

TASAVVUF KLASİKLERİ AÇISINDAN NAMAZA PSİKOLOJİK BAKIŞ

Psychological Aspect To Ritual Prayer İn Terms Of Classics Of İslamic Mysticism

Esma Sayın *

ÖZET

Namaz, Kur'ân-ı Kerim ve hadislerin, en önemli kavramlarından birisidir. Namaz, sözlükte “dua, tebrik, rahmet, övgü, bağlılık, yüceltme, yüce yaratıcıyı anma” anlamlarına gelir.

Bu çalışmada biz, namaz ibadetini tasavvufî ve psikolojik açıdan değerlendirdik. Konuyu ele alırken tasavvuf klasiklerinin bazularından faydalandık. Kıyam, rükû ve secde gibi namazın rükûnları hakkında bilgi vermeye çalıştık. Namazın rükûnlarını; özellikle Sühreverdî, Hucvirî, Kelebazî, Muhasibî ve İbn Arabî gibi sufilerin yorumları ve psikolojik kavramlar çerçevesinde ele aldık.

Anahtar Kelimeler: Namaz, Kıyam, Rükû, Secde

ABSTRACT

Ritual Prayer (Salah) is, one of the most important concepts of Koran and Hadith. Ritual Prayer means “prayer, congratulation, compassion, praising, connection, sublimation, remembering the exalted Creator” in dictionary.

In this study, we dealt with the Ritual Prayer from the point of Islamic Mysticism and psychological perspective. We benefited from some of the mystic books, while we were dealing with the subject matter. We tried to give information about the elements of Ritual Prayer such as Upholding (Kıyam), Rükû (Rükû) and Prostration (Sajdah). We dealt with the elements of Ritual Prayer within the psychological concepts and the framework of some Sufis' interpretations such as Sühreverdî, Hucvirî, Kelâbazî, Muhasibî and İbn Arabî.

Key Words: Ritual Prayer (salah), Upholding (Kıyam), Ruku (Rükû), Prostration (Sajdah).

TASAVVUF KLASİKLERİ AÇISINDAN NAMAZA PSİKOLOJİK BAKIŞ

a. Namazın, Zihin Bulanıklığı ve Bağlanma Bozukluğu Üzerindeki Etkisi

Namazın manevî ve psikolojik önemini kavrayarak huşu içerisinde namaz kılmak, İslam dininde önemlidir. Bu noktada öncelikli tavsiyemiz namazın şekli yönünün haricinde onun ruhu diyebileceğimiz manevî yönünü keşfetmektir. Nitekim Mevlânâ'ya göre “Namazın özü, ruhun namazıdır. Şeklen kılınan namaz, geçicidir; devamlı olamaz. Çünkü ruh, deniz âlemidir. Sonsuzdur; cisim ise deniz kıyısı ve karadır, sınırlı ve ölçülüdür. İşte bu yüzden devamlı namaz; ancak ruhun namazı olabilir. Ruhun da, eğilmesi ve kapanması; yani rükû ve secdesi vardır; fakat bunları açıkça şekillerle göstermek lazımdır. Çünkü mananın şekille bağlılığı vardır. İkisi bir olmadan fayda vermezler. Kızgınlık, şehvet ve hırs rüzgârları, namazı olmayanlara zarar verir.¹ Şekil-mana beraberliğini sağlamanın en önemli yolu olan huşu, aynı zamanda namaza odaklanmayı

* Yrd. Doç. Dr., Hakkâri Üniversitesi Eğitim Fakültesi İlköğretim Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmenliği Bölümü
¹ Mevlânâ Celâleddîn Rumî, Mesnevî-i Mânevî, (thk. Reynold A. Nicholson), İntişârât-ı Hermes, Tahran, 2003, s. 751; Mevlânâ, Konularına Göre Açıklamalı Mesnevî Tercümesi, Ötügen Neşriyat, (çev. Şefik Can), İstanbul, 2002, C. 2, s. 321

kişide dikkat odaklanmasını sağlayarak başarabilir. Dikkat odaklanması ise, kişiyi namaza duygusal, zihinsel ve bedensel manada odaklayabilir. Bu odaklanma tarzı ise, kişide zihin bulanıklığına çare bulur bir niteliğe sahiptir.

Namazda duygusal, zihinsel ve bedensel odaklanma mecburiyeti olan huşu, kişide akut zihin bulanıklığı (acute confusional state) problemini ve dikkat odaklanması sorununu ortadan kaldıracı bir etkiye sahiptir. Çünkü kişi, bu problemlerini çözmeden namaza odaklanamaz ve huşuyu sağlayamaz. “Bu bağlamda akut zihin bulanıklığı; uyuşukluk, heyecan, zihin bulanıklığı, yönelim kaybı ve hezeyan sayılabilir.”² “Hezeyan ise, kendisi net bir hastalık olmasa da pek çok ruhsal ve psikolojik kaynaklı hastalığın altında yatan nedendir. Dikkat problemi, zihinsel karmaşa ve duygusal hareketlenme, bir hezeyan belirtisi olabilir.”³ Bu manada huşuyu sağlama gayreti, hezeyanı yenmenin en önemli nedeni olabilir. Hezeyanlarını yenebilen bir ruh ise, hem namaza bütüncül bir tarzda odaklanabilir hem de namazda Gazâlî'nin sürekli dikkat çektiği gönül huzurunu yakalayabilir.

Namazda odaklanarak namazda gönül huzurunu hissedenlerin namazını İsmail Hakkı Bursevî şöyle yorumlar: “Gerçek manada namaz kılanlar bu âlemin maverasında Fahr-i Âlem Rasûlullah efendimize uyanlardır. Zira Rasûlullah'a uyma, namazda perdesizdir. Haremin sakinleri için kibleyi gösteren bir rehber her zaman ihtiyaç vardır. Aynı şekilde vahdet mihrabında imam olan Fahr-i Âlem Rasûlullah efendimize söz, iş ve hal bakımından tabi olup engelsiz olarak uyanların namazları, hakikat; şuhudları kâmilidir. Bunların dışında kalanların bağıllık ve itaatleri ise, nefsanî; mülâhazaları noksandır.”⁴ Demek ki hakiki namaz kılma bilinci, Rasûlullah'a bağıllık ve itaat şuuruyla içselleştirilebilir. Namazdaki tesbih ve tenzih anlayışı ve teslimiyet bilinci, sağlıklı bir bağlanma davranışıyla sonuçlanır. Bu nedenle namaz esnasında Allah'a duyulan saygı ve tevazu; tesbih ve tenzih anlayışı; tevbe ve teslimiyet bilinci, kişideki mevcut bağlanma bozukluğunu (attachment disorder) tedavi ve terapi eder. “Zaten bağlanma bozukluğu, kişinin sevgiye dayalı kalıcı ve yakın ilişkiler kurmakta zorluk çekmesiyle tanımlanan bir rahatsızlıktır.”⁵ Bağlanma bozukluğunun en güçlü tedavisi, kulluk bilinci ve teslimiyet duygusuyla sağlanır. Bu duygular da en güçlü haliyle namazda yaşanır.

b. Namazın, Bağımlılık Duygusu ve Panik Bozukluğu Üzerindeki Etkisi

Namazdaki kıyam duruşu esnasında insan, “Senden başka ibadet edilecek ilâh yoktur.” niyazi ve “Yalnız Sana ibadet eder, yalnız Senden yardım dileriz”⁶ duasıyla; rükû esnasında, “Yüce Rabbim Seni tesbih ve tenzih ederim.” ifadesiyle; secde'de ise, “Yüceler yücesi Rabbim Seni tesbih ve tenzih ederim.” tesbihiyle; Rabbine bağlı olan ancak asla bağımlı olmayan bir kişilik geliştirir. “Bu noktada bağımlılık (dependency), kişinin kendi başına davranamamasını ve başka kişi ve kişilerin etkisi, güdümü, yönetimi ve belirlenimi altında bulunmasını gerektirir.”⁷ “Bağımlı kişilik bozukluğu olan insanların, duygusal ve fiziksel gereksinimlerini karşılamak için çok fazla başkalarına bağımlı olma durumu bulunmaktadır.”⁸ Namaz ibadeti ise; Allah'a bağlı olan, O'na kul olan, O'nu seven ve O'na kendisini hakiki sevgili hisseden bir insan inşa etmeyi ister. Aksine namaz, Allah'a bağlı olan ama Allah dışındaki hiçbir şeye bağımlı olmayan bir insanı inşa eder.

Allah'a bağlı olmanın tecrübesini namazda yaşayan bir insan; namazda, huzur-ı kalbi tadar. Zaten huzur-ı kalp olmadan, namaz olmaz. Yani âlem-i sırda kalp, Allah ile beraber olmadıkça, insan hakiki namaza ulaşamaz. Bu hususta Hafız şöyle der:

“Âşık abdesti ciğer kanıyla almazsa,
Aşk müftüsünün sözüne göre namazı sahih olmaz.”⁹

² Selçuk Budak, Psikoloji Sözlüğü, Bilim Sanat Yay., Ankara, 2000, s. 40

³ A. Clegg, “Wich Medications to Avoid in People at Risk of Delirium: A Systematic Review”, Age and Aging 40, Jama, New York, U.S.A., 2001, s. 17

⁴ İsmail Hakkı Bursevî, Ferâhu'r-Ruh Muhammediyye Şerhi, (haz. Mustafa Utku), Uludağ Yay., Bursa, 2003, C.4, s. 262

⁵ Budak, a.g.e., s. 106

⁶ Fatıha, 1/4

⁷ Orhan Hançerlioğlu, Ruhbilim Sözlüğü, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2003, s. 42

⁸ Chiristopher Perry, Dependency, Wads Wort Press, New York, 2005, s. 38

⁹ Bursevî, a.g.e., C. 4, s. 266-267

Böylece insan gönül samimiyeti ile abdest aldığı anda, gönül huzuru ile namaz kılar ve Rabbine bağlı olmayı içselleştiren bir kulluk bilinci yakalar. Bu yönüyle namaz kılan kişi için namaz, iki önemli faydayı ona sunar: “Bunlardan birincisi, nefsin kendi özelliklerini görmesini ve kişinin onları terbiye etmesini arzu etmesidir. İkincisi ise, namazda organların sükûn bulması, arzulara ket vurması, idrakin açılmasıdır.”¹⁰ Bu iki maddeyi gerçekleştirdikten sonra namazda nefsin terbiye etme metodlarını tecrübe ederek sükûnet ve huzuru yakalayan bir kişi için, panik bozukluğunun tedavisi mümkün olabilir

