı, iç gerginlik ve huzursuzluğun en temel sebebidir."<sup>47</sup> Bu karşıtlıklar, zihin ve gönül dengesini kuramamış insanlar açısından bir bunalım nedenidir. Bu nedenle çatışmalar, insanın hayat kararlarını ve yaşam enerjisini daraltan bir etkiye sahiptir. Bu açıdan ibnü'l-vakt olmak, insanda zihin ve gönül dengesini kurarak insanı hayata dair karar alması hususunda ve yaşam enerjisinin sağlanması konusunda terapi edici bir etkiye sahiptir.

İbnü'l-vakt olma bilinci, insana ibadetlerle elde edilen olumlu karakter özelliklerini kazandırabildiği gibi onu olumsuz ruh halinin yıkıcı etkilerinden de koruyabilir. "Bireysel ve toplu olarak yapılan ibadetler; kaygı, korku, depresyon, öfke, yalnızlık, dışlanmışlık, yabancılaşma, aşağılık duygusu, umutsuzluk vb. olumsuz ruh hallerinin azaltılması ve yatıştırılmasında önemli bir etkiye sahiptir. Çünkü ibadet esnasında sonsuz güç sahibi olan bir varlıkla ilişki ve iletişime geçilmekte, bu da rahatlatıcı, teselli edici ve huzur sağlayıcı bir etkiye yol açmaktadır. Ayrıca ibadetler, kişinin kendi içinde derinleşme ve genişlemesine, varlığının sınırlarının genişleyip sonsuzlukla bütünleşmesine imkân vermesi ölçüsünde tedavi edici ve dönüştürücü etkilere sahip bulunmaktadır."<sup>48</sup> Bu bağlamda ibnü'l-vakt olma bilincine sahip bir insanın da, aynı etkilere sahip olduğunu söylemek durumundayız.

## 6. Nevrotik Suçluluk Duygusu ve Narsizim Tedavisinde İbnü'l-Vakt Kavramının Terapik Etkisi

"Vakit Allah'ın hükmünün kulun üzerinde tasarrufa başladığı andır. Bunun sebebi, kulun kendi iradesinin ve isteğinin yerine gelmesinden daha önemli olan şeyin, Allah'ın isteği ve takdirinin meydana gelmesinin olduğu gerçeğidir. Kul, bu şura varmışsa, asıl mahiyetiyle beraber vaktin de şuuruna varmış demektir. Bu şuurla Hakk'ın vakit konusundaki hükmüne teslim olur. Zaten bu şuurdaki kimselelere de, ibnü'l-vakt denir."<sup>49</sup> Kul, Allah'ın iradesine ve zamanın üzerindeki ilahî hükmüne teslim olunca, kendisini sınırlayan ve daraltan egosuna ve nevrotik ihtiyaçlarına da darbe vurur. "Horney'e göre insan sevgi ve onay duygusuna, saygınlık kazanmaya, başkalarının hayranlığını ve başarı elde etmeye, kendine yeterli olmaya ve kusursuz olmaya karşın nevrotik bir ihtiyaç besler."<sup>50</sup> Bu bağlamda ibnü'l-vakt olma bilinci, Allah'ın vaktin ve kulun iradesi üzerindeki hükmüne teslim olması oranında, insanın nevrotik ihtiyaçlarını dengeler ve dizginler.

Allah'ın kulun iradesi üzerindeki hükmüne teslim olamayan insanlarda; narsistik kişilik özellikleri ağır basar. Narsistik kişilik özellikleri, "onaylanma ihtiyacı,

<sup>46</sup> Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, s. 178.

<sup>47</sup> Jung, *Human Sembollers*, s. 80.

<sup>48</sup> Hökelekli, *Din Psikolojisine Giriş*, s. 75.

<sup>49</sup> Ankaravî, *Minhâcu'l-Fukara*, s. 331.

