

Tefekkür

İslami Bir Psikospiritüel Çalışma

MALİK BEDRİ

CONTEMPLATION

AN ISLAMIC PSYCHOSPIRITUAL STUDY

MALİK BADRİ



With an Introduction by
JEREMY HENZELL-THOMAS

IIIT Books-In-Brief Series

TEFEKKÜR

İslami Bir Psikospiritüel Çalışma

Malik Bedri

Özetleyen
Wanda Krause

Türkçesi
Bükre Türksoy

© International Institute of Islamic Thought, 2023

Contemplation, An Islamic Psychospiritual Study

International Institute of Islamic Thought (IIIT)

Herndon, VA 20172, ABD

Posta Kodu: 669

www.iiit.org

IIIT Londra Ofisi

Richmond, Surrey

TW9 2UD, İngiltere

Posta Kodu: 126

www.iiit.org.uk

Tüm hakları saklıdır. Yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir bölümün çoğaltılması yapılamaz.

fikirlerini ifade etmezler.
Bu kitapta ifade edilen görüş ve fikirler yazar(lar)a aittir ve yayıncıların görüş ve

979-8-89193-313-2

Seri Editörleri

Dr. Anas S. al-Shaikh-Ali ve Shiraz Khan

Türkçe Redaksiyon: Merve Reyhan Ekinci

Dizgi: Sadiq Ali

Kapak Tasarım: Shiraz Khan

Baskı/Cilt: Step Ajans Rek. Matbaacılık Tan. ve Org. Ltd. Şti.

Göztepe Mah. Bosna Cad. No:11 Bağcılar/İstanbul

Sertifika No: 45522 Tel: (0212) 446 88 46

stepajans@stepajans.com

IIIT Özet Kitaplar Serisi

IIIT Özet Kitaplar Serisi, okuyucuya orijinal eserin içeriğine ilişkin ana fikri sunmak için tasarlanmış, Enstitü'nün temel yayınlarının kısaltılmış nüshalarından oluşan önemli bir seridir. Kısa, okunması kolay ve zamandan tasarruf sağlayan bir formatta hazırlanan rehber niteliğindeki bu özet metinle; asıl yayının dikkat ve özenle hazırlanmış genel bir çerçevesini sunmakta ve okurları asıl yayını daha yakından keşfetmeye teşvik etmesi umulmaktadır.

Tefekkür: İslami Bir Psikospiritüel Çalışma adlı eserinde Malik Bedri, tefekküre (düşünme, islami düşünüş) İslami, modern ve manevi bir perspektiften ve psikoloji alanından yaklaşır. Batı toplumlarındaki psikolojik çalışmalar, özellikle çocukluk deneyimlerinin sonraki yaşam üzerindeki etkisi açısından insanlık durumunu inceleyerek on yıllar boyunca gelişmiştir. Bununla birlikte, insan ruhunun bu bilgisi hâlâ büyük ölçüde içinde bulunduğu tarihsel kültürel ortamın, yani zihni "anlaşılabilen" ve hatta bir bilgisayarın yapay zeka algoritmaları tarafından taklit edilebilen bir makine olarak görmeyi tercih eden seküler hümanist vizyonun bir ürünüdür. Zihin (akıl), "parçalarının toplamından" çok daha fazlasıdır; tam olarak gizemli bir unsur olmasa da insan vücudundaki büyük potansiyeli ve işleyişi çok daha fazla incelenmesi gereken kalp ve "ruh" ile daha yakından ilişkilidir.

Zihnin ölçülebilir ve makine mesabesinde olduğu fikri güvenli bölge olarak görülürken, ölçülemeyen olgular, psikoloji alanına özgü bilimsel yöntem eğitimi almış olanlara biraz ürkütücü gelebilir. Batı psikolojisi geleneğinde, insan doğasının bilmece-sinin zaman içinde çözüleceği beklentisi her zaman yüksek olmuştur. Zihnin daha çok anlaşılmasını sağlamak için bazı büyük bilim adamları tarafından takdire şayan çabalar sarf edilmişse de birçok soru cevapsız kalmıştır. Depresyon, anksiyete, korku ve intihar gibi psikolojik bozuklukların dünya çapındaki artışı ve bu durumun daha da kötüye gideceğine işaret eden eğilimler göz

önüne alındığında, insan doğasını anlamak için çok daha fazla çalışmaya acilen ihtiyaç olduğu çok açıktır. Psikolojik rahatsızlıkları olanları iyileştirmek için daha etkili destek ve terapi uygulamaları geliştirilmelidir. Geleneksel Batı psikolojisinde, zihnin makineye benzetilmesi, insan doğasının "ruhsal" boyutunu göz ardı etmiştir, ancak bazı Batılı psikologlar; Müslümanların ve diğer iman edenlerin her zaman inandığı şekliyle insan "ruhu" ve onun insan hayatına olan etkisini kavramaya başlamışlardır. Bu gelişme -yalnızca psikolojik rahatsızlıklarla boğuşan insanlara değil- birçok kişiye umut verebilecek, hem en iyi hem de en karanlık anlarında insan olmanın ne olduğunu anlamalarına yardımcı olabilecek son derece ilham verici bir çalışma alanının doğuşuna işaret etmektedir.

Malik Bedri, bu etkileyici çalışmasında, Batı psikoloji ekolünde manevi boyutun ihmalini ele almaya çalışmakta, tefekkür (düşünme, islami düşünüş) fikri ve pratiğinde, zihni kalbe ve "ruha" bağlayan güçlü bir araca sahip olduğumuzu savunmaktadır. Tefekkür yoluyla, özellikle Allah'ı tefekkür etmekle ve onun bizdeki yansıması ile, insanlığın mustarip olduğu ve "ruh hastalığı" olarak düşünülmesi daha doğru olacak olan psikolojik rahatsızlıklara teselli ve şifa getirmek için ruhun derinliklerine ulaşabiliriz. Bedri, tarihsel çöküşü, Doğu geleneklerindeki yapısı ve hatta modern psikolojide yeni yeni başlayan bu felsefi boyutlara dönüş eğilimi de dâhil olmak üzere tefekkürün birçok unsurunun tanımını yapmaktadır. Ancak *düşünmenin*, *tefekkür* hâlini alması İslam geleneğiyle olur. Yani, olumsuzlukların bastırılması yoluyla şifa bulmaktan çok daha fazlasına, arayışımızın ve bağlılığımızın nesnesi olan Allah'ın marifetine ermek yoluyla şifa arayışı haline gelen öz-bilgiye giden bir yola dönüşür ve daha geniş evreni ve bizim o evrendeki yerimizi anlamayı merkeze alır.

Malik Bedri'nin

TEFEKKÜR: İSLAMİ BİR PSİKOSPİRİTÜEL ÇALIŞMA
adlı eserinin kısaltılmış baskısı

ISBN sert kapak: 978-1-56564-273-2

ISBN karton kapak: 978-1-56564-267-8

2000

BİRİNCİ BÖLÜM

Tefekkür: Modern Bir Psikolojik Bakış Açısı

İslami Tefekkür ve Seküler Psikoloji

İslami *tefekür*, İslam'daki en yüce ibadet biçimlerinden biridir. Bu nedenle, bu kavramı esasen seküler ve büyük ölçüde kültür-odaklı bir disiplin olan modern Batı psikolojisi perspektifinden ele almak ilk başta garip görünebilir. Bununla birlikte, Batılı kültürel paradigmalara psikoloji çalışmaları da dâhil olmak üzere Müslüman dünyadaki akademik çevrelerin çoğu üzerinde etkisi olduğundan, tefekkür üzerine tartışmaya bu perspektiften başlamak önemlidir.

Dolayısıyla düşünme ile ilgili olarak, Batı psikolojisi son zamanlarda; meditasyon tekniklerine ve bu tekniklerin değişen bilinç durumlarını ortaya çıkarma becerilerine ilgi duymaya başlamıştır. İslami tefekkür, meditasyonun rahatlatıcı faydalarını sağlamakla birlikte, ileride de göreceğimiz üzere, aslında daha bilişsel ve entelektüel bir amaca hizmet ettiği için kaynağını Doğu dinlerinden alan diğer tüm meditasyon yöntemlerinden farklılık gösterir. İslami tefekkürde, değişen bilinç halleri tek başına bir amaç teşkil etmez; asıl amaç, evrenin Yaratıcısı ve Rabbi olan Allah'ın marifetine ermektir.

Henüz olgunlaşmamış haliyle bilişsel psikoloji alanı, davranışçılık ekolü hakim olmadan önce, erken dönem psikoloji ekollerinin odak noktası olmuştur. O günlerde psikoloji; esas olarak insanların bilincini, duygularını, düşüncelerinin içeriğini ve zihinlerinin yapısını incelemek için kullanılmakta ve öğrenme meselesiyle yalnızca bu perspektiften ilgilenmekteydi. Davranışçı ekol, öğrenmenin uyarıcılar ve gözlemlenebilir tepkiler yoluyla incelenebileceği yönünde tamamen yeni bir yaklaşım getirmiş ve psikolojinin temelini oluşturmuştur. Duygular, zihnin bileşenleri ve düşünme süreci, doğrudan gözlemlenemeyen konular olarak kabul edilmiştir. Dolayısıyla, bu konuları incelemek için kullanılan yöntemler (iç gözlem, içsel deneyimin gözlemlenmesi ve raporlanması gibi), belirsiz ve güvenilmez olduğu ve deneysel süreçlerle kontrol edilemediği için eleştirilmiştir.

