



**T.C.
RECEP TAYYİP ERDOĞAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**POZİTİF PSİKOLOJİ VE TASAVVUF
PSİKOLOJİSİ ÇERÇEVESİNDE İBN HAZM'DA
ERDEMLİ VE MUTLU İNSAN**

(Yüksek Lisans Tezi)

Melek HAVUZ

Doç. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT

Danışman

RİZE

2019

KABUL VE ONAY

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalında, Melek Havuz tarafından hazırlanan "Pozitif Psikoloji Ve Tasavvuf Psikolojisi Çerçevesinde İbn Hazm'da Erdemli Ve Mutlu İnsan" başlıklı bu çalışma, 21 Aralık 2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Ali AKDOĞAN

Kabul/~~Red~~

Üye: Doç. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT

Kabul/~~Red~~

Üye: Doç. Dr. Ahmet ALBAYRAK

Kabul/~~Red~~

17/1/2019

Doç. Dr. Ahmet YANIK

Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN

Bu tezdeki bütün bilgileri etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yaptığımı bildiririm. İfade ettiklerimin aksi ortaya çıktığında ise her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim. 18/07/2018


Melek HAVUZ

ÖN SÖZ

İnsanı anlama çabası içerisinde olan Psikoloji ve Din Psikolojisi bilimi ortaya çıktıkları ilk günden bugüne gelişme göstermiş ve göstermeye devam etmektedir. Bununla birlikte Ali Köse ve Ali Ayten'in bakış açısıyla ifade edecek olursak modern psikoloji verileri Müslüman bireyin iç dünyasını ve davranışlarını açıklamada yetersizdir. İslâmi Psikoloji ise İslâm'ın temel kaynaklarına ve İslâm düşünürlerinin insan tasavvurlarına dayanarak bireyi açıklamaya çalışan bir akımdır. İslâm düşünürlerinin insan psikolojisine dair görüşlerini günümüze taşımak, onları yeniden yorumlayıp anlamaya çalışmak insanı daha doğru anlamak açısından önemlidir. Bu amaçla İslam düşünürü İbn Hazm'ın, Ahlâk ve's-Siyer fi Müdâvat'ın-Nüfus adlı eseri temel olmakla birlikte diğer bazı eserlerinde de ele aldığı insan'a dair görüşlerini özelde pozitif psikoloji ve tasavvuf psikolojisi, genelde modern psikolojiyle karşılaştırmalarda bulunarak, benzerlikler ve farklılıklara dikkat çekerek çalışmamızı hazırladık.

Ele aldığımız bu çalışma giriş, sonuç ve öneriler haricinde dört bölüme oluşmaktadır. Giriş bölümünde çalışmanın konusu, amacı, önemi ve kaynakları hakkında bilgiler verilmiştir. Birinci bölümde düşünürümüz İbn Hazm'ın hayatı ele alınmış ikinci bölümde ise pozitif psikoloji ve tasavvuf psikolojisi ana hatlarıyla incelenmeye çalışılmıştır. Üçüncü bölümde İbn Hazm'ın görüşleri yer yer modern psikolojiyle bağlantı kurularak anlatılmış, dördüncü bölümde ise İbn Hazm'ın görüşleriyle pozitif psikolojisi ve tasavvuf psikolojisi arasında karşılaştırmalar yapılarak çeşitli değerlendirmelerde bulunulmuştur.

Ortaya çıkan bu çalışmanın eksiklikleri muhakkak vardır. Amacımız İbn Hazm'ın insan'a dair görüşlerini anlamaya yönelik bir adım atmaktır. Dileğimiz bu çalışmanın İbn Hazm'ın görüşlerini günümüze taşıma, anlama ve yorumlamada bir başlangıç olması, bu konuda yapılan çalışmaların devam etmesidir.

Bu tezin hazırlanmasında emeği geçenlerin sayısı pek çoktur. Öncelikle değerli danışmanım Doç. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT Bey'e motive edici desteklerinden ve yardımlarından dolayı şükranlarımı sunarım. Lisans döneminde psikoloji ve din psikolojisi alanlarında temel oluşturmamı sağlayan değerli hocam Doç. Dr. Ahmet ALBAYRAK Bey'e teşekkürü bir borç bilirim. Metnin

düzenlenmesinde ciddi emek sarfeden, vaktini ayırarak destek olan çok kıymetli arkadaşım Saliha ÖZEN IRMAK'a ve kuzenim Saliha SEVİLMİŞ'e; bu süreçte bana yol arkadaşlığı yapan Güllü Manolya BAYRAKTAR'a ve desteklerini esirgemeyen değerli dostlarım Betül ÇAKIR, Nazmiye AYHAN ve Havva KARADERELİ'ye yürekten teşekkürler. Tezin ortaya çıkmasına katkı sağlayan kaynaklar bölümündeki her bir yazara müteşekkirim. Son olarak çalışma süresince fedakârlık gösteren, dualarıyla destek olan anneme ve babama teşekkür ederim.

Melek HAVUZ

RİZE/ Temmuz 2018

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	2
ETİK BEYAN.....	3
ÖN SÖZ	4
İÇİNDEKİLER	6
ÖZET	8
ABSTRACT	9
KISALTMALAR	10
GİRİŞ	11

BİRİNCİ BÖLÜM

İBN HAZM'IN HAYATI

I. İBN HAZM KİMDİR?.....	13
A. Yaşadığı Dönem	13
B. İbn Hazm'ın Nesebi, Doğumu, Ailesi, Hayatı	14
II. İBN HAZM'IN KİŞİLİĞİ VE İLMİ HAYATI	18
A. İlmî Kişiliği	19
B. İlmî Hayatı (Eğitimi, Hocaları, Öğrencileri)	21
C. Eserleri	24

İKİNCİ BÖLÜM

ANA KONULARIYLA POZİTİF VE TASAVVUF PSİKOLOJİSİ

I. POZİTİF PSİKOLOJİ	28
A. Pozitif Psikoloji ve Konuları	28
B. Olumlu Duygu Geliştirme ve Mutluluk	31
C. Erdemler, Güçler ve Mutluluk.....	38
II. TASAVVUF PSİKOLOJİSİ	43
A. Tasavvuf'un Tanımı ve Hedefi	43
B. Tasavvufta Nefs'in Arındırılması ve Gerekliği	46
C. Tasavvufta Nefsin Arındırılmasında Yöntem	49
D. Tasavvufta Erdemli İnsan	50

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

İBN HAZM'IN İNSANA DAİR BAZI GÖRÜŞLERİ

I. İNSAN DAVRANIŞININ HEDEFİ	52
II. MUTLULUĞU ELDE ETMENİN YOLU	58
A. Kaygı ve Endişeden Kurtulma / Tardü'l Hemm.....	59
B. Nefs'in Arındırılması	66
1. Kusurları Kabul Etme	67
2. Amel ve Çaba.....	69
3. Kendini Beğenen İnsanın Tedavisi.....	71
C. Erdemli İnsan Özellikleri ve Ruh Temizliği	81
1. Erdemleri Kazanmada Aklın Rolü	85
2. Erdemleri Kazanmada İlmin Rolü.....	88

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

İBN HAZM'IN GÖRÜŞLERİNİN POZİTİF PSİKOLOJİ VE TASAVVUF PSİKOLOJİSİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI

I. POZİTİF PSİKOLOJİ EKSENİNDE İBN HAZM'IN GÖRÜŞLERİ	91
II. TASAVVUF PSİKOLOJİSİ EKSENİNDE İBN HAZM'IN GÖRÜŞLERİ.....	93
III. İBN HAZM'IN GÖRÜŞLERİYLE ORTAK ALANLAR.....	94
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	96
KAYNAKLAR	98
ÖZ GEÇMİŞ	105

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Ana Bilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri

Tez Türü: Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT

Hazırlayan: Melek HAVUZ

Yıl: 2019

Sayfa Sayısı: 105

ÖZET

POZİTİF PSİKOLOJİ VE TASAVVUF PSİKOLOJİSİ ÇERÇEVESİNDE İBN HAZM'DA ERDEMLİ VE MUTLU İNSAN

Bu çalışmada İbn Hazm'ın Ahlâk ve's-Siyer fi Müdâvat'in-Nüfus adlı eseri başta olmak üzere diğer bazı eserlerinde de ele aldığı insan'a dair görüşleri psikoloji bilimi çerçevesinde incelenmiştir. İbn Hazm'ın görüşlerini temellendirmek amacıyla öncelikli olarak tasavvuf psikolojisi ve pozitif psikolojinin incelenmesi uygun görülmüştür. Sonrasında İbn Hazm'ın değinmiş olduğu insan davranışı, mutlu insan, nefsin arındırılması, erdemli insan özellikleri gibi konular pozitif psikoloji ve tasavvuf psikolojisiyle karşılaştırmalı olarak incelenmeye çalışılmıştır. Sonuç olarak İbn Hazm'ın görüşlerinin tasavvuf psikolojisi yaklaşımıyla benzer olduğu görülmüştür. İbn Hazm'ın görüşlerinin pozitif psikoloji yaklaşımıyla karşılaştırıldığında ise benzerlikler olmakla beraber farklılıkların da olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: İbn Hazm, mutlu insan, erdemli insan, nefsin arındırılması, pozitif psikoloji, tasavvuf psikolojisi

Recep Tayyip Erdogan University Graduate School of Social Sciences

Department: Philosophy and Religious Sciences

Thesis Type: Master's Thesis

Supervisor: Doç. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT

Author: Melek HAVUZ

Year: 2019

Pages: 105

ABSTRACT

THE VIRTUOUS AND HAPPY HUMAN WITHİN THE SCOPE OF POSİTİVE PSYCHOLOGY AND MYSTİCİSM PSYCHOLOGY IN IBN HAZM

In this study, the opinions of Ibn Hazm on human being, which he dealt with in some other works particularly in *Ahlâk ve's-Siyer fi Müdâvat'in-Nüfus*, were examined within the frame of psychology. In order to base Ibn Hazm's views somewhere, it was considered appropriate to examine mysticism psychology and positive psychology. Then the subjects such as human behavior, happy human, self purification, and virtuous human characteristics were tried to be examined comparatively with mysticism psychology of and positive psychology. As a result, Ibn Hazm's views were found to be similar to the approach of mysticism psychology. When Ibn Hazm's opinions were compared with the positive psychology approach, it was found that there were some differences despite some similarities.

Key Words: Ibn Hazm, happy human, virtuous human, self purification, positive psychology, mysticism psychology.

KISALTMALAR

- c.** : Cilt
çev. : Çeviren
Ed. : Editör
TDK : Türk Dil Kurumu



GİRİŞ

Araştırmanın Konusu ve Amacı

Çalışmamızın ana konusu İbn Hazm'ın Ahlak ve's-Siyer fî Müdâvâtî'n-Nüfûs adlı eserinde ele aldığı, insan davranışı, mutlu insan, nefsin arındırılması, erdemli insan özellikleri gibi konuların incelenmesidir. Bununla birlikte bu görüşlerin modern psikolojideki yeri, pozitif psikoloji ve tasavvuf psikolojisiyle karşılaştırılması tezimizin konusunu oluşturmaktadır.

Bu tezin amacı İslam düşünürü İbn Hazm'ın ele aldığı; insan davranışı, mutlu insan, nefsin arındırılması, erdemli insan özellikleri konularıyla ilgili görüşlerini modern psikoloji, tasavvuf psikolojisi ve pozitif psikoloji ekseninde tahlil etmeye çalışmak, benzeştiği ve farklılaştığı yönleri incelemektir. Bu amaçla İbn Hazm'ın değinmiş olduğu kaygı ve kaygıyla baş etme yolları modern psikolojiyle, nefsin arındırılması konusundaki fikirleri tasavvuf psikolojisiyle, mutluluk ve erdemli insan özellikleri konusu ise pozitif psikoloji ve tasavvuf psikolojisiyle karşılaştırmalı olarak incelenmiştir.

Araştırmanın Önemi

İslam düşünürlerinin insanı temel alan görüşlerini günümüze aktarmak, bu görüşleri yeniden anlayıp yorumlamaya çalışmak insan psikolojisini anlamaya yönelik katkı sağlayacağı fikrindeyiz. İbn Hazm gibi pek çok İslam düşünürünün insana dair söylediklerinin günümüzde yeniden değerlendirilip, yorumlanması insanı anlama yolunda önemli bir adımdır. Bu sebeple İbn Hazm'ın görüşlerinin modern psikoloji verileriyle birlikte yeniden değerlendirilmesi, günümüze aktarılması İslam psikolojisine katkı sağlaması açısından önemlidir. Ayrıca İbn Hazm'ın ve Ahlak ve's-Siyer fî Müdâvâtî'n-Nüfûs adlı eserinin din psikolojisi alanında tanınması açısından da çalışmamız önem arz etmektedir.

Araştırmanın Kaynakları

Bu tezin temel kaynağı, İbn Hazm'ın Ahlak ve's-Siyer Fi Müdâvatü'n-Nüfûs adlı eseridir. Bununla birlikte müellifin Tavku'l-Hamame, el-Fasl, el-İhkâm, Usûl-i Dîn adlı eserlerinden de faydalanılmıştır. Daha önce İbn Hazmla

ilgili yapılan çalışmalar, psikoloji, din psikolojisi, tasavvuf psikolojisi ve pozitif psikolojinin temel kaynakları, konuyla ilgili doktora, yüksek lisans tezleri ve makaleler de incelenmeye çalışılmıştır.



BİRİNCİ BÖLÜM

İBN HAZM'IN HAYATI

I. İBN HAZM KİMDİR?

A. Yaşadığı Dönem

İbn Hazm'ın yaşadığı dönem siyasi açıdan çalkantılı bir dönemdir. Devletin en müreffeh halini de görmekte birlikte, dağılıp bölünmesine, sonra da çöküşüne şahit oldu. Devletin parçalanıp, küçük devletçiklerin oluştuğu Tavaif-i Mülük devrinde yaşadı. Ailesinin de devlet erkânından olması bu çalkantılı dönemden en fazla etkilenenlerden olmasına sebep oldu. İlk zamanları bolluk, bereketle geçen İbn Hazm özellikle babasının vefatından sonra Endülüs'ün en çalkantılı dönemine şahit olması onun zor zamanlardan geçmesine neden oldu.¹ "İbn Hazm siyasete karışan bir ailedendi, kendisi ve babası siyasetin içinde idiler. Babası vezirdi, ondan sonra o da vezir oldu. Başında idarenin acı tatlı yanlarını tattı. Sonraları ise, günleri hep acı geçti. Onun için sonradan siyaseti bırakıp kendini ilme verdi."²

"İbn Hazm'ın çağı Endülüs'de gerçekten bir ilim çağı olmuştur. Endülüs'de hakim olan Emevî Hânedanı, doğuda hâkim olan amca oğulları Abbasiler ile yarışmaya başladılar. Meclisleri ulema ile dolup taşı, kütüphanelerini kitaplarla süslediler. İbn Hazm, bu kitapları görüp faydalandı."³

İbn Hazm'ın yaşadığı dönem, "Endülüs Emevî halifeliğinin son otuz, Mülûkû't-Tavâif döneminin ise ilk otuz yılına tekabül etmektedir. Bu süre içerisinde sırasıyla Endülüs Emevî Devleti'nin 10. yüzyılda yaşadığı azamet yıllarının son günlerine, bu devleti çöküşe ve parçalanmaya sürükleyen "el Fitnetü'l Kübrâ/Büyük Fitne"ye, nihayet adı geçen devletin enkazı üzerinde

¹ Muhammed Ebu Zehra, *İbn Hazm*, çev. Osman Keskiöğlü, Ercan Gündüz, (İstanbul: Buruc Yayınları, 1996), 24.

² Ebu Zehra, *İbn Hazm*, 24.

³ Ebu Zehra, *İbn Hazm*, 23.

kurulan Mülûkü't Tavâif'in, yani küçük Müslüman emirliklerin birbirleriyle olan amansız mücadelelerine şahit oldu."⁴

"Gerek Emevîler gerekse Mülûkü't-Tavâif döneminde Endülüs toplumu, farklı dinleri ve etnik unsurları bünyesinde barındıran çoğulcu bir yapıya sahip bulunmaktaydı. Nüfusun büyük çoğunluğunu Müslümanlar meydana getirmekteydi. Müslümanlar da Araplar, Berberîler, Müvelledler, Saklebîler gibi farklı etnik unsurlardan teşekkül etmekteydi."⁵

İbn Hazm'ın yaşadığı zaman dilimi Endülüs'te siyasî alandaki istikrarsızlığın ve zayıflığın aksine bilim ve kültür hayatında ciddî gelişmelerin kaydedildiği bir dönem olmuştur. Endülüslülerin en düşkün olduğu alanlardan biri şiirdi. 10. yüzyılın ikinci yarısı Endülüs şiirinin en güzel örneklerini vermeye başladığı bir dönemdir.⁶

Endülüs, okuma yazmaya önem veren bunu eğitimi için mekteple birlikte mescit ve evleri de kullanan, kitaplara değer veren bir toplumdur. Âlimlerin yanında, hükümdarlar, halk da şahsi kütüphanelerini oluşturmaya özen gösterirdi.⁷ Endülüste çok sayıda kütüphane kurulmuştur. Bunların bir kısmı devlete bir kısmı ise şahıslara aitti. Devlete ait olanların en ünlüsü ise II. Hakem tarafından tesis edilen saray kütüphanesiydi. Onun sayesinde bu kütüphanede el yazması kitapların sayısı 400 bin cildi aşmıştı. Endülüs'ün muhtelif şehirlerinde kitap çarşıları bulunurdu. Bunların en meşhuru ise Kurtuba kitap çarşısı idi.⁸

B. İbn Hazm'ın Nesebi, Doğumu, Ailesi, Hayatı

İbn Hazm'ın tam adı, Ali b. Ahmed b. Saîd b. Hazm'dır. Bilinen en uzun neseb zinciri ise Ebu Muhammed Ali b. Ahmed b. Said b. Hazm b. Galib b. Salih b. Halef b. Ma'dan ibn. Süfyan b. Yeziddir.⁹ Künyesi, Ebu Muhammed'dir.

⁴ Mehmet Özdemir, "İbn Hazm'ın Yaşadığı Endülüs", *İbn Hazm Uluslararası Katılımlı İbn Hazm Sempozyumu, Bildiri ve Müzakere Metinleri* içinde, ed. Süleyman Sayar, Muhammet Tarakçı (İstanbul, Ensar Yayınları, 2010), 29.

⁵ Özdemir, "İbn Hazm'ın Yaşadığı Endülüs", 30.

⁶ Özdemir, "İbn Hazm'ın Yaşadığı Endülüs", 50.

⁷ Mehmet Özdemir, *Endülüs Müslümanları İlim Ve Kültür Tarihi*, 10-15.

⁸ Mehmet Özdemir, *Endülüs Müslümanları İlim Ve Kültür Tarihi*, 15.

⁹ İbn Hazm el-Endelüsî, *el-İhkâm fi Usûli'l-Ahkâm*, (Beyrut: Dâru'l-Kitabi'l-İlmiyye, Tarihsiz), c.1, 3; Ebu'l-Abbas Şemseddin Ahmed b. Muhammed b. Ebi Bekr İbn Hallikan, *Vefeyatü'l-Ayân ve Enbai Ebnai'z-Zamân*, nşr. İhsan Abbas, (Beyrut: Dâru's- Sâdır, Tarihsiz) c. 3, 325; Saîd El-

Şöhreti İbn Hazm olup bununla tanınır.¹⁰ Onun İslâmiyeti ilk kabul eden atası Farslı olduğu bilinen Yezid b. Ebû Süfyan'dır.¹¹ Endülüs'e ilk gelen atası ise Halef'tir.¹² Kendi eliyle yazdığı bir mektuba göre 384 (m. 994) yılı Ramazan ayında Endülüs'ün Kurtuba şehrinde, sabah namazından sonra çarşamba günü, gün doğmadan önce dünyaya geldi.¹³

İbn Hazm'ın nesebi konusunda Fars, Arap, İspanyol, hatta Yunan gibi çeşitli görüşler olmakla birlikte bunlar arasında en çok taraftar bulanı Farslı oluşudur.¹⁴ Büyük atası Yezid, İranlıdır.¹⁵ Muaviye'nin kardeşi Yezid İbn Ebû Süfyan'ın azadlısıdır. Hz. Ebû Bekir onu Suriye fethine giden orduya kumandan yapmıştı. Bu bakımdan o, milleti İran'lı, fakat, Kureyş azadlısıdır.¹⁶ Büyük atası, Emevi hanedanıyla birlikte Endülüs'e göç etti. Emeviler Endülüs'e gelip burada devlet kurdular.¹⁷ Dedeleri Endülüs'ün batısındaki Leble bölgesinin Onbe (Üvenbe) amilliğine bağlı Zaviye bölgesindeki Mentleşem (Mente Lişam) köyüne yerleşmişlerdi. İbn Hazm ve babası Kurtuba'ya yerleştiler, orada önemli makamlara geldiler.¹⁸ Kurtuba'ya gelen ilk kişinin dedesi Hazm olduğuna dair rivayetler de vardır.¹⁹

Endülüs'ün sayılı zengin ve ileri gelenlerinden olan İbn Hazm'ın babası Ahmed b. Said, II. Hakem el-Müstansır'ın ölümü üzerine küçük yaşta tahta geçen II. Hişam'ın (Müeyyed) hacibi ve halifelik yetkilerini kullanan Mansûr lakaplı İbn Ebû Amir'e ve onun oğlu Abdülmelik el-Muzaffer'e vezirlik yapmıştır.²⁰

Endelüsî, *Tabakâtü'l-Ümem*, çev. Ramazan Şeşen, (İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları, 2014), 192.

¹⁰ İbn Hazm, *el-İhkâm*, c.1, 3; Ebu Zehra, *İbn Hazm*, 27.

¹¹ İbn Hallikan, *Vefeyatü'l-Ayân*, c. 3, 325; Ebi Abdullah Muhammed bin Fetuh bin Abdullah el-Humeydî, *Cezvetü'l Muktebes fi Zikri Vulati'l-Endelüs*. nşr. Muhammed b. Tâvit et-Tancî. (Kahire: Mektebetü'l-Hancî, Tarihsiz), 290.

¹² İbn Hallikan, *Vefeyatü'l-Ayân*, c. 3, 325.

¹³ İbn Hallikan, *Vefeyatü'l-Ayân*, c. 3, 325; Muhammed b. Ahmed b. Osman Ez-Zehebi, *Siyer-i Alemin Nübela*, c.18, 185; Sâid El-Endelüsî, *Tabakâtü'l-Ümem*, çev. Ramazan Şeşen, 194.; İbn Hazm, *Usulu'd-Din*, çev. İbrahim Aydın, 7.

¹⁴ Ebu Zehra, *İbn Hazm*, 28-29.; Oğuzhan Tan, "Tarihî Bağlam ve Karakteristik Özellikleri Açısından İbn Hazm Ve Usûl Anlayışı" (Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, 2007), 14-20.

¹⁵ İbn Hazm, *İhkâm*, c.1, 3; Yakut, *Mucemu'l Udeba*, 546.

¹⁶ Ebu Zehra, *İbn Hazm*, 28.

¹⁷ Yakut el-Hamevi, *Mu'cemu'l-Udebâ*, c. XII, 247'den aktaran: Ebu Zehra, *İbn Hazm*, 28.

¹⁸ Yakut, *Mucemu'l Udeba*, 547.; Sâid El-Endelüsî, *Tabakâtü'l-Ümem*, çev. Ramazan Şeşen, 192.

¹⁹ Oğuzhan Tan, "İbn Hazm Ve Usûl Anlayışı", 15.

²⁰ Ebi Abdullah Ya'kût b. Abdullah er-Rûmî Hamevî, *Mu'cemu'l Udebâ İrşâdü'l-Erîb ilâ Mârifetü'l-Edîb*. (Beyrut: Dâru'l-Kitabi'l-İlmiyye, 1991) c.3, 547.; H. Yunus Apaydın, "İbn Hazm", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, (Ankara TDV Yayınları, 1999), 20: 39.

Kaynaklarda İbn Hazm'ın annesi hakkında bir bilgiye rastlanmamaktadır. İbn Hazm'ın kendisi de annesi hakkında bir bilgi vermemiştir.²¹ Babasının devlet adamlarından olması hasebiyle ilk zamanlarda aristokrat ve kültürlü bir çevrede rahat bir hayat yaşadıysa da Muzaffer'in ölümünden sonra ortaya çıkan taht kavgaları sonucundaki olumsuz hava onun ailesinin de sıkıntılı bir dönem geçirmesine sebep oldu. Bu dönemi İbn Hazm şöyle anlatmaktadır. "Hişâm el-Müeyyed'in halife oluşundan sonra, başımıza çeşitli felaketler geldi. Onun devlet adamlarınca bize kin duyulmaya başlandı. Tutuklandık, gözaltına alındık, ezici cezalara çarptırıldık, gizlice yaşamak zorunda kaldık. Ayaklanma ve fitne her tarafı kasıp kavurdu; ortalığı kırıp geçirdi, herkese uzandı; özellikle bize geldi."²² Bu yıllarda çok sevdiği Nu'm adındaki cariye vefat etmişti. Onun ölümü İbn Hazm'ı derinden yaralamıştır. İbn Hazm yedi ay boyunca göz yaşlarının kurumadığını dile getirir.²³ Kurtuba böyle çalkantılı bir dönemde iken 401 h./1010 m. yılında veba salgınında 22 yaşındaki ağabeyi Ebû Bekir Ömer vefat etti. Bir yıl sonrasında İbn Hazm 18 yaşındayken babası, 402 h./1011 m. yılında vefat etti.²⁴ İbn Hazm yaşadığı bu acılara ve kargaşa ortamına rağmen Kurtuba'da kalmayı tercih etti; ancak iki yıl sonrasında Berberiler'in hakimiyeti ele geçirip evlerini yağmalaması üzerine Kurtuba'dan ayrılıp Meriye'ye (Almaria) göç etmek zorunda kaldı (1 Muharrem 404/13 Temmuz 1013). İbn Hazm burada dönemin ulemalarından ders almaya devam etti, kendisini ilme, okumaya vermişti.²⁵

O siyasetten uzak durup kendisini ilme vermiş olsa da Kurtuba'yı ele geçiren ve Emevilere düşman olan Hamudiler İbn Hazm'ın Emevi taraftarı olması, babasının geçmişte Emeviler döneminin önemli vezirlerinden olması sebebiyle, İbn Hazm'ın Emevi Hanedanını yeniden diriltme çabasında olduğu iddia edilerek o birkaç ay gözaltına alındı (407 h./1016 m.), sürgün edildi. Daha sonra Abdurrahman el-Murtaza iktidarı ele geçince deniz yoluyla Balansiye'ye gitti.²⁶

²¹Şehabettin Ergüven, "Arap Dili Ve Edebiyatı Açısından İbn Hazm", (Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, 2007), 50.

²² İbn Hazm, *Güvercin Gerdanlığı*, 172.

²³ İbn Hazm, *Güvercin Gerdanlığı*, 145.

²⁴ İbn Hazm, *Güvercin Gerdanlığı*, 180; Ebu Zehra, *İbn Hazm*, 41. Apaydın, "İbn Hazm", 40.

²⁵ İbn Hazm, *Güvercin Gerdanlığı*, 173; Ebu Zehra, *İbn Hazm*, 41.

²⁶ İbn Hazm, *Güvercin Gerdanlığı*, 181-182; Ebu Zehra, *İbn Hazm*, 41-42.

İbn Hazm Emevi yanlısı olduğunu gizlememiş hatta Emevi taraftarı olan hükümdarlara vezirlik yapmıştır. Balansiye'de Abdurrahman el-Murtaza'ya vezirlik görevi yapmıştır. Fakat Murtaza'nın öldürülmesiyle İbn Hazm tekrar hapse atılmıştır. Kâsım b. Hammûd'un hilafeti sırasında 409 yılında yeniden Kurtuba'ya dönen İbn Hazm 412/1021 yılına kadar burada kaldı. V. Abdurrahman el-Müztazhir b. Hişam'a da vezirlik yaptı. Fakat kısa süre sonra hükümdarın öldürülmesiyle yine tutuklandı. Son olarak Endülüs'de son Emevi hükümdarı olan Hişam el-Mutemed Billah döneminde vezirlik görevi yaptı. Ona dört ay kadar belki daha fazla vezirlik yapmıştır, bununla ilgili kesin bir bilgi yoktur. Bu görevden sonra ise kendisini tamamen ilme vermiştir.²⁷ İbn Hazm son vezirlik görevinden sonra Emevi Devleti de tamamen dağıldı, yeni bir dönem olan Tavaif-i Mülük devri başladı. Bununla birlikte İbn Hazm Emeviler devleti tamamen son bulup tekrar hakimiyet kurma ümitleri kalmayınca siyasetten tamamıyla uzaklaşıp kendisini tamamen ilme, araştırmaya, kitap telifine adanmıştı.²⁸ 418 (m. 1027)'de Berberîlerin ayaklanmasıyla Kurtuba'dan Şâtibe'ye (Javita) geçen İbn Hazm burada Tavku'l-Hamame'yi yazmıştır.²⁹

Tavaif-i Mülük devrinde her bir devletin hükümdarı İbn Hazm'ı Emevi hilafetini yeniden ihya etme girişimlerinde bulunma ihtimalinden dolayı onun kendi şehirlerinde yaşamasına müsaade etmemişler, bu yüzden son olarak atalarının memleketi olan Leble'ye dönerek vefatına kadar orada zahidâne bir hayat sürdürmüştür.³⁰

İbn Hazm'ın gerek sivri dili, görüşlerini savunmadaki kararlılığı gerekse sahip olduğu mevkiden dolayı muhalifleri tarafından sevilmez, düşman olarak addedilirdi. Hatta o derece ki düşmanlıkları onları İbn Hazm'ın eserlerini yakmaya kadar götürmüştür.³¹

Çocukluğu ve gençliğinin ilk yılları sarayda, bolluk ve refah içinde geçen İbn Hazm'ın bu durumu çok da uzun sürmemiş, hayatının büyük çoğunluğu siyasi

²⁷ İbn Hazm, *Güvercin Gerdanlığı*, 173, 183; Ebu Zehra, *İbn Hazm*, 43; İbn Hazm, *Usulu'd-Din*, 7; Sâid El-Endelüsî, *Tabakâtü'l-Ümem*, 192; Apaydın, "İbn Hazm", 40.; Özdemir, *Endülüs Müslümanları I*, 135

²⁸ Ebu Zehra, *İbn Hazm*, 44.

²⁹ İbn Hazm, *Güvercin Gerdanlığı*, 255; Apaydın, "İbn Hazm", 40.

³⁰ Apaydın, "İbn Hazm", 40.; Oğuzhan Tan, "İbn Hazm Ve Usûl Anlayışı", 26.

³¹ Ebu Zehra, *İbn Hazm*, 16.

çalkantılar içinde, bir şehirden diğerine geçerek, gerek siyasilerin gerekse ulema camiasının baskılarına maruz kalarak yaşamıştır. Tüm bunlara rağmen ilim hayatından, öğrenci yetiştirmekten, kitap telif etmekten ödün vermemiş, görüşlerini savunmada geri adım atmamıştır. Hayatının sonuna kadar ilimle meşgul olan, dindarlığıyla meşhur olan İbn Hazm 28 Şaban 456'da (15 Ağustos 1064) Pazartesi günü Endülüs'ün batısında yer alan Üvenbe'de 72 yaşında vefat etmiştir.³²

Vefat ettiğinde geride hadis, dinler tarihi, siret, aşk ilmi hakkında bilgiler bıraktı. O insanları takvaya yönlendirdi, sahabe ve sahabe adabından bahsetti, insanlara güzel söz söyleme sanatını öğretti.³³

II. İBN HAZM'IN KİŞİLİĞİ VE İLMİ HAYATI

Onun en seçkin özelliği *vefali* ve dostlarına karşı *sadık* olmasıdır. Son derece vefalı, insanlara karşı yardımsever, kötülüğe karşı dahi iyilikte bulunan, sır saklayan, sadık biridir. Doğruluktan ayrılmamış, tertemiz, zevk sahibi, kirli işlere bulaşmamış, harama el uzatmamış biridir. İbn Hazm bu özelliklerinin Allah'ın lütfuyla olduğunu dile getirir.³⁴ Şartları olduğu gibi kabul eden, tanıdığı kimseleri değiştirmeye çalışmayan, alıştığı, dostluk kurduğu kişilere karşı ise aşırı bağlılığı olan biridir. Sevdiklerinden ayrı düştüğündeki ruh halini şöyle ifade eder: "Sevdiklerimden ayrılalı beri acı çekiyorum, tutukluyum, yıkılmışım, yaşamaktan da bir tad alamıyorum artık. Bu ayrılık bende durmadan yenilenen bir üzüntüye neden oluyor; bundan dolayı duyduğum acı sürekli beni tedirgin ediyor. Ben üzüntülerin, acıların canlı kurbanıyım. Henüz yeryüzünde yaşasam da çile beni mezara soktu."³⁵ Baskın özelliklerinden bir tanesi de *onurlu* oluşudur. Kendisinde asla haksızlığa gelemeyeceğini dile getirir.³⁶ Yalandan utanılası bir huy olarak bahseder ve bu hastalığın bulunduğu kişiden özellikle kendisinin kaçtığını ve o kişiyle tüm ilişkileri kopardığını dile getirir.³⁷ İbn Hazm kendi karakteriyle ilgili

³² İbn Hazm, *İhkâm*, c.1, 4; Ebi Abdullah Yakut b. Abdullah Er-Rumiyyi'l- Hamevi, *Mu'cemul Udeba*, c. 3, 547; Ebu Suaylik, *İbn Hazm Verauhu Fi Ulûmil Kur'an ve't-Tefsir*, 15.

³³ Ebu Suaylik, *İbn Hazm Verauhu Fi Ulûmil Kur'an ve't-Tefsir*, 16.

³⁴ İbn Hazm, *Güvercin Gerdanlığı*, 132-133,190; Ebu Zehra, *İbn Hazm*, 30.

³⁵ İbn Hazm, *Güvercin Gerdanlığı*, 63.

³⁶ İbn Hazm, *Güvercin Gerdanlığı*, 177.

³⁷ İbn Hazm, *Güvercin Gerdanlığı*, 99.

özeleştirisi olan bir âlimdir. Eksiklikleri varsa bunu dile getirmekten çekinmemiştir. Kendisinin de ayıp ve yanlışları olduğunu fakat bunları Allah'ın yardımıyla tedavi etmeye çalıştığını söyler.³⁸ Kendisinde var olan kusurların; aşırı memnuniyet ve aşırı kızgınlık, alaycı tavır, böbürlenme, sabretmede zafiyet, şan şöhrat sevgisi, aşırı gurur, kin olduğunu dile getirir. İbn Hazm bu olumsuz özelliklerinin farkındadır ve bunların bazılarını tamamen tedavi ettiğini bazılarını kısmen düzeltebildiğini söyler.³⁹ Övünme, hased, hiyanet gibi özelliklerden ise yaratılış gereği uzak olduğunu, bu özelliklerden nefret ettiğini söyler.⁴⁰ Doğru olduğuna inandığı bir şeyden asla vazgeçmez. Kendisine karşı yapılan haksızlıklara karşı fitratı gereği acı duyduğunu, içinde biriken öfke ve heyecanını ise Allah'ın izniyle yendiğini ifade eder. Kendisine yapılan yanlışlıklara karşı tavrını şöyle açıklar: "Eğer hazırlıksız bir şekilde böyle bir durumla karşılaşırsam, fahiş/kaba olmayan, fakat acı veren sözlerle karşılık veriyorum. Bu konuda doğruluğu tercih eder, bunu kızgınlık ve cehalet seviyesine de çıkarmam. Esasen beni buna sürükleyen bir zorunluluk durumu olmasa, bundan tamamen nefret de ediyorum. Buradaki zorunluluk, benden başkasına ulaşacak kötülüğe, ya engel olma ya da başkasının bana nakletmesini engelleme ümididir."⁴¹

A. İlmî Kişiliği

İbn Hazm, babasının devlet erkanından olması ve sarayda yaşaması nedeniyle iyi bir eğitim aldı, ikram ve ihsanlarla dolu bir hayat ve güzel bir şöhrete sahip oldu. İlmî seven, pek çok âlimden ders alan ve geride pek çok eser bırakan bir âlimdi.⁴² Akâid, usûl, furû', fıkıh, hadis, tefsir, dinler tarihi, mezhepler tarihi, felsefe, mantık, tıp ve soybilim alanlarında seçkin bir âlim, güçlü bir cedelci ve büyük bir düşünür olarak meşhur olduğu kadar, edip, eleştirmen ve soylu bir şair olarak da meşhurdur. İbn Hazm, sanat inceliğiyle düşünce gücünü bir arada toplayan nadir şahsiyetlerdendir.⁴³

³⁸ İbn Hazm, *Ahlâk*, çev. Celaleddin Erdemci, Hasan Hüseyin Bircan, (İstanbul: Bilge Adam Yayınları, 2005), 68.

