

T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

GÜVENLİ BAĞLANMA PROBLEMİ YAŞAYAN BİREYLER AÇISINDAN
RÂBITA

YÜKSEK LİSANS

Menekşe AYDIN

EYLÜL-2025

GÜMÜŞHANE



**T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

**GÜVENLİ BAĞLANMA PROBLEMİ YAŞAYAN BİREYLER AÇISINDAN
RÂBITA**

**THE PRACTICE OF RÂBITA (SPIRITUAL CONNECTION WITH A GUIDE)
FROM THE PERSPECTIVE OF INDIVIDUALS WITH INSECURE
ATTACHMENT STYLES**

YÜKSEK LİSANS

Menekşe AYDIN

**EYLÜL-2025
GÜMÜŞHANE**



**T.C.
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

**GÜVENLİ BAĞLANMA PROBLEMİ YAŞAYAN BİREYLER AÇISINDAN
RÂBITA**

**THE PRACTICE OF RÂBITA (SPIRITUAL CONNECTION WITH A GUIDE)
FROM THE PERSPECTIVE OF INDIVIDUALS WITH INSECURE
YÜKSEK LİSANS**

Menekşe AYDIN

Danışman: Prof. Dr. Selami ŞİMŞEK

**EYLÜL-2025
GÜMÜŞHANE**

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlamış olduğum “**Güvenli Bağlanma Problemi Yaşayan Bireyler Açısından Râbıta**” isimli bu tezimin, tamamen kendi çalışmam olduğunu, her alıntıya kaynak gösterdiğimi, alıntı yaptığım tüm çalışmaları kaynakçada belirttiğimi ve Gümüşhane Üniversitesi’nin lisanslı kullanıcısı olduğu intihal yazılım programı ile Lisansüstü Eğitim Enstitüsü’nün belirlediği kıstaslara uygun olarak raporladığımı taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Gümüşhane Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

09/09/2025

.....
Menekşe AYDIN

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans sürecine başladığım ilk dersin kendisi ile başlayıp, bilgi ve birikiminin derinliği ile her dersinin, tasavvufun yaşandığı dönemlere ait olma isteği ve hissi ile sonlandığı, tez çalışması için tasavvuf alanını seçmeme vesile olan, tez konumu belirlerken fikirleri ve görüşleri ile yol göstererek kişiliği, karakteri ve başarılarıyla örnek olup, pes etmek istediğim zamanlarda beni yeniden cesaretlendiren, süreç boyunca sabrı, ilgi ve alakası ile yanımda olan, öğrencisi olmayı büyük bir nimet olarak gördüğüm tez danışmanım Prof. Dr. Selami ŞİMŞEK hocama yürekten teşekkür ediyorum. Ayrıca tez çalışmamı okuyan ve savunma sürecinde oldukça önemli katkılar sağlayan Dr. Öğretim Üyesi İbrahim EROL ile Dr. Öğretim Üyesi Şerife ERİCEK MARAŞLIOĞLU hocalarıma minnet ve şükranlarımı arz ediyorum.

Tez çalışma sürecimin başından beri maddi manevi desteğini esirgemeyen ve yanımda olan kıymetli eşim Ali AYDIN' a, varlıkları ile daha önce bilmediğim bir alana ilgi duymama vesile olarak tez çalışma konumu belirleme sürecime farkında olmadan katkı sağlayan canımın içi evlatlarım, Nil Zümra AYDIN, Yusuf Kerim AYDIN ve Akif Yiğit AYDIN' a, emeğin, sabrın, cesaretin, ilmin ve irfanın kıymetini kendisinden öğrendiğim rahmetli anneciğim Şaziye KAYA' ya, aramızda uzak mesafeler olsa da gönülden ettiği dualarla yol alabildiğim canım babam Hami KAYA ve canım abim Hakan KAYA' ya, arkadaşım Zeliha YILMAZ' a, iş hayatı ile birlikte tez çalışmamı zorlanmadan gerçekleştirmem için ellerinden gelen fedakârlığı yapan müdürüm Hasan KALYAS, müdür baş yardımcım Yasin ATMACA ve müdür yardımcım Yurtcan AYDINŞAKİR' e, arayıp sorarak destek olan tüm dost ve arkadaşlarıma can-ı gönülden teşekkür ediyorum.

Menekşe AYDIN
GÜMÜŞHANE-2025

ÖZET

Bu çalışma güvenli bağlanma problemi yaşayan bireylerin tasavvufi bir uygulama olan râbîta vesilesiyle Rab ile yeniden bağlanma süreçlerini incelemektedir. Tezde, tasavvuf literatüründe yer alan râbîta uygulamaları ile bağlanma teorilerinin sunduğu psikolojik çerçeve birlikte değerlendirilmiş ve iki disiplin arasında ortak bir zemin oluşturulmuştur. Araştırmanın temel problemi, erken çocukluk döneminde ebeveynleri ile güvenli bağlanma yaşayamayan bireylerin, râbîta aracılığı ile zihinsel, duygusal ve davranışsal boyutlarda olumlu bir dönüşüm yaşama olasılığını tartışmaktır. Bu bağlamda, bağlanma problemlerinin dini uygulamalar aracılığı ile telafi edilebilme imkânı sorgulanmış; tasavvuf ve modern psikoloji arasındaki karşılıklı ilişki disiplinlerarası bir yaklaşımla ele alınmıştır. Nitel ve kuramsal bir yaklaşımla yürütülen çalışmada, ilgili literatürün taranması sonucu, tasavvuf ve psikoloji alanlarındaki bulgular yorumlayıcı bir çalışma metodu ile analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, râbîtanın manevi bir uygulama olmakla beraber bireylerin benlik dönüşümü ve güvenli bağlanma süreçlerinde etkili bir rolü olabileceğini göstermektedir. Bu yönüyle çalışma, hem tasavvuf geleneği hem de psikoloji araştırmaları açısından özgün bir katkı sunmuş olmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Elest Bezmi'nde bağlanma, Güvenli bağlanma problemi, Râbîta, Rab ile yeniden bağlanma

SUMMARY

This study examines the processes of reconnecting with God through the Sufi practice of rabita (religious relationship). This thesis examines the psychological framework offered by attachment theories and the practices of Râbita in Sufi literature, establishing a common ground between the two disciplines. The primary objective of this study is to discuss the possibility of individuals who lack a secure attachment to their parents in early childhood experiencing positive transformation in mental, emotional, and behavioral dimensions through Râbita. In this context, the possibility of compensating for attachment problems through religious practices is explored, and the interrelationship between Sufism and modern psychology is explored through an interdisciplinary approach. The results demonstrate that Râbita, while a spiritual practice, can play an effective role in individuals' self-transformation and secure attachment processes.

Keywords: Attachment in the Elest Bezm, Secure attachment problem, Relation, Reconnection with the Lord

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	III
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI.....	IV
TEŞEKKÜR.....	V
ÖZET	VI
İÇİNDEKİLER	VIII
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	X
1.GİRİŞ	1
1.1.Tezin Adı ve Konusu	1
1.2.Tezin Amacı ve Kapsamı	1
1.3.Tezin Metodu, Kaynakları ve Özgünlüğü.....	2
2.TASAVVUFTA RÂBITA- BAĞLANMA.....	5
2.1.Râbita Nedir?	5
2.2.Râbitanın Tarihi	7
2.3.Sufilerin Râbitaya Delil Olarak Ele Aldıkları Ayetler	8
2.4.Tasavvufta Râbitanın Türleri	10
2.4.1.Mürşid Râbitası	10
2.4.2.Cismen ve Bedenen Râbita	10
2.4.3.Ruhen ve Manen Râbita	11
2.4.4.Ölüm Râbitası	11
2.4.5.Huzur Râbitası.....	12
2.5.Mürşid İhtiyacı	12
2.6.İhtiyaç Duyulan Mürşidin Vasıfları	13
3.PSİKOLOJİDE BAĞLANMA–RÂBITA.....	15
3.1.Bağlanma Teorisi	15
3.2.Psikolojide Bağlanma- Râbita Davranışı	16
3.3.Bağlanma Türleri	18
3.3.1.Güvenli Bağlanma.....	18
3.3.2.Kaygılı Bağlanma	19
3.3.3.Kaçıngan Bağlanma	20
3.4.Güvenli Bağlanma ve Güvenli Ayrılma.....	21
3.5.Bartholomew Yetişkin Bağlanma Modeli ve Bireyin Kendilik Algısı	22
3.6.Hazan ve Shaver’ın Bağlanma Modeli	23
3.7.Yetişkin Bağlanma Teorisi ve Bağlanmanın Sonradan Gerçekleşmesi	23

3.8.Kirkpatrick, Uygunluk ve Telafi Hipotezi, Tanrı'ya Bağlanma	24
3.9.Güvenli Bağlanma Problemi-Psikopatoloji-Kişilik Bozuklukları ve Râbîta	25
3.10.Sosyal Hayatta Bağlanma-Râbîta.....	28
3.11.Ayna Nöronlar ve Bağlanma- Râbîta.....	32
4.RÂBİTA VE GÜVENLİ BAĞLANMA İLİŞKİSİ	33
4.1.Yaratılış Aşamaları Bağlamında Râbîta-Bağlanma İlişkisi	33
4.1.1.Elest Bezminde Râbîta-Bağlanma.....	33
4.1.2.Elest Bezminden Sonra Ebeveyn İle Devam Etmesi Gereken Râbîta- Bağlanma.	34
4.1.3.Hz. Âdem (A.S.) ve Temel Anksiyete-Rab İle Güvenli Ayrılma	37
4.1.4.Hz. Âdem'den (A.S.) Sonra Temel Anksiyete-Rab ile Güvenli Ayrılma.....	38
4.2.Benliğin Dönüşümü Bakımından Râbîta ve Nefs Mertebeleri	39
4.2.1.Aşama; Nefs-i Emmâre-Kötülüğü Emreden Nefs- Benlikteki Kötülüğün Farkına Varma	42
4.2.2.Aşama; Nefs-i Levvâme-Kınayan Nefs- Benlik Dönüşümüne İlk Adım	45
4.2.3.Aşama: Nefs-i Mülheme-İlham Alan Nefs-Vicdanı Hissetme	48
4.2.4.Aşama: Nefs-i Mutmainne-Huzura Ermiş Nefs-Yer Gök Huzur.....	50
4.2.5.Aşama; Nefs-i Râziyye-Razı Olmuş Nefs- Samimiyet.....	51
4.2.6.Aşama; Nefs-i Marziyye-Kendisinden Razı Olunan Nefs-Veliliğe Adım.....	55
4.2.7.Aşama; Nefs-i Kâmile-Olgunluğa Ulaşmış Nefs-Kendini Gerçekleştirme	56
5. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME	61
KAYNAKÇA.....	65
ÖZGEÇMİŞ	70

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

bkz.	: Bakınız
c.	: Cilt
c.c.	: Celle celâluhu
çev.	: Çeviren
haz.	: Hazırlayan
hz.	: Hazret-i
k.s.	: Kuddise sırruh
r.a.	: Radıyallahu anh
sad.	: Sedeleştiren
s.	: Sayı
s.a.v	: Sallallahu aleyhi ve sellem
vb.	: Ve benzeri
sad	: Sadeleştiren

1. GİRİŞ

1.1. Tezin Adı ve Konusu

“Güvenli Bağlanma Problemi Yaşayan Bireyler Açısından Râbîta” isimli çalışma, insanın Elest Bezmi’nde Rab ile râbîta-bağlanma ve ayrılma deneyimlerini yaşadığı yaklaşımıyla, ebeveyni ile güvenli bağlanma problemi yaşayan bireylerin râbîta vesilesiyle Rab ile yeniden bağlanma tecrübesi kazanabilme potansiyelini incelemektedir. Ayrıca tez bireylerin geçmişte sahip oldukları olumsuz tutum ve davranışlarını râbîta pratiğini merkeze alarak zihinsel, duygusal ve davranışsal boyutta olumlu bir benlik dönüşümüne sahip olabilme ihtimalini ele almaktadır. Böylece tasavvuf pratikleri ve modern psikolojinin ortak zemininde bağlanma mekanizmalarının işleyişini anlamayı amaçlamaktadır. Çalışma, tasavvuf literatüründeki râbîta uygulamaları ve psikoloji literatüründeki bağlanma teorileriyle ilişkilendirilen iki disiplinli bir yaklaşım sunarak, bireylerin Rab ile yeniden bağlanma süreçlerinin işleyişini kapsamlı bir şekilde tartışmaktadır. Bu doğrultuda, râbîta bağlanma sorunları ve buna bağlı gelişen psikolojik sorunları azaltıcı veya telafi edici bir işlev ile bireyin Rabb’i ile yeniden bağ kurmasına katkı sunabilir mi, sorusu temel araştırma problemi olarak belirlenmiştir.

1.2. Tezin Amacı ve Kapsamı

Tezimizin amacı güvenli bağlanma problemi yaşayan bireylerde râbîta uygulamasının psikolojik ve manevi etkilerini teorik düzeyde incelemektir. Çalışmamızda bireylerde çocukluk döneminde gelişmeyen güvenli bağlanma biçiminin yetişkinlikte duygusal, bilişsel ve davranışsal anlamda oluşturduğu sorunlar ele alınmakta; râbîta pratiğinin bu problemlere yönelik potansiyel iyileştirme aracı olarak katkısının kuramsal düzeyde değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Tasavvuf geleneğinin olmazsa olmazı Râbîta uygulaması ile bağlanma problemi yaşayan bireylerin yaşadığı psikolojik sıkıntıların giderilmesi hususu, multidisipliner¹ bir bakış açısıyla ele alınarak mukayeseli bir değerlendirme yapılması hedeflenmiştir. Bu bağlamda râbîta

¹ Sibel İnci – Volkan-Hasan Kaya, “Eğitimde Multidisipliner, Disiplinlerarası ve Transdisipliner Kavramları”, *Milli Eğitim Dergisi*, 51/ 235 (2022), 2762. “Farklı disiplinlerin birbirinden ayrı olarak çalışması neticesinde ortak bir sonuca ulaşılması”.

uygulamasının sadece psikolojik anlamda potansiyel bir onarım aracı olma ihtimali değil; aynı zamanda bireyin benlik dönüşümünü destekleyerek Rabb'i ile yeniden bağ kurmasına zemin hazırlama durumu da ele alınmak istenmiştir. Böylece râbitanın hem psikolojik hem de manevi boyutları doğru bir şekilde değerlendirilmiş olup, bu doğrultuda hem dini çevrelerce hem de farklı toplumsal ve kültürel çevrelerce yanlış anlaşılmış olan uygulamanın bağlanma problemleri açısından farklı bir bakış açısıyla yeniden yorumlanması amaçlanmıştır.

1.3. Tezin Metodu, Kaynakları ve Özgünlüğü

Nitel araştırma yöntemi doğrultusunda yürütülen çalışmamızda, deneysel yöntemler, saha uygulamaları veya veri toplama teknikleri uygulanmamıştır. Bu doğrultuda konuya ilişkin mevcut kaynaklar incelenmiş ve kapsamlı bir literatür taraması gerçekleştirilmiştir. Yorumlayıcı yaklaşımın benimsendiği çalışmamızda elde edilen teorik bilgiler ışığında râbita ile bağlanma problemleri arasındaki ilişki kuramsal seviyede analiz edilmiştir. Bu yönüyle çalışmamız hem tasavvuf hem de psikoloji alanlarına transdisipliner² bir fayda sunmayı amaçlamakta ve râbitanın modern psikolojik yaklaşımlarla yeniden değerlendirilip farklı bir bakış açısı ile yorumlanmasına imkân sağlamış olmaktadır. Bu bağlamda güvenli bağlanma problemi ve râbita arasındaki ilişki sorgulanarak, râbitanın güvenli bağlanma problemi yaşayan bireylerde söz konusu bağlanma sorununu azaltıcı ya da telafi edici bir işlevi olabilirliliği üzerinde durulmuş; aynı zamanda bu bireylerin Rab ile yeniden bağlanma sürecine etkisi ele alınmıştır.

Mevcut literatürün incelenmesi sonucu çalışmamızda üç ayrı temel eser kategorisi belirlenmiştir. Birinci kategori râbita konusunu ele alan temel ve güncel çalışmaları içerip, râbitanın tarihsel süreci, tasavvuftaki bağlamı ve dini tecrübe boyutunu ortaya koymaktadır. İkinci kategori bağlanma kuramı ve bağlanma stillerini merkeze alan ve bu stillerin bireyin yetişkinlik dönemindeki süreçlerine etkilerini inceleyen temel ve güncel araştırmaları içermektedir. Üçüncü kategori ise râbita ve bağlanma kavramlarını disiplinlerarası bir perspektif ile değerlendiren, tasavvuf ve psikoloji gibi farklı çalışma alanlarını ortak bir zeminde buluşturan eserlerden oluşmaktadır. Bu üçlü sınıflandırma çalışmanın kuramsal sınırlarını şekillendirmekte ve konuyu farklı boyutlarıyla ele almayı mümkün kılmaktadır. Çalışmamızın râbita ile ilgili bölümleri için tasavvuf kaynaklarından Mevlânâ Hâlid'in (k.s.) *Risâletü'l-Hâliyye fî Râbitati'in-*

² İnci -Kaya, "Benlik bilgisi ve bilginin tutarlılığına yönelik bir kendini dönüştürme yolu ve toplumda yeni bir yaşam sanatının oluşturulmasıdır", 51/ 235 (2022), 2766.

Nakşibendiyye, Mevlânâ Ali b. Hüseyin es- Sâfî'nin (k.s.) *Reşahât*, İmâm-ı Rabbânî'nin (k.s.) *Mektûbât*, Ahmed Zıyâüddin Gümüşhanevî'nin (k.s.) *Câmi'ul Usûl*, Muhammed B. Abdullah Hânî'nin (k.s.) *Becetü's Seniyye*, Abdulkerim Kuşeyrî'nin (k.s.) *Kuşeyrî Risalesi*, İbn Kayyım El- Cevziyye' nin (k.s.) *Medâricu's Sâlikîn*, Hafız Mehmet Emin Akşehrî'nin *Tarîku's- Sevaab Ve Menfa'at-i Hasene*, Ömer Ziyâuddîn Dağıstânî'nin (k.s.) *Fetevâ-i Ömeriyye*, Şehâbeddin Sühreverdî'nin (k.s.) *Avârifü'l – Maârif*, Necmüddin Kübra'nın (k.s.) *Usûlu Aşere/ Risâle ile'l- Hâim/ Fevâihu'l- Cemâl ve Kuşadalı İbrahim Halvetî'nin* eserleri temel kaynaklar olarak esas alınmıştır. Çalışmamızın güvenli bağlanma teorisi ve bağlanma problemleri bölümleri için ise başta John Bowlby' nin *Bağlanma*, Lee A. Kirkpatrick'in *Bağlanma Teorisi Yaklaşımı Din Psikolojisi*, Kım Bartholomew ve Phillip R. Shaver'in *Yetişkin Bağlanması Değerlendirme Yöntemleri* alanın birincil kaynakları olarak ele alınmıştır. Bununla birlikte, bağlanma, güvenli bağlanma problemi ve yetişkinlikteki etkileri ile ilgili özellikle Amır Levine- Rachel Heller'in *Bağlanma* eseri ve birçok güncel çalışmadan da istifâde edilmiştir.

Disiplinlerarası çalışmaları incelediğimizde ise İrfan Gündüz'ün, *Tasavvufi Bir Terim Olarak Râbita*, Akif Hayta'nın, *Anneden Allah'a: Bağlanma Teorisi ve İslam'da Allah Tasavvuru*, Kadir Taşpınar'ın, *Tasavvufta Mürşid Râbitası*, Ercan Kızılkaya'nın, *Râbita Psikolojik İşlev Üzerinde Etkili midir?* Halil İbrahim Yazar'ın, *Râbitanın Sufi Benlik Dönüşümüne Katkısı: Hâlidî Gümüşhânevî Geleneği*, çalışmalarında konumuz ile ilgili disiplinlerarası yaklaşımlar açısından faydalı bilgilere ulaşılmıştır. Bu çalışmalarda râbita kavramının tarihsel, tasavvufi ve psikolojik yönleri ele alınmış, hatta bağlanma teorisiyle ilişkisi konusunda değerlendirmelere de yer verilmiştir.

Ayrıca râbita ve tasavvufi tecrübeleri psikolojik yaklaşımlarla ele alarak disiplinlerarası mantıksal geçiş kurmamıza yardımcı olan çalışmalar arasında: İbrahim Işıtan'ın *Sülemi'ye Göre Benlik Dönüşümü*, Ali Ayten- Sevede Düzgüner'in *Tasavvuf Psikolojisine Giriş*, Esmâ Sayın'ın *Tasavvuf Terapisi*, Cemile Sağır'ın *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi*, Hayati Hökelekli'nin *İslam Psikolojisi Yazıları*, *Din Psikolojisine Giriş*, Zuhâl Ağılkaş Şahin'in *Psikoloji ve Psikoterapide Din*, Kemal Sayar'ın *Sufi Psikolojisi*, Senai Demirci'nin, *Mevlana Terapi*, Mustafa Merter'in, *Nefs Psikolojisi* eserleri bulunmaktadır.

Belirtilen literatür taraması sonucunda ulaşılan sonuçlar göstermektedir ki, tasavvufî kaynaklarda râbita, mürid-mürşid ilişkilerinin niteliği, manevî terbiye sürecindeki yeri ve işlevleri gibi konular çerçevesinde ele alınmakta; psikoloji alanında ise bağlanma kuramı, daha çok bireyin erken çocukluk dönemindeki çocuk-ebeveyn

ilişkileri, kişilerarası bağlanma örüntüleri ve bu örüntülerin bireyin ruhsal gelişimine etkileri üzerinden incelenmiştir. Ancak her iki disiplinin kesişim noktasında yer alan ve râbitanın, özellikle güvenli bağlanma problemi yaşayan bireyler açısından ele alındığı müstakil bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durum hem tasavvuf uygulamalarından olan râbitanın psikolojik boyutlarının anlaşılmasında hem de bağlanma kuramının ruhani-dini tecrübelerle ilişkilendirilmesinde önemli bir boşluğa işaret etmektedir. Çalışma, bu boşluğu gidermeyi hedefleyerek râbitayı güvenli bağlanma teorisi çerçevesinde değerlendirmekte; modern psikoloji ve tasavvufun kesişim noktasına özgün bir katkı sunarak iki disiplin arasında yeni bir tartışma zemini tesis etmektedir.

Bu yönüyle araştırma alanındaki çalışmalardan ayrılarak özgün bir nitelik taşıyan tezimizin, hem psikoloji alanında çalışan araştırmacıların râbitayı tanımasına katkı sağlaması hem de tasavvuf ehlinin râbitayı güvenli bağlanma ve bağlanma sorunları yaşayan bireyler perspektifinden yeniden değerlendirmelerine imkân tanınması beklenmektedir.

2. TASAVVUFTA RÂBİTA- BAĞLANMA

2.1. Râbîta Nedir?

Râbîta yüce Allah’a, O’nun yüce Rasulüne ve Allah’ın veli kullarına duyulan sevgiden ibarettir. Râbîta ile sevgi arasında biri bulunduğunda diğerrinin de bulunması gereken bir alaka vardır.³Râbîta, kelime anlamı olarak bağ, ilişki⁴ anlamlarına geldiği gibi; ilgili, bağlayan, rapteden,⁵ anlamlarına da gelmektedir. Bu anlamlar iki kişi arasında sevgi var olduğunda meydana gelen durumları hatırlatmaktadır. Zira sevgi anlamı da yüklenen râbîta⁶ tahakkuk etmesi durumunda bu anlamların tamamının birbirine bağlı olarak gerçekleşmesi mümkün görünmektedir. Mevlânâ Hâlid Bağdâdî’nin *Risale-i Hâlidîyye Tercümesi*’nde, sevgiye manevi bağlantı anlamında râbîta denilmiş, bu sevgi müridin iç dünyasından, mürşidin kalbine doğru akan manevi bir nehre benzetilmiştir. Müridin mürşidinden manevi olarak istifade etmesinin ölçüsü ise mürşidine olan sevginin miktarına göre olacağı vurgulanmıştır.⁷ Fakat meydana geliş şekli açısından iki tür râbîta-sevgi vardır. Bunlardan biri tabii ve fitri diyebileceğimiz kişinin anne babasına veya evladına karşı râbîta-sevgidir ki zihni ve ruhani bir hazırlık gerektirmez. Çünkü bu tür sevgi ve bağ fitri olarak gelişir. İkincisi ise kişinin zihni ve ruhî alakasından sonra zaruri olarak gerçekleşen râbîtadır-sevgidir.⁸

Tasavvufi anlamda râbîta, , müridin zihnî olarak, tefekkür ve ussal gücünü kullanarak mürşidiyle birlik ve beraberlik durumunda olmasını ifade eder. Ruhi eğitim için, bu anlamsal beraberliğe ihtiyaç olduğu kaydedilir.⁹ Zira İmâm-ı Rabbânî, mürid Allah’ın zikrinden uzak olsa bile mürşidine karşı olan sevgisi sebebi ile hidayet ve irşad nurunun kendisine ulaşacağını bildirmiştir.¹⁰ Çünkü kendisine uyulan kâmil bir

³ Ömer Ziyâüddîn Dağıstanî, *Tasavvuf ve Tarikatlarla İlgili Fetvalar*, çev. İrfan Gündüz- Yakup Çiçek (İstanbul: Seha Yayıncılık, 1992), 147.

⁴ Süleyman Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, ” Râbîta”, (İstanbul: Kabalcı Yayıncılık, 2012), 289.

⁵ Ethem Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü* (Ankara: Otto Yayınları, 2020), ” Râbîta” 391.

⁶ Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, ” Râbîta”, 391.

⁷ Muhammed Halid Ziyaüddin, *Risâle-i Halidîyye Tercümesi*, Çev. Ali Kara, (İstanbul: Kitap Kalbi Yayıncılık, 2017), 3.

⁸ Şahver Çelikoğlu, *Râbîta Sorular -Cevaplar*, (İstanbul: Marifet Yayınları, 2014), 29.

⁹ Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, ” Râbîta”, 391.

¹⁰ İmâm-ı Rabbânî, *Mektûbat-ı Rabbânî*, Çev. Abdulkadir Akçiçek (İstanbul:Merve Yayın -Pazarlama, 1996), 1.Cilt, 608.

mürşidde, Sübhan olan Allah'a teveccüh ile halka teveccüh bir arada bulunmaktadır.¹¹ Uygun bir râbita olmadan istenilen durumun meydana gelmesinin ise zor olduğunu ifade etmiştir.¹² Bu durumda müridin hakiki matlubu olan Allah'ta fani olabilmesinin ön şartı mürşidine tam bir sevgi-bağlanma gerçekleştirmesinden ibaret olduğu anlaşılmaktadır.¹³ Çünkü tasavvufta râbita, Allah'a (c.c), O'nun gönderdiği Hz. Muhammed'e ve Allah'ın veli kullarına karşı hissedilen sevgidir. Sevgi ise kalbin, sevilenin kalbine yönelip evrilmesi, duygusal ve zihinsel olarak sevilenin güzellik ve nitelikleri ile meşgul olup, devamlı onunla dolu olma halidir. Sufiler bu sevginin ve sevgiden kaynaklanan ilgi ve râbitanın sırasıyla Cenabı- Hakkın veli kullarına, Allah Resulün'e (s.a.v.) ve Allah'a (c.c.) olması gerektiğini bildirirler.¹⁴ Bu gereklilik ile ilgili Mevlânâ Ali B. Hüseyin Es- Sâfi'nin *Reşahât* adlı eserinde, tevbe suresi 119. ayeti açıklarken gönlü sadıklardan birine bağlamak gerektiği, çünkü bu sadıkların gönüllerinin mâsiva denilen her şeyden arınmış ve doğruluk namına her şey ile dolu olduğunu dile getirmiştir.¹⁵ Aynı zamanda bağlanmanın hem mürid hem de mürşid açısından Allah'da (c.c.) neticelenmesi gerektiğini ele almıştır.¹⁶

Allah'da (c.c.) neticelenecek bağlanmayı anlamaya çalışırken Allah'ın (c.c.) bir ismi şerif-inin de, bir şeyi olgunluk merhalesine ulaşmaya kadar aşama aşama yetiştiren, terbiye eden anlamında Rab olduğunu hatırlamak uygun görünmektedir.¹⁷ Zirâ müridin râbita ettiği mürşidinin elinde aşama aşama yetişip, nefsin terbiye ederek Rab olan Allah'a ulaşması mürid üzerinde Allah'ın Rab isminin tecellisi olduğunu hatırlatmaktadır. Aynı zamanda varlıkların kendisine bağlı olduğu Allah (c.c.) anlamına da gelen Rab ismi şerifinin¹⁸ râbita ile anlamsal yakınlığı râbitayı özetleyecek niteliktedir. Zira bu sıralama ve Rab isminin anlamsal yakınlığı göz önüne alındığında, râbitadan maksadın müridin, yaşantısını görerek tecrübe ettiği bir mürşit vasıtası ile aşama aşama yetişip, Hz. Peygamber' in sünneti üzere yaşamayı öğrenmesi ve asıl gaye olan Rab olan Allah'a bağlanması-ulaşması olduğu anlaşılmaktadır. Zira râbita Allah'a giden yolun en esaslı direği kabul edilmiştir.¹⁹

¹¹ Rabbânî, *Mektûbat-ı Rabbânî*, 1/ 749.

¹² Rabbânî, *Mektûbat-ı Rabbânî*, 1/ 188.

¹³ Abdülhakîm Arvasî, *Râbita- i Şerife*, sad. Necip Fazıl Kısakürek (İstanbul: Büyük Doğu Yayınları, 2018), 16.

¹⁴ Çelikoğlu, *Râbita Sorular- Cevaplar*, 22-25-93.

¹⁵ Mevlânâ Ali B. Hüseyin Es-Sâfi, *Reşahât*, haz. Naci Bayraktaroğlu- Nizamettin Arslan (İstanbul: İz Yayıncılık, 2013), 328.

¹⁶ Mevlânâ Ali B. Hüseyin Es-Sâfi, *Reşahât*, 368.

¹⁷ Rağîb el İsfahanî, *Müfredat* (Kur'an Kavramları Sözlüğü), çev. Abdülbaki Güneş- Mehmet Yolcu, (İstanbul: Çıra Yayıncılık, 2012), 407

¹⁸ Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, " Rab", 289.

¹⁹ Yaşar Nuri Öztürk, *Kuşadalı İbrahim Halvetî*, (İstanbul: Yeni Boyut Yayınları/ 1997), 123-125.