Bundan dolayı, psikolojinin fizik ve kimya gibi deneysel, kesin sonuçlar veren bir pozitif bilim olmasını isteyen davranışçı ekolden gelenler, çalışmalarını laboratuvarında gözlemlenebilecek örneklerle sınırlamışlardır. Ölçülebilen ve kontrol edilebilen tepkiler, deneysel ve bilimsel kaygılarının odak noktası haline gelmiştir. Bir kişinin ruhsal ve içsel bilişsel faaliyetlerini göz ardı ederek fen ve biyoloji bilimlerini taklit etme çabası, davranışçılığın kurucu babası J.B. Watson tarafından açıkça ortaya konmuştur.

Bu daraltılmış perspektiften etkilenen ve Ivan Pavlov'un koşullanma yoluyla öğrenmeye katkılarında cesaret alan davranışçılar, insanın zihinsel ve psikolojik her faaliyetini uyarıcı-tepki bağlantıcılığı çerçevesinde açıklamaya devam etmişlerdir. Bu insandışılaştırma, temel olarak psikolojiye bilimsellik niteliğini kazandırmayı amaçlamaktaydı. Bir diğer önemli amaç ise Batı toplumlarının sekülerleşmesi ve dinin pençesinden kurtulmalarıydı. Psikanaliz ve biyolojik yaklaşım gibi diğer hâkim bakış açıları ve psikoloji ekolleri, geçmişte ve hâlen, davranışçılarla şiddetli anlaşmazlıklar içinde olsalar da sekülerleşme ve bilinçli düşünmenin itibarının düşürülmesi söz konusu olduğunda bu ekoller arasında tam bir mutabakat vardır.

“Organikçi” bir biyolojik bakış açısına fazlasıyla dayanan geleneksel nöropsikiyatri de bilinçli düşüncenin, seçme özgürlüğünün ve insanın değişmeyen manevi ahlaki normlarının önemini küçümser. Biyolojik determinizm abartılı ele alışı biçimiyle, insanların yaptığı normal veya anormal her şeyin tamamen kalıtsal genleri, sinir sistemleri ve doğuştan gelen biyokimyaları tarafından yönetildiğini iddia eder. İslami tefekkürü psikolojik açıdan incelemek, zorunlu olarak insanların bilinçli içsel ve bilişsel düşünce ve duygularıyla ilgilenmeyi gerektiriyorsa; Batı psikolojisinin hâkim bakış açıları olan davranışçılık, Freudyen psikanaliz ve nöropsikiyatri buna ya çok az katkı sunabilir ya da hiç sunamaz.

İslami Tefekkür ve Bilişsel Devrim

“Zihnini” geri getirebilmesi ve içsel bilinçli bilişsel faaliyetlerini yeniden keşfedebilmesi için psikolojinin tam bir devrim geçirmesi gerek-mektedir. Bu devrimin adı çağdaş bilişsel devrimdir. Bilim adamları, yirminci yüzyılın ortalarından itibaren düşünme ve içsel bilişsel süreçlere daha fazla ilgi göstermeye başlamışlardı. Ancak uyarıcı-tepki davranışçılığının yüzeyselliğini ve psikanaliz teorilerinin bilimsellik dışı çarpık doğasını tanıması psikolojinin onlarca yılını almıştır. Psikolojideki bu yeni bakış açısı, tefekkürün hem bilimsel hem de dini açıdan değerini göstermesi bakımından özellikle önemlidir.

Psikoloji ve diğer sosyal bilimler, insan doğasına ilişkin seküler indirgemeci görüşü desteklemeye devam etse de teknolojiadaki gelişmeler doğrultusunda sahip oldukları insan izlenimini değiştirdiklerini gözlemlemek ilginçtir. Bu görüşe göre bilim insanları; insanların düşünme sürecini, içsel bilişsel ve duygusal süreçlerini ve hafızalarını bir bilgisayara benzetmektedir. İnsanların buldukları ortamlardan çeşitli uyarıcılar aldıklarını, sonra bunları kodladıklarını, sınıflandırdıklarını ve hafızalarında sakladıklarını, yeni problemleri çözmeleri gerektiğinde ise ilgili bilgiyi yeniden geri getirdiklerini öne sürmektedirler. İnsanın bilgisayar odaklı olarak bu şekilde modellenmesi, modern psikolojiye “zihnini” ve “bilincini” yeniden kazandırma çabası içinde olduğundan, davranışçı modelden şüphesiz daha gerçekçidir; ancak İslam’ın insanlığa dair hakiki manevi vizyonunun gerisinde kalmaktadır.

Bununla birlikte psikoloji; gerçek devrimini “ruhunu” yeniden kazandığında ve insan doğasının bir tasvirini yapmayı amaçlayan dar bilimsel ve tıbbi modellerden kurtulduğunda yapacaktır. Ancak disiplini dar yaklaşımından kurtarmaya çalışan bilişsel psikoloji devrimi bile kendisini insan davranışının ve zihinsel süreçlerin psikolojik, biyolojik ve sosyo-kültürel üç bileşeni ile sınırlandırmaya devam etmektedir. Önemiyle ilgili artan modern bilimsel kanıtlara rağmen manevi bileşeni görmezden gelmiştir. Manevi inanç faktörü olmaksızın dahi ve bilgide kaydedilen ilerlemelere rağmen bu içsel zihinsel süreçlerin incelenmesi; uyarıcıların ve tepkilerin, sebeplerin ve sonuçların her türlü gelişmiş gözlem veya ölçüm yöntemine meydan okuyacak şekilde etkileşime girdiği oldukça karmaşık bir alan olarak kalacaktır.

Tefekkür ve Beden/Aklın Gizemi

İnsanın içsel psikolojik ve zihinsel dünyasının incelenmesi, bizi insanlığın en zor sorularından biriyle karşı karşıya getirmektedir: Beden ve zihin arasındaki bağlantı nedir? İnsan beyninin faaliyetleri hakkında çok az şey bilmemize rağmen materyalist görüşe sahip olanlar, kafatasının içindeki fiziksel beynimizi kullanılmadığımız takdirde insanın bir ‘akıl’a (zihne) sahip olmadığını ve bu yapılmadığı takdirde de akıl kelimesinin de bu anlamda kullanılmamasının gerektiğini iddia ederler.

Ayrıca “düşünen akıl” dediğimiz şeyin; beynin kimyasındaki ve elektrokimyasal sinir sinyallerindeki küçük değişikliklerin yansımalarından ve “dönüşümlerinden” başka bir şey olmadığını öne sürmekte ve bu savı desteklemek için insanların düşünme sürecinin ve aslında

tüm karakterlerinin beyin hasarı durumunda değişmesini ispat olarak göstermektedirler.

Karşı grup ise beyni ve sonuç olarak kişinin davranışlarını ve düşüncelerini kontrol eden bir “akıl” var olduğunu iddia etmektedir. Bu gruba, sinir sistemi üzerine yaptığı olağanüstü araştırması sonucunda Nobel Ödülü kazanan nörolog John Eccles öncülük etmektedir. O ve onun iddiasını destekleyen diğer bilim insanları; insan beyninin ve sinir sisteminin faaliyeti üzerine yaptıkları araştırmaların ancak bir “akıl”, “idrak sahibi bir ruhun” ya da Eccles’in dediği gibi “kendi bilincinde olan bir akıl” varlığıyla tam olarak açıklanabileceğini öne sürmektedirler.¹

Eccles ve diğer farklı bilim insanları, zihin ve beyin arasındaki ilişkiyi açıklamak için genellikle bir yayın istasyonu ve bir televizyon seti arasındaki ilişki örneğini kullanırlar. Eccles’e göre; maddi olmayan kendi bilincinde olan bir akıl, beyni sürekli olarak tarar, irdeler ve kontrol eder.² Eccles’in ileri sürdüğü üzere, beyin ölümünden sonra ne olduğu, bilim insanlarının yanı sıra sıradan insanların da peşini bırakmayacak nihai sorudur. Ruh hakkında sorulan bir soru üzerine Hz. Muhammed’e (s.a.v.¹) şu vahiy gelmiştir: “Sana ruh hakkında soru sorarlar. De ki: “Ruh Rabbimin emrindedir ve size pek az bilgi verilmiştir.” (İsrâ Suresi, 85.ayet).

Modern biyoloji araştırmalarının beden ve zihin arasındaki ilişki hakkında ortaya çıkardığı bir diğer karmaşıklık, insan kalbinin beyni etkileme ve sinirsel davranışı şekillendirmedeki rolüdür. Joseph Pearce, kişiyi düşünmeye sevk eden kitabı *Evolution’s End* (Evrimin Sonu) adlı eserinde şöyle der: “Kalpteki eylemler, hem bedenin hem de beynin eylemlerinden önce gelir... Artık biliyoruz ki kalp... hormonlar, iletiler ve iletişimin muhtemelen daha ince kuantum enerjileri yoluyla beyin hareketlerini kontrol ve idare eder.”³ Pearce’e göre derin, manevi bir tefekkür halindeyken, beynimizle iletişim kuran, bilişsel faaliyetlerimizi etkileyen ve maddi kalbimize etki eden manevi evrensel kalbimizi kaynak olarak kullanırız.