³⁹ İbn Hazm, *Ahlâk*, 68-70.

⁴⁰ İbn Hazm, *Ahlâk*, 75.

⁴¹ İbn Hazm, *Ahlâk*, 71-72.

⁴² Muhammed Abdullah Ebu Suaylik, *İbn Hazm Verauhu Fi Ulûmil Kur'an ve't-Tefsir*, (Amman: Daru'l Beşir, 2002), 15.

⁴³ Ergüven, "Arap Dili Ve Edebiyatı Açısından İbn Hazm" 60.

Zahid, fakih, dili sert biriydi. Dili keskin, görüşlerini delillere dayanarak, mantık kuralları çerçevesinde ve edebi bir dille söylerdi. Onun hakkında "Haccac'ın kılıcı ile İbn Hazm'ın dili kardeşir" sözü meşhur olmuştur.⁴⁴ Öğrencisi Humeydi ise zekada, hafızasının kuvvetli oluşunda, cömertlik ve dindarlıkta onun gibisini görmedim. Şiiri de onun kadar hızlı ve anlamlı söyleyebilen başka birinin olmadığını söyler.⁴⁵ Edebiyatı ve şiiriyle ilgili olarak Humeydi onun hakkında şunları söyler: "Edebiyatı kuvvetli, şiirde mahirdi, irticalen şiir söylemede ondan daha hızlısını görmedim, bu yüzden şiirleri çoktur."⁴⁶

İbn Hazm Endülüs'ün en orijinal düşünce adamı ve en büyük âlimlerindedir. Kendisi tüm İslam bölgeleri dahil kendi bölgesinin de en derin ve en bereketli birkaç zekadan ve en çok eser veren, yazı hayatında yorgunluk nedir bilmeyen ve son derece gayretli yazarlardan biridir.⁴⁷

Ebû Mervân b. Hayyân, İbn Hazm'ın, hadis, fıkıh, cedel, neseb, edebiyat, mantık ve felsefe ilimlerinde bilgin olduğunu ve bu ilimlerde çok eser verdiğini dile getirmektedir.⁴⁸ Ebu Kasım Saîd b. Ahmed onun Endülüs halkı içerisinde İslami ilimlerde en geniş bilgiye sahip olan, lugat, belagat, şiir, siyer ilimlerinde derin bilgiye sahip olduğunu söylemiştir.⁴⁹

O kendi fikrini savunmada hiç çekingen değildi. Doğru bildiğini söyler ve kimsenin kınamasından korkmazdı. Döneminin fukahasını eleştirdiği için çok tepkiler aldı, sürgünlere gönderildi, kitapları yakıldı fakat bu olumsuzluklar onu yıldırmadı. İlim öğrenmeye, eser telif etmeye, öğrenci yetiştirmeye devam etti.⁵⁰

"İbn Hazm'ın hayatında ve eserlerinde ilk bakışta birbirine zıt iki şey göze çarpar; 1. Aşk ve aşıklar, yâr ve dostlar hakkında, sevginin tadını tatmış, aşkın gönüllerde uyandırdığı duyguları bilen bir kimse gibi yazmasıdır. 2. Fıkıh, hadis ve kelam ilimlerine dair vukufla eserler yazıp muhalifleriyle yaptığı tartışmalarda onları susturucu delilleriyle hardal tanesi gibi ezip darmadağın etmesidir.

⁴⁴ İbn Hazm, *İhkâm*, c.1, 3.

⁴⁵ İbn Hallikan, *Vefeyatü'l-Ayân*, c. 3, 326; İbn Hazm, *Usul-i Dîn*, 10.

⁴⁶ Humeydi, *Cezvetü'l Muktebis*, 291.

⁴⁷ Philip Khuri Hitti, *Siyasi ve Kültürel İslam Tarihi*, çev. Salih Tuğ, (İstanbul: İfav Yayınları, 2011), 764-765.

⁴⁸ Yakut, *Mucemu'l-Udeba*, 551.

⁴⁹ Muhammed b. Ahmed b. Osman Ez-Zehebi, *Siyer-i Alemin Nübela*, c.18, 187.

⁵⁰ Yakut, *Mucemu'l-Udeba*, 552.

Birincide, âtifet dolu bir kalp var, ikincisinde ise sert bir dil bulursun."⁵¹ Buna neden olan şey ise onun yaşantısıdır. Çocukluk ve gençlik döneminde sarayda bolluk ve ferahlık içerisinde yetişen, mürebbiyelerden özel dersler alması İbn Hazm'ın ince hisli bir kişiliğe sahip olmasını sağlamış, fakat onun hayatı Endülüs'de her zaman huzurla geçmemiştir. Gençlik yıllarında ne kadar müreffeh bir hayat sürdürüyse de hayatının yarısını baskı ve takip altında geçirdi. Genç yaşta abisini, babasını kaybetmesi, ülkenin karışıklıklara maruz kaldığı dönemlere şahit olması, yaşadığı olumsuzluklar, sürgünlere, baskılara maruz kalması onda sert bir dilin oluşmasına sebebiyet vermiştir. Ona düşmanlık besleyen ulema ona karşı sert ifadelerle karşı çıkıyordu. Onlara karşı da İbn Hazm sert ve sivri bir dil kullanmıştır.⁵²

B. İlmî Hayatı (Eğitimi, Hocaları, Öğrencileri)

"İbn Hazm, şanlı, zengin ve yüksek mevki sahibi bir ailede yetişti. O bu ailenin çocuğu olmakla öğündüğü gibi, ilmi mal ve mevki için değil de sırf aydınlığa çıkmak, nura kavuşmak için tahsil etmiş olmakla da övünürdü."⁵³ "O geniş ufuklara açılan bir fikir sahibi oldu. Felsefe, tarih, lisan, edebiyat okudu. Eski cahiliye şiiri ile İslâm dönemi şiirlerinin çoğunu ezberledi, hadis okudu."⁵⁴

İbn Hazm ilk eğitimini kadınlardan almıştır. O, Tavku'l Hamame adlı eserinde bunu belirtir ve kendisine Kuran'ı ilk öğretmenlerin kadınlar olduğunu, ona şiirler öğrettiklerini, yazı yazmayı öğrettiklerini, onlardan kıssalar, haberler dinlediğini dile getirir.⁵⁵ On iki yaşına kadar ilk eğitimini saraydaki cariyelerden alması İbn Hazm'ın şiir konusunda zevk sahibi olmasında, duygusal, romantik yönünün oluşmasında katkı sağlamıştır.⁵⁶ Babası onun eğitimine önem vermiş, ahlaklı, terbiyeli yetişmesi için onu gözetim altında tutmuştur. Onun iyi bir terbiye alması için onu temiz kalpli, doğru yolda olan Faslı Ebû Hüseyin'in terbiyesine verdi. Onun kalbini koruması, heva ve heves arzularını örtmesini sağlayan hocası Faslı Ebû Hüseyin olmuştur. İbn Hazm, ilimde, amelde, dindarlıkta, günahattan

⁵¹ Ebu Zehra, *İbn Hazm*, 19.

⁵² Ebu Zehra, *İbn Hazm*, 25, 30-31.

⁵³ Ebu Zehra, *İbn Hazm*, 30.

⁵⁴ Ebu Zehra, *İbn Hazm*, 17.

⁵⁵ İbn Hazm, *Güvercin Gerdanlığı*, 93.

⁵⁶ Ergüven, "Arap Dili Ve Edebiyatı Açısından İbn Hazm", 51.

kaçınma noktasında ondan güzel örnekler aldığını dile getirir. Ayrıca kötü fiillerden doğacak sonuçları ve günahın çirkinliğini onun sayesinde öğrendiğini söyler.⁵⁷

"İbn Hazm on iki yaşına geldiğinde düzenli olarak mescitlerde düzenlenen ders halkalarına katılmaya başlamıştı. Bu ders halkalarında zamanın büyük âlimlerinden hadis, fıkıh, nahiv, lugat, edebiyat, mantık, kelim ve tarih dersleri almıştır. İbn Hazm aynı dönemlerde şair ve edip olan vezir babasıyla birlikte Amiriler sarayında tertip edilen edebi meclislere de katılmaya başlamıştı. İbn Hazm bu meclislerde çağındaki âlim ve ediplerin çoğuyla tanışma fırsatı bulmuştur."⁵⁸

İbn Hazm eline geçen her kitabı okur, bulduğu her hocadan ders alırdı. İlk ders aldığı hocalardan bir tanesi hadis hocası Ebi Ömer Ahmed b. Muhammed b. Cesur'dur.⁵⁹ Ebu Kasım Abdurrahman Ezdi'den ve Yahya b. Mesud'dan hadis okudu. Abdullah b. Dâhun'dan ve Balansiye Kadısı olan Abdullah Ezdi'den fıkıh dersi aldı. Bu hocalardan ve diğer hocalarından, fıkıh, hadis, Kur'an ilimleri, Arapça, nahiv, lügat gibi ilimleri öğrendi. Muhammed b. Hasan Mezheci'den mantık ilmini aldı. Görüşemediği hocaların ise kitaplarını okudu. Kurtuba, Mariyye, Balansiye, Kayravan, Şâtibe, Mağripte ki kütüphanelerden faydalandı.⁶⁰

Ayrıca Abdullah b. Rabî' et-Temimî, Ebu Ömer Ahmed b. Muhammed et-Tulemnekî, Yunus b. Abdullah b. Muğis el-Kâdî, Hammâm b. Ahmed el-Kâdî, Muhammed b. Said b. Nebat, Ahmed b. Kasım b. Esbağ, Ebû el-Hıyâr Mesud b. Said, Abdullah b. Yusuf b. Nami⁶¹'den de dersler aldı.

Kaynaklarda hafız, hadis ilimleri âlimi ve fikhü'l-hadîs âlimi gibi vasıflarla anılan gerek zihni kabiliyetleri gerekse dindarlığı bakımından çok seçkin bir âlim olarak tanınan İbn Hazm birden çok ilimde derinleşmiş, hadis, fıkıh, usul, dinler tarihi bunun yanında tarih, neseb, edebiyat ve münazara adabı alanlarında eserleri vardır. Nahiv, dil bilimleri, felsefe, mantık ilmini iyi bilirdi, şiir ve hitabet konusunda maharetli idi. Bunlarla birlikte derin tarih bilgisine de sahipti, o hem

⁵⁷ Ebu Zehra, *İbn Hazm*, 32; İbn Hazm, *Güvercin Gerdanlığı*, 191.

⁵⁸ Ergüven, "Arap Dili Ve Edebiyatı Açısından İbn Hazm", 52.

⁵⁹ Humeydî, *Cezvetü'l Muktebis*, 290.

⁶⁰ Ebu Zehra, *İbn Hazm*, 38.; İbn Hazm, *el-İhkâm*, c.1, 3.

⁶¹ Zehebi, *Siyer-i Alemin Nübelâ*, c.18, 185; İbn Hazm, *Usul-i Dîn*, 9.

fıkıh ve siyaset âlimi hem edebiyat adamı ve tarihçidir.⁶² Bunların dışında o, nefis üzerinde araştırma yaptı. İnsanların iç alemine dalarak, fertlerin ve toplumların psikolojileri üzerine incelemeler yaptı ve eserler yazdı. Yaşadığı dönem itibariyle refah ve bolluk içinde olan İbn Hazm fikirlerini özgürce ifade ederdi. Onun ilmi bir daireye kapalı değil çok ufuklu ve çok yönlü idi.⁶³

O pek çok ilimde derinleşmiş, ilmiyle amildi. Vezirlikten sonra siyasetten tamamen el etek çekti ve zühd hayatı yaşayarak kendisini ilme verdi, araştırma yaptı, kitaplar, risaleler yazarak ilme hizmet etti. Pek çok ilimde eserler te'lif etti. Doğru görüşle yanlış olanı birbirinden ayırmanın en önemli vasıtası olarak kabul ettiği mantık ilmiyle uğraştı. Yurttaşlarının bu ilim dalına olan muhalefetlerini eleştirmiş ve öğrencilere bu ilmi öğrenmelerini teşvik etmiştir. Bu konuyla ilgili *et-Takrîb li Hudûdi'l-Mantık* adlı eserini yazdı. Hadis kitaplarının senet ve metin bölümleriyle ilgili pek çok eser telif etmiştir. Duyduğunu anında ezberleyen iyi bir dinleyiciydi.⁶⁴

"İbn Hazm; fıkıh, karşılaştırmalı dinler tarihi, felsefe, mantık ve aşkın mahiyetine dair kaleme aldığı eserlerle, dönemin en çok tartışılan ve dikkat çeken ilim adamlarının başında yer almıştır. Onun Mâlikî fakihi Ebu'l-Velid el-Bacî ve Yahudi vezir İbnü'n Nağrîle ile olan ilmî münazaraları, dönemin farklı fikirlerin dile getirilmesine imkân tanıyan liberal karakteri kadar, yapılan tartışmaların bilimsel seviyesinin yüksekliğini de ortaya koymaktadır."⁶⁵

İbn Hallikan'ın naklettiğine göre o, dilde, şiirde, siyer ve tarihte çok bilgi sahibidir. İbn Hazm'ın oğlu Ebû Râfi' el-Fadl babasının 400 ciltlik eser telifi olduğunu ve bunların yaklaşık 80.000 varaktan oluştuğunu söyler. Daha önce İslam devletinde Ebû Ca'fer Muhammed b. Cerîr b. Yezîd et-Taberî hariç hiçbir âlim bu kadar kitap yazmamıştır.⁶⁶ Yaşadığı topraklar doğa güzellikleriyle de adından söz ettiren bir bölgeydi. Hiç şüphesiz ufku genişleten, insanda tatlı

⁶² Yakut, *Mucemu'l-Udeba*, 548; Sâid El-Endelüsî, *Tabakâtü'l-Ümem*, çev. Ramazan Şeşen, (İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı, 2014), 194; Ebu Zehra, *İbn Hazm*, 17-18.; Apaydın, "İbn Hazm", 40.

⁶³Ebu Zehra, *İbn Hazm*, 18-22.

⁶⁴ Humeydî, *Cezvetü'l Muktebis*, 290; Said, *Tabakatü'l Ümem*, 192; Ebu Zehra, *İbn Hazm*, 44; Mehmet Özdemir, *Endülüs Müslümanları İlim ve Kültür Tarihi*, 59.

⁶⁵ Özdemir, "İbn Hazm'ın Yaşadığı Endülüs", 52.

⁶⁶ İbn Hazm, *El-İhkam*, 4; İbn Hallikan, *Vefeyatü'l-Ayân*, III., 326.; Sâid El-Endelüsî, *Tabakâtü'l-Ümem*, 194; Yakut, *Mucemu'l-Udeba*, 548.

zevkler bırakan bu doğa İbn Hazm'ı da etkilemiş, üslubuna, güzel ve tatlı tasvirlerine yansımıştır.⁶⁷

Öğreniminin ilk yıllarında Maliki fıkhıyla meşgul olmuş, Muvatta'yı okumuştur. Bunun sebebi ise Endülüs'de yaygın mezhebin ve ayrıca devletin de resmi mezhebinin Maliki oluşuydu. Daha sonra Şafii mezhebini okumuş, onun taraftarı olmuştur. Sonrasında ise Zahiriyeye mezhebini tercih ederek ve o mezhepte derinleşerek kendine özgü görüşleriyle mezhebini geliştirmiş, hakkında dersler vermiş, daha iyi anlaşılması için birçok kitap yazmıştır.⁶⁸ O kendisi hakkında ise "Ben hakka tabi' olurum. İctihad eder, bir mezheble mukayyet değilim" derdi.⁶⁹

Onun sahip olduğu tahlil gücü sayesinde Yahudilik, Hristiyanlık ve diğer dinleri mukayeseli bir şekilde eleştirerek dinler tarihine de katkı sağlamıştır.⁷⁰

İbn Hazm büyük imamları eleştirmesi, çağdaşı âlimlerinin tepkisini çekmesine neden oluyor, dönemin emirlerini ona karşı kışkırtmalarına, halka da onun görüşlerini almalarını yasaklamalarına neden oluyordu. Bu sebeple İbn Hazm sürgünlere maruz kalmış, bir şehirden diğerine gitmek zorunda kalmış, kitapları yakılmıştır. Tüm bunlara rağmen kendi görüşlerini yaymakta, fikirlerini söylemekten geri durmamıştır.⁷¹

Kendisinden nakilde bulunan bazı öğrencileri; Ebu Abdullah el-Humeydi, kendisini İbn Hazm'ın eserlerine adayın bir öğrenciydi. Serih b. Muhammed b. Serih el-Makberi, oğulları Ebu Rafi el-Fadl, Ebu Üsame Yakub ve Ebu Süleyman el-Mus'ab'dır. Ayrıca vezir Ebu Muhammed b. El-Mağribi de İbn Hazm'ın öğrencilerindendir.⁷²

C. Eserleri

İbn Hazm, Endülüs Medeniyetinin en önemli şahsiyetlerindendir. İlimi olduğu kadar edebi bir kişiliği de ön plandadır. O çeşitli hastalıklara yakalandı, siyasetle ilgilendi. Hapis, sürgün, ailesinden uzak kalma tehlikesini yaşadı. Vefat

⁶⁷ Ebu Zehra, *İbn Hazm*, 24.

⁶⁸ İbn Hazm, *Güvercin Gerdanlığı*, 255; Ebu Zehra, *İbn Hazm*, 37-38.; İbn Hazm, *Usulu'd-Din*, 8; Mehmet Özdemir, *Endülüs Müslümanları İlim ve Kültür Tarihi*, 34.

⁶⁹ Ebu Zehra, *İbn Hazm*, 38.

⁷⁰ Osman Demir, "İbn Hazm el-Endelüsî'nin Akdeniz Medeniyetine Katkıları", 169.

⁷¹ İbn Hazm, *El-İhkâm*, c.1, 4; Ebu Zehra, *İbn Hazm*, 49-50; İbn Hazm, *Usulu'd-Din*, çev. İbrahim Aydın, (İstanbul: İnsan Yayınları, 1991), 9.

⁷² İbn Hazm, *El-İhkâm*, c.1, 4; İbn Hazm, *Usul-i Dîn*, 10.

edinceye kadar okumak ve yazmaktan uzak kalmadı. Kendisine nispet edilen eserleri kendisinin yazdığı kabul edilir.⁷³ İbn Hazm'ın eserleri 400'e ulaşmıştır fakat bütün eserleri günümüze kadar ulaşmamıştır.

İbn Hazm'ın kaynaklarda geçen ve günümüze kadar ulaşan eserleri şunlardır:

Dil ve Edebiyat:

Tavku'l-hamâme fi'l-ülfeti ve'l-üllâf

Kasîde fi'r-red 'alâ Nikfûr Meliki'r-Rûm

Manzûme fi kavâ'idi usûli Fıkhî'z-Zâhiriyye

Risâle fi enne'l-Kur'ân leyse min nev'i belâğati'n-nâs⁷⁴

Kelam, Felsefe ve Mantık:

El-Fasl Fi'l-Milel ve Fi'l- Ehvai ve'n-Nihle

İzhar Tebdili'l Yahudi ve'n-Nasara Li't-Tevrati ve'l-İncil ve Beyanu

Tenakus

Takrib Li Haddi'l-Mantık ve'l-Medhal İleyhi

Ahlak ve's-Siyer fi Müdâvâti'n-Nüfûs

El-Usûl ve'l-Furû⁷⁵

Fıkıh ve Usulü

El-İhkam Fi Usuli Ahkam

Muhalla Şerhü'l Mücellâ

Mülahasanı ibtâlî'l-kıyas ve'r-re'y ve'l-istihsân ve't-taklîd ve't-ta'lîl

El-Mücellâ⁷⁶

Tarih ve Biyografî

Haccet'ül Veda

Cemheretü Ensabi'l Arab

Cevami'us-Siyer

El-Mufâdele beyne's-sahâbe⁷⁷

⁷³ Muhammed Ebû Leyle, "Bir Düşünür ve Münekkîd Olarak İbn Hazm" çev. Seda Ensarioğlu, *İbn Hazm Sempozyumu içinde*, 83.

⁷⁴ Ergüven, "Arap Dili Ve Edebiyatı Açısından İbn Hazm", 68.

⁷⁵ Humeydî, *Cezvetü'l Muktebis*, 291; İbn Hallikan, *Vefeyatü'l-Ayân*, c.3, 325-326.; Zehebi, *Siyer-i Alemin Nübela*, c.18, 193-197.

⁷⁶ Humeydî, *Cezvetü'l Muktebis*, 291; İbn Hallikan, *Vefeyatü'l-Ayân*, c.3, 325-326.; Zehebi, *Siyer-i Alemin Nübela*, c.18, 193-197.; Ergüven, "Arap Dili Ve Edebiyatı Açısından İbn Hazm", 68.

⁷⁷ Ergüven, "Arap Dili Ve Edebiyatı Açısından İbn Hazm", 70-71.

İbn Hazm'ın Ayır Basılan Bazı Risâleleri

Risâle fi'n-Nasih ve'l-Mensûh

Risâle fi'l-Müfâdele Beyne's-Sahabe

Risâletü'l Bahîra fi'r-Redd ale'l-Ehvâli'l-Fâside

Risâletü'l-Elvân

Cüz fi Zikri'l-Hadîseyni'l-Mevzuayn fi's-Sahihayn⁷⁸

Ahlak ve's-Siyer fi Müdâvâti'n-Nüfûs Adlı Eseri

Ahlak ve's-Siyer fi Müdâvâti'n-Nüfûs adlı eserin yaygın ismi, aynı zamanda ilk konusunun da başlığı olan "Müdâvâtü'n-Nüfûs ve Islâhu'l-Ahlâk" (Nefislerin Tedavisi ve Ahlakın Düzeltilmesi) şeklindedir. Eserin bir bölümünün başlığını oluşturduğu için eser "Ahlâk ve's-Siyer" (Ahlak ve Yaşayışlar) adıyla da bilinmektedir.

İbn Hazm bu eserin ön sözünde şöyle söylemektedir: "Bu kitabımda, zamanın akışı ve olayların birbirini izlemesi sonucunda, Yüce Allah'ın bahşettiği (zihnimin) ayırt etme gücü sayesinde pek çok anlamlı bilgiler topladım. Bunu da şâni yüce Allah'ın inâyeti sayesinde hayatın sıkıntılarını yaşayarak ve olaylar üzerine zihin yorarak yaptım; öyle ki ömrümün çoğunu bu uğurda harcadım. Hayat tecrübelerim üzerinde düşünüp araştırma yapmayı, birçoklarının elde etmek istediği bütün lezzetlere ve gereksiz mal edinmeye tercih ettim. Bu husustaki bütün tecrübe birikimimi bu kitapta topladım; böylece istedim ki, kendimi yorarak, büyük bir gayretle üzerinde uzun uzun düşünerek elde ettiğim bu bilgiler insanlara ulaşsın da yüce Allah dilediği kullarını onlardan yararlandırınsın; insanlar bu kitabı kolaylıkla elde etsinler."⁷⁹ İbn Hazm'ın bu sözlerinden anlaşıldığı üzere eseri olgunluk çağında yazdığı anlaşılmaktadır. Ayrıca kitapta kullanılan üslup, yaşanan tecrübelerin aktarılması, bilgi birikimi de bu görüşü desteklemektedir. İbn Hazm "insanlara faydalı olma onların ahlaklarını düzeltme ve nefislerinin hastalıklarını tedavi etme"⁸⁰ niyetiyle bu eseri kaleme aldığını dile getirmektedir. Bunu yaparken sistematik bir düzenle değil daha çok öğüt verici ve sohbet tarzını kullanmıştır. Kendisinin de ifade ettiği gibi hayat boyu edindiği tecrübeler ve

⁷⁸ Apaydın, "İbn Hazm", 51.

⁷⁹ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 23-25.

⁸⁰ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 25.

uzun uzun düşünerek elde ettiği bilgileri aktardığı bu kitapta değindiği konular temelde nefislerin tedavisi, ahlakın iyileştirilmesidir. Bu çerçevede ilim, dostluk, sevgi, sevgi türleri, erdemli insan ve erdemsiz insanın özellikleri, temel erdemler ve bunların zıttı olan erdemsizliklerin tanımlarına yer vermektedir.

Günümüzde Müdâvâtü'n-Nüfus'un iki yazması bilinmekte olup nüshalardan birincisi İhsân Abbas'ın neşrinde esas aldığı X. (XVI.) yüzyıla ait bir mecmua içinde yer almaktadır. (Süleymaniye Ktp., Şehit Ali Paşa, nr. 2704, vr. 196a-221a). İkinci nüshası ise İstanbul Üniversitesi Kütüphanesi, 3422 numarada kayıtlıdır. Son yüzyılda eserin birçok baskısı yapılmıştır. Eser İspanyolca, Fransızca, İngilizceye tercüme edilmiştir.⁸¹ Eser ilk olarak Selahattin Kip tarafından "Nefislerin Tedavisi" başlığıyla Türkçe'ye tercüme edilmiştir. İkinci olarak Cemaleddin Erdemci ile Hasan Hüseyin Bircan tarafından "Ahlak" başlığıyla tercüme edilmiştir. Son olarak Mustafa Çağrııcı tarafından "Ahlak ve Davranış Tarzları Nefislerdeki Ahlâkî Hastalıkların Tedavisi" başlığıyla tercüme edilmiştir.

Bu çalışma, Beyrutta "Ahlâk ve's-Siyer fi Müdavatü'n-Nüfus" adıyla neşredilen nüshadan, Mustafa Çağrııcı'nın tercümesinden ve C. Erdemci, H. Bircan'ın tercümelerinden faydalanılarak hazırlanmıştır.

⁸¹ İlhan Kutluer, "Müdâvâtü'n-Nüfus", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, (Ankara TDV Yayınları, 1999), 31: 463.

İKİNCİ BÖLÜM

ANA KONULARIYLA POZİTİF VE TASAVVUF PSİKOLOJİSİ

I. POZİTİF PSİKOLOJİ

A. Pozitif Psikoloji ve Konuları

Psikoloji bilimi insanı ele alırken daha çok normal dışı davranışlar ve ruh sağlığı bozuklukları üzerinde durmuştur. İnsanın olumlu özelliklerini, potansiyellerini incelemek ise büyük ölçüde ihmal edilmiştir. Bununla birlikte Abraham Maslow⁸², Erich Fromm⁸³, Viktor E. Frankl⁸⁴ gibi bazı psikologlar ise yaşamın anlamı, insanın iyi olma hali gibi konularla ilgilenmişlerdir. Belirtilen psikologların görüşlerinin devamı niteliğinde pozitif psikoloji, insanın olumlu özelliklerine, güçlü yanlarına ve erdemlerine odaklanan bir yaklaşımdır. Pozitif psikoloji iyi yaşam nedir, mutluluk nedir, nasıl mutlu olunur, iyimser ve umutlu nasıl olunur, geçmişle nasıl barışılır, kişinin sahip olduğu güçler ve erdemler nelerdir gibi soruların cevaplarını aramaktadır. Bu haliyle de geleneksel psikolojinin "hastalık modeli"ne karşılık pozitif psikoloji "sağlık modeli"ni temel almaktadır.⁸⁵

Martin Seligman ve Mihaly Csikszentmihalyi, Christopher Peterson ve Robert Emmons gibi psikologlar pozitif psikolojinin kurucuları oldukları söylenebilir. Seligman ve Csikszentmihalyi pozitif psikoloji olumlu nesnel tecrübe, olumlu bireysel nitelikler ve hayat kalitesini yükselten, aynı zamanda hayat faydasız ve anlamsız geldiğinde bireyi hastalıktan koruyan pozitif kurumların bilimi olarak tanımlamışlardır. Onlara göre hayatın anlamı umut, erdem, yaratıcılık, cesaret, maneviyat, sorumluluk gibi olumlu duyguların

⁸² Abraham Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, çev. Okhan Gündüz (İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık, 2011) (kaynakçada kullanılsın mı)

⁸³ Erich Fromm, *Erdem ve Mutluluk*, çev. Ayda Yörükân (Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 1995)

⁸⁴ Viktor E. Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak (İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2009)

⁸⁵ Kate Hefferon & Ilona Boniwell, *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*, çev. editörü, Tayfun Doğan, (Ankara: Nobel Yayıncılık, 2014), Önsöz, x1.; <http://www.tayfundogan.net/2016/10/16/pozitif-psikoloji-nedir-ve-neden-onemlidir/>

geliştirilmesiyle bulunmuş olacaktır. Bu güne kadar psikoloji bu önemli konuları ihmal etmiştir.⁸⁶

Pozitif psikoloji şu ana kadar psikolojinin ihmal ettiği; iyi oluş, mutluluk, akış, kişisel güçlü yanlar, bilgelik, yaratıcılık, hayal gücü ile pozitif grup ve kuruluşların özelliklerine odaklanır. Bu odak sadece bireylerin daha mutlu olacağı, bu sebeple bencil ve narsistik bir yaklaşımı desteklemek için değildir. Pozitif psikoloji bireyin mutluluğunu hedef edinmekle birlikte çevrenin ve grupların da mutluluğunu amaçlamaktadır. Çünkü bir bireyin iyilik halinin artması diğerlerini de olumlu yönde etkileyecektir.⁸⁷

Pozitif psikoloji, hem bilimsel hem de klinik bir girişimdir. Bilimsel olarak pozitif psikoloji yaşamın olumlu yanlarını anlamak ve geliştirmek için kullanılmaktadır. Bu açıdan pozitif psikolojinin üç temel direği vardır: Birincisi olumlu duygu çalışmaları (iyi oluş, mutluluk, akış, neşe, iyimserlik, ümit gibi), ikincisi başta güçler ve erdemler olmak üzere yetenekleri de kapsayacak şekilde olumlu özelliklerle ilgili çalışmalardır (hikmet, sevgi, çalışkanlık, alçakgönüllülük, adalet, cesaret gibi güç ve erdemler). Üçüncüsü ise olumlu duyguları destekleyen erdemlerin ardındaki desteği oluşturan demokrasi, güçlü aileler ve özgür araştırma gibi olumlu kurumlarla ilgili çalışmalardır. Klinik bir uğraş olarak pozitif psikoloji ise eksiklerle ilgilenmekten ziyade insanın iyi oluşunu ve mutluluğunu artırmayı hedeflemektedir.⁸⁸ Pozitif psikoloji pozitif deneyimlere üç zaman dilimine göre yaklaşır: Geçmiş, iyi oluş ve yaşam doyumu; şimdi, mutluluk ve akış deneyimi gibi kavramlara odaklanır; gelecek, iyimserlik ve uyum kavramlarını içerir. Pozitif psikoloji iyilik halini konu olarak üç devreye ayırır: Öznel devre; geçmiş, şimdi ve gelecek boyunca pozitif deneyim ve durumları kapsar (mutluluk, iyimserlik ve iyi oluş gibi). Bireysel devre, 'iyi insan' olma özelliklerine odaklanır (sevgi, cesaret, bilgelik, yetenek, yaratıcılık gibi).

⁸⁶ M. E. Seligman - M. Csikszentmihalyi, "Positive psychology: An introduction", *American Psychologist*, 55/1 (2000), 5.; Ali Aytan, *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*, (İstanbul: İz Yayıncılık, 2015), 26-27.

⁸⁷ Hefferon - Boniwell, *Pozitif Psikoloji*, 2.

⁸⁸ Seligman - Csikszentmihalyi, "Positive psychology", 5, 8.; Seligman, *Gerçek Mutluluk Kalıcı Doyum Ptansiyelimizi Gerçekleştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması*, çev. Semra Kunt Akbaş, çev. editörü, Ertuğrul Köroğlu, (Ankara: HYB Yayıncılık, 2007), önsöz, xiv.; Alan Carr, *Pozitif Psikoloji Mutluluğun ve İnsanın Güçlü Yönlerinin Bilimi*, çev. Ümit Şendilek, (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016), 11-12.

Grup devresi; pozitif kuruluşları, vatandaşları ve toplulukları inceler (özgeçilik, iş ahlakı, hoşgörü gibi).⁸⁹

"Pozitif psikoloji demek olan ruhsal sağlık bilimi, insanlarda özgür iradeye, hedeflere ve toplumdaki değerlere bağlı işler. Böylece kişisel farkındalığı olan kişiler toplumu beyin-zihin ikircikliğine mahkûm olmayan manevi (spiritüel) bir boyuttan değerlendirebilirler. İnsanlar olgunlaştıkça etraflarındaki biyolojik, psikolojik ve sosyal etkenlerin kendilerini ve başkaları ile ilişkilerini nasıl etkilediğini fark etmeye başlar."⁹⁰

Csikszentmihalyi pozitif psikolojinin bireyin yalnızca kendisinin iyi oluşunu sağlamanın ötesinde diğer insanların hayatlarını da iyileştirmeyi amaç edindiğini söyler. Bu bağlamda birey bencilce sadece kendisi için değil diğer insanlar için de sorumluluk taşır. İnsanın değerler sistemine bağlı olması gerekir. Bu bağlamda birey yardımlaşma, empati, diğerkâmlık gibi erdemleri önemsemelidir.⁹¹ Yine ona göre rekabet, bencillik, açgözlülük kişinin hayat kalitesini düşüren durumlardır. Bunun yerine insanlara yardımlaşma, sosyal adalet, dayanışma gibi erdemler öğretilbilirse iyi yaşam da o zaman kazanılacaktır.⁹²

Pozitif psikoloji, insanda bulunan pozitif özellikler, cesaret, adalet, ölçülülük, memnuniyet, şükür, özgüven, minnettarlık gibi konular ve erdemleri incelemektedir. İnsanda bulunan pozitif özelliklerin insanların psikolojik sağlığına etkisi tespit edilmeye çalışılır. Böylece insanlar pozitif özellikleri elde etmeye teşvik edilecek ve insanların hastalanmalarının önüne geçilecektir. Bu disiplin insana karşılaştığı olumsuzluklar karşısında o olumsuzlukları bertaraf edecek, karşılaştığı kriz durumlarını yönetecek, derin düşünce ve güçlü duygusal desteği öğretmeyi amaçlar. Böylece kişi olumsuz şartlardan asgari düzeyde etkilenecek hatta hiç etkilenmeyecektir.⁹³

⁸⁹ Seligman - Csikszentmihalyi, *Positive psychology*, 5.; Hefferon - Boniwell, 3.

⁹⁰ Nevzat Tarhan - Orhan Gümüşel - Aynur Sayım, *Pozitif Psikoloji Çoklu Zekâ Uygulamaları*, (İstanbul: Timaş Yayınları, 2013), 19.

⁹¹ Mihaly Csikszentmihalyi, "The Promise of Positive Psychology", *Psychological Topics* 18/2 (2009): 205-207.; Ayten, *Erdeme Dönüş*, 33-34.

⁹² Csikszentmihalyi, "The Promise of Positive Psychology", 209-210.; Ayten, *Erdeme Dönüş*, 34.

⁹³ Halil İbrahim Özasma, "Pozitif Psikoloji ve İslam Düşünürlerinde Erdemler", (Yüksek Lisans Tezi: Ankara Üniversitesi, 2016), 15-16.; Tarhan - Gümüşel - Sayım, *Pozitif Psikoloji*, 26-27.

Yapılan mutluluk bilimi çalışmalarında ruh sağlığı yerinde olan insan denildiğinde, aslında bunun "iyi insan" olmak anlamına geldiği belirtilmiştir. Psikoloji ve psikiyatri mutluluğun bilimini anlayabilmek için yetersiz kalmıştır. Çünkü bilimin diğer alanlarındaki büyük gelişmeleri entegre etmeyi başaramamıştır. Klasik psikiyatri bozulmuş insanı tedaviye çalıştı. İnsanın mevcut ruh sağlığını koruma, insanı mutlu kılacak, onu iyi insan yapacak şeylerin ne olduğunu sunmak ise pozitif psikiyatrinin alanına girmektedir.⁹⁴ Seligman ve Csikszentmihalyi gibi psikologlara göre insan davranışçılık ve psikanalizin savunduğu gibi sadece uyaranlara pasif tepkiler veren bir varlık değildir. İnsan seçim yapabilen iradeli bir varlıktır. Onlara göre pozitif psikolojinin konusu normal insandır ve amaç onu daha güçlü, daha üretken yapmak, potansiyellerini gerçekleştirmesini ve hayatına kazandırmasını sağlamaktır.⁹⁵

Şimdi pozitif psikolojinin konusu olan insanın kalıcı mutluluğu sağlamanın yolu olan olumlu duygu geliştirme ve ardından iyi yaşam için kişinin sahip olduğu güçler ve erdemler konusu ele alınacaktır.