Namaz esnasında Allah'ın en büyük olduğunu, Allah dışındaki dost, yâr ve yârenlerin daha küçük olduğunu ifade eden; “Senden başka ibadet edilecek ilâh yoktur.”, “Yalnız Sana ibadet eder, yalnız Senden yardım dileriz.”¹¹ niyâziyle endişe, korku ve panik uyandıracak durumları reddeden kul, namazın manevî terapisinin himayesine girer. Korku, endişe ve panik uyandıran durumlar, insanı yiyen bir kemirgen gibidir. “Bu manada panik bozukluğu (panic disorder); beklenmedik bir şekilde veya kişi tarafından tehlike olarak algılanan durumlarda tekrarlanan panik nöbetleriyle ve buna bağlı anlamlı davranış değişiklikleriyle tanımlanan ciddi bir kaygı durumudur.”¹² “Aynı zamanda panik bozukluğu, şiddetle tekrar eden bir kaygı bozukluğu olarak da ele alınabilir. Ancak bu his tamamen psikolojiktir.”¹³ Namaz esnasında Rabbine olan güven ve sevgisini güçlendiren bir kişi, geçmişe ve geleceğe dayalı korku ve kaygılarını yenmeyi başarabilir. Allah'tan başka hakiki dostu olmadığını anlayan ve yalnız O'na ibadet edip yalnız O'ndan yardım dileyen bir kul; güven, saygı ve sevgi hislerini zihin ve gönül dünyası için hâkim bir his kılıp O'nu Rabbinden uzaklaştıran bütün korku, kaygı ve panik durumlarından sıyrılabilir.

c. Namazın, Üstünlük Kompleksi Üzerindeki Etkisi

Güven, saygı ve sevgi hislerini zihin ve gönül dünyası için hâkim bir his kılıp kişiyi Rabbin'den uzaklaştıran korku, kaygı ve panik durumlarından sıyrılan bir kişi için namaz “dinin direği olduğu gibi ariflerin gözünün nuru, siddıkların ziyneti, mukarrabinlerin tacıdır. Namazın makamı, Allah'a vuslat makamıdır. Aynı zamanda namaz; yakınlık, heybet, huşu ve haşyet, saygı, vakar, müşahede, murakebe, esrar, Allah'a yalvarış, Allah huzurunda duruş, Allah'a yöneliş, Allah dışındakilerden yüz çeviriş makamlarını ifade eder.”¹⁴ Böylece namaz irfanı yaşayanların gözünün nuru; Allah'a sadakatle bağlananların ziyneti, Allah'a yakınlık makamını yakalayanların tacıdır. Namaz, Allah'a manevî ve ruhsal ulaşma makamıdır. Aynı zamanda o, Allah korkusu ve bütünleşme; saygı ve tevazu; Allah'ın isim ve sıfatlarını içselleştirme ve manevî yakınlık duygularını aynı anda kulun kalbinde yaşatır.

Kıyam esnasında başlayan, rükû'da olgunlaşan, secde de ise zirveye ulaşan bu duygular; özellikle saygı, yakınlık ve tevazu duygusudur. Kıyam'da Allah dışındaki bütün sevgilileri tekbirle arkada bırakan, sonra hesap gününü yaşayan kişi için rükû'da hesabını hakkıyla verememekten dolayı saygı ve tevazu duyguları içerisinde eğiliş; bu duyguların namazda ne kadar da güçlü yaşandığını gösterir. Rükû'da tenzihle hataları itiraf ediş sonrası tekrar huzura davet edilmişle bu duygular yaşanır. Coşku duygusu, secdede “Yüceler Yücesi Rabbim Seni tesbih ve tenzih ederim” niyâziyle zirveye ulaşır. Coşkuyu ve saygıyı takip eden ya da motive eden en güçlü duygu, yine tevazu duygusudur. Tevazu duygusunun eksikliği, üstünlük kompleksine (superiority of complex) neden olur. Üstünlük kompleksinin en güçlü tedavi ve terapisi de namazda kıyam, rükû ve secde duruşuyla sağlanır. Hem mana hem de şekil itibarıyla saygı ve tevazu duygusunun en üstünü yaşanarak üstünlük kompleksine darbe vurulur. “Bu kompleks, kişinin başkalarınınkine kıyasla kendi fiziksel, zihinsel ve duygusal özelliklerine veya yetilerine gerçeğe uymayan aşırı, abartılı bir önem vermesiyle veya bu temelde kendini herkesten üstün ve önemli görmesiyle tanımlanan bir tutumdur.”¹⁵ “Özetle üstünlük kompleksinin abartılı bir şekilde başkalarından üstün olma duygusu olduğu söylenir. Aslında insan, üstünlük kompleksiyle kendi başarı ve yeteneklerini olduğundan daha da abartılı bir şekilde görür ve sadece kendisine mal eder.”¹⁶ Şekil, mana ve lafız

¹⁰Haris Muhasibî, er-Riâye li Hukukillâh, (Edited By. Margaret Smith), E.J.W., Gibb Memorial Series, London, 1987, s. 376-377

¹¹ Fatiha, 1/4

¹² Budak, a.g.e., s. 589

¹³ W. Coryell, R. Noyes, Panic Disorder, General Psychology Press, New York, U.S.A., 2006, s. 28

¹⁴ Serrâc Tûsî, el-Lûmâ fi Tarihi't-Tasavvufi'l-İslamiyyi, Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyyeti, Beyrut, 2001, s. 55

¹⁵ Budak, a.g.e., s. 801

¹⁶ D. Schultz, Superiority Complex, Wads Wort Press, New York, 2009, s. 131

beraberliğiyle kişiye tevazu ve saygının en yücesini yaşatan namaz, hem Allah'a hem de O'nun kullarına ve bütün âleme karşı saygı ve tevazu duyma noktasıdır. İşte bu nedenle üstünlük kompleksinin en güçlü manevî terapi yolu, namazdır. Kişi namazda kendi yetenek ve üstünlüklerinin sahibinin ve ikram edicisinin Allah olduğunu bilerek O'na şükran duyar, o yeteneklerin sahibine güven duyarak öz-güven yetisini geliştirir.

Namazda kendi yetenek ve üstünlüklerinin sahibinin ve ikram edicisinin Allah olduğunu bilerek ve o yeteneklerin sahibine güven duyarak öz-güven yetisini geliştiren; tevazu içerisinde namazda yakınlığı yakalayan bir kişi için, namazın dört unsuru vardır: “Mihrapta kalp huzuru, karşılıksız ve sınırsız ikram eden Allah huzurunda aklın müşahedesi, şüphesiz bir şekilde kalbin huşusu, insanı oluşturan bütün organların kusursuz bir şekilde Allah'a boyun eğmesidir. Çünkü kalbin huzuru, perdelerin kalkmasıyla olur. Aklın müşahedesi, cezanın kalkmasıyla olur. Kalbin huşusu ise, kapıların açılmasıyla olur. Kalp huzuru olmaksızın namaz kılan kimse, nefesine uyarak şekli bir namaz kılmış olmaktadır. Aklın müşahedesi olmaksızın namaz kılan kimse ise, hatalı bir namaz kılmış kişidir. Kalp huşusu olmaksızın namaz kılan kimse ise, namazın manevî derinliklerini hissedemeden namazını yanlış kılmış kişidir. İnsanı oluşturan bütün öğelerin boyun eğişi olmaksızın namaz kılan kimse, katı bir kalple namaza yakınlaşan; namaza haksızlık eden bir kişidir.”¹⁷ Namazın şu dört unsuruna riayet ederek yerine getiren kimse ise, ona tam bir vefa ile onu ikame eden kişidir.

d. Namazın, Dikkat Bozukluğu ve Obsesyonlar Üzerindeki Etkisi

Namazın ifade edilen bu dört unsuruna riayet ederek yerine getiren kimse ise, namaz ibadetini huşu ve ikâme ile yerine getiren bir kişidir. Bu bağlamda namaz ibadeti, şekilden kurtulup manaya doğru hareket ederken kişiyi tetikleyen en önemli kavram, huşu kavramıdır. Huşu; namaza ruhsal, psikolojik, zihinsel ve bedensel odaklanma halidir. Bu odaklanma hali yoğun bir dikkat halini ve algıda seçiciliği gerektirir. Bu bağlamda namaz, kişiyi huşuya mecbur bırakan yapısıyla dikkat odaklanması ve algıda seçiciliği ona tecrübe ettirir. “Bu manada dikkat; (attention) algısal işlevleri, düşünceleri, duygusal girdileri, bilişsel süreçleri, çevresel uyarıcıların bazılarını görmezden gelip bazılarını seçerek onlar üzerinde odaklaşabilme ve böylece seçilen uyarıcıları daha net algılayabilme yetisidir.”¹⁸ Huşu'yu gerçekleştirme gayretiyle kişi, çevresel uyarıcıları en aza indirerek algısal, zihinsel ve duygusal algılarını Allah'a odaklar ve hakiki sevgilisiyle karşılaşır. Geçici sevgilere ve sevgililere vedanın yapılması, Allah'a odaklanmış bir algı ve dikkat odaklanması ile ancak huşu esnasında gerçekleşir.

Huşu, dikkat eksikliğinin de en önemli ilacıdır. Çünkü dikkatini Rabbine odaklayamayan bir kişi, huşuyu gerçekleştiremez. Huşu olmayınca da namaza duygusal, zihinsel, ruhsal ve bedensel manada odaklanmak mümkün olmaz. Huşu ise, namazı şekilden kurtarır; onu ruh, beden, zihin ve gönül bütünlüğüne yönlendirir. “Bu bağlamda dikkat eksikliği; belirli bir işe odaklanmakta zorlanma ve dikkatin kolayca dağılmasıdır. Dikkat eksikliği yaşayan kişiler; dikkatsizlikten kaynaklanan hatalar yaparlar ve başlanan işi yarıda bırakırlar. Görev ve etkinlikleri düzenlemekte zorlanırlar.”¹⁹ Bu yönüyle namaz ibadeti, huşuyu mecbur kılmasıyla, her namazda insana dikkat odaklanmasını ve algıda seçiciliği sağlar. Böylece insan, belirli bir işe odaklanma problemini çözebilir; bir işte kararlılıkla devam etme performansını kazanabilir.