Bilişsel Faaliyetten Yerleşik Normal ve Anormal Alışkanlıklara

Hem bilişsel psikologlar hem de bilgisayar bilimcileri, insanın gerektiğinde tekrar erişmek üzere bilgiyi belleğinde analiz etme, sınıflandırma ve depolama kapasitesini incelemekle ilgilenirler. Bu bilim in-

1] (s.a.v.) – Sallallahu aleyhi ve sellem: Allah’ın selamı onun üzerine olsun. Hz. Muhammed’in adı her anıldığında söylenir.

sanlarının çalışmalarından bazıları, davranışçı ekoldeki uzmanların içerikleri tespit etmenin imkânsız olduğunu düşündükleri için görmezden gelmeyi tercih ettikleri birçok yönü açıklığa kavuşturmuş ve basit uyarıcı-tepki psikolojisi kavramına meydan okuyan birçok teori ve açıklama üretmişlerdir. Bu doğrultudaki başarılı gelişmelerden biri ise kişinin gerçekleştirdiği her kasıtlı eylemden önce içsel bir bilişsel faaliyetin meydana geldiğinin daha iyi anlaşılması olmuştur. Bu araştırmalar ayrıca insan aklının, günün veya gecenin hiçbir anında, kişi farkında olsun ya da olmasın, bu bilişsel faaliyeti durdurmadığını da kanıtlamıştır.

Her eylemin, ki bu eylem isterse bir kavram, anı, görüntü, algı ya da duygu olsun, içsel bilişsel bir faaliyetle başladığının keşfedilmesine ek olarak, bu bilişsel faaliyetin güçlendiği zaman bir eylemi tetikleyebilecek bir güdü veya özendirici olabildiğini; kişinin bu güdülü eylemi defalarca gerçekleştirmesi durumunda, bu içsel fikirlerin söz konusu eylemi kolaylıkla ve kendiliğinden köklü bir alışkanlık haline getirebildiği de ortaya koyulmuştur. Bu alışkanlığın bir beceri olması gerekmez; bir duygu, manevi bir hissiyat veya bir tutum da olabilir.

Dolayısıyla bilişsel psikoloji; insanların bilinçli düşüncelerinin ve iç diyaloglarının hislerini ve duygularını etkilediğini, tutum ve inançlarını oluşturduğunu, yani kısacası, onların değerlerini ve hayat görüşlerini şekillendirebileceğini öne sürer. Tefekkür yoluyla Müslümanlar, ruhsal gelişimlerinde “ödül ve ceza” ikilisine dayanan kendi içsel psikospiritüel stratejilerini geliştirebilirler. İstenmeyen alışkanlıklarını bırakmak ve bu alışkanlıklarını daha değerli alışkanlıklar ile değiştirmek için dünyevi bir ödüle veya elektrik şokuna ihtiyaç duymazlar. Umursamazca ve değersiz davranışlarda bulunmak yerine, içsel bilişsel ve ruhsal emellerini Allah'ın büyüklüğü ve noksanlıklardan münezzehe oluşu üzerinde tefekkür etmeye adayarak, şüphesiz, Allah sevgisi ile hoşnutluk, mutluluk ve sükunet duygularını geliştireceklerdir.

İKİNCİ BÖLÜM

Tefekkür:

Erken Dönem Müslüman Alimlerin Eserleri

İçsel düşüncenin, duyguların, algıların, tasavvurların ve fikirlerin; bireyin davranışlarının –eğilimlerinin, inançlarının, bilinçli ve bilinçsiz faaliyetlerinin, iyi ve kötü alışkanlıklarının– oluşumunda etkili olduğu fark edildiğinde, Kur’an ve Sünnet’in göklerin ve yerin yaratılışı üzerinde kapsamlı ilgilenme ve tefekkür etme (düşünme) ile neden bu kadar ilgilendiğini görmek mümkündür. Çünkü tefekkür, insanın kalbini ve zihnini Yaratıcı’nın azameti ve yüce sıfatları ile doldurmaktadır. Batı psikolojisinin insanın inançlarını, tutumlarını ve dışsal davranışlarını şekillendirmede düşünmenin ve bilişsel süreçlerin etkisinin “sağduyulu” kabulüne geri dönmesi, yetmiş yıldan fazla sürmüştür; buna karşın, söz konusu bu kazanımlar erken dönem İslam alimleri tarafından bilinmekteydi.

İbn Kayyim, *El-Fevaid* (Manevi Faydalar) adlı eserinde, insanın yaptığı her şeyin bir iç düşünce, gizli bir konuşma veya bir iç diyalog olarak başladığını açıkça ifade eder ve bunu belirtmek üzere Arapça’daki *havâtır* kelimesini kullanır. *Havâtır*, *hâtıra* kelimesinin çoğulu olup gelip geçici olarak aniden gelebilen içsel, gizli bir yansıma, fikir veya dile dökülmeyen düşünce anlamına gelir. Modern bilişsel psikologlar, bu kavramı bilişsel terapist Aaron Beck’in 1970’lerde keşfettiğini (!) iddia ettiği “otomatik düşünceler” fikriyle karşılaştırabilir. *Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar* adlı klasik eserinde, bu “keşfe” nasıl vardığını anlatmak için “Otomatik düşüncelerin keşfi” başlıklı bir bölüme altı sayfa ayırmıştır.⁴

İbn Kayyim, Müslüman bireylere, olumsuz *havâtır* ve gelip geçici iç düşünceler olan *vesveselerin* (imalı fısıltılar), bir duygu ya da dürtü haline dönüşmeden önce mücadele ederek mutlu ve erdemli bir hayat sürmesini tavsiye eder. İbn Kayyim, ayrıca, içsel bilişsel faaliyetin iyi bir tanımını yapar ve bu düşüncelerin nefes almak kadar karşı konulmaz olmasından dolayı Allah’ın insanoğluna bu gelip geçici düşünceleri ve yansımaları tamamen ortadan kaldırma yeteneği bahşetmedi-

ği konusunda okuyucularını uyarır. Ayrıca, eylemlerin ve amellerin ardında yatan içsel ve düşünsel fikirlerin ancak Allah ile olan yakın manevi bir ilişkiden kaynaklanırsa sağlam temellere sahip olabileceğini belirtir. Erken dönem İslam alimlerine ait literatürün büyük bir kısmı, Kur'an ve Sünnet'ten elde edilen ve daha sonra faydalı psikoloji ilkelerine dönüştürülen bilgilere dayanmaktadır.

Ebû Hâmid el-Gazzâlî, tefekkür terapilerinin teorik yönüne pek çok katkı sunmuştur; aynı zamanda, birkaç gerçekçi örnek sunarak konunun pratik yönlerine de eğilmiştir. İhyâ'ü Ulûmi'd-Dîn adlı eserinde, güzel davranışlarda bulunmak isteyen bir Müslümanın öncelikle kendisi hakkındaki fikirlerini değiştirmesi ve kendisini, bulmayı arzu ettiği durumda hayal etmesi gerektiğini söyler. Gazzâlî'ye göre her eylemin kaynağı bilişsel, duygusal veya akli bir faaliyet olduğu için uzun süre tefekkür halinde olanlar, ibâdet ve bağlılıklarını kolayca yerine getirirler. Sonuç olarak, derin bir İslami tefekküre dalmış müminler; tefekkür ettikleri olguları, geçmiş tecrübelerinin yanı sıra dil kullanımlarından kaynaklanan sembol ve ifadeler ile bu olguların eskiden ne oldukları ve gelecekte ne olabileceklerine dair hayal ettikleri pencereden de algılarlar.

İslami tefekkür birbiriyle bağlantılı üç aşamayı takip eder ve benim «manevi idrâk» (şuhûd) aşaması olarak adlandırdığım dördüncü ve son aşamaya ulaşır. İlk aşama, düşünülen nesnenin bilgisinin -görme, işitme, dokunma, koku ve tat- yoluyla doğrudan duyumsama veya hayal gücünde olduğu gibi dolaylı olarak elde edildiği aşamadır. Tefekkürün ikinci aşaması, bir kişinin bu verilere daha yakından bakması, estetik yönlerini ve belirli niteliklerini incelemesiyle başlar. Üçüncü aşama, tefekkür eden kişinin yaratılmış tefekkür nesnesi ile o nesnenin Yaratıcısı arasındaki sınırı geçtiği aşamadır. Tefekkür eden kişi, Allah'tan ve O'nun yarattığından başka hiçbir şeyin mevcut olmadığını idrak etmekle, bu evrendeki diğer her şey gibi takdir edilen tefekkür nesnesini de var eden Allah'a teslim olma ve O'nu takdir etme duygularına kapılır. Öğrenme ve alışkanlık oluşturma açısından, sürekli tefekkür eden müminlerin dördüncü aşamaya ulaşacakları söylenebilir çünkü devamlı zikir ile güçlenen tefekkür, köklü bir manevi alışkanlık haline gelir.