B. Olumlu Duygu Geliştirme ve Mutluluk

İnsanda olumlu (pozitif) ve olumsuz (negatif) duygular mevcuttur. Bu duygular doğal olarak insanın mutluluğunu da etkileyecektir. İnsanın mutlu olması iyi halinin devamlı olması demek, daima olumlu duygu taşıması anlamına gelmemektedir. Kişinin sahip olduğu negatif duyguların da bir anlamı vardır. Bununla beraber negatif duyguların aşırı ve uzun süreli olması kişinin günlük hayatını olumsuz etkileyebilir ve psikolojik sağlığını bozabilir.⁹⁶

Tüm kişilik özelliklerin kabaca %50'si genetik kalıtımla geldiği kabul edilir. Kalıtımsallığın yüksek düzeyde olması özelliklerimizin değişmeyeceği anlamına gelmemelidir. Bazı özellikler hiç değiştirilemezken karamsarlık, ürkeklik gibi özellikler değiştirilebilir. Mutluluğun %50'si genetik, %10'luk kısmı

⁹⁴ Tarhan - Gümüsel - Sayım, *Pozitif Psikoloji*, 20, 28.

⁹⁵ Seligman - Csikszentmihalyi, *Positive psychology*, 8.

⁹⁶ Felicia A. Huppert, "Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences", *Applied Psychology: Health and Well-Being*, (2009): 1.

dış koşullar ve %40'ı ise kişinin bilinçli olarak ortaya koyduğu aktivitelerdir.⁹⁷ Pozitif psikoloji kişinin kalıtsal olarak getirdiği mutluluk düzeyini en üst seviyede yaşamasını amaçlamaktadır.

Seligman'a göre olumlu duygu (ilgili, heyecanlı, güçlü, kararlı, coşkulu gibi duygular) ve olumsuz duyguya (sinirli, utangaç, asabi, huzursuz, ürkek, üzgün gibi duygular) sahip olma kalıtsaldır. Bazı insanlar pek çok olumlu duygulanmaya sahiptir ve bu ömürleri boyunca aynı devam etmektedir. Olumlu duygulanmaları fazla olan insanlar, çoğu zaman kendilerini iyi hissederler, iyi şeyler onlara bol zevk ve neşe verir. Olumlu duygulanmadan yoksun olan insanlar ise kendilerini iyi hissetmezler, başarılı olduklarında dahi neşeyle hareket etmezler. Diğer bir gurup insan ise bu ikisi arasında bir yeredir. Fakat şu da bilinmelidir ki bir insan olumlu duyguları fazla olmasa bile mutlu olabilir.⁹⁸ Olumlu duyguları artırma ve olumsuz duyguları azaltmanın bireyin daha sağlıklı ve etkin düşünmesine, karşılaştığı problemlere çözüm getirmesine, sağlıklı ilişkiler geliştirmesine katkı sağlar. Önyargı ve katılık gibi olumsuz duyguları azaltarak insanın daha merhametli tavır sergilemesine katkı sağlamaktadır. Özetle olumlu duygu gerek bireysel hayatı, gerekse sosyal ilişkilerdeki uyumu desteklemektedir.⁹⁹

Olumlu duygu geliştirmek kısa yollarla, anlık geçici zevklerle kişinin kendisini tatmin etmesi değil, kişinin güçlerini keşfetmesi erdemleri yaşaması ile mümkündür. Seligman öğrencilere verdiği bir ödevle bunu şöyle açıklar: Öğrenciler bir eğlenceli aktivite (tv izlemek, arkadaşlarla takılmak, güzel bir yemek yeme gibi) bir de yardım niteliğinde (başkalarına yardımcı olma gibi) bir etkinlikte bulunmalarını söyler. Öğrenciler bu iki eylem sonucunda üzerlerinde kalan etkileri anlatacaklardı. Sonuca bakılınca zevk veren eğlenceli aktivitelerin insanda bıraktığı mutluluk, düşünceli bir davranışın insanda bıraktığı etkiden çok daha azdı. Yardım niteliğindeki eylemler doğal oldukları ve kişisel güçleri ortaya koydukları için kişiyi daha uzun süreli mutlu kılıyor. Öyleyse kişinin kendisini iyi

⁹⁷ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 53-54.; Carr, *Pozitif Psikoloji*, 28-31.; Hefferon - Boniwell, *Pozitif Psikoloji*, 49-50.; Ali Eryılmaz, *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji*, (Ankara: Pegem Akademi, 2016), 50-54.

⁹⁸ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 35-38.

⁹⁹ Hefferon - Boniwell, *Pozitif Psikoloji*, 24-32.

hissedebilmesi için kişisel güçleri ve erdemleri anlaması gerekir. Sahip olunan kişisel güçler ve erdemler kullanıldığında insan yaşamı içtenlikle dolacaktır.¹⁰⁰

Seligman'ın aktardığına göre, "Fredrickson, olumlu duyguların evrimde yüce bir amacı olduğunu iddia ediyor. Olumlu duygular, var olan entelektüel, fiziksel ve toplumsal kaynaklarımızı genişletir ve karşımıza bir fırsat ya da tehdit çıktığında kullanabileceğimiz rezervler oluşturur. Ruh halimiz olumlu olduğunda, insanlar bizden daha fazla hoşlanırlar, daha sağlam arkadaşlıklar, aşk ilişkileri ve işbirlikleri kurabiliriz. Olumsuz duygunun kısıtlayıcı etkisi olmadığında, zihinsel durumumuz genişlemeye açık, hoşgörülü ve yaratıcıdır. Yeni fikirlere ve yeni yaşantılara açıktır".¹⁰¹ Seligman ve Alan Carr'ın aktardığına göre yapılan kapsamlı çalışmalarda olumlu duygunun sağlık ve uzun ömür, işlerinde daha fazla doyum sağlama ve üretken olma, başa gelen sıkıntılar karşısında başa çıkma becerisi gösterme, acıya daha fazla katlanma, empati kurma, dostluk ilişkilerinde başarılı olma gibi durumlara katkı sağladığı görülmektedir. Mutlu olduğumuzda kendimize daha az odaklanırsak diğer insanları daha çok severiz ve sahip olduklarımızı paylaşmak isteriz. Aksine mutsuz olduğumuzda ise insanlara güvenmez olur, içimize kapanır, savunucu bir şekilde kendi gereksinimlerimiz üzerine odaklanırsak. Kendini önemsemek iyi bir ruh halinden ziyade üzgün bir ruh halinin özelliğidir. Olumlu duygu bireysel mutluluğa katkı sağladığı gibi çevreye karşı da hoşgörülü olmamıza katkı sağlayacaktır.¹⁰²

Günümüzde birçok insan mutluluğun bize dışarıdan gelen bir şans olduğunu düşünür. Fakat mutluluk tesadüfen ya da ilahi bir hediye değildir, mutluluk kişinin sahip olduğu becerileri en iyi şekilde yapması, kendisine sunulan fırsatları değerlendirmesinde yatar. Bu tip aktif bir yaşam insana mutluluk ve hayatı dolu dolu yaşama zevkini tattırır.¹⁰³ Csikszentmihalyi mutlulukla ilgili şunları dile getirir: "Keşfettiğim şey mutluluğun başa gelen bir şey olmadığıdır. İyi talihin veya rastgele şansın sonucu değildir. Paranın satın alabileceği veya gücün emir verebileceği bir şey de değildir. Dış olaylara değil onları nasıl yorumladığımızı bağlıdır. Mutluluk aslında her bir kişi tarafından hazırlanılması,

¹⁰⁰ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 9-10.

¹⁰¹ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 39.

¹⁰² Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 44-48.; Carr, *Pozitif Psikoloji*, 21-28.

¹⁰³ Tarhan - Gümüşel - Sayım, *Pozitif Psikoloji*, 47.

yetiştirilmesi ve özel olarak savunulması gereken bir koşuldur. Kendi iç deneyimlerini kontrol etmeyi öğrenen insanlar hayatlarının kalitesini belirleyebilirler ve bu da her birimizin mutlu olmaya en çok yaklaşılabileceği durumdur. ... Mutluluğu doğrudan arayarak değil hayatımızın iyi veya kötü her detayına tam olarak dâhil olarak buluruz."¹⁰⁴

İnsan mutluluğu bir takım hedeflere ulaşmada, anlık doyumlarda, başarılarında, sağlıkta, evlilikte zenginlikte arayabilmektedir. Fakat ne acıdır ki insan tam mutlu olacağı derken ya da bir süre mutlu olduktan sonra eski halini almaktadır ve yine mutlu olmak için çeşitli yollara başvurmaktadır. Bu yollar ise maddi hayata, ya da dış hayata yönelik yollardır. Bunlara dış koşullar adını da verebiliriz. Bu duruma "haz kısır döngüsü" ya da "haz veren durumlara alışma" adı verilmektedir. Bu mutluluğun önündeki engellerden ilkidir. Bir kimsenin maddi varlıklara ya da başarıya odaklanması fakat bu başarıyı elde ettikten kısa bir süre sonra hemen buna uyum sağladığı ve artık o başarının ya da sahip olduğu şeyin onu mutlu kılmadığı görülmektedir. Her bir başarıda kişi daha üst bir başarıya hedeflemekte onu da başardığında durum bir öncekiyle aynı olmaktadır. Yapılan çalışmalar iyi şeylerin ve büyük başarıların mutluluğu ancak geçici olarak artırma gücüne sahip olduğunu göstermiştir.¹⁰⁵

Dinin insanın kalıcı mutluluk düzeyinin artırmadaki etkisi ise şöyledir: Yapılan bazı araştırmalara göre dindar insanların dindar olmayanlara göre tutarlı bir biçimde daha mutlu ve yaşamlarından daha hoşnut olduğu görülmektedir.¹⁰⁶ Din ne kadar köktenci olursa ona inanan insanlar o oranda iyimserdirler: Ortodoks Yahudiler, köktenci Hristiyanlar ve Müslümanlar, ortalama olarak depresyona daha eğilimli olan Reformcu Yahudilere ve Teslis ilkesini reddeden Hristiyanlara göre daha iyimserdirler. Dinler gelecek için umut aşlar ve yaşamda anlam yaratır.¹⁰⁷ Yine Amerika'da yapılan araştırmalar göstermiştir ki kendilerini dinle bağlantılı bulan kişiler bulmayanlara göre daha mutludurlar. Fakat bu da genel

¹⁰⁴ Mihaly Csikszentmihalyi, *Mutluluk Bilimi Akış*, çev. Barış Satılmış, (Ankara: Buzdağı Yayınevi, 2017), 18-19.

¹⁰⁵ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 55.; Carr, *Pozitif Psikoloji*, 50-51.

¹⁰⁶ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 67.; Ali Ayten, "Dindarlık Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Etkiler mi?", *Din, Sağlık ve Erdem* içinde, ed. Ali Ayten. (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2015), 51-55.

¹⁰⁷ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 67.

değil kültürden kültüre değişen bir durumdur. Bunun nedeni de dinlerde bulunan bazı farklılıklar olsa gerekir.¹⁰⁸

Seligman'a göre din her ne kadar ruh sağlığına faydası olsa da insanı iyimser ve geleceğe umutla bakan bir birey olmasına katkı sağlasa da insanın kalıcı mutluluğu yakalamasında din dışı etkindir ve insanın mutluluğuna orta derecede katkı sağlamaktadır. Hatta diğer dış koşullarla birlikte değerlendirildiğinde kalıcı mutluluk düzeyinde çok da etkisi olmayan bir koşuldur.

Seligman'ın yapmış olduğu araştırmalara göre para, evlilik, refah bir ülkede yaşama gibi dış koşullar kişiyi mutlu kılmada az ya da orta derecede etkindirler. Yine ciddi ya da uzun süreli bir rahatsızlık olmadığı sürece sağlık, eğitim, ırk ve yaşadığı iklim'in kişinin mutluluğuna önemli bir katkısı yoktur. Seligman dış koşulların mutluluk düzeyini kalıcı hale getirmede etkisini şöyle özetler: Zengin bir demokraside yaşamak güçlü bir etki sağlar; -neden sonuç ilişkisi kesin olmamakla beraber- evlenmek ve zengin bir toplumsal ağ oluşturmak çok güçlü etki sağlar; olumsuz olaylar ve duygulardan uzak durmak ve dindar olmak ise orta derecede bir etki sağlar. Daha fazla para kazanmanın az etkisi vardır ya da hiç yoktur. Paraya daha çok önem veren insanlar daha mutsuzlardır. Olabildiğince çok eğitim almak, ırkını değiştirmek ya da iklimi daha güzel bir yerde yaşamının ise kalıcı mutluluk düzeyini artırmada hiç etkisi yoktur. Sağlığa gelince, önemli olan nesnel sağlık durumunuz değil kendinizi nasıl hissettiğiniz, öznel sağlık algılamanızdır. Seligman'ın ifade ettiğine göre yukarıda özetlenen dışsal koşulların hepsinin değiştirilme imkânı olsa bu etkenlerin kişinin mutluluğunda ancak yüzde 8-15 oranında bir değişiklik sağlayabilirler.¹⁰⁹

Dış koşulların insanın kalıcı mutluluğunda ne kadar etki ettiğini yukarıda açıkladık. Pozitif psikolojide kalıcı mutluluğu artırmada asıl önemli etken içsel koşullardır. İçsel koşulları iyileştirmek kişinin kendi çabasıyla mümkündür, kişi bunu başarabilirse mutluluk düzeyi kalıcı bir biçimde yükselecektir. Bu ise geçmişte, gelecekte ve şimdi de olmak üzere üç zamanlıdır. Bu yöntemle geçmişte

¹⁰⁸ Hefferon - Boniwell, *Pozitif Psikoloji*, 60.

¹⁰⁹ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 56-69.

ilgili duygularınızı, gelecekle ilgili düşüncelerinizi ve şu anki yaşantınızı değiştirerek duygulara olumlu bir yön verilebilir.

"Geçmiş"le ilgili olumlu duygu geliştirmek (doyum, hoşnutluk, tatmin, gurur, dinginlik gibi) üç aşamadan oluşur. Birincisi Freudyen görüşün, yani geçmişte yaşadıklarımızın bu günümüzü ve geleceğimizi etkilediği fikrinden kurtulmaktır. Çocukluk anıların yetişkin kişiliği üzerinde etki ettiği fikrine dair hiçbir kanıt yoktur. İkincisi geçmişteki iyi yaşantılara minnettarlık beslemek. Üçüncüsü ise geçmişteki kötü yaşantılara karşı bağışlayıcı olmaktır. Geçmişteki iyi olayların kıymetini bilmemek, tadını yeterince çıkarmamak bunun yerine kötü olayları gereğinden fazla vurgulamak, dinginlik, memnuniyet ve doyumunu azaltır. Bunun çözümü ise geçmişte yaşanan güzel yaşantılara karşı minnettarlığımızı korumak, geçmişte yaşanan kötü anılara karşı bağışlayıcı olmak. Geçmişte yaşanan iyi şeylere duyulan minnettarlığı artırmak ve geçmişteki hataları bağışlamayı öğrenmek, doyumunu olanaksızlaştıran acıları etkisiz kılar.¹¹⁰

"Gelecek"le ilgili olumlu duygular arasında inanç, güven, özgüven, umut ve iyimserlik yer alır. Kötü olaylar meydana geldiğinde, iyimserlik ve umut depresyona karşı daha iyi direnmeyi sağlar, zorlayıcı işlerde performansı artırır, fiziksel sağlığı iyileştirir.¹¹¹

Umutlu insan iyi olaylara karşı kalıcı ve evrensel, kötü olaylara geçici ve özgül açıklamalar getirebilen, her şeyin er ya da geç yoluna gireceğine inanan insandır. Bu kişiler sıkıntılarını kolaylıkla atlatabilirler, bir kez başarılı olduklarında bu başarının devamını getirebilirler. Umutsuz insanlar ise başarıyı geçici ve özgül, aksaklıkları ise kalıcı ve evrensel bir biçimde açıklama eğilimindedirler. Bu kişiler ise her durumda çökme eğilimindedirler, daha kaygılı ve daha depresiftirler.¹¹²

Hayata karşı iyimser olan insanların özellikleri kötü olaylar karşısında kendilerini toparlayabilme, yoluna devam edebilme, kötü olaylar karşısında kendini sorumlu tutmama, çıkan engellere karşı mücadele etme ve bunları fırsata çevirme özelliğine sahiptirler. Esneklikleri sayesinde iyimserler işte, okulda ve hayatın diğer alanlarında da daha başarılıdırlar, fiziksel sağlıkları diğerlerine göre

¹¹⁰ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 71-93.

¹¹¹ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 95.

¹¹² Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 105.

daha iyidir. Kötümser insanlar ise kötü olayların uzun süre devam edeceğine, yaptıkları her şeye zarar vereceğine ve kendi hataları olduğuna inanma eğilimindedirler. Kötümserler daha sık üzüntüye kapılma, depresyona girme, hemen pes etme eğilimindedirler.¹¹³

İnsanlar yapıları gereği kötümser ya da iyimserdirler. Fakat kötümserlik iyimserliğe dönüştürülebilir. Kötümser düşünceleri kontrol edebilme ve iyimserliğe evirebilmenin yolu ise, kötümser düşünce ortaya çıkar çıkmaz başka şeyler düşünmeye çalışılmasıdır. Bununla birlikte kötümser düşünceye karşı çıkmak daha etkili bir yöntemdir. Karşı çıkmamanın yolu ise kötümser düşüncenin yanlış olduğuna dair kanıt bulmak, mevcut kötümser düşünce yerine alternatif düşünceler üretme gibi yöntemler kullanılmasıdır.¹¹⁴

"Şimdi"de mutlu olmayı anlamak için öncelikle zevk ve hazzın farkının anlaşılması gerekir. Zevk ham duygular olup esrilik, heyecan, sevinç, canlılık ve rahatlık gibi gelip geçici duygulardır ve içerisinde düşünce çok azdır. Haz ise hoşumuza giden şeylerdir ve becerilerimizi ortaya koyabildiğimiz, güçlü yönlerimizle bağlantı kurmamızı sağlar. Hazlar, zevklerden daha uzun ömürlüdür, büyük miktarda düşünce ve yorum içerirler, kolayca alışkanlık haline gelmezler ve güçler ve erdemlerle desteklenirler. Şimdi de/şu anda olumlu duygu geliştirmenin, mutlu olmanın formülü zevkler söz konusu olduğunda, o zevke odaklanmak, zevkin alışkanlık haline gelmesini önleme, o anın tadını çıkarmak, kendini şımartmak, zevkleri paylaşmak ve o anın farkında olmakla mümkün olabilir. Fakat gerçek kalıcı doyum ve mutluluk hazlar ile mümkündür. Haz daha kalıcıdır. Çünkü haz kişisel güçleri ve erdemleri harekete geçirmekle ilişkilidir, emek, çaba ve beceri gerektirir. Zevk, bilinçte yeni bir düzen yaratmaz, haz veren bir olaydan sonra ise değiştiğimizi, özümüzün geliştiğini anlarız.¹¹⁵

Zevkler anlıktır, duyular ve duygularla ilgilidir. Haz ise kalıcıdır. İnsan emeksiz zevk almak istediğinde (televizyon izleme, uyuşturucu, çikolata gibi) sadece kendine yönelir, bu da depresyonun önünü açar. Depresyonun başlıca belirtilerinden biri kişinin kendisinden başka bir şey düşünmemesidir. Emek

¹¹³ Martin E. P. Seligman, *Öğrenilmiş İyimserlik*, çev. Semra Kunt Akbaş, çev. editörü, Ertuğrul Köroğlu, (Ankara: Hyb Yayıncılık, 2009), 5, 205.

¹¹⁴ Seligman, *Öğrenilmiş İyimserlik*, 215-223.

¹¹⁵ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 115-135.; Csikszentmihalyi, *Akış*, 79.

harcayarak, yeteneklerini ortaya koyarak ve erdemlerden güç alarak ortaya konulan çaba haz sağlar ve bu insanı iyi kılar. "Duygularla bağlantıya geçmenin aksine, hazzın belirleyici ölçütü duygunun yokluğu, bilincin yitimi ve kendini tamamen vermedir. Haz insanın kendini düşünmesini önler ve insan hazzın yarattığı akışı ne kadar çok yaşarsa, depresyon o kadar azalır. Zevklere ulaşmak kolaydır, kişisel güçlerin yaşama geçirilmesi sonucunda ortaya çıkan hazlar ise zor kazanılır. Dolayısıyla depresyona karşı en iyi tampon, bu güçleri belirleme ve geliştirme kararlılığıdır."¹¹⁶

Özetlenecek olursa, pozitif psikoloji insanın gerçek mutluluğa ulaşmasının yolunu geçmişte, şu anda ve gelecekte olmak üzere olumlu duygu geliştirmekle mümkün olacağını ortaya koymaktadır. Mutluluğu yakalamada dış koşullar (sağlık, din, para, refah düzeyi gibi) geçici ve çok az etkiye sahipken, içsel koşullar (geçmişe minnet duyma, şu anda bilinçle ve kişisel güçlerle hareket etme, geleceğe iyimser bakma gibi) güçlü bir etkiye sahiptir.

Pozitif psikolojide olumlu duygu geliştirmenin ötesinde kalıcı mutluluğu sağlamanın diğer ve asıl yolu ise insanda var olan erdem ve karakter güçlerini keşfetmek, bunları hayatın tümünde uygulamaktır. Şimdi pozitif psikolojide erdemler, güçler ve bununla amaçlanan iyi yaşam konusunu ele alacağız.

C. Erdemler, Güçler ve Mutluluk

Psikolojik iyi oluş, iyi oluşun arkasında insanın potansiyellerinin gerçekleştirilmesinin yattığını savunur. Yaşam için doyum ve hazdan daha fazlası gereklidir. Psikolojik iyi oluş, gerçek mutluluğun, erdemli yaşama ve yapmaya değer olan şeyleri yapmakla, insanın potansiyellerini yerine getirmekle, hayatı üzerinde kontrol sağlayabilmesiyle, değerli amaçlar için çalışabilmesi, bir amaca sahip olması ve pozitif ilişkiler tecrübe edebilmesiyle mümkün olacağını savunur.¹¹⁷

¹¹⁶ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 132-133.

¹¹⁷ Hefferon - Boniwell, *Pozitif Psikoloji*, 77.; Huppert, "Psychological Well-being", 2.

İnsanın aynı anda hem başarılı hem de mutlu olması mümkündür. Mutluluğu ve başarıyı elde etmek, unutulmuş veya terk edilmiş birçok değerın hayata geçirilmesi ile mümkündür.¹¹⁸

Psikolojide ihmal edilen konulardan biri de karakterin güçlü yönlerinin ve erdemlerin araştırılmasıdır. Pozitif psikolojinin hedeflerinden biri de insanın sahip olduğu güçleri ve erdemleri gün yüzüne çıkarmaktır. Olumlu duygu arayışı insanın kendisini mutlu kılmasında önemli bir vasıta olmakla beraber bu yöneliş bununla sınırlı kalırsa özgünlük ve hayatta anlam bulma olanaksızlaşır. Bunun için önemli olan soru insan nasıl mutlu olur sorusu değil "iyi yaşam nedir?" sorusunun cevabıdır. Pozitif psikolojiye göre bu sorunun yanıtı şudur: Kişi öncelikle sahip olduğu güçleri ve erdemleri keşfetmelidir. Sonrasında ise bu erdem ve güçleri iradeli bir şekilde hayatında yaşatmasıyla iyi yaşamı yakalamış olacaktır. Kişi keşfettiği karakter güçlerini yaşamında kullandığında haz ve özgün bir mutluluk yaşamak için yeterli olacaktır. Seligman şu görüşü ortaya koymaktadır: "Evrimin hem iyi hem de kötü özellikleri kayırdığına ve dünyadaki uyum sağlama rollerinden bazılarının ahlâkı, işbirliğini, özgeciliği ve iyiliği seçerken, diğerlerinin de cinayeti, hırsızlığı, bencilliği ve terörizmi seçmiş olduğuna inanıyorum. Gerçek mutluluk, en temel güçlerinizi belirleyip geliştirmenizden ve bunları işte, aşkta, oyunda ve çocuk yetiştirirken her gün kullanmanızdan gelir."¹¹⁹ Seligman, Ernst, Gillham, Reivich ve Linkins'e göre pozitif psikolojinin görevi sadece erdemleri teorik olarak ortaya koymak değil, erdem ve güçlerin bireye eğitim çağında öğretilmesi de amaçlanmaktadır.¹²⁰

Pozitif psikolojiye göre temel erdemler, hemen hemen tüm dini ve felsefi geleneklerin onayladığı altı erdemden oluşmaktadır. Bunlar; bilgelik ve bilgi, cesaret, sevgi ve insanlık, adalet, ılımlılık, maneviyat ve aşkınlıktır.¹²¹ Erdemli bir insan olmak demek, her yerde var olan altı erdemın tamamını ya da en azından çoğunu, kendi iradesiyle sergilemek demektir. Bu erdemlere ulaşma yollarına ise

¹¹⁸ Tarhan - Gümüşel - Sayım, *Pozitif Psikoloji*, Ön Söz.

¹¹⁹ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, Ön Söz, xiii.

¹²⁰ Martin E. P. Seligman - Randal M. Ernst, Jane Gillham, Karen Reivich - Mark Linkins, "Positive education: positive psychology and classroom interventions", *Oxford Review of Education* 35/3, (2009): 293.

¹²¹ Katherine Dahlsgaard - Christopher Peterson - Martin E. P. Seligman, "Paylaşılan Erdemler: Kültür ve Tarih Boyunca Değer Verilmiş İnsan Güçlerinin Bir Noktada Birleşmesi" çev. Fatih Kandemir, *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7 (2015):173-201

"karakter güçler" adı verilmektedir. Karakter özellikleri kişiyi erdeme götüren yollardır. Karakter güçler dediğimiz özellikler ise 24 tanedir ve bunlar altı erdemi destekler ve bu erdemlere ulaşma yollarını oluştururlar.¹²²

Birazdan aktarılabilecek olan alçakgönüllülük, sağduyu, iyimserlik gibi güçler ahlaki özelliklerdir ve bu özellikler zayıf bir temelin üzerine kurulsa bile yani doğuştan bu özellikler zayıf gelse bile yeterince çalışma, azim, iyi bir eğitimle bu özellikler geliştirilebilir niteliktedirler. Ve bu güçler kazanıldığında artık onlara gerçekten sahipsiniz demektir. Güçlerin diğer bir özelliği irade ile kazanılabilir olmalarıdır. İrade ve sorumluluk alabilen, yeterince çaba ve kararlılıkla bu güçlere yönelen bireyler onları elde edebilirler. Erdemli davranışlarda iradenin büyük bir katkısı olduğu için bu davranışlar övgüyü ve saygınlığı hak etmiş olurlar. Güçlerin diğer bir özelliği ise dünya üzerinde hemen her kültürde değerli bulunmalarıdır. Ayrıca güçler ve erdemlerin en önemli özelliği, uygulandığında kişiye gurur, doyum, neşe gibi pozitif duygular kazandırması, özgün olumlu bir duygu yaratmalarıdır.¹²³

İnsanları erdemlere ulaştıran karakter özelliklerini sergilemelerinde çevresel faktörler de etkili olmaktadır. Bunlar eğitimsel ve mesleki fırsatlar, destekleyici ve istikrarlı bir aile, güvenli çevre ve okullar, siyasi istikrar ve demokrasi gibi unsurlardır. Akıl hocaları, rol model alınan kişiler, destekleyici akranlar da bu konuda destekleyici unsurlar arasındadır.¹²⁴

Şimdi sırasıyla pozitif psikolojide altı erdem ve bu erdemleri kazanmada önemli etken olan güçler (karakter özellikler) aktarılacak.

Bilgelik ve Bilgi

Bilgelik ve bilgi konusu pozitif psikolojide insanın daha iyi yaşam ve mutluluk kazanmasında pozitif bir özellik olarak görülür. Bilgelik erdeminin ilişkili olduğu karakter özellikleri (güçler); merak, öğrenme aşkı, muhakeme-eleştirel düşünme-açık fikirlilik, yaratıcılık-özgünlük-pratik zekâ-yol yordam

¹²² Christopher Peterson - Martin E. P. Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, (New York: Oxford University Press, 2004), 10-13.; Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 147-148, 157.; Carr, *Pozitif Psikoloji*, 92.

¹²³ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 149-155.

¹²⁴ Carr, *Pozitif Psikoloji*, 93.

bilgisi, toplumsal zeka-kişisel zeka-duygusal zeka ve geniş bir perspektiften bakabilmedir.¹²⁵

Cesaret

Cesareti oluşturan güçler, iradenin bilinçli bir biçimde kullanılmasını yansıtır. Bu gibi eylemlerin cesur olarak nitelendirilebilmeleri için, büyük bir zorluğa karşı yapılmaları gerekir. Bu erdemin güçleri ise; yiğitlik, sebat, doğruluk ve canlılıktır.¹²⁶

İnsanlık ve Sevgi

Buradaki güçler toplumsal ilişkilerde kendini gösterir. Bu özellikler; nezaket ve cömertlik, sevmek ve sevilmeye izin vermektir. Buradaki güçlü yönler yakın, sevecen birebir ilişkilerin niteliğini derinleştirmek için kullanılır.¹²⁷

Adalet

Adalet erdeminin karakter özellikleri (güçleri) guruplar içindeki ilişki ağlarıyla bağlantılıdır. Aile, içinde yaşanılan toplum, devlet ve dünya gibi daha geniş guruplarla ilişkileri ilgilendirir. Bu güçler, vatandaşlık-ödev duygusu-ekip çalışması-bağlılık, âdillik (dürüstlük) ve eşitlik, önderliktir.¹²⁸

İlmlilik

İlmlilik temel erdemi kişinin istek ve gereksinimlerini uygun ve ılımlı bir biçimde ifade etmesini sağlar. Bunu yaparken de kişinin kendisine ve başkasına zarar vermeyecek şekilde yapmasını sağlar. Bu erdemin karakter özellikleri; özdenetim, sağduyu-takdir yetisi-tedbirlilik, alçakgönüllülük ve sadeliktir. Bu güçlü yönler kişiyi birçok aşırılıktan korur; özdenetim kontrolsüzlükten, tevazu kibirden, sağduyu aceleci olmaktan korur.¹²⁹

Aşknlık

Aşknlık erdemiyle ilişkin güçler; güzelliğin ve mükemmelliğin değerini bilme, minnettarlık, umut-iyimserlik-geleceğe dönüklük, maneviyat-amaç duygusu-iman-dindarlık, bağışlayıcılık ve merhamet, oyunculuk ve mizah, şevk-

¹²⁵Peterson - Seligman, *Character Strengths and Virtues*, 94-95.; Özasma, *Pozitif Psikoloji ve İslam Düşünürlerinde Erdemler*, 102; Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 156-160.

¹²⁶ Peterson - Seligman, *Character Strengths and Virtues*, 198-199.

¹²⁷ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 164-165.; Carr, *Pozitif Psikoloji*, 85.

¹²⁸ Peterson - Seligman, *Character Strengths and Virtues*, 356-357. Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 166-168.; Carr, *Pozitif Psikoloji*, 87-88.

¹²⁹ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 169-171.

tutku-coşkudur. Bu güçlü yönler kişinin kendisini aşmasını evrenin genişliğiyle bir bağ kurmasını ve yaşamda bir anlam bulmasını sağlar. Takdir kişiyi yaşamda güzel ve kusursuz olan her şeyle; minnet, şükran duyulan güzel şeylerle; umut hayaller ve özlemlerle; dindarlık yaşamın maddi olmayan, aşkın boyutlarıyla evrenin ideal, evrensel, ilahi veya kutsal yönleriyle bağlantı kurmayı sağlar.¹³⁰

Pozitif psikolojide uygulanan testlerle kişideki yukarıda bahsedilen erdem ve güçler tespit edilir. Kişi bu güçlerinin farkında olduktan sonra iradesiyle bunları işinde, aile hayatında kısacası yaşamının bütününde kullanır, zayıf yönlerine karşılık da sahip olduğu güçlerini bir tampon göreviyle uygularsa bu kişi "iyi yaşam"ın sırrını çözmüş, özgün bir mutluluğu elde etmiş demektir.¹³¹

Erdemlerin sağlıkla, karakterle, hayat kalitesiyle ve başa çıkma süreciyle alakalı özellikler olduğu söylenebilir. Bunlar: 1. Erdemler ahlak ve sağlığı bütünleştirir, kişinin daha kaliteli hayat sürmesini sağlar. 2. Erdemler karaktere dair ipuçları verirler. 3. Erdemler bireyin hayatta karşılaştığı zorluklara karşı direnç gösterme ve başa çıkma konusunda yardımcıdırlar. 4. Erdemlerin yaşanmasında toplumsal hayat önemlidir. Cömertlik, affedicilik, alçakgönüllülük gibi erdemleri yaşamada kişinin ötekinin varlığına ihtiyacı vardır. 5. Erdemler hayata anlam ve amaç kazandırır.¹³²

Martin'e göre erdem ve mutluluk ilişkisinin mutluluğun tanımına göre değişebileceğini öne sürmüştür. Mesela erdem dışı davranıp mutlu olanlarla birlikte erdemli davranış sergileyip sıkıntı çeken insanların var olması nasıl açıklanacaktır. Bu durum çelişki gibi görünse de aslında bu durum mutluluğun nasıl tanımlandığıyla alakalıdır. Pozitif psikologların da ifade ettikleri gibi bir amaca bağlanmış anlamlı bir hayat bizatihi mutluluğu içermektedir. Zorlukların varlığı hayatın zevksiz ve mutsuz bir hayat olduğu anlamına gelmemektedir.¹³³

"Pozitif psikoloji alanında, son yirmi yıl süresince yapılan araştırmalar sayesinde, erdemlerin mutluluğa katkıda bulunduğuna dair pek çok bulguya

¹³⁰ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 171-178.; Carr, *Pozitif Psikoloji*, 90-91.

¹³¹ Seligman, *Gerçek Mutluluk*, 178-179.

¹³² J. Steven Sandage, Peter C. Hill, "The Virtues of Positive Psychology: the Rapprochement and Challenges of an Affirmative Postmodern Perspective", *Journal for the Theory of Social Behaviour* 31/3 (2001): 244-250.; Ayten, *Erdeme Dönüş*, 71-72.

¹³³ Mike M. Martin, "Happiness and Virtue in Positive Psychology", *Journal for the Theory of Social Behaviour* 37/1 (2007): 89.; Ayten, *Erdeme Dönüş*, 80.

ulaşmıştır. Mesela Warna-Furu, Saaksjarvi, Santavirta'nın çalışanlar üzerine yaptıkları araştırmada onur, sevgi, cömertlik, dürüstlük gibi erdemler ile mutluluk, tükenmişlik ve depresyon arasında ilişki bulunmuştur. Erdemleri yerine getirme düzeyinin artmasının mutluluğu ve çalışanın sağlığını olumlu etkilediği bulgulanmıştır."¹³⁴

Pozitif psikolojinin konusu olan olumlu duygu geliştirme, erdemler ve güçler; bunların insan mutluluğuna, yaşamına katkıları incelenmeye çalışılmıştır. Şimdi erdemli insan olmayı hedefleyen tasavvuf psikolojisi incelenmeye çalışılacaktır.