Huşu'yu namazın merkezine koymak ile saplantıların özellikle namazda tedavi ve terapi edilebileceğini ifade edebiliriz. “Bu bağlamda saplantı rahatsızlığı (obsessive disorder), terapi edilemezse bunaltı yaratacak ve kişinin normal işleyiş yetisini, çalışma düzenini, sosyal etkinliklerini veya ilişkilerini bozacak şiddette tekrarlanan bariz saplantılar veya zorlanımlar ile tanımlanan ve kirlilik, cinsellik, saldırganlık, düzenlilik, din gibi konuların etrafında yoğunlaşan bir kaygı bozukluğu durumunu alır. Yine obsesyonlar kişi için bir anksiyete bozukluğu olup sürekli tekrarlanan korku, huzursuzluk ve endişe duygularını üretmek ve iç dünyasında bu duyguları periyodik bir şekilde yaşamak şeklinde tarif edilir.”²⁰ Eğer vesvese dediğimiz obsesyonlar ciddiye alınırsa, sürekli onların olumsuz telkinleri dinlenirse, onlar kişiyi huşudan uzaklaştırır. Obsesyonlar dışında herhangi bir konuya veya olumlu telkine odaklanılmazsa ve özellikle namaz esnasında huşu

¹⁷ Tusî, a.g.e., s. 158

¹⁸ Budak, a.g.e., s. 210

¹⁹ DL. Dunner, Current Psychiatric Therapy, Saundes Company Press, Philaldephia, 1993, s. 267

²⁰ Gary Null, Obsessive-Compulsive Disorder, Seven Strokes Press, New York, 2006, s. 269

ile; obsesyonlar etkisiz hale getirilmezse, dinde vesvese dediğimiz sinsî sesler, kişinin yaşamının her noktasına bir saplantı rahatsızlığı olarak yansır.

e. Namazın, Kendini-Aşma Tecrübesi Üzerindeki Etkisi

Saplantıları etkisiz hale getirme hususunda, namaza salât denmesinin esas manası, kul ile Allah arasında bir bağ oluşturduğu içindir. “Namaza girmek, niyazda bulunmak üzere Yüce Allah’ın huzuruna çıkmaktır. Zira namaz kılan kişi; okuması, duası, zikri ve benzeri hal ve hareketleriyle Allah’a münacat ediyor, demektir.”²¹ “Bu nedenle namazın gerçek anlamı, dünya ve ahiretle ilgili bütün bağlardan soyutlanma ve hakikatlerin tek bir gerçekte birleştirilmesidir. Bu noktada bağlardan kastımız, Allah dışındaki her şeyi kapsar. Hakikatlerden kastımız ise, Allah için olan ve Allah’tan gelen her şeyi içine alır. Böylesine güçlü bir bağla kulluk şuurunu yaşayan bir kişi için namaz, vuslattır. Zaten namaz, Allah’ı hatırlama ve O’na boyun eğmedir. Fakihlerin kullarımlarına göre namaz, belli biçimlerde sınırları çizilmiş olarak icra edilen amellerin ortak ismidir.”²² “Bu manada namaz, sadece bir huzur bulma ya da feyizlerde kendini kaybetme vasıtası değildir. Çünkü emredilen bir ibadet, hiçbir dünyevî ve uhrevî fayda için vasıta olamaz. Aksine namaz, huzur için yapılan bir fiil olup vecd ile sadece huzura ulaşma anlamını taşır.”²³

Namaz kılan insan, özellikle vecd ve huzur ile tesbih ve tenzih en zirve noktasını "Yüceler Yücesi Rabbim, Seni tesbih ve tenzih ederim." diyerek yaşar. Tesbih ve tenzih en yüce boyutuyla yaşandığı o anda, insan tenzih sırrıyla Rabbini kendisine ait olan eksik sıfatlardan uzak tutarken eksiklikleri Rabbi için ret etme noktasını yaşar. Tenzih anlayışı ile insan, Allah'a Vâfi ismiyle sevgisini, şefkatini ve vefâsını sunar. Aynı zamanda tenzih sırrıyla kişi, kendisinin vefâsızlığını ve Rabbi'nin vefâsı yanında kendi vefâsının sınırlıklarını keşfeder. Bu yönüyle secde'de tesbih sırrıyla Rabbinin "Vâfi" ismini andığında, Rabbini sevgisi, şefkati ve vefasıyla tesbih eder ve anar. Bu tesbih ediş ve anış; kişiyi kendi ilâhi özünüyle karşılaştırır ve kendini aşma (self-transcendence) tecrübesini ona yaşatır. “Bu bağlamda kendini aşma tecrübesi, kişinin kendini unutulabilmesi ve kendi dışındaki şeylere veya daha yüce bir varlığa odaklanabilmesi veya onunla ilgilenebilmesidir. Bu nedenle kendini aşma tecrübesi, ruh sağlığı için büyük bir önem taşır.”²⁴ Kendini aşma tecrübesi, aynı zamanda Allah’ın aşkın bir varlık olduğunun ve O'nun hakiki yücelik sahibi tek varlık olduğunun farkına varmaktır. Zaten namaz kılan bir kişi, “Senden başka ibadet edilecek bir ilah yoktur.”, “Allah En Büyüktür.” niyazını ve “Yalnız Sana ibadet eder, yalnız Senden yardım dileriz.”²⁵ duasını ederken de Rabbinin aşkın ve kulunu aşan gücüne iman eder. Bu iman edişle, Allah’ın isim ve sıfatlarıyla bütünleşme ve onları içselleştirme gücünü yakalayabilir. “Allah’ın aşkın bir varlık oluşu, O'nun bütün varlığı aşan ve bütün varlığın ötesindeki gücünü ifade eder.”²⁶

Namazda Allah’ın isim ve sıfatlarıyla bütünleşerek kendini aşma tecrübesini yaşayan ya da tasavvufun ifadesiyle cem halinde olanlar, gece-gündüz her an kendilerini namazda bulurlar. Buna daimî namaz, sürekli olarak “Huzur-i Hâk’da bulunma” adı verilir. Bu durumu yaşayanların en güçlü örneği ise Peygamber Efendimizdir. “Rasûlullah’ın ruhu namazda, gönlü niyazda, sırrı pervazda, nefsi erime halindeydi. O derecede ki, namaz O’nun göz aydınlığı haline gelmişti. O, namazda iken bedeni mülk âleminde, ruhu ise melekût âleminde bulunurdu. Bedeni beşerî idi ama ruhu “üns” halinde idi. Yani Hz. Peygamber Efendimiz, her namaz kılışında ruhen miraç ederdi. Bu esnada ruhu dergâh-ı izzete yükselirdi.”²⁷

f. Namazın, Narsistik Kişilik Bozukluğu Üzerindeki Etkisi

Peygamberimizin manevî imamlığında üns dediğimiz manevî yakınlığı sağlayan kişiler için namaz, hep birlikte aynı hareketlerin icra edilmesi suretiyle her şeyden önce birliği ve beraberliği sembolize eder. “Müslümanların bedenlen bir arada toplanmaları ruhen, kalben, fikren, hissen ve itikaden kaynaşmış ve yekpare bir kitle haline gelmiş olmalarının da remzi sayılır. Saflardaki

²¹ Süleyman Uludağ, İnsan ve Tasavvuf, Mavi Yayıncılık, İstanbul, 2001, s. 28-29.

²² Ali b. Osman Hucvirî, Keşfü'l-Mahcûb, (thk. Mahmûd Âbidî), İntişârât-ı Sâdâ ve Sîmâ, Tahran, 1384, hş. 2006, s. 448; Hucvirî, Keşfü'l-Mahcûb, Hakikat Bilgisi, (haz. Süleyman Uludağ), Dergâh Yayınları, İstanbul, 1996, s. 437

²³ Hucvirî, a.g.e., s. 438

²⁴ Budak, a.g.e., s. 575

²⁵ Fatiha, 1/4

²⁶ Jean-Paul Sartre, Existing and Nihilty, Square Press, New York, 1956, s. 78

²⁷ Hucvirî, a.g.e., s. 438

doğruluk ve hareketlerdeki ahenk, kalplerdeki doğruluğu ve ruhlardaki ahengi temsil eder. İmamın tekbirleri ile hareket edilmesi, ferdi irade ve şuurun fani olup, yerine ma'şeri irade ve şuurun geçmesine işaret eder. Diğer taraftan imam önderliğinde düzgün saflar teşkil edilerek bir uyum içinde birlikte yerine getirilen davranış biçimleri, cami dışındaki sosyal hayatta ve müşterek faaliyetlerde de müslümanların birlikte ve nizam dâhilinde hareket etmeleri gerektiğine dikkati çeker.²⁸

Namaz kılan kişi, “Bizleri istikamet üzere doğru yola hidayet et.”²⁹ diye başladığı süreçte “Rabbimiz hesabın görüleceği gün beni, anne-babamı ve bütün inananları bağışla.”³⁰ duasıyla “ben” merkezilikten “biz” anlayışına ve kucaklayışına doğru kayar. Ayrıca tahiyat duasında kişi, manevî miracını yaşarken Allah ve Rasûlü'nün karşılıklı dualaşması ve selamlaşmasına ortak olur. Daha sonra da Hz. Peygamber'in “Selam bize ve bütün iyi kulların üzerine olsun.” duasıyla kişi, benmerkezci yapıyı en iyi tanımlayan narsistik kişilik bozukluğuna (narcissistic personality disorder) en güçlü darbeyi vurur. “Narsistik kişilik bozukluğu; görkemli bir eşsizlik, önemlilik, yeterlilik duyguları ve zihnin sınırsız başarı kazanma fantezileriyle meşgul olması, başkalarından sürekli ilgi ve hayranlık görme ihtiyacı, başkalarının eleştiri ve değerlendirmelerine karşı aşırı duyarlılık ama başkalarına karşı empati yokluğu olarak tasvir edilir. Aynı zamanda narsistik kişilik bozukluğu; başkalarını kullanma, aşırı idealleştirmeye aşırı küçümseme arasında gidip gelme vb. özelliklerle tanımlanan bir kişilik bozukluğudur.”³¹ “Yine narsist kişilik, kibir ve prestij, bir güç ve yeterlilik duygularıyla aşırı meşgul olurken, aynı zamanda ben merkezci bir anlayışla hayatını sürdürür.”³² Namaz ibadeti, kişiyi “ben” merkezci anlayıştan “biz” merkezli bir anlayışa doğru kaydırır. Böylece namaz, kişiyi hem Rabbiyle hem de içinde bulunduğu toplumla birleştirip bütünleştirerek içindeki ben merkezci narsist yapıyı tedavi ve terapi eder.