Bununla birlikte, insanın tefekkürü, bu evrende güzel veya zarif bir şekilde yaratılmış nesnelere tefekkürüyle sınırlı olmak zorunda değildir; öyle ki bu evren içinde güzel ve çirkin, büyük ve önemsiz, iyi ve kötü nesnelere birlikte barındırır. Algılama, duygusal anlamda tam tersi olsa bile acı verici, korkutucu veya rahatsız edici deneyimleri de

çerebilir. Tefekkür, hoş olmayan deneyimlerden öğrenilen derslere odaklanabilir ve tefekkür eden kişiye bu deneyimleri yaşamaktan nasıl kaçınacağını öğretebilir. Nitekim, korkunç sahnelere tanık olmak veya kişisel zorluklara katlanmak muhtemelen kişiyi, örneğin bir binanın güzelliğinin, büyüklüğünün ve hassas ölçüsünün sakince takdir edilmesinden daha etkili bir şekilde tefekkür etmeye ve ders çıkarmaya sevk eder.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

İslami Tefekkür ve Modern Meditasyon Usulleri

Son yıllarda transandantal meditasyon ve benzeri yöntemler, Avrupa ve Amerika tarihinde benzeri görülmemiş derecede popüler hale gelmiştir. Bu durum, kadim Doğu ve Hint köklerine sahip bu tür bir meditasyonun duygusal, bilişsel ve fiziksel bozukluklarla bağlantılı hastalıkların tedavisinde çok olumlu etkileri olduğunun tespit edilmesiyle ortaya çıkmıştır. Meditasyonun kanıtlanmış birkaç faydası vardır; nitekim bu faydalar, İslami bir ibadet şekli olan tefekkür ile ilgilidir.

Modern tıp araştırmaları, İslam'daki emirlerin, kuralların ve arzu edilen davranışların, müminlerin fiziksel ve psikolojik sağlığını muhafaza etmek için tartışılmaz bir değeri olduğunu da göstermiştir. Örneğin, müminlerin beş vakit namazdan önce abdest (*vudu'*) ve Cuma namazlarından önce ve eşler arasındaki cinsî münasebetten sonra da gusül (*gusl*) abdesti alarak sağladıkları vücut temizliğinin ve Peygamber Efendimizin Sünnetine dair diğer uygulamaların açıkça sağlığı ilgilendiren yönleri vardır. Nitekim, yirminci yüzyılın sonlarında yayımlanan yüzlerce kitap ve araştırma makalesi; psikolojik, psikofizyolojik ve organik bozuklukların tedavisinde inanç faktörü ile birlikte yapılan meditasyonun da değerini vurgulamaktadır.

Bu bağlamda çok ilginç ve açıklayıcı bir çalışma S. Wolf tarafından nakledilmiştir. Bu çalışma, hastanın inancının ilaçların etkisini bile nasıl tersine çevirebileceğini göstermektedir.⁵ Modern araştırmalar; anksiyete, depresyon, şiddetli yalnızlık ve özgüven kaybını da beraberinde getiren şiddetli kronik stresin, tüm hastalıklara karşı insan bağışıklığını ciddi ölçüde etkilediğini kesin olarak ortaya koymuştur. Araştırmalar, ilk kez iki farklı uzmanlık alanını, yani sosyal bilimler ve psikoloji alanı ile insan immünolojisinin kimyasını bir araya getiren yeni bir disiplin olan psikonöro-immünolojinin ortaya çıkmasına yol açmıştır.⁶ Basit meditasyon teknikleri binlerce yıl önce Hindular ve Budistler tarafından bilinmekte ve uygulanmaktaydı.

Kliniklerde ve tıbbi laboratuvarlarda, psikofizyolojik değişiklikleri ölçmek üzere, en son yöntemler kullanılarak yapılan birçok deneysel çalışma; hastaların zihinsel, bilişsel ve ruhsal güçlerini mustarip oldukları rahatsızlıkları iyileştirmek ve psikolojik hayatlarını zenginleştirmek için kullandıkları transandantal meditasyon gibi konsantrasyon odaklı meditasyon tekniklerinin, gerçek bir tıbbi devrim olduğunu kanıtlamıştır.

Avrupa ve Amerika’da popüler hale gelen, inanç faktörünün kullanımı ile birleştirilmiş meditasyon ve rahatlatma üzerine yazılmış kitaplarda, eğitici ses kayıtları ve videolarda terapistler tarafından yer verilen metotlar; namaz kıldıktan sonra oturarak Allah’ın lütfunu, büyüklüğünü ve yarattıklarındaki inceliği düşünmeye dalmış, Yüce Allah’ı sürekli hamd ve tesbih eden bir Müslümanın uyguladıklarıyla benzerlik gösterir. Tefekkür eden, ibadetlerini yerine getiren bir Müslüman, minimum zaman ve enerji ile yüksek bir meditasyon haline ulaşabilir. Yalnızca güzel sesle okunan Kur’an’ın şiirsel ayetlerini dinlemek bile birkaç dakika içinde meditasyonun tüm iyi yansımalarını o kişide uyandırabilir. Amerika Birleşik Devletleri’nin Florida eyaletindeki Akbar Clinic’te yapılan bir dizi karmaşık deneyden sonra Dr. Ahmed Elkadi, Müslümanların, Arapça konuşsunlar ya da konuşmasınlar, Kur’an tilaveti dinlediklerinde, sıcak sükunet hissini oluşması, hastalığa karşı bağışıklığın artması, transandantal meditasyonun sağladığı ve daha önce ifade edilen diğer değişiklikler gibi stres ve kaygıdan kurtulmanın göstergesi olan tüm fizyolojik değişiklikleri deneyimledikleri sonucuna varmıştır.⁷

İslami bir ibadet şekli olan tefekkür ile Doğu ve Batı’nın meditasyon türleri arasındaki benzerlik, aslında sadece yüzeyseldir çünkü İslami tefekkürün temelini Allah’ın birliğine olan inanç (tevhid inancı) oluşturur. İslami tefekkür, yaratılışı temel alarak tefekkürden Yaratıcı’ya doğru giden bir gelişmedir. Akılcı düzgün bir harekettir. Tefekkür, Yüce Allah’ı hakiki anlamda idrak etmek için tüm bilişsel ve ruhsal melekelerin faaliyete geçirildiği ruhsal bir pratiktir. Ne bir hastalığı iyileştirmek için sarf edilen mantıkdışı veya duygusal bir çaba ne de vücuda işkence yapılan acı verici bir uygulamadır. Müminler bilirler ki bu evrendeki her zerre, Yüce Allah’ı hamd ve tesbih eder. Kur’an’da şöyle buyrulur: “...O’nu hamd ile tesbih etmeyen hiçbir şey yoktur. Fakat siz onların tesbihini anlayamazsınız.” (İsrâ Suresi, 44.ayet). Tefekkür eden müminler, kâinatın Allah’ı tesbih ettiğinin şifresini çözemeler de kendi tesbihleri ile diğer tüm mahlûkatın tesbihi arasındaki uyumu hissederler. Bu duygu, tefekkürün devam etmesiyle birlikte manevi yüceliğe, hiçbir dünyevi mutlulukla kıyaslanamayacak bir neşeye ve manevi hazza ulaşınca kadar daha da derinleşir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Kur'an ve Allah'ın Yarattıkları Üzerinde Tefekkür

Allah'ın yarattıkları üzerinde tefekkür, İslam'daki en büyük ibadet biçimlerinden biridir. Nitekim birçok Kur'an ayeti, her mizaç ve ruh haline hitap edebilmek adına çeşitli yöntemlerle bu faaliyeti teşvik etmektedir. Amaç, çeşitli yöntemlerle insanları, Rablerinin alemdeki âyetlerini basiret ve selim bir kalple müşahede etmeye teşvik etmektir.

Bununla birlikte, hakiki bir İslami tefekkür ancak Allah'a inanan bir kalpten; O'na ve O'nun yüce sıfatlarına teslim olan bir akıldan kaynak bulabilir. Bu; kainatı yaratan, yöneten ve idame ettiren Yüce Allah'ın bir ve tek olduğuna şehadet etmek anlamına gelen sarsılmaz *Tevhid* inancıdır. İslami tefekkürün manevi yolculuğuna başlamadan önce Allah'a olan imanı güçlü ve sağlam bir şekilde tesis etmek esastır çünkü bu; mümin için bir yol gösterici olduğu kadar, onu doğru yoldan sapmaktan da alıkoyan sarsılmaz bir kök olacaktır.

Kur'an birçok yolla insanların kalplerini yumuşatmaya çalışır. Bunlardan biri de Allah'ın lütuf ve nimetlerinden bahsetmektir. Bu lütuf ve nimetler üzerinde tefekkür etmek, merhamet ve sevgi duygusunu meydana getirebilir. Allah'ın insanoğluna ve dünya üzerinde yaşayan diğer tüm canlılara olan merhameti ve muhabbeti üzerinde tefekkür etmenin hatırlatılması; duyarlı, şükreden ve hikmet sahibi insanların kalplerine dokunur. Bu ayetlerin çoğu "Görmediler mi?" veya "Görmezler mi?" sorusuyla başlamaktadır. Örneğin; "*Peki onlar devenin nasıl yaratıldığına, göğün nasıl yükseltildiğine, dağların nasıl dikildiğine, yeryüzünün nasıl yayıldığına bakmazlar mı?*" (Gâşiye Suresi, 17-20.ayetler).