Eğer müridin bir mürşide hiçbir şekilde ulaşma imkânı yok ise vasıtasız olarak Resulullah’a (s.a.v.) meyledip, tutum ve davranışlarında Resulullah’ın (s.a.v.) sünnet-i saniyesine göre hareket etmesi de mümkündür.²⁰ Ancak bu şekilde, bir mürşid olmadan müridin yol alması kendisi için ciddi bir zorluk anlamı taşımaktadır. Çünkü eski huy ve davranışları terk edip Sünnet-i seniyye üzere yaşamak öyle kolay bir iş değildir.²¹ Huyların değişimi ancak olumlu fiziksel ve psikolojik yapıya sahip bir mürşidin, müridin dönüşümü için âdeta harekete geçirici bir motor vazifesi üstlenip dönüşümü yavaş yavaş merteye merteye gerçekleştirmesi ile olur.²²

2.2. Râbitanın Tarihi

Sahâbe, tâbiîn ve tebu’t-tâbiîn (r.a.) döneminde râbîta, sevgi ve muhabbetten kaynaklandığı için zorlanmaksızın kendiliğinden meydana geliyor, onlara bu konuda uyarıcı bir ikazda bulunmaya gerek duyulmuyordu. Araya uzun zaman girmesi, kalplerin mâlâyânî ile bozulması, toplumda sevginin eksilmesi sebebi ile tasavvuf büyükleri müridleri râbîta konusunda ikaz etme, nasıl yapılacağını açıklama mecburiyeti duymuşlar ve kalplerini lüzumsuz şeylerden sıyırp, mürşidlerinden istifade edebilmeleri maksadı ile râbîta hususunda çalışmalarını istemişlerdir.²³ Bundan dolayı, sahâbe, tâbiîn ve tebu’t-tâbiîn (r.a.) dönemlerinden sonra kalpleri Allah’a (c.c.) bağlamak için mürşid-i kâmile râbîta etmek bir yöntem olarak öğretilmiştir.²⁴ Böylece şeyhi sevmek ve kalbi ona bağlayarak bu sayede ondan istifade etmek ve davranışlarını taklit etmek gibi uygulamalar zamanla gelişmiş ve şeyhin sûret ve sîretini düşünmek şeklinde ifade edilmiştir.²⁵ Anlatılan sebeplerden dolayı, ilk dönem telif edilen tasavvuf kaynaklarında ve sufiler arasında râbitanın günümüzde kullanılan terim anlamı bilinmemektedir.²⁶

Râbîta kavramının tasavvuf geleneğinde ilk olarak mürşid ile mürid arasındaki yapıyı belirleyici literatür olan âdâbü-l- mürîd bölümleri içinde aranması ve değerlendirilmesi gerekmektedir.²⁷ Râbîta ile ilgili bilgi veren kaynaklar daha çok son

²⁰ Muhammed b. Abdullah Hânî, *Behcetüs’Seniyye*, çev. Siraceddin Önlüer, (İstanbul: Semerkand Yayınları, 2011), 186. - Çelikoğlu, *Râbîta Sorular- Cevaplar*, 40.

²¹ Kemal Sayar, *Sufi Psikolojisi*, (İstanbul: Alfa Basım, 2024), 144.

²² Sayar, *Sufi Psikolojisi*, 143.

²³ Dağıstanî, *Tasavvuf ve Tarikatlarla İlgili Fetvalar*, 152.

²⁴ Kadir Taşpınar, *Tasavvufta Mürşid Râbitası*, (Rize Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010), 57.

²⁵ Necdet Tosun, *Bahâüddin Nakşibend*, (İstanbul: İnsan Yayınları, 2023), 315.

²⁶ Akif Dursun, “Râbitanın Tarihi Gelişimi, Tanımı ve Fıkhi Hükmü”, *Sufiyye Dergisi*, 10, (Haziran 2021), 88.

²⁷ Turan Koçtürk, *Râbîta Risaleleri Literatürü*, (Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023), 6.

devrin telif edilen eserlerinde bulunmakla beraber araştırmalar bugünkü anlamda bir râbîta anlayışının Muhammed Bahaüddin Nakşibend (791-1388) 'e dayandığını göstermektedir. Râbîta'yı açıklamak için eser yazan müellifler râbîtanın uygulanışını Hz. Peygamber zamanına kadar indirmiş olsalar da bu hususa dair yazılı ilk kaynakları H.X-M.XVI. asırda telif edilen eserler arasında bulmak mümkündür.²⁸

İrfan Gündüz'ün “ *Tasavvufî Bir Terim Olarak Râbîta* ” isimli eserinde râbîta ile ilgili yazılı en eski ilk kaynağın İmam-ı Rabbânî' nin Mektubat (1031/1621) adlı eseri olduğu bilgisi bulunmaktadır.²⁹ Râbîta ile ilgili Kadir Taşpınar'ın yapmış olduğu yüksek lisans çalışmasında ise yazılı ilk eserin Mevlânâ Ali B. Hüseyin Es- Sâfi' nin 909/1503 yılında kaleme aldığı *Reşahât*'ı olduğu ifade edilmiştir.³⁰ Ayrıca râbîta ile ilgili yazılan ilk müstakil eser Mevlana Halid el Bağdâdî' nin İstanbul' daki bir halifesine gönderdiği *Risâle fî isbatî'r- râbîta* isimli eserdir.³¹ Farklı isimlerle anılan risalenin kütüphane kayıtlarına giriş tarihi 1237/1821-22 olarak tespit edilmiştir.³² XIX. yüzyıldan itibaren râbîta hakkında yazılan müstakil eserlerin tamamı Nakşibendî şeyleri ya da müridleri tarafından yazılmış olup³³ bu eserler Turan Koçtürk'ün yüksek lisans çalışmasında kronolojik olarak sunulmuştur.³⁴

2.3. Sufilerin Râbîtaya Delil Olarak Ele Aldıkları Ayetler

Sufilerce râbîta yapmanın gerekliliğine delil olarak görülen ayetler³⁵ “*Ey iman edenler! Allah'a karşı gelmekten sakının ve doğrularla beraber olun.*”³⁶ “*De ki: Eğer Allah'ı seviyorsanız bana tabi olunuz...*”³⁷ “*Ey iman edenler! Allah'tan korkun, O'na yaklaşmaya vesile arayın ve O'nun yolunda çaba harcayın ki kurtuluşa eresiniz.*”³⁸ anlamındaki âyet-i kerimelerdir. Sufilerin bir mürşide râbîta yapmanın delili olarak kabul ettikleri, “*Ey iman edenler! Allah'a karşı gelmekten sakının ve doğrularla beraber olun.*”³⁹ âyetindeki doğrularla beraber olun ifadesindeki doğru kişiler Hz. Peygamber ve onun ashabı şeklinde açıklanır. Kur'an'daki diğer kullanımları ile

²⁸ İrfan Gündüz, “Tasavvufî Bir Terim Olarak Râbîta, ” *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7-8-9-10 (1995), 249.

²⁹ Gündüz, *Tasavvufî Bir Terim Olarak Râbîta*, 249.

³⁰ Taşpınar, *Tasavvufî Mürşid Râbîtası*, 58.

³¹ Dursun, “Râbîtanın Tarihi Gelişimi, Tanımı ve Fıkhi Hükümü”, 90.

³² Koçtürk, *Râbîta Risaleleri Literatürü*, 19.

³³ Dursun, “Râbîtanın Tarihi Gelişimi, Tanımı ve Fıkhi Hükümü”, 90.

³⁴ Koçtürk, *Râbîta Risaleleri Literatürü*, 17.

³⁵ Abdurrahman Memiş, *Mevlânâ Halid-i Bağdâdî Hazretleri*, (Ankara: Nasihat Yayınları, 2015), 170-172.

³⁶ Kur'an Yolu Meali, çev. Hayrettin Karaman, Mustafa Çağrırcı, İbrahim Kâfi Dönmez, Sadrettin Gümüş (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2017), et-Tevbe 9/119.

³⁷ Âl-i İmran 3/31.

³⁸ el- Mâide 5/35.

³⁹ et-Tevbe 9/119.

düşünüldüğünde bu kelimeye, özü sözü bir olan ve dürüst davranan kişiler demek daha uygundur. “Doğrularla beraber olun” hitabının, onlarla maddî bir beraberlik içinde olmaktan ziyade, doğruluk erdemini kazanıp onlar gibi davranarak bir davranış beraberliği içinde olmayı ifade ettiği açıktır. Ayrıca ayette büyük bir değer olarak ifade edilen sıdk (doğruluk) sahip olanların, müminler için örnek ve dindar şahsiyetler olarak gösterildiği anlaşılmaktadır.⁴⁰

Yukarıda yapılan açıklamalar ışığında asr-ı saadet döneminde dosdoğru olan kişilerin Hz. Peygamber (s.a.v.) ve onun mübarek ashabı olduğu görülmektedir. Hitap genel olarak tüm müminlere olduğu için Asr-ı saadetten sonraki dönemde de doğruluğu ile örnek ve dindar olan şahsiyetleri kapsadığı anlaşılabılır. Sadıklarla beraber olmayı emreden bu ayetin sufilerce râbitaya delil olarak ele alınmasından önceki süreçte Müslümanların zaten sadıklarla birlikte ve her halleri sünnete uygun olduğundan ayetteki sadıklarla beraber olun emri tasavvufun ilk dönemlerinde râbita olarak yorumlanmamış olabilir. Fakat aradan geçen uzun zamanda toplum bozulmuş ve bireylerin kalbi gereksiz ve faydasız şeylerle meşgul edilerek katılaştığı için, sufiler sadıklarla beraber olma gayesini gerçekleştirmek, müritlerin kalplerini Allah’a (c.c.) bağlayabilmek için kâmil mürşide râbitayı uygun görmüşlerdir.⁴¹

İsmail Hakkı Bursevi’nin tefsirinde, sadıklar ile ilgili yaptığı açıklamada: Bu ayette ifade edilen sadıklardan birinin de niyeti, sözü ve eylemi ile Hakk’a sâdik olan kâmil mürşidler olduğunu söylemiştir. Bununla birlikte bir müminin, kâmil bir mürşidin nazarı altına girip, muhabbetle kabul görüp ciddiyetle hizmet etmesi durumunda onun feyiz ve bereketiyle kötü eylemleri terk etmeye, Allah yolunda istikamet üzere olmaya kolaylıkla muvaffak olacağını ve Cenab-ı Hakk’ın huzuruna kavuşacağını ifade etmiştir.⁴² Ayrıca Hâce Ubeydullah Ahrar (k.s.) , ayette geçen sadıklarla beraber olun ifadesini açıklarken, sadıklarla zahirî ve manevî olmak üzere iki türlü beraberliğin olduğunu, bu beraberliği gerçekleştiren müridin, zamanla onların eriştiği gayeye ulaşacağını bildirmiş⁴³ olması kâmil bir mürşide râbita etmek olarak yorumlanmıştır.⁴⁴

⁴⁰ Kur’an Yolu Tefsiri, çev. Hayrettin Karaman, Mustafa Çağrı, İbrahim Kâfi Dönmez, Sadrettin Gümüş (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2017), Cilt 3, 71-72.

⁴¹ Gündüz, Tasavvufi Bir Terim Olarak Râbita, 249.

⁴² İsmail Hakkı Bursevî, *Ruhu’l Beyan –Kur’an Meali ve Tefsiri*, (İstanbul: Erkam Yayınları, 2013) 473.

⁴³ Es-Sâfî, *Reşahât*, , 327.

⁴⁴ Memiş, *Mevlânâ Halid-i Bağdâdî*, 171.

2.4. Tasavvufî Râbitanın Türleri

2.4.1. Mürşid Râbitası

Müridin tasavvuf yolunu öğrendiği mürşidine karşı, kalbinde samimi muhabbet barındırıp, Cenâb-ı Hak'tan (c.c.) mürşidi vasıtasıyla feyizler talep ve temenni etmesidir.⁴⁵ Müridin kalbini silsilesi Hz. Peygamber'e (s.a.v.) ulaşan kâmil bir mürşide bağlayarak⁴⁶ fenâfillah makamındaki mürşidin ruhaniyetinden istimdad (yardım) istemesidir.⁴⁷ Müridin tasavvuf yolunda seyrü sülûk yapabilmesi için kendisine uyduğu mürşidine karşı muhabbetle bağlanması gerekmektedir.⁴⁸ Zîra mürid, mürşidinin davranışlarını taklid edebilmek ve onun manevi halini kendi üzerinde aksettirebilmek için mürşidini sevmelidir. Çünkü kişi ancak sevdiği kişiyi taklid eder ve ona benzemeye çalışır.⁴⁹ Sevgi mürşid ile mürid arasında bir köprüdür. Bu sevginin gücü miktarınca şeyhten müride manevi hal geçişi olur.⁵⁰ Bu şekilde râbitaya riayet eden müridin zamanla şeyhinin hal ve vasıfları kendisinde yansımaya başlar. Zira kemâl elde etmek isteyen mürid kalbini kâmil bir mürşide bağlayıp, davranışlarını onun davranışlarına benzetme gayretinde olursa, ancak böyle bir râbita yetiştirici olur.⁵¹ Bunun gerçekleşmesi, müridin kalbini bağladığı mürşidinden feyz alması, sıkıntıya düştüğü durumlarda problemine mürşidinin düşünce, yaklaşım, tutum ve davranışlarını yakından takip ederek çözüm bulmaya çalışması şeklinde olur.⁵² Şâzeli'nin (k.s.) bir gün mânâ âleminde Rasûlullah'ı (s.a.v.) görüp gerçek bağlılığın ne olduğu sorusuna Rasûlûllah'ın (s.a.v.) “Bağlananın bağlandığını her şeyde, her şey ile beraber ve her şeyin içinde görmesidir.”⁵³ şeklinde cevap vermiş olması bu manayı kuvvetlendirmektedir.

2.4.2. Cismen ve Bedenen Râbita

Mürşid ile beraber olma, mümkün ise cismen ve bedenen aynı mekânda bulunarak olmalıdır.⁵⁴ Çünkü mürşid talimatlarla değil yaşantılarla yol gösterir.⁵⁵ Müridin cismen

⁴⁵ Hafız Mehmet Emin Akşehrî, *Tarîku's- Sevab Ve Menfa'at-i Hasene*, (Konya Yazma Eserler Bölge Müdürlüğü, Mahmud Bey Matbaası, 1343-1924), 4-5.

⁴⁶ Dağıstani, *Tasavvuf ve Tarikatlarla İlgili Fetvalar*, 150.

⁴⁷ Mevlânâ Hâlid, *Hâlidî Yolunda Râbita*, çev. Siraceddin Önlüer, (İstanbul: Hâcegân Yayınları 2021), 31.

⁴⁸ Rabbânî, *Mektûbat-ı Rabbânî*, Çev. Abdulkadir Akçiçek, 1. Cilt/ 604, 260. Mektup.

⁴⁹ Necdet Tosun, *Bahâeddîn Nakşibend*, (İstanbul: İnsan Yayınları, 2015), 317.

⁵⁰ Şehâbeddin Sühreverdî, *Avârifü'l Maârif*, , çev. Hasan Kâmil Yılmaz- İrfan Gündüz, (İstanbul: İber Yayınları, 2022), 766.

⁵¹ Gündüz, *Tasavvufî Bir Terim Olarak Râbita*, 248.

⁵² Dağıstani, *Tasavvuf ve Tarikatlarla İlgili Fetvalar*, 150.

⁵³ Ahmed Ziyaüddin Gümüşhânevî, *Câmi'ul Usul*, çev. Rahmi Serin, (İstanbul: Pamuk Yayınları, 1977), 183.

⁵⁴ Dağıstani, *Tasavvuf ve Tarikatlarla İlgili Fetvalar*, 150.

⁵⁵ Sayar, *Sufî Psikolojisi*, 48.

ve bedenlen mürşidinin yanında olup ona râbîta etmesi, mürîdin kalbini bağladığı mürşidinden feyz alması, sıkıntıya düştüğünde ondan yardım istemesi ve problemlerine mürşidinin söz, hal ve hareketleriyle çözüm bulmaya çalışmasıdır. Mürşidinden beklediği yardım manevi bir işaret olabileceği gibi, onun sohbet ve irşad çalışmalarından elde edeceği duygusal, bilişsel ve davranışsal tutumlar da olabilir.⁵⁶

2.4.3. Ruhen ve Manen Râbîta

Mürîdin mürşid ile cismen bir arada bulunmaya imkânı yok ise ruhen ve mânên suret ve sîretini düşünerek mürşidine benzemeye çalışır. Mürşidinin mânevî ve maddî tavır ve hareketlerini tahayyül ederek onun gibi olmaya gayret gösterir.⁵⁷ Mürşidinin suretini düşünmek, mürîdin terbiye ve edebini korumasını sağlar. Mürşidinin yanında olduğunu düşünmek, mürîdin ondan feyz almasına vesile olur. Bu şekilde kalpte huzur ve nur meydana gelir. Bu râbîta vesilesiyle mürîd çirkin ve kötü işlerden uzak durur.⁵⁸ Ayrıca ruhen ve manen râbîta, Ahmed Ziyâüddin Gümüşhanevî Hazretleri'nin “ rivayet yolu ile intisab “ olarak tarif ettiği⁵⁹ mürşidin eserlerinden istifade ederek de gerçekleştirilebilir. Böylece mürîd mürşidine gıyabında râbîta ederken amacı, eserlerinden anladığı şekliyle ona benzemeye çalışmak onun manevî hallerini düşünerek onun gibi olmaya gayret etmiş olmak olur.

2.4.4. Ölüm Râbîtası

“Ölüm râbîtası”, kabir, kıyamet, cehennem ve kötü amellerin cezalarını düşünmektir.⁶⁰ Mürîdin gönlünü ölüme, kabre, kıyamet ve ahirete bağlayarak, bunların zorluklarını düşünmesi, böylece, nefsinin kötülüğe dönük eğilimlerine engel olmaya çalışmasıdır.⁶¹ Ölüm râbîtasında mürîd, ölüm anında Azrail'in (a.s.) gelişinden, iman ile can verme gayretine, yıkanıp kefenlenmeden, eş dostun taziye gelmesine, cenaze namazının kılınıp kabre konulmasına kadar olan tüm detayları tefekkür eder.⁶² Bu tefekkürün seyri şu şekildedir: Azrail ruhumu almaya geldi, şeytan da imanımı çalmak için bekliyor. Akrabalarım ve evlatlarım etrafımda toplandı, bütün mal ve servetim gözümün önünde. Şeytandan imanımı kurtarmak için bunlardan yardım umuyorum. Fakat hiçbirisi bana yardım edemiyor. Anlıyorum ki Allah'tan (c.c) başka yardımcı yoktur. O'ndan başka her şey faydasızdır, O'nun dışındaki şeylere de ancak O'nun izni

⁵⁶ Dağıstanî, *Tasavvuf ve Tarikatlarla İlgili Fetvalar*, 150

⁵⁷ Dağıstanî, *Tasavvuf ve Tarikatlarla İlgili Fetvalar*, 150.

⁵⁸ Mevlânâ Hâlid, *Hâlidî Yolunda Râbîta*, , 31.

⁵⁹ Gümüşhânevî, *Câmi'ul Usul*, 96.

⁶⁰ Akşehrî, *Tarîku's- Sevak*, 4.

⁶¹ Dağıstanî, *Tasavvuf ve Tarikatlarla İlgili Fetvalar*, 149.

⁶² Çelikoğlu, *Râbîta Sorular- Cevaplar*, 24.

ile yönelebilirim. Ben ancak Allah'ü Teâlâ'nın lütfuyla, mürşidimin desteği ile bu dünyadan imanla ayrılabilirim. Mürşidim geldi şeytan onun nurundan kaçtı ve ben de üstadımın telkiniyle kelime-i şehâdeti söylenmeye muvaffak olup son nefesimi verdim. Ruhum bedenimden ayrıldı. Elbiselerimi soydular, cesedimi yıkadılar ve kefenlediler. Cenaze namazımı kılıp kabir denen karanlık çukura koydular. Şimdi günahlarımın hesabını verme hususunda Allah'ın sevgisi, şefkati ve merhametinden başka bana yardım edecek hiç kimse yoktur.⁶³

Bu râbitada amaç müridin kalbini, ölüm gerçeği ile yüzleştirip dünya hayatının geçiciliği ve ahiret hayatının, en ince detayına kadar dünyadaki tüm davranışlardan hesaba çekilecek bir gerçeklik oluşu ile diri tutmaktır. Ölüm ve hesap verme gerçekliğine kalbini bağlayıp, her gün bu şekilde tefekkür eden müridin, nefsinin kötü isteklerini bırakma hususunda daha kolay yol alması hedeflenir.⁶⁴ Ayrıca müridin içsel dönüşümünde önemli bir yeri olan ölüm râbitası, hayatı bir sanat eserine dönüştürebilmek için, yaşarken nasıl ölüneceğinin pratiğini yapmak olarak kabul edilmiştir.⁶⁵

2.4.5. Huzur Râbitası

Cenab-ı Allah'ı (c.c) zamandan ve mekândan münezzehtir bilip ilahî huzurda hazır ve nâzır olarak mahvolmaktır.⁶⁶ Huzur râbitasında, müridin kalbini tam bir sevgi ile Allah Teâlâ'ya bağlaması beklenir. Her an Allah'ın (c.c.) kendisi ile beraber olduğu her şeyi gören, işiten, bilen Allah (c.c.) olduğu inancıyla hareket etmesi, huzur râbitası yapan müriden beklen tutumdur.⁶⁷ Allah'tan (c.c.) başka her şeyi akıl ve düşüncesinden silip tamamen Allah'ın sevgisine sarılmış bir kalp ile Cenab-ı Hakk'ın huzurunda bulunduğu düşüncesinden ayrılmamasıdır.⁶⁸ Diğer râbitaların gayesinin müridi bu noktaya ulaştırmak olduğu unutulmamalıdır.⁶⁹

2.5. Mürşid İhtiyacı

İbn Haldun'a göre müridin amacı istikamet ise yani nefsini düzelterek, bütün hareketlerinde orta yol üzere olmak ise bir mürşide ihtiyaç vardır. Böylece gayesi istikamet olan mürid Kur'an ve Peygamberlere özgü ahlak, sanki kendisinde doğuştan varmışmış gibi onun huyları haline gelip, hayırlı işleri kolaylıkla yaparak huylarını

⁶³ Şeyh Fethullah Verkanî, *Âdab-ı Fethullah*, (Ankara: Sey-tac Yayınları, 2014), 20-21.

⁶⁴ Dilaver Selvi, *Nefs Terbiyesinde Râbita*, (İstanbul: Hoşgörü Yayınları, 2014), 166.

⁶⁵ Cemile Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi*, (Kitapyurdu Doğrudan Yayıncılık: İstanbul, 2023), 193.

⁶⁶ Akşehrî, *Tarîku's- Sevab*, 5.

⁶⁷ Dağıstanî, *Tasavvuf ve Tarikatlarla İlgili Fetvalar*, 149.

⁶⁸ Memiş, *Mevlânâ Halid-i Bağdâdî*, 176.

⁶⁹ Dağıstanî, *Tasavvuf ve Tarikatlarla İlgili Fetvalar*, 149.

güzelleştirmiş olur. Bunun olabilmesi için ise müridin, yanında her türlü korkunun önemsiz olduğu içteki hararetle bir arzuya (irade) sahip olması gerekir. Bu irade ve gayeye sahip mürid her ne kadar erdemli bir tutuma istekle iştihak duyuyorsa da nefsin aldatıcı huylarını bilmek, kalbin gizlice halden hale geçişini kavramak güç, tedavi yöntemlerini ve çarelerini bulmak zor olduğu için bir mürşide uymak gayet lüzumlu ve faydalı görülmüştür.⁷⁰ Zira birey bilmediği bir yolda yol tarif eden olmadan ya boşa zaman harcar ya da kendisini incitmiş olur.⁷¹

Mürşit ile râbîta-bağlanma, yola yeni başlayan bireye yeni bir inşa duygusu verir ve onun kendisi ile ilgili yeni bir algı geliştirmesi hususunda cesaret verir. Zira bireyin yüzleşmesi gereken kaygıları, kendisini zorlayacak zihinsel ve ruhsal anlamda içsel bir yolculuk anlamı taşıdığı için, zaman zaman pes etme ihtimali söz konusu olacaktır. Çünkü zihinsel ve ruhsal yenilenme eylemlerinde yanılma ve yorulup pes etme tehlikesi vardır. Mürşit, bireyi sayılan tüm zorlantılara karşı yaşantısal yol göstericiliği ile sürekli yeni bir bilinç oluşturarak, yolculuğu boyunca aydınlatmış olacaktır.⁷²

Yapılan açıklamalar müridin seyr-u sülûk⁷³ ile elde etmesi hedeflenen tüm kazanımlar için bir mürşide râbîta-bağlanmasının gerekli olduğunu göstermektedir. Zira nasıl ki kendi kendine yetişen yabani bir ağacın yaprakları olsa da meyve vermez, aynı şekilde bir mürşidden terbiye almayan müridde girdiği yolda fayda görmeyecektir.⁷⁴ Çünkü tasavvufî eğitim ile elde edilmesi amaçlanan, her şey ancak râbîta vasıtasıyla elde edilir.⁷⁵ Bu durumda, bireyin bir mürşide bağlanmaya karar verdiğinde ilk olarak bağlanmayı istediği mürşitte bulunması gereken şartları bilmesi gerekir.

2.6. İhtiyaç Duyulan Mürşidin Vasıfları

Marifette kemâl ve seyr ü sülûkte visal kazanmak isteği ile yola çıkan müridin el ve gönül teslim ettiği kâmil bir mürşidde, kemâl sıfatlarının varlığına alamet olarak şu beş şartın bulunması gerekir.

1.Silsilesi Hz Peygamber'e eksiksiz olarak ulaşan kâmil bir mürşidden irşad müsaadesi olması.

2.Mânevi zevk sahibi olması.

⁷⁰ İbn Haldun, *Şifâ'u's- Sâil*, çev. Süleyman Uludağ (İstanbul: Dergâh Yayınları, 1998), 125-129-176.

⁷¹ Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi*, 266.

⁷² Sayar, *Sufi psikolojisi*, 47-48.

⁷³ Ethem Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, (Ankara: Otto, 2020) “ Bir mürşidin gözetiminde, Allah'a kavuşmak için çıkılan manevi yolculuk”, 433.

⁷⁴ Abdulkurim Kuşeyrî, *Kuşeyrî Risalesi*, çev. Süleyman Uludağ (İstanbul: Dergâh Yayınları, 2023), 483-484.

⁷⁵ Öztürk, *Kuşadalı İbrahim Halveti*, 125.

3.İslâm'ı çok iyi bilip, emirlerine uyma ve yasaklarından kaçınmada müridlerine üstün bir örnek olması.

4.Üstün bir şefkat ve himmet sahibi olması.

5.Allah'tan gelen her şeye razı olup, iradesini hakkın iradesinde yok etmiş olmalı. İsaabetli görüş ve tesirli telkin sahibi olmalıdır.

Bu sayılanlarla birlikte kâmil mürşidi tanımak ve bulmak için ilk bakışta tanınabilecek zâhiri özellikler şunlardır:

1.Şer'i emir ve yasaklara, kitap ve sünnete riayetinin tam olması gerekir. Zira Şeriat hakikate götüren bir en önemli adımdır.

2.Görüldüğü anda kişiye Allah'ı hatırlatan, yüzünde gönül gamlarını giderici bir yüz hattına sahip olup, tesirli söz ve nasihatleriyle kalpte kendisine karşı bir saygı duyulmalıdır. Duruşu ve davranışı ile Rasûlullah'ın sünnetine tam bağlı olup ziyaretine gelen herkesin duasını almaktan mutlu olduğu kişidir.

3.Kendilerine Allah tarafından yetenekleri bilme gücü verilmiş olmalıdır. Ubeydullah Ahrar: Bir mürşid ilk bakışta müridin kabiliyetinin nereye varacağını bilmelidir. Bunu bilmez ise onu hangi mertebeye ulaştıracaktır. Aksi takdirde mürşid olması caiz değildir.

4.Kendisine uyulması hususunda içinde bir istek beslememelidir. Halka karşı üstünlük iddiasında bulunmamalı, müridin ihtiyacını kendi ihtiyacından önce tutmalıdır.

5.Kendisine hizmet edilmesi ve tazimle saygı gösterilmesine istekli olmamalıdır.⁷⁶

Ayrıca kâmil mürşidin fenafillah ve beka billah makamlarına ulaşmış olması gerekmektedir. Bu makam her an Allah ile birlikte olma makamıdır. Kur'an'ı Kerim'de bu mertebeye ulaşanlar 'mukarrebun 'olarak zikredilen kimselerdir.⁷⁷ Mürşid ruh ile meşgul olup, kendisine râbîta eden-güvenle bağlanan müridin bütün özelliklerinin ve kabiliyetlerinin farkında olarak herkese ayrı ayrı yol göstermelidir. Kabiliyeti ve ilminin derecesine göre müridin mizacındaki katılığı, ahlakındaki kötülüğü aşama aşama giderip fıtratındaki aşırılıkları seyreltmeye çalışmalıdır.⁷⁸ Müridin maddi manevi ihtiyaçlarını temin etme konusunu kendi ihtiyaçları gibi kabul etmelidir. Zira sorumluluğu üzerine alınan kimselerin her işi, teslim alan kişiye aittir.⁷⁹

⁷⁶ İrfan Gündüz, *Gümüşhânevi*, (İstanbul: İbn Haldun Üniversitesi Yayınları, 2020), 239-240.

⁷⁷ Selvi, *Nefs Terbiyesinde Râbîta*, 143.

⁷⁸ Çelikoğlu, *Râbîta Sorular- Cevaplar*, 129.

⁷⁹ Gümüşhânevi, *Câmi 'ul Usul*, 99.

3. PSİKOLOJİDE BAĞLANMA-RÂBİTA

3.1. Bağlanma Teorisi

Bağlanma teorisi 1930'larda duygusal açıdan sorunları olan çocuklarla çalışmaya başlayan John Bowlby tarafından geliştirmiştir. Duygusal problemi olan çocukların birçoğunun, bakımlarını üstlenen yetişkinlere sahip olmadığını ya da sorumlu yetişkinlerin bakımları konusunda ihmalkâr davrandıklarını, bunun neticesinde çocukların sevgisiz kalmış olduklarını gözlemlemiştir.⁸⁰ Aynı zamanda bebeğin tüm besin ihtiyaçları bir şekilde giderilmiş olsa bile bağlanacağı bir figür yoksa (ikinci dünya savaşında yetiştirme yurdunda kalmış çocuklar gibi) normal bir gelişim gösterememiş olduklarını kaydeder. Zira hususi biri ile bağ kurma ihtiyacı o kadar önemlidir ki beynimizde bağ kurma ile ilgili özel bir mekanizma bile vardır.⁸¹ Bu duruma binaen Bowlby'in varmış olduğu sonuç: En az üç yaşına kadar her an bakıma ihtiyacı olan bebeğin zihinsel, bedensel ve duygusal anlamda sağlıklı bir gelişim gerçekleştirebilmesi için kendisine sevgi ile bağlı bir yetişkinin, bebeğin ihtiyaçlarını gidermesi gerekmektedir. Bebeğin ihtiyaçlarını gidermekle sorumlu olan birinci derece yetkili kişi aslında bebeğin bakımını yaparken onun duygularını da düzenlemektedir. Bebeğin duygu ve davranışını düzenleyen bağlanma davranışındaki bağlanma figürünün anne ya da baba olması tercih edilen bir durumdur. Fakat herhangi bir sebepten dolayı bu ikisi bebeğin ihtiyaçlarını yerine getiremiyorsa (hastalık, ölüm, uzakta olma vs.) abi, abla, dede, nine de bebeğe içten ve sürekli bir ilişki içinde ihtiyaçlarını gideriyorsa bağlanma davranışının gerçekleşmesi için yeterli görülmektedir.⁸² Belirtilen ortamın sağlanması durumunda güven ve emniyet duygusu oluşmuş olan bebeğin korku ve kaygılardan uzaklaşmasına zemin hazırlanmış olur. Böylece bağlanma davranışı gerçekleşir. Bebek bağlandığı kişinin verdiği güvenle hayata kendisi olarak adım atabilme kabiliyetine erişmiş olur.⁸³ Bu durum bireyin hayatta kalabilmesi için biyolojik bir işleve sahip olan bağlanma davranışının temellerinin ilk üç senede atılmış olup, etkilerinin ise bağlanmanın türüne göre olumlu ya da olumsuz bir ömür boyu sürdüğünü göstermektedir.⁸⁴

⁸⁰ Bahar Eriş, *Hayatın İlk 3 Yılı*, (İstanbul: Alfa Yayınları, 2024), 49-50.