II. TASAVVUF PSİKOLOJİSİ

A. Tasavvuf'un Tanımı ve Hedefi

Tasavvuf akli ve nakli bir ilim değil özü itibariyle sadece onu yaşayan sufiye özel bir tecrübe, bir hal ilmidir.¹³⁵ Bu nedenle mutasavvıflarca yapılan tasavvuf tanımları da çoktur. Bunları özetleyecek olursak; tasavvuf her türlü güzel ahlaka sarılmak ve her türlü kötü huylardan vazgeçmektir. Tasavvuf edepli olmaktır. Kalbi Allah dışındaki her şeyden temizlemektir. Yapmacıklığı terk etmektir. Ruh cömertliğidir. Lüzumsuz şeylerden kaçınmak, kalbi temiz tutmaktır. Beşeri sıfatlardan temizlenip ruhi sıfatlarla bezenmektir. Nefsin hazlarından bütünüyle vazgeçmesidir, Hakk'a boyun eğmek, kişinin Allah'ın istediği şeylere tam olarak rıza göstermesidir. İnsanın nefisle sürekli mücadelesidir. Allah'ı zikretmek, sema ile vecde gelmek, Kur'an ve Sünnet'e uyarak amel etmektir.¹³⁶ Tasavvuf, insanın ahlaki olgunluğa ulaşmak, hakikati kavramak, ruhi saadetini sağlamak için benimsediği hayat felsefesi ve tutunduğu yoldur.¹³⁷ Bir başka ifadeyle tasavvuf, insanın mistik yönüne ve gönül terbiyesine işaret eden,

¹³⁴ Carola Warna Furu, Maria Saaksjarvi, Nina Santavirta, "Measuring virtues-development of a scale to measure employee virtues and their influence on health." *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 24 (2010)'den aktaran: Ayten, *Erdeme Dönüş*, 80.

¹³⁵ Ebu'l-Alâ Afîfî, *Tasavvuf İslâm'da Manevî Hayat*, çev. Ekrem Demirli, Abdullah Kartal, (İstanbul: İz Yayıncılık, 1999), 17.

¹³⁶ Zafer Erginli, *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, (İstanbul, Kalem Yayınevi, 2006), 1008-1020.; Şihabüddin Sühreverdî, *Avârifü'l Meârif (Marifet İhsanları)*, çev. Yahya Pakış, Dilâver Selvi, (İstanbul: Umran Yayınları, 1988), 61-64.; Hucvirî Ali b. Osman Cüllâbî, *Keşfu'l-Mahcûb Hakikat Bilgisi*, haz. Süleyman Uludağ, (İstanbul: Dergâh Yayınları, 1996). 116-124.; Mustafa Kara, *Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi*, 31-36.

¹³⁷ al-Taftâzânî, "İslam Tasavvufuna Giriş", III, 215.

maddenin ve dünyanın geçiciliğini işleyen, kalbi davranışları esas alan ahlak ve tefekkür sistemidir.¹³⁸ Tasavvuf yolu öğrenme yoluyla değil ancak tadararak, hal ile ve ancak kötü sıfatlardan temizlenip iyi sıfatları kazanmak suretiyle elde edilebilecek bir ilimdir.¹³⁹ Tasavvuf yolunun temizliği ve ilk şartı kalbi Allah dışındaki her şeyden temizlemektir.¹⁴⁰ Tasavvuf psikolojisi, insanın tek başına hayatını sürdüren amaçsız bir varlık olmadığını savunan, insanın kendisini tanıma yolunda ona uygun bir yaşam biçimi oluşturması için ilkeler ortaya koymaya çalışan bir disiplindir.¹⁴¹ Tasavvuf güzel ahlaktır. Güzel ahlak iki türdür. Birincisi Hakka karşı güzel ahlaklı olmaktır ki bu Allah'ın her şeyine rıza göstermektir. İkincisi halka karşı güzel ahlaktır ki bu da halk içinde yaşamının verdiği ağırlığa ve sıkıntıya Allah için katlanmaktır.¹⁴²

Tasavvuf insana kendisiyle, diğer insanlarla, yaratıcısıyla barışık olmasını, insana üretici, huzurlu, yaratıcı ve istekli olmasını sağlar. O ruhun hastalıklarına çare olur, insanın kökten değişim ve dönüşümünü sağlar. Bu tedavi Allah ile olan bağlantıdan geçer. Böylece insan sükûneti, yaşama sevincini bulmuş olur.¹⁴³ Tasavvuf insana hayatının gerçek manasını öğretir, insanın hem kendini anlamada hem de tüm insanlığı anlamada yardımcı olur. Tasavvufun asıl amacı insanın iç dünyasının tekâmülüdür. Kişinin mutluluğa ulaşmasının yolu da ancak bununla mümkündür.¹⁴⁴

Tasavvufun konusu insandır, hedefi ise onun kalbi yönünü eğiterek, olgunlaştırarak kemal derecesine ulaştırmaktır. Bu noktaya ulaşan kimseye de insan-ı kamil, mürşid denir.¹⁴⁵ Tasavvuf bu amaç uğrunda bir takım vasıtalar kullanır. Tekke, tarikat, zikir, makam, güzel sanatlar gibi.¹⁴⁶ Tasavvufi hayat ibadet ve zikirle meşgul olmak, ahiret hayatına odaklanmak gibi zahitçe başlayan bir sistem iken sonraki yıllarda velayet, keramet, marifet, fena-beka gibi konuları

¹³⁸ Mustafa Kara, *Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi*, (İstanbul: Dergâh Yayınları, 1985), 18.

¹³⁹ İmam Gazâlî, *Hakikate Giden Yol (el-Munkız Mine'd-Dalâ)*, çev. Ali Kaya, (İstanbul: Semerkand Yayınları, 2006), 134.

¹⁴⁰ İmam Gazâlî, *Hakikate Giden Yol*, 147.

¹⁴¹ Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, 73.

¹⁴² Hucvirî, *Keşfu'l-Mahcûb*, 119.

¹⁴³ Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, 74-75.

¹⁴⁴ Arthur J. Deikman, "Tasavvuf Ve Psikiyatri", *Sufi Psikolojisi Bilgelik'in Ruhu, Ruhun Bilgeligi* içinde, yayına hazırlayan, Kemal Sayar (İstanbul: Timaş Yayınları, 2008), 165.

¹⁴⁵ Mustafa Kara, *Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi*, (İstanbul: Dergâh Yayınları, 1985), 18.

¹⁴⁶ Mustafa Kara, *Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi*, 19.

ve insan-ı kamil, hakikat-ı Muhammediye, vahdet-i vücud gibi meseleleri ile gelişme göstermiştir.¹⁴⁷ Mutasavvıflar hedef yönünden üç farklı kategoride değerlendirilebilirler. Güzel ahlaka kavuşmak için nefsin terbiye edilmesi ve iradenin kuvvetlenmesini hedef edinenler. İkinci olarak güzel ahlakın da ötesinde Allah bilgisine ermeyi yani marifetullahı hedefleyenler ve tasavvufu felsefeyle mezcedip yaratılışın, kâinatın yorumlanmasında, Allah-insan ilişkisinde bir görüş sahibi olma hedefini taşıyanlardır.¹⁴⁸ Görüldüğü üzere tasavvuf insanı merkeze alır ve onun güzel ahlaka kavuşmasından Allah'a vuslatına kadar hedefleri olan bir disiplindir. Biz burada tasavvufun ince detaylarına girmeden tezimizin konusu ve içeriği sebebiyle tasavvufun hedeflerinden biri olan ve insanın bu yolda kaçınılmaz olarak kazanması gereken güzel ahlak meselesi çerçevesinde tasavvuf psikolojisini ele alacağız.

Mutasavvıflarca ortak olan bir görüş vardır ki o da insanın güzel ahlaklı olması hedefidir. İnsan ahlakının dönüşümü ise kolay olmayan bir süreçtir. Bunun için mutasavvıflar güzel ahlakın yerleşmesi için ibadetin, zikrin, halvetin önemine vurgu yapmışlardır. Kişinin ahlaken yücelmesi için her an nefsiyle mücadele içinde olmalı, onun istek ve arzularına boyun eğmemelidir. Bunu başarmanın tek yolu ise güzel ahlak örneği olan Hz. Muhammed (s.a.v)'i örnek almak, onun davranışlarını, amellerini yerine getirmekle mümkündür.¹⁴⁹ Tasavvuf tezkiyedir fakat her tezkiye tasavvuf değildir. Tasavvufa göre tezkiye Allah'a ve onun Resulüne ittiba ve onu örnek almakla mümkündür. Kişi Allah'a ve Resulüne duyduğu muhabbetle nefsinin arındırmaya çalışır.¹⁵⁰

Tasavvufta insan "ahsen-i takvim" üzere yaratılmıştır. Bunun anlamı insanın gerek cismani gerekse ruhani bakımdan insanın güzel bir kıvama erebilecek bir biçimde yaratılmasıdır. İnsan doğuştan en güzel ahlaka ulaşabilme kabiliyetinde yaratılmıştır. İnsanda melekteki akıl, hayvandaki nefis ve şehvet aynı anda bulunmaktadır. Bir başka ifadeyle insanda iki önemli yön vardır. Birincisi mükemmel yöndür ki bu ilahi, batini, hakiki yöndür. İkincisi eksik yön olan

¹⁴⁷ Mustafa Kara, *Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi*, 18.

¹⁴⁸ İbn Haldun, *Tasavvuf'un Mahiyeti Şifâu's-Sail*, haz. Süleyman Uludağ, (İstanbul: Dergâh Yayınları, 1998.), 39-40.; Abdu'l Wefâ al-Taftâzânî, "İslam Tasavvufuna Giriş", çev. Mehmet Demirci, *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi III*, (Tarihsiz): 220-221.

¹⁴⁹ Sühreverdî, *Avârifü'l Meârif*, 212.

¹⁵⁰ Yılmaz, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, 61.

bedeni, fani, harici yöndür. Bu sebeple insan iyiliğe yatkın olduğu gibi kötülüğe de yatkın bir varlıktır. Mutasavvıflara göre kâmil insan birinci kabiliyetini nihai noktaya ulaştıran insandır. Mutasavvıflara göre insan yeryüzünde Allah'ın sıfatlarını taşıyabilecek olan tek varlıktır. İnsan-ı kâmil ilahi tecellilerin temsilcisi olduğu için onu tanımak Allah'ı tanımak demektir. İşte bu yüzden kendini tanıyan Allah'ı da tanıyacaktır.¹⁵¹

B. Tasavvufta Nefs'in Arındırılması ve Gerekliği

Sözlükte bir şeyin varlığı, hakikatı, zatı ve kendisi anlamına gelen nefis sufilere göre kişinin kötü vasıfları ile yerilen huy ve fiillerdir. Kötü huyların ve çirkin fiillerin ortaya çıkmasının sebebi nefstir. Bunlar da iki kısımdır. Birincisi günahlar, ikincisi kibir, hased, cimrilik, öfke, kin gibi kötü huylardır. Günah olan hususlar tevbe ile yani tekrar o günahı yapmamaya niyetle, kötü olan vasıflar ise riyazetle¹⁵² nefisten temizlenebilir.¹⁵³ Nefsin en kötü ve zor olan özelliği ise sahip olduğu bu kötü huyların güzel olduğu vehmine kapılması veya kendisine aşırı bir önem atfetmesidir.¹⁵⁴ Gazaliye göre ise nefis iki ayrı anlam taşır. Birincisi mutasavvıflarca da tanımlanan nefis tanımına uygundur. İnsanda var olan gazap ve şehvet kuvvetini içinde bulunduran manadır. İkincisi ise insanın hakikatı ve kendisidir. Bu nefis dönüşüme müsait bir yapıdadır ve nefis-i emmare, nefis-i levvame, nefis-i mutmainne gibi gelişimine göre isimler kazanır. Kötülüğü emreden nefis-i emmare'nin birinci manada anlatılan nefis olduğu söylenebilir. Bu açıdan birinci manadaki nefis yerilip kötülenirken ikinci manada nefis güzeldir ve övülmüştür. Çünkü insanın bizzat kendisidir. Allah'ı ve diğer bilinen şeyleri bilen hakikattir.¹⁵⁵

¹⁵¹ Yılmaz, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, 338-340.; Mustafa Kara, *Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi*, 141, 143.

¹⁵² Riyazet: İdmân, eğitime, terbiye ve ıslah etme, boyun eğdirme, çekici ama zararlı şeylerden uzak kalmaya, zor ama faydalı şeyleri yapmaya kendini alıştırmaya demektir. Sufiler, az yemeye, az konuşmaya, az uyumaya, yalnız kalmaya, sürekli zikir ve tefekkür etmeye alışan nefsin kurtulacağına inanırlar. Çile çekmek, erbaîn çıkarmak, sefere çıkmak, inzivaya çekilmek riyâzet şekilleridir. (Süleyman Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, (İstanbul: Marifet Yayınları, 1991), 399-400.

¹⁵³ Abdülkerim Kuşeyrî, *Tasavvuf İlmine Dair Kuşeyri Rialesi*, haz. Süleyman Uludağ, (İstanbul: Dergâh Yayınları, 2017), 181.; Hucvirî, *Keşfu'l-Mahcûb*, 309.

¹⁵⁴ Kuşeyrî, *Kuşeyri Rialesi*, 181.

¹⁵⁵ Gazâlî, *İhyâ'u Ulûm'id-Dîn*, c.3, 13.; Ahmet Ögke, *Kur'an'da Nefs Kavramı*, (İstanbul: İnsan Yayınları, 1997), 54.

Nefs ve ruh bedene tevdi edilmiş latifelerdir. Ama biri hayra, güzelliğe davet ederken diğeri şerre, kötülüğe davetçidir. Ruhu akıl, nefsi ise arzu/heva idare eder. Nefse muhalefet etmek ruhu ve akılı desteklemiş olur.¹⁵⁶ İnsan için biri akıldan diğeri hevadan olmak üzere iki davet vardır. Heva iki çeşittir. Birincisi lezzet ve şehvet hevası, ikincisi halk yanında itibar ve mevki sahibi ve onlara yönetici olma hevasıdır. Akla uyan imana ve tevhide ulaşır, hevanın çağrısına uyan ise delalete ve küfre ulaşır.¹⁵⁷ İnsanda bulunan nefis, akıl, ruh gibi kuvvetlerin bazısı diğeri bazısını hükmü altına alır. Bu yüzden nefse muhalefet etmek kemale ermenin ilk şartıdır. Nefsin arzuları bastırılırsa ruhun yücelişi sağlanacaktır. Allah'a giden yol nefsin arzularına muhalefetle mümkündür.¹⁵⁸ Kişi nefsten kaynaklanan arzu ve heveslere muhalefet ederek ve ondan kaynaklanan kötü ahlaklara karşı koyarak nefsi kontrol altında tutabilir ve eğitebilir. Bu eğitim sonucunda nefis ruha yaklaşır ve kişide güzel ahlak da denilen erdemler ortaya çıkmış olur.

Toparlayacak olursak sufilere göre nefsin bizzat kendisi değil nefste bulunan şehvet, gazap, süfli arzu ve heva (nefs-i emare) insandaki kötülüğün, kötü ahlakın müsebbibidir.¹⁵⁹ İnsan ise heva ve arzulardan ibaret olmayıp kendisine verilen bir ruha sahiptir. Nefsteki arzu ve isteklere tabi bir hayat sürmek demek insanın kendi içinde var olan hakikati görememek, kendi potansiyelini gerçekleştirememek demektir. İnsandaki ruhun etkisinin ortaya çıkması ve ruha ait olan güzel ahlakın insanda yerleşmesi için beşeri istek ve arzularını düzenlemesi, kontrol altında tutması gerekir. Sufilerin hemfikir oldukları nokta nefsin beşeri sıfatlardan temizlenmedikçe ve nefsin bağlarından kurtulmadıkça Allah'a kuşulmayacağıdır. Nefsi temizleme ise ameller ve riyazetle mümkündür. Nefsi amel ve mücahedeyle tasfiye ve temizleme ise ruhun yükselişini sağlar.¹⁶⁰ Tasavvufi mücahede nefsanî ve dünyevî arzulara karşı tavır alma demektir. Sufinin mecahede etmesinin sebebi nefsin kötülüklerine engel olmaktır ki nefsin kötülüğü iki çeşittir; birincisi günahlar, ikincisi ise kibir,

¹⁵⁶ Hucvirî, *Keşfu'l-Mahcûb*, 313.

¹⁵⁷ Hucvirî, *Keşfu'l-Mahcûb*, 321-322.

¹⁵⁸ Hucvirî, *Keşfu'l-Mahcûb*, 309. Kuşeyrî, *Kuşeyri Riâlesi*, 181.

¹⁵⁹ Hâris el-Muhasibî, *er-Riâye Nefs Muhasebesinin Temelleri*, çev. Şahin Filiz, Hülya Küçük, (İstanbul: İnsan Yayınları, 2009), 114-115.

¹⁶⁰ Ebu'l-Alâ Afîfî, *Tasavvuf İslâm'da Manevî Hayat*, 117.

böbürlenme, bencillik, riya, hased gibi kötü ahlaklardır. Bunları tedavi etmede destekleyici olan şeyler ise namaz, oruç, zekat gibi amellerdir.¹⁶¹ Amaç nefsin direnişini kırmak, istediklerini değil istediklerinin zıttını yapmak, asgari derecede yemek, uyumak ve konuşmak ve böylece onu zayıf düşürmektir. Buradaki amaç nefsi yok etmek değil nefsi itaatkar duruma getirmektir. Buradaki nefsten kasıt kalp ve ruh değil bunların zıttı olan süfli arzuların kaynağı hayvani nefstir. Eğer hayvani nefis kontrol altında tutulursa insani nefis güçlendirilmiş olacaktır.¹⁶² Buradaki amaç insandaki iyi özellikleri ortaya çıkarmak, kötü özellikleri ise tedavi etmektir. İnsanı iyiliğe güzel ahlaka yönlendirmektir.¹⁶³

Tasavvufta mutlu insan hedefi doğrudan hedeflenen bir amaç değildir, en nihai hedef Allah'ın rızasını gözetmek, O'nun hoşnut olacağı kişiliğe ulaşmaktır. Fakat insan bu amaca ulaştığında doğal olarak mutluluk ve huzuru da yakalamış olacaktır. Gazâlî'ye göre kişinin mutluluk ve huzur bulmasının tek yolu Rabbini tanımasından geçer. Allah'ı tanımak ise insanın kendini tanımasından geçer. İnsanın kendisini tanımasının yolu ise nefsinden kaynaklanan öfke ve gazap kuvvetlerinin insana neden verildiğini düşünmek ve bu kuvvetleri lehine çevirmekle mümkündür.¹⁶⁴ Allah'ı bilmeye, tanımaya talip olan herkes öncelikle nefsini tanımalıdır. Nefsini tanımak demek kişinin fani olduğunu idrak etmek demektir. Böylelikle insan tek baki olanın Allah olduğunu bilmiş olur. Bir kimse kendini tanımaz, bilmezse diğer tüm varlıkları tanıma ve bilme imkanından da mahrum kalmış olur.¹⁶⁵ Sufilerin nefsi tanıma üzerinde ısrarla durmalarının nedeni nefsin zaafalarını tanımak insanı onun vereceği sıkıntı, istek ve arzularına karşı başarılı kılması ve böylece insan nefse karşı koymada ve mücadelede de başarı elde etmesidir.¹⁶⁶ Bu durumda kişinin mutluluk ve huzura ulaşma yolu, hayatta anlam bulmasının yolu, kişinin kendisini bilmesiyle mümkündür. Kişi hata ve kusurlarıyla kendisini kabullenir ve kötü özelliklerini terbiye ederse Rabbini de ancak bu şekilde tanıyacaktır.

¹⁶¹ Ebu'l-Alâ Afîfî, *Tasavvuf İslâm'da Manevî Hayat*, 125-126.

¹⁶² İbn Haldun, *Tasavvuf'un Mahiyeti Şifâu's-Sail*, haz. Süleyman Uludağ, (İstanbul: Dergâh Yayınları, 1998.), 44-45.

¹⁶³ Kayıklık, *Tasavvuf Psikolojisi*, 75-76.

¹⁶⁴ İmam Gazâlî, *Kimyâ-yı Saadet*, çev. A. Fâruk Meyân, (İstanbul: Bedir Yayınevi, 1981), 17-18.

¹⁶⁵ Hucvirî, *Keşfu'l-Mahcûb*, 310.

¹⁶⁶ Ebu'l-Alâ Afîfî, *Tasavvuf İslâm'da Manevî Hayat*, 131-132.

İnsan gerçek insani özelliğini ancak kendisinde bulunan aşırı istek ve arzuları dizginlediği, ifrat ile tefritten uzak itidal üzere yaşadığı zaman kazanabilir.¹⁶⁷

Mutasavvıfların nefsi temizlemede üzerinde durdukları zühd hayatı, dünya hayatına değer vermemek, diğer insanların rağbet gösterdiği şöhret, zenginlik, makam gibi unsurlara meyletmemek demektir. Dünyevi arzulardan uzak duran sufının tek arzusu Allah'la meşgul olma, O'na yönelme ve O'na hizmet etmektir. Zühde devam eden sufının nefsi temizlenir, kötü özellikleri güzel hasletlere dönüşür. Bunlar, tevekkül, rıza, sabır, şükür, kanaat gibi özelliklerin yanında takva, vera, Allah sevgisi gibi özelliklerdir.¹⁶⁸

C. Tasavvufta Nefsin Arındırılmasında Yöntem

Güzel ahlaka kavuşma, Allah'a varmayı hedefleyen tasavvufun yöntemi ise şu şekildedir: Bir şeyh (rehber)'e bağlanma ve onun verdiği ödevleri yerine getirme; tevbe etme, yani kişinin hata ve kusurlarından günahlarından tamamen yüz çevirmesi, nefsin istek ve arzularını terk etmek, Allah'tan başka her şeyi gönülden çıkarmak, hiç bir şeye değer vermemek, zihni sadece Allah düşüncesiyle doldurmak, Allah'ta yok olmak, Allah'la dirilmek.¹⁶⁹ Sufi yolundaki kişiye mürid adı verilir. Mürid irade sahibi demektir. Sufilere göre insan irade sahibi olduğu için değerlidir. Sufinin iradesi ise şu şekilde olunca değer kazanır. Nefsin alışmış olduğu dünya sebeplerini dilemeyi bırakarak, dünyadan sıyrılmaktır. Mürid beşeriyet arzu ve isteklerini Hakk'ın arzusunda yok edip Allah'ın bekasıyla baki olmak isteyen kimsedir. Bunların gerçekleşebilmesi için de müridin bir rehberin yani mürşidin sohbetine, telkinlerine ihtiyacı vardır.¹⁷⁰ Rehber ve mürid ilişkilerini düzenleyen her birinin vazifelerini belirleyen adabları vardır. Bu adablar dikkate alınmadığında sağlıklı bir arınma gerçekleşmeyecektir. Müridin görevi mürşidine tam bağlılık göstermesi, ona itaat etmesi, muhabbet duyması ve nihayetinde mürşidin şahsiyetinde fani olmasıdır. Mürşidin görevi ise, müridin davranışlarını tashih etme, sohbet etme, sufiye manevi hayatın sırlarını öğretme,

¹⁶⁷ Sühreverdi, *Avârifü'l Meârif*, 433.

¹⁶⁸ Ebu'l-Alâ Afifi, *Tasavvuf İslâm'da Manevî Hayat*, 127-128.

¹⁶⁹ Hüseyin Peker, "*Tasavvuf Psikolojisi*", *On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi*, 7 (1993): 37-48.

¹⁷⁰ Süleyman Ateş, *İslam Tasavvufu*, (İstanbul: Yeni Ufuklar Neşriyat, Tarihsiz), 114.

onu irşad etmedir. Bunun yanında mürşid müridin hastalıklarına göre tedavi yöntemi çizer. Onun manevi hastalıklarını şu dört şeyle tedavi etmesi gerekir. Bunlar: Halvet, samt (susma), açlık ve uykusuzluktur. Bunlar insanın nefesine ket vuran, kalbin temizlenip parlamasını sağlayan eylemlerdir. Böylece mürid dünyanın geçiciliğini anlar ve bütünüyle asıl hayat olan ahirete yüzünü çevirir.¹⁷¹

D. Tasavvufta Erdemli İnsan

Sufiler tasavvufu "arınma, saflık ve temizlik" olarak değerlendirmiş, bu üç unsurun ise manevi gelişim ve olgunlaşmayla mümkün olacağını belirtmişlerdir. Onlara göre nefsin eğitilmesinin tezahürü olarak güzel ahlaka ermek, erdemleri kendi üstünde taşımak temel hedeftir. Kişi nefis terbiyesiyle hem kendi içinde hem Allah'la olan ilişkisinde hem de diğer insanlarla olan ilişkisinde erdemli davranışlar sergilemeyi hedeflemektedir. Bu demektir ki tasavvuf salt nefsin temizlenmesini sağlayan içsel bir süreç değil, insanın davranışlarında iyi yönde dönüşümü sağlamasını, temiz bir karakter kazanmasını hedefleyen bir yapıdadır.¹⁷²

Mutasavvıflarca örnek alınması gereken sadece Hz. Muhammed (s.a.s)'dir. Onun hayatına bakıldığında ise cömertlik, tevekkül, rıza, şükür, hilm, sabır, af, şefkat, utanma, ihlâs, doğruluk, kanaat, dua, ibadet, hoşgörü, huzur, saygı, yiğitlik, iyi geçimlilik ve nefis mücadelesi'nin onun ahlakında var olduğu görülür.¹⁷³ Mutasavvıflarca zühd hayatı yaşamının nefis tezkiyesi yapmanın, ibadetlerle zikirle dolu bir hayatın yaşanma amacı elbette Allah'a vuslat amacıyladır. Fakat bunun öncesinde tüm bunlardan kasıt Peygamber ahlakına yani güzel ahlaka ermedir. Aksi takdirde kalbi etkilemeyen, insana incelik, merhamet, sevgi şefkat kazandırmayan ibadetlerin hiçbir değeri yoktur.¹⁷⁴

Mutasavvıfların hedeflediği güzel ahlak özellikleri; tevazu sahibi olmak, yumuşak huyluluk, isar derecesine varan cömertlik, kusurlardan temizlenmek, insanların hatalarını kusurlarını affetmek, kötülüğe iyilikle muamelede bulunmak,

¹⁷¹ Süleyman Ateş, *İslam Tasavvufu*, 119.; Ebu'l-Alâ Afifi, *Tasavvuf İslâm'da Manevî Hayat*, 228-229.

¹⁷² Ali Ayten - Sevde Düzgüner, *Tasavvuf Psikolojisine Giriş Bireysel Arınma Ve Güzel Ahlak*, (İstanbul: Sufi Kitap, 2017), 122-124.

¹⁷³ Süleyman Ateş, *İslam Tasavvufu*, 15.

¹⁷⁴ Süleyman Ateş, *İslam Tasavvufu*, 15.

güler yüzlü ve tatlı olmak, insanlarla güzel geçinmek, dünyada kendisine verilen nimetlere karşı kanaatkar olmak, tartışmalardan uzak durup sadece Allah için kızmak, insanlara daima yumuşaklıkla davranmak, insanlara karşı sevgiyle yaklaşmak, iyilik yapan insana karşı müteşekkir olmak, ona dua etmektir.¹⁷⁵

Sufi psikolojisine göre birey kazandığı erdemler diğer insanlarla ilişkilerinde kendini gösterir. Cüneyd-i Bağdâdî'ye göre kişi ilim ve ameli az dahi olsa sahip olduğu erdemler onu olgun insan yapma yolunda daha ileriye taşır. Bu erdemler ise yumuşak huyluluk, alçakgönüllülük, cömertlik, güzel huyluluk.¹⁷⁶

Gazâlî'ye göre cimrilik, kendini beğenme, böbürlenme gibi olumsuz özelliklerin ortadan kalkması, bunların yerini erdemli davranışların alması için kişi bunların tam zıttını yapmaya çalışmalıdır. Cimriyse kendisini cömertlik işini yapmaya zorlamalıdır. Kişi kibirliyse ve bu huyunu değiştirmek istiyorsa alçakgönüllü ve mütevazı kişilerin davranışlarını örnek alarak bu kötü özelliklerin üstesinden gelebilir. Fakat ilk etapta kişi bu erdemleri uygulamada zorlanabilir. Fakat zaman geçtikçe ve insan sürekli olarak bu olumlu davranışları sergiledikçe zamanla bu davranışlar kişinin karakteri haline gelecektir. Sonunda mutluluk ve huzur bulacaktır. Bu ahlaki erdemleri kazanma sürecinde kişinin bunu, dua, ibadet ve zikirle desteklemesi erdemleri kazanmada kişiye olumlu yönde katkı sağlayacaktır.¹⁷⁷

¹⁷⁵ Sühreverdî, *Avârifü'l Meârif*, 222-255.

¹⁷⁶ İmam Gazâlî, *İhyâ'u Ulûm'id-Dîn*, çev. Sıtkı Güllü, (İstanbul: Huzur Yayınevi, 2008), c.3, 115.

¹⁷⁷ Gazâlî, *İhyâ'u Ulûm'id-Dîn*, c.3, 127-130.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

İBN HAZM'IN İNSANA DAİR BAZI GÖRÜŞLERİ

I. İNSAN DAVRANIŞININ HEDEFİ

İnsan yaşamının hedefi, davranışlarının, eylemlerinin sebebi nedir, insan mutluluğu nasıl yakalayabilir gibi sorular psikolojinin konuları arasındadır. İslam düşünce dünyasının önemli âlimlerinden biri olan İbn Hazm bu konular üzerinde önemli tespitlerde bulunmuştur. O,"İstisnasız bütün insanların güzel bulup peşinden koştuğu tek hedefin ne olduğunu araştırdım ve bunun bir tek şey olduğunu gördüm: Kaygı ve korkudan kurtulma (tardü'l-hemm). İyice düşününce anladım ki bütün insanlar kaygı ve korkudan kurtulmayı sadece iyi bulmakta ve onu istemekte buluşmuyorlar; fakat gördüm ki onlar aynı zamanda, farklı heves ve arzular, değişik eğilim ve istekler taşımalarına rağmen, yaptıkları her harekette, sadece ve mutlaka kaygı ve korkudan kurtulmayı umuyorlar; ağızlarından çıkan her kelimenin hedefi, mutlaka kaygıyı kendilerinden uzak tutmaya yönelik oluyor."¹⁷⁸ İbn Hazm bu hedefin dünyanın yaratılışından dünyanın son bulup ahiret hayatı başlayıncaya kadar tüm insanların tüm işlerinde tek hedeflerinin tasadan kurtulmaktan başka bir şey olmadığını söyler. İnsanlar arasında bazı hazları hoş görmeyip onlardan kaçınanlar var olabilir fakat, kaygıyı iyi karşılayacak, ondan kurtulmanın yollarını aramayacak hiç kimse yoktur. Bu yüzden kaygıdan kurtulmak insanlardaki ortak amaçtır.¹⁷⁹ Bunun dışındaki amaçlar söz konusu olduğunda bazı insanların cahilliği bilgili olmaya tercih ederler ve bu hedef uğrunda yaşarlar ki bu insanlar çoğunluktadır. Bazıları dine inanmadıkları için ahiret için çalışmazlar; kötülük taraftarı olanların bazıları iyiliği, güvenilirliği, hakkı, doğruyu istemezler. Bir kısım da vardır ki kendi arzu ve iradeleriyle tanınmayan biri olmayı şan ve şöhrete tercih ederler; kimileri de mal mülk istemez, yoksul olmayı varlıklı olmaya tercih ederler ve yine bunlar yapıları gereği lezzetlerden hoşlanmaz ve lezzet peşinde koşanları kusurlu görürler. Bu son sayılan hedefler uğrunda yaşayanlar Peygamberler, onun izinden

¹⁷⁸ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları Nefislerdeki Ahlâkî Hastalıkların Tedavisi*, çev. Mustafa Çağrı, (Ankara: TDV Yayınları, 2012), 29-31.

¹⁷⁹ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 31.

giden zahidler ve filozoflardır. İşte insanların yöneldiği belli başlı amaçlar bunlardır ancak bütün bunların peşinden koşanların asıl amacı kaygıdan kurtulmaktır¹⁸⁰

Kaygı ve korku olarak çevrilen Hemm (الهم) kelimesi sözlükte üzüntü, dert, endişe'dir.¹⁸¹ Tasavvufi bir terim olarak ise hemm, iyi ya da kötü bir şeyi yapmaya kalbin karar vermesidir. Sâlikin bütün düşünceleri ve kaygıları tek bir düşünce ve kaygı haline getirmesi tasavvufta esastır. Bir sâlikin biricik kaygısı Allah olursa Allah onu tüm diğer kaygılardan kurtarır.¹⁸²

Modern Arapça-İngilizce sözlükte ise "hemm" kavramının İngilizce karşılığı anksiyete (anxiety), endişe (worry), kaygı (care), tasa (concern) olarak verilmiştir.¹⁸³ "Kaygı (anksiyete = anxiety) sözcüğünün kökü eski Yunanca'da anxietas endişe, korku, merak anlamına gelir."¹⁸⁴ En genel anlamıyla kaygı tehlike veya talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı bunaltı veya tedirginlik; us dışı korku; insan yapısında mevcut, çevresel ve psikolojik olaylara gösterilen duygusal tepki anlamına gelmektedir.¹⁸⁵ Kaygının değişik tanımları bulunmasıyla beraber, araştırmacılar kaygının hoş olmayan duygusal bir deneyim olduğu konusunda hemfikirdirler. Kaygı halinde kişi üzüntü, korku, başarısızlık duygusu, acizlik, sonunu bilememe, yargılanma gibi heyecan türlerinden birini veya çoğunu hisseder.¹⁸⁶ İnsanın dış çevreden gelen tehlikelere karşı olağan tepkisi korku duygusudur. Kişi içten ya da dıştan gelen tehdit edici güçleri denetim altına almazsa kişiye anksiyete denen duygu egemen olur.¹⁸⁷ Kaygıya en yakın olan korkuyla arasındaki fark ise kısaca, korkuda korku nedeninin bilindiği halde, kaygı da sorunun nedeninin ne olduğu bilinmeksizin belli belirsiz bir endişe

¹⁸⁰ İbn Hazm, *Müdatatün-Nüfus*, 14-15.; İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 31-33.; İbn Hazm, *Ahlâk*, 36-37.

¹⁸¹ İbn Manzur, *Lisan'ül Arab*, (Kum/İran : Neşru Edebi'l-Havze, 1405h.), c. 15, 619-620.

¹⁸² Süleyman Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, (İstanbul: Kabcacı Yayınevi, 2002), 164.

¹⁸³ Rohi Baalbaki, *Al-Mawrid Kamus İngilizce ve Arabi, A Modern Arabic-English Dictionary*, (Beyrut: Dar El-İlm Lilmalayin, 1994), 121.

¹⁸⁴ Özcan Köknel, *Kaygıdan Korkuya*, (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2013), 17.

¹⁸⁵ Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, (Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2005), 432-433.; Muhammed Kızılgeçit, *Din Psikolojisinin 100'ü*, (Ankara: Otto Yayınları,), 110.

¹⁸⁶ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları*, (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2007), 276.

¹⁸⁷ Engin Gençtan, *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*, (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1994), 64.

halidir. Korku kaygıdan daha şiddetlidir. Kaygı ise korkudan daha uzun süreli devam eder.¹⁸⁸

Kaygı klasik psikanalizde çevrede veya kişinin kendi benliğinde bulunan veya çevredeki değişikliklere veya benlikteki bilinçsiz bastırılan güçlerin devreye girmesiyle harekete geçen henüz algılanmamış bir etkene yönelik bir tepki olarak tanımlanır.¹⁸⁹ Freud üç tip kaygı belirlemiştir. Birincisi gerçeklik kaygısı ya da nesnel kaygıdır. Bu tür kaygı hayatta algılanan tehdide verilen tepkidir. Kişi bu tür kaygı durumunda tehlikeli durumun farkındadır. Diğer bir kaygı türü ise nevrotik kaygıdır. Nevrotik kaygı alt benlik dürtülerinin tehlikeli bir şekilde bilinç düzeyine çıkmak üzere olduğu zaman oluşur. Bu kaygı türünde benliğin savunma mekanizmalarını kullanmasına yol açar. Ahlaksal kaygı (suçluluk kaygısı) ise alt benlik dürtülerine karşı üst benliğin ahlaki kurallarına karşı geldiğinde ortaya çıkar. Bu durumda kişi suçluluk duygusuna kapılır. Freud bilinç altı dürtülerin kaygıya neden olduğu üzerinde durmuştur.¹⁹⁰ Yeni Freudcular ise bu fikre katılmakla beraber, kaygıda kişiler arası ilişkilerin ve kültürün daha belirleyici olduğunu söylerler. Örneğin Sullivan, kaygının başkalarıyla kurulan sağlam ilişkilerle aşılabileceğini söyler. Horney ise bilinçaltı dürtülerin kaygıyı tetiklediğini, fakat bu dürtüler kültürel ölçütlerle çatıştıklarında asıl kaygının yaşandığını belirtir.¹⁹¹

Adler'e göre insanın varoluşunda "eksiklik duygusu" bulunmaktadır. Bu duygu herkes için geçerlidir ve normaldir. Kişideki bu eksiklik duygusu insanın kendisini yetersiz bir varlık olarak algılamasına ve kaygı, gerginlik gibi olumsuz duygulara neden olmaktadır. Ona göre kaygı kişide var olan bu yetersizlik duygusundan ve tabiat karşısındaki güçsüzlüğünden ve güvensizliğinden kaynaklanmaktadır. Ona göre doğadaki tüm varlıklar eksiklikten kurtulma ya da üstünlük çabası içerisindedirler. Bu üstünlük çabası eksiklik duygusunun doğal bir sonucudur. Bu çaba insanın yaşamını devam ettirebilmesi için zorunludur. İnsanlar soğukta kalma kaygısından dolayı bedenini koruyacak giysi ve barmaklar

¹⁸⁸ Clifford T. Morgan, *Psikolojiye Giriş*, Editörler; Sirel Karakaş, Rükzan Eski, (Konya: Eğitim Akademi Yayınlar, 2009), 208.; Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 277.;

¹⁸⁹ Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, (Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2005), 433.