Buna karşın bazı ayetler; dünya üzerindeki Allah'ın sayısız nimetlerini hatırlamaktan aciz olup, ibret ve ders almayı hiçbir şeyi görmeyen, zihinleri uyanık olan kişileri de teşvik eder ve övgü sunar. Kur'an aynı zamanda insanların doğuştan sahip oldukları estetik duygusunu uyandırarak evrendeki İlahi işaretleri düşünmeye teşvik eder: Örne-

ğin Fâtır Suresi, 27-28² ayetlerinde görüldüğü üzere; insanların gerçek his ve duygularını canlandırarak onların yeryüzündeki her şeyin renklerin, gölgelerin, bitkilerin, hayvanların ve hatta cansız nesnelere güzelliğini görmelerini sağlamayı amaçlar. Veyahut Allah; onlardan rızık kazanmaları ve istifade etmeleri için hayvanları yaratmakla insanlara bahsettiği lütufları gösterdikten sonra kullarına, şu örnekte olduğu gibi yarattıklarının güzelliği üzerine tefekkür etmelerini hatırlatır: “O yarattığı her şeyi güzel yapmış ve ilk başta insanı çamurdan yaratmıştır.” (Secde Suresi, 7.ayet).

Ancak tefekkür düzeyi ile ilgili en önemli nokta, Allah'ın bazı mahlûkatına bizzat yemin etmesidir. Bu, mahlûkat üzerine kafa yormak, derinliklerini araştırmak ve muhteşemiyatı hakkında derinlemesine düşünmek için en büyük çağrı budur. Yüce Allah; şafak vaktine, kuşluk vaktine, alacakaranlığa, aya, incire ve zeytine, rüzgârlara, yıldızlara, göğe, günün ağarmasına ve inen geceye yemin eder. Dahası, Kur'an-ı Kerim'de genel olarak gökler ve dünya hakkında tefekkürü teşvik eden ve insanın yaratılmış varlıkların en önemlisi olarak kabul edildiği birçok ayet bulunmasına ilaveten, özellikle insanın yaratılışı üzerine tefekkürle ilgilenen de birçok ayet vardır. Kur'an, zalimlere ve büyüklük taslayanlara da benzer sitemkâr soruları yöneltir: “İnsan kendisini bir nutfeden yarattığımızı görmez mi? Oysa bak, şimdi o, açıktan açığa bize karşı duran biri olmuştur.” (Yâsîn Suresi, 77.ayet). İnsan tabiatının estetik yönünün uyandırılmasıyla ilgili olarak Yüce Allah şöyle buyurur: “Şüphesiz biz insanı en güzel biçimde yaratmışızdır.” (Tîn Suresi, 4.ayet). Yüce Allah ayrıca şöyle yemin eder: “Göğün ve yerin Rabbine andolsun ki bu, tıpkı sizin konuşmanız kadar gerçek!” (Zâriyât Suresi, 23.ayet).

Öğrenme, hafıza, duygular ve motivasyonlar gibi etkileri laboratuvar da kaydedilebilen daha basit psikolojik olaylar bile psikoloji bilimi tarafından hâlâ tam olarak kavranmış değildir. Üstelik, insanlığın somut biyolojik ve maddi yönleri ancak yüzeysel düzeyde anlaşılabilir. İnsanların kendi mucizevi yaratılışlarına nasıl kör olabildiklerini sorgulayan “Sağlam düşünce ve inanç sahipleri için yeryüzünde açık kanıtlar vardır. Hatta kendinizde de. Hiç görmüyor musunuz?” (Zâriyât Suresi, 20-21) ayetlerindeki ilahi çağrı; her zaman ilk vahyolunduğu andaki gibi yeni ve meydan okuyucu olarak kalacaktır.

2] Fâtır Suresi, 27-28 ayetler: “Allah'ın gökten su indirdiğini görmez misin? Sonra onunla renkleri ve çeşitleri farklı ürünler çıkardık. Dağların da farklı renklerde; beyaz, kırmızı, siyah yolları, kısımları vardır. Aynı şekilde, insanlardan, binek hayvanlarından ve eti yenen hayvanlardan da farklı tür ve renklerde olanlar var. Kulları içinden ancak bilenler, Allah'ın büyüklüğü karşısında heyecan duyarlar. Şüphesiz Allah üstündür, çokça başlıyıcıdır.”

BEŞİNCİ BÖLÜM

Sınırlandırılmamış Bir İbadet Biçimi Olarak Tefekkür

Göklerin, yerin ve bunların içindekilerin yaratılışını tefekkür etmek; zaman, yer ve eşyanın tabiatındaki değişikliklerle engellenemeyecek bir pratiktir. Özgür ve sınırlandırılmamış bir ibadet şeklidir. Aynı zamanda zihnin, Allah'ın evrendeki işaretlerini tefekkürden Yaratıcısına ve Rabbine doğru yükseldiği; kalbi canlandıran ve algıyı aydınlatan bilişsel ve duygusal bir süreçtir. Tefekkürün gerçek anlamı budur.

Kur'an, yaratılışın başlangıcı üzerinde tefekkür etmeyi teşvik eder: “(Resulüm!) De ki: ‘Yeryüzünde gezip dolaşın ve Allah’ın ilk yaratılışı nasıl başlatıp devam ettirdiğini görün. Allah, daha sonra ikinci hayatı da işte böyle gerçekleştirecektir; Allah her şeye kâdirdir.’” (Ankebût Suresi, 20.ayet).

Kur'an, müminleri içinde buldukları anı tefekküre (düşünmeye) teşvik etmesinin yanı sıra, soyu tükenmiş milletlerin akıbetleri üzerinde de düşünmeye davet eder: “Yeryüzünde gezip de kendilerinden öncekilerin sonu ne olmuş görmezler mi? Onlar kendilerinden çok daha kudretliydimen...” (Rûm Suresi, 9.ayet).

Kur'an, müminlere bir yandan dünyayı tefekkürü (düşünmeyi) emrederken diğen yandan ahiret üzerine de tefekkür etmeleri için çağrıda bulunur : “...Dünya ve âhiret hakkında (düşünesiniz diye Allah size âyetlerini böyle açıklıyor).” (Bakara Suresi, 219-220.ayetler).

Kur'an tefekkür özgürlüğü ile ilgilenir ve gökler, dağlar ve denizler gibi oluşması sırasında insan elinin hiçbir rol oynamadığı Allah'ın doğal mahlûkatı üzerinde tefekküre çağırır. Ayrıca Kur'an, müminlerin dikkatini insanlara lütfedilen nimetlere çeker. Allah'ın koyduğu doğa kanunlarının dışında hiçbir insan buluşu veya icadı olamaz. Örneğin, “Lütfuna nâil olasınız diye denizde gemileri sizin için yüzdüren Rabbinizdir. Doğrusu O size çok merhametlidir.” (İsrâ Suresi, 66.ayet). Ayrıca Allah; insanları ve insan aklı ve eliyle yapılan her şeyi O'nun

yarattığını Kur'an'da şöyle bildirir: "Oysa sizi de yaptıklarınızı da Allah yarattı." (Sâffât Suresi, 96.ayet).

Evrenin tefekkürü, sınırsız bir manevi faaliyettir. Bununla birlikte, bu dünya, Müslümanların merakını uyandıran ve inançlarının temel unsurlarını oluşturan görünmeyen varlıkları ve olguları da barındırmaktadır.

ALTINCI BÖLÜM

Görünmez Olanın Tefekkürü ve Sınırları

İster güneş, nehirler ve gezegenler gibi gözle görünür varlıklar olsun ister melekler ve cinler gibi görünmez varlıklar olsun; insanın deneyimleyebilecekleri veya hayal edebileceklerinin hiçbir sınırının olmaması nedeniyle İslami tefekkür özgür bir ibadet şeklidir. Buna rağmen, bu anlamdaki tek kısıtlama Allah'ın zâtının tefekkür edilmesi konusundadır. Bu pratik, caiz olmamasının yanında imkânsızdır da çünkü Allah'ın hakikatini O'ndan başkası bilemez. Yüce Allah, Kur'an'da, Zâtı hakkında şöyle buyurur: “Gökleri ve yeri yaratan O'dur... O'na benzer hiçbir şey yoktur. O her şeyi işitir, her şeyi görür.” (Şûrâ Suresi, 11.ayet).

Allah, insanoğlunu sınırlayan, zaman ve mekandan münezzehtir. Nitekim insan, belirli bir zaman ve mekana atıfta bulunmadan hiçbir olayı; geçmişteki bir deneyime atıfta bulunmadan ise hiçbir şeyi gözünde canlandıramaz. İnsanlar, kendilerine insan olma vasfını veren beyin ve sinir sistemi hakkında hâlâ çok az şey bilmektedirler. Zihinleri, ruhları ve psişeleri hakkındaki bilgi, gizli bir sır ve korunan bir hazine hükmündedir. Alimler de Yüce Yaradan hakkında ne tasavvur edilirse edilsin, O'nun bundan tamamen farklı olduğunu söylerler. İbn Abbâs şöyle der: “Bazıları Yüce Allah'ı tefekkür etmeye çalıştılar fakat Peygamber onlara: ‘Allah'ın zatını değil, Allah'ın yarattıklarını tefekkür edin çünkü O'nun asla hakkını veremezsiniz’ dedi.”⁸ Allah'ın Sıfatları, O'nun Zâtı ile aynı özendir. Bu sebeple, Yüce Yaradan'ın hakikati gibi O'nun İlâhî sıfatları da ancak O'nun tarafından bilinip anlaşılabilir.