Benmerkezci narsist yapının en güçlü terapisi, nefsin terbiye edilmesidir. Bu manada namaz, nefsi tedavi etme yollarını da gösterir. “Çünkü namaz, Arapça'da “sılı” kökünden gelir. O da, ateş demektir. Yamuk bir tahta düzeltilmek istendiği zaman, ateşle düzeltilir. Kulda da, kötülüğü emreden nefsinin varlığından dolayı bozukluklar ve kusurlar bulunmaktadır. Kerim olan Allah'ın öyle nuranî ateşleri vardır ki, O'nunla bizim aramızdaki perdeler kalksa isabet ettiği nefsin her kötü vasfını yakar. Ancak namaz kılan kimseye Hz. Allah'ın saf ve yakıcı nurlarından bir kısmı isabet eder ve o ateş, kişinin kusurlarını ortadan kaldırır. Belki o ateşle, insanın miracı gerçekleşir.”³³ Bu bağlamda altın, ateşle artık maddelerden kurtulur ve saflığı elde eder. Bitki de, ateşe tabi tutularak o bitkinin özü ve katışıksız bitkinin içeriği elde edilir. Demir, ateşle çelikleşir. Yine insan da, Allah'ın nuranî ateşlerine maruz kalır ve O'nun isimleri ile bütünleşirse; kendi kusurları yok olur ve öz benliğini-ilahî özünü keşfeder. Çay bile ateşle demlenir ve lezzet bulur. İnsan da namazla demlenir; sonuç da lezzet bulur. Namaz kılan kimse, kalbiyle Allah'a yolculuk yaparak hevâsına, dünyasına ve Allah dışındaki her şeye veda etmektedir.

g. Namazın, Kendini-Gerçekleştirme Tecrübesi Üzerindeki Etkisi

Hevâ ve hevesinden özgürleşerek kulluk bilincini yakalayan bir insan, ilahî ve manevî bütünleşmeyi namaz esnasında tecrübe eder. “Yüceler yücesi Rabbim Seni tesbih ve tenzih ederim.” niyazıyla ve Tahiyat duasındaki Allah ve Rasûlü arasındaki selamlaşma ve dualaşmaya ortak olan kul, manevî miracını ilâhî ve manevî bütünleşmeyle, namaz esnasında yaşar. İlahî isim ve sıfatlarla bütünleşme ve kendi ilahî özünü hissetme anı olan secde ve tahiyat duası; insanın kendini gerçekleştirme (self-realization) noktasıdır. “Kendini gerçekleştirme; yetenekler, hedefler, yetiler de dâhil olmak üzere bireyin kişiliğinin bütün yanlarının dengeli ve uyumlu gelişi; yapısal ve kişisel potansiyellerin gerçekleştirilmesi anlamını taşır.”³⁴ “Maslow'a göre kendini gerçekleştiren birey, kendi potansiyel ve kapasitenin en yüksek düzeyde farkında olup, sahip olduğu bu potansiyeli gücünün nihaî noktası ile içsel bir tatmin sağlayarak bütünleştirebilir.”³⁵

²⁸ Süleyman Uludağ, İslâm'da Emir ve Yasakların Hikmeti, Türkiye Diyanet Vakfı Yay., Ankara, 1997, s. 84

²⁹ Fatıha, 1/5

³⁰ İbrahim, 14/41

³¹ Budak, a.g.e., s. 528; Haçerlioğlu, a.g.e., s. 258

³² Theodore Mellon, Personality Disorders, John Wiley and Sons Press, New York, 1996, s. 393

³³ Ebu Hafs Sühreverdî, Avârifü'l-Maarif, Dâru'l-Kitabi'l-Arabiyyi, Beyrut, 1966, s. 127

³⁴ Budak, a.g.e., s. 580

³⁵ Abraham H. Maslow, Maslow's Concept of Self Actualization, (translate. Michael Daniels), Liverpool John Moores University Press, New York, 2001, s. 27

İnsan ilahî isim ve sıfatlarla bütünleştiği, kendini gerçekleştiren insanların özelliklerini taşıyabilir. Bu manada insan, hem kendi yetenek ve potansiyellerini en yüksek düzeyde gerçekleştirebilir; hem de manevî özünü kendisiyle bütünleyebileceği ilahî özülle karşılaşabilir. Böylece kişi “Vafî” ile vefayı, “Rauf” ile affediciliği, “Vedüd” ile sevgiyi, “Rahman” ile merhameti yaşayabilir ve içselleştirebilir.

“İlahî isim ve sıfatlarla kendi ilahî özünü tanıyarak kendini gerçekleştiren bir insan, aslında bütün organlarıyla Allah Teâlâ’ya dua edip yalvarmaktadır. Bütün organları, adeta birer dil olmuş, zahiren ve batınen O’na tazarru etmektedir. Kulun zahiri, muhtaç bir dilencinin yalvarma ve yakarma hali içinde niyaz ederek, eğilip bükülerek çeşitli şekillerde batınına ortak olarak, ondaki huşu’ya katılmaktadır. Kul, bu şekilde bütün varlığı ile dua ederse, Kerîm Mevlâ’sı da onun duasını kabul etmektedir. Çünkü Allah Teâlâ: “Bana dua ediniz, duanıza icabet edeyim.”³⁶ buyurarak kuluna söz vermiştir.³⁷ Bu manada namaz, Allah’ın kuluna verdiği sözü tutma noktasıdır. Böylece Allah’a ettiği duanın kabul edilmesini gören bir kişi, O’na duyduğu güven duygusunu zirveye taşıyabilir.

h. Namazın, Kaygı Bozukluğu Üzerindeki Etkisi

Allah’a duyduğu güven duygusunu zirveye taşıyan bir kişi için namaz esnasında “Yalnız Sana ibadet ederiz ve yalnız Senden yardım dileriz.”³⁸ ayetiyle başlayan “Beni, annemi ve babamı bütün inananları bağışla.” duasıyla tamamlanan bir süreçte kişi; kaygılarını en aza indirmeye başarır. Vesvese, takıntı ve huzursuzluktan soyutlanmış bir namazı hedefleyen insan, mevcut kaygı bozukluklarını (anxiety disorder) en aza indirmeyi başarabilir. “Kaygı bozuklukları, hayatımızdaki başarı ve mutlulukları ipotek altına alır. Çünkü kaygı bozukluklarının temelinde gelecek, performans, ekonomik durum, sağlık, görünüm vb. konusundaki gerçekçi olmayan endişeler ve bu endişeler konusunda aşırı bir güvence arayışı bulunmaktadır.”³⁹ “Kaygı duygusu; bunaltı, endişe ve sıkıntı kaynaklı her insan tarafından zaman zaman korkuya benzer bir duygudur. Kişi bunu bazen sanki kötü bir şey olacaktı gibi nedeni belirsiz bir endişe ve sıkıntı duygusu olarak da algılar. Kaygı duygusu, çok hafif bir tedirginlik duygusundan panik derecesine varan değişik yoğunluklarda yaşanabilir.”⁴⁰ Kişinin Allah’a namazdaki surelerin içerisinde duyduğu güven, sevgi ve minnet duygusu; kaygı düzeyini indirdiği gibi kişiye; bunaltı, endişe, sıkıntı, tedirginlik ve panik duygularını da dizginlemeyi öğretir.

Kaygı ve panik düzeyini en aza indiren bir kişi için, namaz ibadeti en geniş manada rahmettir. “Çünkü Allah kendisini “Rahîm” ismiyle vasıflandırmıştır. O’nun kulları da Allah’ı, “Rahîm” adıyla tanımaktadırlar.”⁴¹ “Yine namaz; rahmet, dua ve şer’an sınırları çizilmiş fiiller anlamıyla bütün insanlığa izafe edilir.”⁴² İşte bu nedenle namazda Allah ile bütünleşilecek o kısacık anı değerlendirmek ve O’nun sırlarının hakkını vermek gerekir.

ı. Namazın, Empati Yetisi ve Kendini-Keşfetme Tecrübesi Üzerindeki Etkisi

Tasavvuf ehli, hem namazın sırlarını hem de onun kul üzerindeki tecellilerini ve nurlarını ortaya çıkarır. Aynı zamanda namaz içerisindeki salâvatlar, Rabbanî münacata mahsus kılınmıştır. “Onlara göre eğer insan, ilahî bir müracaatla Allah’a hitap ederse, Allah Teâlâ muhakkak ona cevap verir. Namaz içerisindeki salâvat ve dualar ise, gökyüzünde olan ruhanilere mahsus olan bütün makamları kapsar. Bu salâvatlar, istikamet üzere bulunan her hareket tarzında mevcuttur. Salâvat duaları, insanlık âleminde kıraat esnasında, hayvanlarda bütün büyük zikirlerin yapıldığı rükû esnasındaki duruşlarda, bitkilerde yakınlığı elde etmek için secde esnasındaki yalvarışlarda can bulur. Salâvatlarla manevî diriliği yakalayan insan, aynı zamanda hem gönül huzurunu hem de ortak insanlık ailesine ait olmanın hazzını ve toplumsal bütünlüğü de yakalar. Bu manevî huzur ise şöyle ifade edilir:

³⁶ Mûmin 40/60

³⁷ Sühreverdî, a.g.e., s. 388-389

³⁸ Fatıha, 1/4

³⁹ Budak, a.g.e., s. 96

⁴⁰ B.J. Sadock, J.A. Grebb, Synopsis of Psychiatry, Behavioral Sciences Clinical Psychiatry Press, New York, 1997, s. 891

⁴¹ İbn Arabî, Fusûsu’l-Hikem, (Ed. Ebu A’lâ Afifî), Dârü’t-Türâs, Bağdat, 1989, s. 386

⁴² İbn Arabî, a.g.e., s. 388

“Ey namazda dirilen ve namazı da dirilten kişi,
Zahirin kendisine perde olduğu Zata yalvarmaktasın.
Namaz benim için perdeleri kaldırmaktır.
Namazın kıvamını bulması Hâkim olan Allah katında olmasıdır.
Benim delilim şu sözdür ki: “Kalk Ey Bilal!...”
“Bizi namazda ferahlat.”⁴³ İşte o an, gönüller sevindi.
Namaz kıldı ve böylece kalp oldu mutmain...”
Bazen namazda kalbine korku, bazen de emniyet duygusu geldi.”⁴⁴

Namaz esnasında getirdiği salâvatlarla hem manevî diriliği hem de ortak insanlık ailesine ait olmanın hazzını ve toplumsal bütünlüğünü yakalayan bir kişi için, tevhit inancına sahip insanlık ailesiyle empati geliştirmek mümkündür. Zaten Allah Teâlâ, Maun Suresinde namaz esnasında ve sonrasında empati geliştiremeyen insanın namazını şiddetli bir dille tenkit eder. “Bu bağlamda empati (empathy); başkalarının duygu ve düşüncelerinin, bunların muhtemel anlamlarının objektif bir şekilde farkında olma; karşısındakinin duygu ve düşüncelerini temsili olarak yaşama manasını taşır. Bu haliyle empati, hem bilişsel hem de duygusal bir süreçtir. Kişinin kendini karşısındakinin durumunda hayal etmesiyle; “Kendini başkasının yerine koyma”, “acıları ve sevinçlerini paylaşma” ile gerçekleşen bir süreçtir.”⁴⁵ Bu manada namaz ibadetini empati gücünü hayata geçirmeden ifa eden kişiler, “Vay o namaz kılanların haline ki onlar kıldıkları namazların gerçek manasından habersizlerdir. Onlar gösteriş yaparlar ve en ufak bir yardımı bile insanlara yasaklarlar.”⁴⁶ denilerek Allah Teâlâ tarafından tenkit edilirler. Demek ki empati gücünü hayata geçirmeyi başaramadığımız namazlar, şeklin ötesine geçemeyen mana ve derinliği yakalayamayan namazlar olarak hayatımızın içerisinde yer alacaklardır. Aslında empati uygulamaları yaşanmadan kılınan namazlar, hayatın ve varlığın anlamının farkına varamadan kıldığımız namazlardır. “Hayatın ve varlığının gerçek anlamını fark edemeyen bir kişi de, kimlik ve kişilik bozuklukları (identity disorder) baş gösterir. Kimlik bozuklukları; çevreye ve topluma karşı duyarsızlaşma, ciddi hafıza kayıpları, depresyon, haklı olmaksızın ani öfke krizleri, açıklanamaz fobiler ve sık görülen panik ve anksiyete ataklarını ortaya çıkarır.”⁴⁷ Empati düşüncesini önceleyen ve uygulayan bir namaz ibadeti ile kimlik bozukluklarını; duyarlı ve anksiyeteden uzak bir hayat tarzını namaz kılan kişi tecrübe edebilir.