¹⁹⁰ Sigmund Freud, *Endişe*, (İstanbul: Dergâh Yayınları, 1977), 93-96.; Jerry M. Burger, *Kişilik*, (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016), 201.

¹⁹¹ Burger, *Kişilik*, (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016), 201.; Gençtan, *Normaldışı Davranışlar*, 64.

yapmış, hastalık ve ölümden korktukları için tıp ilmini geliştirmiştir. Ona göre eksiklik hissi insanda kaygılanmaya sebep olur ve bu duygu onun davranışlarını belirler.¹⁹²

Carl G. Jung, kaygıyı ortak bilinçaltından gelen akılcı olmayan baskılar, korkular, imgeler tarafından bilincin saldırıya uğraması olarak kabul etmiştir.¹⁹³

Erich Fromm, kişinin bireyleşme sürecinde yalnızlık duygusuna kapıldığını ve bu yalnızlığın kişiyi çaresizlik ve kaygıya sürüklediğini dile getirir. Kişi yalnızlık duygusunun yol açtığı kaygıdan kurtulmak için ise özgürlüğünü feda ederek bir otoriteye bağlanmayı tercih eder (Otoriter Tanrı inancı gibi). Kendini güçlü bir otoriteye adanmak, insanı yalnızlıktan, çaresizlikten, terk edilmişlik duygusundan kurtaran çözümlerden bir tanesidir. Fromm'a göre kişinin kaygıdan kurtulması için tek yol otoriteye boyun eğmek değildir. Kişinin bireyleşmesini engellemeden dış dünyayla sevgi ve yaratıcılıkla kurduğu ilişki de onu kaygıdan kurtarabilir.¹⁹⁴

Kişilik yapısını ve davranışını inceleyen biyolojik, fizyolojik, bütün kuramlar ve ruh bilim öğretileri kaygıya (anxiety) yer vermişlerdir. Kimi kaygıyı kişiliği oluşturan ilk, temel güç olarak kabul ederken, kimi ikincil olarak kişiliğin oluşmasında, yapısında ve davranışın ortaya çıkmasında önemli etken olarak değerlendirmiştir. "Örneğin, Karen Horney, Erich Fromm da kaygı kişiliğin temelinde bulunan temel güç; Freud, Adler, Sullivan'da çevreyle olan ya da iç çatışmalar sonucu oluşan ikincil bir güç olup, kişiliğin gelişmesinde, yapılanmasında, davranışın ortaya çıkmasında önemli rolü bulunduğu kabul edilmiştir."¹⁹⁵

İnsan her an gerek içten gerekse dıştan gelen dürtü ve güdülerle karşı karşıyadır. Kişi bunlar arasında seçim yapmak zorunda kalır. Bu durum insanda çatışma yaratır. Çatışma ve çelişkilerle dolu olan insan bunun yarattığı kaygıyı bir güç olarak kullanabilmelidir.¹⁹⁶

¹⁹² Alfred Aldler, *İnsanı Tanıma Sanatı*, çev. Kamuran Şipal, (İstanbul: Say Yayınları, 2013), 312; Engin Gençtan, *Psikanaliz Ve Sonrası*, (İstanbul: Metis Yayınları, 2008), 122-123.

¹⁹³ Carl Gustav Jung, *İnsan ve Sembolleri*, (İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2009), 45-47.; Özcan Köknel, *Kaygıdan Korkuya*, 19.

¹⁹⁴ Erich Fromm, *Psikanaliz Ve Din*, çev. Aydın Arıtan, (İstanbul: Arıtan Yayınları, 2004), 49.; Gençtan, *Psikanaliz Ve Sonrası*, 285.

¹⁹⁵ Özcan Köknel, *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, (İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1982), 159-161.

¹⁹⁶ Köknel, *Kişilik*, 161.

Kaygı hafif tedirginlikten panik derecesine varan şiddette olabilir. Kaygının ruhsal ve fiziksel belirtileri vardır. Mesela, endişe, gerginlik, güvensizlik, korku, şaşkınlık ruhsal etkilerdir. Halsizlik, baş ağrısı, kas gerginliği, iştahsızlık, terleme, titreme, uykusuzluk gibi belirtiler ise fiziksel etkilerdir. Kaygı şiddetine göre ruhsal belirtiler kişinin uyumunu bozan ya da bozmayan nitelikler taşıyabilir.¹⁹⁷ Kaygı insanın günlük davranışlarında en sık görülen bir haldir. Herkeste değişik derecelerde kaygı vardır. Fakat kaygının türü ve derecesi önemlidir. Kaygı kişinin günlük yaşamında merkezi olur ve birey kaygı üzerinde odaklanırsa kişi normal yaşamını sürdüremez hale gelir. Bu durum kişinin davranış bozukluğu geliştirmesine yol açar. Bununla beraber gerek öğrenme de gerekse hayattaki başarılarında hiç kaygı duymayan bireylerin verimliliğinde düşüklük söz konusudur. Orta derecede kaygılanmak verimliliği artırır.¹⁹⁸

Kaygıya neden olan çevresel etmenler kültürden kültüre değişeceği gibi, bütün toplumlar için kaygı duygusunun ortaya çıkmasına yol açan ortak özelliklerden bahsedebiliriz. Bunlar,

1. Desteğin çekilmesi; alışlagelmiş çevrenin desteği ortadan kalktığında kişi bundan kaygı duyar.

2. Olumsuz bir sonucu beklemek; olumsuz sonuçların ortaya çıkacağı durumlarda kişi kaygı duyar.

3. İç çelişki; kişinin inandığı ve önem verdiği bir fikirle yaptığı eylem arasında bir çelişki varsa kişi bundan kaygı duyacaktır.

4. Belirsizlik; gelecekte ne olacağını bilememek insanlar için en belirgin kaygı nedenidir.¹⁹⁹

İster kişiliğin kendisinden, ister çevreden kaynaklanan bir nedenle kaygılanmak olsun bu durum karşısında kişilik değişik süreçler karşısında değişik cevaplar verecektir. Öncelikle kaygı yaratan durumun algılanması ve anlaşılması söz konusudur. Böylelikle kaygı bilinç düzeyine alınır. Bu süreçte kaygı yaratan nesneyle bilinçli olarak başa çıkmak için duygu, düşünce, bellek gibi yetilerden faydalanılır. İkinci süreçte kaygıya karşı bilinçli savunma yapılır. Bu savunmaların bir bölümü olumlu, başarılı savunma düzeyleri olup kişiliğin

¹⁹⁷ Orhan Hançerlioğlu, *Ruhbilim Sözlüğü*, (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1988), 225.

¹⁹⁸ Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 440-441, 278.

¹⁹⁹ Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, 277-278.

gelişiminde ve ruh sağlığını sürdürmede önemli rol oynar. Diğer bazı savunmalar ise kaygıya karşı kişilik gelişmesini olumsuz etkileyen ve ruh sağlığını bozan niteliktedir. Savunma düzenleri, özellikle iç çatışmalardan kaynaklanan kaygı karşısında, bir sınır içinde, kişiliği korur. Çatışma içten gelen herhangi bir dürtünün ya da eylemin, yine içten gelen güçler tarafından engellenmesidir. Her bir tutum, davranış, ruhsal olayların tamamında bilinçli olan veya olmayan karşıt güçler söz konusudur. Bu nedenle kişi hayatı boyunca bu çatışmalar sonucu doğan kaygı ve bu kaygıya karşı kişiliği korumaya yönelik savunmalar geliştirmek durumundadır. Kişilik için önemli olan kaygı değil, buna karşı kullanılan savunmaların niteliği ve kaygıdan kurtulmak için bulunan çözüm yollarıdır. Savunma düzenleri ise iç engellemelerin oluşturduğu kaygıyı geçici olarak azaltabilirler. İç çatışmalara olumlu ve olgun çözüm yolları bulununcaya kadar benliği korurlar.²⁰⁰

Psikologlar algılanan bir tehdit karşısında yaşanan kaygıyı yenme çabalarına başa çıkma stratejileri adını verir. Başa çıkma stratejileri kişiden kişiye farklılık gösterir. Bunlardan bazıları kişiliği geliştirici, ruh sağlığını koruyucu başarılı savunmalar iken, bazıları ise kişiliğe olumsuz etki eden ruh sağlığını bozan başarısız savunmalardır.²⁰¹

Görüldüğü üzere psikologların üzerinde durduğu kaygı duygusuyla İbn Hazm'ın bahsettiği kaygı duygusu benzerlik göstermektedir. Psikologlara göre kaygı kişiliğe etki eden, insanı harekete geçiren bir duygudur. Fakat bu duygu aşırı olup kontrol altında tutulmazsa ruhsal sağlığı bozucu niteliktedir. İbn Hazm'da aynı konu üzerinde durmuş, kişinin tüm davranışlarını, söylemlerinin hareket ettirici sebebini kişinin kaygıdan kurtulma isteğine bağlamıştır. Psikologlar kaygıyı hafif düzeyden davranış bozukluğuna kadar varacak olan düzeye kadar incelerken İbn Hazm insanın davranışları, eylemleri sarf ettiği sözlerin tamamının kaygıdan kurtulmak için sergilediğini söyleyerek kişiyi kaygıdan kurtaracak olan asıl şeyin ne olduğu üzerinde durmuştur. İbn Hazm'ın çözümünü dikkate aldığımızda kaygı duygusunun insanda yerleşmesi, ileri düzeyde rahatsız edici hal alması engellenmiş olacaktır. Diğer taraftan psikologlar

²⁰⁰ Köknel, *Kişilik*, 164.

²⁰¹ Burger, *Kişilik*, 202.; Köknel, *Kişilik*, 165-183.

ileri düzeydeki kaygının yani kişinin ruhsal dengesini bozacak düzeydeki kaygıyla nasıl baş edileceği hususu üzerinde durmuşlardır. İbn Hazm ise kaygı duygusu ruh sağlığını bozacak düzeye ulaşmadan kaygıdan kurtulma (Tardü'l-Hemm) yolları üzerinde durmuştur. İbn Hazm kişinin kaygıdan kurtulmayı başardığı ölçüde mutluluğu yakalayacağını söylemiştir. Kaygı yoksa mutluluk vardır. İbn Hazm kaygı ve endişeden kurtulmanın çaresine din temelli yaklaşarak çözüm üretmiştir. Şimdi ona göre insanın mutluluğunu sağlayacak olan kaygıyı giderme yolları konusuna değinilecektir.

II. MUTLULUĞU ELDE ETMENİN YOLU

Hayatın bir anlamı olduğu duygusuna sahip olmak, genel olarak mutlu olmak, hayattan, inandığı dinden memnun olmak ruh sağlığının iyi durumda olduğunun belirtilerindedir.²⁰² İbn Hazm mutlu olmanın yollarını ortaya koyarken daima dini referans göstermiştir. Onun hedeflediği mutluluk, hazları tatmin edici, bu dünya ile sınırlı olan geçici mutluluk değildir. Onun hedeflediği mutluluk kişiye bu dünyada anlam kazandıracak, erdemli yaşayışı sunacak, bu dünyanın ötesinde ölümden sonraki hayatta kalıcı mutluluğu sağlayacak niteliktedir. Bu hedefe ulaşmada kuşkusuz insanın tutum ve davranışlarını düzenlenmesi gerekir. Bununla ilgili önerdiği çözümler ise şu şekildedir: İlk olarak insanın kaygılanmasına sebep olan durumlar üzerinde durmuş ve buna din temelli çözüm getirmiştir. İkinci olarak insanın yaratılışında bulunan nefsteki öfke ve şehvet duygusunun kontrol altında tutulması gerektiği, buna bağlı olarak insandaki kötü özelliklerin tedavi edilmesi gerektiği üzerinde durmuştur. Kişi kaygıdan, nefsin öfke ve şehvet duygusundan, nefsin kusurlarından arındığında ruh temizliğine kavuşacağını, dolayısıyla erdemli bir insan olacağını vurgulamıştır. İbn Hazm insanın mutluluğunu, erdemli bir hayat yaşamaya bağlamaktadır. Bunun yolu da az önce belirttiğimiz gibi, kaygıdan kurtulma, nefsin arzulardan ve kusurlardan arındırılması ile mümkündür. Şimdi sırasıyla bu konular ayrıntılarıyla ele alınacaktır.

²⁰² Ümit Horozcu, "Ruh Sağlığı Ve Din", *Din Psikolojisi El Kitabı* içinde, ed. Mustafa Doğan Karacoşkun (Ankara: Grafiker Yayınları, 2013), 180.

A. Kaygı ve Endişeden Kurtulma / Tardü'l Hemm

İbn Hazm'a göre insan her bir davranışını, söylemini kaygı ve korkudan kurtulmak için sergilemektedir. O bu görüşünü şu örneklerle açıklamaktadır: Mesela "mal mülk isteyenlerin amacı fakirlik kaygısından kurtulmak , şöhret peşinde koşanların amacı başkalarının kendileri üzerinde hâkimiyet kurma kaygısından sıyrılmak, zevk ve lezzet arayanların maksadı bunlardan mahrûm olma kaygısından kurtulmak, ilme talip olanların amacı ise câhil kalma endişesinden sıyrılmaktır. Aynı şekilde insanlarla görüşüp konuşmak isteyen, yalnız kalma ve dünyada olup bitenlerden haberdar olamama kaygısından kurtulmak istemektedir. Tüm bunların yanında, yiyenler, içenler, evlenenler, giyinenler, gezip dolaşanlar, gizlilikten hoşlananlar hep bu yaptıklarının zıtlarından ve başka kaygılardan kurtulmak için bunları yapmaktadırlar."²⁰³ İnsanın korku ve kaygıdan kurtulmak için sergilediği bu davranışlar insanı her zaman mutlu kılmayabilir. Bazen bu davranışlar insanı kaygı ve korkudan uzaklaştırmayabilir. Tam aksine her bir davranış sonrasında insan farklı korku ve kaygıya kapılabilmektedir. İbn Hazm'a göre düşünen bir insan tüm bu hedefler gerçekleşse dahi yeni kaygıların ortaya çıkacağını farkındadır. Tüm bu hedeflerin gerçekleşse bile bir rakibin korkusu veya hasetçinin karalaması, bir düşmanın elimizde bulunan mala göz dikmesi, ya da elimizdekilerin düşman eline geçmesi, başkalarınca yerilme ve günah kaygısı gibi yeni kaygılar ortaya çıkaracak, bu durumda insan yine mutluluğu elde edemeyecektir.²⁰⁴

İbn Hazm dünyevi istek ve arzuların da kaygıyı tetikleyeceğini, insanın mutsuz olmasına sebebiyet vereceğini söyler: "İnsanların bazıları, herkesin hayatını tehlikeye atacak fiyat artışlarını istemek, sevmediklerinin başına felaketlerin gelmesini istemek gibi kötü niyetli olabiliyorlar. Fakat bu kişiler bu istekleriyle hem dünyada kaygı ve mutsuzluklarını artırıyorlar hem de sonsuz hayat olan ahiret hayatını da tehlikeye atmış oluyorlar. Aslında bu kişiler bu kötü niyetlerinin kendilerine hiçbir getirisi olmayacağını, arzularının gerçeğe dönüşmeyeceğini de bilirler. Oysa bu kişiler iyi niyetli olsalar mutluluğa kavuşacaklar, böylece yararlı işlere vakit bulacaklar ve bütün bunların sonunda

²⁰³ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 33-35.

²⁰⁴ İbn Hazm, *Müdatü'n-Nüfus*, 15.; İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 35.

sonsuz hayatta da mutlu olacaklardır. Mutsuzluk kötü niyetli insanların varacağı yerdir. Mutluluk ise iyi niyetli kimselerin hakkıdır."²⁰⁵ Peki insanı kaygıdan kurtaracak, onu mutlu kılacak olan şey nedir?

İbn Hazm'a göre kişinin kaygıdan kurtulmasının yolu kişinin kendisine anlamlı bir hedef belirlemesiyle mümkündür. Bu hedefin insana kaygı duygusunun esiri olmaması için kaygılarının ötesinde bir anlam kazandırması gerekir. Çünkü dünyadaki tüm her şeyin bir gün mutlaka son bulacağı, bu yüzden insanın kendisini dünyevi hedeflerden dolayı üzüntüden kurtaramayacağı tespitinde bulunarak bunun çözümü olarak şunları söylemektedir: "Bütün olayların mahiyetini incelersen, sonunda dünyadaki her şeyin bozulup dağılacığını görürsün ve bütün dünya hallerinin anlamını yitirmesi sebebiyle, düşüncenin son noktasında, nihaî hakikatin sadece ahiret için çalışmak olduğunu anlarsın. Çünkü gerçekleştirdiğin her amacın sonunda hüznün vardır; zira nihayetinde ya sen onu terk edeceksin ya da o seni. Bu iki durumdan birinin gerçekleşmesi kaçınılmazdır."²⁰⁶ Ona göre hayatı anlamlı hale getirecek, kişiyi mutlu kılacak, dünyadaki tüm kaygılardan uzaklaştıracak nihai ve tek hedef, Allah için yaşama ve asıl hayat olan ahiret hayatı için yaşama ile mümkündür. Kişi asıl hayat olan ahiret hayatı için hayatını düzenler, eylemlerini bu amaca uygun yerine getirirse anlamlı bir hayat yaşayacak, kaygılardan kurtulabilecektir. İbn Hazm bunu şöyle ifade etmektedir: "Dünya var olalı beri kaygıyı (hemm) iyi sayan ve ondan kurtulmak istemeyen bir tek kişi bile yoktur. İşte bu değerli bilgi tam olarak zihnime yerleştiği, bu ilginç sır çözümlenip aydınlandığı ve Yüce Allah bu büyük hazineyi düşüncemde açığa çıkardığı vakit, tasadan kurtulmanın (tardu'l hemm) gerçek yolunun ne olduğunu araştırmaya başladım. Âlimiyle-câhiliyle, iyisiyle-kötüsüyle bütün insanların üzerinde ittifâk ettikleri bu hedefe ulaşmanın yolunun ahiret kurtuluşu için gereken amelleri işlemek suretiyle Allah'a yönelmekten başka bir şey olmadığını anladım."²⁰⁷ Ahiret kurtuluşu için çalışmak her türlü kusurdan uzak, bütün kederlerden arınmış, nihayet tam anlamıyla korku ve kaygıdan kurtulma amacına ulaştırıcı bir çabadır.²⁰⁸ Sonuçta bu hedef insana iki

²⁰⁵ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 51.

²⁰⁶ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 27-29.

²⁰⁷ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 33.

²⁰⁸ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 37.

şey kazandıracaktır. Birincisi, dünyada mutlu olması ve pek çok insanın kaygı duyduğu şeyler karşısında kişinin fazla kaygı duymamasıdır. İkincisi ise ahirette kazanılacak bir mutluluktur ki bu da cennettir.²⁰⁹

İbn Hazm gözlemlerine dayanarak insanların Allah'ın istediği gibi bir yaşamla, sadece ahiret kurtuluşu için çalışmayı hedef edindiklerinde mutlu olduklarını gördüğünü söyler. Bu kişilerin önüne engeller çıksa da bu engellerin hedefine ulaşma isteğini engellemediğini, hedefi uğruna başına felaketler gelse de, hedefine doğru yürüdüğü yolda yorulsa da, o kişilerin mutlu olduğunu söyler. Bu kişiler zorluklarla karşılaşsa da, yaptığı eylemlerin karşılığını hemen bulamasa da, mutludur, kaygı ve korkudan daima uzaktır. Çünkü hedefine ulaşacağına dair taşıdığı ümit, hedefine doğru ilerlemede ona yardımcı olmakta, hatta bu ümit hedefine ulaşmada o kişiye güç vermektedir. Sonuç itibarıyla bu insan her halükarda ebedi ve kesintisiz mutludur. Çünkü o insana göre dünya her şeyin karşılığı demek değildir. Asıl hayat ve asıl mutluluk ahirettedir. Bu amacın dışında yaşamak ise sapkınlık ve ahmaklıktır.²¹⁰

Dünyanın geçiciliğine dair İbn Hazm dünyanın aslında sadece geçmiş ve gelecek "an"dan ibaret olduğunu, çünkü geçmişin de geleceğin de aslında "yok" hükmünde olduğunu söyler. Bu yüzden sonsuz olan asıl hayat ahiret hayatını bir "an"dan ibaret olan dünya hayatına tercih etmek şaşkınlıktan başka bir şey değildir. İnsanın dünyaya olan tavrı şöyle olursa mutlu olmuş olur: "Nasıl ki insan uyuduğunda adeta dünyadan ayrılır, tüm kaygı, sıkıntı, üzüntüleri varsa hepsini unutursa, uyanırken de hayatını bu anlayışa göre düzenlerse kişi mutluluğu yakalayacaktır."²¹¹

Özetle İbn Hazm kaygıyla baş etmede içsel bir motivasyon önerir. Kişi kendisine daha yüce bir hedef belirleyerek tüm kaygılarından sıyrılabilir. Ona göre dışsal faktörlerin düzenlenmesiyle kişi kaygıdan kurtulamaz. Tam aksine kaygıdan kurtulmak için sergilenen her bir eylem beraberinde başka bir endişeyi getirir. Bu yüzden kişiyi kaygıdan kurtaracak olan kaygıyla kalktığı davranışlara yönelmek değil, eylemlerini tek ve yüce bir hedef uğruna yerine getirmektir. Bu da Allah için yaşama ve ahiret hayatını hedef edinmedir.

²⁰⁹ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 27-29.

²¹⁰ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 37.

²¹¹ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 51.

Bu konuyla ilgili Viktor Frankl'ın görüşlerine ve kendisinin geliştirdiği logoterapi teorisine değinmek yerinde olacaktır.

Adını Yunanca bir kelime olan "Logos" (Anlam)'tan alan Logoterapi Frankl'ın öncülüğünde kurulmuş psikoterapik bir yaklaşımdır. "Anlam"ı merkez kavram olarak kabul eden bu ekol, daha çok kişinin gelecekte yerine getirebileceği anlamlar üzerinde odaklanır. Bu anlayışa göre, insan kişiliğindeki en temel motive edici güç, içgüdüsel dürtüler ya da öğrenilmiş davranış kalıpları değil, aksine bir kimsenin bireysel varoluşunun anlamını keşfetme arzusudur.²¹²

Frankl logoterapi teorisiyle yaşamın geçiciliği, hayattaki acı ve ölüm gibi insan için kaçınılmaz olan olgular üzerinde durur. Bütün bu gerçeklere rağmen insan hayatı anlamsız değildir. İnsanın varoluşunun geçici olması, bunu kesinlikle anlamsız kılmaz, fakat insanın sorumluluklarını oluşturur. İnsan mevcut potansiyellerini gerçekleştirdiği sürece sonsuza kadar ölümsüz olacaktır. Logoterapi insan varoluşunun temelde geçici olduğuna vurgu yaparak, bu durumu atlatabilmenin ve varlığın anlam kazanmasının ancak kişinin sorumluluklar alarak mümkün olacağını söyler. Böylece kişi geçmişe baktığında sadece yapılan işin, yaşanılan sevginin değil, çekilen acıların da bir gerçekliği olduğunu görür ve bununla gurur duyabilir. Logoterapi hayatın gerçekleri karşısında; acıyı bir insan başarısına dönüştürmeye, suçluluk hisseden kişinin, kendisini iyi anlamda değiştirme fırsatını kazanmasına ve kişinin yaşamın geçiciliğinden, sorumlu bir tavır almaya yönelik girişim gücü kazanmasına olanak vermektedir.²¹³ Logoterapinin temel ilkelerinden biri insanın temel uğraşının haz almak ya da acıdan kaçınmak değil, yaşamında anlam bulmak olduğunu göstermektedir.²¹⁴

Frankl'a göre öz-aşkınlık insan hayatında anlam arayışının baş güdüsüdür. Öz-aşkınlık bireyin kendisi dışında bir kişiye ya da bir şeye bağlanma durumuna işaret eder. Anlam, kişinin varlığının bir ifadesi değil, bundan ziyade benliğin ötesine uzanan bir cevap arayışı, bir meydan okumadır. Bu insanın içinde yarattığı ve hayata uyguladığı bir şey değil, yerine getirilecek bir görev, üstlenilecek bir

²¹² Viktor E. Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, 111-113.; James Forsyth, *Psikolojik Din Kuramları*, bölüm çev. Merve - A. Vahap Taştan, ed. Mustafa Ulu, (Kayseri: Kimlik Yayınları, 2017), 321.

²¹³ Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, 134-136, 150.

²¹⁴ Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, 127-128.

sorumluluk ve çekilecek bir acı formunda nesnel bir gerçeklik olarak karşılaştığımız bir durumdur.²¹⁵

Bir kişinin hayatının anlam bulması öz-aşkınlık yoluyla, yani anlam ve değerlerin objektif dünyasına bağlanmakla mümkündür. Frankl Logoterapi kuramıyla yaşamda anlamı bulmanın üç yolundan bahseder. Birincisi, yaratım yoluyla dünyaya verdikleri anlamla (yaratıcı değerler), ikincisi, karşılaşma ve deneyim yoluyla dünyadan elde edilen değerlerle (deneyimsel değerler), üçüncüsü acı karşısında sergilenen tavırla (tutumsal değerler) hayatın anlamı bulunabilir. Yaratıcı değerler, sorumluluk duygusuyla bir görevi yerine getirmek için çalışmayla, deneyimsel değerler bir başkasına bağlılık ve sevgiyle, tutumsal değerler ise cesaretle katlanılan acı ile özdeşleştirilir. Çalışma, sevgi ve acı çekme, öz-aşkınlık yoluyla anlamın gerçeklik kazandığı üç temel yol olarak görülür.²¹⁶

Bu üç yolla elde edilecek anlamın dışında Frankl insanın sınırlı zihinsel yetilerini aşan nihai anlam'dan bahseder. Buna dikkat çekmek için şu soruyu sorar: "İnsanın, kozmosun evrimindeki bitiş noktası olduğundan emin misiniz? Başka bir boyutun daha olduğu, başka bir dünyanın, insan acısının nihai bir anlam bulacağı bir dünyanın olduğu düşünülemez mi?"²¹⁷ O dini nihai anlam arayışı olarak değerlendirir. Ona göre nihai anlam sonucunda nihai varoluşa (Tanrıya) ulaşılır. Logoterapi ise böyle bir inancı Tanrı'ya inanma olarak değil bütün anlamları kapsayan bir üst anlamın var olduğu konusu üzerinde durarak nihai anlamdan bahseder.²¹⁸ Frankl kurumsal dine karşı çıkararak dini insanın anlam bulması ve kendini aşması bağlamında değerlendirmektedir.²¹⁹ Dinin psikoterapide kullanılabileceğini, eğer dini inançlarına bağlı birisinin tedavisi söz konusuysa dinden yararlanılabileceğini dile getirir.²²⁰ Buna rağmen logoterapi dinin insan ile ilişkili olduğu alanla sınırlıdır. İnsanı aşan manevi alanla ilgilenmez. Din insana anlam kazandırması sebebiyle logoterapi için önemli bir değere sahiptir. Logoterapi insanın anlam ihtiyacı için insanî çizgiler içerisinde

²¹⁵ James Forsyth, *Psikolojik Din Kuramları*, 328-330.

²¹⁶ James Forsyth, *Psikolojik Din Kuramları*, 332.

²¹⁷ Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, 132-133.

²¹⁸ James Forsyth, *Psikolojik Din Kuramları*, 340.; Viktor E. Frankl, *Hayatın Anlamı Ve Psikoterapi*, çev. Veysel Atayman. (İstanbul: Say Yayınları, 2016), 190-195.

²¹⁹ Ali Ayten, *Psikoloji Ve Din*, 161.

²²⁰ Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, 133.

çözümler üretirken din kişinin aşkın boyutla iletişimini mümkün kılan doğuştan getirdiği potansiyel eğilimlerine karşılık vererek katkıda bulunur.²²¹ Din ve psikoterapi ayrı amaçlara sahip olmakla beraber kendi amaçları doğrultusunda biri diğerine yardımcı olabilir. Din manevi kurtuluşu amaçlarken, psikoterapi ruh sağlığını amaçlar. Bununla beraber dinin birinci hedefi bu olmasa da din ruh sağlığı ve içsel uyum sağlayabilir.²²²

Frankl'a göre bir birey anlam arayışını başarılı bir şekilde sonuçlandırır, bu durum onu mutlu kılmakla kalmaz, ona acıyla başa çıkabilecek bir yeti de kazandırır. Kişi hayatında yaşanacak bir hedef, anlam bulamaz ise bu öldürücü bir durumla bile sonuçlanabilir. Bu kişi de anlam yönelimi geri çekilmiş ve sonuç olarak anlık haz arayışı duruma egemen olmuştur.²²³ Frankl'a göre hayatta anlamın kalmaması durumunda varoluşsal boşluk oluşur. Varoluşsal boşluk anlam isteminin engellenmesiyle ortaya çıkar.²²⁴ Varoluşsal boşluğun oluşumunda hayatı yanlış anlamlandırmanın da önemli bir yeri vardır. Kişi anlam arayışını sadece maddi şeylerde, geçici amaçlarda arar, bu uğurda tehlikeli denilecek hedeflere odaklanabilir. Böyle bir kişi amacına ulaşsa da anlamsızlık yaşayabilir. Aynı şekilde bazen amaç ile araç ayırımını yapamayan kişi geçici anlamlara bağlanır fakat geçici anlam kayb olduğunda kişi anlamsızlığa düşer.²²⁵

Özetle logoterapi kişiyi başarıya ulaştırarak, ona bir değer (sevgi, iyilik gibi) kazandırarak ve onun kaçınılmaz olan acıyı yaşamasının bir anlamı olduğunu fark ettirerek hayata anlam kazandırmayı hedefler.²²⁶

Görüldüğü üzere Frankl yaşamda anlam kazanmanın yollarına işaret ettikten sonra bu anlamın ötesinde bir nihai anlam'dan söz etmiştir. Bu anlama ulaşabilen birey, "aşkın varlıkla bağlantı kurabilen insan, başka hiçbir bağlılıkta bulamayacağı eşsiz bir güven ve emniyet duygusu yaşar. İşte bu duygu, psikolojik

²²¹ Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı Ve Din*, 44-47.

²²² James Forsyth, *Psikolojik Din Kuramları*, 342.

²²³ Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, 151.

²²⁴ Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, 120-122.

²²⁵ Ali Ayten, *Psikoloji Ve Din Psikologların Din Ve Tanrı Görüşleri*, (İstanbul: İz Yayıncılık, 2010), 157; Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı Ve Din Logoterapik Bir Araştırma*, (İstanbul: İnsan Yayınları, 2011), 139-141.

²²⁶ Ali Ayten, *Psikoloji Ve Din*, 159.

yapıyı pek çok tehlikeye karşı korur; sağlıklı ilişkilerin doğmasına yol açar."²²⁷ Din'e anlam bulma yolculuğunda özel önem atfeder. Bu noktada İbn Hazm'ın dile getirdiği insanı yaşam boyu tüm tedirginliklerden kurtaracak olanın Allah'a bağlanma ve asıl hayat olan ahiret için yaşama hedefiyle Frank'ın nihai anlam'a ulaşma hedefi benzerlik göstermektedir. İbn Hazm'a göre sonsuz hayatı hedefleyen bir insanı günlük kaygılar tedirgin etmeyecek, karşılaştığı olumlu ya da olumsuz her bir olayın bir anlamı olacaktır. Karşılaşılan sıkıntıların da bir engel değil hedefine varmada bir fırsat olduğu düşüncesini insana kazandıracaktır. Sonsuz hayat hedefiyle yaşayan insan zorluklara karşı göğüs gerebilecek tüm olumsuzluklara rağmen bunlar insanın mutluluğuna engel olmayacaktır. Frankl da bu konuya değinmiş, kişinin hayata dair bir anlam kazanması durumunda çektiği acıların da bir anlamı olacak, kişi aldığı sorumlulukların üstesinden daha rahat gelebilecektir. Frankl kişinin "anlam"ı sadece maddi şeylerde, geçici hazlarda araması durumunda bu kişi amacına ulaşsa da anlamsızlığa düşebileceği tespitinde bulunur. İbn Hazm'da kişinin kaygıdan kurtulma adına her bir maddi yönelimin kişiyi mutluluğa ulaştırmayacağını, aksine farklı bir kaygıya sürükleyeceğini söyler. Kişi ancak yüce bir değer uğruna hareket ederse mutluluğa kavuşacaktır. Bu da kişinin tüm eylem ve söylemlerinde Allah'ı düşünerek hareket etmesiyle kazanılacak bir durumdur. İbn Hazm hayatta anlam bulmaya din temelli bir cevap bulurken, Frankl dinin kişinin hayatında anlam bulmasında katkı sağlayacağı fikrindedir.

İbn Hazm'ın konuyla ilgi, mutluluğun yolu olarak insana öğüdü şu şekildedir:

"Kendini kendinden daha değerli olan amaçlara ada! Bu da yalnız, yüce Allah'ın zatı uğruna, hakka davet, namusu koruma, Yüce Yaratıcı'nın sana buyurmadığı değersiz işlerden uzak durma ve mazlûma yardımla olur. Hayatını dünya malına harcayan, yakûtu verip çakıl taşı alana benzer. Dini olmayanın mürüvveti de olmaz. Akıllı kimse kendisi için cennetten başka bedel kabul etmez."²²⁸

²²⁷ Bernhard Grom, "Glaube als Sinnwort", *Logotherapie. Z.D.G.L.E. Sonderdruck, 2. Jahrgang, Heft 1, Beremen 1987, (60-71)'den*, aktaran: Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı Ve Din*, 49.

²²⁸ İbn Hazm, *Müdatüin-Nüfus*, 16.; İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 37-39.

B. Nefs'in Arındırılması

İbn Hazm ruh temizliğine ulaşmanın nefsin arındırılmasıyla mümkün olabileceğini vurgular. Başka bir ifadeyle insanın erdemlere, güzel ahlaka kavuşmasının yolu nefsi arındırmaktan geçmektedir. Kişi aşırı istek ve arzularının esiri olursa üzüntü ve kaygıdan asla kurtulamayacağını ve dolayısıyla mutlu bir insan da olamayacağını söyler. İnsanın istek ve arzularını dizginlemesinin yolu ise nefis tezkiyesinden geçmektedir. Ona göre nefis ile ruh tek bir şeye verilen eş anlamlı iki isimdir ve ikisinin anlamı aynıdır.²²⁹ Nefs bazı âlimlerin de söylediğine göre uzun, geniş, derin, mekân tutan, akıllı, mümeyyiz ve cesedi yönlendiren bir cisimdir.²³⁰ Nefis akıllı, mükellef ve muhatap alınan bir varlıktır.²³¹ Ona Allah tarafından verilen anlama sıfatı, temyiz kabiliyeti, bilme gücüne sahiptir.²³² Fiil ve temyiz kabiliyeti nefse aittir, aynı şekilde hilm, sabır, haset, akıl, kararsızlık, acelecilik, ilim ve ahmaklık gibi huylar, faziletler ve reziletler nefse aittir.²³³ Nefis ilimden cehalete, cehaletten ilme, hırstan kanaate, cimrilikten cömertliğe rahmetten acımasızlığa, lezzetten eleme değişebilir, dönüşebilir.²³⁴ Ona göre olumlu olumsuz özelliklerin tamamı nefse aittir. Kişi olumsuz özelliklerini eğitirse ruh temizliğine kavuşmuş olacaktır. Ruh temizliğine (النزاهة النفس) ulaşan, nefsinin kusurlardan arındıran, erdemleri karakteri haline getirebilen insan mutluluğu yakalayabilecektir.