⁸¹ Amir Levine- Rachel Haller, *Bağlanma*, çev. Ebrar Güldemler, (İstanbul: Aganta, 2023), 20-27.

⁸² Eriş, *Hayatın İlk 3 Yılı*, 50-51.

⁸³ Adem Güneş, *Güvenli Bağlanma*, (İstanbul: Timaş Yayınları, 2019), 25-26

⁸⁴ Neslim Güvendeğer Doksat- Arzu Demirci, Bağlanma ve Yaşamdaki İzduşümleri, *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 25/4 (2016), 490.

3.2. Psikolojide Bağlanma- Râbîta Davranışı

Bağlanma davranışı başka bir bireyde yakınlık arama ve bu yakınlığı devam ettirme olarak tanımlanmaktadır.⁸⁵ En belirgin olarak erken çocukluk döneminde görülmekle birlikte insan hayatının tüm aşamalarında, özellikle de acil durularda görülebilir.⁸⁶ Gelişimde herhangi bir aksilik olmadıkça bağlanma davranışı başlangıçta anneye yönelir.⁸⁷ İnsan doğasının çok önemli bir parçası kabul edilen bu davranışın biyolojik görevi korunmadır.⁸⁸ Yani bir çocuğun anne babasına ya da ona bakan herhangi birine yönelik güçlü bağlanma arzusu, çocuğun kendisine gelebilecek tehlikelerin riskini azaltma işlevi taşımaktadır.⁸⁹ Bu davranış birçok çocuk tarafından hemen hemen üç yaşının sonuna kadar güçlü ve düzenli bir şekilde meydana gelir.⁹⁰ Bağlanma davranışı, yakınlığı koruma çabası ile anne bebeğin yanından ayrıldıktan sonra bebeğin ağlayarak ya da annenin peşinden gitmeye çalışarak gösterdiği tepkilerde açıkça görülmektedir.⁹¹ Yani üç yaşının sonuna kadar çocuk anneden ayrı olmaya tahammül edemez. Üç yaşından sonra ise ani bir değişimle bazı olgunluk eşikleri geçilmektedir. Bu değişim çocuğun güven hissedeceği yabancı bir yerde bir akraba ya da okul öğretmeni gibi ikinci derecedeki bağlanma figürleriyle bulunabilmesidir. Fakat bunun gerçekleşebilmesi için ikincil figürün annesiyle birlikteyken tanıdığı kişilerden biri olması, çocuğun hasta olmaması ve annesinin nerede olduğunu bilip onunla yeniden temas kuracağından emin olmalıdır. Bu koşulların olmadığı durumlarda çocuğun yine huzursuz ve anneci olmaya devam etmesi söz konusudur.⁹²

Bir başka tanıma göre bağlanma davranışı bir insanın dünya ile daha iyi baş edebildiğini düşündüğü ve iyi tanınan başka bir bireye karşı yakınlık elde edebilmek veya yakınlığı koruyabilmek biçiminde neticelenen herhangi bir davranış şeklidir.⁹³ Bowlby'e göre bağlanma davranışı beşikten mezara kadar insan doğasının bir özelliği olarak tüm hayat boyunca süren bir durum olmakla beraber ergenler ve yetişkinlerde erken çocukluk yıllarına göre yoğunluğu daha az ve daha az çaba gerektirir. Yine de sıkıntı ve kaygı zamanlarında bir insanın sevgi ve ilgi isteği içerisinde olması gayet doğaldır.⁹⁴

⁸⁵ John Bowlby, *Bağlanma*, çev. Tuğrul Veli Soylu, (İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2025), 252.

⁸⁶ John Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak*, çev. Sarp Güneri, (İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, 2020), 37.

⁸⁷ Bowlby, *Bağlanma*, 238.

⁸⁸ Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak*, 37.

⁸⁹ Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak*, 115.

⁹⁰ Bowlby, *Bağlanma*, 262.

⁹¹ Bowlby, *Bağlanma*, 257.

⁹² Bowlby, *Bağlanma*, 263.

⁹³ Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak*, 36.

⁹⁴ Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak*, 117.

Bağlanmanın işleyiş şekli bebeğin davranışlarında açık bir şekilde fark edilmektedir. Çocuk herhangi bir sebeple huzursuz olduğunda, korktuğunda ya da çevreyi keşif için zaman zaman ayrılıp geri döndüğünde özellikle bağlanma figürüne karşı yakınlık kurma eğilimindedir. Bağlanılan figür böyle durumlarda çocuğun rahatlaması ve kendisini güvende hissetmesi için geriye dönebildiği güvenli bir dayanak işlevi görür.⁹⁵ Zira bağlanma, başlangıcı güven duygusu olan bir sonuçtur. Çocuğun kendini güvende hissederek bağlandığı kişiden aldığı güven duygusuyla hayata adım atabilecek yeteneğe ulaşmasıdır.⁹⁶

Bowlby çocuğun anneye geliştirdiği yakın bağın sebebinin, sadece annenin onu beslemesi olduğu görüşüne katılmaz. Ona göre bağlanma figürünün varlığı ve cevap verebilir olduğu bilgisi her zaman hissedilen güçlü bir güvenlik duygusu inşa eder. Bowlby bu yaklaşımını Lorenz'in ördek ve kaz yavrularını takip ederek tepkilerini incelediği çalışması ile desteler. Bu çalışmaya göre bazı hayvan türlerinde anne figürü ile kurulan güçlü bağ yiyecek aracılığı olmadan da meydana gelmektedir. Zira bu yavru kuşlar ebeveynleri tarafından beslenmeyip kendileri böcek avlayarak beslenmektedirler.⁹⁷

Ambrose'nin yapmış olduğu deneysel analiz sonucuna göre bir bebeğin aç olmadığı, acı çekmediği ve üşümediği halde ağlamasını en etkili şekilde susturan öğelerin sırasıyla insan sesi, beslenme dışı emme ve sallama olduğu bildirilmiştir. Bu deneyin sonucu da Bowlby'nin, bebeğin bağlanma figürüne karşı yakın olma çabasının varlığını hissederek güven ihtiyacını karşıladığı yaklaşımını güçlendirmektedir.⁹⁸ Bağlanma davranışının yoğunluk ve sürekliliği çocuklar arasındaki gelişim farklılıkları, açlık, yorgunluk, hastalık ve tehlike durumlarıyla birlikte saatten saate günden güne değişiklik gösterebilir. Yani bağlanmanın seyri bebeğin gelişim düzeyi, biyolojik ve çevresel faktörler göz önünde bulundurularak değerlendirilmelidir. Ayrıca bebeğin annesinden aldığı ilgi türü bağlanma davranışının gelişme biçimini belirlemede büyük öneme sahiptir.⁹⁹

⁹⁵ Akif Hayta, " Anneden Allah'a: Bağlanma Teorisi ve İslam'da Allah Tasavvuru", *Değerler Eğitimi Dergisi* 4/12 (2006), 33.

⁹⁶ Güneş, *Güvenli Bağlanma*, 26.

⁹⁷ Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak*, 33-37.

⁹⁸ Bowlby, *Bağlanma*, 358.

⁹⁹ Bowlby, *Bağlanma*, 260- 261.

3.3. Bağlanma Türleri

3.3.1. Güvenli Bağlanma

İlk olarak Bowlby tarafından tanımlanan bağlanma kuramı bağlanma türleri olarak Ainsworth ve meslektaşları tarafından 1971 yılında geliştirilmiştir.¹⁰⁰ Çocuğun bağlanma davranışını tanımlamak için yabancı ortam tekniği kullanarak bağlanma türlerini sınıflandırmıştır.¹⁰¹ Bu bağlanma türleri güvenli bağlanma, kaygılı dirençli bağlanma ve kaygılı kaçınmalı bağlanma olarak tanımlanmıştır.¹⁰² Ona göre on iki aylık bir bebek yabancı bir ortamda annesini güvenlik merkezi gibi kullanıp rahatça keşifte bulunuyorsa, annesinin geçici olarak yanında olmayışında nerede olduğu konusunda farkındalık gösterip, annesi geri döndüğünde ise gergin bile olsa onu karşılayıp bu durumu kısa sürede üzülmekten atlatabiliyorsa bu durum güvenli bağlanma olarak değerlendirilir.¹⁰³

Ainsworth'ün ana hatlarını çizdiği ve güvenli bağlanma davranışı geliştirdiğine inanılan annelik davranışları ise şunlardır:

1. Özellikle ilk altı ay boyunca annenin, bebeğin gerginliğini almak için kucağına alarak sık ve devamlı fiziksel temas halinde olması;

2. Annenin bebeğin ritmiyle uyum içinde bebeğin sinyallerine zamanında müdahale ederek duyarlılık göstermesi;

3. Bebeğin kendi davranışlarının sonuçlarından bir anlam çıkarabilecek kadar hazırlanmış bir ortam. Bu koşulların sonucu olarak gelişen diğer bir koşul ise anne ve bebeğin birlikte edindikleri ortaklaşa keyif alma halidir. Tüm bu koşullar sağlandığı takdirde anne ve bebek arasında mutlu ve aktif bir duygusal döngü ve güvenli bağlanma gelişir. Koşulların eksiksiz bir şekilde sağlanma düzeyine göre güvenli bağlanmanın niteliği de değişkenlik gösterecektir.¹⁰⁴ Güvenli bağlanma davranışı içinde olan bir annenin, çocuğun performansına karşı dikkatli ve duyarlı olup çocuğun yaşadığı başarılar ve zorluklara karşı cesaret verici ve yardım edici bir davranış içinde olduğu tespit edilmiştir.¹⁰⁵ Güvenli bağlanmış bebekler oyun oynarken oyunun tüm bölümlerinde oyuncaklara daha uzun süre yoğun bir şekilde ilgiyle odaklanabilen, detaylara dikkat verip, diğer bağlanma stiline sahip bebeklere göre daha sık gülüp

¹⁰⁰ Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak*, 178.

¹⁰¹ Bowlby, *Bağlanma*, 407.

¹⁰² Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak*, 178.

¹⁰³ Bowlby, *Bağlanma*, 405.

¹⁰⁴ Bowlby, *Bağlanma*, 415.

¹⁰⁵ Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak*, 180.

eğlendikleri gözlenmiştir. Ayrıca bu bebekler anneleri ve diğer insanlarla daha işbirlikçi olabilmektedir.¹⁰⁶

Güvenli bağlanmayı tanımlayan bazı çağdaş araştırmacıların aktardıkları güvenli bağlanma yorumları şu şekildedir:

Bir bebeğin, bakımından sorumlu olan ebeveyn bebeğin fiziksel ve duygusal tüm ihtiyaçlarını zamanında ve yeterince karşılamış olması durumunda güvenli bağlanma gerçekleşmiş olur.¹⁰⁷ Güvenli bağlanan bebekler annelerini kendilerinin devamı zannederler ve her an anne ile beraber olmak isterler.¹⁰⁸ Anne ayrıldığında huzuru kaçar fakat anne döndüğünde neşesi yerine gelir. Güvenli bağlanan bebeğin annesi bebeğin ihtiyaçlarına karşı duyarlı ve hassas olduğu için bebeğinin ihtiyaçlarını ertelemekten kaçınarak, bu durumda bebeğin ruhsal, fiziksel ve sosyal ilişkilerinin gelişim temelleri sağlam olur. Bütün bu sayılan olumlu kazanımlar çocuğun zekâ gelişimi de destekler.¹⁰⁹

Belirtilen şartlar oluşup güvenli bağlanan çocuk, kendi ihtiyaçlarını ve duygularını çekinmeden dile getirebileceğini öğrenir. Böylece yetişkinlik döneminde kendini değerli ve sevmeye layık, diğerlerini güvenilir bulduğu için sevgiye dayalı, sürekli ve dengeli ilişkiler kurabilir. Diğerleri ile yakınlık kurmayı özgün olabilmesine engel olarak algılamaz. Bu tür bağlanmaya sahip insanlar diğer bağlanma türlerine sahip olanlara göre bedensel rahatsızlıkları daha az olup, daha az ölüm korkusu yaşarlar¹¹⁰

3.3.2. Kaygılı Bağlanma

Kaygılı bağlanma şeklinde birey ihtiyacı olduğunda başvurduğu ebeveyninin ulaşılabilir, cevap verir ya da yardım edebilir durumda olup olmayacağı konusunda şüphelidir. Ebeveyni ile ilgili bu belirsizlikten dolayı her zaman ayrılık kaygısı taşımakta, ebeveyne bunalıcı bir şekilde sarılıp bırakmamayı istemektedir. Dünyayı keşfetme konusunda da aynı şekilde kaygılıdır.¹¹¹ Bu tür bağlanma gerçekleştiren bebekler de güvenli bağlananlar gibi anneleri yanlarından ayrıldığında çok huzursuz olur fakat geri geldiğinde hemen sakinleşmez, anneyi hem itip hem sarılma gibi kaygılı olduğunu gösteren davranışlarda bulunur.¹¹² Yakınlık, temas kurma ve iletişime geçme ya da bunlara direnme arayışı arasında kararsızdır. Bazıları pasif bazıları da fark edilir şekilde öfkeli. ¹¹³ İçsel çatışmanın fark edildiği bu bağlanma şeklinin oluşumuna,

¹⁰⁶ Bowlby, *Bağlanma*, 434.

¹⁰⁷ Senai Demirci, *Mevlâna Terapi*, (İstanbul: Destek Yayınları, 2023), 62.

¹⁰⁸ Güneş, *Güvenli Bağlanma*, 18.

¹⁰⁹ Bahar Eriş, *Anne Beynim Aç*, (İstanbul: Alfa Yayınları, 2021), 23.

¹¹⁰ Demirci, *Mevlâna Terapi*, 62-65.

¹¹¹ Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak*, 178.

¹¹² Bahar Eriş, *Anne Beynim Aç*, (İstanbul: Alfa Yayınları, 2021), 23-24.

¹¹³ Bowlby, *Bağlanma*, 406.

bazı durumlarda ulaşılabilir ve bebeğin yardım isteğine karşı duyarlı, bazı durumlarda tam tersi bir tutumla ulaşamaz ve yardım çağrısına karşılık vermez bir tavır takınan, ayrıca terk etmeyi ve ayrılma tehditlerini bir kontrol aracı olarak kullanan ebeveyn davranışlarının zemin hazırladığı anlaşılmaktadır.¹¹⁴

Bu şekilde kaygılı bağlanan bebekler terk edilmekten korktukları için yetişkinliklerinde bağlı değil bağımlı ilişkiler içinde olurlar.¹¹⁵ Daha çok kadınlarda görülen bu bağlanma stilinde bireyler kendilerine güvenmez fakat başkalarına güvenirlir. Kendilerini sevmeye layık görmediklerinden kendi değerlerini bağımlı olduğu kişi ya da kişiler üzerinden anlamaya çalışırlar. İlk görüşte âşık olabilir, ilişkilerinde ciddi kıskançlık duyguları yaşayarak olumlu duygular yerine olumsuz duygulara odaklanırlar. Diğer insanlarla ilişkilerinde yoğun öfke halinde olup ölüm ve ayrılık korkusunu baskın bir şekilde yaşarlar.¹¹⁶

3.3.3. Kaçınan Bağlanma

Çatışmanın daha gizli olduğu bu bağlanma stilinde, bebek anneye korunma ve rahatlık için yaklaştığında annenin onu sürekli, azarlaması sonucu oluşur. En aşırı durumlar sürekli tekrarlanan reddetmeler sonucu meydana gelir. Dolayısıyla bebek ilgi aradığında ona yardımsever bir şekilde karşılık verileceğinden emin olamaz. Aksine azarlanacağını düşünür.¹¹⁷ Kaçınan bağlanan bebekler annelerinin özellikle ikinci kez kısa ayrılığından sonra yeniden birleşme esnasında kaçınırlar. Bir yabancıya kendi annelerine davrandıklarından daha yakın davranırlar. Kaygılı bağlanan bebeklerden daha fazla öfkeli davranma eğiliminde olurlar.¹¹⁸

Kaçınan bağlanmaya sebep olan bir diğer ebeveyn tutumunun engellenme olduğuna vurgu yapılmıştır. Ebeveyn güvenli bir tutum oluşturmak adına bebeği kendine bağlı kılıp, tüm bağımsız davranma teşebbüslerine engel olmuşsa, kaçınan bağlanma meydana gelir.¹¹⁹ Böyle bir birey dikkat çekici şekilde başkalarının destek ve sevgisi olmadan yaşamak için duygusal olarak kendine yeterli olmaya çalışır. Ve bu bireye daha sonra Winnicott tarafından tanımlanan sahte benlik türüne sahip olduğu ya da narsistik olduğu yönünde teşhis konulabilir.¹²⁰

Kaçınan bağlanan bebekler yetişkin olduklarında kendilerine güvenir başkalarına güvenmezler. Daha çok erkeklerde görülen bu bağlanma şeklinde bireyler,

¹¹⁴ Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak*, 178.

¹¹⁵ Eriş, *Anne Beynim Aç*, 23-24.

¹¹⁶ Demirci, *Mevlâna Terapi*, 62-66.

¹¹⁷ Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak*, 179.

¹¹⁸ Bowlby, *Bağlanma*, 406.-408.

¹¹⁹ Demirci, *Mevlâna Terapi*, 62-66.

¹²⁰ Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak*, 179.

özgürlüklerine karşı tehdit olarak algıladıkları için diğerleri ile yakın ilişkiler kuramaz, yakınlıklarını minimum seviyede tutmaya çalışırlar. Bağımsızlığına son derece düşkün olup, kendine olumlu diğer herkese olumsuz bir bakış açısına sahip olup, değersiz gördüğü diğer insanlarla ilişki kurup bağlanma ihtiyacını reddederler. Aynı zamanda başkalarının kendisine bağlanması da kendisi için bir gerginlik sebebidir. Partneri kaygılı ve stresli olduğu durumlarda öfke duyarak, ondan uzaklaşma tavrı içinde olur. Bu durum kendisi için söz konusu olduğunda da yardım almak istemez, yalnız kalmayı tercih eder. İnsanların kendisine özen göstermeyeceklerine inandığı için kendi kendine yetmeye çalışır. Aslında kaçınan bağlanan bireyler için bu davranışlar gerçeğin görünen kısmıdır. Gerçekte ise bu davranışlar bir savunma mekanizmasıdır. Zira bebeklik döneminde özellikle bağımsızlık ihtiyaçları desteklenmediği, yok sayıldığı için yetişkinlikte kendisini bu duruma maruz bırakma ihtimali olan her türlü yakın ilişki bu duygusunu tetiklemekte ve kendisinde reddedilme korkusu oluşturmaktadır. Böylece sevmeye, sevilme ve her türlü sosyal bağlanma olasılıklarına karşı olumsuz bir tavır takınmalarına neden olmaktadır.¹²¹

3.4. Güvenli Bağlanma ve Güvenli Ayrılma

Bir çocuk annesine yakın olmak istediğinde, annesinin ona baktığını ve karşılık vermeye istekli olduğunu algıladığında mutlu olacak ve uzak mesafeleri keşfe çıkabilecektir. Söz konusu davranış bağlanmaya ters gibi görünse de aslında bağlanma davranışının koruyucu işlevinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Eğer çocuk annesinin onu bırakacağından şüphelenirse annesine daha çok yapışacaktır.¹²² Bu durumda çocuğun birincil figüre bağlanma güvensizliği arttıkça diğer figürlere bağlanma geliştirme ihtimali azalır (güvenle ayrılamaz) diyen Ainsworth'ün¹²³ çocuğun bağlanmasıyla birlikte gelişmesi beklenen “bağlanmaya karşı koyabilme” ve “ayrılabilme gücünü” kazanamadığını ifade ettiği anlaşılmaktadır.¹²⁴

Güvenli bağlanmaya katkı sağladığı düşünülen fiziksel temasla ilgili Ainsworth ve arkadaşları bebek birkaç aylıkken annesi tarafından kendisiyle yoğun fiziksel temas kurulması halinde bebeğin bir yaştan sonra etken duygusal ilişkilerden keyif aldığı ve kucaktan indiğinde rahatsızlık duymadan oyununa dönebildiği ya da etrafı inceleyebildiğini vurgulamışlardır. Bu ilişkinin bebeği bağımlı yapmayıp aksine

¹²¹ Demirci, *Mevlâna Terapi*, 62-68.

¹²² Bowlby, *Bağlanma*, 322.

¹²³ Bowlby, *Bağlanma*, 373.

¹²⁴ Güneş, *Güvenli Bağlanma*, 30.

bağımsızlığını yavaş yavaş şekillendiren bir süreç olduğu vurgulanmıştır¹²⁵ Ayrıca güvenli bağlanan bebekler yetişkinlik dönemlerinde değer arayışı içinde olmadıklarından olaylara, durumlara ve kişilere bağımlılık geliştirmezler. Çünkü güvenli bağlanma bir bağımlılık değil, bağlı olduğu hissinin verdiği güçle ayrılabilme yeteneğine yani güçlü bir iradeye sahip olmaktır. Bundan dolayı güvenli bağlanan birey gereksiz keyif verici durumlardan ayrılabilme ve iç dürtülerinin esiri olmayıp bağlanmaması gereken kişi ve durumlara karşı iradesi ile karşı koyabilme gücüne sahip bireylerdir.¹²⁶ Bu durumda bağımlılık aslında bir kaçınma ve geri kalma durumuyken bağlanma bireye değer katan bir durumdur.¹²⁷

3.5. Bartholomew Yetişkin Bağlanma Modeli ve Bireyin Kendilik Algısı

Bartholomew Bowlby'nin içsel çalışma modelleri yaklaşımını güvenli, kaygılı-saplantılı, kaçınan-reddedici ve korkulu olmak üzere dört kategorili bir sınıflandırma şemasıyla organize etmiştir. Bu dörtlü bağlanma örüntüsünde kişinin benlik modelinin ve başkaları modelinin olumluluğu tanımlanmıştır. Bartholomew'in geliştirdiği dörtlü bağlanma modeline göre; güvenli yetişkin bağlanmasında, kendine de başkalarına da olumlu bir benlik algısı vardır. Güvenli kişiler içselleştirilmiş öz değer duygusuna sahip oldukları için yakın ilişkilerinde samimiyet ve içtenlik konusunda rahattırlar. Kaygılı-saplantılı yetişkin bağlanmasında, kendine olumsuz başkalarına olumlu benlik algısına sahip bireyler, endişeli bir şekilde başkalarının onayına ihtiyaç duyarlar. Kendilerine uygun bir şekilde karşılık verilirse emniyet ve güvenliğe ulaşabileceklerine inanırlar. Kaçınan-reddedici yetişkin bağlanmasında kendine olumlu başkalarına olumsuz benlik algısı vardır. Bu bireyler olumsuz beklentileri sebebiyle yakınlıktan kaçındıkları gibi yakın ilişkilerin değerini de ısrarla reddederek öz-değer duygularını korumaya çalışırlar. Korkulu yetişkin bağlanmasında ise kendine de başkalarına da olumsuz bir bakış açısına sahip olan bu bireyler kaygılılar gibi başkalarının onayına son derece bağımlı olmakla beraber, kaçınanlar gibi olumsuz beklentileri nedeniyle, kayıp ve reddedilmenin acısını önleyebilmek adına yakınlıktan kaçırırlar.¹²⁸

¹²⁵ John Bowlby, *Ayrılma*, çev. Müge Günay, (İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2014), 434.

¹²⁶ Güneş, *Güvenli Bağlanma*, 30-35.

¹²⁷ Bowlby, *Bağlanma*, 289.

¹²⁸ Bartholomew, K. & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. J. A. Simson & W.S. Rholes (Ed), *Attachment theory and close relationships*, 30-31. New York and London: The Guildford Press.

3.6. Hazan ve Shaver'in Bağlanma Modeli

Ainsworth ve arkadaşlarının çocuklukta anne babayla ilişkiler bağlamında geliştirdikleri üçlü bağlanma stilini Hazan ve Shaver yetişkinlikteki bağlanmaya uyarlamıştır. Onlara göre yetişkin romantik ilişkiler de ebeveynle çocuk arasındaki bağlanmaya benzerlik gösteren bir bağlanma sürecidir. Yetişkin bağlanma stillerini ölçmek üzere her bir bağlanma stili için tanımlayıcı bir ölçek oluşturan Hazan ve Shaver güvenli, kaçınan ve kaygılı/kararsız olmak üzere üçlü bağlanma stili geliştirmişlerdir. Bu bağlamda bireylerin, yetişkin romantik ilişkilerinde farklı duygu, düşünce ve davranış sergileme sebebinin çocukluk döneminde farklı ebeveyn davranışları sonucu farklı bağlanma stilleri geliştirmiş olmaları düşünülmektedir.¹²⁹

3.7. Yetişkin Bağlanma Teorisi ve Bağlanmanın Sonradan Gerçekleşmesi

Yetişkin bağlanma teorisi, bebek ve birinci dereceden bakım veren kişi arasındaki ilişkinin sonraki dönemlerde yaşamın tüm süreçlerine yansımaları anlamına gelmektedir.¹³⁰ Erişkin yaşamında bağlanma davranışını gerileyici kavramı ile adlandırmak, insan yaşamında beşikten mezara oynadığı hayati rolü gerçekten görmezlikten gelmektir.¹³¹ İnsan doğasının temel parçası olarak, belli bireylere yakın duygusal bağlar kurma isteği ile ilgili olan bağlanma kuramı, yeni doğan bebekte potansiyel olarak mevcut olup, yetişkinlik hayatında da yaşlılığa kadar devam eder. Bu bağlar bebeklik ve çocuklukta desteği, rahatlığı ve korumasına güvenilen ebeveynler veya ebeveyn yerine geçen kimselere yöneliktir. Sağlıklı bir ergenlik ve yetişkinlik hayatı boyunca bu bağlar varlıklarını sürdürürler fakat genellikle karşı cinse yönelme niteliği ile yeni bağlar kurarak birbirini tamamlarlar. Dolayısı bağlanma çerçevesi içinde zorluklar karşısında destek ve rahatlık için ihtiyaç duyulan yardım isteği de çocuksu olarak değerlendirilmez. Bunun yerine bakım veren bazen de bakım alan rolünde diğer bireylerle yakın içsel bağlar kurma potansiyeli, etkili bir kişilik mekanizmasının ve ruh sağlığının temel bir özelliği olarak görülür.¹³²

Bebeklikte güvenli bağlanan bireyler yetişkinliklerinde çevresel faktörler sebebi ile diğer bağlanma türlerinin özelliklerini davranışlarında barındırabilirler. Aynı zamanda diğer bağlanma türlerine sahip bireyler de yine çevresel faktörlerle güvenli

¹²⁹ Akif Hayta, *Bağlanma Kuramı ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2017), 79-81.

¹³⁰ Fatma Ateş -Ramazan Erdem, " Yetişkin Bağlanma Stilinin Örgütsel Açından Değerlendirilmesi", *Pamukkale Üniversitesi İşletme Araştırmaları Dergisi*, 7/2 (Aralık 2020), 431.

¹³¹ Bowlby, *Bağlanma*, 266.

¹³² Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak*, 173-174.

bağlanma stiline uygun davranışlara sahip olabilirler.¹³³ Zira yetişkin bağlanmasında bağlanma stilleri sabit olmasına rağmen değişebilir esnek bir yapıya sahiptir.¹³⁴

3.8. Kirkpatrick, Uygunluk ve Telafi Hipotezi, Tanrı'ya Bağlanma

Kirkpatrick bağlanma kuramının “dini inanç, tecrübe ve davranışların birçok boyutunu anlamak için teorik bir çerçeve sunduğunu savunmuştur.¹³⁵ Bağlanma kuramı din psikolojisi araştırmalarında duygusal ve psikososyal gelişimin çok yönlü ve kuşatıcı bir modeli olarak yaygın bir şekilde kullanılmaktadır.¹³⁶ Bireyin Tanrı ile ilişkilerinde hissettiği ‘sevgi’ olgusunun merkezi bir rolünün olması bu hususta bir diğer araştırma konusu olmuştur. Ancak bireyin Tanrı ile ilişkisi kapsamında yaşanan sevgi psikolojik yönden daha çok, bir çocuğun daha önce yetişkin bir bağlanma figürüne gösterdiği bağlanma modeline benzemektedir. Çünkü bağlanmanın güvenli bir dayanak olma yönü dikkate alındığında, Bowlby’nin bir bebeğin bağlanma sistemini harekete geçirdiğini iddia ettiği; yaralanma, aşırı yorgunluk, hastalık, korkutucu olaylar ve sevdiği birinden ayrılma korkusu gibi durumlarla karşılaşıldığında yetişkin insanların çoğu da Tanrı’ya veya doğaüstü figürlere yönelme ve dua etme eğilimi içindedirler. Kaufman ise insan bağlanma figürleri en iyi hallerinde bile yanılabılır oldukları için tam bir güvene layık olmadığından gerçek ve ideal bir bağlanma figürünün Tanrı olduğunu ileri sürmüştür.¹³⁷ Ani din değiştirme kararları da genellikle insanların duygusal açıdan çok zorlandıkları sıkıntılı zamanlarda meydana gelmektedir.¹³⁸

Kirkpatrick bağlanma teorisine göre bağlanma davranışlarının doğası ve gelişimiyle ilgili iki genel hipotez çıkarılabileceğini öne sürmüştür.¹³⁹ Bunlardan birincisi uygunluk hipotezidir. Buna göre ebeveynle geliştirilen ilk ilişkiler, Tanrı’yla geliştirilen ilişki de dahil olmak üzere gelecekteki ilişkileri inşa etmektedir. Bundan dolayı ebeveynleri ile kaygılı bağlanma geliştiren bireylerin, Tanrı ile geliştirdikleri ilişkilerde daha çok kaygılı bağlanmaya sahip oldukları, ebeveyn bağlanması kaçınan olanların Tanrı ile ilişkilerinde kaçınan oldukları, ebeveynleri ile güvenli bağlanma geliştiren bireylerin ise Tanrı ile güvenli bir ilişki içinde oldukları düşünülmektedir.¹⁴⁰

¹³³ Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak*, 173-174.