Namaz, Allah ile kul arasında gerçekleşen karşılıklı anma sonucu paylaşılan ortak bir sevgi ve bütünlük taksimatını kişiye yaşatan bir ibadettir. Karşılıklılık ilkesini namazda hissettikten sonra, varlığının anlam ve amacını fark eden; tenzih anlayışıyla Rabbi'nin ilâhî isim ve sıfatlarındaki eksikten uzak ahlakî sıfatlarını idrak ederek kendi hatalarını kavrayan insan, namaz esnasında kendini keşfetme (self-discovery) yolculuğuna çıkar. “Kendini keşfetme süreci, kişinin kendi eşsiz benliğini bulması ve kimlik arayışıdır.”⁴⁸ İlahî isim ve sıfatları, tenzih ve tesbih anlayışıyla fark eden bir kişi, hem kendi hatalarını idrak eder; hem de bu hataları ortadan kaldırarak ilâhî isim ve sıfatlarla bütünleşir ve eşsiz benliğini fark eder. “Bu farkındalık veya kendini keşfetme süreci, kendini inşa etme sürecinin ilk adımıdır. Kişinin kendini keşfetme süreci geliştikçe, insan kendini daha iyi anlayabilir ve niçin böyle davrandığını ve nasıl böyle hissettiğini daha iyi fark edebilir.”⁴⁹ Bu nedenle kendini keşfetme süreci; insanın hem Rabbini, hem de kendini fark etme sürecidir. Ancak kendinin farkındalığını yakalayan insan; ilâhî bütünleşmeyi ve insan-ı kâmil olmayı gerçekleştirebilir.

i. Namazın, Kimlik Bilinci ve Kişilik Bozukluğu Üzerindeki Etkisi

Kendinin farkındalığını yakalayıp ilâhî bütünleşmeyi ve insan-ı kâmil olmayı başarabilen bir insan için, namazın özü ve ruhu Hak Tebareke ve Teâlâ Hazretlerine münacaattır. “Münacatın zikri, kulun O’nu söylemesiyle mümkündür. Hangi zaman, koşul ve halde olursa olsun bir kul

⁴³ Bkz. Ebû Davud, Edeb, 78

⁴⁴ İbn Arabî, Latâifü'l-Esrâr, Darü'l-İlim, Kahire, 1287, s. 87

⁴⁵ Budak, a.g.e., s. 259

⁴⁶ Maun, 107/5-7

⁴⁷ FW. Putnam, "The Psychophysiological Investigation of Multiple Personality Disorder", The American Journal of Psychiatry, New York, 1993, s. 156

⁴⁸ Budak, a.g.e., s. 444

⁴⁹ P. Herrington, P. O'Connor, The Effects of Self-Discovery, American Psychiatric Association Press, New York, 1994, s. 27

Rabbine yalvarmayı dilerse, O'nun dışındaki her şeyden kalbi temizlenmiş olur. Yani o kulun kalbi, O'nu Rabbine münacattan uzaklaştıran her maniden de arınmış olur.⁵⁰ "Münacaat üzere namaz kılanların namazı; kalbi uyanık olanların, Allah'a karşı huşu duyanların, murakâbe halinde olanların, kalplerini muhafaza edenlerin, Rahman'ın dostlarının namazıdır. Rivayet edilen şu olay ifade edilen münacat üzere kılınan namazı bize anlatmaktadır: "Yusuf İbn Hişam, Horasan camilerinden birine uğradı. Orada bir ders halkası gördü ve o halkanın kime ait olduğunu sordu. O'na Hatem'e ait olduğu söylendi. Hatem; zühd, vera, havf ve reca konularında konuşuyordu. Yusuf bin Hişam arkadaşlarına şöyle dedi: 'Haydi gidelim, O'na namazla alakalı bazı şeyler soralım. Eğer bizi tatmin edebilirse, O'nun ders halkasına katılalım.' Yusuf ve beraberindekiler, gidip selam verdiler. Yusuf şöyle dedi: 'Benim aklımda bir problem var'. Hatem, 'Buyur sor!' dedi: Yusuf, 'Ben namazın hükmüyle alakalı soracağım.' dedi. Bunun üzerine Hatem, 'Namazın marifeti hakkında mı, yoksa adabı hakkında mı soruyorsun?' 'Bu konuyla ilgili iki problem vardır. Onlara iki cevap gereklidir.' dedi. Yusuf ise, 'Ben namazın adabı hakkında soruyorum' dedi. Hatem şöyle cevap verdi: 'Namazın adabı; emr-i İlahî'yi yerine getirmek için kalkman; kendini hesaba çekerek yürümen; doğru ve güzel bir niyetle namaza girmen; Allah'a karşı sonsuz bir saygı ile tekbir getirmen; tertil üzere Kur'an okuman; huşu içinde rükû'ya varman; tevazuyla secde etmen; ihlâs içerisinde şahadet getirmen ve rahmet dualarıyla selam vermendir.' dedi. Yusuf'un arkadaşları Hatem'e, 'Namazın marifeti hakkında da soru sor!' dediler. Yusuf'un soru sormasına karşılık Hatem şöyle cevap verdi: 'Namazın marifeti cenneti sağına, cehennemi soluna, sırat köprüsünü ayaklarının altına, mizan terazisini gözlerinin önüne koyman; Rab Azze ve Celle'yi görüyormuşçasına namaz kılmandır. Zira sen O'nu görmeden de O, seni görmektedir.' dedi.⁵¹

"Bütün bu yönleriyle namaz öyle bir ibadettir ki, bütün tasavvuf ehli, baştan sona kadar Hakk'ın yolunu onda bulurlar, makamları orada keşfolunur. Şöyle ki: Abdest, müritler için tevbe yerindedir. Bir pîre taalluk ve O'nun eteğine sarılmak, isabetle kibleye yönelme yerindedir. Nefis mücâhedesini ile uğraşmak, namazdaki kıyam yerindedir. Daimi zikir, namazdaki kıraat yerindedir. Tevazu, rükû yerindedir. Teşehhüd, üns makamı yerindedir. Selam ise, dünyadan tefrid ve ayrılma; makamların kaydından çıkma yerindedir.⁵² Demek ki insan ömrünün evreleri gibi tasavvuf ehli de manevî manada namazla doğar, büyür ve ölürler.

Manevî manada namazla doğan, büyüyen ve ölen bir kişi için özellikle kıyamda ve sonrasında rükû duruşunda, "Yüce olan Rabbim Seni tesbih ve tenzih ederim." niyazı ve "O hesap gününün sahibidir."⁵³ ayeti, varlığının anlam ve amacını ve hesaba çekilmeden önce kendi nefsinin muhasebesini yapmak için önemli bir fırsattır. Kendi nefsinin her namazda hesaba çekmeyi başarabilen bir kişi, kendi kimliğinin (identity) farkına varır. "Kendi kimliğinin farkındalığını yakalayan kişi için, Allah huzurundaki insanî değer, merkezî bir öneme sahip olur. Bu nedenle kimlik, "ben kimim?" sorusuna verdiğimiz başka herkesten ayrı, eşsiz bir insan olduğumuz yolundaki cevabımızdır."⁵⁴ "Ben kimim sorusuna cevap veren bir kişi, hem Rabbinin kendisi için ifade ettiği değerlerin hem de kendi değerinin farkında olabilecektir. Aslında kimlik kavramı, aynı zamanda kendi öz bilincinin farkında olma yeteneği olarak da tanımlanabilir."⁵⁵ Hiç şüphesiz kendi öz bilincinin farkındalığını yakalayan bir kişi için, namazın anlamı ve ilâhî isim ve sıfatların onun üzerindeki etkisi anlaşılabilir.

Namaz ibadeti, insana kazandırdığı ilahî vasıflar veya sahip olamadığı eksik sıfatlar hususundaki bilinci ve kimlik farkındalığını kazandırdığı için, kişilik bozukluklarının da tedavi ve terapisinde etkilidir. "Bu bağlamda kişilik bozukluğu (personality disorder); derinlere kök salmış, kişinin genel yaşama özellikle mesleki-sosyal işleyişinde bozulma veya ruhsal yapısında bunaltı yaratacak kadar ağır olan uyumsuz algılama ve davranma yapısıyla tanımlanan genel kişilik gelişimindeki bozukluklara bağlanan çeşitli davranış bozukluklarının ortak adıdır."⁵⁶ "Kişilik bozuklukları, bir nevi karakter bozukluğu olarak da tanımlanarak davranışları bozan unsurları da içine almaktadır."⁵⁷ Namaz ibadeti; kişiyi henüz keşfedemediği ilâhî özüyle karşılaştırdığı, tesbih ve tenzih anlayışıyla ilâhî isim ve sıfatlarla bütünleştirdiği için kişilik bozukluklarının temelinde

⁵⁰ Rafic Ajam, Encyclopedia of Sufi Terminology, Mektebetü'l-Lübnan, Nâşirûn, Lübnan, 1999, s. 87

⁵¹ Abdü'l-Kadir Cilânî, el-Gmyetü Litalibe'yyi'l-Hak, Dârü't-Türâs, Beyrût, 1297, s. 109

⁵² Hucvirî, a.g.e., s. 437

⁵³ Fatıha, 1/3

⁵⁴ Budak, a.g.e., s. 451

⁵⁵ MR. Leary, Effects of Identity, Guilford Press, New York, 2007, s. 78

⁵⁶ Budak, a.g.e., s. 455

⁵⁷ O. Kernberg, Personality Disorder, New Haven, CT., Yale University Press, U.S.A., 2006, s. 78

yatan karakter zafiyetlerini ortadan kaldırır. Bu manada karakter zafiyetlerini ortadan kaldıran namaz ibadeti, kişilik bozukluklarını da tedavi ve terapi eder.

j. Namazın, Ruhsal Çatışma ve Aşağılık-Kompleksi Üzerindeki Etkisi

Kişilik bozukluklarını tedavi edip karakter zafiyetlerini ortadan kaldırdığı için kalp huzuru ve huşu içerisinde kılınan namazlar ciddi bir öneme sahiptirler. İşte bu nedenle tasavvufî anlayışa göre sufiler, fıkıh ilmindeki ölçüler açısından eksik ve yanlış sayılan fakat ihlâs, kalp huzuru ve huşu ile kılınan namazlara da büyük değer verir, adeta o namazlara imrenirler. “Kelâbazî, sufilerin ister takva sahibi olsun ister günahkâr olsun herkesin ardında cemaat olup namaz kıldıklarını, mezhebine ve günahına bakmadan ehl-i kible olan herkesin cenaze namazını kıldıklarını ifade eder. O, tasavvuf ehlinin iyi veya kötü her imamla cuma, bayram ve cenaze namazını kıldıklarını vurgular.”⁵⁸

Kalp huzuru ve huşu içerisinde namazlarını kılan kişiler için namaz ibadeti esnasında, “Senden başka ibadet edilecek ilâh yoktur.” niyazıyla sevgi ve vefâyı, “Yalnız Sana ibadet eder, yalnız Senden yardım dileriz.”⁵⁹ ifadesiyle güven ve aidiyeti hisseden bir kul; duygusal dengesini oluşturur. Yine namaz esnasında “Bizleri doğru yola hidayet et.”⁶⁰ niyazıyla istikamet, istikrar ve bilişsel uyum kararını alan kul, mantık ve akıl dengesini oluşturur. Zaten insan, mantık ve duygu dengesini oluşturursa ruhsal çatışmalarını (conflict) yenebilir. “Bu manada çatışma, en genel anlamıyla birbiriyle uyumsuz olan iki güç (düşünce, duygu ve dürtü arasındaki karşıtlıklardır.”⁶¹ “Duygusal çatışmalar gerilim, baş ağrısı, iç gerginlik ve huzursuzluğun en temel sebebidir.”⁶² 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 namaz ibadeti, insanda zihin ve gönül dengesini kurarak insanı hayata dair kararlarında ve yaşam enerjisinin sağlanmasında terapi edici bir etkiye sahiptir. Kalbini secde Allah'a açan bir kul, çatışma ve kaygılarından sıyrılarak gönül ve zihin dengesini kurarak namazdan ayrılır.