Ona göre bütün bayağılıkların, keder ve kaygıların ana nedeni -mal mülkle, makam mevki ile ilgili olanlar da dahil- aşırı arzu ve beklentilerdir. Bu kötü ve çirkin bir huydur. Zıttı ise ruh temizliğidir.²³⁵ "Her kim Rabbinin huzurunda duracağından korkar ve nefsinin arzularından alıkoyarsa, şüphesiz, cennet onun sığınağıdır." (Nâzi'ât, 79/40-41) ayeti ona göre tüm erdemleri kuşatmaktadır. Çünkü nefsi kötü arzulardan arındırmak demek insanın tabiatında bulunan öfke ve şehvi duygularının baskısından korumak anlamına gelir. Yine Hz. Muhammed (s.a.s)'in kendisine öğüt vermesini isteyen birine "öfkelenme"²³⁶

²²⁹ İbn Hazm, *El-Fasl*, c.3, 830, 886.

²³⁰ İbn Hazm, *El-Fasl*, c.3, 830.

²³¹ İbn Hazm, *El-Fasl*, c.3, 838.

²³² İbn Hazm, *El-Fasl*, c.3, 868.

²³³ İbn Hazm, *El-Fasl*, c.3, 832, 846.

²³⁴ İbn Hazm, *El-Fasl*, c.3, 860.

²³⁵ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 153.

²³⁶ *Müsned*, II, 157; *Buhari*, "Edeb", 76.

deyip devamında, "kişinin kendisi için sevip istediğini başkası için de istemesi"ni²³⁷ emretmesi bütün erdemleri kapsamaktadır. Çünkü öfkelenmenin yasaklanması demek kişinin aşırı arzularından kurtulmasını sağlamaya yöneliktir. Kişinin kendisi için istediğini başkası için de istemesi ise nefsin şehvi gücünün baskısından kurtarılmasını hedeflemektedir. Bu iki duygu ise "heva"nın yönlendirmesi altındadır. İnsan bunu başarabilirse geriye insan nefsinin diğer canlılardan ayıran düşünme (nutk) gücünü kullanması, onun ürünü olan adaletin gereklerini yerine getirmesi kalıyor.²³⁸ İbn Hazm, öfke gücünün kontrol altında tutulması, akla itaat etmesi gerektiğini söylemekle beraber bu gücün kendisini biraz göstermesi, insanın onurunu koruması açısından, faziletli, güzel bir huy olduğu fikrindedir.²³⁹

Görüldüğü üzere İbn Hazm nefsi arındırmaktan maksadın nefse bulunan öfke ve şehvet duygularını engellemek anlamına geldiğini belirtmektedir. Bununla beraber bu duyguları yenmenin, nefsi arındırmanın kolay olmadığını dile getirmektedir. O nefisleri terbiye etmenin aslan terbiyesinden daha zor bir iş olduğunu, çünkü aslanlar, hükümdarların onlar için ayırdığı mekânlarda koruma altına alındığı için verecekleri zarardan korunmak mümkün olduğunu; nefse gelince, hapsedilse bile şerrinden emin olunamayacağını dile getirmektedir.²⁴⁰ Bununla beraber her insanın kusurlarının olabileceğini ve bu kusurlardan arınması gerektiği üzerinde durur. Bu konuda nasıl bir yol izleneceğini kendi tecrübelerinden hareketle insanlardaki kusurların tedavisinin mümkün olduğunu ortaya koymaktadır.

İbn Hazm'ın ortaya koymuş olduğu nefsi arındırma yolları ele alınacaktır.

1. Kusurları Kabul Etme

İbn Hazm, nefsi kötü huylardan arındırmanın ilk şartı olarak kişinin kendi kusurlarını kabul etmesi ve kendisine yönelmesi gerektiğini vurgulamaktadır. İbn Hazm'a göre kusursuz insan yoktur fakat kusurlarına karşı iki tavır sergileyen insan vardır. Bunlar; kusurlarını kabul edip onları düzeltmeye çalışan *akıllı insan*

²³⁷ Buhârî, "İman", 7.

²³⁸ İbn Hazm, *Müdatün-Nüfus*, 19.; İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 49.

²³⁹ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 93.

²⁴⁰ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 219.

ve başkalarının kusurunu görüp kendisini kusursuz zanneden *ahmak insan* tavrıdır. İbn Hazm bu meseleyi şöyle açıklar: Kusurlu olan kusurunu bilseydi kusursuz olurdu. Kendi kusurlarını kabul eden, hatta kendi kusurlarını başkalarının onları bildiğinden daha çok bilen kimse akıllı ve erdemli kişidir.²⁴¹ Bu kişi kusurlarının farkına varıp onların üstesinden gelen ve onlardan kurtulmak için çaba gösteren kişidir. Peygamberler hariç hiçbir kimse kusursuz hatasız değildir. Bunu kabul edip kusurlarını düzeltmeye çalışan kimse mutludur. Çünkü insana acizliğini ve Allah'a muhtaç olduğunu göstermek için Allah bu düzeni böyle kurmuştur ve kendisi kusurdan münezzehtir.²⁴² O, eksiksiz bir adalet, nefis terbiyesi (رياضة النفس) ve her çeşit davranışta hakikate bağlılık ancak kusurları itiraf etmekle mümkündür²⁴³ diyerek kişinin kusurlarını kabul etmesinin önemine vurgu yapar. Ona göre kusurları kabul etme nefsin arındırılması için temeldir. Kusurlarını kabul eden kişi nefsin arındırmada önemli bir adım atmış olacaktır. Ayrıca bunu başarabilen kişi adil ve davranışlarında dürüst bir kimse olacaktır. Bu kişi en başta kendisine karşı dürüst olduğu için toplumda da adil ve dürüst bir insan olacaktır.

Ahmak insan ise kendi kusurlarının bile farkına varmayan insandır. Bunun nedeni ise ya ayırt etme gücünün, bilgisinin, düşüncesinin zayıf oluşu veya kusurlarını meziyet saymasıdır. Bu ise yeryüzünde görülen en büyük ayıptır. O halde böyle biri derhal kendi kusurlarını araştırmaya başlamalı, kusurlarıyla övünmeyi, dünya ve ahirette kendisine zarar vermeyecek olan başkalarına ait kusurlarla uğraşmayı bırakmalı ve kendi kusurlarını düzeltmekle meşgul olmalıdır.²⁴⁴

Görüldüğü üzere İbn Hazm kusurları kabul etmenin nefsi arındırmanın ilk şartı olarak kabul ettiği gibi, kusurları kabul veya görmezden gelmenin kişinin erdemliliğiyle, düşünme gücüyle ilişkisi olduğunu vurgulamaktadır. Herkesin bir kusuru olduğu bir gerçektir. Kişinin kendisini mükemmel kabul etmesi bir gerçeği örttüğü için bu dürüstlük erdemine aykırıdır. Kişinin kendi içine yönelmeyip diğer insanların kusurlarıyla ilgilenmesi ise erdemsizliktir. Ona göre başkalarının

²⁴¹ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 69.

²⁴² İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 111.

²⁴³ İbn Hazm, *Müdatiün-Nüfus*, 33.; İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 91.

²⁴⁴ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 189-191.

kusurlarını en çok dillendirip büyütenler kendi yaşayışlarında o kusurları en çok işleyenlerdir.²⁴⁵ İbn Hazm başkalarının kusurlarını dinlemenin tek bir faydası olabileceğini bunun da dinleyenin duyduklarından ders çıkarması, o tür kusurlardan uzak durması için Allah'tan yardım dilemesi, eğer kendisinde bu kusur varsa bunlardan kurtulmaya çalışmasıdır der.²⁴⁶

2. Amel ve Çaba

İbn Hazm'a göre kişi içe bakışıyla, kendisine yönelmesiyle hata ve kusurlarını fark edip onları kabul ettikten sonra bu kusurla aktif olarak başa çıkması gerektiğini söyler. Nefsi arındırmanın, nefsin kusurlarını gidermenin yolu, kusurları kabul ettikten sonra riyazetle, ahlakla ilgili tavsiyelere kulak vermekle ve bunları uygulamaya çalışmakla, son olarak ise tevekkülle mümkün olduğunu söylemektedir. O nefsi kusurlardan arındırmanın mümkün olacağını kendi yaşantısından örnekler vererek ortaya koymaktadır. O, Kendisinin de bazı kusurlarının olduğunu, bunları riyazet yaparak, peygamberlerin, yeni ve eski filozofların önde gelenlerinin ahlâk ve nefis terbiyesine dair söyledikleri hakkındaki bilgilerini kullanarak bu kusurlarını düzeltmeye gayret ettiğini, sonunda Allah'ın, yardım ve lütfuyla bunların büyük kısmını telafide kendisine yardım ettiğini dile getirmektedir.²⁴⁷

O kendi hayatından örnekleri eserinde şöyle anlatır: "Bir kusurum aşırı derecede kendimi beğenmemdi (عجب). Bu konuda aklım nefsimle tartışmaya koyuldu ve aklım nefsimle kusurlarını gösterince hepsi yok oldu, -Allah'a hamdolsun- hiçbirinin izi bile kalmadı. Hatta nefsim alçakgönüllülüğü benimseyerek kendi değerini büsbütün hakir görmeye başladı."²⁴⁸

"Diğer bir kusurum, aşırı derecede gururuma düşkün olmamdı. Bu yüzden kadınlarla evlenmekten nefret ediyor ve böyle bir şey tabiatıma ağır geliyordu. Yanlışlığını bilmeme rağmen, maruz kaldığım bazı anormalliklerden dolayı sanki

²⁴⁵ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 247.

²⁴⁶ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 191.

²⁴⁷ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 91.

²⁴⁸ İbn Hazm, *Müdati'in-Nüfus*, 33.

aşırılığın üstesinden gelmekten aciz kalmıştım. Yardımına sığınılacak olan yalnız Allah'tır."²⁴⁹

İbn Hazm, kusurlarından birinin, hoşnut olduğunda da öfkelenildiğinde de aşırı gitmesi olduğunu dile getiriyor. Söz, fiil ve davranışlarında öfkesini dışarıya vurmamayı başarmıncaya kadar bu kusurunu tedavi etmeye çalıştığını, intikam almaya kadar varan bu davranışını terk etmeyi başardığını dile getirmektedir. Fakat bu amaç uğrunda çok sıkıntıya düştüğünü, can yakıcı acılara maruz kaldığını da dile getirmiştir. Bununla beraber bu duyguları tamamen bastırmanın iyi bir şey olmayacağı düşüncesiyle, bu duyguyla ilgili, bazen nefesine karşı müsamaha gösterdiğini de söylemiştir.²⁵⁰

Diğer kusur ve tedavilerini şu şekilde anlatıyor: "Bir kusurum da aşırı şekilde alaycı olmamdı. Bu hususta yapabildiğim şey, alay edilen kişiyi kızdıran davranışlardan vazgeçmem oldu. Ancak bu tavır bana somurtkanlık ve bir nevi kibir gibi görününce, nefsimе müsamaha gösterdim, biraz şakacı davranmakta sakınca görmedim."

"Kusurlarımın arasında meşhur olma ve üstün gelme hevesi de vardı. Bu hastalığın verdiği sıkıntıdan kurtulmak için dinde helâl olmayan şeylere karşı nefsimе hâkim olmaya gayret ettim, bunun ötesi de Allah'ın yardımıyla gerçekleşti." "Başka bir kusurum da aşırı kin duygusuydu. Ama Allah'ın yardımıyla onun üstünü örtüp bastırmayı başardım. Bütün kötü sonuçlarının açığa çıkmasını önledim. Ama kin duygusunu içimden bütünüyle söküp atmaya başaramadım. Sonuçta bu duygu, bana karşı düşmanlık besleyen biriyle dostluk kurmamı daima engelledi." "Bende kusur olarak, gençliğin yol açtığı toyluktan kaynaklanan başka bazı davranışlar daha vardı ki, bunlardan kurtulmak için hayli uğraştım; nihayet silinip gittiler." "İki kusurum daha vardı ki yüce Allah onları örttü ve onları bastırmada bana yardım etti, lütfuyla onların üstesinden gelmemde bana destek oldu."²⁵¹

İbn Hazm övünme (زهو), haset, yalancılık ve hiyanet denilen kötü huylarla ise karakter olarak hiç tanışmadım, bu yüzden bu kötü özelliklerden kurtuldum

²⁴⁹ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 93.

²⁵⁰ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 91.

²⁵¹ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 95.

diye övünecek değilim diyerek karakter olarak bunlardan nefret ettiğini söylemektedir.²⁵²

Görüldüğü üzere İbn Hazm kendi kusurlarını dile getirmekten çekinmeyerek bazı kusurların düzeltilebileceğini, bazılarının ise en azından eğitilebileceğini örnekleriyle ortaya koymuştur. O kusurlarını tedavi etmede Allah'ın lütfuyla çoğu zaman başarılı olduğunu, bazılarını tam olarak yok edemediğini, kimi zaman da bazı duyguların tamamen bastırılmasının insana zarar vereceği düşüncesiyle bu duygularına karşı kendine müsamahakâr davrandığını belirtiyor. Özetle, kusurları tedavi etmenin öncelikle onların fark edilip kabul edilmesi, riyazetle, Peygamberlerin, filozofların ahlakla ilgili tavsiyelerine uymakla, dua ve tevekkülle mümkün olacağını ortaya koymuştur.

3. Kendini Beğenen İnsanın Tedavisi

İbn Hazm insanda var olabilecek kötü özelliklerden biri olan kendini beğenmişlik, (عجب) özelliği üzerinde durarak bu özelliğe sahip kimselerin ne yapması gerektiği konusu üzerinde durmaktadır. Ona göre böbürlenme (العجب) asıl olup, kendini beğenmişlik (التَّيْبَة), övünme (الزَّهْوُ), kibir (الكِبْر), gurur (التَّخْوَة) ve üstünlük taslama (التَّعْلَى) bu asıldan türer.²⁵³

Kişinin kendisini büyük, başkalarını küçük görmesine kibir, başkasını küçük görmeden kendisini ve yaptıklarını beğenerek böbürlenmesine uc, kişinin geçici değerlere aldanıp onlarla avunmasına ise gurur denir.²⁵⁴ İsfahânî'ye göre kendini beğenmişlik (uc) kişinin hak etmediği bir makamı hak ettiğini zannetmesidir.²⁵⁵

Kendini beğenme, kibir ve gururun tam tersi alçakgönüllülük/tevazudur. Alçakgönüllülük, kendi başarı ve yeteneklerini değerlendirmede ölçülü olma, hatalarını, sınırlılıklarını ve eksiklerini kabul etmedir. Alçakgönüllü insan kendi üzerinde düşünen ve kendini bilen insandır. Kişi kendi varlığı dışında sonsuz varlık ve hakikat karşısında, kendi aciziyetini, kusurlarını, eksiklerini fark etmesi

²⁵² İbn Hazm, *Müdatiün-Nüfus*, 37-38.

²⁵³ İbn Hazm, *Ahlak ve Siyer Fi Müdatiün-Nüfus*, (Beyrut-Lübnan: Daru'l-Kitab el-'İlmiyye, h.1405, m. 1985.), 73.

²⁵⁴ Mustafa Çağrıcı, "Kibir", *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (Ankara: TDV Yayınları, 2002), 25: 562.

²⁵⁵ Râgıb el- İsfahânî, *Erdemli Yol*, çev. Muharrem Tan, (İstanbul: İz Yayıncılık, 2015), 227.

ve ne olursa olsun ve ne yaparsa yapsın asla Tanrı gibi kusursuz olamayacağını bilen insanın erdemidir.²⁵⁶

İnsanın büyüklenmeci tavrı doğuştan gelen bir eğilimdir. Fakat bu eğilim eğitilmediği sürece azgınlaşarak karakter halini alması büyüklük hastalığına sebep olur. Bu duyguya kapılan kişiler sıradan olmaktan korkar, kendini başkalarından üstün ve özel görürler. Bu kişiler bu duygunun kendilerini mutlu edeceğine inanırlar fakat aksine mutsuz olurlar ve yalnızlaşırlar. Kibirliğin ileri boyutlara ulaşması ise psikolojide büyüklük taslama hastalığı (mégalomania) denilen bir ruhsal bozukluğa yol açar. Bu kişiler bedeni güçler, zeka, yetenek, zenginlik, soyluluk gibi özelliklerini sabit fikir haline getirerek kendilerini herkesten üstün görmeye başlarlar. Bunlar gittikçe ruhsal sağlıklarını yitirirler.²⁵⁷ Fakat bu duygu tamamen bastırılıp, köreltilir ve benlik tamamen etkisiz ve silik hale getirilirse o zaman aşağılık duygusu, kendini kabul etmeme gibi eğilimler ortaya çıkar. Bu durum sağlıklı bir benlik saygısını ortadan kaldırıp korkak, çekingen ve beceriksiz bir karakterin oluşmasına sebebiyet verir. Alçakgönüllülük/tevazu, üstünlük duygusu ile aşağılık duygusu arasında dengeyi korumaktır. Tevazuda irade ve akıl etkindir. Kişi bilinçli olarak bencil arzularını, isteklerini yener ve kendini üstün görmediği gibi aşağı da görmez. Hem sahip olduğu özelliklerin sınırsız olmadığını hem de kendinin eksik, aşağı olmadığını farkındadır.²⁵⁸

İbn Hazm nefsin hastalığı olan bu konu üzerinde özellikle durarak bu hastalığın tedavisi üzerine önerilerde bulunmaktadır. Kendini beğenen insanın bunu tedavi etmesi gerektiği ve tedavide izleyecek yollar konusunu İbn Hazm gibi Haris el-Muhasibi, Ebu Bekir Razi, Abdurrahman Sülemi, İmam Gazâlî gibi İslam düşünürleri de ele almışlardır. İbn Hazm'ın birazdan aktaracağımız kendini beğenmişlik hastalığının tedavisi olarak ortaya koyduğu çözümlerle adı geçen düşünürlerin ortaya koymuş olduğu çözüm yollarıyla benzerlik göstermektedir.²⁵⁹

²⁵⁶ Hayati Hökelekli, *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsanî Değerler*, (İstanbul: Dem Yayınları, 2013), 281-282.

²⁵⁷ Hökelekli, *İnsanî Değerler*, 288; Nevzat Tarhan, *Değerler Psikolojisi ve İnsan Güzel İnsan Modeli*, (İstanbul: Timaş Yayınları, 2018), 243.

²⁵⁸ Hüseyin Peker, *Allah'ın Boyasıyla Boyanmak*, (İstanbul: Timaş Yayınları, 2013), 42.

²⁵⁹ Hâris el-Muhasibî, *er-Riâye Neş Muhasebesinin Temelleri*, çev. Şahin Filiz, Hülya Küçük, (İstanbul: İnsan Yayınları, 2009), 431-459.; Ebû Bekir Râzî, *et-Tıbbu'r-rûhânî Ruh Sağlığı*, çev. Hüseyin Karaman, (İstanbul: İz Yayıncılık, 2015), 86-87.; Ebu Abdurrahman Sülemi, *Ruhun*

Muhasibi'ye göre böbürlenen (ucb) kimse kalbini kör eder. Bu kişi kötülük yaparken dahi kendini iyilik yapıyor, hata ettiğinde isabet ettiğini zanneder. Kendi hata ve günahlarını küçük görür, delalette iken kendisini hidayette zanneder.²⁶⁰ İmam Gazali'ye göre kendini beğenmişliğin (ucb) sebebi cahilliktir. Ona göre bir hastalığın tedavisi ancak onun zıttıyla mümkün olacağı için, kişi bu hastalıktan ancak cahilliğin zıttı olan ilimle kurtulabilir. Ona göre kendini beğenmişliğin sebep olduğu hastalıklar ise kibir, kendisini diğerlerinden üstün görme; kendisini mükemmel gördüğü için kusur ve hatalarını görememe; yine kendi bilgisine güvendiği için başkalarının ilminden faydalanamama ve bilmediği şeyleri öğrenmekten mahrum kalmadır.²⁶¹ Ebû Bekir Râzî'ye göre de kendini beğenmişliğin zararlarından biri kişinin kendisini mükemmel gördüğü için fakat aslında öyle olmadığı için eksik ve kusurlu kalmasıdır.²⁶²

İbn Hazm kendini beğenen kimselerin ruh halini incelediğini ve bunları yok yere gurura sevk eden sebebin ne olduğunu öğrenmek için senelerce düşündüğünü belirterek şöyle söyler: "Tutum ve davranışlarından hareketle ruh dünyalarını ve sözlerine bakarak gayelerini anlamaya çalıştım. Nihayet onların kendilerini üstün akıllı ve derin görüş sahibi olarak gördüklerini anladım. Öyle ki güya zamanın şartları akıllarını kullanmaya fırsat verecek olsa akıllarını geniş bir şekilde kullanıp, nice önemli ülkeyi idare edebilecekler, böylece diğer insanlardan üstün oldukları da açıkça ortaya çıkmış olacak. Malları olduğu takdirde onu da çok iyi kullanacaklardır. İşte gururlu ve kibirli olmaları bundan ileri gelmektedir."²⁶³ İnsanlar erdemden yoksun oldukları derecede kendilerini erdemli zannederek yanılığa düşerler. Böylece o kişi kendisini en mükemmel erdem sahibi olduğuna kendisini inandırır.²⁶⁴

Kendini beğenmişlik hastalığına tutulmuş kişi kendisindeki üstün özelliklerle gururlanıyorsa bu kişinin ilk yapması gereken kendisindeki bayağı huyları araştırmasıdır. Kendisini kusursuz zannediyorsa bu ise bir insanda

Hastalıkları ve Çareleri, çev. Cemal Aydın. (İstanbul: Türk Edebiyatı Vakfı Yayınları, 2014), 70,107.; Gazâlî, *İhyâ'u Ulûm'id-Dîn*, c.3, 842-849.

²⁶⁰ Muhasibî, *er-Riâye*, 431.

²⁶¹ İmam Gazzali, *Kimyay-ı Saadet*, 548.

²⁶² Ebû Bekir Râzî, *et-Tıbbu'r-rûhânî Ruh Sağlığı*, çev. Hüseyin Karaman, (İstanbul: İz Yayıncılık, 2015), 87.

²⁶³ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 227.

²⁶⁴ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 227.

olabilecek en büyük musibettir. Bu kişi ayırt etme gücü zayıf bir kimsedir. Çünkü Peygamberler hariç kusursuz hiç kimse yoktur, akıllı kimse kusurlarının farkına varan insandır.²⁶⁵

İbn Hazm, kendini beğenmenin haksız bir tavır olduğunu söyler. Çünkü yaratılış itibarıyla her şeyin ayrı ayrı güçleri olduğunu, insanın sahip olduğu eğilimlerin aslında doğuştan geldiğini ve insanın sahip olduğu üstünlüklerin aslında kendi payı olmadığını bilmesi gerekir. Sahip olunan tüm meziyetler Allah tarafından verilmiştir ve Allah dileyseydi bu meziyetleri başkasına verebilirdi. Kişinin yapması gereken Allah'ın lütfu olarak verilen bu özelliklerden dolayı şükretmesidir. Ayrıca hiçbir övülen özellik ebedi değildir, hastalık, korku, kırgınlık, yoksulluk, yaşlılık gibi nedenlerden dolayı güzel huylar değişebilir.²⁶⁶ Bedeni rahatsızlıkların karakteri değiştirebileceğini kendi hayatından örnek verir: "Vaktiyle şiddetli bir hastalığa yakalanmışım. Dalağımda ileri derecede bir büyüme meydana geldi ve bu durum içimde sıkıntı, tahammülsüzlük, sabırsızlık ve taşkınlıklara sebep oldu. Kendi kendime bu durumu değerlendirdim; çünkü ahlakımda bir değişme olacağını kabul etmiyordum. Şimdi ise asıl karakterimden ayrılmam beni çok şaşırtmıştı. Böylece anladım ki, dalak [psikolojik] rahatlık veren bir organ olup, orada bir bozulma olunca bu rahatlığın zıttı baş göstermektedir."²⁶⁷

Kendini beğenmişlik hastalığının tedavisinde yapılacak olan ikinci şey ise kişinin kendisini kendisinden daha kusurlu olan biriyle değil, kendisinden daha faziletli olanlarla mukayese etmesidir.²⁶⁸ Râzî bu konuda aynı çözüm önerilerini sunmuştur.²⁶⁹

Nefsin hastalığı olan kendini beğenmişlik/böbürlenme (عجب) çeşitli sebeplerden meydana gelebilir. İbn Hazm bunları konu edinerek bu hastalıktan kurtulmanın yollarını sunmaktadır. İbn Hazm'ın dikkat çektiği örneklerden bazıları şöyledir:

²⁶⁵ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 189-191.

²⁶⁶ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 207.

²⁶⁷ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 207-209.

²⁶⁸ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 193.

²⁶⁹ Ebû Bekir Râzî, *et-Tıbbu'r-rûhânî Ruh Sağlığı*, çev. Hüseyin Karaman, (İstanbul: İz Yayıncılık, 2015), 87.

İbn Hazm maddi güç ve kuvvetle böbürlenmenin gereksizliğine vurgu yapar. Çünkü akılsız varlıklar bu niteliklerde insanlardan daha üstündürler. İnsan ancak sahip olduğu erdemlerle sevinebilir. Çünkü erdemler meleklerle ve hayırlı insanlara ait özelliklerdir: "Eğer bedeninin kuvvetli olduğu için böbürleniyorsan katır, eşek ve öküzün senden daha güçlü olduğunu ve daha ağır yük taşıdığını unutma! Çevikliğiyle övünüyorsan, bilesin ki bu hususta köpek ve tavşan senden daha üstündür. Akıllı bir varlığın, akılsız varlıkların kendisinden üstün olduğu bir özelliğe sahip bulunduğu için böbürlenmesi son derece şaşılacak bir durumdur."²⁷⁰ "Her kim Allah'ın rızasına uygun olmayan yerlerde kullandığı halde, cesaret ve yiğitlik özelliğine sahip olmaktan mutlu oluyorsa, şunu bilmelidir ki bir kaplan ondan daha cesurdur; aslan, kurt ve fil ondan daha yüreklidir. ... Sonuçta insanoğlunun sahip olmaktan sevinç ve övünç duyduğu ne kadar özellik varsa o konularda yukarıda anılan canlılar ondan daha ileri durumdadır. Ama her kimin [iyiyi kötüden, doğruyu yanlıştan] ayırt etme yeteneği güçlü, bilgisi geniş, işleri güzel ise işte o kimse bu özellikleriyle sevinebilir. Çünkü bu özelliklerde onu ancak melekler ve hayırlı insanlar geçebilir."²⁷¹

İbn Hazm diğer maddi bir takım şeylerle övünmenin yanlışlığına dikkati çeker ve şu örnekleri verir:

"Servetinle böbürleniyorsan bu, en çirkin böbürlenme şeklidir. Nice değersiz ve düşük seviyeli kimsenin senden daha zengin olduğunu görmelisin. O halde sözünü ettiğim hususlarda senden daha ileride olanlara imrenme!"²⁷² "Bilmelisin ki mala mağrûr olmak ahmaklıktır. Çünkü gereken yerlere harcamayıp sarfettiğin paralar birtakım metallere ibarettir. Zaten servet dediğin bugün var yarın yok. Bazen senin kaybettiğin servetin aynısını başkasının elinde, hatta düşmanının elinde görürsün, o halde böyle şeylerle böbürlenmek akılsızlık, ona bel bağlamak avuntu ve zavallılıktır."²⁷³

²⁷⁰ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 213-215.

²⁷¹ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 45-47.

²⁷² İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 203-205.

²⁷³ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 205.

"Eğer güzelliğinle gururlanıyorsan, anlatmaktan hayâ ettiğimiz ve başına gelecek olan o durumu düşün; yaşlanıp güzelliğin gidince başına gelecek olan o durumdan sen de utanacaksın."²⁷⁴

İbn Hazm, sahip olunan cesaret, akıl, ilim, amelden dolayı övünmenin de yanlışlığına vurgu yapar. Ona göre, cesaret her ne kadar erdemlerden biri olsa da kişinin cesaret erdemini nerede kullandığı önemlidir. Akıl her zaman yeterli değildir. İnsanın sahip olduğu ilim, Allah'ın bir lütfudur: "Şayet cesaretinden dolayı kendini beğeniyorsan, senden daha cesur olan birini düşün; ayrıca Allah'ın sana verdiği cesareti nerede kullandığına bak! Eğer günah olan bir yerde kullanıyorsan ahmaksın; çünkü sen kendini senden daha az değerli olan bir şey için harcıyorsun demektir. Cesaretini Allah'a itaat sayılan işlerde kullanıyorsan, bu durumda böbürlenmekle itaatini anlamsız hale getirmiş oluyorsun. Dahası yaşlılıkta yiğitlikten eser kalmayacağını da düşünmelisin. Yaşasan bile aile üyeleri arasında âciz çocuk gibi sıradan biri olacaksın."²⁷⁵

"Aklını çok beğeniyorsan, hatırına gelen nice kötü fikirler var ve seni kuşatan saçma istekler var, onları düşün; işte o zaman aklının yetersizliğini anlarsın."²⁷⁶

"Eğer gururlanmana sebep ilminse, bilesin ki bu sana ait bir meziyet değil, Allah'ın bir lütfudur. Onu sana yüce Rabbin vermiştir. Öyleyse buna Allah'ın gazabını mucip olacak davranışlarla karşılık verme. Bakarsın Allah seni öyle bir hastalığa mübtelâ eder ki, bu hastalık bildiğin ve ezberlediğin her şeyi unutturur. ... Bilmelisin ki, ilme son derece düşkün bir çok kimse, okuyup öğrenmek, büyük bir istekle derslerine yoğunlaşmak hususunda çok gayretli olmalarına rağmen ilimden nasip alamamıştır. İlim sahibi bilmelidir ki, eğer ilme sadece kendi çabasıyla ulaşırdı yine de bu konuda kendisinden üstün bir başkası bulunurdu. Bu da gösteriyor ki ilim Yüce Allah'ın bir lütfudur. Bu durumda böbürlenmeyi gerektirecek ne var! Aksine bu alçakgönüllülüğü, Yüce Allah'a şükretmeyi, O'ndan nimetini artırmasını ve verdiği nimeti geri almamasını dilemeyi gerektiren bir durumdur."²⁷⁷

²⁷⁴ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 205.

²⁷⁵ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 201.

²⁷⁶ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 193-195.

²⁷⁷ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 195-199.

"Kendi görüşlerini fazla beğenip gururlanıyorsan yanılığlarını düşün, onları hatırında tut ve unutma. Doğru sandığın halde aksi çıkan ve başkaları isabet ederken senin hata ettiğin bütün görüşleri hatırla. Eğer bu söylenenleri yaparsan en azından hatalı görüşlerinin doğrularla başa baş denk olduğu ortaya çıkar. Fakat büyük bir ihtimalle yanlışların doğrularından çoktur."²⁷⁸

"Eğer amellerin gurura neden oluyorsa, günahlarını, kusurlarını, geçimini ve onu hangi yollardan sağladığını bir düşün. ... O halde uzun uzadıya düşünmelisin ve artık gururun yerini kusurluluk duygusu almalıdır."²⁷⁹

"Dostlarının seni övmelerine böbürleniyorsan, bir de düşmanlarının nasıl yerdiğini düşün. O zaman gururun ne olduğunu anlayacaksın. Şayet düşmanın yoksa sende hayır yok demektir. Düşmanı olmayanın durumundan daha bayağı bir durum yoktur. Çünkü bu, kendisine yüce Allah tarafından kıskanmaya değer hiçbir nimet verilmeyen kimsenin durumunu gösterir. ... Eğer kusurlarını önemsemiyorsan, onların insanların önüne serildiğini düşün ve herkesin onları öğrendiğini tasavvur et. O zaman utanç duyacak ve şayet sende birazcık akıl varsa, ne kadar kusurlu olduğunu anlayacaksın."²⁸⁰

"Eğer kusurlarını önemsemiyorsan, onların insanların önüne serildiğini bir düşün ve herkesin onları öğrendiğini tasavvur et. O zaman utanç duyacak ve şayet sende birazcık akıl varsa, ne kadar kusurlu olduğunu anlayacaksın."²⁸¹

"Bilmelisin ki övünmeyi kendisine bir hak sayan yahut başkalarında üstün olduğunu sanan kimse, bir tasa, sıkıntı, acı, yaralanma veya bir musibete uğradığında ne kadar dayanabileceğini bir düşünsün. ... Sonra bu kimse kendi yaşantısına bir baksın; Allah'ın verdiği nimet, mal ve hizmetkâr ve yakın çevresi, sağlık ve makam, mevki gibi hususlarda âdil mi haksız mı davrandığını düşünsün. Eğer bunları kendisine bahşeden yüce Allah'a şükür noktasında kendini kusurlu görüyorsa ve âdil olup olmadığı hususunda kaygısı varsa, şunu bilsin ki hizmetçi konumunda bulunduğu halde adâlet, şükür ve düzgün yaşayış bakımından kendisinden daha ileride olan kimseler fazilette de ondan daha ileridirler. Şayet bir kimse kendini adâletin gereğini yerine getiren biri olarak

²⁷⁸ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 195.

²⁷⁹ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 195.

²⁸⁰ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 207.

²⁸¹ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 205-207.

düşünüyorsa zaten âdil olan gururdan uzak durur. Çünkü o, varlıktaki dengeyi, ahlâktaki ölçüyü bilir ve iki aşırı ucun arasındaki itidâl anlamında orta yolu benimser. Buna göre böbürlenene kimse âdil değildir; aksine, kötü olan aşırılığa sapmıştır.²⁸²

Böbürlenme kimi zaman insanda bulunan bir faziletten ileri gelmeyip boş ve anlamsız da olabilir. İbn Hazm bu özelliğin daha çok kadınlarda olduğunu söyler. Bu kişiler, ilim, şecaat, yüksek karakter, asalet ve mal gibi herhangi bir meziyeti olmadığı halde gururlanan insanlardır. Bu kişiler bunlara sahip olmadıklarını bildikleri halde böyledirler. Diğer taraftan akli zayıf olan bazı kimseler bu meziyetlerden herhangi birinden kendisinde azıcık varsa, kendisinin en yüksek düzeyde bulunduğunu vehmedebilir. Mesala ilimden birazcık nasibi olan biri kendisini âlim zannedebilir.²⁸³

Böbürlenme (ucb) duygusunun tesirini engelleyecek iyi bir temyiz ve akıl gücü yoksa bu duygu insanları küçük görme, söz ve davranışlarla insanları aşağılama şeklinde kendini gösterir. Böbürlenme artıp aklın ve ayırt etme yeteneği zayıflayınca, insanlara karşı fiili eziyet kullanmaya, zorbalığa, zulme, saldırganlığa kadar varır. Böyle biri herkesi kendisine itaat ve boyun eğmeye zorlar, buna gücü yetmezse kendi kendini övmeye başlar. Artık bu insanın işi gücü insanları karalamak ve alay etmektir.²⁸⁴

Görüldüğü üzere İbn Hazm böbürlenme duygusunun tedavi edilmediği sürece şiddete kadar varan kötü sonuçlarına dikkat çekmektedir. Günümüz psikolojisinde de yukarıda ifade edildiği gibi bu özelliğin ileri derecesinde büyüklük taslama hastalığı (mégalomania)'na neden olduğu belirtilmektedir.

İbn Hazm kişinin kendi kusurlarıyla baş etmede nasıl davranması ve nasıl çözüm üretmesi konusunda olumlu bir yöntem ortaya koymuştur. Ona göre, insanın kusurlarının tedavisinde kişi, ilk olarak kusurlarını kabul etmeli, herkesin bir kusuru olduğu gibi kendisinin de kusurları olabileceğini kabullenmelidir. Kusursuz olan yalnızca Allah'tır ve kusurların var olma sebebi insanın kendisinin Allah'ın varlığı karşısında aciziyetini ortaya koyması içindir. Kişinin yapması

²⁸² İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 215-217.

²⁸³ İbn Hazm, *Müdatüin-Nüfus*, 74-75.; İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 221.

²⁸⁴ İbn Hazm, *Müdatüin-Nüfus*, 74.; İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 221.

gereken ise bu bilinçle, aklını kullanarak hareket etmesi ve kusurlarını kabul etmesidir.