¹³⁴ Levine- Haller, *Bağlanma*, 146.

¹³⁵ Kirkpatrick, L.A.& Shaver. P. (1990). Attachment-theory and religion: Childhood attachments, religious beliefs and conversions. *Journal for the Scientific Study of Religion*.315.

¹³⁶ Hayta, *Bağlanma Kuramı ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, 34.

¹³⁷ Kirkpatrick, L.A.& Shaver. P. 318.

¹³⁸ Hayta, *Bağlanma Kuramı ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, 94-96.

¹³⁹ Kirkpatrick, L.A.& Shaver. P. 320.

¹⁴⁰ Hayta, *Bağlanma Kuramı ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, 107,

Kirkpatrick' in ortaya koyduğu diğer hipotez telafi hipotezidir. Telafi hipotezine göre sevgi dolu, kişisel, ulaşılabilir bir Tanrı inancının, geçmişte ebeveyni ile kaygılı ya da kaçınan bağlanan bireylerin ebeveynleri ile hiçbir zaman kuramadıkları güvenli bağlanma ilişkisi yerine geçtiği bildirilmiştir.¹⁴¹ Güvenli bağlanan bireylerle karşılaştırıldığında kaygılı ve kaçın bağlanan bireylerin telafi edici bağlanma figürüne daha fazla ihtiyaç duydukları ve Tanrı'nın bu bireyler için yedek bir bağlanma figürü olarak algılanabileceği bildirilmiştir. Bireyin bağlandığı insan figürünün büyük stres veya tehlike durumlarında yeterince etkin olamaması ya da kişiyi koruyacak kadar güçlü olamaması halinde de, bireyler tarafından Tanrı, uygun olmayan bağlanma figürlerinin yerine yedek bir bağlanma figürü olarak ikame edilir.¹⁴²

Kirkpatrick ve Shaver' in çocuklukta bağlanmanın, dini inançlara ve bireyin Tanrı ile olan ilişkisine etkilerini inceledikleri çalışmaya göre: çocuklukta kaçınan bağlanma tarzına sahip bireylerin ateist olup, ergenlikte ya da yıllar sonra yetişkinlikte dini inancı benimseyerek ani din değiştirme oranlarının diğer bağlanma stiline sahip bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bireylerin Tanrı'yla bağlanma sebeplerinin genellikle ebeveynleri ile geliştirmiş oldukları kaçınan bağlanmanın olumsuz etkilerini telafi etmek amacıyla olduğu bildirilmiştir. Araştırmaya göre ani bir dini dönüşüm yaşadığını bildiren katılımcıların çoğu, duygusal bir kargaşa döneminden sonra dini değişim kararı aldıklarını ifade etmişlerdir.¹⁴³

3.9. Güvenli Bağlanma Problemi-Psikopatoloji-Kişilik Bozuklukları ve Râbta

Bowlby'nin anne babalarından ayrılma ve yetim kalmanın çocuklar üzerindeki ciddi olumsuz etkilerini incelediği çalışma sonucuna göre: bu çocukların önemli bir kısmının başta korku, kaygı, uyumsuzluk ve içine kapalılık gibi çeşitli duygusal sıkıntılar yaşadıklarını fark etmiştir. Anneleri tarafından terk edilen ya da yetim kalan çocuklar daha sonra da sevgi dolu ve güvenilir bakıcılardan uzak kalırlarsa, insanlarla yakın ilişkiler kurma hususunda oldukça isteksiz olup çekindikleri ve iletişime geçemedikleri gözlenmiştir. Bu çocuklar biraz büyüdükleri ve ergen olduklarında ise hem toplumun ahlaki ölçülerine uymamakta hem de çevreyi tahrip etme, hırsızlık gibi eylemlerde bulunmaktadır. Bowlby bu çocukların temel sorununun anne eksikliği olduğunu ve bu çocukların ruh sağlığı için en önemli faktör olan anneleriyle samimi, sıcak ve devamlı bir ilişki yaşamadıkları için anneye güvenli bir bağlanma

¹⁴¹ Kirkpatrick, L.A.& Shaver. P. (1990), 320.

¹⁴² Hayta, *Bağlanma Kuramı ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, 107.

¹⁴³ Hayta, *Bağlanma Kuramı ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, 107-108.

gerçekleştirememeleri olduğunu savunmuştur.¹⁴⁴ Çünkü bireyin insan olarak büyümek ve gelişebilmek için güvenli bir dayanakten güç ve rahatlık almaya ihtiyacı vardır.¹⁴⁵

Tasavvufa göre bireyde oluşan sıkıntının derecesinin artması kişinin ruhuyla bağlarının aşırı derecede zayıflamasından kaynaklanmaktadır. Nefsin (alt benliğin) tüm arzu ve isteklerini gerçekleştirmek de kişilik yapısını olumsuz yönde etkileyen bir durumdur.¹⁴⁶ Bu iki yaklaşım birlikte düşünüldüğünde nefsin tüm isteklerinin gerçekleştirilmesi kişinin ruhu ile bağlantısının koparak kişiliğinde bozulmaya sebep olacağıdır. Diğer bir açıdan ifade edildiğinde; aslında birey, ruhu ile bağlantısı koptuğu için, nefsinin tüm arzu ve isteklerini gerçekleştirmek istemekte olduğu söylenebilir. Bu durumda bireyin ruhu ile bağının ilk koptuğu zaman ve sonucunun Bowlby'nin çalışmasında da açıkça görülen "hayatın ilk dönemlerinde ihmalkârlık ve bilinçsizlikten dolayı insan benliğine yerleşen çirkin huylar"¹⁴⁷ olduğunun tespit edilmesi, çalışmanın konusuna açıklık getirebilir.

Ayrıca çalışmanın bağlanma türleri ve bu türlerin kişilik yapılarına olan etkilerinin incelendiği bölümde yapılan açıklamalara göre de bireyin ruhu ile bağının koptuğu yer-zamanın erken çocukluk dönemi olduğunu söylemek mümkün görünmektedir. Zira bireyin yaşamındaki en önemli kişilerin anne babası olduğu, anne baba ile iyi bir ilişkinin ergen ve yetişkin ruh sağlığını belirlemede önemli bir rol aldığı belirtilmiştir. Aynı zamanda ebeveyn tutumlarının sebep olduğu güvensiz bağlanma şeklinin bireyin daha sonraki yaşam süreçlerinde ruhsal bozuklukların belirleyicisi olduğu belirtilmiştir.¹⁴⁸

Bu hususta birkaç veriyi paylaşacak olursak: Güvensiz bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma, anksiyete ve depresif bozukluklarla, kaçınan bağlanma ise davranış bozukluğu ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca güvensiz bağlanma durumunun, duygu durum bozukluğu üzerinde olumsuz etkisi bulunduğu bildirilmiştir. Farklı araştırmalar panik bozukluk, kronik ağrı bozukluğu, sosyal fobi, travma sonrası stres bozukluğu, obsesif kompulsif bozuklukların güvensiz bağlanma biçimiyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Ülkemizde yapılan bir çalışmaya göre bipolar bozukluğu olan vakalarda kaçınan bağlanma biçiminin görülme olasılığının sağlıklı bireylere oranla -dolayısıyla güvenli bağlananlara- daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.¹⁴⁹

¹⁴⁴ Hayta, *Bağlanma Kuramı ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, 67-68.

¹⁴⁵ Levine- Haller, *Bağlanma*, 89.

¹⁴⁶ İbrahim Işıtan, *Sufi Psikolojisi*, (İstanbul: Divan Kitap, 2020), 28.

¹⁴⁷ Işıtan, *Sufi Psikolojisi*, 29.

¹⁴⁸ Sermin Kesebir – Semine Özdoğan Kavzoğlu - Mehmet Fatih Üstündağ, "Bağlanma ve Psikopatoloji, " *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*", 3/2 (2011), 332.

¹⁴⁹ Kesebir - Özdoğan - Üstündağ, "Bağlanma ve Psikopatoloji", 335-336.

Burada dikkat edilmesi gereken husus belirtilen psikolojik rahatsızlıkların tamamında birey duygu, düşünce ve davranışlarında farklı derecelerde aşırılık, uygunsuzluk, yetersizlik ve tutarsızlık gibi sıfatlar taşımaktadır. Her insanda az çok bu özellikler geçici olarak görülmesi normaldir. Fakat bu özellikler tekrarlayıcı ve sürekli halde olup, kişinin kendini ve başkalarını sevme yeteneğini azaltıp faydalı çalışmasına engel teşkil edecek durumdaysa psikolojik rahatsızlık olarak kabul edilmiştir.¹⁵⁰ Başka bir tanımda ise başkalarını üzen ve yardım edilmesi için çözüm aratan davranışlar normal dışı olarak kabul edilmiştir.¹⁵¹ Bu tanımlar bağlanma türleri içinde ve Bartholomew'in kendilik algısı tanımlarındaki kaygılı, kaçınan ve korkulu bağlananların özelliklerini barındırmaktadır.¹⁵²

Yukarıda ifade edilen bağlanma bozukluklarından kaynaklanan normal dışı davranışlar ancak kendisine güven duyulan güvenli bir bireye güvenle bağlanılırsa giderilebileceği düşünülmektedir. Zira değişen hayat şartlarına göre bireyin performansının değişebileceği vurgulanmıştır.¹⁵³ Çünkü ruhsal rahatsızlıkların tedavi sürecinde ve psikoterapi uygulamalarında bağlanma sürecinin işlediği unutulmamalıdır. Güvenirlilik, tutarlılık ve devamlılık şartları yerine getirildiği takdirde etkileşim ve uyum içinde bir hikâye meydana gelebilir.¹⁵⁴

Zira güvenli bağlanma stiline sahip bireyler kendilerine bağlanan insanları kusurlarıyla birlikte (onların eşsiz ve özel olduğuna inanarak) kolayca kabul etme¹⁵⁵ durumu bu değişikliğe zemin hazırlayabilir. Belirtilen kabullenme davranışı tasavvufta kendisine râbîta edilecek (bağlanılacak) mürşidin olumlu sıfat ve görevlerinden biridir.¹⁵⁶ Aynı zamanda bağlanma davranışı ve anne çocuk arasındaki güvenli bağlılıklar açısından sûfî tarikatın mürşidinin “anne” olarak düşünülebileceği de ifade edilmiştir.¹⁵⁷ Bu durumda bireyin normal dışı davranışlarının bağlanma bozukluklarından kaynaklandığının tespit edilmesi halinde râbîta uygulaması ile güvenli bağlanma gerçekleştirmesi mümkün görünmektedir. Zira kural olarak destek arama, isteme daha zayıf ve daha az tecrübeli birey tarafından daha güçlü ve daha akıllı olarak bilinen birine karşı yönelir. Destek arama durumunda olan birey şartlara bağlı olarak

¹⁵⁰ Hayati Hökelekli, *Psikolojiye Giriş*, (Bursa: Emin Yayınları, 2024), 226.

¹⁵¹ Doğan Cüceloğlu, *İnsan ve Davranışı*, (İstanbul: Remzi Kitabevi, 2014), 434.

¹⁵² Bkz. Kesebir- Özdoğan - Üstündağ, “Bağlanma ve Psikopatoloji”, 331.

¹⁵³ Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak*, 246.

¹⁵⁴ Kesebir - Özdoğan - Üstündağ, “Bağlanma ve Psikopatoloji”, 337.

¹⁵⁵ Levine- Haller, *Bağlanma*, 109.

¹⁵⁶ Bkz. Gündüz - Ahmed Ziyaüddin Gümüşhanevi, 239-243. - Gümüşhanevi, *Câmi 'ul Usul*, 90.

¹⁵⁷ Hayta, Annedden Allah'a: Bağlanma Teorisi ve İslam'da Allah Taasavvuru, 55.

destek verecek olanın alanında kalır. Böylece yakınlık derecesini ve ona kolaylıkla ulaşılabilirliğini korumuş olur. Yani bağlanma davranışını gerçekleştirir.¹⁵⁸

Böylece bireyin iç ve dış dünya ile anlamlı ilişkiler kurması, dengeli ve tutarlı olması sağlanarak bireyin bağımsız ve mutlu olmasına destek verilmiş olacaktır. Zira bağımsız olabilmek konusunda bir paradoks gibi görünse de yetişkin bağlanmasının özünde bağlanılacak doğru bir insanın var olması gerekmektedir. Çünkü tek başına dış dünya ile iletişime geçebilme yeteneği güvenilen birinin, bireyin yanında olduğunu bilmesi ile mümkün olmaktadır. Yani bağımsız olabilmek bir başkasına bağlı olabilmekle mümkün olmaktadır.¹⁵⁹

Güvenli bağlanma problemi yaşadığı gözlemlenen bireylerin içsel çalışma modellerindeki olumlu değişim sürecinin, Tanrı'nın sevgi ve affediciliği ile harekete geçme olasılığı da unutulmamalıdır. Ayrıca yetişkinler için iki tür sembolik bağlanmanın birbiriyle ilişkili olduğu öne sürülen hipoteze göre: ölmüş bir bağlanma figürüne karşı sürdürülen bağlanmanın, yardıma ihtiyacı olduğunda Tanrı'yı da bir bağlanma figürü olarak görebildiği yönündedir. Bu yaklaşıma göre ölmüş de olsa bir bağlanma figürüne karşı sürdürülen bağlanma davranışı, bireyin sembolik olarak bağlanma mekanizmalarını aktif tutup Tanrı'ya bağlanabilmesini kolaylaştırmakta olduğu anlaşılmaktadır. Tanrı'yı bağlanma figürü olarak gören ve bağlanan bireylerin ise üzüntülü durumlarda daha olumlu psikolojik başa çıkma stratejisine sahip oldukları görülmüştür.¹⁶⁰

3.10. Sosyal Hayatta Bağlanma-Râbîta

*“Onlar ki iyice pekiştirdikten sonra Allah’a verdikleri sözden dönerler, Allah’ın birleştirilmesini emrettiğini ayırırlar, yeryüzünde fesat çıkarırlar; işte sonunda zararlı çıkacak olanlarda yalnız bunlardır.”*¹⁶¹

Ayette Allah'ın (c.c.) birleştirilmesini emretmiş olduğu şeyin akrabalık bağları (sıla-i rahim) gibi insanların birbirine bağlanmasını gerektiren durumlar olup bu emre karşı çıkanların zararlı çıkacakları bildirilmiştir.¹⁶² Bu zararın günümüz insanlarının büyük ölçüde yakalanmış olduğu düşünülen, anlamsızlık hastalığı olarak tanımlanan anomi olduğu, belirtilerinin ise derinden hissedilen bir amaç yoksunluğu, bireyin dostlarına ve çevresine yabancılaşması olarak tarif edilen ruhsal bir rahatsızlık olduğu

¹⁵⁸ Bowlby, *Güvenli Bir Dayanak*, 234.

¹⁵⁹ Levine- Haller, *Bağlanma*, 32.

¹⁶⁰ Hayta, *Bağlanma Kuramı ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, 105-109.

¹⁶¹ El- Bakara 2/27.

¹⁶² Kur'an Yolu Tefsiri, 1/93-94.

tarif edilmektedir.¹⁶³ Kur'an'da kalbin hastalığına işaret eden ayetlerden biri "...*Kalpplerinde bir bozukluk vardır, Allah' da onlardaki bozukluğu artırmıştır...*"¹⁶⁴ ayetidir. Bu ayette bozukluk olarak ifade edilen nifak¹⁶⁵ bir hastalık olarak yorumlanmış ve hastalığın ilk belirtisinin bireyin kendisine, içinde bulunduğu topluma ve kendi kültürel köklerine yabancılaşması olduğu söylenmiştir. İkinci belirti insanın kendisini kutsal olana açmaktan ve kutsallıkla teması olan kimselerle ilişki kurmaktan kaçındırın bilinçaltı bir durumdur. Kutsal olanı algılayamamak ve yaşayamamak olarak neticelenir. Bu ikisinin var olması sonucu ortaya çıkan üçüncü belirti "çokluğa dalma" (kesrette boğulma) olarak adlandırılan etraftaki çekici hedeflerin modern insanı esir hale getirip çeşitli yönere savurmasıdır. Bir başka belirti ise kimlik bunalımıdır. Bakara suresi 10 ve 27. ayet ve yorumları birlikte değerlendirildiğinde, bu durumun Allah'ın birleştirilmesini emrettiği *bağları* (sıla-i rahim ve diğer sosyal bağlanmaları) ayırmanın neticesinin bireyin kendisine ve topluma yabancılaşması, kutsal olanı algılayamama, çoklukta dağılma ve kimlik bunalımı olarak neticelenen bir hastalık olduğu görülmektedir. Aslında insan tek yönlü ve samimi bir hayat yaşamak isterdi fakat bağları koparmasının sonucu olarak yaşayışında merkezini bulamadığı görülmektedir.¹⁶⁶

Geleneksel ve kültürel tüm değerleri reddedip, özgün olma adına bireysel bir yaşamı kıymetli bulan bireyler, kimsenin etkisi altında olmadıklarını ve sahip oldukları tutum ve davranışların sadece kendilerine ait olduğunu var saymış olsalar da içinde bulundukları durumun yine bir çevresel faktörden kaynaklanan bağlanma-râbıta olduğunu fark etmedikleri görülmektedir. Zira yalnızlık, modern dünyanın bir salgını olarak farkındalığını yitirmiş tüm insanları yakalamış bir salgındır.¹⁶⁷ Bu bireylerin ailenin ve toplumun ihmali sonucu muhtemelen kaçınan ya da korkulu bağlanma sitiline sahip bireyler olarak, başka bir kültürün ürünü olan başka bir yaşam şekline-bireyselleşmeye bağlanmış- râbıta etmiş oldukları görülmektedir. Bu durum psikolojik bir ev arayışından başka bir şey olmayıp, içinde yaşadığı çevreden kaçınarak aşinalığını yitirmiş bir bireyin vatansızlık hissini iyileştirme çabasıyla, ruhunu demirleyecek bir liman arayışıdır. Ve insan başkalarıyla anlamlı *bağlar* kuramadığında hem bedenen hem manen ölmektedir. Çünkü sosyal yabancılaşma insan için çok ağır bir yükür.¹⁶⁸ Kaldı

¹⁶³ Sayar, *Sufi Psikolojisi*, 19.

¹⁶⁴ el- Bakara, 10.

¹⁶⁵ Kur'an Yolu Tefsiri, 1/ 80.

¹⁶⁶ Sayar, *Sufi Psikolojisi*, 27.

¹⁶⁷ Kemal Sayar, *Ağ*, (İstanbul: Kapı Yayınları, 2020), 34.

¹⁶⁸ Sayar, *Ağ*, 34- 35.

ki sağlıklı bireyselleşmenin ancak güvenli bir bağ ile gerçekleşebileceği daha önce vurgulanmıştı.¹⁶⁹

Sosyal hayat içinde râbîta-bağlanma psikolojik bir hakikattir. Aslında bir insanın râbîtasız olması pek mümkün değildir. Çünkü râbîta; irtibat, alaka ve bağlanma anlamlarına gelir ve sosyal hayatın irtibatsız ve alakasız olması mümkün değildir.¹⁷⁰ Bireyler farkında olmasa da karakterlerinin, düşüncelerinin tutum ve davranışlarının oluşmasında ailesinin, yakın ve uzak çevresindeki insanların etkisi kaçınılmazdır.¹⁷¹ Fakat günümüzde yakın- uzak çevrenin artık sosyal medya olduğu hakikati (olumlu kullanımı dışında) de açık bir gerçek olarak fark edilmektedir. Yediden yetmiş toplumun bütün kesimlerinin büyük bir bölümünün hiç tanımadıkları insanları takip edip, farkında olmadan onlara sevgi ve ilgi ile râbîta-bağlanma ettiklerine şahit olunmaktadır. Zamanımızda bireylerin duygusal, zihinsel ve bilişsel tutum ve davranışlarının bu ilgi, takip ve bağlanma neticesinde şekillendiği bilinmektedir. Bu durum bağlanılan varlık yapay bile olsa insanın, iyi ya da kötü oluşuna aldırış etmeden hayatın içindeki duruşuna (ya da duramayışına) etki ettiğini, insanın farkında olmasa da bağlı olma isteğine sahip olduğunu açıkça ortaya koymuş olmaktadır.¹⁷²

Çalışmanın bu bölümünde örnekleri verilen sosyal hayattaki râbîtay-ı bağlanmayı özetleyen bir sosyal medya içeriği paylaşmanın uygun olduğu düşünülmüştür.

‘Günümüzde râbîta, tarikat denilince akla gelir ve tartışılır. Peki bugün râbîta yok mu? Belki de insanoğlunun en çok râbîta yaptığı dönem teknolojiyen dolayısı bugündür. Râbîtay-ı dini bir ritüel olarak ele almamak lazım. Râbîta şudur; Bir kişi vardır onun gibi olmak istersin. Ve hem zihni olarak hem eylemsel olarak somut olarak onunla vakit geçirirsin, ona benzemeye çalışırsın. İmkânın varsa yanına gidersin. İmkânın yoksa onu dinlersin, izlersin, düşünürsün. Râbîta aslında totalde budur. Mesela bir kesim ortaya çıkıyor, saç tıraşları aynı, dövmesi aynı, giyim kuşam aynı hareketleri aynı. Buna bugünkü psikoloji farklı bir isim koymuş olabilir. Bu ayrı bir şeydir. Devir değişir başka bir kelimeyle onu adlandırırırsın ama mana aynı. Aslında bir râbîta var orada.’¹⁷³

“Grup psikolojisi” ya da aynîleşme” diyebileceğimiz bu durumun, bireylerin tutum ve davranışlarını değiştirdiği kesinlikle bilindiğine göre sûfilerce benimsenen râbîtanın, bu gayenin iyi yönde gerçekleşmesine yönelik bir uygulama olduğu

¹⁶⁹ Bkz. Güneş, *Güvenli Bağlanma*, 30-35.

¹⁷⁰ Selçuk Eraydın, *Tasavvuf ve Tarikatlar*, (İstanbul, M.Ü İlahiyat Fakültesi Yayınları, 1994)135.

¹⁷¹ Sevda Uzun, “ Yaşlılarda, Kadınlarda ve Adölesanlarda Kişilik Algısı Değişimi Ve Nedenleri”, *İnsan ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 3 (1), (Mart 2020), 434.

¹⁷² Sayar, *Ağ*, 11-85.

¹⁷³ URL-3, <https://www.facebook.com/watch/?v=1247288946392781&rdid=uD3e63fieH3 HZlzk. 18> Temmuz 2025.

söylenir.¹⁷⁴ Bu durumda insanların, değerli kimselere karşı hayranlık duymaları için teşvik edilmeleri iyi bir şeydir. Zira bireylerin değerli insanlarla ilgili bilgi sahibi olmadıklarında, kötü insanları örnek almaları muhtemeldir.¹⁷⁵

İnsan iyi kimselerle dostluk kurarsa kendisi kötü bile olsa iyi olur. Çünkü onların sohbeti ve iyi halleri kendisini hayırlı bir insana çevirir. Eğer kişi şerli kimselerle sohbet ederse, kendisi iyi bile olsa zamanla kötüleşir. Çünkü onlarda olan kötülüklere razı olmaktadır. Kötülüğü kabul edip razı olmak, insan iyi bile olsa onu kötü hale getirir.’ Sohbet ve arkadaşlığın insanın tabiatı ve huyları üzerinde derin bir tesiri vardır. Nitekim insan hangi topluluğun arasına girerse onların davranışlarını kendi âdeti ve alışkanlığı haline getirir. Âdet ve alışkanlıkların ise insan üzerinde büyük bir gücü vardır. Bu öyle güçlü bir tesirdir ki insan sohbetle âlim olur. Papağan talimle konuşur. Eğitimle at bile o kadar değişir ki hayvânî âdetleri bırakarak insani alışkanlıklar ve davranışlar geliştirir.¹⁷⁶

İmam Gazzâlî aklı başında fazilet sahibi insanların bile çevresindeki insanların söz, iş ve davranışlarının etkisi altında kalmaktan kendilerini zor kurtaracağını etmiştir. Bundan dolayı insan hareketlerini benimsemediği kötü insanlarla fazla oturup kalkarsa kendinde büyük değişiklikler meydana gelir. Önceden hoşuna gitmeyen kötü hareketlere yavaş yavaş alışır ve artık kötü olması onu rahatsız etmez. İtaat edenlere ve isyan edenlere bakmakta da aynı durum söz konusudur. Bu fıtrattan gelen bir tesirdir. Dünya adamlarına bakıp, onların Allah’tan yüz çevirip isyana daldıklarını gören kimsenin iyilikleri kendi gözünde büyür ve kendisini beğenmeye başlar. İşte o zaman helak oldu demektir. Tersine Ashab-ı Kiram, Tâbiîn ve Tebu’t- Tâbiîn’in davranış ve ibadetlerini düşüneneler, kendi ibadet tâatlerini yetersiz görerek onlar gibi olmaya gayret sarf eder.¹⁷⁷ Gazzâlî’nin iyi kimselerin hatırlanmasının bile kişilerin eğitilmesinde faydası olduğuna dikkat çektiği bu açıklamaya göre râbitanın böyle olumlu bir bağlantıyı temin etmek için ortaya çıktığını söylemek mümkün görünmektedir.¹⁷⁸

¹⁷⁴ İrfan Gündüz, ” Tasavvufi Bir Terim Olarak Râbita”, 7-8-9-10 (1995) 262.

¹⁷⁵ Gündüz, ” Tasavvufi Bir Terim Olarak Râbita”, 255.

¹⁷⁶ Ali.b. Osman Cüllâbî, *Keşfu’l- Mahcûb* çev. Süleyman Uludağ, (İstanbul: Dergâh Yayınları, 2020), 399-400.

¹⁷⁷ İmam Gâzzâlî, *İhyâu Ulûmi’ d- Dîn*, çev. Ahmet Serdaroğlu, (İstanbul: Huzur Yayın), 589.

¹⁷⁸ Gündüz, ” Tasavvufi Bir Terim Olarak Râbita”, 259.

3.11. Ayna Nöronlar ve Bağlanma- Râbita

Nöron, sinir sisteminin temel hücre birimine verilen isimdir.¹⁷⁹ Beynin farklı noktalarında bulunan nöronlar elektrik devreleri gibi bağlantı kurup ayrı ayrı gruplar meydana getirirler. Meydana gelen bu gruplara nöron devreleri denilmiştir. Nöron devrelerinin gruplaşıp bir araya gelmesi ile belli bir işi yürütebilecek üst mekanizmalar oluşur. Ayna nöronlar ise 1990'lı yıllarda Parma Üniversitesi'nde Giacomo Rizzolatti'nin çalışma arkadaşları ile planlayıp yapmış olduğu bir çalışmada tesadüfen keşfedilmiştir. Bu buluş beynin dil, kültür ve sosyalleşme gibi birçok işlevinin biyolojik temellerine inen kapının keşfedilmesine zemin hazırlamıştır. Bu nöronlara ayna denilmesinin sebebi bir insanın karşısında başka birinin yapmış olduğu hareketin onu gözlemleyen kişinin beyinde aynı bölgedeki nöronların etkin hale gelmesinden dolayıdır. Yani bir aynanın görüntüyü aksettirmesi gibi kişi kendisi hareket etmese de karşısındakini izlerken kendisi yapıyormuş gibi beyinde etkileşim meydana geliyor.

Ayna nöronların temel işlevleri arasında hareketi algılamak ve taklit etmek olması öğrenmeye katkı konusunda önemli bir yeri olduğunu gösterir. Bu öğrenmeler arasında konuşma ve empatinin de olması insani değerlerin meydana gelmesinde ayna nöronların önemli bir rol aldığını düşündürmüştür. Ayna nöronların keşfi ile empati yeteneğinin çalışma mekanizmasının anlaşılması konusunda da büyük bir adım atılmıştır. Zira bazı bilim adamları ayna nöronları “empati nöronları” diye adlandırmıştır. Bu durum sosyal psikoloji alanındaki birçok sorunun yanıtının da ayna nöronların işlevinde bulunacağını göstermektedir.¹⁸⁰ Ayna nöronlar ile ilgili verilmiş olan bilgiler de râbitanın- bağlanmanın insan için inkâr edilemez olduğunu ve göz ardı edemeyeceği bir gerçeklik olduğunu bu defa biyolojik açıdan ortaya koymuş bulunmaktadır. Zira bu biyolojik gerçek birey istemese de beynin bir fonksiyonu neticesinde başkası ile zorunlu bir etkileşim, râbita- bağlanma içinde olduğunu ifade etmektedir. Birbirimizin dünyalarından farkında olmasak da pay aldığımızı gösteren bu çalışma, insanın biyolojik bir şekilde birbirine derinlemesine bağlı olarak tasarlandığını göstermiştir. Bu düşünceye göre, bireyin başkalarının davranış ve fiillerini taklit ve gözlem yoluyla öğrenmesi neticesinde ortaya çıkan davranışlar bütünü onun kişiliğini meydan getirmiş olur.¹⁸¹ Bu bilgiler ışığında ayna nöronların varlığı, insanın kaçınamayacağı şekilde çevresi ile aynîleşerek etkileşim kurup bağlandığı sonucunu düşünmek mümkün görünmektedir.

¹⁷⁹Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, “nöron” (Ankara: Bilim ve Sanat, 2017), 523.

¹⁸⁰Adürrahman Coşkun “Ayna Nöronlar“, *Tübitak Popüler Bilim Dergileri e-arşiv, Bilim ve Teknik* (Nisan 2014), 1-4.

¹⁸¹Seyithan Can, “Ayna Nöronlar ve Sosyal Öğrenme Kuramları Açısından İmanda Taklidin Mahiyeti”, *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 26/49 (Haziran 2024), 91.

4. RÂBITA VE GÜVENLİ BAĞLANMA İLİŞKİSİ

4.1. Yaratılış Aşamaları Bağlamında Râbita-Bağlanma İlişkisi

4.1.1. Elest Bezminde Râbita-Bağlanma

İnsanın bütün boyutlarıyla ilgilenen tasavvuf, onun dünyaya gelmeden önceki halini de dünyadan ayrıldıktan sonraki halini de kapsayan bir bakış açısıyla insana yaklaşmaktadır.¹⁸² Allah (c.c.) henüz insanların bedenlerini yaratmadan önce ruhlarına hitaben “Ben sizin Rabbiniz değil miyim?”¹⁸³ diye sormuştur. Bu soruya karşılık ruhlar biliyoruz, bağlı olduğumuzun farkındayız anlamında ‘kâlû belâ’ evet sen bizim Rabbimizsin...¹⁸⁴ diyerek bu farkındalığı dile getirmiştir.¹⁸⁵ Allah’ın (c.c.) insana kendi ruhundan üflemiş olması¹⁸⁶ insanın bu bağlılığı hissetmesinde önemli bir unsur olabilir. Zira Rabbinden üflenen ruha sahip olan insan henüz ruhlar âleminde iken Rabbi ile muhatap olduğunda O ‘na bağlı olduğunu idrak etmiş olmalıdır. Bu olayda Allah ile doğrudan muhatap olmanın tecrübesi insanın ruhuna nakşedilmiştir. Fakat insan ruhu dünya hayatında bir bedene girdiği zaman bu tecrübeyi doğrudan hatırlayamaz. Tasavvuftaki uygulamalar (râbita) ise Allah’tan ayrılan insanın ona yeniden bağlanma çabası için ikame edilmiştir.¹⁸⁷ Bu durumda râbita- bağlanma elest bezminde yaşanmış bir hakikattir.