Kalbini özellikle rükû ve secde esnasında Allah'a açan bir kul, çatışma ve kaygılarından sıyrılarak gönül ve zihin dengesini kurarak namazdan ayrılır. “Bu bağlamda çatışma ve kaygılarından sıyrılan bir kul için rükû'nun edebi; sırtını dümdüz yapıp yere eğilmek, böylece bütün mafsallarını arşa doğru tutmaktır. Sonra da gönlünde Allah'tan daha yüce bir merci kalmayacak şekilde O'nu yüceltmek ve nefsinin bir toz zerresinden daha küçük görmektir. Ayrıca başını rükûdan kaldırıp “Semi Allahu limen hamideh” dediğinde, Allah'ın kendisini işittiğini bilmektir. Secdenin edebi ise, secde esnasında kulun gönlünde kendisine Allah'tan daha yakın hiçbir şeyin kalmamasıdır. Çünkü secde, kulun Rabbi'ne en yakın olduğu durumdur. Böyle olunca kulun diliyle de Allah'ı karşıtlarından tenzih etmesi gerekir. Zaten kulun kalbinde Allah'tan daha büyük, O'ndan daha izzetli hiçbir şey bulunmamalıdır.”⁶³

Rükû ve secde esnasında yaşanması gereken adaptasyonları içselleştiren bir kişi için namaz, hesap gününü yaşama provası ile saygı ve tevazu duygularını zirveye taşıdığı bir tecrübe anlamına gelir. Özellikle kıyam durumunda insan, Allah'ın huzurunda hesap gününü yaşarken, “Allah'ım Seni kullara ait her türlü eksik sıfattan tenzih ederim ve Seni tesbih ederim.” demektedir. Hesap esnasında hesabını veremediği soruların cevaplarından dolayı saygı ve tevazu duyguları içerisinde Allah'ın huzurunda eğilen insan, “Yüce Rabbim Seni tesbih ve tenzih ederim.” diyerek hatalarını itiraf eder ve tekrar huzura davet edilir. Tekrar huzura davet edilmenin coşkusunu, “Allah hamd edenin hamdini işitti.” “Öyleyse hamd ve övgü, Senin içindir.” diyerek karşılıklı Allah ve kul arasındaki saygı iletişimi ile hisseder. Karşılıklı övgü ve saygı iletişimi içerisinde aynı zamanda saygı ve tevazu duyguları içerisindeki eğiliş, insanın içerisindeki aşağılık kompleksini (inferiority complex) tedavi ve terapi eder. “Aşağılık kompleksi, insanın genel anlamıyla yetersizlik veya aşağılık duygularını ifade eder. Bu kompleks, insanın başkalarıyla veya belli bir standartla kendisini karşılaştırma temelinde kişinin kendine yönelik olumsuz, eleştirel tutumu veya duyguları olarak tasvir edilir.”⁶⁴ “Bu noktada aşağılık duygusu, kişinin kendisini başkalarıyla kıyas ederek

⁵⁸ Ebû Bekir Muhammed Kelâbazî, et-Taarruf li Mezhebi Ehli't-Tasavvuf, Mektebetü'l-Külliyâti'l-Ezheriyye, Kahire, 1980, s. 56

⁵⁹ Fatiha, 1/4

⁶⁰ Fatiha, 1/5

⁶¹ Budak, a.g.e., s. 178

⁶² Carl Gustav Jung, Human Symbols, John Moores Press, London, 1964, s. 80

⁶³ Tusî, a.g.e., s. 159-160

⁶⁴ Budak, a.g.e., s. 95

küçük görmesine; onlardan yetersiz, yeteneksiz ve zayıf hissetmesine ve insanların kapasite ve yeteneklerini kendisi için hayalî bir düşman görmesine neden olabilir.⁶⁵ Bu nedenle aşağılık kompleksi, haset ve kıskançlık duygusunun itici gücüdür; onlara motive eden temel duygusudur. Saygı ve tevazu içerisinde Allah huzurunda eğilerek haddini biliş; tenzih ve tesbih anlayışı içerisinde insanlığı kucaklayış aşağılık kompleksinin en muhteşem ilacıdır.

Varoluşsal kaygılarını en aza indiren insan için, onu Allah'tan uzaklaştıran her duyguya karşı bir engel bulunur. İnsanı Allah'tan uzaklaştıran duyguların başında ise, kıskançlık ve haset duygusu gelmektedir. Böylesine tahripkâr ve zehirli bir duygu olan kıskançlık ve haset duygusu, aşağılık kompleksini (inferiority complex) meydana çıkaran ve tetikleyen bir hastalıktır. "Bu kompleks, insanı yetersiz olduğu veya başkalarından aşağı olduğu hissine yöneltir. Öte yandan kişilik bozukluğu olan insanları ise, ya rekabetten kaçınmaya ya da aşırı rekabetçi veya saldırgan kılarak aşırı dengelemeye yöneltir."⁶⁶

k. Namazın, Bölünmüş Kişilik Bozukluğu ve Davranış Bozukluğu Üzerindeki Etkisi

Namaz kılan kimse kalbiyle Allah Teâlâ'ya yolculuk yaparak hevasına, dünyasına ve Allah dışındaki her şeye ve onu Allah'tan uzaklaştıran her duyguya veda etmektedir. "Zira salât, sözlükte, dua manasına da gelir. Bu manaya göre namaz kılan insan, sanki bütün azalarıyla Allah Teâlâ'ya dua edip kendisini O'ndan uzaklaştıran her duygu için O'na yalvarmaktadır. Namazda kıyam durumunda "Bizleri doğru yola istikâmet üzere hidayet et."⁶⁷ duasıyla, rükû'da "Rabbim hamd ve övgü; şükür ve takdir Sadece Senin içindir." tesbihiyle; secde'de ise, "Yüceler yücesi Rabbim Seni tesbih ve tenzih ederim" niyazıyla; teşehhüd oturduğunda ise sallı-barik ve Rabbena dualarıyla dua ve niyazların en güzelini yapar. İnsanın en son olarak da, "Bütün azaları adeta birer dil olmuş; zahiren ve batınen O'na tazarru etmektedir. Kulun zahiri; muhtaç bir dilencinin yalvarma ve yakarma hali içinde tazarru ederek, eğilip bükülerek çeşitli şekillerde batınına ortak olarak, ondaki huşu'ya katılmaktadır. Kul, bu şekilde bütün varlığı ile dua edince Kerîm Mevlâsı da onun duasını kabul etmektedir."⁶⁸

Dua ediş ve yapılan duanın kabulü esnasında kulun kalbinde ve zihninde yakaladığı istikrar, ona bilişsel tutarlılığı sağlamaktadır. Aynı zamanda namaz esnasında yapılan, "Bizleri doğru yola istikamet üzere ilet."⁶⁹ duası, kişiye bilişsel tutarlılık (cognitive consistency) dediğimiz bir yetenek kazandırır. "Bilişsel tutarlılık; kişinin inançları, tercihleri, tutumları vb. arasında tutarlılık olmasıdır."⁷⁰ 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 terimi ise, kişilik tarzı olarak çoklu kişilik yerine kullanılan popüler bir terimdir."⁷¹ Bölünmüş kişilik, davranış ve algılayış tutarsızlıkları yaşayan zayıf bir kişiliktir. Bu kişilik tarzı, bize zayıf bir mü'min figürünü hatırlatır.

Bilişsel tutarlılık süreçlerini başarıyla aşan ve böylece bölünmüş kişilik tarzına bir son veren insan, mevcut davranışlarına da çözüm bulabilir. Özellikle kıyam duruşu esnasında yaşanan "Bizleri doğru yola istikamet üzere ilet."⁷² niyazı bilişsel tutarlılığı, zihin ve gönül uyumunu sağlamayı amaç edindiği için bu uyumu yakalayan kişiler üzerinde davranış bozukluğu rahatsızlığı da tedavi edilebilir bir etkiye sahiptir. "Bununla beraber davranış bozukluğu; (behavior disorder) tavır bozukluğu, depresyon, kaygı-uzaklaşma, anti-sosyal davranışlara neden olabilir. Psikiyatride psikopati, sapmalar ve madde bağımlılığı gibi toplumun ve hastanın onaylamadığı davranış tarzları geliştirebilir."⁷³

⁶⁵ M. Gelder, D. Gath, R. Mayou, P. Cowev, Oxford Textbook of Psychiatry, Oxford University Press, New York, 1996, s. 161

⁶⁶ Budak, a.g.e., s. 95

⁶⁷ Fatıha, 1/5-7

⁶⁸ Sühreverdî, a.g.e., s. 303

⁶⁹ Fatıha, 1/5

⁷⁰ Budak, a.g.e., s. 138

⁷¹ Bkz. Budak, a.g.e., s. 156

⁷² Fatıha, 1/5

⁷³ Budak, a.g.e., s. 193

I. Namazın, Öz-Saygı Üzerindeki Etkisi

Davranış bozukluğunu tedavi eden bir kişi için, namazın vazgeçilemez birtakım esasları bulunmaktadır. Bu manada namaz ibadeti de, üç temel esastan oluşmaktadır: “Bu esaslar kalbin Allah’a huşu ile yönelmesi, dilin Allah’ı anması, beden ile en üst düzeyde saygı gösterilmesidir. Daha dikkat çekici bir husus ise, kibleye yönelmektir; namaz vakti, Allah’ın kutsal evini tazim için vaciptir ve İslâm dininin en belirgin özelliklerinden biridir. Müslümanlar bununla diğer din mensuplarından ayrılırlar.”⁷⁴