Dünyamız, büyük bir rahim gibidir ve beden de bu rahimdeki plamenta rolünü oynamaktadır. Ölüm vakti geldiğinde ruh, bu dünyadan çok daha büyük ve karmaşık olan, artık bedene ihtiyacın kalmadığı (aynı yeni doğan bir bebeğin artık plasentaya ihtiyacı olmadığı gibi) berzahta daha yüksek bir yaşam boyutuna geçer ve beden gömülür. Dolayısıyla insan, adeta bir roket gibi bir aşamadan daha yüksek bir aşamaya geçmeye devam eder. Her aşamanın sonunda, yakıtının tü-

ketilmesiyle birlikte, daha hızlı, daha hafif ve daha büyük bir enerjiyle yol almak için roketin bir parçası ana gövdesinden ayrılır. Aynı şekilde, cennet saadetinin ve nimetlerinin, akan ırmakların ve güzelliklerin, cennetteki asıllarına kıyasla önemsiz olsalar da dünyamızda benzerleri mevcuttur.

Birçok erken dönem ve modern bilim insanı ve inançlı kişiler; ölümün doğası, berzah alemi ve ahiret üzerinde yaptıkları tefekkür deneyimlerini kaydetmiştir. Müslüman birey, varlıkları insan idrakinin ötesinde olsa da bu kavramlar ve ahiret hayatının nimetleri üzerinde tefekkür edebilir çünkü bunlar Yaraticının kendisi değil, yaratılmış varlıklardır. Bu evrende Yaraticı olan Allah'tan ve O'nun yarattıklarından başka hiçbir şey yoktur. Bu itibarla müminlerin Allah'ı tefekkür etmeleri yasaklanmıştır ancak diğer her şeyi tefekkür etmekte serbest bırakılmışlardır.

Yedinci Bölüm

Tefekkürün Bireysel Düzeyleri

İnsanların deneyimlediği farklı tefekkür düzeyleri vardır. Tefekkürü ve tefekkürün derinliğini etkileyen ilk faktör, kişinin iman düzeyi ve Allah'a olan yakınlık derecesine bağlıdır. Bireyin Allah'a olan inancı, sevgisi ve saygısı ne kadar büyükse, yaratılış üzerine düşünmesi ve tefekkürü de o kadar derin olur.

İkinci faktör, müminlerin kişilikleri ve doğuştan gelen yetenekleri ile ilgilidir. Bu nitelik çoğunlukla sinir sisteminin doğasına bağlıdır. İçedönük kişiler; tek başına kitap okumak, bahçede veya kütüphanede çalışmak gibi insanlarla kaynaşmalarını ve heyecan verici etkinliklere katılmalarını gerektirmeyen etkinlikleri tercih ederler. Rutin işlerinden sıkılmaksızın keyif alırlar. Aynı zamanda derin düşüncelere dalan inançlı kişilerse, diğer insanlara kıyasla, yaratılış üzerinde daha uzun süre ve daha derinlemesine tefekkür edebilirler.

Dışadönük kişilerin retiküler formasyonları (beyin sapındaki ağısı yapı) beynin üst merkezlerine giden sinir sinyallerini ve uyarınları engelleyen veya zayıflatan bir sinir sistemine sahiptir. Sonuç olarak, içedönüklerin aksine çevrelerinde yoğun ve heyecan verici deneyimlerin varlığına ihtiyaç duyarlar. Ancak bu, dışa dönük kişilerin otomatik olarak daha düşük bir seviyede olduğu anlamına gelmez. Nitekim, sinir sistemleri ve psikolojik yapıları sayesinde insanlarla kaynaşmayı, arkadaşlık kurmayı veya topluluk önünde konuşmayı gerektiren İslami çalışmalarda içe dönük kişileri geride bırakabilirler.

Tefekkür derinliğini etkileyen üçüncü faktör ise psikolojik faktördür. Nitekim tefekkür, ruh ve beden sağlığının yanı sıra iç huzuru ve sükuneti de gerektirir. Beden sağlığı, tefekkür derinliğinin artırılması için şüphesiz gereklidir. Nitekim; hasta, obez veya uyuşturucu bağımlısı olan birinin ruhsal durumunu yüksek bir tefekkür düzeyine yükseltmeyeceği açıktır. Kaygı, depresyon, takıntı ve benzeri psikolojik rahatsızlıkları olan bir müminin yüksek bir konsantrasyonla tefekkür etmesi de beklenemez. Dördüncü faktör, çevrenin inananlar üzerindeki etkisidir; günlük yaşamın ihtiyaç ve sorunlarıyla nasıl başa çıktık-

ları, bu ihtiyaçların tefekkür etme becerilerini ne ölçüde engelleyebileceği veya artırabileceği ile ilgilidir.

Beşinci faktör, kültürün etkisidir. İslami olsun ya da olmasın bazı kültürlerin çocuk yetiştirme tarzları, erken çocukluk döneminden itibaren bireylerde hem doğal güzelliğe hem de insan eliyle meydana getirilen sanatın güzelliğine karşı sevgi ve takdir aşarlar. Bu tür kültürlerde büyüyen yetişkinler; zamanlarının ve paralarının çoğunu, ya pitoresk manzaralar gibi şeylerin tadını çıkararak ve onların üzerinde tefekkür ederek geçirirler ya da güzel bir tablo satın alırlar. Öte yandan, halkını yalnızca kadınların fiziksel güzelliğine ve belki de şiire ve yerel müziğe ilgi duyacak şekilde yetiştiren kültürler de vardır. Müslüman toplumlarımızdan çoğunun ikinci kategoriye girmesi üzücüdür. Altıncı faktör ise insanların tefekkürün konularını ne kadar çok tanıdıklarına ve bu konular hakkında ne kadar bilgi sahibi olduklarına bağlıdır. Böylece insanlar, tanıdıkları çevredeki tefekkür nesnelerini daha kolay seçecek ve takdir edeceklerdir.

Yedinci faktör ise çevremizde tuttuğumuz insanların bize örnek olma hali ile ilgilidir. Hz. Peygamber'in buyurduğu gibi "Kişi dostunun dini üzeredir. Öyleyse her biriniz, kiminle dostluk kuracağına dikkat etsin."⁹ Bir şeyh ile yoldaş olmanın doğurduğu manevi etki, müridin dünya görüşünü köklü bir biçimde değiştirebilir ve İslami tefekkür becerisini artırabilir. Tefekkür derinliğini etkileyen sekizinci faktör, tefekkür ve meditasyon konusu olan nesnenin veya konunun hangi doğa ortamında gerçekleştiğidir. Bazı doğa olayları düşüncüyü ve güçlü duyguları hemen harekete geçirir; kişilerin psikolojik ve ruhsal yönlerini tümüyle sarsar ve onların kalplerini ve zihinlerini kuşatır.

Son olarak, tefekkür nesnelere ilişkin bilgi ve anlayış daha derin bir tefekkürü teşvik edebilse de bunun tersinin de doğru olduğu, yani nesneye duyulan fazla aşinalığın o nesne üzerinde tefekkür etmeye engel olabileceği de şaşırtmamalıdır. Çevremize ne kadar aşına olursak, görüşümüzün ve farkındalığımızın üzerindeki perde de o kadar ağır olur ve büyük önemi olan şeyleri fark edemez veya hatırlayamayız. Kuşkusuz, bu faktörlerden herhangi birinin önemi, tefekkür edenlerin içinde buldukları koşullara bağlıdır. Ancak insanlar samimi ve yüksek motivasyona sahipse, Allah'a ibadet etmenin ve O'nun yarattıklarını tefekkür etmenin önündeki tüm engelleri aşma konusunda mutlaka doğru yola iletileceklerdir.

Sekizinci Bölüm

Deneysel Bilim ve Din: Kozmik Yasalar

İslam'ın, Allah'ın yarattıklarının tefekkür edilmesine bahşettiği yüksek makam düşünüldüğünde; gözlerinin önünde gece gündüz sergilendiği halde Allah'ın kâinattaki apaçık âyetlerine karşı kalpleri, kulakları, gözleri ve zihinleri kapalı olan kimselerin ne kadar acınacak halde oldukları görülür: “Göklerde ve yerde nice deliller vardır ki onlar bu delillerden yüz çevirerek geçip giderler.” (Yûsuf Suresi, 105. ayet). Ama bu bilgi onları üstünkörü dışsal yönlerden öteye götürmez ya da yaratılışın harikalarından, Yaradan'a taşımaz. Kur'an bu kişileri şöyle tasvir eder: “Onlar dünya hayatının sadece görünen yüzünü kısmen bilirler; âhiret hakkında ise tamamen gaflet içindedirler.” (Rûm Suresi, 7.ayet).