Bu hakikatler birlikte düşünüldüğünde insanın iman etme kabiliyetinden dolayı Rabbine bağlanma tecrübesinin fitratında zaten var olduğu anlaşılmaktadır. Zira Allah (c.c.) kendi varlık ve birliğini görüp anlayabilsin bu hususta insana yol gösterici olsun diye insanın iç ve dış dünyasında birçok işaret ve deliller yaratmıştır. Bununla birlikte bu işaretleri fark edip iman etmesi için aklî ve psikolojik olarak yeterliliklerle donatmıştır. Böylece Allah sanki insanlara, “Ben sizin rabbiniz değil miyim?” diye soruyor, insanlar da bu kanıtları fark edip iman ettiklerinde “evet” demiş oluyor ve

¹⁸² Ali Ayten Sevdé Düzgüner, *Tasavvuf Psikolojisine Giriş* (İstanbul: Sufi Kitap, 2022), 27.

¹⁸³ el- Âraf 7/ 172.

¹⁸⁴ el- Âraf 7/ 172.

¹⁸⁵ Kur’an Yolu Tefsiri, 1/93-94.

¹⁸⁶ es-Secde 32/ 9.

¹⁸⁷ Ayten- Düzgüner, *Tasavvuf Psikolojisine Giriş*, 28.

Allah'ın (c.c.) bu sorusunu onaylayarak tasdik etmiş oluyorlar. İnsanın doğasındaki iman edebilme yeteneğinin ve dolayısıyla râbîta-bağlanma yeteneğinin bu ayetlerde temsîlî bir anlatımla dile getirilmiş olduğunu görülmektedir.¹⁸⁸ “İmanın aslında bir râbîta-bağlanma olduğu ise şu satırlarda dile getirilmiştir. İman, etik, estetik, ontolojik, varoluşsal, epistemolojik ve fenomenolojik boyutları dikkate alınarak değerlendirilmesi gereken bir bağlılık olduğuna göre, dinî anlamda iman benliğin Allah'a derinden bağlanmasıdır.¹⁸⁹

Allah (c.c.) insan bedenine kendi ruhundan üfleyerek Âdem'i (a.s.) var etmiştir.¹⁹⁰ İnsan kendisine üflenmiş bu ruh sebebi ile Allah'a (c.c.) aittir.¹⁹¹ Böylece kendisindeki ruh sebebi ile Allah'a bağlı kılınmış olan insan, bağlılık ve aidiyet duyguları fitratına işlenmiş olarak dünyaya gelir. Ve o ruh insanı Yaradan'a ve ruhsal farkındalığın yüksek mertebelerine doğru çeker.¹⁹² Aslında fitratındaki bu donanım ile bağlı olma ve ait olma deneyimine sahip olan insanın doğasına uygun davranıp Rabbine bağlı bir hayat sürmesi elbette ki onun ruhunun en çok ihtiyaç duyduğu şeydir. Ne var ki insan aynı zamanda ruhunun ihtiyacının Rabbe bağlı bir hayat yaşamak olduğunu unutabilecek bir zaafa da sahiptir.¹⁹³

İman bir bağlanış ve sığınma yaşantısı olduğundan, Allah'a iman ederek bağlanan kişinin, kalbi huzura ve sükûna kavuşur, her türlü korkunun karşısında kendini güvende ve emniyetli hisseder. Tasdik etmek ve onaylamak manalarına gelen bu kavramın içinde karşılıklı güven, emniyet ve huzur anlamları vardır. Böylece iman vesilesiyle Rabbe bağlanma, kişiyi korkudan emin ve huzurlu kılmış olur.¹⁹⁴

4.1.2. Elest Bezminden Sonra Ebeveyn İle Devam Etmesi Gereken Râbîta-Bağlanma

Rabbi'ni unutmuş fakat Rabbi ruhundan kendisine üflemiş olduğu için, fitratına koyduğu bağlanma deneyimine sahip olarak dünyaya gelen insan, yaşamını devam ettirebilme refleksi ile yeni bir “bağ” arar.¹⁹⁵ Bu bağlanma figürü artık annedir.¹⁹⁶ Dünyaya gelmeden önce Rabbi insanı annesine göbek bağı ile ardından dünyaya geldiğinde göğsünden bağlı kılmış olması, fitratındaki bağlanma kabiliyetini aktif tutmak için olduğu düşünülebilir. Allah (c.c.) ebeveyn ile olan bu bağın

¹⁸⁸ Kuran Yolu Tefsiri, 2/ 624-625.

¹⁸⁹ Bağlanma Olarak İman, *Felsefe Dünyası Dergisi*, 1/ 55 (2012), 66.

¹⁹⁰ Sad 38/ 72.

¹⁹¹ el-Bakara 2/ 156.

¹⁹² Cemile Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi* (İstanbul: KDY Akademi, 2023), 124.

¹⁹³ Tâhâ 20/115, - *Cebecioğlu, Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 243.

¹⁹⁴ Hayta, ” Anneden Allah'a: Bağlanma Teorisi ve İslam'da Allah Tasavvuru, 47.

¹⁹⁵ Demirci, *Mevlâna Terapi*, 125.

¹⁹⁶ El-Ahkâf 46/15.

zedelenmemesine o kadar önem vermiştir ki anne baba şirke bile çağırsa onlara bu hususta uymamayı fakat onlara yine de iyi davranması gerektiğini bildirmiştir.¹⁹⁷ Bu durumda Allah (c.c.) hem anne babaya nankörlük yapılmamasını hem de bağlanma durumunun zayıflamamasını murat etmiş olabilir. Böylece daha önce annesi ile yaşadığı bağlanma tecrübesi, akıl baliğ olduğunda Rabbi'ne bağlanma hususunda kendisine kolaylık sağlayabilsin. Birey ebeveyn ile sağlıklı bir bağlanma-râbita gerçekleştirdiğinde fitratında (altyapıda) bulunan bağlanmayı-râbitayı aktifleştirmiş olup onun nasıl kullanılacağını öğrenmiş olur. Bu aşamada kendilerine bir peygamber gelmediği halde hanif olarak kalabilen bireylerin ebeveynleri ile olan bağları-râbitaları güçlü olduğu için Rableri ile de bağ-râbita kurabilmiş olma olasılığı düşünülebilir.

İnsan, fitratındaki duygu ve donanımları ebeveyn bağlanması-râbitası ile doğru şekilde çalıştırmadığında orijinal kökenini unutmasından kaynaklanan gaflet hali meydana gelir. Bağlanma teorisiyle açıklanan bu durum birey Rabb'inden ayrı düştüğünde üzüntü, özlem ve işlev bozukluğu ile sonuçlanır.¹⁹⁸ Bu durumda bu sonucun bağlanma türleri içinde kaygılı ve kaçınan bağlananlarda görülme ihtimali akla gelmektedir. Başlangıçta anne babaya bağlanmadığı için gaflet halinden dolayı fitratındaki bağlanma altyapısını aktif hale getirmeyen insana ilahi mesajdaki tövbe ile Rabbe yeniden bağlanma şansı verilmiştir. Bu durumu bir benzetme ile açıklayacak olursak: İçinde tövbe ile birlikte birçok müjde barından ilahi mesaj, insanın fitratına kodlanan bağlanma-râbita programını aktifleştirecek takviye bir akü, ilahi mesajı ulaştıran Hz. Peygamber (s.a.v.) ve Hz. Peygamberden günümüze kadar ileten tüm veliler silsilesi ise akünün bağlantı kolları gibidir. İnsanın Allah'tan gelen mesaja tutunup bağlanabilmesi Peygamber'e ulaşmasına, Peygamber'e ulaşması ise velilere ulaşmasına bağlıdır.

Pedagoglara göre bağlanma doğumla başlar.¹⁹⁹ Aslında tüm varlık ve insan zaten bağlanmış olarak var olur. Tohumun toprağa, toprağın yağmura, yağmurun buluta, çiçeğin dalına, arının balına, balığın deryaya râbitası-bağlanmış olması var oluşun bir gereğidir.²⁰⁰ Zira tüm varlık, bir Varlığa (c.c.) bağlı olduğu için O Varlığın (c.c.) sevk ettiği yöne doğru evrilir. Bundan dolayı olsa gerek deniz kaplumbağaları, ilahi sevk ile yumurtadan çıktıktan bir süre sonra var olmadan önce bağlı oldukları okyanusa doğru yol almaktadır.²⁰¹ Demek ki tüm varlık farkında olmadan bağlı bulunduğu hakikat

¹⁹⁷ Lokmân 31/15.

¹⁹⁸ Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi*, 153.

¹⁹⁹ Güneş, *Güvenli Bağlanma*, 16.

²⁰⁰ Ali Bektaş, *İslam Tasavvufunda Halvetiyye, Ramazâniyye Usul ve Âdâbı* (İstanbul:Nefes Yayınları, 2019), 467.

²⁰¹ URL-2, <https://www.youtube.com/watch?v=WbYgY-lz80k>. 20 Temmuz 2025.

(Allah), kendisini nereye bağı kıldı ise oraya bağlanma çabası içindedir. Bu düşünce başka bir önekle şu şekilde ifade edilebilir:

Varlığın ve insanın, farklı başlangıçları olup tek çıkışı olan bir lâbirentin içinde olduğunu düşünürsek varlık ve insan daha var olmadan önce bağı olduğu girişlerden yola çıkarak farklı yollardan da olsa asıl bağı olduğu çıkışa doğru ilerlemektedir. İnsan dışındaki tüm varlıkta bu süreç istisnalar dışında kesintisiz olarak devam etmektedir. İnsan ise yeryüzünün halifesi olabilecek kabiliyetine rağmen aynı zamanda kâinattaki en aciz varlık olmasındaki karmaşık yapı sebebi ile bazen labirentin girişinde, bazen yolda, bazen de çıkışa yakın bağlantı sorunları yaşayabilmektedir. Yüce Allah (c.c.) acizliği gücünden kaynaklanan insanı lâbirentin başında bağlantı sorunu yaşadı (ebeveyn ile güvensiz bağlanma) ise yeniden bağlantı kurabilsin diye mesaj gönderip bağlantı yolunu tarif etmiştir.

Aslında insan labirentin başlangıcında (hayatın ilk iki-üç yılı) bağlantı sorunu yaşamazsa bu durum çıkışa giden bağlantıyı bulabilmesi için zihinsel ve duygusal bir egzersiz olma anlamı taşır. Zîra başlangıçta zihinsel ve duygusal altyapının bağlanma sorunu yaşamadan çalışması (ebeveyn ile güvenli bağlanma), labirentte hangi yoldan gideceği hususunda insana gerekli sinyalleri verip doğru bağlantıyı kurmasını sağlayacaktır. Yukarıda da ifade edildiği gibi kendisine bir yol gösterici gelmediği halde kendilerine hanif denilen fitratı bozulmamış ve doğru yolda ilerleyebilen kişiler, başlangıçtaki zihinsel ve duygusal bağlantı ağları aktif ve güçlü olduğu için asıl bağlantı noktasını kaybetmeden doğru yola bağlanmış olabilirler.

Bu durumda başlangıçta ebeveyn ile güvenli bağlanmış olan bireyin zihinsel ve duygusal altyapısı aslında bir alıcı durumundadır. Çıkıştan gelen sinyalleri almakta sorun yaşamaz. Fakat alıcılar başlangıçta doğru çalıştırılmazsa (güvenli bağlanma gerçekleşmezse) labirentte ilerlerken çıkıştan gelen sinyallerle bağlantı kuramayacak (fitrata uyamayacak) ve yolunu bulamayacaktır. Bağlantı kopukluğu yaşamayan bireyler büyük bir ihtimalle vicdan ile yola devam edebilecekken (Rabbi ile bağlanacak), bağlantı kopukluğu yaşayanlar ise mutlaka manevi bir rehber ihtiyacı duyacaktır. Zira tasavvufun esas alındığı çalışmalarda iki yaklaşım vardır. Bir manevi rehber ile iki vicdan ile yolculuk.²⁰² Bu durumda güvenli bağlanan bireyler vicdanları ile Rab'lerine doğru bir yol bulabilecekken, kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylerin bir mürşide râbîta ile Rabb'lerine bağlanmaları mümkün görünmektedir.

²⁰² Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi*, 131

4.1.3. Hz. Âdem (A.S.) ve Temel Anksiyete-Rab İle Güvenli Ayrılma

Adına “temel anksiyete”²⁰³ (ayrılık anksiyetesi) denilen bir durum vardır ki bu da Hz. Âdem ve soyunun elest bezminde Rabb’e bağlı olduklarını ikrar ettikten sonra Hz. Âdem’in bu ikrarı unutup²⁰⁴ yasak olan meyveyi yemesi ile başlar. Ve dünyaya gönderilişi ile devam eder.²⁰⁵ Bu durumda akla Hz. Âdem (a.s.) elest bezminde verdiği sözü unutup, yasak meyveyi yiyerek Rabbi ile olan bağı koparmış olduğu gelmektedir.²⁰⁶ Bu aşamada meydana gelen durum, psikolojide güvenli bağlanma neticesinde meydana gelmesi beklenen güvenli ayrılmaya benzemektedir.²⁰⁷ Hz. Âdem’in (a.s.) Rabbi ile güvenli bağı koparması aslında tekrar bağlanma ile neticelenecek olan güvenli ayrılmadır. Zira bu ilk itaatsizlik davranışı aynı zamanda ilk iradi fiildir. Allah’ ü Teâlâ’nın insana bu iradeyi vermiş olması insana olan fevkalade güvenini gösterir.²⁰⁸

Hz. Âdem ve onun soyu olan insanın, Rabbi’ne olan bağlılığını unutup, koyduğu sınırları aşarak ayrılık anksiyetesi de denilen temel anksiyete yaşaması nefis sebebi ile olmuştur.²⁰⁹ Fakat Hz. Âdem, yeniden bağlanma çabası da diyebileceğimiz tövbe ile Rabb’ine dönüp yeniden bağlanmıştır.²¹⁰ Bu durumda insan tövbe ile yeniden Rabb’ine dönsün ve bağlansın diye Allah (c.c.) bizzat bu ayrılığı ve yeniden bağlanmayı deneyimlemiş olan Hz. Âdem’i ve Hz. Âdem’den (a.s.) itibaren Hz. Muhammed’e (a.s.) kadar 124 bin peygamberi göndermiş olduğu anlaşılmaktadır.

Zira sufilere göre bağlanma sistemi ile uygunluk gösterecek şekilde peygamberler de şefkatli birer anne gibidirler; çünkü peygamberler çocuğun yani kendilerine emanet edilmiş benliklerin -ruhların inkişafı için uğraşır, gayret gösterirler.²¹¹ Öyle ise insanın fitratı elest bezmindeki misak ile bağlanma-râbita, Hz. Âdem’in yasak meyveyi yemesi ile temel anksiyete (bağı koparma), Hz. Âdem’in dünyaya gönderildikten sonraki tövbesi ile yeniden bağlanma (râbita) deneyimlerine sahip olduğunu söylemek mümkün görünmektedir.

²⁰³ Sayar, *Sufi Psikolojisi*, 46.

²⁰⁴ Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi*, 126.

²⁰⁵ el-Bakara 2/35-36.

²⁰⁶ Tâhâ 20/121.

²⁰⁷ Bowlby, *Bağlanma*, 322.

²⁰⁸ Yaşar Nuri Öztürk, *Kur’an’ı Kerim ve Sünnete Göre Tasavvuf* (İstanbul: Yayıncılık Matbaası, 1989), 108.

²⁰⁹ Yûsuf 12/ 53.

²¹⁰ el- Bakara 2/37.

²¹¹ Hayta, ” Annedden Allah’a: Bağlanma Teorisi ve İslam’da Allah Tasavvuru”, 55.

4.1.4. Hz. Âdem'den (A.S.) Sonra Temel Anksiyete-Rab ile Güvenli Ayrılma

Hz. Âdem ve soyunda temel anksiyetenin sebebi nefis ve unutma olup, Hz. Âdem'den sonra yeryüzünde yaşayan insanların ayrılık anksiyetesinin bir diğer sebebi ebeveyn ile güvenli bağlanma gerçekleştirilememiş olmasıdır. Çünkü insan bağlanmasında meydana gelen eksiklikler çoğunlukla, annelikte yapılan hatalardan, çocuğun anneden sıklıkla ayrılmasından ve eksik annelikten kaynaklandığı bildirilmiştir.²¹² Yine psikopatolojik durumların temelinde, anne babanın çocukla yeterli seviyede eş duyum gösterememesinin sıklıkla tekrarlanması olduğu bilinmektedir.²¹³ Bu düşüncemizi şu şekilde temellendirmekteyiz;

Bireyin hayatının ilk iki-üç yılında bebeğin fiziksel ve ruhsal ihtiyaçlarının zamanında ve yeterince karşılanması vesilesiyle ebeveyn ve bebek arasında güvenli bir bağ oluşması beklenir.²¹⁴ Şayet erken çocukluk döneminde bu güvenli bağ gerçekleştirilemezse birey bağlanma ve ait olma duygularını aktifleştiremeyecektir. Konuşma beceresi yeterli olmadığından bağlanma ihtiyacını anlatmak için kendini ifade edemeyen bebek, ağlayarak huysuzluk yaparak aslında bu ihtiyacı anlatmaya çalışacaktır. Eğer bebeğin anormal olan davranışları ebeveyni, bağlanmayı sağlama yönünde harekete geçirmezse, bebeklikten başlayan zararlı ve yanlış tutum ve davranışlar, yetişkinlikte de devam ederek oradan da ruhsal bunalım ve rahatsızlıklara kadar varacaktır.²¹⁵

“Sufiler yıllar önce ayrılık anksiyetesinin ve bunun öz benlik üzerindeki patolojik etkilerini idrâk etmişlerdir. Öyle ki, cennetten ayrıldığı günden beri insan yeni bir beraber olmanın, (bağlanmanın) hasreti içindedir. Yeniden bağlanma özlemi içinde olan insan ebeveyni ile de güvenli bir bağ kuramıyorsa bu Allah'tan kopuş (ayrılık anksiyetesi), hali, insanda kendini kandırma aldatma, kişilik parçalanması ve bencillğe yol açmaktadır. Bundan dolayı tasavvuf, narsistik yönelimlerle sürekli mücadele etmeyi lüzumlu görmektedir.²¹⁶ Bir mürşide râbîta-bağlanma ile bu mücadeleyi gerçekleştirebilmek ve devam ettirebilmek tasavvuf yolunda kullanılabilir bir uygulama olabilir. Zira temel anksiyeteden sonra bir de ebeveyn ile yaşanan ayrılık anksiyetesinden kaynaklanan rahatsızlık verici illetler insanı esir aldığında bu durumdan kurtulmanın tek şartı bir mürşide râbîta etmektir.²¹⁷ İnsan yapısının kısıtlı olması ve arzularına esir olup savrulduğu durumda modern psikoloji ile tasavvuf ile

²¹² Sayar, *Sufi psikolojisi*, 46.

²¹³ Sayar, *Sufi psikolojisi*, 58.

²¹⁴ Güneş, *Güvenli Bağlanma*, 75.

²¹⁵ Güneş, *Güvenli Bağlanma*, 15-73.

²¹⁶ Sayar, *Sufi psikolojisi*, 46.

²¹⁷ Sayar, *Sufi psikolojisi*, 122.

ilişkilendirilen psikoloji aynı anlayıştır. Fakat tasavvuf ile ilişkilendirilen psikoloji bu arzularla baş edebilmek için bir rehberle doğrunun aranması ve ilahi olanla bütünleşme anlayışına sahiptir.²¹⁸

4.2. Benliğin Dönüşümü Bakımından Râbîta ve Nefs Mertebeleri

İnanan bireyin hayatında manevi ve ahlaki problemlerin oluşu, benliğin işleyiş tarzında bazı durumların yolunda gitmediği anlamına gelir. Duygu, düşünce ve davranışsal planda fitrata uygun hareket edilmediğinde takdirde, bunalımlı ve sıkıntılı hallerle karşılaşılır ve birey işlev bozukluğu yaşamaya başlar. Bu durumda tasavvufî anlayışın önerdiği çözüm yaklaşım, gerekli manevi değişikliği yapma kararını vermek ve uygun tutum ve davranış dönüşümünü gerçekleştirmektir. Söz konusu benlik dönüşümü aşama aşama beşerî ve insanî hallerden melekî ve ilâhî olana ilerleyişi ifade eder. Kişinin ego merkezli hazlarına dayanarak geliştirdiği tutum ve davranışlardan kurtulup, Yaratıcı'nın arzuladığı tavır ve fiillere dönüşünü beyan eden bu çaba, kötü ahlakın yerini, iyi ahlaka bırakmasıyla gelişim gösterir. Manevi bir yolculuk olan benlik dönüşümü, insanın maddi yönünün meydana getirdiği karanlıklardan, ruhsal aydınlıklara kavuşma girişimidir. Bu şekilde manevi hürriyet ve dolayısıyla manevi kimlik oluşur. Bireyin söz konusu manevi dönüşümü gerçekleştirebilme kararlılığını devam ettirmesi kolay bir eylem olmadığı için bu hususta bir klavuza ihtiyacı vardır. Bundan dolayı Sülemî, Rabî'ne dönme kararı alan bireyin nasihat ve sohbetlerinden etkileneceği bir mürşid bulması gerektiğini ifade eder.²¹⁹

Güvenli bağlanma problemi yaşayan bireyler açısından râbîta ile benlik dönüşümünün gerçekleşme olasılığı açısından değerlendirilen çalışmada kaygılı/ saplantılı bağlananların benlik dönüşümü gerçekleştirmeye karar verme ihtimalinin mümkün olduğu düşünülmektedir. Zira kaygılı/saplantılı benlik algısında olumsuz kendilik, olumlu başkası olması, sürekli başkalarından güven alma ihtiyacı hissetmesi, içsel olarak bir mürşide yönelip râbîta etmesini kolaylaştırabilir. Diğer taraftan Kirkpatrick ve Shaver'in çalışmalarında çocuklukta kaçınan bağlanma tarzına sahip ateist bireylerin, ergenlikte ya da yıllar sonra yetişkinlikte dini inancı benimseyerek ani din değiştirme oranlarının diğer bağlanma stiline sahip bireylere göre daha yüksek olduğu bilgisi kaçınan/reddecî bağlananlarında benlik dönüşümü için bir mürşide râbîta edebilme olasılığını düşündürmektedir. Çünkü din değiştirme kararları genellikle insanların duygusal açıdan çok zorlandıkları sıkıntılı zamanlarda meydana geldiği

²¹⁸ Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi*, 123.

²¹⁹ Işitan, *Sufî Psikolojisi*, 64-81.

bilgisi ²²⁰ kendine de başkasına da olumsuz benlik algısına sahip olmasına rağmen kaçınan/reddedici bağlananların da râbîta ile benlik dönüşümü kararı verebileceklerini düşündürmektedir. Tasavvuf yoluna girmek isteyen bireylerde de daha ileri düzeyde bir dini yaşam arzusu, dînî suçluluk ve günahkârlık duygusu, rüyalar, dînî kurtuluş için daha emin bir yol olduğu anlayışı, bir mürşidin himmetine duyulan ihtiyaç gibi yoğun duygu geçişleri söz konusudur.²²¹

Belirtilen benlik dönüşümü, tasavvufî eğitimde insanın nefsini terbiye ederek ruhunu olgunlaştırmak ve insan-ı kâmil olmak için çıktığı manevi yolculuktur ve bu yolculukta yedi mertebeden oluşan bir eğitim söz konusudur. Bu yedi mertebeye ise (etvâr-ı seb'a) ²²² denilmiştir.²²³ Nefs mertebelerinin her bir aşamasında olumsuz bir sıfatın yerine olumlu bir niteliğin kazandırılması amaçlanarak bu mertebeler tamamlanır.²²⁴ Müride kazandırılmak istenen bu sıfatlar ahlaki tutum ve davranışlar, haller ve makamlar olarak ele alınmıştır.²²⁵ Belirtilen olumlu sıfatlar bazı mutasavvıflara göre hal bazılarına göre ise makam olarak adlandırılmışlardır. Bezende hal ve makam arasında benzerlikler mevcut olduğu için biri diğeri yerinde değerlendirilebilmiştir. Esasında bir şey hal olarak başlayıp makam olarak devam ettiği için aşağıda nefis mertebelerinde belirtilen kazanımların da hal ile başlayıp makam olarak devam ettiğini söylemek mümkün görünmektedir.²²⁶ Bu durumdan dolayı bu hal ve makamları yer yer olumlu anlamda kazanım olarak adlandırılmıştır.

Burada belirtilmesi gereken bir diğer husus ise nefis mertebelerinde kazanılan hal ve makamların sayısının çalışmada yer verildiği kadar olmadığıdır. Tasavvuf kaynaklarında müridin birçok hal ve makamı zikredilmiş olup çalışmamızda sözü uzatmamak adına daha çok konu ile tutarlılık göstereceğini düşündüğümüz hal, makam ve erdemlerin bazıları, maksadı anlatacak kadarı ile ele alınmıştır. Yoksa müridin elde edeceği hal ve makamların tamamı ilgili eserlerde bulunmaktadır. Ayrıca bizim ele aldığımız müridin nefis mertebelerine denk düşen hal ve makamlar farklı kaynaklarda farklı hal ve makam olarak zikredilmiştir.

²²⁰ Hayta, *Bağlanma Kuramı ve Tanrı Tasavvuru İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, 94-96.

²²¹ Muhammet Cevat Acar, "Tasavvuf Psikolojisinin Dindarlığın Tecrübi Boyutu Kapsamında Değerlendirilmesi ve Yeni Bir Tanım İhtiyacı", *Artuklu Akademi*, 6/1 (2019), 215.

²²² Selami Şimşek, *Tasavvuf Edebiyatı Terimleri Sözlüğü* (İstanbul: Litera Yayıncılık, 2017), "Yedi Tavır", 192.

²²³ Mehmet Şahin, "Etvâr-ı Seb'a Geleneği ve Vâhib Ümmî' de Etvâr-ı Seb'a", *Akdeniz Üniversitesi İlahiyat Fakültesi /Türk İslam Edebiyatı*, 15/1 (Mart 2020), 79.

²²⁴ Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi*, 224.

²²⁵ Işitan, *Sufi Psikolojisi*, 99-121-161.

²²⁶ Şehabeddin Sühreverdî, *Avarifü'l – Maârif*, çev. H. Kâmil Yılmaz- İrfan Gündüz, (İstanbul: İber Yayınları, 2022), 871.

Tasavvufu nefis ve ruh aynı özün farklı sıfatları kabul edilir. Fakat bu farklılıklar kendilerinde değil sıfatlarında ve özelliklerinde mevcuttur. Bundan dolayı nefse, terbiye edilmemiş ruh, ruha ise terbiye edilmiş nefis denildiği ifade edilir.²²⁷ Yani nefis terbiye edildiği takdirde ruhun özelliklerini kazanabilecek bir yapıya sahiptir. Bundan dolayı da tasavvuf geleneğinde nefisin terbiyesi lüzumlu görülmüştür. Tasavvufu nefsin terbiyesi ile amaçlanan şey, bireyin Allah'a ulaşmasına engel olan ve onu kendisine ve fitrata yabancılaştıran istek ve arzuların esiri olmaktan kurtarıp gerçek özgürlüğe ulaştırabilmektir.²²⁸ Âdemoğlunda tüm güzelliklerin kaynağı olan "emir âlemine" ait özelliklerin ortaya çıkması kendine özgü bir eğitimi gerekli kılmaktadır. Bu eğitimin mimarı olan tasavvuf ehlinin bir kısmı nefsi eğiterek, bir kısmı da ruhu yücelterek âdemoğlunun Rabbi ile bağ kurmasına yardım etmişlerdir.²²⁹

Bütün tarikatlarda insan-ı kâmil manevi terbiyecisi olarak en önemli faktördür. İnsan-ı kâmil, sâlikin seyr-u sülûkte bütün mertebeleri geçmesinde ona yardımcı ve önderlik eden kişidir. Sofyalı Bâlî Efendi'nin *Etvâr-ı Seb'a* eserinde yedi nefis mertebesi ve bu mertebelerin özellikleri ile ilgili bilgi verilmektedir. Bâlî Efendi'ye göre insanla Allah (c.c.) arasında yetmiş bin perde vardır. Özellikleri verilen mertebelerin geçilmesi durumunda söz konusu perdeler kalkacaktır. Bunun gerçekleşmesi için bir manevi terbiyecisi olan insan-ı kâmile ihtiyaç vardır.²³⁰ İman mahallinin nûrânî olabilmesi için illa mürşid-i kâminden telkin alıp ona teslim olmak gerektir.²³¹ Muhakkak bir mürşid gereklidir. Çünkü kişi ruhani makama ulaştığında, velayet sahibi bir mürşidin tasarrufu olmaksızın bu aşamaları geçmesi mümkün değildir.²³² Gayret edip bir mürşidin eşiğine ulaşmalı ki çiğlik pişip olgunlaşsın.²³³ Nefis mertebelerini aşmak isteyen bir müridin mutlaka bir mürşide râbîta etmesi gerektiği bilgisi on dokuz etvâr'ı seb'a risalesinin yer aldığı *Halvetî Azizlerinin Etvâr-ı Seb'a Risaleleri* adı altında hazırlanmış olan eserden verilen örneklerde de görülmektedir.

Belirtilen sürece güvenli bağlanma problemi yaşayan birey açısından bakıldığında: Psikolojiye göre birey güvenli biriyle yakınlık kurduğunda güvenli olmaya daha yatkın olmaktadır. Bunun sebebi ise güvenli biriyle yakınlık kurulduğunda bu durum güvenli bir alan oluşturup güvensiz bireyi kendi düzeyine doğru çıkarabiliyor

²²⁷ Ahmet Ögke, *Kur'an'da Nefs Kavramı* (İstanbul: İnsan Yayınları, (1997), 66.

²²⁸ Ahmet Ögke, *Yiğitbaşı Velî Ahmed Şemseddîn-i Marmaravî* Hz. (İzmir: Şehzadeler Belediyesi Kültür Yayınları) 125.

²²⁹ Halil Celep, *Sofyalı Bâlî Efendi'nin Hayatı, Eserleri ve Tasavvuf Anlayışı* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2012), 70.

²³⁰ Celep, *Sofyalı Bâlî Efendi'nin Hayatı, Eserleri ve Tasavvuf Anlayışı*, 74.

²³¹ Fatih Yıldız, *Halvetî Azizlerinin Etvâr-ı Seb'a Risaleleri*, (İstanbul: Büyüyenay Yayınları, 2019), 226.

²³² Yıldız, *Risaleleri Halvetî Azizlerinin Etvâr-ı Seb'a*, 154.