Allah’a en üst düzeyde saygı anlayışı, özellikle rükû ve secde esnasında ortaya çıkmaktadır. Bunun yanında rükû esnasında hesap anında hesabını verememenin saygısı ve tevazusu içerisinde eğilen bir kul, "Yüce olan Rabbim Seni tesbih ve tenzih ederim." diyerek hem hatalarını itiraf eder hem de Rabbini ilahî isim ve sıfatları ile tesbih edip yüceltir. Hem kulun tenzih ile hatalarını itiraf edişi hem de Rabbini tesbih ederek yüceltişi, Allah’ın rızasına uygun düşer. Allah kulunu ikinci defa övüp yücelterek huzuruna alır. Allah’ın kendisini yüceltip övmesine ve tekrar huzura almasına çok mutlu olan kul, “Allah hamd edenin hamdını işitti.” Yani bir nevi Allah benim hamdımı işitti diyerek bu sefer de şükürünü, minnetini ve takdir hislerini Rabbine yönelterek, “Şüphesiz hamd ve övgü, Rabbimiz içindir.” diyerek Allah’ın hamdine yani kendisini övmesine ve tekrar huzura almasına hamdle yani şükür ve minnet duygularıyla karşılık verir. Bu karşılıklı hamd ve saygı iletişimi, kulda öz-saygı (self-esteem) sürecinin olgunlaşmasına neden olur. “Öz-saygı; kendini benimseme, onaylama, kendine değer verme, saygı duymadır. Ruh sağlığında kendine değer verme ve saygı duyma önemli bir rol oynar. Örneğin öz-saygının kaybedilmesi ve değersizlik duyguları, depresyonun yaygın belirtilerinden biridir.”⁷⁵ “Bununla beraber öz-saygı kişinin kendi değerine ilişkin olumlu bir değerlendirmede bulunmasıdır. Eğer kişinin benlik saygısı yeterli düzeyde değilse, birey kendisi için en iyi şekilde olacak şekilde davranamaz.”⁷⁶ Aslında öz-saygı dediğimiz benlik saygısı yüksek olan kişiler; kibir içerisinde kendini evrenin merkezinde gibi veya başkalarından üstün görmez. Ama kendisini başkalarından daha kötü, değersiz ve önemsiz bir varlık olarak da görmez. Rükû ve özellikle secdede daha önce ifade edilen bu dengeyi yakalayan ayrıca Allah’ın kendisine duyduğu saygıyı ve verdiği değeri fark ederek benlik saygısını geliştirebilen bir kişi, önce Rabbine; sonra kendisine; en son olarak da âlem ve insanlığa saygısı yüksek, benlik saygısı yüksek bireylerden olmanın ayrıcalığını yaşayabilir.

m. Namazın, Major Depresif Bozukluk ve Anormal Davranış Kalıpları Üzerindeki Etkisi

“Özünde umudu ve bütünlük duygusunu barındıran namazda devamlılığın şartı ise, onda sükûneti muhafaza edip başka bir şeyle ilgilenmemektir. Allah Teâlâ’nın “Onlar namazları üzerinde devamlıdır.”⁷⁷ buyruğu da bu yönde tefsir edilmiştir. Bu bağlamda “Ne söylediğinizi bilinceye kadar sarhoş iken namaza yaklaşmayın!”⁷⁸ ayetinde geçen “sûkara yani sarhoşlar” ifadesiyle, sadece sarhoşluk yapan içecekleri içenler ifade edilmeyip aynı zamanda dünya sevgisinden ve onunla ilgilenmekten sarhoş olanların da kastedildiği söylenmiştir. Nitekim namazı hakkıyla kılan bir insan, Rabbi’ni övme, O’na hamd etme, Rabbi’nin nimetlerine şükran ve duada bulunma, O’nu tesbih ve tenzih etmeyle o kadar dolar ki kendi dünyevî ihtiyaçlarını unuttur.”⁷⁹ Mevlâsı ile meşguliyeti ve sevgisinden dolayı Rabbinden sadece kendisini merkez edinerek isteklerde bulunmayı değil; bütün insanlık için dua etmeyi amaç edinir.

Bütün insanlık ailesi için duada bulunma yetisine sahip olan bir kişi, sadece kendisi için yaşamayıp ortak değerler ve insanlık ailesi için yaşayabilir. Bu yeti ise, insanın verimli ve üretken bir hayat tarzı içerisinde depresif durumlarının üstesinden gelmeyi sağlayabilir. Aynı zamanda namazda, “Allah’tan başka ibadet edilecek ilâh yoktur.” niyazı ve “Yalnız Sana ibadet ederiz ve yalnız Senden yardım dileriz.”⁸⁰ duasıyla, Rabbi’ne sevgisini sunan bir kul, O’nunla sevgi ve vefaya dayalı karşılıklı bir diyalog kurar. Allah ile kulun kurduğu bu güçlü diyalog, depresif bozukluğunu ortadan kaldıracı bir etkiye sahiptir. “Bu bağlamda major depresif bozukluk; nispeten inatçı bir

⁷⁴ Şah Veliyyullah Dihlevî, Huccetullâhi’l-Baliğa, Dârü İhyâi’l-Ulûm, Beyrut, 1990, s. 30-33

⁷⁵ Budak, a.g.e., s. 585

⁷⁶ William James, Psycholog’s Principles, Harvard University Press, New York, 1983, s. 87

⁷⁷ Mearic, 70/23

⁷⁸ Nisa, 4/43

⁷⁹ Ebû Talib Mekki, Kûtu’l-Kulûb, Mektebetü’t- Dârü’t-Türâs, Kâhire, 2001, C. 3, s. 317-318

⁸⁰ Fatiha, 1/4

mutsuzluk, hemen hemen hiçbir etkinliğe ilgi duymama veya hiçbir şeyden zevk almama, çaresizlik, sinirlilik ve üzüntü duyguları olarak ele alınır.⁸¹ “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.”⁸² Namaz esnasında karşılıklı yaşanan sevgi ve vefa duygusu insanın mutsuz, umutsuz, sinirli ve gergin anları için bir terapi niteliği taşır. Hayata değer katan manaları, ortak değerlere ve insanlık ailesine duayla yakalayan bir kul için, hem manevi güç hem de ruhsal terapi imkanı mümkün olabilir. Bütün bunlarla beraber Rabbi'nin kendisine duyduğu sevgi ve vefayla güçlenen insan, yaşamından lezzet alır; kendine saygı duyar ve duygu istikrarına kavuşur.

Ortak değerlere saygı, duygu istikrarı, insanlık ailesine dua etme bilinci, insanı anormal davranış kalıplarından koruyucu bir etkiye sahiptir. Aynı zamanda namaz esnasında Allah'ı yüceltme ve kullara ait bütün eksik sıfatlardan tenzih etmek anlayışı, duygusal-zihinsel istikrar ve istikamet talebi, kişiyi anormal davranışlardan (abnormal behavior) koruyucu bir özelliğe sahiptir. “Psikolojide anormal davranışlar, ruhsal veya duygusal bir rahatsızlığın belirtisi olarak kabul edilen ve hafif uyum bozukluklarından ağır ruh hastalıklarına kadar değişen bir davranış türü olarak ifade edilir.”⁸³ “Anormal davranış tarzı ya da anormallik; normal ölçülerden sapan karakteristik davranış özelliği olarak görülür.”⁸⁴

Anormal davranış kalıplarını namaz esnasında kırarken aynı zamanda namazda insan, “Bizleri kendilerine nimet verdiklerinin yoluna hidayet et, öfkene uğramışların ve sapmışların yoluna değil.”⁸⁵ diye duada bulunduğunda; Allah Teâlâ sanki, “Bu dua kulum içindir, kuluma istediği verilecektir.” buyurur.⁸⁶ Böylece insanın namaz vasıtasıyla, anormal davranış kalıplarını kırarken aynı zamanda dualarına icabet edilen bir ayrıcalıkla huzura alındığı görülmektedir.

n. Namazın, Kendini-Bilme, Vicdan ve Empati Gücü Üzerindeki Etkisi

Duaları karşılıklı gören ve bu durumun ayrıcalığını yaşayarak huzurda bulunan bir insan, hem namazın ruhundaki tenzih ve tesbih felsefesiyle hem de Allah'ın huzurunda var oluşsal sorulara kıyam durumunda cevap vermesiyle; hesap gününü; Allah kendisini hesaba çekmeden tecrübe eder ve böylece kendisi hakkındaki bilinci yakalar. “Kişinin kendisini-bilme (self-consciousness) süreci, onun başkalarından ayrı bir insan olarak kendi sosyal kimliğinin farkında olmasıdır. Aynı zamanda kişinin kendisini-bilme süreci kişinin insanların arasındayken kendi güdülerinin, davranışlarının vb. farkında olması ve görünümü, davranışları konusunda aşırı duyarlı olmasıdır.”⁸⁷ Öz bilinç de denilen benlik bilinci süreci, kıyam duruşu esnasında başlar. Sağ elle ahiretin, sol elle dünyanın arkaya atıldığı tekbirle Allah dışındaki her şeyden özgürleşildiği o anda, “Nereden geldim? Nereye gidiyorum? Varlığımın anlam ve amacı nedir?” sorularına cevap verilir. Allah'a olan aidiyet duygusu içselleştirilir. Kendini-bilme süreci, rükû esnasında hesabını verememenin saygı ve tevazusuyla eğilen bir insan için, tesbih ve hataları itiraf anlamını içeren tenzih anlayışıyla karşılıklı saygı ve övgü iletişimiyle secdeye taşınır. Secdede duygular yoğunlaşır. Coşku, yakınlık ve teslimiyet içerisinde zirveye ulaşan tesbih ve tenzih anlayışıyla, “Yüceler Yücesi Rabbim Seni tesbih ve tenzih ederim.” diyerek ilahî isim ve sıfatlarla bütünleşme yoluyla kendini bilme süreci; Rabbini bilme ve tanıma süreciyle bütünlüğe erişir. “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.”⁸⁸ Ancak tasavvufî bakış açısı, “Kendini bilen, Rabbini bilir.” bilgisiyle tabir edilir ki, bu da en yoğun haliyle secdedeki tesbih ve tenzih vesilesiyle ilahî isim ve sıfatlarla bütünleşme halinde yaşanabilir.