<sup>50</sup> Geçtan, *Psikanaliz ve Sonrası*, s. 254-255.

sıkıntı, acı, endişe ve bazen sebebi belirsiz bir şekilde kendini tedirgin ve suçlu hissetme hali olarak dikkat çeker. Bu insanlar başkaları tarafından onaylanma, benimsenme ve destek görme ihtiyacı (need for approval) ile hareket ederler. Yine böyle insanlarda hastalıklı bir yalnız kalma korkusu veya kendinden korkma (autophobia) hastalığı ortaya çıkar.”<sup>51</sup> “Bu hastalık, aslında en uç noktada kendinden nefret, kendini anti-patik görmek, kendinden kaçmak ve kendine öfkelenmek süreçlerini kapsar.”<sup>52</sup>

Kişide narsistik kişilik bozukluğu, uzun vadede bir suçluluk duygusuna neden olur. Benmerkezci yapı, aslında manevî ve fitrî duygular açısından, kişinin kendisi açısından da kabul görmez. Böylece nevrotik suçluluk duygusunu tedavi ve terapi niteliği ile ibnü'l-vakt olma bilinci; teslimiyetle, hayatımıza tekrar girmiştir. “Bu manada nevrotik suçluluk (neurotic guilt); kaygıya, öz-saygının kaybedilmesi ve çatışmalara yol açan gerçek veya hayalî bir ihlalden kaynaklanan bir suçluluk duygusudur.”<sup>53</sup> İnsan ibnü'l-vakt olma bilinciyle Rabbi'ne teslim olduğu anda, hatalarından kaynaklanan ve öz-saygısını yitirmesine neden olan suçluluk duygusunu bir kenara bırakıp; hataları itiraf edip tespih ve tenzihle ilahî isimlerle bütünleşmeyi tecrübe eder. Böylece suçluluk duygusunun yerine umut, ilahî coşku ve karakter olgunluğu konulabilecektir.

Zamanın insanı bir kılıç gibi kesemediği aksine insanın zamanı okşayıp hükmüne aldığı bir tabir olan ibnü'l-vakt terimi onu “ben-merkezci” anlayıştan kurtararak zamanın Rabbi olan, Rabbiyle bütünleştirir. “Bu bağlamda benmerkezcilik ve empatik anlayış birbiriyle bağdaşmaz. Ben-merkezci davranan bir kişinin, karşısındakinin rolüne girmesi ve olaylara onun bakış açısından bakması yani empati kurması mümkün değildir.”<sup>54</sup> Bu durumda empati kurabilmek ve Rabbin hükmüne teslim olarak anı değerlendirmek için, ön şartın ben-merkezcilikten kurtulmak olduğunu söyleyebiliriz.

İbnü'l-vakt olma bilinci, insana Allah'ın sevgisini ve teslimiyetin kendisine sunduğu sınırsız aşkı hissettirirken, insandaki narsistik eğilimlere de engel olur. “Temelde kendine âşık olan kişi, narsisttir. ‘Narsizm’ terimi, varsayıldığı gibi sadece bencillik veya benmerkezcilik anlamına gelmez. Özellikle bireyin sevgi nesnesi olarak başkaları yerine sadece kendisini seçtiği bir zihin durumunu gösterir. Bu durum kişinin başkalarını sevmediğini ya da onlardan nefret ettiğini göstermez. Ancak narsist insan, kendine âşıktır ve her yerde kendi imajına hayranlık duyup kur yapabileceği bir ayna arar.”<sup>55</sup> Bu bağlamda ibnü'l-vakt olma bilincinin insana sunduğu teslimiyet ve ilahî aşk, Rabbine hayran bir insan profilini ortaya koyduğu için insanın kendine hayran yapısını Allah'a hayran bir yapıya dönüştürebilir.

Allah'ın insana sunduğu en güçlü sevgi ve teslimiyet dili olması nedeniyle ibnü'l-vakt olma bilinci, manevî aşkın cazibesini kişiye yaşatır. Belki de bu aşkın

<sup>51</sup> Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, s. 559.

<sup>52</sup> Gilman, *Difference and Pathology*, s. 78.

<sup>53</sup> Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, s. 535.

<sup>54</sup> Dökmen, *İletişim Çatışmaları ve Empati*, s. 141.