²³³ Yıldız, *Halvetî Azizlerinin Etvâr-ı Seb'a Risaleleri*, 217.

oluşudur.²³⁴ Bu durumda mürşit ile kurulan râbîta-güvenli bağlanma müridi güvenli bir duruma doğru beslemiş olur.²³⁵ Mürşidin sağladığı manevi destek; bireyin manevi gelişimi için ihtiyaç duyduğu deneyimlerin, idealleştirici -ileride kendisi gibi olabileceğim birisi- ve ikizlilik -bu dünyada bana benzeyen birisi- aktarımlarıyla gerçekleşmektedir.²³⁶

Güvenli bağlanma problemi olan bireylerde râbîtanın etkisinin aktarılacağı bu bölümde öncelikle nefis mertebelerini ve bireyin tutum ve davranışlarının hangi olumsuz taraflarını yansıttığı ele alınacaktır. Ardından güvenli bağlanma problemi olan bireylerde olması muhtemel psikolojik rahatsızlıklara içinde bulunduğu mertebenin gereği olan manevi benlik dönüşümü ve kazanımlarının neler olacağı işlenecektir.

Aşağıda mertebelerini inceleyeceğimiz nefis aşamalarının özellikle nefsi emmâre aşamasının ve diğer aşamalarda zaman zaman güvenli bağlanma eksikliğinden kaynaklanan tutum ve davranışları yansıttığı fark edilmektedir. Güvenli bağlanma eksikliğinde bireyde görülen kendine ve çevreye karşı olumsuz tüm süreçleri bu ilk mertebede, kendine karşı yapıcı eleştiride bulunabilme gücünü ikinci mertebede, üç dört beş ve altıncı mertebelerde bireyin kişisel farkındalığının artırılmasını, yedinci mertebede ise psikolojinin kendini gerçekleştirme diye adlandırdığı iyi oluş halini görebilmek mümkün olacaktır. Zira bu mertebelerin aşılması ile elde edilecek tutum ve davranışların birçoğu psikolojinin yer verdiği dönüştürücü tasavvuf uygulamaları olarak zikredilmiştir²³⁷ Nefs mertebelerini açıklarken özellikle her nefis mertebesinde bireyin dönüştürmesi gereken özelliği ya da özellikleri bildirilmiş olup, bu dönüşüm gerçekleştiği takdirde hangi kazanımları elde edeceği vurgulanmıştır.

4.2.1. Aşama; Nefs-i Emmâre-Kötülüğü Emreden Nefs- Benlikteki Kötülüğün Farkına Varma

Nefsin en ilkel ve arındırılmamış halidir.²³⁸ Nefs-i emmâre kendi isteklerini tatmin için ne gerekiyorsa yapar ve kişiyi çoğunlukla günaha ve kötülüğe yönlendirir.²³⁹ Psikolojide doğuştan gelen tüm biyolojik dürtüleri içeren ve haz ilkesi ile çalışan id kavramını çağırıştırır.²⁴⁰ Nefs-i emmare etkisindeki birey herkesten ve her şeyden daha kıymetli olduğu düşüncesine sahiptir. Değerli olan ne varsa nefis-i emmare tarafından

²³⁴ Levine- Heller, *Bağlanma*, 146.

²³⁵ Levine- Heller, *Bağlanma*, 122.

²³⁶ Sayar, *Sufi psikolojisi*, 50.

²³⁷ Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi*, 324.

²³⁸ Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi*, 228.

²³⁹ Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi*, 224.

²⁴⁰ Ayten, Düzgüner, *Tasavvuf Psikolojisine Giriş*, 60.

kalbe kıymetsiz ve önemsiz gösterilir.²⁴¹ Güvensiz bağlanan bireyin etkisi altında olduğu tüm davranışları barındıran (kaçıngan/reddeci bağlanan) nef-i emmâre aşamasındaki bireyin içinde bulunduğu bu sürekli kötülük halinden kurtulması için, kendisine dini kuralların yaşama aktarılması olan tasavvuf ilkelerinin nasıl gerçekleştirileceği hakkında model olması gereken kâmil bir mürşit gereklidir.²⁴² Kâmil mürşide kesinlikle ihtiyaç olan bu aşamada mürşit bir rehber olarak sohbet, öykü ve soru-cevap yoluyla bireye dini kuralları, nefsin özellikleri ve eğilimlerini öğretmek tavsiyelerde bulunarak nefs-i emmârenin olumsuz etkilerinden uzaklaştırılabilir. Birey bu şekilde nefsin özelliklerini öğrenerek sahip olduğu olumsuz davranışların değiştirilebilir olduğu konusunda farkındalık kazanır. Aynı zamanda bireye Allah'ın varlığını özümseyerek kavraması ve hayatın anlamının sadece bu dünya ve içindeki zevklerden oluşmadığı anlayışı kazandırılır.²⁴³

Aslında bu aşamada nefs-i emmârenin dürtülerinden kurtulması için bireye mürşidini gözlemleyerek bir standart ve farkındalık kazandırılmış olur. Birey bu standartlar çerçevesinde mürşidinin örnekliği ile yaşama kararlılığını sürdürmeye çalışarak nefsin olumsuz eğilimlerini kontrol altında tutması gerektiğini kavrar.²⁴⁴ Bu aşamada birey, nefsin özellikleri ve eğilimlerinin bilincine varıp, havf ve reca halini elde edecek böylelikle nefsin katmanlarının ilk ve en güçlü aşaması gücünü yitirmiş olacaktır.²⁴⁵

Havf kulun tasavvuf yoluna girip hayatına yeniden başladığında, geçmişte olanlardan ve gelecekte olacıklardan üzüntü duyması anlamına gelir.²⁴⁶ Bireyin hidayete erişebilmesi için bir işaret, gelecekteki kaygılarına karşı tedbir alabilmesi için yönlendirici olan havf hali bir mürşit vasıtası ile Allah'ın razı olduğu seviyede tutulmadığı takdirde yarar yerine zarara sürükleyebilir.²⁴⁷ Recâ ise bireyi çalışmaktan alıkoymayan ümit halini ifade eder.²⁴⁸ Kur'an'da ümitli olmanın bir anlam ifade edebilmesi gerekli sebepleri yerine getirme şartına bağlanmıştır.²⁴⁹ Bundan sonra Allah'ın rahmetinin ümit edilebileceği ifade edilmiştir. Gerçek anlamda bir recâ bireyin

²⁴¹ Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi*, 225.

²⁴² Yıldız, *Halveti Azizlerinin Etvâr-ı Seb'a Risaleleri*, 172-173.

²⁴³ Mehmet Şirin Ayış, "Nefis Mertebelerinin Psikolojideki Karşılıkları Üzerine Bir Değerlendirme: Robert Frager Örneği", *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14 (2019), 558.

²⁴⁴ Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi*, 228-229.

²⁴⁵ Mustafa Merter, *Nefs Psikolojisi*, (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2014), 197.

²⁴⁶ Şimşek, *Tasavvuf Edebiyatı Terimleri Sözlüğü*, "Havf"197.

²⁴⁷ İbrahim Sürücü, "Bir Denge Unsuru Olarak Kur'an'da Havf ve Reca" *Bingöl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (2015), 248.

²⁴⁸ Cebecioğlu, "reca", 396.

²⁴⁹ El-Bakara/218.

imanın gereklerini yerine getirdikten sonra, ölünceye kadar rahmet ve mağfiretin sebeplerini tamamlayıp doğru yolda devam etmesine vesile olan haldir.²⁵⁰

Kısaca korku ve ümit olarak ifade edebileceğimiz bu iki kavramın, biri olmadan diğerinin, bireyin psikolojik durumunda sağlıklı bir duruma yol açabileceği unutulmamalıdır. Çünkü aşırı korku durumunun bireyin psikolojik dengesini tahrip edeceğini söyleyen bilim insanları, bu dengenin yeniden kurulabilmesinin ümit/recâ duygularının aktifleştirilmesine bağlı olduğunu söylemişlerdir. Böylece bu ikisinin bir dengede tutulup bireyin iç dünyasına yön veren bir his olmaktan öteye taşınarak dış dünyasında, davranışlarında da görünür hale gelmesi psikolojik iyi oluşun ilk adımlarıdır.²⁵¹

Hz. Peygamber (s.a.v.) çok sevdiği amcasını öldüren Vahşi'yi İslam'a davet ettiğinde Vahşi, işlediği büyük günahlar ve kötülüklerden dolayı Allah'ın kendisini affetmeyeceğini söylemiş, bunun üzerine Hz Peygamber (s.a.v.) Allah'ın rahmetinden ümit kesmemesi gerektiğini bildiren ayeti kerimeyi kendisine göndermiştir. Bu ayetin verdiği reca- ümit duygusuyla Vahşi yeni bir hayata başlangıç yaparak Müslüman olmuştur.²⁵² Asr-ı saadette yaşanan bu olayda havf ve reca hallerinin ikisine birden şahit oluyorken manevi destek olan Hz. Peygamberin (s.a.v.) yerini günümüzde bireyin râbîta ettiği mürşidinin alması gerektiğini de fark ediyoruz. Zira yeni bir hayata davet edilen Vahşi'ye eğer Hz. Peygamber (s.a.v.) recâ duygusu veren ayetle ümit vermeseydi havf halini dengede tutamadığı için vahşilikten kurtulamayacak, ruhsal anlamda iyileşebilmek için adım atamayacaktı. Görüldüğü üzere bireyin içsel dönüşümünün gerçekleşebilmesi için öncelikle iç dünyasında havf ve reca dengesini sağlamış olması gerekmektedir. Aynı zamanda bu havf -recâ halinin birey tarafından tam olarak içselleştirilebilmesi için manevi desteği olan mürşidine râbîta halinde olması gerektiği de anlaşılıyor. Bir insanın yapabileceği en büyük kötülükleri yapan Vahşi' nin bu davranışları yaparken nefs-i emmare aşamasında olduğu açıktır. Bu aşamadaki bir bireyi bile ruhsal ve davranışsal anlamda dönüştüren havf ve recâ halinin dengede tutulmasının psolojik iyi olma haline katkısı bu olayda açık bir şekilde kendisini göstermiş olmaktadır.

²⁵⁰ İmam-ı Gazâli, *İhyâ-u Ulûmi'd Din*, çev. Mehmet A. Müftüoğlu (Uygun Basın), 210.

²⁵¹ Sürücü, " Bir Denge Unsuru Olarak Kur'an'da Havf ve Reca", 258-259.

²⁵² Mustafa Sabri Küçükbaşçı, " Vahşi b. Harb", *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (9 Mayıs 2025).

4.2.2. Aşama; Nefs-i Levvâme-Kınayan Nefs- Benlik Dönüşümüne İlk Adım

Ruhsal gelişimin önemli bir diğer aşaması nefs-i levvâmedir. Nefs bu aşamada artık kendini sorgular ve tanır. Bununla birlikte vicdani yetenekleri de gelişmeye başladığı için yapısında barınan kötülükleri fark edip pişmanlık duyarak utanma hissiyatıyla olumlu yönde gelişmek ister (Kaygılı/saplantılı bağlanan). Rabbe yönelip tövbe edilen bir mertebedir. En önemli özelliği değişimlerin çok sık olmasıdır. İnşili çıkışlı ruh halleri ile doğru yola uyum sağlama çabası vardır. Nefsi emmarede kazanılan farkındalığın bireyin vicdanını aktifleştirmesi sonucunda, nefs-i levvâmede iyi ve kötünün duyumsanarak davranış haline getirilmeye çalışılması söz konusudur. Bu özelliğinden dolayı ruhsal gelişim için en önemli evre olarak kabul edilir.²⁵³

Nefs-i emmâre, gece eve gizlice girip kıymetli ne varsa çalmaya çalışan bir hırsıza benzetilmiştir. Levvâmede ise artık hırsız tanınmıştır fakat kurtulmak için doğru taktiklere ihtiyaç vardır.²⁵⁴ Bireyin özellikle bu aşamada râbîta ettiği mürşidine ihtiyaç duyması kaçınılmazdır. Zira asker düşmanla savaşırken, stratejisi kumandan tarafından tayin edilir. Nefs gibi bir düşmanla savaşan müridin mücadele yöntemi de mürşidi tarafından tayin edilmelidir ki birey girmiş olduğu ruhsal dönüşüm yolunda netice elde edebilsin.²⁵⁵ Nefs-i levvame aşamasında birey Rabbe dönüş olan tövbe ve büyük cihat olarak nitelendirilen nefis ile mücadele edebilmek adına tefekkür hâlinde olur.²⁵⁶

Bireyin psikolojik iyi oluş haline tövbe ve tefekkürün etkisini incelendiğinde: Tövbenin bireye, umut ve kendini yenileme enerjisi kattığını rahatlıkla söyleyebiliriz. Birey günah ve hatalarından dolayı pişmanlık duyup kalbini Rabbine yönlendirdiği bu süreçte hataları ve sevaplarıyla kendisini tanımış ve değerlendirmiş olacaktır.²⁵⁷ Psikolojinin kişisel farkındalık olarak adlandırdığı kendini tanıma, bireyin duygu, düşünce ve isteklerinin, güçlü ve zayıf yönlerinin farkına vararak davranışlarını kontrol etme çalışması anlamına gelir.²⁵⁸ Tövbe ise, ruh sağlığı bozulduğu için kendini mutsuz, umutsuz ve kederli hisseden birey için iç dünyasını dürüst bir şekilde tanıma fırsatıdır. Aynı zamanda hem beden hem ruh sağlığı açısından bir gerekliliktir. Birey günahkârlık duygusuna kapıldığında kendisinin affedilmeyecek kadar kötü olduğuna inanır. Sürekli kendini suçlar. Bu duygu ise anormal davranışların sebeplerindendir.

²⁵³ Hayati Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, (İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, 2017), 36-37.

²⁵⁴ Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi*, 231.

²⁵⁵ Hasan Kâmil Yılmaz, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, (İstanbul: Ensar Yayınları, 2023), 212.

²⁵⁶ Ayten-Düzgüner, *Tasavvuf Psikolojisine Giriş*, 62-94.

²⁵⁷ Esma Sayın, *Tasavvuf Terapisi* (İstanbul: Nesil Yayın Grubu, 2014) 48-51.

²⁵⁸ Hökelekli, *Ailede, Okulda, Toplumda Değer Psikolojisi ve Eğitimi*, 15' den nakleden Sayın, *Tasavvuf Psikolojisi*, 52.

Tövbenin günahkârlık ve psikolojide nevrotik suçluluk duygusu üzerinde olumlu etkisi düşünüldüğünde birey doğru şekilde tövbe ettiği takdirde, geçmişte yapılan günahlara pişmanlık duyup onlardan sıyrılır ve aynı zamanda geçmişi de telefi etme çabası içinde olur. Böylece tövbe, bireyi aşamalı olarak olumlu karakter özelliklerine sevk ederek bir daha aynı günaha dönmeme kararına yönlendirdiği için günahkarlık ve suçluluk duygusunun kahredici etkilerine karşı terapi edip, koruyucu bir tedavi uygulamış olur.²⁵⁹

Suçluluk duygusunun insanların büyük çoğunluğunun yaşadığı evrensel psikolojik bir olay olduğunu düşündüğümüzde birey günah kavramını bilmesede bu duyguyu fitri olarak yaşaması kaçınılmazdır. Fakat din bu duruma farklı bir boyut kazandırarak Allah katında hata anlamında günah demiştir. Yani suçluyu muhatap almış ve adeta durumun çözümsüz olmadığını içindeki bu duygu ile başvurması gereken merciin kendisi olduğunu bildirmiştir. Böylece Allah bireyi içindeki günahkârlık duygusu ile yapıcı bir faaliyet olan tövbeye yöneltmiş ve yapıcı affediciliğine sığındırarak bireye yardım etmiştir.²⁶⁰

Kaygı bozuklukları psikiyatrik rahatsızlıkların arasında en sık görülenidir. Kaygı bozukluklarının ortak noktası endişe ve belirsizliğin dayanılamıyor olmalarıdır. Bu tür hastaların problem çözme becerisi kazanmaları herhangi bir sorunla karşılaştıklarında belirsizliği ortadan kaldıracağı için bireyi rahatlatacaktır. Hata işlediğinde kaygılanmış olan birey tövbe ile günahkarlık duygularının olumsuz etkilerinden kurtulup, hatalarını olumlu bir fiile dönüştürebilme beceresi kazandığı için rahatlamış olacak ve bir nevi terapi sürecine girmiş olacaktır.²⁶¹

Nefsi levvâme mertebesindeki bireyin bu aşamada ikinci tasavvufi kazanımı olan nefis ile mücadele edebilmek için tefekkür halinin ne olduğu ve bireye psikolojik katkılarını incelediğimizde: Sözlükte düşünme, iyi ve kötüyü ayırmaya yarayan kalpteki ışıık²⁶² anlamına gelen tefekkür, Kur'an'da çeşitli ayetlerde övülen ve insanın yapması gereken zihinsel bir eylem olarak zikredilir.²⁶³ Tasavvuf ehline göre müridin mürşidi ile kurmuş olduğu râbıta da bir tür tefekkür olup, kalbin gafletten uzak olmasını amaçlayan râbıtaya bağlı tefekkür, aklın hayrı ve şerri ayırt edebilmek için her an kalbe ihtiyacı olmasından dolayı önemlidir.²⁶⁴

²⁵⁹ Sayın, *Tasavvuf Terapisi*, 53-59.

²⁶⁰ Hayati Hökelekli, *Din Psikolojisi* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2023)103-104.

²⁶¹ Sayın, *Tasavvuf Terapisi*, 60.

²⁶² Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, "Tefekkür", 348.

²⁶³ Âl-i İmran 3/ 191.

²⁶⁴ Halil İbrahim Yazar, "Râbıta ve ilgili Bazı Kavramların Sûfi Gelenek Açısından Tahlili", *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 11/1 (Ocak-Şubat-Mart 2022), 517.

Bu aşamadan sonra tefekkürle kastedilen anlamın yukarıda belirtilen râbıtaya bağlı tefekkür olduğunu tekrar belirtmek gerekir. Zira bir mürşidi kâmilin yönlendirmesi olmadan kendi kendine derin düşünen insan ancak vesvese ve kaygısını artırmış olur ki bu durum tefekkürden beklenen netice değildir. Bu sebepten dolayı birey mürşidine râbıta ile tefekkür ettiğinde kalp konsantre olarak zihnin yoldan çıkmasını engeller. Kendi içinde çatışmalar yaşayan ruh durgunlaştırılarak bireyin kendi içine odaklanması sağlanır²⁶⁵ Birey kendisinde bulunan sıfatların Allah katında sevimli ve sevimsiz olanlarını anlamak için tefekkür ettiğinde, Allah katında makbul olanlara devam edip, hoş görülme yenileri terk eder.²⁶⁶

Bu kazanımların bireyin psikolojisine etkilerini incelendiğinde tövbede olduğu gibi tefekkürde de olumlu etkilerle karşılaşırız. Psikolojide bir ibadet olarak değil de bireyi rahatlatmaya yönelik zihinsel bir sağaltım olarak uygulanan tefekküre günümüz batı dünyasında meditasyon denilmektedir. Psikolojide psikoterapik bir uygulama olarak gerçekleştirilen tefekkür bireyin bedeninin gevşeyip düşünme şeklinin derinleşmesini sağladığı için rahatsızlık veren olumsuz düşüncelerin giderek azalacağı ve zamanla yok olacağı kabul edilir. Daha önce var olan stres, kaygı gibi belirtiler de kaybolacaktır. Bunun için günde iki kere, 15-20 dakika yapılan tefekkürün iyileşmeyi ve iyimserliği artırdığı bilinmektedir.²⁶⁷

Tefekkür yaşamın anlamını düşünmeyi, doğru ve yanlış, iyi ve kötüyü birbirinden ayırmayı, varlığı ve olayları ders alarak incelemeyi de içerir. Böyle kapsamlı ve anlamlı bir düşünme şekli bireyi zihinsel olarak geliştirip iradesine güç verir. İradesi güçlenen birey duygularını kontrol altına alarak nefsin istek ve arzularından uzaklaşabilir.²⁶⁸ Günümüzde insancıl ve pozitif psikoloji yaklaşımçıları tarafından tartışılan alternatif tedavi yöntemleri arasında yer alan tefekkür, anksiyete ve ilaç kullanımının azalmasından, kendini gerçekleştirmeye, empati ve algısal duyarlılıktan, ağır direncinin artmasına kadar birçok psikolojik fayda sağlamaktadır. Psikoterapi sürecindeki psikiyatri hastalarından tefekküre yönlendirilenlerin tedavi sürelerinin kısaldığı da tefekkürün gözlemlenen olumlu katkıları arasında sayılmaktadır.²⁶⁹

Birey için bir ayrıcalık olan aklın ne ile meşgul edildiği önemli bir husustur. Zira İslam anlayışına göre akıl, birey doğru yolda ilerleyebilsin diye tefekkür etmek için kullanılır. Böylece yaratılan ve yaratan, olan ve olduran arasındaki ilişkiyi fark ederek, özellikle bunalımlı zamanlarda anlam bulma hususunda bireye fayda sağlar. Tefekkür

²⁶⁵ Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi*, 357.

²⁶⁶ Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi*, 356.

²⁶⁷ Malik Bedri, *Düşünme Gözlemden Tanıklığa* (İstanbul: Mahya Yayıncılık, 2021), 66-76.

²⁶⁸ Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi*, 365.

²⁶⁹ Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi*, 362-366.

ile zihnini anlam bulma konusunda yapılandırmayı öğrenmiş olan birey, bunalımlı zamanlarda zihnini Rabbi'ne sığınması gerektiği şeklinde yönlendirerek zor zamanlarla başa çıkmayı başarabilir.²⁷⁰

4.2.3. Aşama: Nefs-i Mülheme-İlham Alan Nefs-Vicdanı Hissetme

Vicdan insana iyi olanı yapmasını söyleyen sestir ve nefs-i mülheme aşamasında bu ses güçlendiği için birey bu iç sese daha çok kulak verir.²⁷¹ Ruhsal dönüşüm yoluna girerek râbıta ettiği mürşit vasıtası ile emmare mertebesinde nefsi tanımış olan birey levvâme mertebesinde onunla tefekkür yolu ile mücadele etmeye başlamış, mülheme mertebesinde ise artık zorlanmadan iyiyi kötünden ayırt edebilecek bir derinliğe ulaşmıştır. Bu aşamada bireyin helallere uyması ve haramlardan sakınması artık bir zorunluluk değil hoşnut olunup keyif alınan bir yaşantıya dönüşmüştür. Çünkü nefis artık ilahi ilhamlar almaya başlamıştır.²⁷² Tam da burada bir tehlike söz konusudur ki o da manevi narsizm diyebileceğimiz ucb²⁷³ (kibir) halidir (kaçıngan/ reddedici bağlanan). Bireyin bu tehlikeyi fark edebilmesi için kesinlikle bir mürşide ihtiyacı olduğu ifade edilmiştir.

Nefs-i mülheme aşamasında artık eksiden artıya geçip nezaket, şefkat, üretkenlik gibi ahlaki kazanımlar elde etmeye başlamış olan birey bir taraftan yükselişe geçmişse de henüz yeterli olgunluk aşamasında olmadığı için olumlu özelliklere sahip olması onu ucb denilen kibre sürükleyebilir. Bu itibarla kendisine belirtilen hususta rehberlik edecek olan mürşidine râbıtayı asla bırakmaması gerekmektedir. Mürşit kendisine râbıta eden müridine bu aşamada muhasebe hali ile ucbden (kibir) kurtulmayı öğretmiş olacaktır.²⁷⁴

Bireyin nefsi ile hesap görmesi olarak tanımlanan muhasebe, salikin yaptığı iyi ve kötü davranışlar açısından kendisini hesaba çekmesi²⁷⁵ anlamında tasavvufi bir kavramdır. Nefsin hem soyut hem somut eğilimleri vardır. Yeme, içme, cinselliğe karşı heves nefsin somut eğilimleri; Şöhret, haset, asabiyet, kibir gibi arzular ise onun soyut eğilimleridir. İnsanın eğitiminin artması ile şöhret, haset, özellikle kibrin artabileceğini söylemek mümkündür. Zira manevi bir eğitim ile nefs-i emmare ve nefs- levvame mertebelerini geçip nefs-i mülheme mertebesinde nezaket, şefkat, üretkenlik gibi ahlaki

²⁷⁰ Zuhal Ağılkaya Şahin, *Psikoloji ve Psikoterepide Din* (İstanbul: Çamlıca Yayınları, 2024) 231-24.

²⁷¹ Ayten -Düzgüner, *Tasavvuf Psikolojisine Giriş*, 72.

²⁷² Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, 37.

²⁷³ “Kul sahip olduğu bazı şeyleri göz önünde tutmak suretiyle, onların hakiki sahibi olan Allah'ı unutup kendisine aitmiş gibi kabul ederek büyüklenir, şımarır”. Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, ”Ucb”, 502.

²⁷⁴ Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi*, 233.

²⁷⁵ Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, 253.

tutumlar kazanmış olan birey de farkında olmadan nefsinin kibir eğilimine kapılabileceğinden mürşidinin gözetiminde nefsini hesaba çekmelidir.²⁷⁶

Muhasebe anlayışı bireyi nefsin tehlikelerinden koruyacağı gibi psikolojik iyi olma haline de katkı sağlayacaktır. İnsan, nefsinin istek ve eğilimleri karşısında kullanacağı değerlerin neler olması gerektiğini bilemezse kendini başarılı bir şekilde yönetemeyecektir.²⁷⁷ Kişi bu başarıyı sağlayabilmek için muhasebe yaptığı takdirde, geçmiş yaşantısını olumlu ve yapıcı bir gözle aynı zamanda objektif bir şekilde değerlendirecek, geleceğe daha umutlu bakabilecektir.²⁷⁸

İnsan, nefsini eksik ve hataları yönüyle hesaba çekip sorgularsa önce akıllı sonra da vicdanı devreye girer. Böylece nefsin isteklerinin doğru olup olmadığı sorgulanır. İnsanın akıllı ve vicdanı istek ve hatalarının kendisine zarar verdiğine hükmederse kalp bu isteklere karşı soğur. Muhasebe yapan bireyde nefsi durdurmak için akıl, vicdan ve kalp sırasıyla çalışmış olur. Psikolojik açıdan baktığımızda bu durumun insana benlik güçlerini bir noktada toplama kabiliyeti yani kişisel bütünlük duygusu kazandırmış olduğunu görülür. Böyle bir sonuç ise akıl çalıştırıldığında kalpte çalıştırılır ve davranışlar olumlu anlamda yenilenir sonucuna götürür ki bu da akıl sağlığı ile ahlak arasında bir bağlantı olduğu sonucuna götürür.²⁷⁹

Sadece kendini düşünüp, diğer insanları kolaylıkla istismar edebilen ve bundan hiçbir pişmanlık ve üzüntü duymayan, başkalarının iyi olma halinin kendisinde yoğun bir haset duygusu oluşturduğu narsist insan aynı zamanda eleştiriye tahammülü olmadığı için, eleştirildiği zaman şiddeti bir öfke hali yaşar. Bir mürşit ile yapılan muhasebenin manevi narsizm diyebileceğimiz ucb (kibir) üzerindeki muhtemel olumlu etkisini düşünüldüğünde bu tür bir kişilik eleştiriye açık olmadığı için muhasebe yapabilmesi ancak gönülden sevip râbıta ettiği bir mürşit vesilesi ile mümkün görünmektedir. Zira narsist insan egosu yüksek, kendini beğenmiş gibi görünse de gerçekte kendini değersiz görmektedir (kaçıngan/ reddedici bağlanan). Başkasından gelecek olan değer ve sevgiye düşkün olmasının sebebi budur. Kaçıngan/ reddeciler bireylerin özelliklerini açıkça görülen bu tanım aslında bireyin gerçek bir râbıta-bağlanma ile muhasebe yapabildiği takdirde olumsuz davranışlarının ardındaki sebebin sevgi, şefkat ve değer arayışından kaynaklandığını görebilmesini sağlayacaktır.²⁸⁰ Râbıta ile kendisinin farkına varan birey başkalarının davranışlarını takip etmekten vazgeçip kendi davranışlarını gözlemlemeye başlayarak muhasebe pratikleri yapmış

²⁷⁶ Sayın, *Tasavvuf Terapisi*, 62.

²⁷⁷ Sayın, *Tasavvuf Terapisi*, 64.

²⁷⁸ Sayın, *Tasavvuf Terapisi*, 62.

²⁷⁹ Sayın, *Tasavvuf Terapisi*, 65-68.

²⁸⁰ Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji*, 373.

olacaktır. Aksi takdirde artık Allah'tan (c.c.) ilham almaya başlamış olup nezaket, şefkat ve üretkenlik gibi ahlaki birtakım vasıflar kazanmış gibi görünen mürit bu kazanımları narsist bir yönelimle nefsi hesabına kullandığı takdirde aklını, vicdanını ve kalbini zayıflatıp ruhunu yeniden acizliğe teslim etmiş olur.²⁸¹

4.2.4. Aşama: Nefs-i Mutmainne-Huzura Ermiş Nefs-Yer Gök Huzur

Kur'an-ı Kerim'de Allah'ın (c.c) “*Ey imanın huzuruna kavuşmuş insan! Sen ondan razı O'da senden hoşnut olarak rabbine dön.*”²⁸² şeklindeki hitabı ile tanıtılmıştır. İçsel mücadeleler çoğunlukla yatıştığı için, bireyde denge, huzur ve sükûnet hali ön plana çıkmıştır.²⁸³ Nefs-i mutmainne aşaması tasavvufta hem zihinsel hem duygusal açıdan derin bir idrâk ve sükûnete ulaşma durumu olarak nitelendirilmiştir.²⁸⁴ Jung'un benlik kavramıyla da denk düşen, Nefs-i Mutmainne mertebesinde²⁸⁵ birey diğer nefis aşamalarını aşarak kendine özgü bir kimlik kazanma durumuna doğru evrilmiştir. Bu durum güvenli bağlanan bebeğin bireyselleşmeye başladığı döneme benzetilebilir. Bu aşamada ön plana çıkan ahlaki kazanımlar; yumuşak huyluluk, hataları affetme, sabır, adalet gibi vasıflardır. Sayılan tüm kazanımların bu mertebede gerçekleşmesi ise adına ibnü'l vakt²⁸⁶ denilen, içinde bulunduğu anı yaşayabilme anlayışı ile dünyaya karşı ilginin kaybolması niteliğini elde etmesine bağlıdır.²⁸⁷

Sûfi bireyin benlik dönüşümünü sağlayacak unsurlardan biri olan ibnü'l- vakt²⁸⁸ terimi bize müridin içinde bulunduğu vakit diliminde yapılması gereken en hayırlı şeyle meşgul olup, elde etmesi beklenen makamı ancak bu yolla kazanacağını bildirir.²⁸⁹ Günümüz psikoterapilerinde anda kalmak (mindfulness) olarak dillendirilmiş olan İbnü'l- vakt anlayışı²⁹⁰ tasavvuf kaynaklarında, yaşanan ânın hakkını verme pratiği olarak müride râbîta ettiği mürşidi tarafından kazandırılmak istenen bir anlayış ve yaşantı şekli olarak karşımıza çıkmaktadır.²⁹¹ Aslında ibnü'l vakt terimi ile geçmişte yaşanan ve gelecekte yaşanması muhtemel durumları düşünmeyi bırakıp şimdiki zamanı

²⁸¹ Sayın, *Tasavvuf Terapisi*. 65-70.