Secdedeki tesbih ve tenzih vesilesiyle ilahî isim ve sıfatlarla bütünleşme halinde olan bir kişi için, Allah Teâlâ'dan en doğru yola hidayet olunmayı istemek amaçların en yücesi olur. “Aynı zamanda O'na ulaşmak; en şerefli bağış ve lütuf olunca, Allah, kullarına hidayetini nasıl

⁸¹ Budak, a.g.e., s. 21

⁸² RD. Hays, KB. Well, Functioning and Well-Being Outcomes of Patients With General Psychiatry, New York, 1995, s. 52

⁸³ Budak, a.g.e., s. 76

⁸⁴ DL. Dunner, Current Psychiatric Therapy, Saund Company Press, Philadelphia, 1993, s. 261

⁸⁵ Fatiha, 1/5-7

⁸⁶ Sühreverdî, a.g.e., s. 302

⁸⁷ Budak, a.g.e., s. 576

⁸⁸ William Mcgaughey, Rhythm and Self-Consciousness, Thistlerose Press, Minneapolis, 2001, s. 78

isteneceğini öğretir. Böylece Allah Teâlâ, onlara kendisine öncelikle övgü ve senada bulunmalarını, Allah'ı nasıl birleyeceklerini hatırlatmıştır. Kulluk ve tevhit, amaca ulaştıran birer vesiledir. Bunlardan biri, Allah'a isimleri ve sıfatları ile yönelmek, diğeri de O'na kullukla yönelmektir.⁸⁹ Hem Allah'a O'nun isim ve sıfatlarıyla yönelen hem de kullukla O'na gönlünü bağlayan bir kişi için, kullukta özgürleşme hali söz konusu olabilir.

Kullukta özgürleşen bir kişi için, vicdan melekesi gelişir ve olgunlaşır. Zaten kıyam durumunda insan, "Bizleri doğru yola hidayet et. Kendilerine nimet verdiklerinin yoluna ilet. Öfkene uğramışların ve sapmışların yoluna değil."⁹⁰ duasıyla ve aynı anda sağ eli sol el üzerine bağlayarak iyiliği, güzelliği ve adaleti; kötülük, çirkinlik ve zulme tercih eder. Bu duayla ve sağ eli sol el üzerine bağlama hareketinin içinde hissettirdiği manayla kişide vicdan (conscience) melekesi ve yeteneği gelişir. "Bu bağlamda vicdan, yapılan ve düşünülen eylemlerin doğru veya yanlış olduğuna karar veren içselleştirilmiş ahlakî ilkeler toplamıdır.⁹¹ Aynı zamanda vicdan, doğru ile yanlış ayırma sezgisi ve yeteneğidir ki ahlakî değerlendirmeler ve referanslar hep vicdanla şekillenir."⁹²

Namaz; kıyam durumunda, "Senden başka ibadet edilecek ilâh yoktur." ve "Yalnız Sana ibadet eder ve yalnız Senden yardım dileriz."⁹³ niyazıyla aşkın mekânıdır. "Aşk ise, aşırı sevgi ve bağlılıktır. Yoğun sevgi de denilen aşk, insanın bütün duygularını toplayıp birleştirmiştir. İşte aşkın dayanılmaz ve karşı konulmaz büyük gücü buradan kaynaklanmaktadır."⁹⁴ Aşkî namazın manevî gücüyle yaşayan bir insan için, hem kullukla nefsanî duygulardan özgürleşme hem de ilahî isim ve sıfatlarla bütünleşme söz konusu olabilir.

Aşkî kullukla bütünleştiren namaz ibadeti, aynı zamanda insanın günlük varoluşunu belirler, ritmini düzenler, yaşam fırtınalarında sığınılacak bir yer sağlar ve gınahtan korur. "Bununla beraber namaz, Hz. Peygamber'in manevî hayatının yansımaları olan söz ve hareketlerin yardımıyla tekrar tam bir kulluk ve evrensel insan olarak Hz. Peygamber'in namazların iç gerçekliği ve İslam'da ruhî gerçekleşmenin prototipi olan miraçla Allah'ın huzuruna yaptığı iç yolculuğu karakterize eden ilahî yakınlık durumuna dönebilir. Farz namazla yalnızca bir iç boyuta sahip olmakla kalmaz, insan sonunda "kalbin namazına" zikreden, zikir ve zikredilenlerin birleştiği ve kendisiyle insanın merkeze, saf iççilik olan kaynağa döndüğü zikre varan manevî yolda ilerledikçe daha da içselleşen diğer ibadet biçimlerinin de temelini oluşturur."⁹⁵

İnsan, ilahî bütünleşmeyi yaşarken insanlık ailesiyle de ortak bir değerler sistemi yaşadığı esnada empati yetisini kazanabilir. "Zaten empati; kişinin başka insanların psikolojik yapılarını, duygularını ve düşüncelerini şefkat duygusunu merkeze alarak ve kendini onların yerine koyarak hissedilme yeteneğidir."⁹⁶ Bu yetenek, empatiyi bir kenara koyarak kılınan bir namaz ibadeti açısından geliştirilemez. Bu nedenle şekil-mana bütünlüğünü kazanmış bir namaz, Allah'a teslimiyeti içerirken aynı zamanda başkalarının acılarına, mutluluklarına ve umutlarına da ortak olmayı ve umutlarını arttırmayı da hedefler.

BİBLİYOGRAFYA

- Ajam, Rafic, Encyclopedia of Sufi Terminology, Mektebetü'l-Lübnan, Nâşirün, Lübnan, 1999
- Batson, LD., Distress and Empathy, Journal of Personality, John Mores Press, NewYork, 2006
- Budak, Selçuk, Psikoloji Sözlüğü, Bilim Sanat Yay., Ankara, 2000
- Bursevî, İsmail Hakkı, Ferahü'r-Ruh Muhammediyye Şerhi, (haz. Mustafa Utku), Uludağ Yay., Bursa, 2003, C. 1-5
- Cevziyye, İbn Kayyım, Medaricu's-Salikîn, Darü'n-Nifâs, Beyrut, 1979

⁸⁹ İbn Kayyım Cevziyye, Medaricu's-Salikîn, Darü'n-Nifâs, Beyrut, 1979, s. 30

⁹⁰ Fatiha, 1/5-7

⁹¹ Budak, a.g.e., s. 810

⁹² C. Langston, Conscience and Other Virtues, The Pennsylvania State University Press, Pennsylvania, 2001, s. 176

⁹³ Fatiha, 1/4

⁹⁴ Hançerlioğlu, a.g.e., s. 39

⁹⁵ Seyyid Hüseyin Nasr, İslam'da Düşünce ve Hayat, (çev. Fatih Tatlıoğlu), İnsan Yayınları, İstanbul, 1988, s. 279

⁹⁶ LD. Batson, Distress and Empathy, Journal of Personality, New York, 2006, s. 55

- Cilanî, Abdü'l-Kadir, el-Gınyetü Litalibe'yyi'l-Hak, Darü't-Türâs, Beyrût, 1297
- Clegg, A., "Which Medications to Avoid in People at Risk of Delirium: A Systematic Review", General Psychiatry, Age and Aging 40, Jama, New York, 1995
- Coryell, W., Noyes R., Panic Disorder, General Psychology Press, New York, 2006
- Dihlevî, Şah Veliyyullah, Hucetullâhi'l-Baliğa, Dârü İhyâi'l-Ulûm, Beyrut, 1990
- Dunner, DL., Current Psychiatric Therapy, Saoundes Company Press, Philaldephia, 1993
- Gelder, M., Gath D., Mayou R., Cowev P., Oxford Textbook of Psychiatry, Oxford University Press, New York, 1996
- Hançerlioğlu, Orhan, Ruhbilim Sözlüğü, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2003
- Hays, RD., Wells, KB., Functioning and Well-Being Outcomes of Parients with Depression, Archieves of General Psychiatry, New York, 1995
- Herring, P., O'Connor P., The Effects of Self-Discovery, American Psychiatric Association Press, New York, 1994
- Hucvirî, Ali b. Osman, Keşfü'l-Mahcûb, (thk. Mahmûd Âbidî), İntişârât-ı Sâdâ ve Simâ, Tahran, 1384, hş. 2006, s. 448
- , Keşfü'l-Mahcûb, Hakikat Bilgisi, (haz. Süleyman Uludağ), Dergâh Yayınları, İstanbul, 1996
- İbn Arabî, Fusûsu'l-Hikem, (Ed. Ebu A'lâ Afifî), Dârü't-Türâs, Bağdat, 1989
- , Latâifü'l-Esrâr, Darü'l-İlim, Kahire, 1287
- James, William, Psycholog's Principles, Harvard University Press, New York, 1983
- Jung, Carl Gustav, Human Sembollers, John Moress Press, London, 1964
- Kelâbâzî, Ebû Bekir Muhammed, et-Taarruf li Mezhebi Ehli't-Tasavvuf, Mektebetü'l-Külliyâti'l-Ezheriyye, Kahire, 1980
- Kernberg, O., Personality Disorder, New Haven, CT., Yale University Press, U.S.A., 2006
- Langston, Douglas C., Conscience and Other Virtues, The Pennsylvania State University Press, Pennsylvania, 2001
- Leary, MR., Effects of Identity, Guilford Press, New York, 2007
- Maslow, Abraham H., Maslow's Concept of Self Actualization, (translate. Michael Daniels), Liverpool John Moores University, New York, 2001
- Mcgaughey, William, Rhythm and Self-Consciousness, Thistlerose Press, Minneapolis, 2001
- Mekkî, Ebû Talib, Kûtu'l-Kulûb, Mektebetü't- Dârü't-Türâs, Kâhire, 2001, C. 1-3
- Mevlânâ, Celâleddîn Rumî, Mesnevî-i Mânevî, (thk. Reynold A. Nicholson), İntişârât-ı Hermes, Tahran, 2003
- , Konularına Göre Açıklamalı Mesnevî Tercümesi, Ötüken Neşriyat, (çev. Şefik Can), İstanbul, 2002, C. 1-3
- Millon, Theodore, Personality Disorders, John Wiley and Sons Press, New York, 1996
- Muhasibî, Haris, er-Riâye li Hukukillâh, (Edited By. Margaret Smith), London, E.J.W. Gibb Memorial Series, London, 1987
- Nasr, Seyyid Hüseyin, İslam'da Düşünce ve Hayat, (çev. Fatih Tatlıoğlu), İnsan Yayınları, İstanbul, 1988

- Null, Gary, Obsessive-Compulsive Disorder, Seven Strokes Press, New York, 2006
- Perry, Christopher, Dependency, Wads Wort Press, New York, 2005
- Putnam, FW., "The Psychophysiologic Investigation of Multiple Personality Disorder", The American Journal of Psychiatry, New York, 1993
- Sadock, BJ., Grebb JA., Synopsis of Psychiatry, Behavioral Sciences, Clinical Psychiatry Press, New York, 1997
- Sartre, Jean-Paul, Existing and Nihilty, Square Press, New York, 1956
- Schultz, D., Superiority Complex, Wads Wort Press, New York, 2009
- Sühreverdî, Ebu Hafs, Avârifü'l-Maarif, Dâru'l-Kitabi'l-Arabiyyi, Beyrut, 1966
- Tûsî, Serrâc, el-Lümâ fi Tarihi't-Tasavvufi'l-İslamiyyi, Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyyeti, Beyrut, 2001
- Uludağ, Süleyman, İnsan ve Tasavvuf, Mavi Yayıncılık, İstanbul, 2001
- , İslâm'da Emir ve Yasakların Hikmeti, Türkiye Diyanet Vakfı Yay., Ankara, 1997