<sup>55</sup> Horney, *Psikanalizde Yeni Yollar*, s. 64.

cazibesi, içerisinde ilahî aşkın cazibesini bu kadar güçlü barındırmasından kaynaklanır. “Freud'a göre, her âşık olma olayında; tevazuyu ve narsizmi sınırlama özellikleri görülür. Aşırı durumlarda bunlar sadece yoğunlaşır ve tensel beklentilerin geri çekilmesi sonucu olarak eşsiz bir ağırlık kazanır.”<sup>56</sup> Bu manada ibnü'l-vakt olma deneyimi, âşık olmanın bütün renklerini içinde barındırır. İbnü'l-vakt olma, ilahî aşkı tetikleyerek insana mütevazı bir duruş kazandırırken, onu benmerkezci anlayıştan ve egoizmden de güçlü bir şekilde kurtarır. İnsan, teslimiyet ve âşkın manevî enerjisiyle, kendini sevmenin ve ilâhlaştırmanın en üst noktası olan narsistik yapısından da özgürleşmeyi başarabilir. İbnü'l-vakt olma bilinci, aynı zamanda tensel beklentilerin yerine aşkı ve ruhsal-manevî bütünleşmeyi koyar.

İbnü'l-vakt olma bilinci, ilahî aşk ve teslimiyeti insanın ruhunda içselleştirilmesi yönüyle insanı, patolojik sevgilerin tamamından kurtarıp hayatı anlamlı kılan bir sevgiye yönlendirir. “Bu noktada ‘gerçek sevgi’ ile ‘hastalık derecesindeki sevgi’ birbirinden farklıdır. ‘Gerçek sevgi’de, sevme duygusunun önce geldiği bir ruh öne çıkarken, ‘hastalık derecesindeki sevgi’de kendini güvende hissetmenin önde olduğu bir ruh ortaya çıkar.”<sup>57</sup> Sonuç itibarıyla ibnü'l-vakt olma bilinci, içerisinde barındırdığı teslimiyet ve ilahî aşkla insanı hastalık derecesindeki saplantılı sevgilerin esaretinden kurtararak gerçek sevgiye yönlendirir.

## Sonuç

Bu makalede benlik arayışı sürecinde, öz-saygı ve öz-güvenin oluşumunda, kendini gerçekleştirme sürecinde, bilişsel tutarlılık ve kişisel bütünlüğünün oluşumunda ibnü'l-vakt anlayışının olumlu etkileri ortaya konulmuştur. Aynı zamanda bu çalışmada kaygı, korku ve depresyonun tedavisinde, nevrotik suçluluk duygusu ve narsizmin tedavisinde ibnü'l-vakt anlayışının önemli etkileri olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda ibnü'l-vakt anlayışı, hayatı anlamlı kılan bir yaşam tarzını ve varoluşsal sorunlara kazandırdığı olumlu bakış açısını önerdiği için benlik arayışı, öz-saygı ve özgüvenin sağlanmasında önemli bir etkiye sahiptir. Aynı zamanda geçmişin üzüntülerinin ve geleceğin kaygılarının üstesinden gelme tecrübesini insana sunduğu için kaygı, korku ve depresyonun tedavisinde ibnü'l-vakt anlayışının önemli etkileri bulunmaktadır. Örneğin Allah'la geçmiş ve gelecek arasında yaşanan zaman dilimiyle kurulan olumlu bir bütünlük oluşturması nedeniyle ibnü'l-vakt anlayışı, nevrotik suçluluk duygusu ve narsizmin tedavisinde de olumlu ve güçlü etkilere sahiptir. Bütün bu ilişkiler bize göstermektedir ki, tasavvufî bakış açısı ve tasavvufî kavramların sunduğu anlayış tarzının ruh sağlığı ve kişilik bütünlüğü üzerinde çok önemli etkileri bulunmaktadır.

## Kaynakça

Acar, Nilüfer, *İnsan İlişkileri ve İletişim*, Nobel Yay., Ankara 2008.

Ankaravî, İsmail, *Minhâcu'l-Fukara*, haz. Saadettin Ekici, İnsan Yay., İstanbul 1996.

<sup>56</sup> Freud, *Uygurluk Din ve Toplum*, s. 139.

<sup>57</sup> Krich, *Aşkın Anatomisi*, s. 73.