İkinci olarak kişinin sahip olduğu kusurlarla kararlılıkla aktif bir şekilde mücadele etmesi gerekir. Kişi ancak kusurlarını kabullendikten sonra, pasif kalmayarak bu kötü özellikleriyle mücadele ederek bu kusurlardan arınabilir. Üçüncü olarak ise bu mücadele ve çaba içindeyken kişi dinden yardım almalı; Allah'ın, Peygamberin sözlerine kulak vermelidir. Bunun yanında geçmişte yaşamış önemli şahsiyetlerin, filozofların fikirleri, öğütleri ve yaşantılarından ders almalıdır. Son olarak kusurları tedavi etmede kabul, amel, dini öğütlere kulak verme gibi kişi elinden gelen her şeyi yaptıktan sonra Allah'a tevekkül etmeli, dua ve ibadet ile Allah'tan yardım dilemelidir.

İbn Hazm'ın kusurları tedavi etmede ortaya koyduğu bu yöntem bize din psikolojisinin konusu olan "başa çıkma" ve "dini başa çıkma" konusunu hatırlatmaktadır. Başa çıkma kısaca kişinin stres yaratan durumlarla uğraşmasına denir.²⁸⁵ Diğer bir ifadeyle başa çıkma insanın hayatta karşılaştığı kişisel problemlerini anlamaya çalışmak, bu problemleri bilişsel ve davranışsal olarak çözmeye çalışma sürecidir.²⁸⁶ İnsan gerek hayatın getirdiği zorluklar gerekse ruhsal olarak yaşadığı zorlukların yol açtığı stresle mücadele eder. Kişi bu mücadele sürecinde bilişsel, duygusal ve davranışsal içerikli etkinliklere başvurmaktadır. Bu süreç "başa çıkma" olarak adlandırılmaktadır. Kişinin anlam ve kontrol duygusunun zarar gördüğü durumlarda kişi dini birtakım referanslara başvurmaktadır. Kişi stresle mücadelede dua, şükür, tevbe, tevekkül, azim, sadaka, ihsan gibi dini davranışlara yönelirse bu durum "dini başa çıkma" olarak adlandırılır. Sorunlara karşı başına gelenleri Allah'ın bir imtihanı olarak kabul etme, her şeyde bir hayır vardır deme, yaşanan olumsuzlukların kendisini olgunlaştıracığını düşünme, tevekkül, sabır gösterme olumlu dini başa çıkma

²⁸⁵ Halil Ekşi, *Başta Çıkma, Dini Başta Çıkma Ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, (Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, 2001), 19.

²⁸⁶ Kenneth I. Pargament, "Tanrım Bana Yardım Et: Din Psikolojisi Açısından Başta Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru", çev. Ahmet Albayrak. *Tabula Rasa: Felsefe ve Teoloji* 3/9 (2005): 210.

davranışlarıyken; Allah'tan ümidi kesme, ona öfke duyma, başına gelenleri bir ceza olarak yorumlama gibi davranışlar olumsuz dini başa çıkma örnekleridir.²⁸⁷

Bunların haricinde "Pargament ve arkadaşları kilise üyesi ile yaptıkları araştırmada bireylerin problem çözme sürecinde Tanrı ile olan ilişkilerini yansıtan üç farklı dini başa çıkma stratejisi kullandıklarını tespit etmişlerdir. Dindarlık düzeyi ile ilişkili olduğu ifade edilen bu stratejiler aşağıdaki gibi özetlenebilir: İçselleştirilmiş bir dini bağlılığın parçası olduğu düşünülen, kişinin problemin çözümü konusunda kendi yeterliliğine yönelik olumlu düşündüğü ve çözüm sürecinde aktif bir şekilde Tanrı ile etkileşim içerisinde olduğu *işbirlikçi yaklaşım (collaborative)*. Dış kaynaklı bir dini eğilimi yansıttığı düşünülen, kişinin problemin çözümü konusunda kendini yeterli görmediği, çözüm sürecinde hiçbir şey yapmaksızın Tanrı'nın problemini çözmesini beklediği *pasif uymacı yaklaşım (deferring)* ya da Tanrı'nın problemi çözmesini beklemesine rağmen isteklerini Tanrı'nın hükmüne bıraktığına dair eylemlerde bulunduğu *aktif teslimiyetçi yaklaşım (active surrender)*. Düşük düzeyde geleneksel bir dini katılımı yansıtan, aktif bir işlevsellik ve kişisel yeterlik ortaya koyan ve Tanrı'nın bireye yaşamı konusunda seçimler yapma ve bu seçimleri uygulama özgürlüğü verdiği düşünülen kişinin problemi kendini başına çözmeye çalıştığı *kendini yeterli görme yaklaşımı (self-directing)*."²⁸⁸

Dini başa çıkma, kişinin sahip olduğu dini inanç ve pratiklerini genelde stres ve kaygıdan kaynaklanan psikolojik çatışmalarını azaltmaya veya yok etmeye yönelik fonksiyonel olarak kullanmasıdır. Dini başa çıkmanın başa çıkmadan tek farkı, başa çıkmada kullanılan referanslar kişinin donanım ve yeteneklerini kapsarken dini başa çıkmada referanslar ise dini inanç ve eğilimlerle birlikte, dua, ibadet gibi eylemlerdir.²⁸⁹ Din sorunlarla başa çıkmada önemli bir unsurdur. Kişiye karşılaştığı probleme karşı, teselli verme, kontrol sağlama, anlam

²⁸⁷ Pargament, K., M. Feuille ve D. Burdzy, "The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of A Short Measure of Religious Coping" *Religion*, 2/1 (2011): 51-76.; Aytan, "Dindarlık Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Etkiler mi?", 23-24.

²⁸⁸ Kenneth I. Pargament - J. Kennell - W. Hathaway - N. Grevengoed - J. Newman - W. Jones, "Religion and The Problem-Solving Process: Three Styles of Coping" *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27 (1988): 90-107'den aktaran: Sabriye Nazlı Batan, "Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri" (Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, 2016), 68-69.

²⁸⁹ Mustafa Koç, "Ruh Sağlığı İle Dinî Başa Çıkma Metodu Olarak Dua Ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım" *Ekev Akademi Dergisi*, 9/24 (2005): 28.

vermede destek sağlar.²⁹⁰ Karşılaşılan problemlerde kişinin sabretmesi, Allah'a yönelmesi, dua etmesi, elinden gelen çabayı gösterdikten sonra Allah'a tevekkül etmesi, karşılaştığı sıkıntılar karşısında yalnız olmadığını, diğer insanların birtakım sıkıntılarla karşılaşabildiğini düşünmesi dini başa çıkmanın önemli unsurlarındandır.²⁹¹ Kişinin dine olumlu bakışı karşılaştığı sıkıntılar ve zorluklar karşısında, gerek içten gerekse çevreden gelen stres ve kaygılarla başa çıkma konusunda kişiye destek sağlar.²⁹²

Olumlu ve olumsuz yönüyle dini başa çıkmanın kişinin sağlığına, sosyal ilişkilerini de etkilemektedir. Yapılan araştırmalarda olumlu dini başa çıkmaya başvuran bireylerin stres, kaygı düzeylerinde azalma, hayat memnuniyeti, iyi oluş, mutluluk gibi sağlık yönünden katkıları görülürken, olumsuz dini başa çıkmaya başvuran bireylerin stres ve kaygıyı artırıcı, hayat memnuniyetini azaltıcı, anlam ve kontrol kazanma sürecini zedeleyici etkileri bulunmaktadır.²⁹³

Kısaca özetlediğimiz olumlu ve olumsuz dini başa çıkmanın insan üzerindeki etkilerine baktığımızda olumlu dini başa çıkma yönteminin kişiye daha olumlu katkı sağladığı görülmektedir. İnsan kendisiyle ilgili değerlendirmeler yaparken birtakım kusurlarının olduğunu fark etmesi, onları kabul etmesi İbn Hazm'a göre bir erdemdir. Kusurları tedavi etmede ortaya koyduğu yöntem ise olumlu dini başa çıkma yöntemleriyle benzer görülmektedir. Kusurları kabul etme, onları düzeltmek için aktif olarak çabalama, dinden destek alma, geçmişte yaşamış önemli insanların tavsiyelerine kulak verme ve son olarak dua ve tevekkül etme olumlu dini başa çıkma yöntemiyle paralellik göstermektedir.

C. Erdemli İnsan Özellikleri ve Ruh Temizliği

İbn Hazm insanların doğuştan bazılarının iyi bazılarının kötü karakterde yaratıldıklarını kabul eder. Ona göre bazı kimseler kötülüğe yatkın yaratılmışlardır. Kötülüğe yatkın olma her ne kadar ayıp ve çirkin ise de bu özelliğe doğuştan sahip olduğu için bu kimse bunu söz ve fiilleriyle dışa

²⁹⁰ Ali Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*, (İstanbul: İz Yayıncılık, 2012), 49.

²⁹¹ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 42.

²⁹² Erkan Kavas, "Dini tutum - Stresle Başa Çıkma" *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 37 (2013): 147-149.

²⁹³ Ayten, *Tanrı'ya Sığınmak*, 113-135.

vurmadıkça onu ayıplamak doğru değildir. Hatta bu kimseyi yapısı gereği, doğuştan erdemlere yatkın olan kişiden daha çok takdir etmek gerekir ki kötü bir karakterle (طبع الفاسد) başa çıkmak ancak üstün (faziletli) bir akıl gücü sayesinde mümkündür.²⁹⁴ İbn Hazm kötü ve bayağı karakterli insanlara şahit olduğunu ve bu kimselerin diğer bütün insanları da kendileriyle aynı tabiatla zannettiklerini, başkalarını kendi erdemsizliklerinden uzak olabileceklerini asla kabul etmediklerini gözlemlediğini söyler. Bu özellik karakterlerin en kötü, erdem ve iyilikten en uzak yönünü oluşturur. Bu durumda olan birinin ebediyen iyileşme ümidi kalmamıştır.²⁹⁵ Aynı şekilde kötü karakterliler aşırı kıskançlıkları yüzünden, kendilerinden daha iyi durumda olanları görünce, kendilerine iyilik yapanlara dahi öfke duyarlar.²⁹⁶

Yine bazı kimselerin tabiatında/karakterinde (طبع) zulüm ve haksızlık hâkimdir. Zulmü ve haksızlığı hafife alan bir karakterde yaratılmış biri, artık nefisini ıslah etmekten yahut karakterini düzeltmekten ebediyen mahrumdur. Bu kişi ne din ne de güzel ahlak hususunda iflâh olması mümkündür.²⁹⁷

Üçüncü olarak kişinin doğuştan hak ve adaleti gözeten, hakkı seçen ve adaleti seven bir kişi olmasıdır. Bu kişi Allah'ın bir insana verdiği en değerli nimettir. İbn Hazm, "Ben kendi payıma, onca kötü şansları yenmem, din ve dünyaya dair her türlü iyiliği elde etmem hususunda ancak yapımdaki bu karakterden yardım aldım. -Güç ve kuvvet yalnız Yüce Allah'tandır.-"²⁹⁸ demektedir. İbn Hazm'a göre kişi doğuştan zulüm ve haksızlık üzere yaratıldıysa nefisini arındırmaktan zaten uzaktır. Fakat kişi hak ve adalet üzere yaratıldıysa nefisini arındırmada da başarılı olacaktır.

Anlaşıldığı kadarıyla İbn Hazm insanların baskın karakter özelliklerinin doğuştan geldiğini, tabiatında yer aldığını söylemektedir. Bununla birlikte o kötü karakterlerin eğitimle düzeltilebileceğini de savunur. Nitekim kendi hayatından verdikleri örneklerden, kitabının adından, böbürlenene insana tedavi önerilerinden bu sonuca varıyoruz. Bununla beraber bazı özelliklere sahip olanların -zulüm ve haksızlığı hafife alanlar gibi- ise nefislerini ıslah etmekten, karakterlerini

²⁹⁴ İbn Hazm, *Müdatü'n-Nüfus*, 79.; İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 237.

²⁹⁵ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 235.

²⁹⁶ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 117.

²⁹⁷ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 109.

²⁹⁸ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 107-109.

düzelten ebediyen mahrum olacaklarını ama yine de Allah'ın lütfuyla her şeyin değişebileceğini bu yüzden kesin yargılarda bulunmamak gerektiğini de dile getirmiştir.

O yaratılan her şey üzerinde uzun uzun düşündüğü ifade ederek sonunda canlı cansız her varlığın tabiatında bulunan baskın güç her ne ise kendi dışındaki varlıkları da kendisine benzetmeye çalıştığını ifade eder. Mesela erdemli insan tüm insanların erdemli olmasını isterken, erdemden yoksun, kusurlu bir insan da herkesin kusurlu olmasını ister. Bu kişiler sözleriyle de başkalarını kendisi gibi olaya teşvik eder. Bu durum elementlerde (anâsır) de görülmektedir; bir element diğerinden daha güçlü ise onu kendi türüne dönüştürür.²⁹⁹ Kişinin tabiatı onu ele verir. Eğer kişi dürüst tabiatla yaratılmış ise onun şahidi yüzüdür. Çünkü yalan söylediğinde yüzü onu ele verecektir. Tabiatında yalancılık olan birinin de şahidi onun sözleridir. Çünkü dili dolaşır ve sözleri birbiriyle çelişir.³⁰⁰

İbn Hazm erdemi şöyle tanımlamaktadır: "Erdem (الفضيلة), ifrat ve tefritin ortasıdır. Her iki uç da kötüdür, ikisinin orta noktasında bulunan erdem ise övgüye değer bir tutumdur. Yalnız akıl bunun dışındadır, çünkü akılda aşırılık olmaz."³⁰¹

İbn Hazm bütün erdemlerin (الفضائل) dört temel özelliğe dayandığını söyler. Bunlar, adalet (العدل), fehm (الفهم) (anlama, kavrama yeteneği, akıl), cesaret (النجدة) ve cömertlik (الجود)'tir. Bunun dışındaki insanın sahip olabileceği güzel özellikler ise bu temel özelliklere bağlıdır. Güvenilirlik (emanet), iffet ve kanaat, adalet ve cömertliğin alt türlerindedir. Ruh temizliği ve sabır, cesaret ve cömertlikten oluşan bir erdemdir. Hilim ise cesaret içinde yer alan özel bir erdem çeşididir. Adalet ve cesareten doğruluk (sıdk) doğmaktadır. Adalet, cömertlik ve cesaret erdemlerinden ise vefa ortaya çıkmaktadır.³⁰² İbn Hazm'a göre ruh temizliği bu temel erdemlere sahip olmakla mümkündür: "Aşırı arzu ve beklenti bütün bayağılıkların, keder ve kaygıların temelidir. Bu kötü ve çirkin bir huydur, zıttı ise ruh temizliğidir ۞ Bu, cesaret, cömertlik, adalet ve zihinsel kavrayıştan meydana gelen üstün bir sıfattır. Böyle bir kimse, bu sıfatın zıttıyla iş yapmanın nadiren yararlı olduğunu bildiğinden, davranışlarında bu yüce sıfatı kullanır. Bu

²⁹⁹ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 185.

³⁰⁰ İbn Hazm, *Müdatü'n-Nüfus*, 82; İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 247.

³⁰¹ İbn Hazm, *Müdatü'n-Nüfus*, 80; İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 241.

³⁰² İbn Hazm, *Müdatü'n-Nüfus*, 59.; İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 171-173.

kişi cesaret sahibidir ve bu ona yüksek bir onur kazandırır, bu sayede de ruh temizliğine kavuşur. Yine o kimse karakterinde cömertlik duygusu bulunduğu için elde edemediği şeylerden dolayı üzülmez. Adalet duygusuna sahiptir ve bundan dolayı kanaatkârlık, fazla hırslı olmamak ona daha güzel gelir. İşte ruh temizliği böylesine üstün sıfatlardan oluşur."³⁰³

Erdemlerin zıttı reziletlerdir (الردائل). Bunların temeli de az önce aktarılan özelliklerin zıttıdır ve dört özelliştir: Zulüm (الجور), bilgisizlik (الجهل), korkaklık (الجبين), cimrilik (الشح).³⁰⁴ Bu özellikler insanı ruh sefilliğine götürür ve diğer tüm kötü özellikler de bu temel dört özellikten meydana gelir.

İbn Hazm insanı, karakterli insan özelliklerine sahip, erdem sahibi ve ruh temizliğine ulaşmış kişiler olarak ve bayağı özelliklere sahip, erdemsiz ve ruh sefilliğine düşmüş kişiler olarak ikiye ayırmaktadır. Ona göre dünyadaki her birey ruh temizliğini hedeflemeli, erdemli davranışları kendisine hedef edinmelidir. "Mutlu kişi, erdemlere ve itaatlere sempati duyan, erdemsizlikten ve isyankârlıktan nefret edendir; bedbaht ise ruhu erdemsizlikten ve isyankârlıktan mutlu olan, erdem ve itaatten nefret edendir. Bu hususta geçerli olan ise Allah'ın takdiri ve himayesidir"³⁰⁵ diyerek insanın kalıcı mutluluğunu da erdem sahibi olmasına bağlamaktadır.

İbn Hazm, "şaşılacak bir durumdur ki, erdemler (الفضائل) güzel bulunur fakat yapılması insana zor gelir; rezillikler (الردائل) çirkin sayılır ama kolaylıkla yapılır"³⁰⁶ diyerek erdem sahibi olmanın çok da kolay olmadığını dile getirir.

Erdemli kişi (salih) ona kötülük yapıldığında dahi o kişiye güzel davranan kişidir. Erdemli olmayan kişi ise düzeltilmeye çalışılsa bile düzelmeyecek olan kişidir.³⁰⁷ Ona göre dünyada hikmet, ahirette mutlu olmak isteyen, her çeşit erdemi kazanmayı isteyen kişinin öncelikle Allah'a ve O'nun Resülü Muhammed (s.a.s)'e uymalı, onun yaşantısını kendine örnek almalıdır.³⁰⁸ Bunu şu sözleriyle ifade eder; "faziletlerin ne olduğunu bilmeyen kimse Allah'ın ve Resûlü'nün

³⁰³ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 153.

³⁰⁴ İbn Hazm, *Müdatü'n-Nüfus*, 59.; İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 171.

³⁰⁵ İbn Hazm, *Müdatü'n-Nüfus*, 18; İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 43.

³⁰⁶ İbn Hazm, *Müdatü'n-Nüfus*, 80; İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 241.

³⁰⁷ İbn Hazm, *Güvercin Gerdanlığı*, çev. Mahmut Kanık (İstanbul: İnsan Yayınları, 2010), 194.

³⁰⁸ İbn Hazm, *Müdatü'n-Nüfus*, 24., İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 61.

emrettiklerine sarılısın; çünkü bunlar bütün faziletleri kapsamaktadır"³⁰⁹ Bunun yanında kim erdemleri kazanmak istiyorsa erdemli insanlarla dostluk kurmalı, iyilik, doğruluk, sabır, vefa güvenilirlik, vicdani temizlik, saf sevgi gibi erdemlere sahip olan kişilerle dost olmalıdır.³¹⁰

Akıllı kimsenin ayırt etme gücünden (temyiz), âlimin ilminden, bilgenin hikmetten ve Allah için çalışıp çabalayan kişinin bundan duyduğu lezzet, yiyenin yediğinden, içenin içtiğinden, çalışıp kazananın kazandığından aldığı zevkten daha üstündür. Kişinin çaba göstermesi gerektiği diğer zevkleri bu geçici zevklere tercih etmek erdemliliğidir.³¹¹

İbn Hazm'a göre nefsi arındırıp ruh temizliğine ulaşmak erdemleri yaşamakla mümkündür. Bunu elde etmenin yolu ise dindir. Kişi Allah'ın söylediklerine kulak verir, O'nun Peygamberinin hayatını örnek alırsa ruh temizliğine kavuşacaktır. Bunun yanı sıra ruh temizliğine ulaşmak nefsi kusurlardan, şehvet ve öfke gücünün tesirinden arındırmak gerekir. Burada da kişinin yapması gereken dine uymaktır. İkinci olarak kişiye yardımcı olacak kuvvet ise herkesin tabiatında bulunan akıl gücüdür. Şimdi İbn Hazm'ın nefsi arındırmada ve erdemleri kazanmada aklın rolüne ilişkin görüşlerine yer verilecektir.

1. Erdemleri Kazanmada Aklın Rolü

İbn Hazm'a göre insanı diğer varlıklardan üstün kılan melekî bir özellik olan ayırt etme (temyiz) gücüdür.³¹² Kişi gösterdiği cesaret ve yiğitlikleriyle, bedensel kuvvetiyle övünmesini yersiz bularak, tüm bu özelliklerin bir takım hayvanlarda çok daha fazlasının olduğunu, dolayısıyla bir insanın bu gibi özelliklerle övünmesinin yersiz olduğunu dile getirir. Bir insan yalnızca ayırt etme yeteneği güçlü, bilgisi geniş, amelleri güzel olmasıyla sevinç ve övünç duymayı hak eder.³¹³

³⁰⁹ İbn Hazm, *Müdatü'n-Nüfus*, 79; İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 241.

³¹⁰ İbn Hazm, *Müdatü'n-Nüfus*, 24., İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 63.

³¹¹ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 27.

³¹² İbn Hazm, *Müdatü'n-Nüfus*, 18., İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 45.

³¹³ İbn Hazm, *Müdatü'n-Nüfus*, 19., İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 47.

İbn Hazm akıllı insanın, temyiz gücünün gerekli gördüğü şeyleri yerine getiren kimse olduğunu söyler.³¹⁴ Temyiz gücüyle akıl arasındaki fark "akıl, temyiz gücünün dışında ve ondan farklı bir güçtür. Çünkü temyiz gücünün gerekli gördüğü şeyi yapmak, aklın erdemidir. Bundan dolayı akıl sahibi (âkıl) olan herkes, aynı zamanda temyiz gücüne de sahip (mümeyyiz) demektir. Ama temyiz gücüne sahip olan, aynı zamanda akıllı (âkil) demek değildir."³¹⁵

İbn Hazm el-Fasl adlı eserinde geçmiş âlimlerin tamamının akli şöyle tanımladıklarını ifade eder: "faziletleri ve reziletleri ayırt etmek; faziletleri kullanmak ve reziletlerden sakınmak, sonsuzluk yurdunda ve mükafat dünyasında akibeti güzel yapacak şeyleri ve dünya hayatında kişiye lazım olan güzel siyaseti takip etmektir."³¹⁶ O erdemleri kazanmada aklın önemine özellikle vurgu yapar. Ve aklını kullanan kişinin erdemli kişi olduğunu söylerken aklını kullanmayan kişiyi ise ahmak olarak tanımlamaktadır. Ona göre akıl dinden yardım almadığı sürece ve dünyadan bir mutlulukla desteklenmediği sürece fayda vermez.³¹⁷ "Aklın anlamı ibadetleri (itaat) ve erdemli davranışları yerine getirmedir. Bu tanım, günah ve rezalet sayılan davranışlardan uzak durmayı da içerir."³¹⁸ Aklın zıttı ise ahmaklıktır (الْحُمُق). Ahmaklığın tanımı günah ve fenalık sayılan fiilleri, erdemsizlikleri işlemektir.³¹⁹

İbn Hazm insanda iki karşıt tabiatın/mizacın (طبيعة) yer aldığını, bunlardan ilki iyiliğe güzelliğe çağıran akıl iken ikincisi kötülüğe, şehvi arzulara davet eden nefstir. Aklın yöneticisi adalet iken, nefsin³²⁰ yöneticisi ise şehvettir.³²¹ Bu iki

³¹⁴ İbn Hazm, *Müdatü'n-Nüfus*, 77.

³¹⁵ İbn Hazm, *Tefsîru Elfâz Tecrî beyne'l-Mütekellimîn fi'l-Usûl Resâilü İbn Hazm el-Endülüsi* içinde, Tahkik: İhsan Abbas, (Beyrut 1983), c.IV, 412.'den aktaran: Enver Uysal, *İbn Hazm'in Müdatü'n-Nüfus'ta Ahlâka İlişkin Görüşleri*, (Uludağ Üniv. İlahiyat Fak. Dergisi, c. 16/2, (2007): 68.

³¹⁶ İbn Hazm, *El-Fasl Dinler ve Mezhepler Tarihi*, çev. Halil İbrahim Bulut, (İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları, 2017), c.3, 822.

³¹⁷ İbn Hazm, *Müdatü'n-Nüfus*, 23.; İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 59.

³¹⁸ İbn Hazm, *Müdatü'n-Nüfus*, 57.; İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 165.

³¹⁹ İbn Hazm, *Müdatü'n-Nüfus*, 57.; İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 167.

³²⁰ İbn Hazm, Fasl adlı eserinde yaptığı nefis tanımında akli onun bir özelliği olarak tarif etmişti. Çünkü orada nefis ile ruh aynı anlama gelen iki farklı kavram olduğunu açıklamıştı. Burada ise nefis kötülüğe davet eden, öfke ve şehvet gücüne sahip iken, akıl tam aksine iyiliğe davet eden nefsin karşıtı olan bir durumdadır. Anladığımız kadarıyla Fasl adlı eserinde Nefs insandaki hareket ettirici güç olan ruhu kastetmektedir. Çünkü aynı yerde "gören, duyan, konuşan, hisseden ve tat alan şey nefstir" demektedir. (İbn Hazm, *El-Fasl*, 832) Buradaki nefis tanımı ise kötülüğe davet eden yaratılıştaki aklın karşısında olan ikinci bir güçtür. Veyahut burada bahsedilen nefis, nefsin yani insanın kendisinin bir yönü iken akıl da diğer bir yönüdür. Nitekim sonraki dönemlerde yaşamış İslam düşünürlerinden Gazâlî'nin de nefis hakkında benzer tanımı vardır: Ona göre nefis,

tabiat her insana Allah tarafından verilmiştir. Bu ikisi sürekli çatışma halindedir, eğer akıl nefse hakim olur, ona üstün gelirse insan kötü duygularını kontrol altına alabilir, adalete tabi olur. Eğer tam aksine nefis akla üstün gelir, ona hakim olursa, ileri görüşlülük kaybolur, iyi ile kötü arasındaki fark ayırt edilemez hale gelir. İnsan tehlikeli durumlara düşer. Ona göre işte bu yüzden dinin emir ve yasakları cennet ve cehennem bilgisi çok önemlidir ki insanın nefse değil akılla hareket etmesi için din insana yol göstericidir. Ruh insandaki bu karşıt tabiatı birleştiren, onları birbirine bağlayan bağı oluşturur. Sürekli itaatte bulunmak ancak tecrübe ve deneyimler (طول الرياضية) sonucunda, doğru bilgiler (صحة المعرفة) ışığında, güçlü bir ayırım gücüyle (نفاذ التمييز) mümkündür.³²²

İbn Hazm aklını kullanan kişinin faziletli olmasıyla beraber mutlu bir insan da olacağı görüşündedir. Akıllıca yaşamak rahat yaşamının da kapılarını aralamaktadır. İnsanların ne dediğine bakmayıp sadece Allah'ın ne dediğine önem vermek akıllı olmanın ve rahat yaşamının temelidir. İnsanların kınama ve ayıplamasından kurtulabileceğini düşünen kimse akılsız sayılır. Her kim akıllıca düşünür ve kendini gerçeklerle tatmine alıştırsa -başlangıçta gerçekler ona acı gelse de- insanların kendisini övmektense yermelerinden daha çok memnun olur.³²³ İbn Hazm burada insana bir hedef belirliyor. Kişi sadece Allah'ın takdirini kazanmak uğrunda yaşamını sürdürür ve eylemlerini ona göre ayarlarsa bu kişi mutlu olacaktır. Kişi davranışlarını, eylemlerini diğer insanları memnun etmek için düzenlerse bunu asla elde edemeyecektir. Çünkü insan eksik bir varlıktır ve asla tam olamayacaktır. Onu memnun etmeye çalışmak insanların kınama ve ayıplamalarında kurtulabileceğini düşünmek akıllıca bir davranış değildir.

Akıllı kişi insanların o kişiyi yermesini övmesinden daha evla görür. Çünkü başkalarının onun hakkındaki övgüsü eğer gerçekse, bu övgüler kendisine ulaşıncı böbürlenme duygusuna kapılabilir, bu da o kişinin erdemlerini bozabilir. Eğer övgüler gerçeği yansıtmıyorsa ve onları işitince seviniyorsa, o zaman sahte övgülere sevinmiş olacaktır ki bu daha da ağır bir kusurdur. İnsanların onu yermesine sıra gelince eğer bu gerçeği ifade ediyorsa, o da bunu duymuşsa bu

birinci manada insanın hakikati ve kendisidir. İkinci manada ise insanda var olan öfke ve şehvet kuvvetini içinde bulunduran manadır. (Gazâlî, *İhyâ'u Ulûm'id-Dîn*, c.3, 13.)

³²¹ İbn Hazm El-Endelüsi, *Tavk'ul Hamame*, (Kahire: Dar Al-Maaref, 1985), 161-162.

³²² İbn Hazm El-Endelüsi, *Tavk'ul Hamame*, (Kahire: Dar Al-Maaref, 1985), 161-162.

³²³ İbn Hazm, *Müdatü'n-Nüfus*, 17.; İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 39-41.

yergi sahip olduğu o kötülüğü terk etmesini sağlayabilir ki bu büyük bir nimettir. Eğer birinin haksız yere kınamasına maruz kalır ve bunu duyarsa ve sabırla karşılırsa, sahip olduğu hilim ve sabır erdemine bir erdem daha katarak kazançlı çıkmış olur. İşte böyle düşünen ve böyle hareket eden kişiler akıllıca hareket eden erdemli kişilerdir.³²⁴

Özetle İbn Hazm erdemleri kazmada din ile birlikte aklın önemine vurgu yapmaktadır. İnsanı iyi tarafa çeken akılla, kötüye yönlendiren nefis arasında seçim yapmak durumunda olan insan akli nefse tercih etmelidir. Din ise bu konuda yol göstericidir. Kişi dinin emirlerine uyduğu ve yaşantısında aklını bir ölçüt olarak kullandığı sürece erdemli bir hayat sürecektir, ruh temizliğine ulaşacak ve mutlu olacaktır.

2. Erdemleri Kazanmada İlimin Rolü

İbn Hazm'a göre bütün erdemlerde ilmin mutlaka payı vardır ve aynı şekilde bütün erdemsizliklerde bilgisizliğin bir payı vardır. İlim sahibi bilgin bir kişi erdemlerin güzelliğini bilir ve onları zaman zaman uygular; aynı şekilde erdemsizliğin çirkinliğini de bildiği için zaman zaman da olsa onlardan sakınır. Fakat bu demek değildir ki her ilim ehli erdemlidir. İlim erdemli olmaya katkı sağlamakla beraber nice filozoflar, kendini beğenmiş âlimler, peygamberlerin kitaplarını filozofların vasiyetlerini öğrenmiş kişiler kötü ahlaka sahip olabiliyorlar. Yine aynı şekilde ilim tahsil etmediği halde halktan birileri de gerçekten temiz tabiatlı, üstün mizaçlı olanlar erdemli davranışlarda bulunabiliyorlar.³²⁵ Bu tespitleri yaptıktan sonra İbn Hazm konuyla ilgili şu kaniya varmıştır: "sonunda anladım ki erdemli ve erdemsiz olmak, Allah'tan gelen bir lütuf veya mahrûmiyettir."³²⁶

İlim ve ilimle meşgul olmak, bu kişiyi gereksiz vesvelerden, boş kuruntulardan, kötü fikirlerden insanı korumanın dışında hiçbir faydası olmasa bile bu insan için yeterlidir. Kaldı ki ilim bundan çok daha fazla yarar sağlar.³²⁷ İlimle meşgul olan kimse başkalarının bilmediği şeyleri bilmesiyle, bilgisizliğin

³²⁴ İbn Hazm, *Müdatü'n-Nüfus*, 17.; İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 39-41.

³²⁵ İbn Hazm, *Müdatü'n-Nüfus*, 25.; İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları Nefislerdeki Ahlâkî Hastalıkların Tedavisi*, 65.

³²⁶ İbn Hazm, *Müdatü'n-Nüfus*, 25.; İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 67.

³²⁷ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 55.

getirdiği üzüntüden kurtulma sebebiyle sahip olduğu bilgilerden dolayı mutlu olur.³²⁸

İlimle ilgili olarak İbn Hazm kişinin ilimden başarı ve mutluluk sağlaması için tabiatı gereği herhangi bir ilme eğilimli olan bir kişinin o ilim diğerlerine göre daha az önemli olsa da, o ilimle ilgilenmesi gerektiğini söyler. Bu ilim diğerlerine göre daha az önemli olsa dahi kişi bu eğilimini değerlendirmeli ve o ilimle meşgul olmalıdır.³²⁹ Yine ona göre ilimlerin en değerlisi kişiyi Allah'a yakınlaştıran ve onun hoşnutluğuna ulaşmayı sağlayan ilimdir.³³⁰

Toparlayacak olursak İbn Hazm tüm görüşlerini Allah için yaşama, onun istediği gibi bir hayat sürme üzerine inşa eder. Kişinin mutluluğu yakalaması ve erdemli bir hayat yaşaması için, kusurlarını tedavi etmesi gerektiği, doğuştan getirdiği olumlu eğilimleri geliştirme ve olumsuz tabiatların eğitilmesi gerektiğini vurgular. İbn Hazm dünyanın ötesinde ahiret mutluluğunu hedef edinir. Akıl ve ilim konularına da bu temel üzere yaklaşmıştır. Kişi aklını kullandığı sürece, dinden destek alarak doğru bir hayat yaşayacak ve sonsuz mutluluğu yakalayacaktır. İlim bu noktada kişiye hem yol gösterici hem de kişinin mutluluğunu sağlayıcı etkiye sahiptir. Kişi bunu yaparken doğuştan getirdiği herhangi bir ilme eğilimini değerlendirmelidir.

İbn Hazm'ın erdemlere dair görüşünü özetler nitelikteki şiiri şöyledir:

"Akıl temeldir;

Ahlâk onun üzerine kurulmuş kaledir;

Aklın ziyneti ilimle olur;

İlim olmayınca akıl bir hiçtir.

Varlıklar hakkında bilgisiz olan kördür;

Onların nasıl döndüğünü göremez.

İlim adaletle kemale erer;

Aksi halde o bir yalandır.

Adâlet de cömertlikle yetkinleşir;

Aksi halde kişi zulme sapar.

Cömertlik cesarete dayanır;

³²⁸ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 57.

³²⁹ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 57.

³³⁰ İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 59.