²⁸² el- Fecr 89/ 27-28.

²⁸³ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, 38.

²⁸⁴ Ayten -Düzgüner, *Tasavvuf Psikolojisine Giriş*, 75.

²⁸⁵ Mustafa Merter, *Dokuzyüz Katlı İnsan* (İstanbul: Ketebe Yayıncılık, 2024), 42.

²⁸⁶ Derviş ne geçmiş ne gelecekle ilgilenir; yalnızca hali değerlendirir. Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, 179.

²⁸⁷ Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi*, 235.

²⁸⁸ Işıtan, *Sûfi Psikolojisi*, 156.

²⁸⁹ Uludağ, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 179

²⁹⁰ URL-1, <https://www.gzt.com/infografik/cins/anda-kalmak-mutlu-olmaya-yeter-mi-26743>. 22 Temmuz 2025.

²⁹¹ İbn Kayyım El- Cevziyye, *Medâricu's Sâlikîn*, Çev. İbrahim Tüfekçi-Harun Ünal (İstanbul: İnsan Yayınları, 2022), 122-123.

bereketli bir şekilde yakalamak gerektiği vurgulanır. Aksi takdirde bireyin şekillendirebileceği tek zaman dilimi olan şu an ya geçmişle ya da gelecekle meşgul olunarak kalitesi düşürülmüş olacaktır.²⁹²

Bu kazanımın ruh sağlığına katkısı düşünüldüğünde önemli bir değer olduğunu fark etmek gerekir. Çünkü bireyin stres, bunalım ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklar yaşaması duygu, düşünce ve davranış aşamalarında uygun davranışı gerçekleştiremediğinden kaynaklanmaktadır. Birey sıkıntı haline düştüğünde geçmişte yaptıklarından memnun olmadığı gibi gelecekte ne yapacağı hususunda da net bir bakış açısı yoktur. Zihinsel süreçlerde meydana gelen bu belirsizlik ve hedefsizlik durumu bireyin kısır bir döngü içerisinde kalmasına neden olacaktır. Bireyin İbnü'l-vakt anlayışı ile zihinsel süreçlerinde aktif hale gelen manevi değer yargıları, geçmişte yaptıkları ve gelecekte yapacakları hususunda objektif bir bakış açısına sahip olma yeteneği kazandırır. Bu yetenek bireyin geçmiş ve geleceğe dair bakış açısını düzenleyip, hâlihazırdaki zamanını yönetmeyi becerebilmesine katkı sağlar. Böylece ruh sağlığını bozacak bir duruma düşmesine mâni olur.²⁹³

Psikolojik rahatsızlıklardan bölünmüş kişilik tarzında; birey bilişsel, duygusal ve davranışsal anlamda tutarsızdır.²⁹⁴ Manevi ve ruhsal dünyası tutarsız olan bireyin hayatında bölünmüş kişilik özellikleri hâkim olmaya başlar. Birey zamanın yıpratıcı özelliğine, geçmiş ve geleceği aşır anı değerlendirerek karşı koyabildiği takdirde zihinsel, bilişsel ve davranışsal tutarlılık hali içinde olacaktır. Bu durumda İbnü'l- vakt olma hali bireyi bölünmüş kişilik halinden korumuş olup kişilik bütünlüğünü sağlamış olacaktır.²⁹⁵ Zira anı değerlendirerek tutarsızlığının neticesi olan kaygılarını aşacak böylece kişiliğini bölüp olumsuz şekilde etkilemiş olan faktörleri ortadan kaldırmış olacaktır.²⁹⁶ Zaten içinde İbnü'l vakt anlayışını barındıran tasavvuf, zamanı planlayıp, yönetebilmekten ibarettir.²⁹⁷

4.2.5. Aşama; Nefs-i Râziyye-Razı Olmuş Nefs- Samimiyet

Bu aşamada birey bütün benliği ile Allah'a yönelmiştir. Allah'tan gelen her şeyi gönül hoşnutluğu ile karşılar. Bir önceki mertebede mürşidi tarafından kazandırılmak istenen dünyaya karşı ilgisizlik durumu bu mertebede tam olarak fark edilir.²⁹⁸ Bundan

²⁹² Işıtan, *Sûfi Psikolojisi*, 158.

²⁹³ Işıtan, *Sûfi Psikolojisi*, 159.

²⁹⁴ Mine Algaç Kutlu, Borderline “Kişilik Bozukluğu: Bir Gözden Geçirme”, *Medeniyet Araştırmaları Dergisi*, 3/5 (2018), 12.

²⁹⁵ Sayın, *Tasavvuf Psikolojisi*, 104-107.

²⁹⁶ Sayın, *Tasavvuf Psikolojisi*, 105.

²⁹⁷ Süleyman Uludağ, *İnsan ve Tasavvuf*, (İstanbul: Mavi Yayıncılık, 2001), 229.

²⁹⁸ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, 37.

dolayı nefs-i raziye mertebesindeki birey için dünya artık Allah (c.c.) ile arada bir engel değildir.²⁹⁹ İlgili eserler incelendiğinde nefs-i mülhemedden itibaren bireyin birçok erdeme sahip olmaya başladığı görülmektedir. Fakat amelleri Allah katında makbul hale getiren ihlasın, dünya sevgisinin gönülden çıkarılması olan zühdün, ilk olarak bu mertebede bireye açılmış olduğu fark edilmektedir.³⁰⁰

Bu evre bireyin yaratılanların kusur ve hatalarını görmeyip, yaşadığı olumlu olumsuz her hali sabırla ve rıza ile karşıladığı nefs-i râziye (razı olmuş nefis) mertebesinde. Bir önceki mertebede dünyaya karşı ilgi sona erdiği için kendisine ihlas anlayışı hâkim olan birey, bütünleşme duygusuna aşama aşama sahip olduğu için diğer mertebelerle birlikte bu mertebede de bütünlüğe doğru büyük bir iyileşme halindedir.³⁰¹ Temiz ve samimi sevgi³⁰² anlamına gelen ihlas, aynı zamanda gösterişi bırakıp, amellerinde Allah'tan başkasından karşılık beklememek, ibadette içten olmak anlamlarına da gelmektedir.³⁰³ İhlasın, tevhit ilkelerinin dışına çıkmayan doğru bir inanç şekli olmakla birlikte, ibadetlerde ve tüm amellerde gösteriştan arınmış samimiyet hali olduğu ilk dönem sûfilerinin ihlas kavramına yaklaşım şeklidir.³⁰⁴

Mutasavvıflara göre ihlasla râbitaya devam eden müridin, fena ve beka denilen manevi kazanımlar elde etmesi de mümkün görünmektedir.³⁰⁵ Kuşeyrî'nin, bireyin ihlaslı olduğu hissine kapıldığında bile ihlas halinin dışına çıkmış olacağını bildirdiği bu anlayış, elde edilmesi zahmetli olsa da bireyin en üst insani kazanımlarından olduğunu söylemek gerekmektedir.³⁰⁶

Samimiyet ve dürüstlükte bir ölçü olarak düşünebileceğimiz ihlasın tam anlamıyla kalitesini gösteren kriterler şunlardır:³⁰⁷ Birey diğer insanların kendisini övmesi ya da yermesi arasında bir fark görmüyorsa, yaptığı iyi işleri unutuyorsa, yaptığı işin ahiretteki sevabını bile unutuyorsa gerçek anlamda bir ihlastan söz edebiliriz.³⁰⁸ Zira böyle bir anlayışa sahip bireyde davranışlar hiçbir hesap yapmadan, tamamen iyiye odaklanmış, istemsiz bir içtenlikle gerçekleşir.

²⁹⁹ Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi*, 237.

³⁰⁰ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, 37.

³⁰¹ Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi*, 237.

³⁰² Şimşek, "İhlas", 174.

³⁰³ Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, "İhlas", 232.

³⁰⁴ Damral Bashirov, "Tasavvufun Teşekkül Döneminde İhlas Kavramı", *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 50 (2022) 36.

³⁰⁵ Halil İbrahim Yarar, "Râbita ve İlgili Bazı Kavramların Sûfi Gelenek Açısından Tahlili" İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi 11/1 (20 Mart 2022), 525.

³⁰⁶ Süleyman Uludağ, *Kuşeyri, Er-Risale*, çev. (İstanbul: Dergâh Yayınları 2023), 290.

³⁰⁷ Sayın, *Tasavvuf Psikolojisi*, 127.

³⁰⁸ Kuşeyri, *Er-Risale*, 290.

Aşağılık kompleksine sebep olan duygu ihlasın tam zıddı olan riya (gösteriş) duygusundan kaynaklanmaktadır.³⁰⁹ Riyanın sebeplerini ise övülme isteği, eleştirilmekten endişe duymak ve başkalarının sahip olduğu her şeyi kendine bir ölçü kabul etmek olarak sıralanabilir ³¹⁰ (kaygılı/ saplantılı bağlanan). Aşağılık kompleksi insana kendini yetersiz ve aşağılık hissettiren bir duygudur. ³¹¹ Birey bu duyguya sahip olduğunda, kendisini başkalarıyla veya belirli standartlarla karşılaştırarak kendine dönük olumsuz eleştirilerde bulunur. Olumsuz eleştiri ise bireyin iç dünyasında kendini içten içe yıkıcı bir etkiye sahiptir. Akıl ve kalp dengesini kuramamış insan için bu durum bir bunalıma sebep olabilir. Bu durum ise bireyin hayatında vereceği kararları ve hayat enerjisini kısıtlayıcı bir etki oluşturur.³¹² Hatta aşağılık duygusu içerisindeki birey yetersizlik ve yeteneksizlik hissi ile diğer insanların yetenek ve kapasitelerini kendisi için bir tehdit olarak görebilir.³¹³

İhlas anlayışında ise bireyin yaptığı ya da yapamadığı tüm duygu düşünce ve davranışlarında tek kriteri Allah'ın rızasına uygunluk olduğundan, O'nun dışındaki kriterlerin kendisini bağlayıcı bir etkisi söz konusu olmayacaktır. Böylece birey başkaları ile kendisini kıyaslama ihtiyacı hissetmeden özgüven sahibi özgün bir kişiliğe sahip olacaktır. Bununla birlikte birey yaptığı davranış her ne olursa olsun her zaman tek hedefi olan Allah'ın rızasını gözettiği için mantık ve duygu dengesini kurmakta hiçbir zaman zorlanmayacaktır. Zira niyet değiştiğinde duygu değişecek, duygu değiştiğinde mantık kurmakta zorlanma olacaktır. İhlas sahibi bireyde ise her zaman var olan, gerçek samimiyet, iyi niyet ve hedef iş bütünlüğü, onun hayat enerjisini oluşturmakta tedavi edici bir tesire sahiptir.³¹⁴ Zaten bireyin verimli ve üretken bir hayat yaşayabilmesi için zihinsel ve duygusal olarak aynı alana yoğunlaşması gerekmektedir.³¹⁵

Yukarıda verilen bilgilerden yola çıkarak ihlas anlayışının bireye empati yeteneği de kazandırabileceğini söylemek mümkün görünmektedir. Zira düşünce ve duyguları ilahi bir bütünleşme halinde olan insan, kendisi için istediği her türlü iyilik halini tüm insanlık için de isteyebilecektir.³¹⁶ Çünkü onun için artık, kendisi ve diğer insanlar hatta tüm varlık ilahi bir bütünlük halinde aynı anlama gelmektedir. Bize göre bu durum,

³⁰⁹ Tahsin Kula, "El – Muhasibî'ye Göre Riya'nın İnsanın Olumsuz Kişilik Yapılanmasına Etkisi" *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1308-6219/ 19 (Ekim 2017), 39.

³¹⁰ Sayın, *Tasavvuf Psikolojisi*, 127-128.

³¹¹ Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, 91.

³¹² Sayın, *Tasavvuf Psikolojisi*, 128.

³¹³ Sayın, *Tasavvuf Terapisi*, 129.

³¹⁴ Sayın, *Tasavvuf Terapisi*, 127-128.

³¹⁵ Nevzat Tarhan, *İnanç Psikolojisi*, (İstanbul: Timaş Yayınları 2009), 229.

³¹⁶ Sayın, *Tasavvuf Psikolojisi*, 120.

empati yoksunluğundan bunalmış bir toplumun fertlerini, kendisinden başkasını da düşünebilme ve hissedebilme yeteneği ile yeniden feraha kavuşturacak en etkili ve samimi kazanımdır. İhlas anlayışına sahip bireyin dışarıdan bir motivasyon kaynağına ihtiyaç duymadan kendi iç motivasyonuna sahip olduğunu söylemek mümkün görünmektedir. Çünkü hayatının merkezine sadece Allah Teâlâ'yı almış olduğu için kendisini zihinsel duygusal ve eylemsel süreçlerinde harekete geçiren ya da durduran tek motivasyonu içten gelen, samimi bir hal ile Allah'a olan bağlılığıdır.³¹⁷

İnsan anlamakta güçlük çektiği konulardan dolayı hayatı olumlu ve iyimser bir yaklaşımla anlamlandıramazsa varoluşsal bir boşluk hissi oluşur. Varoluşsal boşluk içinde olan bireyin depresyon (ruhsal zorlanma), saldırganlık (kendine dönük intihar da olabilir) ve madde bağımlılığı (uyuşturucu vs.) gibi tutum ve davranışlarla kendini gösterdiği bilinmektedir.³¹⁸ Eksikliğinin insan ruhuna bu kadar zarar verebildiği bir ihtiyacın ihlas anlayışı ile kazanılabilir olması, umut verici bir durumdur. Zira bireye sıhhatli bir din anlayışı kazandırıp ve bu anlayışın doğru şekilde dini yaşayış halini almasını sağlayan ihlas, bireyin anlamakta güçlük çektiği durumların anlaşılır olmasını sağlayarak hayata pozitif bakabilmesine vesile olacaktır.³¹⁹

Gazali'nin düşünce sistematğinde, ilmin bilişsel, ihlasın duygusal, amelin ise davranışsal içeriklere sahip terimler olduğunu görürüz.³²⁰ Bu durumda birey ihlas anlayışı ile, bilişsel, duygusal ve davranışsal uyum ve bütünlük duygusu kazandığında aslında dini inançları ve davranışları, o farkında olmadan yaşamına anlam katmış olacaktır. Kişinin yaşamında anlam olması ise onun mutlu ve memnun oluşunun garantisi sayılır. Zira bireyin dini inanç ve davranışlarındaki uyum onu mutluluğa götürecek olan denetim duygusu ve hayata olumlu bakabilme yeteneğini yükseltebilir.³²¹ Dini inancın içselleştirilmiş şekli diyebileceğimiz ihlasın vesile olduğu Allah ile içten gelen bağlılığın, bireyin hayatı anlamlı kılma ve memnuniyetini artırmada etkili olduğu ileri sürülmektedir.³²² Buna göre ihlas, duyguları besleyen ve güzelleştiren en etkili ilaç olabilir. Böylece ihlas anlayışı ile duyguları olumlu anlamda beslenen birey tüm zihinsel, duygusal ve davranışsal süreçlerinde anlamlılık hissiyatına sahip olarak büyük bir kazanım elde etmiş olacaktır.

Kısacası ihlas anlayışı bireyin ruh sağlığına sahip bir insan olmasına katkı sağlarken sırasıyla aşağılık kompleksini aşp, özgüven sahibi bir kişilik sahibi olmasına,

³¹⁷ Sayın, *Tasavvuf Psikolojisi*, 122.

³¹⁸ Sayın, *Tasavvuf Terapisi*, 125.

³¹⁹ Sayın, *Tasavvuf Terapisi*, 122.

³²⁰ Sayın, *Tasavvuf Terapisi*, 123.

³²¹ Sayın, *Tasavvuf Terapisi*, 123.

³²² Hayati Hökelekli, *Din psikolojisine Giriş* (İstanbul: dem, 2023), 84.

empati yeteneğini geliştirip kendi iç motivasyonunu sağlamasına ve anlamlılık duygusu elde ederek sağlıklı kişilik özellikleri kazanmasına vesile olacaktır. Ruh sağlığı yerinde olan bireyin ise ilk önce kendisi ile sonra ailesi, sonra komşuları, hemşerileri, diğer toplumlar ve en üst mertebede Allah ile iyi geçinen insan olduğu hatırlandığında³²³ ihlâs anlayışının sağlıklı kişilik yapısı geliştirme üzerindeki katkısı açık bir şekilde görülmüş olacaktır.

4.2.6. Aşama; Nefs-i Marziyye-Kendisinden Rız Olunan Nefs-Veliliğe Adım

Nefs-i razıyede birey Allah'tan tamamen hoşnut iken bu mertebede Allah 'da kendisinden memnun ve razıdır. Böyle bir mertebe olduğuna Kur'an'dan getirilen delil; *"Ey imanının huzuruna kavuşmuş insan! Sen ondan razı O'da senden hoşnut olarak Rabbine dön."*³²⁴ ayetidir. Nefsin ruh ile bir olduğu makam olduğu için bu mertebeye ulaşan birey için nefis bir engel teşkil etmez.³²⁵ Bu makama ulaşan birey "veli" yani Allah dostu kabul edilir.³²⁶ Allah ile dost olan birey diğer varlıklarla da yakınlaşır onlara karşı sevgi ve şefkat doludur.³²⁷ Dolayısıyla artık gerçek hürriyete kavuşmuş olduğu söylenebilir. Zira sufi marifeti oluşturan hal ve makamlar sayılırken ruhsal kavuşma/velayetten söz edilmiş ve bu makamın hürriyet makamı olduğu dile getirilmiştir.³²⁸

Sözlükte her türlü arzudan bağımsız ve hür olma anlamlarına gelen hürriyet,³²⁹ Kalbin Allah'tan başkasına bağlı olmaması³³⁰ ve en üstün seviyede Allah'a kul olma haline³³¹ denir. Kul iradesini Allah'a teslim etmeden yaşadığında, Allah dışındaki bütün varlıkların esiri olarak yaşamaya razı olduğu anlamına gelir.³³² Zira Allah dışında zevklerine ve isteklerine esir hale gelen kul o zevk ve isteklerin kölesi olmuş fakat Allah'a kul olma sıfatını manevi anlamda kaybetmiştir.³³³ Diğer bir anlamda hürriyet kulun varlıkların köleliği altında bulunmayıp, Allahtan başka hiçbir gücün ona tesir etmemesi halidir. Manevi anlamda zarar vermeyecek hürriyet anlayışında, bireyin kalbinde varlıklar arasında hiçbir fark olmamasından dolayı tüm varlığın değerinin eşit

³²³ Hökelekli, *Din psikolojisine Giriş*, 82.

³²⁴ el- Fecr, 89/ 27-28.

³²⁵ Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi*, 238.

³²⁶ Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi*, 238.

³²⁷ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, 38.

³²⁸ Işıtan, *Sufi Psikolojisi*, 123.

³²⁹ Şimşek, *Tasavvuf Edebiyatı Terimleri Sözlüğü*, 169.

³³⁰ Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 225.

³³¹ Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, 176.

³³² M. Askeri Küçükaya, "Ahmet Yesevi'de Hürriyet Kavramı", *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16/121-133 (Aralık 2006), 5-6.

³³³ Sayın, *Tasavvuf Psikolojisi*, 88.

olması halidir.³³⁴ Yani birey dünyevi ve uhrevi tüm isteklerinin esiri olmaktan sadece Allah’a kul olması vesilesiyle özgürleşmiş, gerçek hürriyete kavuşmuştur. Öyleyse Allah’a hakiki kulluk yapan özgürlüğünü elde etmiştir.³³⁵

İnsanların bir kısmı sınır tanımaksızın her istediğini gerçekleştirmenin özgürlük olduğu fikrine sahiptirler. Hâlbuki psikolojik anlamda asıl özgürlük bir şeyi elde etmek değil, bir şeyden kurtulmaktır.³³⁶ Bu durumda bireyin gerçek anlamda özgür olması akla ve vicdana ters düşen nefsanî tüm istek ve zevklerinden yüz çevirebilmek için aklın ve vicdanın yönlendirmesi yeteneğini kazanması olduğu söylenebilir. Böylece hürriyet anlayışının merkezine Rabbi’ ne bağlı olmayı alan birey hırs ve arzularına bağımlı yaşamak yerine, onların özgürlüğü kısıtlayıcı etkisinden kurtulmuş olacaktır. Yukarıda yapılan açıklamalardan yola çıkarak toplumda yanlış anlam yüklendiği için gerçek özgürlüğü bilmeyen ve yaşayamayan bireylerin nefsi marziyye makamında gerçek hürriyeti elde edip ego kontrolü sağlayabilecekleri anlaşılmaktadır. Bu durumda psikolojinin de tasavvufî yakın bir hürriyet anlayışı içinde olduğunu söyleyebilmek mümkün görünmektedir.³³⁷

4.2.7. Aşama; Nefs-i Kâmile-Olgunluğa Ulaşmış Nefs-Kendini Gerçekleştirme

Nefs mertebelerinin son aşaması olan nefs-i kâmile nefsin her türlü kötülükten arınmış halidir. “*Nefsini arındıran elbette kurtuluşa ermiştir.*”³³⁸ âyeti bu duruma işaret eder. Artık bireyin nefsinin aldattıcı hilelerine kanması söz konusu değildir. Zira birey nefsin tüm katmanlarından kurtulup ruhsallık adına ulaşabileceği en zirve noktaya ulaşmıştır.³³⁹ Yani artık nefs ve ruh yoktur sadece ruh vardır. Zira nefs terbiye edilerek etkisiz hale getirilmiştir. Rabbin emrinden olan ruh ise sadece güzellikler barındırır. Bu makamda bireyin elde edeceği en büyük kazanım Allah’ın emir ve yasaklarına uyma konusunda devamlılık anlamında istikamet³⁴⁰ anlayışıdır.

Nefs-i kâmile mertebesinde birey nefsini bütün kötülüklerden arındırmış olduğu için artık bir insanın ulaşabileceği en üstün insani erdemlerden olan istikamet anlayışına sahip olmuştur.³⁴¹ Aslında bu duruma râbîta ile elde edilen diğer insani erdemlerin

³³⁴ Mustafa Merter, *Nefs Psikolojisi*, 308.

³³⁵ Sayın, *Tasavvuf Terapisi*, 87.

³³⁶ Eric Fromm, *Özgürlükten Kaçış*, çev. Şemsa Yeğin (İstanbul: Say Yayınları, 2016), 50.

³³⁷ Sayın, *Tasavvuf Terapisi*, 90.

³³⁸ eş-Şems 91/9.

³³⁹ Hökelekli, *İslam Psikolojisi Yazıları*, 39.

³⁴⁰ Şimşek, *Tasavvuf Edebiyatı Terimleri Sözlüğü*, 194.

³⁴¹ Kuşeyri, *Kuşeyri Risalesi*, 287.

devam ettirebilmesi için gerekli olan insani erdem de denilebilir. Zira istikamet dinin bütün yapılarını kendisinde toplayıp, kapsayan bir kavramdır.³⁴²

İstikamet anlayışı bireyin niyet, düşünce, söz, iş ve eylemlerinde hak, hakikat, gerçek ve adalete uygunluk sahibi olması anlamına gelip, psikolojik anlamda tutarlılık, duygu ve düşüncede dengeli olma, caymazlık ve istikrar yetileri kazanması anlamına gelir. Sayılan bu özellikler ise bireye inançları ve tercihleri doğrultusunda uyum ve istikrar içinde bir hayat tarzı armağan etmiş olur. Psikolojide bilişsel tutarlılık denilen bu durum bireyin hayatında hiç yer etmezse, bölünmüş kişilik tarzı yavaş yavaş hayatını etkisi altına almış olacaktır.³⁴³ Kimlik çözülmesi, çok kişiliklilik de denilen bu rahatsızlık, bireyin çekirdek kişiliğinin oluşamamasından kaynaklanan, kişilik bütünlüğünde iki ya da daha fazla sayıda birbirinden farklı alt kişiliklerin oluşmasıyla sonuçlanan psikiyatrik bir rahatsızlıktır.³⁴⁴ Bu durumda istikamet anlayışı bireyin hayatında ne kadar mevcutsa, bölünmüş kişilik rahatsızlığından kaynaklanan algı ve davranışlarda dengesizlik halinden o kadar uzak olacağı anlamına gelir.

Bir başka psikiyatrik rahatsızlık olan duygu durum bozukluğu, bireyin duygularında normal düşünce ve davranışlarını etkin ve uzun süreli olarak değişikliğe uğratan ruhsal bir bozukluk olarak tarif edilmiştir.³⁴⁵ İstikametın duygu durum bozukluğu üzerindeki olumlu etkisini incelendiğinde, bireyin duygusal yapısını, aşırı iki uç durumu ifade eden ifrat ve tefritten sakındırarak duygusal yoğunluğun aşırılık boyutuna karşı koruma altına aldığı görülebilir.

Duygu durum bozukluğu olan bireylerin bazısı, duygusal anlamda ileri derecede durgunken, bazısı ise ileri derecede taşkın olabilmektedir. Duygusal aşırılıkların ifrat ve tefrit boyutunda gidip gelebilen birey bazen heyecan ve isteklerini normalin üzerinde bir duygusal boyutta, bazen de normalin altında çökkün ve üzgün bir boyutta yaşayabilmektedir. Aşırı duygu dalgalanması sonucu ortaya çıkabilen depresyonda, birey ruhsal olarak çöker ve intihara kadar gidebilir. Bu dalgalanma sonucu ortaya çıkabilen diğer bir rahatsızlık olan mani de ise aşırı neşe ve coşku hali meydana gelir. Her iki durum da ilaçla tedavi edilmesi gereken tıbbi durumken, duygularda da dengeli ve ölçülü olmayı sürekli hale getirme durumu olarak da ifade edebileceğimiz istikamet anlayışı bireyi terapi ve tedavi edebilir. Zira her iki durum da bir dengesizlik ve ölçsüzlüğü çağrıştırmakta, istikamet ise orta yollu hareket etmeyi gerektirmektedir.³⁴⁶

³⁴² İbn Kayyım El- Cevziyye, *Medâricu's Sâlikîn*, çev. Ali Ataç, Adil Bebek, Ali Durusoy, Muhammed Deniz, Muharrem Tan, Mehmet Özşenel, (İstanbul: İnsan Yayınları, 2022), 99.

³⁴³ Sayın, *Tasavvuf Terapisi*, 33-35.

³⁴⁴ Budak, " Kimlik Çözülmesi Rahatsızlığı", 435-436.

³⁴⁵ Budak, " Duygu Durum Bozukluğu" 224.

³⁴⁶ Sayın, *Tasavvuf Terapisi*, 38-42.

Duyguların bastırıldığı, özgün davranışın ceza gördüğü, duygusal soğukluk ve sürekli eleştirel yaklaşımların olduğu aile ortamı bağımlı kişiliğin oluşmasında en etkili durumlar kabul edilmektedir.³⁴⁷ Yukarıda ifade edilen davranışlar bireyin erken çocukluk döneminde güvenli bağlanmasına engel olan ve böylece bağlanma bozukluğu ve bağımlılıklara zemin hazırlayan durumları hatırlatmaktadır. Hayatın ilk döneminde güvenli bağlanmayan bireyler bağımlı bir kişiliğe dönüşmektedirler.³⁴⁸ Bağımlı kişilik bozukluğu olan bireyler bağımsız olarak bir şey yapamaz ve karar veremezler. Çocuksu davranışlara sahip olan bu bireyler sorumluluk almaktan kaçır, tercihlerinin büyük çoğunluğunda anne, baba, eş, ya da arkadaşlarından destek beklerler. Hatta herkes onlara destek vermeye borçluymuş gibi hissederler.³⁴⁹ Bireyin benlik dönüşümünü tamamlamış olacağı nefis-i kâmile mertebesindeki kazanım olan istikamet anlayışı bireye bu aşamaya kadar olan tüm kazanımları dengeli bir şekilde devam ettirme yeteneği kazandırmış olur ki bu da güvenli bağlanma problemlerinden kaynaklanan tüm olumsuz tutum ve davranışların benlik dönüşümü ile sona ermiş olması anlamına gelir.³⁵⁰

Son olarak istikamet anlayışının, psikolojik anlamda bireyin en zirve iyilik hali diyebileceğimiz kendini gerçekleştirme tecrübesi ile ilgili benzerliğini ve bireydeki olumlu tesirlerini incelemek gerekmektedir. Bireyin râbıta ile başladığı yolculuğunda özünü bulup benliğini olumlu özelliklerle dönüştürebileceği en üst ve en son kazanım olan istikamet anlayışı Maslow'un ihtiyaçlar piramidinin son evresinde olduğu gibi, kendisini elde edenlerin az olduğu bir kazanım evresidir.³⁵¹ Dolayısıyla nefis-i kâmile mertebesine ulaşır tam bir istikamet kazanan insan sayısı da azdır diyebiliriz. Peygamber Efendimiz (s.a.v)' e istikamet üzere olmasını bildiren Hud suresi 112. ayetinde "Emrolunduğun şekilde dosdoğru ol!" emri geldiğinde Hud suresi beni ihtiyarlattı ve "Tam olarak gerçek istikamete güç yetiremeseniz de yine de istikamet üzere bulununuz" ³⁵² şeklindeki ifadelerinden, istikamet anlayışı kazanmanın zor ve ender bir durum olduğu anlaşılmaktadır. İnsan bu mertebeye ulaşamayır tam bir istikamet kazanamasa da diğer mertebelerde elde ettiği kazanımlar kesinlikle azımsanmamalıdır. Zira her meretebe ile birey birçok olumsuz davranışı terk etmiş, yerine de kendisini hem bu dünyada hem ahirette mutluluğa ulaştıracak zihinsel süreçle birlikte bu süreci devam ettirecek davranışları da içselleştirerek yaşamaya başlamıştır.

³⁴⁷ Duygu Yakın, " Bağımlı Kişilik ve Terapötik İş birliği: Şema Odaklı Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulaması", *AYNA Klinik Yılı Psikoloji Dergisi*, 1(2) (2014), 10.

³⁴⁸ Bahar Eriş, *Hayatın İlk 3*, (İstanbul: Alfa, 2024), 55.

³⁴⁹ Hökelekli, *Psikolojiye Giriş*, 238.

³⁵⁰ Sayın, *Tasavvuf Terapisi*, 46.

³⁵¹ Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi*, 241.

³⁵² Kuşeyri, *Kuşeyri Risalesi*, 288.