Müminlerin kalbine en çok dokunan Allah'ın mahlûkatını idare eden ilahi kanunlara dair öğrendikleri sırlardır. Bunlar isterse küçükük bir karıncanın kimyasal dilinin isterse devasa bir gezegenin yörüngesinin keşfi olsun fark etmez. Allah'ın tüm insanların kalbine nakşettiği doğuştan gelen bu fitrat, belki de günümüz bilim insanlarının bazılarının inançlı insanlarınkine benzer bir dil ile konuşmalarının nedenidir. Örneğin, Cecil Hamann, Baltimore kuşunun yuvasını ve ona bu güzel sanatı kimin öğrettiğini sorgular. Tefekkür ve ferasetli gözlem arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmayı amaçlayan İbn Kayyim, karıncalar üzerine açtığı bahiste, karıncaları ve onların faaliyetlerini gözlemlemeye ve tefekkür etmeye son derece ilgili olan bir mümin tarafından aktarılan ilginç bir anekdotu anlatır. Bu kişi, bilimsel bir deney yapar ve karıncaların özel bir iletişim diline sahip oldukları, yanlış bilgi getirene ve bunun sonucunda karınca sürüsünü yanlış yönlendirene ağır bir ceza verdikleri sonucuna varır. Onun gibi bilim insanları, yalnızca gözle görünür mahlûkat üzerinde düşünmekle kalmamış, tefekkür süreci de dâhil olmak üzere soyut kavramlar üzerinde tefekkür etmeye devam etmişlerdir. Örneğin, Gazzâlî, Yüce Allah'ın yeni doğan bebeklerin akli melekelerini sınırlandırmasının hikmeti üzerinde uzun uzun düşünmüştür.¹⁰

Nesnel ve dini inançlardaki farklılığa rağmen kozmik yasa arayışı; hem tefekkür eden mümin hem de modern bilim insanı tarafından paylaşılan bir unsurdur. Nitekim, deneysel çalışmalar yapan modern bilim insanları, kozmik olayları büyük bir kesinlikle tahmin edebilmek için evreni yöneten yasaları ve ilkeleri keşfetmeye çalışır. Ancak Müslüman araştırmacılar işlerine gerçekten samimiyetle yaklaştıklarında, onları araştırma yapmaya iten nedenler ve bunun sonucunda elde edecekleri ödül, gayrimüslim meslektaşlarından çok daha anlamlı olacaktır. Nitekim maddi, biyolojik ve psikososyal olgulardaki karmaşık ilişkileri açığa çıkarmaları, Allah'ın işlerini ve bu işlerde O'nun kanunlarını gözlemlemeleri, aslında en yüce ibadet şeklidir. Kur'an'da bu kişilerden şöyle söz edilir: "Kulları içinden ancak bilenler, Allah'ın büyüklüğü karşısında heyecan duyarlar." (Fâtır Suresi, 28.ayet). Eğer bu talebeler araştırmalarını ihlasla (inanç dolu ve içtenlikle) Allah'a hizmet yolunda yürütürlerse, tüm gözlem, düşünme ve tefekkür (ister laboratuvar isterse sahada gerçekleştirilsin) çabaları, büyük bir mükâfata tabi olacaktır.

Ne yazık ki Müslüman talebeler, bu kutsal mesajı anlamamakta ve sabır göstermeden çok fazla kazanım elde edemeyeceklerinin farkına varmamaktadırlar. Müslüman araştırmacılar, gözlem ve tefekkür görevlerini, Allah'ın rızasını kazanabilecekleri bir ibadet şekli olarak görürlerse, o zaman daha çok motive olurlar. Bir mümin, insanlığa faydalı bir şey keşfeder veya icat ederse, o şey Allah tarafından sadaka-i cariyeye olarak kabul edilir ve yaptığı eser onu kullanan herkese fayda sağlamaya devam edeceği için kişi, hem bu hayatta hem de ahirette o amelin mükafatını görecektir. Bir Müslümanın herhangi bir alanda araştırma yapması, aynı zamanda Peygamber'in «İlmi talep etmek her Müslümana farzdır.» emrine de uyduğu anlamına gelir.¹¹

Saf ve sürekli tefekkür (ileri bir ibadet şekli) ile bilimsel bilgideki ilerleme arasındaki pozitif ilişki; Müslüman dünyasında deneysel bilimlerde kaydedilen ilerlemenin tarihi tarafından doğrulanır. Nitekim bunda hiç şüphe yoktur ki; modern uygarlığın temelini oluşturan bilimsel yöntemi Avrupa'ya, Müslüman bilim insanlarının her alanda yaptıkları buluş ve icatlar öğretmiştir. Allah'ın yarattıkları ve O'nun evreni idame ettiren kanunları üzerinde tefekkür etmenin bilimsel rönesansın temelini oluşturduğu bir çağda, Müslüman dünyasında deneysel bilimde kaydedilen gelişiminin sayısız örneği vardır. Bu uygarlık; insanın rasyonel bir hayvan ve manevi bir varlık olarak doğuştan gelen ikili doğasının gerçekleşmesine dayanan, fiziksel olanla ruhsal olanın uyum içinde ve homojen bir şekilde etkileşime girdiği olgun, dengeli bir uygarlıktı.

İslam'a ve İslam medeniyetinin manevi köklerine yabancılaşma; doğa ile ruh ve bilim ile din arasında gerçekleşen trajik bir bölünmeyle sonuçlandığı için çok talihsiz bir olaydır. İslam'ın rehberliğinde gelişip başarılı olan dünyevi ilim ve dinin, Yüce Allah'a teslimiyetin himayesi altında eşi görülmemiş bir uyum içinde bir arada var olduğu bu medeniyet kadar dengeli bir medeniyet hiçbir zaman var olmamıştır. Bu durumu erken dönem Müslüman alimleri arasındaki bilim ve dini inancın sağlıklı birleşiminin modern seküler dünyadaki uluslararası bilim camiasının büyük bir kısmındaki mevcut durumun karşılaştırılmasında daha da net olarak görebiliriz. Ne yazık ki birçok "sekülerleşmiş" Müslüman alim de Batı modelini takip etmeyi ve benimsemeyi seçmiştir. Bununla birlikte, ironik bir şekilde, Müslümanların beşeri, sosyal ve fen bilimlerini İslam'ın manevi ve etik normlarıyla cesurca bütünleştirmekten çekindikleri bir zamanda modern, seküler dünya; bilim, din ve sekülerlik arasındaki parçalanmanın neden olduğu sosyal tahrifatı fark etmeye başlamaktadır.

Batı biliminde yakın zamanlarda meydana gelen ve dinin konumunu zayıflatmak ve onun yerini almayı amaçlayan buluşlar, zaman içinde yeni bir bilimsel devrime ve bu eski konuma geri dönüşe neden olmaktadır. İroniktir ki bu sürece müspet ilimlerin "şahı" olan fizik öncülük etmektedir. Uzmanlık alanlarının dış katmanlarına derinlemesine nüfuz ederek özüne ulaşan bilim insanlarından ne yazık ki çok az sayıda olanı, doğayı boyundurukları altına alabileceklerine yönelik geçmiş kibirli görüşlerini sorgulamaya başlamaktadır. Çoğu [Batılı] bilim insanı kendilerini ateist olarak tanımlarken, ünlü bir bilim insanı bir keresinde şöyle demiştir: "Bilimin azı insanları Tanrı'dan uzaklaştırır, ama çoğu O'na geri götürür."¹²

Bilimsel ilerleme, insan çabası ile ilahi rehberlik arasındaki dengeye dayanmadıkça insanlığa mutluluk getirecek uygun bir reform tam olarak gerçekleştirilemez. Nitekim, bilim insanlarının Allah'ın tüm yarattıklarına karşı sevgi, bağlılık ve vahdet duygusuna dönmelerinin ve bu duyguyu yeniden keşfetmelerinin tek yolu budur. Bu hususta Kur'an-ı Kerim şöyle buyurur: "Ayrıca O, göklerde ve yerde ne varsa hepsini kendinden bir lütuf olarak emrinize vermiştir. Bütün bunlarda düşünenler için işaretler vardır." (Câsiye Suresi, 13.ayet).

Dokuzuncu Bölüm

Sonuç

Tüm Müslümanlar için dini bir vecibe olan *tefekkürün* veya Allah'ın yarattıkları üzerinde derinlemesine düşünmenin önemini tasvir etmeye çalıştım; bunun yanı sıra, Kur'an'ın ve Hz. Peygamber'in hadislerinin, Müslümanları Allah'ın yarattıkları üzerinde sürekli olarak tefekkür ederek O'na ibadet etmeye sevk eden öğretilerle dolu olduğunu ortaya koymaya gayret ettim. Bu öğretiler; bu mübarek faaliyette bulunan müminleri methetmek ve insani olarak kendi yaratılışını veya yaşadıkları dünyanın yaratılışı üzerinde düşünmeyen kâfirleri kınamak gibi her türlü yöntemi kullanabilir. Kendilerini dine adanmış müminlerin çok üst düzey yolculuklarındaki manevi yolu izleyerek, manevi aydınlanma ve idrak (şuhûd) mertebesine ulaşmak isteyen Müslümanlar; derinlemesine tefekkürün yerini alabilecek bir alternatif bulamayacaklardır. Nitekim onlar; doğuştan gelen tefekkür becerilerini zaman içerisinde salt duyumsamadan hakiki manevi idrake dönüştürdükçe, kalplerinin ve akıllarının Yüce Allah'ın muhabbeti ve tesbihi ile dolduğu mübarek mertebeye ulaşacaklardır. Böylece bu evrendeki her şeyin tamamen Allah'a teslim olduğu, O'nun iradesine boyun eğdiği, O'nun merhamet ve şefkatiyle kuşatıldığını hem maddi hem de manevi gözleriyle görecektirler. Birçok Müslüman alim ve bilgenin şahitlik ettiği gibi bu mertebeye ulaşan müminler, en mutlu insanlardır.