- Atkinson, Rita L., Richard C. Atkinson, Ernest R. Hilgard, *Psikolojiye Giriş II*, çev. Kemal Atakay, Mustafa Atakay, Aysun Yavuz, Sosyal Yay., İstanbul 1995.
- Ayhan, Halis, *Eğitim Bilimine Giriş*, Şule Yay., İstanbul 1995.
- Bourne, Edmund J., *Anxiety and Phobia*, New Harbinger Press, Washington 2011.
- Budak, Selçuk, *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim Sanat Yay., Ankara 2000.
- Cüceloğlu, Doğan, *İçimizdeki Çocuk*, Remzi Kitabevi, İstanbul 1996.
- Dökmen, Üstün, *İletişim Çatışmaları ve Empati*, Sistem Yay., İstanbul 1994.
- Dunner, DL., *Current Psychiatric Therapy*, Saoundes Company Press, Philadelphia 1993.
- Fersahoğlu, Yaşar, *Din Eğitim ve Öğretiminde Duygu Eğitimi*, Marifet Yay., İstanbul 1998.
- Freud, Sigmund, *Uygurlık Din ve Toplum*, çev. Selçuk Budak, Öteki Yay., İstanbul 1999.
- Geçtan, Engin, *Psikanaliz ve Sonrası*, Remzi Kitabevi, İstanbul 2000.
- Gilman, L., *Difference and Pathology*, Cornell University Press, New York 1985.
- Güngör, Erol, *İslamın Bugünkü Meseleleri*, Ötüken Yay., İstanbul 1998.
- Hançerlioğlu, Orhan, *Ruh Bilim Sözlüğü*, Remzi Kitabevi, İstanbul 2003.
- Hays, RD., KB. Well, *Functioning and Well-Being Outcomes of Patients with Depression*, Archives of General Psychiatry Press, New York 1995.
- Herring, P., P. O'Connor, *The Effects of Self-Discovery*, American Psychiatric Ass. Press, New York 1994.
- Horney, Karen, *Psikanalizde Yeni Yollar*, çev. Selçuk Budak, Öteki Yay., Ankara 1994.
- Hökelekli, Hayati, *Çocuk Genç Aile Psikolojisi ve Din*, Değerler Eğitimi Merkezi Yay., İstanbul 2009.
- , *Din Psikolojisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yay., Ankara 1998.
- , *Din Psikolojisine Giriş*, Değerler Eğitimi Merkezi Yay., İstanbul 2010.
- Hucvirî, Ali b. Osman, *Kesfî'l-Mahcûb*, thk. Mahmûd Âbidî, İntişârât-ı Sâdâ ve Sîmâ, Tahran 1384, hş. 2006.
- , *Kesfî'l-Mahcûb, Hakikat Bilgisi*, haz. Süleyman Uludağ, Dergah Yay., İstanbul 1996.
- Jung, C.G., *Human Symbols*, Guilford Press, London 1964.
- Kelâbâzi, Ebu Bekir Muhammed, *et-Taarruf li Mezhebi Ehli't-Tasavvuf*, Mektebetü'l-Külliyyâti'l-Ezheriyye, Kahire 1980.
- Krich, Adreian, *Aşkan Anatomisi*, çev. Şengül Celasun, Gül Yay., İstanbul 1993.
- Kuşeyrî, Abdülkerim, *Risâletü'l-Kuşeyrî*, Daru'l-Hayr, Beyrut 2003.
- Leary, MR., *Effects of Identity*, Guilford Press, New York 2007.
- Maslow, Abraham H., *Maslow's Concept of Self Actualization*, trans. Michael Daniels, Liverpool John Moores University Press, Liverpool 2001.
- Mcgaughey, William, *Rhythm and Self-Consciousness*, Thistlerose Press, Minneapolis 2001.
- Peker, Hüseyin, *Din Psikolojisi*, Aksiseda Matbaası, Samsun 2000.
- Perry, Christopher, *Dependency*, Wads Wort Press, New York 2005.
- Sayar, Kemâl, *Sana Ruhtan Soruyorlar*, İz Yay., İstanbul 1991.
- Sühreverdi, Ebû Hafs, *Avârifü'l-Maarif*, Dâru'l-Kitabi'l-Arabî, Beyrut 1966.
- Tarhan, Nevzat, *Mutluluk Psikolojisi*, Timaş Yay., İstanbul 2004.
- Topçu, Nurettin, *İsyan Ahlakı*, Dergah Yay., İstanbul 1995.
- Uludağ, Süleyman, *İnsan ve Tasavvuf*, Mavi Yay., İstanbul 2001.
- , *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, Marifet Yay., İstanbul 1999.
- Winter, T.J., *Postmodern Dünyada Kibleyi Bulmak*, çev. Ömer Baldık, Muhammed Şeviker, Timaş Yay., İstanbul 2006.