Nefs-i kâmile mertebesine ulaşmış istikamet anlayışı kazanan sayısı az olsa da bu merteye ve anlayışı kazanan bireyin, psikolojik açıdan incelendiğinde kendini gerçekleştirme tecrübesi kazanmış bireyin özelliklerine sahip olduğunu söylemek mümkün görünmektedir. Zira dini ve dünyevi tüm karar ve davranışlarında zihinsel, duygusal ve eylemsel dengeyi sağlayarak, kararlılık ve tutarlılık halini yakalamış olmanın bir sonucu olan istikamet, bireyin kendini gerçekleştirme aşamasıyla son bulur. Bu durumda istikamet anlayışı psikolojide bireyin kendini gerçekleştirme haline karşılık gelmektedir.³⁵³

Aşılması zor, karmaşık ve uzun bir yolda devam etmeyi gerektiren, psikolojik sağlık halinin en üst seviyesi kabul edilen kendini gerçekleştirme durumunda birey kapasitesini tam olarak kullanma niteliğini kazanmıştır. Bu niteliği kazanmış olan kişiler, bir yere mensup olma, köklü bir geçmişi olma gibi duygulara sahip oldukları için sevgi ihtiyaçlarını gidermiş kişilerdir. Bundan dolayı dostlarını sever ve onlar tarafından sevildiklerini bilirler.³⁵⁴ İç rahatlığına sahip olup, başkaları ile birlikteyken de rahat olabilen, iyi huylu ve üretken kişilerdir. Aynı zamanda bireyler arası iletişimlerine dikkat ettikleri için kendilerine ve evrensel hakikatlere dair bilgiler edinerek olayları daha iyi idrak etme ihtiyacı duyarlar. Bu nedenle de insanlarla pozitif bir etkileşim içindedirler.³⁵⁵

Psikolojik sağlık açısından en üst seviyede bulunan, kendini gerçekleştirmiş bireyin bilinci, bilişi, duygusu ve devinimsel işlevleri iş birliği içinde bütünleşmiş bir haldedir. Bu işlevler adeta ortak bir gaye için birbirleri ile çatışmadan çalışırlar. Bu insanın doğal tepkileri, istek ve eğilimleri kendisi için doğru olana uygun, sanki önceden özenle düşünülmüş gibi hünerli, verimli ve yerindedir.³⁵⁶

Yukarıda verilen bilgiler doğrultusunda seyr-ü sülûk yolunda mürşidine râbîta ederek nefis mertebelerini aşan, böylece Allah'ın razı olduğu haller ile hallenen birey, psikolojik açıdan incelendiğinde psikolojinin sağlıklı insanda olmasını beklediği tüm süreçleri elde etmiş olacağını görülmektedir. Aslında yukarıda yapılan tüm psikolojik iyi oluş tanımları, bilimsel bir açıklaması olmadığı için göz ardı edilen sûfi bireyin

³⁵³ Sayın, *Tasavvuf Terapisi*, 36.

³⁵⁴ Mustafa Tekke-Merve Coşkun, “Kendini Tanıma, Kendini Gerçekleştirme, Kendini Aşmışlık ve Potansiyelini Tam Kullanan Kişi: Kişilerarası İletişim” *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 / 70 (Nisan 2019), 792-793.

³⁵⁵ Leo Buscaglia, *Kişilik; Tümüyle İnsan Olabilme Sanatı*, çev. Nejat Ebcioglu, (İstanbul: İnkılap Kitabevi, 1987), 62.

³⁵⁶ Abraham Maslow, *İnsan Olmanın Psikolojisi*, çev. Okhan Gündüz, (İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık, 2023), 215-216.

yaşamış olduğu tecrübeyi, somut ve psikolojik olarak görebilmeyi mümkün kılmış olmaktadır.³⁵⁷

Bu durumda bir mürşide râbîta ederek nefis mertebelerini aşan mürit birçok erdemli davranışı içselleştirmiş ve sürekli hale getirmiş olacaktır. Yukarıda yapılan tüm açıklamalara binaen bu erdemli davranışların, psikolojinin akıl, ruh ve beden sağlığı yerinde olan bireyde olması gereken davranışlar olduğunu ve bu erdemli davranışların da birbiri ile ilişkili olup, birbirini kolaylaştırıcı ya da birinin olmayışı halinde diğerinin var oluşunun zor olduğu bir iç içelik durumu olduğunu unutmamak gerekir.³⁵⁸

Müridin nefis mertebeleri ile elde edeceği hal makam ve erdemlerin sıralaması yapılmış olan literatür taraması sonucu bireysel bir çıkarım olup, son kazanımın istikamet olduğu kanaati hasıl olmuştur. Zira *Kuşeyrî Risalesi*'nde anlatılan bir hikâyeye göre istikamet müridin aradığını bulduğunda, bulduğuna sıkı sıkıya bağlanması anlamına gelmektedir. Kuşeyrî, istikameti her şeyin kendisiyle tamam olduğu ve en son neticesine ulaştığı derece, her türlü hayrın meydan gelmesi ve nizama koyulması olarak tarif edilmiştir. Aynı zamanda nihayetin edepi hususunda istikameti korumanın ârifin hakkı ve vazifesi olduğunu bildirmiştir.³⁵⁹

Bu tariflerdeki her türlü hayrın nizama koyulması ve nihayetdeki arifin istikamet üzere olması gerektiği ifadeleri tezimizin konusu olan güvenli bağlanma problemi yaşayan bireylerin bir mürşide râbîta ile belirli mertebeleri aşip, kazanacakları en son istikamet anlayışı ile güvenli bağlanmanın en sağlıklı şeklini kazanabileceklerini göstermektedir. Zira güvenli bağlanma problemi yaşayan birey her nefis mertebesinde bir ya da bir kaç olumsuz tutumu bırakmış yerine güvenli bağlanan bireyde bulunan olumlu kişilik özellikleri kazanmıştır. En son nefis mertebesinde elde edilen istikamet anlayışı ile tüm olumlu kazanımlarını bir düzene koyup her türlü hayrı elde etmiş ve benlik dönüşümünü tamamlamış olmaktadır. *“Rabbimiz Allah’tır” diyen sonra da devamlı bu söze uygun yaşayanlara (istikamet üzere olanlara) ne bir korku vardır, ne de üzüntü çekeceklerdir.*³⁶⁰ âyeti de istikamet üzere olanların psikolojik olarak sıkıntılardan arınmış olduklarını dolayısıyla olumlu bir kendilik ve başkası anlayışı geliştirdiklerini düşündürmektedir.

³⁵⁷ Sağır, *Tasavvuf ve Psikoloji İlişkisi*, 343.

³⁵⁸ Ayten- Düzgüner, *Tasavvuf Psikolojisine Giriş*, 133

³⁵⁹ Kuşeyrî, *Kuşeyrî Risalesi*, 287-289.

³⁶⁰ El- Ahkâf, 46/13.

5. SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

İnsan hiçbir şey değilken Allah (c.c.), tarafından ruh üfleyip kendine bağlı kıldığı insana bir de irade ile özgürlük verip cennette hür bırakmıştır. Bağlılığı da, özgürlüğü de Hz. Âdem (a.s.) özelinde yaşatmış, gerçek hürriyetin gerçek bir bağlılıkla mümkün olacağını deneyimlemesini istemiştir. Uzun sürecek hayat yolculuğunda insanın bu deneyime ihtiyacı olacağı kesindir. Öyle de olmuştur nitekim. Tüm kainatın birbirine bağlı olarak yapmış olduğu yolculuğa kendisi de katıldığında ruhlar aleminde yaşadığı tecrübe ile dünyada bağlanacak bir figür bulması gerektiğini bilmiş ve hemen anneyi seçmiştir. Anne de bu bağlılığa razı ise her şey yolunda demektir. Çünkü birbirine bağlantılı olarak devam eden anne ile yaşanan bağlanma tecrübesi onu bu defa hakikatte bağlandığı Rabbine yeniden bağlayacak, böylece çetin şartları da olsa bu dünya seyahati sırasında çeşitli kazançlar da elde edip, sılaya -Rabbine kavuşacaktır.

Tüm bunların anlatılan sıralamaya göre olması dünya seyahatinin başlangıcında bağlanacağı figürün bu bağlılığa ne kadar katkı sağlayacağına bağlıdır. Değilse fitratında var olan bağlanma programı bir şeyler yanlış gittiğinde sinyal veren bir makine gibi sürekli aktifleşmeye çalışarak hatırlatmalarda bulunacaktır. Anneden alamadığı ama çok daha derinlerde Rabbi ile tecrübe ettiği bağlanma sinyallerini doğru okuyabilirse o da dünya seyahatini, sılaya vardığında güzel anılar biriktirilmiş ve kazançlar sağlanmış bir yolculuk olarak yaşama fırsatını kaçırmaması olacaktır. İşte dünya hayatının zor şartlarında ebeveyn ile hakiki bir bağlanma, kuvvetli bir fırtınada savrulmamak için sağlam bir yere tutunmaya benzer. Ve ebeveyni tutmadığı için fırtınada tutunamayan herkes için Allah'ın gökten indirdiği sağlam ipe sarılmanın yöntemidir râbîta.

Tezin sonuçlarını ve önerileri maddeler halinde değerlendirdiğimizde;

1) Literatürde râbîta daha çok tasavvufun manevî terbiye yöntemi oluşu ile güvenli bağlanma problemi olan bireyler ise genellikle, çocuk ebeveyn ilişkisinin olumsuz şekillenmesi sonucunun kişilerarası ilişkilere yansımaları yönü ile ele alınmıştır. Ancak râbîtanın özellikle güvenli bağlanma problemi olan bireylere manevî ve duygusal anlamda bir katkı sunma olasılığının ya da amacının tasavvuf alanında da psikoloji alanında tartışılmadığı görülmüştür. Çalışmamız bu boşluğu doldurmak amacıyla güvenli bağlanma eksikliği olan bireylerin mürşid aracılığı ile bir bağlanma figürüne yönelme ve bu yolla bağlanma sistemlerini yeniden işlevsel hale getirebilme imkânını tartışmıştır. Böylece çalışma hem tasavvufî bir uygulamanın psikolojik evrelerini görünür hale getirmiş hem de güvenli bağlanma sorunlarının manevî deneyimler aracılığı ile onarılabilir oluşuna dair özgün bir katkı sunmuştur.

2) Râbîta-bağlanma her ne kadar doğumla birlikte başladığı düşünülüyorsa da temelleri, Elest Bezmi'nde Allah (c.c.) ve ruhlar arasında atılmış ve ruhlar tarafından tecrübe edilmiş bir hakikattir. Doğumla birlikte bir bebeğin hemen bir bağlanma figürü arama çabası bağlanmanın ruhlar âleminde yaşanmış ve âşina olunan bir durum olmasından kaynaklanmaktadır. Ayrıca her insanın fitratında bulunan iman etme kabiliyeti aynı zamanda imanın Allah'a bağlanma anlamından dolayı, Allah'a bağlanma kabiliyetine de işaret eder.

3) Eğer birey ebeveyni ile güvenli bağlandıysa bağlanma mekanizmaları çalışır durumda olduğu için vicdanı ile hayatının bir aşamasında mutlaka Rabbi'ne bağlanacaktır (iman edecektir). Hanif olan bireyler ebeveyni ile güvenli bağlanmış olan kişiler olabilir. Ebeveyni ile güvenli bağlanamayan bireyler ise bağlanma sistemleri pasif durumda olduğundan bu sistemi aktifleştirecek olan bir insan figürüne ihtiyaç duyacaklardır. Bu bağlanma figürü râbîta edeceği mürşididir. İfade edilen durum sadece güvensiz bağlanan gayri müslimler için mi yoksa Allah'a iman etmiş fakat kulluğunda eksiklik olan bireyler için de geçerli mi olduğu hususuna çalışmada yer verilmemiştir.

4) Hz. Âdem'in (a.s.) yasak meyveyi yiyerek Rabbi ile bağını kopardığı daha sonra tevbe ederek tekrar bağlandığı süreç, psikolojide güvenli bağlanan bebeğin güvenle çevreyi keşfedip tekrar annesine geri dönmesine benzetilmiştir. Fakat bu ilk ayrılığa temel anksiyete denilmiştir. Dünyaya gelen bir birey ebeveynine güvenli bağlanmadıysa onun yaşadığı durum da Hz. Âdem'in yaşadığı ayrılık anksiyetesine benzetilmiştir. Ebeveyn tutumları sebebiyle oluşan ayrılık anksiyetesinin bireyde çeşitli psikopatolojik rahatsızlıklara sebep olduğu farklı araştırmalarla ortaya konulmuştur.

5) Bir mürşidde bulunması gereken vasıflar güvenli bağlanma problemi yaşayan bireylerin bağlanmak için ihtiyaçları olan vasıfları barındırmaktadır. Dolayısıyla mürşid

ideal bir bağlanma figürü olabilir. Ancak çalışmada bu hususa yeterince değinilmemiştir.

6) Güvenli bağlanma problemi yaşayan bireyler, sevgi, ilgi alaka, bağ gibi anlamları kendisinde barındıran râbıta uygulaması ile bağlanma sistemlerini aktifleştirebilirler. Zira erken çocukluk döneminde ebeveynlerinde bu vasıfların eksikliği sebebiyle güvenli bağlanma gerçekleştirememişlerdir.

7) Bir bebeğin ebeveyni ile geliştirdiği bağlanma stili yaşamın tüm boyutlarını etkiliyor olsa da, çevresel faktörlerin farklılaşması sonucu esnek ve değişebilir bir yapıya sahip olduğu için güvensiz bağlanmış yetişkin bir insan bir mürşide sonradan bir bağlanma- râbıta gerçekleştirebilir.

8) Bağlanma stilleri içinde Barthlomew'in kaygılı/saplantılı bağlanma modelindeki birey, kendine olumsuz başkalarına olumlu bir benlik algısına sahip olup sürekli başkasından onay ve kabul bekleyen bir kişilik yapısına sahip olduğu için, olumlu özelliklerini gördüğü bir mürşide râbıta etmesi- bu bağlanma stilindeki birey için daha kolay olabilir.

9) Diğer taraftan Kirkpatrick'in telafi hipotezine göre ise daha önce ateist olup ebeveynleri ile kuramadıkları güvenli bağlanma ilişkisini telafi etmek adına sonradan Tanrı ile bağ kurmak için din değiştiren bireylerin büyük bir bölümünün kaçınan bağlanan bireyler olması, kaçınan bağlanan bireylerin de bir mürşide râbıta yapabileceği sonucuna ulaştırabilir. Bu husus yine sadece gayr-i müslimler için mi yoksa Müslüman olup da dini yaşama hususuna sonradan değişiklik gösterenleri de kapsayıp kapsamadığı çalışmada belirtilmemiştir.

10) Nefs mertebeleri aşamaları incelendiğinde, nefs-i marziyye ve nefs-i kâmile aşamasına kadar tüm mertebelerde kaçınan/reddedici ve kaygılı/saplantılı bağlanan bireylerde görülen olumsuz kişilik özelliklerinin mevcut olduğu görülmektedir. Nefs-i marziyye aşamasında birey adeta ebeveynine güvenli bağlanmış bir bebeğin bağımsız olabilmesi gibi hürriyet mertebesinde gerçek özgürlüğü elde etmiştir. Nefs-i kâmile aşamasında ise güvenli bağlanmış yetişkin bir bireyin tüm olumlu niteliklerini içinde barındıran istikamet mertebesine erişip benlik dönüşümünü tamamlayarak Rabb'i ile yeniden bağlanma sürecini tamamlamıştır.

11) Çalışma içerisinde esas olarak değinilmek isten husus, râbitanın güvenli bağlanma problemi yaşayan bireylerin temel eksiklikleri olan, somut bir bağlanma figürüne duyduğu ihtiyacı telafi edebilme olasılığı olmasına rağmen bu husus yeterince açığa çıkarılamamıştır.

12) Nefs mertebelerinin kat' edilmesi ile meydana gelmesi beklenen benlik dönüşümünün, olumsuz benlik algısına sahip bağlanma stillerinin hangisinde ne kadar gerçekleşmekte olduğu hususuna değinilmemiştir.

13) Bu bağlamda ele alınmış olması halinde konuyu daha anlaşılır kılabilecek olan, bir mürşidin de aslında güvenli bağlanmış bir birey olma durumu üzerinde hiç durulmamış olması çalışmanın eksik yönüdür.

14) Ayrıca çalışmanın herhangi bir deneysel yöntem ya da saha çalışmasına yer verilmeden nitel araştırma yöntemi ile yürütülmüş olmasından dolayı çalışmanın sonuçlarının kısıtlayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

15) Gelecekte râbîta ile ilgili yapılabilecek çalışmalar için tezimiz referans alınarak, mürşidin kendisinin de güvenli bağlanma gerçekleştirmiş bir birey olarak ideal bir bağlanma figürü olması, olumsuz bağlanma stillerinin hangisinde benlik dönüşümünün daha gerçekleşebilir oluşu önemli bir çalışma alanı oluşturabilir. Ayrıca mürid ve mürşid bağlanmasının mürid tarafından geliştirilebilecek potansiyel istismar riskleri, modern şehir hayatında râbîtanın uygulanma şekli ve çalışmamızın karşıtı olabilecek güvenli bağlanma problemi yaşayan bireyler gerçek bir râbîta yapabilir mi-yapamaz mı gibi konular bu çalışmada değinilmemiş hususlar arasında bulunmaktadır. Bu bağlamda söz konusu konuların ileride râbîta ve güvenli bağlanma problemi üzerine yapılacak araştırmalar için önemli bir çalışama alanı oluşturabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar, M. C. (2019). Tasavvuf psikolojisinin dindarlığın tecrübî boyutu kapsamında değerlendirilmesi ve yeni bir tanım ihtiyacı. *Artuklu Akademi*, 6(1), 215.
- Akşehrî, H. M. E. (1924). *Tarîku's-sevab ve menfa'at-i hasene*. İstanbul: Mahmud Bey Matbaası.
- Arvasî, A. (2018). *Râbita-i şerife*. (N. F. Kısakürek, Sad.). İstanbul: Büyük Doğu Yayınları.
- Ateş, F. ve Erdem, R. (2020). Yetişkin bağlanma stilinin örgütsel açıdan değerlendirilmesi. *Pamukkale Üniversitesi İşletme Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 431-450.
- Ayış, M. Ş. (2019). Nefis mertebelerinin psikolojideki karşılıkları üzerine bir değerlendirme: Robert Frager örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 558-575.
- Ayten, A. ve Düzgüner, S. (2022). *Tasavvuf psikolojisi*. İstanbul: Sufi Kitap.
- Bartholomew, K. ve Shaver, P. R. (1998). *Attachment theory and close relationships*. . J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Edt.), *Methods of assessing adult attachment içinde* (ss. 30-31). New York: The Guilford Press.
- Bashirov, D. (2022). Tasavvufun teşekkül döneminde ihlas kavramı. *Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi*, 50, 36-50.
- Bedri, M. (2021). *Düşünme: Gözlemden tanıklığa*. İstanbul: Mahya Yayıncılık.
- Bektaş, A. (2019). *İslam tasavvufunda Halvetiyye, Ramazâniyye usul ve âdâbı*. İstanbul: Nefes Yayınları.
- Bowlby, J. (2014). *Ayrılma* (M. Günay, Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bowlby, J. (2020). *Güvenli bir dayanak* (S. Güneri, Çev.). Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Bowlby, J. (2025). *Bağlanma*. (T. V. Soylu, Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Budak, S. (2017). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bursevî, İ. H. (2013). *Rûhu'l-beyân: Kur'an meali ve tefsiri*. İstanbul: Erkam Yayınları, 473.
- Buscaglia, L. (1987). *Kişilik: Tümüyle insan olabilme sanatı*. (N. Ebcioğlu, Çev.). İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Can, S. (2024). Ayna nöronlar ve sosyal öğrenme kuramları açısından imanda taklidin mahiyeti. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 26(49), 91-110.

- Cebecioğlu, E. (2020). *Tasavvuf terimleri ve deyimleri sözlüğü*. İstanbul: Otto Yayınları.
- Celep, H. (2012). *Sofyalı Bâlî Efendi'nin hayatı, eserleri ve tasavvuf anlayışı*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Coşkun, A. (2014). Ayna nöronlar. *Bilim ve Teknik, TÜBİTAK Popüler Bilim Dergileri e-arşiv*, 1-4.
- Cüceloğlu, D. (2014). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüllâbî, A. B. O. (2020). *Keşfu'l-mahcûb* (S. Uludağ, Çev.). İstanbul: Dergâh Yayınları.
- Çelikoğlu, Ş. (2014). *Râbita: Sorular-cevaplar*. İstanbul: Marifet Yayınları.
- Dağıstanî, Ö. Z. (1992). *Tasavvuf ve tarikatlarla ilgili fetvalar*. (İ. Gündüz ve Y. Çiçek, Çev.). İstanbul: Seha Yayıncılık.
- Demirci, S. (2023). *Mevlâna terapi*. İstanbul: Destek Yayınları.
- Doksat, N. G. ve Demirci, A. (2016). Bağlanma ve yaşamdaki izdüşümleri. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 25(4), 490-505.
- Dursun, A. (2021). Râbitanın tarihi gelişimi, tanımı ve fıkhi hükmü. *Sufiyye Dergisi*, 10.
- Eraydın, S. (1994). *Tasavvuf ve tarikatlar*. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları.
- Eriş, B. (2021). *Anne beynim aç*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Eriş, B. (2024). *Hayatın ilk 3 yılı*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Fromm, E. (2016). *Özgürlükten kaçış*. (Ş. Yeğin, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Gümüshânevi, A. Z. (1977). *Câmi'ul usul*. (R. Serin, Çev.). İstanbul: Pamuk Yayınları.
- Gündüz, İ. (1995). Tasavvufi bir terim olarak râbita. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 7-10, 249-262.
- Gündüz, İ. (2020). *Gümüshânevi Ahmed Ziyaüddin*. İstanbul: İbn Haldun Üniversitesi Yayınları.
- Güneş, Â. (2019). *Güvenli bağlanma*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Hâlid, M. (2021). *Hâlidî yolunda râbita*. (S. Önlüer, Çev.). İstanbul: Hâcegân Yayınları, 31.
- Hânî, M. B. A. (2011). *Behcetüs'Seniyye*. (S. Önlüer, Çev.). İstanbul: Semerkand Yayınları.
- Hayta, A. (2006). Anneden Allah'a: Bağlanma teorisi ve İslam'da Allah tasavvuru. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 4(12), 33-50.
- Hayta, A. (2017). *Bağlanma kuramı ve tanrı tasavvuru ilişkisi üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış doktora tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

- Hökelekli, H. (2017). *İslam psikolojisi yazıları*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Hökelekli, H. (2023a). *Din psikolojisine giriş*. İstanbul: Dem.
- Hökelekli, H. (2023b). *Din psikolojisi*. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Hökelekli, H. (2024). *Psikolojiye giriş*. İstanbul: Emin Yayınları.
- İbn Haldun. (1998). *Şifâu's-Sâil* (S. Uludağ, Çev.). İstanbul: Dergah Yayınları.
- İbn Kayyım El-Cevziyye. (2022a). *Medâricu's Sâlikîn* (A. Ataç, A. Bebek, A. Durusoy, M. Deniz, M. Cevziyye ve M. Tan, Çev.). İstanbul: İnsan Yayınları.
- İbn Kayyım El-Cevziyye. (2022b). *Medâricu's Sâlikîn* (İ. Tüfekçi ve H. Ünal, Çev.). İstanbul: İnsan Yayınları.
- İmam-ı Gazâlî. (t.y.). *İhyâ-u Ulûmi'd Din* (M. A. Müftüoğlu, Çev.). İstanbul: Uygun Basın.
- İmam-ı Gazzâlî. (t.y.). *İhyâu Ulûmi'd-Dîn* (A. Serdaroğlu, Çev.). İstanbul: Huzur Yayın.
- İmâm-ı Rabbânî. (1996). *Mektûbat-ı Rabbânî*. (Cilt 1). (A. Akçiçek, Çev.). İstanbul: Merve Yayın-Pazarlama.
- İnci, S. ve Kaya, V. H. (2022). Eğitimde multidisipliner, disiplinlerarası ve transdisipliner kavramları. *Millî Eğitim Dergisi*, 51(235), 2762-2778.
- İsfahanî, R. el. (2012). *Müfredat (Kur'an kavramları sözlüğü)*. (A. Güneş ve M. Yolcu, Çev.). İstanbul: Çıra Yayıncılık.
- Karaman, H., Çağrıçı, M., Dönmez, İ. K. ve Gümüş, S. (Çev.). (2017a). *Kur'an yolu meali*. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Karaman, H., Çağrıçı, M., Dönmez, İ. K. ve Gümüş, S. (Çev.). (2017b). *Kur'an yolu tefsiri*. (Cilt 3). İstanbul: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 332-345.
- Kirkpatrick, L. A. ve Shaver, P. (1990). Attachment-theory and religion: Childhood attachments, religious beliefs and conversions. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 29, 315-334.
- Koçtürk, T. (2023). *Râbûta risaleleri literatürü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kula, T. (2017). El-Muhasibî'ye göre riyanın insanın olumsuz kişilik yapılanmasına etkisi. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19, 39-50.
- Kuşeyrî, A. (2023a). *Er-Risale*. (S. Uludağ, Çev.). İstanbul: Dergâh Yayınları.
- Kuşeyrî, A. (2023b). *Kuşeyrî risalesi*. (S. Uludağ, Çev.). İstanbul: Dergâh Yayınları.

- Kutlu, M. A. (2018). Borderline, kişilik bozukluğu: Bir gözden geçirme. *Medeniyet Araştırmaları Dergisi*, 3(5), 12-25.
- Küçükaşçı, M. S. (2025). Vahşî b. Harb. Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi içinde. (Cilt 42, ss. 450-451). Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Küçükkaya, M. A. (2006). Ahmet Yesevi’de hürriyet kavramı. *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 16, 121-133.
- Levine, A. ve Heller, R. (2023). *Bağlanma*. (E. Güldemler, Çev.). İstanbul: Aganta.
- Maslow, A. (2023). *İnsan olmanın psikolojisi*. (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- Memiş, A. (2015). *Mevlânâ Halid-i Bağdâdî Hazretleri*. İstanbul: Nasihat Yayınları.
- Merter, M. (2014). *Nefs psikolojisi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Merter, M. (2024). *Dokuzyüz katlı insan*. İstanbul: Ketebe Yayıncılık.
- Ögke, A. (1997). *Kur’an’da nefis kavramı*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Ögke, A. (t.y.). *Yiğitbaşı Velî Ahmed Şemseddîn-i Marmaravî Hz.* Amasya: Şehzadeler Belediyesi Kültür Yayınları.
- Öztürk, Y. N. (1989). *Kur’an’ı Kerim ve sünnete göre tasavvuf*. İstanbul: Yaylacık Matbaası.
- Öztürk, Y. N. (1997). *Kuşadalı İbrahim Halvetî*. İstanbul: Yeni Boyut Yayınları.
- Sâfi, M. A. b. H. E. (2013). *Reşahât* (N. Bayraktaroğlu ve N. Arslan, Haz.). İstanbul: İz Yayıncılık.
- Sağır, C. (2023). *Tasavvuf ve psikoloji ilişkisi*. İstanbul: Kitapyurdu Doğrudan Yayıncılık.
- Sayar, K. (2020). *Ağ*. İstanbul: Kapı Yayınları.
- Sayar, K. (2024). *Sufi psikolojisi*. İstanbul: Alfa Basım.
- Sayın, E. (2014). *Tasavvuf terapisi*. İstanbul: Nesil Yayın Grubu.
- Selvi, D. (2014). *Nefs terbiyesinde râbîta*. İstanbul: Hoşgörü Yayınları.
- Sühreverdî, Ş. (2022). *Avarifü’l-Maârif* (H. K. Yılmaz ve İ. Gündüz, Çev.). İstanbul: İber Yayınları.
- Sürücü, İ. (2015). Bir denge unsuru olarak Kur’an’da havf ve reca. *Bingöl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 248, 1-15.
- Şahin, M. (2020). Etvâr-ı Seb-a geleneği ve Vâhib Ümmî’de Etvâr-ı Seb’a. *Akdeniz Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Türk İslam Edebiyatı*, 15(1), 79-95.
- Şahin, Z. A. (2024). *Psikoloji ve psikoterepide din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Şimşek, S. (2017). *Tasavvuf edebiyatı terimleri sözlüğü*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Tarhan, N. (2009). *İnanç psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

- Taşpınar, K. (2010). *Tasavvufta mürşid râbitası*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Rize Üniversitesi, Rize.
- Tekke, M. ve Coşkun, M. (2019). Kendini tanıma, kendini gerçekleştirme, kendini aşmışlık ve potansiyelini tam kullanan kişi: Kişilerarası iletişim. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 792-793.
- Tosun, N. (2015). *Bahâeddîn Nakşibend*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Uludağ, S. (2001). *İnsan ve tasavvuf*. İstanbul: Mavi Yayıncılık.
- Uludağ, S. (2012). *Tasavvuf terimleri sözlüğü*. İstanbul: Kabalcı Yayıncılık.
- URL-1, <https://www.gzt.com/infografik/cins/anda-kalmak-mutlu-olmaya-yeter-mi-26743>. 22 Temmuz 2025.
- URL-2, <https://www.youtube.com/watch?v=WbYgY-lz80k>. 20 Temmuz 2025.
- URL-3, <https://www.facebook.com/watch/?v=1247288946392781&rdid=uD3e63fieH3HZlzk>. 18 Temmuz 2025.
- Uzun, S. (2020). Yaşlılarda, kadınlarda ve adölesanlarda kişilik algısı değişimi ve nedenleri. *İnsan ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 434.
- Verkanisî, Ş. F. (2014). *Âdab-ı Fethullah*. İstanbul: Sey-tac Yayınları.
- Yakın, D. (2014). Bağımlı kişilik ve terapötik iş birliği: Şema odaklı bilişsel davranışçı terapi uygulaması. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(2), 10.
- Yarar, H. İ. (2022). Râbita ve ilgili bazı kavramların sûfi gelenek açısından tahlili. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 517-525.
- Yıldız, F. (2019). *Halvetî azizlerinin Etvâr-ı Seb'a risaleleri*. İstanbul: Büyüyenay Yayınları.
- Yılmaz, H. K. (2023). *Ana hatlarıyla tasavvuf ve tarikatlar*. İstanbul: Ensar Yayınları.
- Ziyaüddin, M. H. (2017). *Risâle-i Halidiyye tercümesi* (A. Kara, Çev.). İstanbul: Kitap Kalbi Yayıncılık.

ÖZGEÇMİŞ

Menekşe AYDIN. İlkokulu Selimpaşa İlkokulunda bitirdi. Beş yıl medresede Arapça ve çeşitli ilimler ile meşgul oldu. Ortaokul, lise ve iki yıllık ilahiyat öğrenimini açık öğretim şeklinde tamamladı. 2007 yılında başladığı hafızlık eğitimini 2011 yılında tamamladı. Dikey geçiş sınavı ile Erzurum İlahiyat Fakültesine yerleşti ve 2014 yılında lisans eğitimini oradan mezun olarak tamamladı. Diyanet İşleri Başkanlığına bağlı çeşitli köylerde bulunan Kur'an kurslarında Kur'an Kursu öğreticiliği yaptı. 2016 yılında Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi öğretmeni olarak Şiran'a atandı. Evli ve üç çocuk annesi olup, hali hazırda Şiran Şehit Teğmen Tuna Kara Anadolu Lisesinde pansiyondan sorumlu müdür yardımcısı olarak görev yapmaktadır.