Genel olarak Batı psikolojisi, özelde ise psikoterapi; en sonunda açıkça tespit edildiği gibi uygunsuz bulunan, yararsız ve hatta zaman zaman tamamen zararlı olarak görülmeleri dolayısıyla itibar kaybeden seküler teoriler ve uygulamalar tarafından uzun yıllar boyunca, yanlış yola sürüklenmiştir. Bununla birlikte, çağdaş bilişsel devrimin ortaya çıkmasıyla Batılı psikoterapistler nihayet bilincin ve zihnin, hastaları üzerindeki büyük etkisini fark etmeye başlamaktadır ve bu da onları sonuç olarak bu hastaların dinlerine ve manevi inançlarına saygı duymaya yönlendirecektir. Böylelikle, uzun yıllar ruhsuz teoriler çölünde dolaşan psikoterapi; sonunda, duygusal rahatsızlıkları tedavi etmede her zaman kullanılmış olan sağduyulu bilişsel şifa uygulamalarına

geri dönmektedir. Bu bilişsel terapi yöntemleri, eski Müslüman hekimlerimiz ve şifacılarımız tarafından titizlikle çalışılmış ve tanımlanmıştır.

Birçok genç bilim öğrencisi, bilim insanlarının yeni teknolojiler icat etmeye veya yeni olguları keşfetmeye çalışırken deneysel, tümevarım ve tündengelim yöntemlerine ait adımları katı bir şekilde takip etmeleri gerektiğini düşünmektedir. Ancak bir problemin belirlenmesi; bir hipotezin formüle edilmesi; deney yapılması ve verilerin toplanması; hipotezin test edilmesi için bilim alanındaki tüm lisans öğrencileri tarafından enine boyuna çalışılan ve çerçeveleri net olarak çizilmiş bu adımlar, genel kılavuz ilkelerdir. Nitekim sezgiyi de içinde barındıran derinlemesine düşünme ve tefekkür, bilim insanlarının itiraf etmek isteyeceklerinden çok daha fazla yaygındır.

Müslüman bilim insanları olarak, bu türden bir seküler eğilimi takip ederken dikkatli olmalıyız. Psikolojik bir olay veya teori defalarca elde edilen delillerle doğrulanmış olsa bile bu psikolojik gerçekliğin Yaratıcısını kendimize hatırlatmamız ve böyle bir ilkenin arkasındaki ilahi hikmeti araştırmamız gerekir. Herhangi bir öğrenme teorisini veya uygulamasını kabul ederken, onu her zaman Allah'ın bize bilgisini bahşettiği ilke ve yollar sayesinde olduğunu unutmamalı ve O'na şükretmeliyiz çünkü Kur'an'da buyrulduğu üzere hiçbir insan O'nun izni olmadan herhangi bir bilgi elde edemez.

Notlar

1. J. Eccles, *Evolution of the Brain: Creation of the Self* [Beynin Evrimi: Benliğin Oluşumu] (Londra: Routledge Publishers, 1991).
2. Adı geçen eserde (yukarıdaki madde ile aynı eser)
3. J. C. Pearce, *Evolution's End* [Evrimin Sonu] San Francisco: HarperCollins Publishers, 1992), s.103–104.
4. A. T. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* [Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar] (New York: New American Library, 1976), s.29–35.
5. S. Wolf, “Effects of Suggestion and Conditioning on the Action of Chemical Agents on Human Subjects: the Pharmacology of Placebos”, [Kimyasal Maddelerin İnsanlar Üzerindeki Faaliyeti Üzerinde Telkin ve Şartlandırmanın Etkileri: Plaseboların Farmakolojisi] *Journal of Clinical Investigation* 29 (1950), s.100–109.
6. J. P. Pines, *Biopsychology* [Biyopsikoloji](Boston: Allyn & Bacon, 1993), pp.591–593.
7. Bkn.: Ahmed Elkadi, “Quranic Concepts for Eliminating Negative Emotions: Another Aspect of the Healing Effects of the Quran”, unpublished paper presented at the 5th International Conference on the Scientific Signs of Quran and Sunnah, Moscow, Russia, September 1993 (Rusya Moskova da 1993 yılında katılmış olduğu Kur’an ve Sünnet üzerine yapılmış bir konferansta sunmuş olduğu, basılmamış bir eserdir).
8. Es-Süyûti, Celâlüddîn, *el-Camiu’s-Sağîr fi Ehadis el-Beşîr el-Nesir*, c. 1, (Beyrut: Dar’ul Fikr, 1981), s.514.
9. Ebu Hureyre tarafından nakledilmiş ve Tirmizî tarafından kayda alınmıştır.
10. Ebû Hâmid el-Gazzâlî, *El-Hikmetu Fi Mahlûkatillah* (Beyrut: Dâr İhyâu-l Ulûm, 1984), s.83.
11. Es-Süyûti’de Enes tarafından nakledilmiştir, *El-Câmi*, c.2, s.182.
12. Louis Pasteur’dan alıntı.

Yazar Hakkında**MALİK BEDRİ,**

Sudan Ahfad Üniversitesi'nde Psikoloji Ordinaryüs Profesörüdür ve şu anda İstanbul Zaim Üniversitesi'nde geçici olarak görev yapmaktadır. Malezya Uluslararası İslam Üniversitesi'nin Vahiy İlimleri ve Beşeri İlimler Külliyesi'nde İbn Haldun Kürsüsü'nün başkanıdır. Aynı zamanda bir terapist olan Bedri, çeşitli uluslararası üniversitelerde profesör, bölüm başkanı, fakülte dekanı ve rektör yardımcısı olarak görev yapmıştır. Etiyopya'daki Pedagoji Enstitüsü'nde UNESCO Psikoloji Uzmanı (1973–74) ve Geleneksel Tıbbi Uygulamalar Komitesi'nde WHO uzmanı (1980–84) olarak görev yapmıştır. Çok sayıda kitap ve makale kaleme alan yazar, 2003 yılında, Sudan'daki en yüksek akademik ödül olan Zubair Akademik Mükemmellik Ödülü de dâhil olmak üzere pek çok ödül almıştır.

IIIT Özet Kitaplar Serisi

IIIT Özet Kitaplar Serisi, okuyucuya orijinal eserin içeriğine ilişkin ana fikri sunmak için tasarlanmış, Enstitü'nün temel yayınlarının kısaltılmış nüshalarından oluşan önemli bir seridir. Kısa, okunması kolay ve zamandan tasarruf sağlayan bir formatta hazırlanan rehber niteliğindeki bu özet metinle; asıl yayının dikkat ve özenle hazırlanmış genel bir çerçevesini sunmakta ve okurları asıl yayını daha yakından keşfetmeye teşvik etmesi umulmaktadır.

İnsanlık bir krizin içinde ve pek azımız hayatlarımızda ve genel itibarıyla dünyada neyin yanlış gittiğini anlayabiliyoruz. Bu noktaya nasıl gelindi ve insanlar, insanlıktan nasıl bu denli koştular? Depresyon, kaygı, korku, intihar gibi psikolojik sorunlar neden artışta ve Batı'nın geleneksel terapileri bu gidişatı neden durduramıyor? Bu konuyu ele alırken öncelikle kendi çözümlerimize bakmalıyız; hayattaki amacımızı keşfetmeli ve o ilkeyi insanlığın tamamına sunmalıyız. Modern Batı psikolojisindeki ilerlemelere ve birçok kişiye yardımcı dokunan terapilerin geliştirilmesine rağmen, "insan ruhu" ve maneviyat büyük ölçüde keşfedilmemiş bir alandır; bunun nedeni ise zihnin dış uyaranlara tepki veren bir makine olarak tasavvur edilmesinin daha kolay oluşudur.

İnsan zihnini ve onun insan ruhu ile olan ilişkisini ele alan bu etkili incelemede Malik Bedri; tefekkür, kendi iç yansımalarımız ve derin düşünme yoluyla okuru benliğin keşfine, amaca ve maneviyata kapı aralamaya, hem maneviyatın hakiki anlamını ve deneyimini hem de kendisinin Âlem'deki yerini anlamaya davet ediyor. İslam'da ibadetin merkezinde olmasının yanında, ister bir ibadet biçimi olarak ister tek başına kişisel gelişim ve içsel bir şifa olarak maneviyat kavramını keşfetmek isteyen her okurun ilgisini çekecek ve ona bu yolda yardımcı olacaktır.

Dr. Jeremy Hanzell-Thomas, Araştırma Görevlisi (Eski Misafir Araştırmacı), İslami Bilimler Merkezi, Cambridge University

Malik Bedri, İslami tefekkür pratiğinin derinliğini ve kapsamını ortaya çıkarma noktasında büyük bir hizmette bulunmuştur. Tefekkürde kullanılan yüksek duyuların kapsamını ortaya koyarak, her şeyden önce Müslümanları ilahi çağrıya uymaları ve böylelikle tüm insanlığa hizmet etmeleri için teşvik eden maneviyat yönünden zengin, tamamen insani ve hakiki anlamda bütüncül bir İslam tasavvurunu ihya etmenin yolunu göstermektedir.

Profesör Abdur-Rasjid Skinner, Danışman Klinik Psikolog

Tefekkür, hayatları değiştiren bir kitaptır. Genellikle Psikoloji olarak adlandırılan kavrama - yalnızca teoride değil, aynı zamanda Kalbe dokunan bir şekilde- maneviyatı aşılar.