Korkaklıksa aldanıştır.
Eğer namusuna düşkünsen iffetini koru;
Namusuna düşkün olan, asla zinâ etmez.
Her şeyin kemâli takvâ iledir.
Doğru söz ise ışıktır.
İşte temel faziletler bunlardır;
Bunlardan da yeni filizler fişkirir.
Başka bir şiirimde de şu dizeler var:
Bütün faziletlerin ana temelleri
Adâlet, kavrayış, cömertlik ve yiğitlikdir.
Diğer faziletler bunlardan oluşur. Bunlara sahip olan, insanlara baştır.
Baş da öyledir; onda öyle yetenekler var ki;
Onun algılamasıyla belirsizlik ortadan kalkar."³³¹

³³¹İbn Hazm, *Ahlâk ve Davranış Tarzları*, 253.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

İBN HAZM'IN GÖRÜŞLERİNİN POZİTİF PSİKOLOJİ VE TASAVVUF PSİKOLOJİSİ İLE KARŞILAŞTIRILMASI

I. POZİTİF PSİKOLOJİ EKSENİNDE İBN HAZM'IN GÖRÜŞLERİ

İbn Hazm gözlemlerine dayanarak ve uzun yıllar boyunca konu üzerinde düşündükten sonra insanın ortak hedefinin kaygıdan kurtulma olduğu, tüm davranışlarını, söylemlerini bundan kurtulma ve mutluluğa ulaşmak için sergilediği tespitinde bulunur. Mal mülk isteyenler fakirlik kaygısından, şöhret peşinde koşanlar başkalarının kendileri üzerinde hâkimiyet kurma kaygısından, zevk ve lezzet arayanların maksadı bunlardan mahrûm olma kaygısından, ilmi talep edenler câhil kalma kaygısından sıyrılmak için davranışlarını sergilerler. Tüm bunların yanında, yiyenler, içenler, evlenenler, giyinenler, gezip dolaşanlar, gizlilikten hoşlananlar hep bu yaptıklarının zıtlarından ve başka kaygılardan kurtulmak için bu davranışları sergilemektedirler. Bununla birlikte İbn Hazm, kişi hangi davranışa yönelirse yönelsin, her seferinde kendisini farklı bir kaygı kaplayacağını söyler. Kaygıdan kurtulmanın yolu ise dünyada geçici hedeflere bağlanma değil, dindir. Yani kişi Allaha yönelme ve ahiret için çalışma hedefiyle hayatını düzenlerse tüm kaygılardan kurtulacağını söyler. İbn Hazm'a göre mutlu olma ve iyi yaşamının yolu insanın kendisini kendisinden daha üst bir değere adanmasıyla mümkündür. Bu da Allah inancı ve ahiret için çalışmaya bağlıdır. Çünkü dünya nasılsa son bulacağı için insanın asıl yurdu, sonsuz bir hayat olan ahiret için çalışması daha anlamlıdır. Dünyada her işin sonu üzüntüye varacaktır. Çünkü insanın bir gün ya ulaştığı hedefler onu terk edecek ya da kendisi onları terk edecektir. Ulaşılan her hedef, bir süre sonra insanı tekrar tatminsizliğe ve mutsuzluğa sürükleyecektir. Fakat sonsuz hayat için yaşamayı hedefleyen kişi, dünyada önüne engeller çıksa da hedeflerine ulaşmasa da mutlu olur, çünkü tüm niyetleri ve çabalarının karşılığını bir gün alacağını bilir. İnsan dünyadaki her bir hedefini nihai hedef olan Allah'ı hoşnut etmeye, ahiret için çalışmaya adarsa karşılaştığı sıkıntılar dahi anlamlı olacak, mutsuzluğa neden olmayacaktır. Pozitif psikolojiye göre anlık zevklerin, geçici ve emeksiz hazların insanı mutlu

kılmayacağı, kişinin mutluluğu aradığı dış koşullar gerçekleşse bile nihai mutluluğa kavuşulamayacağı görüşü vardır. Bunun çaresi ise dış koşullara yönelmek değil, içsel koşulları iyileştirmektir. Pozitif psikolojiye göre insanın dış koşullara bağlanması, mutluluğu bu koşullarda araması (sağlık, evlilik, zenginlik, başarı gibi) mutluluk için etkilidir fakat bu insana nihai mutluluk kazandırmaz. Çünkü ulaşılan her bir hedef bir süre sonra aynı mutluluğu vermeyeceği için (haz kısır döngüsü) kişi eski durumuna geri dönecektir. Aynı şekilde din de bu şekildedir. Bir dine bağlı olma kişinin mutluluğunda dış koşullar kadar etkindir. Pozitif psikolojiye göre insanın kalıcı mutluluğunu sağlayacak olan; erdemli, iradeli bir yaşayıştır. Bunun için de kişinin dış koşullara değil iç dünyasına odaklanması gerekir. Daha önce de bahsedildiği gibi kişi şu anın farkına vararak, geçmişe minnet duyarak, olumsuz hatıraları affederek, geleceğe iyimserlikle ve umutla bakarak olumlu duygu geliştirebilir ve mutluluğu yakalayabilir. Kişi hangi yeteneklere hangi erdemlere ve güçlere sahipse bunları geliştirmeli ve hayatını buna göre düzenlemelidir. Bununla birlikte erdemli bir hayat sürmek çok da kolay değildir. Kişinin iradeli bir çaba göstermesi gerekir. Fakat kişi bunu başarabilirse kalıcı mutluluğu yakalayacaktır. İbn Hazm insanın kalıcı mutluluğuna din temelli çözümler ortaya koyarken, pozitif psikoloji dini dış koşul olarak kabul eder ve insanın mutluluğuna katkı sağlamakla beraber dini kalıcı çözüm yolu olarak kabul etmez. Pozitif psikoloji çözüm olarak kişinin kendi iç koşullarını iyileştirmesi, kişinin erdemli bir hayat yaşaması gerektiğini savunur. İbn Hazm'a göre ise kişinin erdemli hayatı, içe bakışı, anlamlı bir hedefe bağlanması din sayesinde. Ona göre dini olmayanın mürüvveti de yoktur. İbn Hazm'ın görüşlerinde de pozitif psikolojiye göre de kişinin mutluluğu yakalaması, kişinin içsel koşullarını iyileştirmesiyle mümkündür. İbn Hazm dünya ile sınırlı bir mutluluktan değil sonsuz bir hayattaki mutluluktan bahseder. Hem dünyada hem de sonsuz hayatta kalıcı mutluluğun yolu ise Allah için yaşama, kişinin kötü özelliklerini tedavi etmesi ve erdemli bir hayat tarzıdır. Pozitif psikoloji ise kalıcı mutluluğa ancak erdemli bir yaşam tarzıyla ve kişinin güçlü yönlerini keşfedip onları hayatında uygulamasıyla ulaşılacağı fikrini savunmaktadır.

İbn Hazm geçici zevklerin insana hiçbir değer katmadığı üzerinde durarak akıllı kimsenin ayırt etme gücünden aldığı zevki, âlimin ilimden aldığı zevki,

bilgenin hikmetten, Allah için çalışan kişinin bundan duyduğu lezzetin tüm geçici zevklerden üstün olduğunu; yiyenin yediğinden, içenin içtiğinden, çalışıp kazananın kazandığından, daha üstün olduğunu vurgular. Kısaca erdemli bir yaşayışın vermiş olduğu zevk diğerlerine daima üstündür ve kalıcıdır. Hatta bu lezzet dünya ile de sınırlı değildir. Pozitif psikolojide yapılan çalışmalar sonucunda geçici hazların kişinin kalıcı mutluluğuna katkı sağlamadığı, bunun yerine erdemli bir yaşayış tarzının, yapılan fedakârlıkların, insana doyum ve kalıcı mutluluk sağladığı tespit edilmiştir. Kısaca pozitif psikoloji çalışmaları İbn Hazm'ın görüşlerini destekler niteliktedir. Buna göre erdemli bir hayat geçici zevklerden daha üstündür ve kalıcı mutluluğu sağlayıcıdır.

İbn Hazm kişinin doğuştan iyi ve kötü karakterde olabildiğini kabul ederken, pozitif psikolojide yapılan çalışmalarda karakterin kabaca %50'sinin genetik olduğuna dair bulgular yer alır.

II. TASAVVUF PSİKOLOJİSİ EKSENİNDE İBN HAZM'IN GÖRÜŞLERİ

Tasavvuf psikolojisinde olduğu gibi İbn Hazm da nefsin arındırılması gerektiği üzerinde durur. İbn Hazm bu konuda kişinin öncelikle kendisine yönelmesi gerektiğini, kusurlarını kabul etmesi gerektiğini, riyazet yaparak peygamberlerin ve geçmişte yaşamış filozofların ahlakla ve nefsin arındırılmasıyla ilgili tavsiyelerine kulak vermesi gerektiğini söyler. Nefsin arındırılmasında İbn Hazm'ın önelediği en temel nokta kişinin kendisine karşı dürüst olup kusurlarını kabul etmesidir. Kusurlarını kabul eden bir birey nefsin arındırılmasında önemli ve en büyük adımı atmış olur. Tasavvuf psikolojisinde ise nefsin arındırılmasının yolu günahlardan dolayı tevbe etmek, nefsin arzularını terk etmek, riyazet yapmak, bunun için de bir rehber edinmek gereklidir. İbn Hazm bireyin bu mücadelede peygamberlerin, filozofların öğütlerini, yaşantılarını rehber edinmesi gerektiğini söyler. Bu noktada birebir tasavvufi bir yöntem ortaya koymasa da tasavvuf psikolojisine yakın öneriler ortaya koymaktadır.

İbn Hazm'ın dikkat çekmiş olduğu kişinin kendi kusurlarının farkına varmaması, hatta kusurlarının güzel olduğu vehmine kapılmasının nefsin sahip olabileceği en kötü hastalık olduğu fikri, mutasavvıflarca da zikredilmiştir.

İbn Hazm'a göre insanın tabiatında bulunan akıl insanı iyiliğe davet ederken, nefis ise insanı kötülüğe davet eder. Akıl yöneticisi adalet iken, nefsin yöneticisi şehvettir. Kişi aklın sesine kulak vermeli dinin gereklerini yerine getirmeli ve akıllı nefse üstün tutmalıdır ki nefsinin arındırabilsin. Tasavvuf psikolojisinde ise insan için biri akıldan diğeri hevadan olmak üzere iki davet vardır. Heva da iki çeşittir birincisi lezzet ve şehvet hevası ikincisi ise itibar ve mevki sahibi olma hevasıdır. Kişi akla uyarsa hevadanın isteklerini dizginlerse, nefsinin kaynaklanan arzu ve heveslere karşı koyarsa kendisini eğitmiş, nefsinin arındırılmış olacaktır. Böylece kişi güzel ahlak da denilen erdemlere ulaşacaktır. Nefs ve akıl konusunda İbn Hazm'ın görüşlerinin tasavvufi anlayışla örtüştüğü görülmektedir.

İbn Hazm'a göre kişinin mutlu olmasının yolu, kusurlarını kabullenip tedavi etmesiyle, kaygıdan kurtulmak için Allah için ve ahiret için yaşamayı hedeflemesiyle, erdemleri hayatına geçirmesiyle mümkündür. Bununla birlikte İbn Hazm dünyayla sınırlı bir mutluluğu amaçlamaz. Asıl amaç sonsuz hayat olan ahiretteki mutluluktur. Tasavvuf psikolojisinin biricik hedefi ise Allah ve onun rızasıdır. Tasavvufun amacı doğrudan kişinin mutluluğu değilse de kişi Allah için yaşama, onun istediği ölçüye uyarak erdemli bir hayat yaşama ile kişinin mutluluğu sağlanacaktır. İbn Hazm ilgili eserinde mutluluğa ulaşma yollarına işaret etse de pek çok yerde Allah için yaşamının onun istediği gibi bir hayat sürmenin, ahiret hayatını benimsemenin öncelikli hedef olması gerektiği üzerinde durmaktadır. O bunların gerçekleştiği ölçüde insanın mutlu olacağını söyler. Dolayısıyla İbn Hazm'ın mutluluğa bakışıyla tasavvuf psikolojisinin mutluluğa bakışının aynı olduğu anlaşılmaktadır.

III. İBN HAZM'IN GÖRÜŞLERİYLE ORTAK ALANLAR

Pozitif psikolojinin ilk amaçlarından birinin mutluluk olduğunu biliyoruz. Pozitif psikolojiye göre mutluluğun yolu olumlu duygu geliştirmekle mümkündür. Bu da şu anın farkına varmak, geçmişe minnet duyarak, olumsuz hatıraları affederek, geleceğe iyimserlikle ve umutla bakmakla mümkündür. Bundan daha da önemlisi insanın kalıcı mutluluğunu sağlayacak olan şey erdemleri yaşamak, erdemleri oluşturan güçleri keşfederek onları hayata geçirmektir. Tasavvuf

psikolojisi ve İbn Hazm'ın insanın mutluluğunu sağlayacak olan davranışlarla pozitif psikolojisinin önerdiği davranışlar benzerlik gösterse de pozitif psikolojide ilk hedef insanın mutluluğu iken tasavvuf psikolojisi ve İbn Hazm'ın görüşlerinde insanın mutluluğu dolaylı hedeftir. Bu iki anlayışta asıl hedef sonsuz mutluluktur. Mutluluk sadece bu dünyayla sınırlı olmayıp asıl hayat ve sonsuz bir hayat olan ahirette mutluluğu ve huzuru hedeflemektir. Bununla birlikte erdemli bir hayat yaşamayı hedef edinme her üç anlayışta da mevcuttur.

İbn Hazm'a göre kişi kederin sebebi olan aşırı istek ve arzularını eğitirse, temel erdemler olan cesaret, cömertlik, adalet ve zihinsel kavrayışa sahip olursa ruh temizliğine ve mutluluğa ulaşacaktır. Tasavvuf psikolojisinde de aynı anlayışı görmekteyiz. Pozitif psikolojiye göre ise, kişi bilgelik, cesaret, insanlık ve sevgi, adalet, ılımlılık, aşkınlık erdemlerine sahip olup ve bunların alt türleri olan güçleri keşfederse, hayatına geçirirse kalıcı mutluluğu yakalamış olacaktır.

İbn Hazm her insanın kusurları olabileceğinin tabii bir durum olduğunu söyler. Bu kusurlardan insana ve çevresine ciddi zararlar getirecek olan böbürlenme konusu üzerinde özellikle durarak bu hastalığın nasıl tedavi edileceği üzerinde durur. Tasavvuf psikolojisinde de kusurların tedavisi üzerinde durulmuş, bunun için yol ve yöntemler ortaya konmuştur. Pozitif psikoloji insanların doğuştan getirdiği kötümser bakışı iyimsere dönüştürme, kişinin olumsuz özellikleri yerine sahip olduğu erdemleri ve güçleri keşfettirerek onları geliştirme gayreti içerisinde. Her üç anlayışta da doğuştan gelen olumsuz özelliklerin olabileceği ve bunların tedavisinin mümkün olabileceği anlayışı görülmektedir.

İbn Hazm'a ve tasavvuf psikolojisine göre insanın tabiatında var olan kötü özelliklerini kontrol altına alarak ona üstün gelmek ancak akılla, erdemli hareket ederek, iradeli bir çaba ile mümkündür. Bunun yanında insan nefsten kaynaklı öfke ve şehvet duygularını yine kendi iradesiyle kontrol altında tutmalıdır. Pozitif psikoloji kişinin sahip olabileceği erdemler ve buna bağlı olarak kişinin sahip olduğu güçleri keşfetmesi ve bunları hayata geçirmesinin ancak iradeli bir çaba ile mümkün olduğunu ortaya koyar. Her üç anlayışta da iradenin aktif rolünü görmekteyiz.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada İslam Psikologlarından biri olarak kabul edilen İbn Hazm'ın Ahlak ve's-Siyer fî Müdâvâti'n-Nüfûs kitabı temel alınmak üzere ele aldığı, insanın davranışı, mutlu insan, nefsin arındırılması, erdemli insan özellikleri gibi konular hakkındaki görüşleri, psikoloji, pozitif psikoloji ve tasavvuf psikolojisi ekseninde ele alınmıştır. Yapılan bu çalışmada şu sonuçlara varılmıştır:

Modern psikolojinin de konusu olan insan davranışı, insanı davranışa iten sebepler konusu İbn Hazm tarafından da ele alınmıştır. İbn Hazm bu konuda insanı davranışa sürükleyen sebebin kaygıdan kurtulmak olduğu sonucuna varmaktadır. Bu hedef tüm insanların ortak hedefidir. Bununla birlikte İbn Hazm kaygıdan kurtulmanın (tardü'l-hemm) somut yolları üzerinde durmuştur. Buna göre İbn Hazm'ın önerdiği kaygıyla baş etme yollarına başvurduğunda kişi, kaygının ileri boyutunda uğrayacağı rahatsızlıklara varmadan bu durumun önüne geçmiş olacaktır.

İbn Hazm, kaygıyla baş etme sürecinde kişinin anlamlı bir hedefe odaklanması gerektiği üzerinde durur. Bu hedef ise Allah için yaşama hedefidir. Yapılan her bir davranış ve söylem Allah'ın istediği biçimde olursa kişi yaptığı işlerde kaygı duymayacaktır. Yaptığı işlerde istemediği bir sonuçla karşılaşsa bile o kişi mutlu olacaktır. İbn Hazm'ın bu görüşleriyle Frankl'ın kişinin anlamlı hedef belirlemesiyle ancak mutlu olabileceği fikri benzerlik göstermektedir. Aynı şekilde pozitif psikologların “belli bir amaca bağlanmış bir hayat, içinde acı ve zorluk barındırıyor olsa dahi insana mutluluk kazandıracaktır” fikriyle de benzer görülmektedir.

Tasavvuf psikolojisinin konusu olan fakat modern psikolojide ihmal edilen nefsin arındırılması, kötü özelliklerin eğitilmesi konusunda İbn Hazm'ın sistemli bir çözüm yolu sunduğu görülmektedir. Bu yöntemin tasavvuf psikolojisiyle hemen hemen aynı paralellikte olduğu görülmektedir.

İbn Hazm insanın sahip olabileceği kusurların başında böbürlenme hastalığını ele alır ve tedavisi konusunda önerilerde bulunur. O, bu hastalık tedavi edilmediğinde bu hastalığın kişiyi başkalarına karşı şiddete sürükleyecek kadar

kötü sonuçlara varabileceğine dikkat çekmiştir. Modern psikolojide karşılığı olan bu hastalık "büyüklük taslama hastalığı" olarak isimlendirilmektedir.

İbn Hazm erdemli hayatı, nefsin arındırılmasını ve kişinin davranışlarında dürüst olmasını kişinin kusurlarını itiraf etmesine bağlamaktadır. Kişinin kusurlarını itiraf etmesi kendine karşı dürüst olduğunu göstermektedir. Kendine karşı dürüst olan bir insan çevresindekilere karşı da dürüst ve adil olacaktır. Buna göre kişi kendine karşı dürüst olduğu ölçüde erdemlidir, nefsin arındırmada önemli bir adım atmıştır, kendini kontrol etmede başarılıdır ve her türlü davranışta adildir.

İbn Hazm'ın nefsin arındırılmasında önerdiği, kişinin kusurlarını kabul etmesi, onları düzeltmek için aktif çaba göstermesi, dinden destek alması gerektiği, son olarak dua ve tevekkülle hareket etmesi gerektiğini önermesi olumlu dini başa çıkma yöntemiyle benzer görülmektedir.

İbn Hazm mutluluğa ulaşmanın yolunu insanın kendi farkındalığına, çabasına ve edindiği hedeflere bağlamaktadır. Buna göre öncelikle kişi Allah için yaşamayı hedef edinmelidir. Ayrıca kişi kendisinde bulunan kusurları kabul etmeli, onları iyileştirmeli, nefsin arındırılmalıdır. Bunun yanında kişinin erdemli bir yaşantısı olmalıdır. Ona göre kişi, ancak erdemli bir hayat ile mutluluğu yakalayacaktır. Pozitif psikolojide ise kişinin kalıcı mutluluğa ancak erdemli bir hayatı yaşamakla ulaşacağı fikri vardır. Erdemler kişinin hayatına amaç ve anlam kazandırır. İbn Hazm'ın görüşleriyle pozitif psikolojinin erdemleri yaşama konusundaki görüşleri benzer görülmektedir.

Sonuç olarak, İbn Hazm'ın insana dair görüşlerini bütünüyle ele aldığımızı iddia edemeyiz. Bu çalışmada Ahlak ve's-Siyer fî Müdâvâti'n-Nüfûs adlı eser temel alınmış ve insanın davranışı, mutlu insan, nefsin arındırılması, erdemli insan özellikleri gibi konular hakkındaki görüşler incelenmiştir. Bu konuların haricinde İbn Hazm'ın ele aldığı insan psikolojisine dair diğer görüşlerini anlamak için yeni araştırmalara ihtiyaç vardır. Özellikle sevgi, aşk, muhabbet, ülfet gibi duyguların insan ruhundaki etkilerini ele aldığı Tavk'u-l Hamame adlı eserin ayrıca incelenmesi yararlı olacaktır. Yapılan yeni çalışmalarla birlikte müslüman psikolog olarak İbn Hazm'ın daha iyi anlaşılacağı kanaatindeyiz.

KAYNAKLAR

- Affî, Ebu'l-Alâ. *Tasavvuf İslâm'da Manevî Hayat*, çev. Ekrem Demirli, Abdullah Kartal. İstanbul: İz Yayıncılık, 1999.
- Aldler, Alfred. *İnsanı Tanıma Sanatı*, çev. Kamuran Şipal. İstanbul: Say Yayınları, 2013.
- Apaydın, H. Yusuf. "İbn Hazm". *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 2: 222-223. Ankara: TDV yayınları, 1999.
- al-Taftâzânî, Abdu'l Wefâ. "İslam Tasavvufuna Giriş", çev. Mehmet Demirci, *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3 (tarihsiz): 220-221.
- Ateş, Süleyman. *İslam Tasavvufu*. İstanbul: Yeni Ufuklar Neşriyat, Tarihsiz.
- Attar, Feridüddîn. *Tezkiret-ül Evliya*. haz: M.Z.K. İstanbul: Seha Neşriyat, 1983.
- Ayten, Ali. *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2015.
- Ayten, Ali. "Dindarlık Ruhsal ve Fiziksel Sağlığı Etkiler mi?", *Din, Sağlık ve Erdem* içinde, ed. Ali Ayten. 21-90. İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2015.
- Ayten, Ali. *Psikoloji Ve Din Psikologların Din Ve Tanrı Görüşleri*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2010.
- Ayten, Ali. *Tanrı'ya Sığınmak Dinibaşa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*, İstanbul: İz Yayıncılık, 2012.
- Ayten, Ali - Sevde Düzgüner. *Tasavvuf Psikolojisine Giriş Bireysel Arınma Ve Güzel Ahlak*. İstanbul: Sufi Kitap, 2017.
- Baalbaki, Rohi. *Al-Mawrid Kamus İngilizce ve Arabi, A Modern Arabic-English Dictionary*. Beyrut: Dar El-İlm Lilmalayin, 1994.
- Bahadır, Abdülkerim. *İnsanın Anlam Arayışı Ve Din Logoterapik Bir Araştırma*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2011.
- Batan, Sabriye Nazlı. "Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri". Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, 2016.
- Budak, Selçuk. *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2005.

- Burger, Jerry M.. *Kişilik Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016.
- Carr, Alan. *Pozitif Psikoloji Mutluluğun ve İnsanın Güçlü Yönlerinin Bilimi*, çev. Ümit Şendilek. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2016
- Csikszentmihalyi, Mihaly. "The Promise of Positive Psychology". *Psychological Topics* 18/2 (2009): 203-211.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. *Mutluluk Bilimi Akış*. çev. Barış Satılmış Ankara: Buzdağı Yayınevi, 2017.
- Cüceloğlu, Doğan. *İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2007.
- Çağrııcı, Mustafa. "Kibir", *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 25: 562. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2002.
- Dahlsgaard Katherine, - Christopher Peterson - Martin E. P. Seligman, "Paylaşılan Erdemler: Kültür ve Tarih Boyunca Değer Verilmiş İnsan Güçlerinin Bir Noktada Birleşmesi", çev. Fatih Kandemir, *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7 (2015): 173-201.
- Demir, Osman. "İbn Hazm el-Endelüsî'nin Akdeniz Medeniyetine Katkıları", *Akdeniz'de İslâm Medeniyeti Milletlerarası Konferans Tebliğleri Lefkoşa, 1-4 Aralık 2010*, İstanbul (2013): 163-175.
- Deikman, Arthur J. "Tasavvuf Ve Psikiyatri", *Sufi Psikolojisi Bilgelik Ruhu, Ruhun Bilgeligi* içinde, yayına hazırlayan, Kemal Sayar. 151-176. İstanbul: Timaş Yayınları, 2008.
- Ebû Abdurrahman Süleî, *Ruhun Hastalıkları ve Çareleri*, çev. Cemal Aydın. İstanbul: Türk Edebiyatı Vakfı Yayınları, 2014.
- Ebû Bekir Râzî. *et-Tıbbu'r-rûhânî Ruh Sağlığı*, çev. Hüseyin Karaman. İstanbul: İz Yayıncılık, 2015.
- Ebû Leyle, Muhammed. "Bir Düşünür ve Münekkid Olarak İbn Hazm", çev. Seda Ensarioğlu, *Uluslararası Katılımlı İbn Hazm Sempozyum* içinde, ed. Süleyman Sayar - Muhammet Tarakçı. 81-102. İstanbul: Ensar Yayınları, 2010.
- Ebu Suaylik, Muhammed Abdullah. *İbn Hazm ve Arâuhu fî Ulûmi'l-Kur'an ve't-Tefsir*. Amman: Daru'l Beşir, 2002.

- Ebu Zehra, Muhammed. *İbn Hazm*, çev. Osman Keskiöglü, Ercan Gündüz. İstanbul: Buruc Yayınları, 1996.
- el-Muhasibî, Hâris. *er-Riâye Nefs Muhasebesinin Temelleri*, çev. Şahin Filiz - Hülya Küçük. İstanbul: İnsan Yayınları, 2009.
- el-Humeydî, Ebi Abdullah Muhammed bin Fetuh bin Abdullah. *Cezvetü'l Muktebes fi Zikri Vulati'l-Endelüs*. nşr. Muhammed b. Tâvit et-Tancî. Kahire: Mektebetü'l-Hancî, Tarihsiz.
- Erginli, Zafer. *Metinlerle Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*. İstanbul, Kalem Yayınevi, 2006.
- Ergüven, Şehabettin. "Arap Dili Ve Edebiyatı Açısından İbn Hazm". Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, 2007.
- Eryılmaz, Ali. *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı Teoriden Uygulamaya Pozitif Psikoloji*. Ankara: Pegem Akademi, 2016.
- ez-Zehebî, İmam Şemseddin Muhammed b. Ahmed b. Osman. *Siyer-i Alemin Nübela*, nşr. Şu'ayb el-Arnaût ve Muhammed Na'îm el-Araksûsî. Beyrut: Müessesetü'r-Risale. 1991. c.18
- Forsyth, James. *Psikolojik Din Kuramları*, çeviri editörü. Mustafa Ulu. Kayseri: Kimlik Yayınları, 2017.
- Frankl, Viktor E. *Hayatın Anlamı Ve Psikoterapi*, çev. Veysel Atayman. İstanbul: Say Yayınları, 2016.
- Frankl, Viktor E. *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2009.
- Freud, Sigmund. *Endişe*, çev. Leylâ Özcengiz. İstanbul: Dergâh Yayınları, 1977.
- Erich Fromm, *Erdem ve Mutluluk*, çev. Ayda Yörükân. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 1995.
- Fromm, Erich. *Psikanaliz Ve Din*, çev. Aydın Arıtan. İstanbul: Arıtan Yayınları, 2004.
- Gazâlî. *Hakikate Giden Yol (el-Munkız Mine'd-Dalâl)*, çev. Ali Kaya. İstanbul: Semerkand Yayınları, 2006.
- Gazâlî. *İhyâ'u Ulûm'id-Dîn*, çev. Sıtkı Güllü. İstanbul: Huzur Yayınevi, 2008.
- Gazâlî. *Kimyâ-yı Saadet*, çev. A. Fâruk Meyân. İstanbul: Bedir Yayınevi, 1981.
- Gençtan, Engin. *Psikanaliz Ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları, 2008.

- Gençtan, Engin. *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitapevi, 1994.
- Goleman, Daniel. *Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir*, çev. Banu Seçkin Yüksel. İstanbul: Varlık Yayınları, 2014.
- Hamevî, Ebi Abdullah Ya'kût b. Abdullah er-Rûmî. *Mu'cemu'l Udebâ İrşâdü'l-Erib ilâ Mârifetü'l-Edîb*. Beyrut: Dâru'l-Kitabi'l-İlmiyye, 1991, c.3
- Hançerlioğlu, Orhan. *Ruhbilim Sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1988.
- Ekşi, Halil. "Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma Ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma", Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi, 2001.
- Hefferon, Kate - Ilona Boniwell. *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*, çev. editörü, Tayfun Doğan. Ankara: Nobel Yayıncılık, 2014.
- Hitti, Philip Khuri. *Siyasi ve Kültürel İslam Tarihi*. çev. Salih Tuğ. İstanbul: İfav Yayınları, 2011.
- Horozcu, Ümit. "Ruh Sağlığı Ve Din", *Din Psikolojisi El Kitabı* içinde, ed. Mustafa Doğan Karacoşkun. Ankara: Grafiker Yayınları, 2013.
- Hökelekli, Hayati. *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsanı Değerler*. İstanbul: Dem Yayınları, 2013.
- <http://www.tayfundogan.net/2016/10/16/pozitif-psikoloji-nedir-ve-neden-onemlidir/>
- Hucvirî, Ali b. Osman Cüllâbî. *Keşfu'l-Mahcûb Hakikat Bilgisi*. haz. Süleyman Uludağ, İstanbul: Dergâh Yayınları, 1996.
- Huppert, Felicia A. "Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences", *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2009.
- İbn Haldun, *Tasavvuf'un Mahiyeti Şifâu's-Sail*. haz. Süleyman Uludağ. İstanbul: Dergâh Yayınları, 1998.
- İbn Hallikan, Ebü'l-Abbas Şemseddin Ahmed b. Muhammed b. Ebi Bekr. *Vefeyatü'l-Ayân ve Enbâü Ebnai'z-Zamân*, nşr. İhsan Abbas. Beyrut: Dâru Sâdır, Tarihsiz.
- İbn Hazm. Ebu Muhammed Ali b. Ahmed b. Said el-Endelüsî. *Ahlak ve Siyer Fi Müdavatün-Nüfus*. Beyrut-Lübnan: Daru'l-Kitab el-İlmiyye, h.1405, m. 1985.

- İbn Hazm. Ebu Muhammed Ali b. Ahmed b. Said el-Endelüsî. *el-İhkâm fi Usûli'l-Ahkâm*. Beyrut: Dâru'l-Kitabi'l-İlmiyye, Tarihsiz, c.1
- İbn Hazm. Ebu Muhammed Ali b. Ahmed b. Said el-Endelüsî. *Tavk'ul Hamame*. Kahire: Dar Al-Maaref, 1985.
- İbn Hazm. *Ahlâk ve Davranış Tarzları Nefislerdeki Ahlâkî Hastalıkların Tedavisi*, çev. Mustafa Çağrı. Ankara: TDV Yayınları, 2012.
- İbn Hazm. *Ahlâk*, çev. Celaledin Erdemci, Hasan Hüseyin Bircan. İstanbul: Bilge Adam Yayınları, 2005.
- İbn Hazm. *El-Fasl Dinler ve Mezhepler Tarihi*, çev. Halil İbrahim Bulut, İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları, 2017.
- İbn Hazm. *Güvercin Gerdanlığı*, çev. Mahmut Kanık. İstanbul: İnsan Yayınları, 2010.
- İbn Hazm. *Usûl-i Dîn*, çev. İbrahim Aydın. İstanbul: İnsan Yayınları, 1991.
- Ebu'l-Fazl Muhammed B. Mükerrrem B. Ali El-Ensari İbn Manzur. *Lisan'ül Arab*, Kum/İran : Neşru Edebi'l-Havze, 1405h. 15 cilt. /c.
- Jung, Carl Gustav. *İnsan ve Semboller*, çev. Ali Nahit Babaoğlu. İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2009.
- Kara, Mustafa. *Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi*. İstanbul: Dergâh Yayınları, 1985.
- Kara, Mustafa. *Tasavvuf ve Tarikatlar Tarihi*. İstanbul: Dergâh Yayınları, 1985.
- Kavas, Erkan. "Dini tutum - Stresle Başa Çıkma" *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 37 (2013): 143-168.
- Kayıklık, Hasan. *Tasavvuf Psikolojisi*. Ankara: Akçağ Yayınları, 2011.
- Kızılgöçer, Muhammed. *Din Psikolojisinin 100'ü*. Ankara: Otto Yayınları, 2017.
- Koç, Mustafa. "Ruh Sağlığı İle Dinî Başa Çıkma Metodu Olarak Dua Ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım" *Ekev Akademi Dergisi*, 9/24 (2005): 11-32.
- Köknel, Özcan. *Kaygıdan Korkuya*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2013.
- Köknel, Özcan. *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1982.
- Kuşeyrî, Abdulkerim. *Tasavvuf İlimine Dair Kuşeyri Rialesi*. haz. Süleyman Uludağ. İstanbul: Dergâh Yayınları, 2017.

- Kutluer, İlhan. "Müdâvâtü'n-Nüfûs", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. 31: 463. Ankara Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1999.
- Lazarus, Richard S. - Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Company, 1984.
- Martin, Mike M. "Happiness and Virtue in Positive Psychology", *Journal for the Theory of Social Behaviour* 37/1 (2007): 89-103.
- Mehmet, Özdemir, "İbn Hazm'ın Yaşadığı Endülüs", *İbn Hazm Uluslararası Katılımlı İbn Hazm Sempozyumu, Bildiri ve Müzakere Metinleri* içinde, ed. Süleyman Sayar, Muhammet Tarakçı, 29-58. İstanbul, Ensar Yayınları, 2010.
- Morgan, Clifford T. *Psikolojiye Giriş*. Ed. Sirel Karakaş - Rükzan Eski. Konya: Eğitim Akademi Yayınlar, 2009.
- Özasma, Halil İbrahim. "Pozitif Psikoloji ve İslam Düşünürlerinde Erdemler". Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, 2016.
- Özdemir, Mehmet. *Endülüs Müslümanları I (Siyasi Tarih)*. Ankara: TDV Yayınları, 1994.
- Özdemir, Mehmet. *Endülüs Müslümanları III (İlim ve Kültür Tarihi)*, Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 1997.
- Pargament, K. - M. Feuille - D. Burdzy. "The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of A Short Measure of Religious Coping". *Religion*, 2/1 (2011): 51-76.
- Pargament, Kenneth I. "Tanrım Bana Yardım Et: Din Psikolojisi Açısından Başa Çıkmanın Teorik Çatısına Doğru", çev. Ahmet Albayrak. *Tabula Rasa: Felsefe ve Teoloji* 9 (2005): 207-238.
- Peker, Hüseyin. *Allah'ın Boyasıyla Boyanmak*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2013.
- Peker, Hüseyin. "Tasavvuf Psikolojisi", *On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7 (1993): 37-48.
- Peterson, Christopher - Martin E. P. Seligman. *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, New York: Oxford University Press, 2004.
- Râgıb el- İsfahânî. *Erdemli Yol*, çev. Muharrem Tan. İstanbul: İz Yayıncılık, 2015.

- Sâid El-Endelüsî, *Tabakâtü'l-Ümem*, çev. Ramazan Şeşen. İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları, 2014.
- Sandage, J. Steven - Peter C. Hill. "The Virtues of Positive Psychology: the Rapprochement and Challenges of an Affirmative Postmodern Perspective". *Journal for the Theory of Social Behaviour* 31/3 (2001): 241-260.
- Seligman, Martin E. P. *Gerçek Mutluluk Kalıcı Doyum Potansiyelimizi Gerçekleştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması*, çev. Semra Kunt Akbaş, çeviri editörü, Ertuğrul Köroğlu. Ankara: Hyb Yayıncılık, 2007.
- Seligman, M.E. - M. Csikszentmihalyi. "Positive psychology: An introduction". *American Psychologist*, 55/1. (2000): 5-14.
- Seligman, Martin E. P. *Öğrenilmiş İyimserlik*. çev. Semra Kunt Akbaş, çeviri editörü, Ertuğrul Köroğlu, Ankara: Hyb Yayıncılık, 2009.
- Seligman, Martin E. P. - Randal M. Ernst - Jane Gillham - Karen Reivich- Mark Linkins. "Positive education: positive psychology and classroom interventions". *Oxford Review of Education* 35/3, June (2009): 293–311.
- Sühreverdî, Şihabüddin. *Avârifü'l Meârif (Marifet İhsanları)*. çev. Yahya Pakiş - Dilâver Selvi. İstanbul: Umran Yayınları, 1988.
- Tan, Oğuzhan. "Tarihî Bağlam ve Karakteristik Özellikleri Açısından İbn Hazm Ve Usûl Anlayışı". Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, 2007.
- Tarhan, Nevzat. *Değerler Psikolojisi ve İnsan Güzel İnsan Modeli*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2018.
- Tarhan, Nevzat - Orhan Gümüşel - Aynur Sayım. *Pozitif Psikoloji Çoklu Zekâ Uygulamaları*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2013.
- Uludağ, Süleyman. *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Marifet Yayınları, 1991.
- Uludağ, Süleyman. *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi, 2002.
- Uysal, Enver. "İbn Hazm'ın Müdâvât'ında Ahlâka İlişkin Görüşleri", *Uludağ Üniv. İlahiyat Fak. Dergisi* 16/2 (2007): 59-78.
- Yılmaz, Hasan Kamil. *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*. İstanbul: Ensar Neşriyat, 2009.

ÖZ GEÇMİŞ

Adı Soyadı	Melek Havuz		
Doğum Yeri ve Yılı	Rize / 05.11.1987		
Medeni Durumu	Bekâr		
Öğrenim Durumu	Başlama - Bitirme Yılı		Kurum Adı
Lisans	2007	2011	Rize Üniversitesi İlahiyat Fakültesi
Çalıştığı Kurum		Başlama - Ayrılma Yılı	
Milli Eğitim Bakanlığı		2012	Devam ediyor.
İletişim (eposta)	melek_havuz@hotmail.com		