

T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS

PSİKOLOJİK VE DİNİ YAKLAŞIMLAR
ÇERÇEVESİNDE
HUŞU YAŞANTISININ İNCELENMESİ

Zeynep SOYSAL BODUR

2501171452

TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. Gülüşan GÖCEN

İSTANBUL – 2021

ÖZ

PSİKOLOJİK VE DİNİ YAKLAŞIMLAR

ÇERÇEVESİNDE

HUŞU YAŞANTISININ İNCELENMESİ

Zeynep SOYSAL BODUR

Bu çalışmanın temel amacı, İslam geleneği içinde yoğun olarak namazla ilişkilendirilen ve psikoloji literatüründe çoğunlukla transpersonel psikoloji çerçevesinde kalmış olan huşu yaşantısının, psikolojik ve dini temellerini ortaya koymaktır. Bu çalışmanın önemi, Türkçe’de ilk defa huşu yaşantısının dini ve psikolojik bir çalışma çerçevesinde ele alınmış olmasıdır. Zira Türkçe literatürde huşu ve psikoloji ilişkisini ele alan müstakil bir çalışma tespit edilememiştir. Huşu yaşantısı ile ilgili yoğun araştırmaların yurt dışında yapılıyor olmasından dolayı Batı’nın bu konudaki zengin birikimine yer verilerek yeni araştırmacılara bir nevi yol çizilmeye çalışılması, çalışmanın özgün taraflarını oluşturmaktadır. Bu araştırmada bir saha çalışmasından öncesinde bir kavram çalışması yapılarak huşu yaşantısının içeriği ve huşu yaşantısından doğan sonuçlar enine ve boyuna İslam kültürü ve psikoloji literatürü açısından betimsel bir üslup ile inceleme altına alınmıştır. Öncelikle klasik psikoloji içerisinde ki huşu anlayışı incelenmiş daha sonra modern psikolojik yaklaşımlar çerçevesinde huşu yaşantısının nasıl bir seyir izlediği ele alınmıştır. İslam geleneği içerisinde de çok büyük bir anlamı olan huşu yaşantısının özellikle namaz çerçevesi ile sınırlı kalmış olması hususuna yeni pencereler açılmış, Kur’an’ı Kerim’de, Hz. Muhammed’in yaşantısında ve tasavvuf literatüründe huşuya bakış açısına da ayrıca değinilmiştir. Nihai olarak çalışmada özetle; psikolojik bir temel çerçevesinde huşuyu ortaya çıkaran sebeplere, huşu yaşantısını etkileyen faktörlere ve huşunun insan hayatına yansıyan yönlerine yer verilmiştir. Araştırmanın sonucunda huşunun benliği küçültmesi, bilişsel uyum sağlaması, alçakgönüllülüğü artırması, aidiyet duygusunu derinleştirilmesi ve içsel dönüşüm sağlaması gibi yaşama yansıyan faktörlerinin çok yönlü etkilere sahip olduğu ortaya konulmuştur. Bu kazanımlar

sayesinde huşunun psikolojik iyi oluşu sağlayarak insanı geliştiren, değiştiren, olgunlaştıran, hayata daha olumlu bakmasını sağlayan ve içinde birçok psikolojik duygu, düşünce ve davranış barındıran bir yaşantı olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Transpersonel Psikoloji, Pozitif Psikoloji, dini tecrübe, dindarlık, maneviyat, doğa, benlik küçülmesi, zaman algısı, mekan algısı, alçakgönüllülük, huşu, akış, namaz.



ABSTRACT

ANALYZING THE EXPERIENCE OF AL-KHOSHOO WITHIN THE SCOPE OF PSYCHOLOGICAL AND RELIGIOUS APPROACHES

Zeynep SOYSAL BODUR

The main goal of this research is to explain the religious and psychoogical aspects of the Al-khoshoo experience which is associated with the practice of Salaah (namaz) within the Islamic traditions and transpersonal psychology within the psychological literature. The importance of this research is that for the first time in Turkish literature Al-khoshoo experience is evaluated within the frames of psychological and religious approaches. There is no other individual research which evaluates the relation between Al-khoshoo and the psychology. As most of the intensive work on Al-khoshoo is carried out abroad, leading the new researchers by showing the rich accumulation of knowledge of the West is the distinctive aspect of this research. In this research, before a field survey, the meaning of the Al-khoshoo and the consequences it brings forth are inspected thoroughly within the aspects of the Islamic culture and psychological literature using a descriptive language. Primarily, the concept of Al-khoshoo within the classical psychology is inspected and then, the evolution of Al-khoshoo experience is evaluated within the modern pschological approaches. The fact that Al-khoshoo, which has a very important place in Islam, is confined to Salaah is brought into question and the views on Al-khoshoo in the life of prophet Mohamed, in Holy Qur'an and of the sufi literature are also mentioned. To sum up; in this research, the motives which lead to Al-khoshoo, the agents which affect Al-khoshoo and the effects of Al-khoshoo in human life are evaluated. In this research, it is set forth that Al-khoshoo has many positive effects in life such as leading to small-self, creating mental accommodation, enhancing humility, deepening the sense of belonging and leading to inner transformation. Thanks to these particularities, it is confirmed that Al-khoshoo is an experience which develops, changes, maturates humans and enables them to have a positive view on life and has many psychological feelings, thoughts and behaviours within itself.

Keywords: Religious psychology, Transpersonal Psychology, Positive Psychology, religious experience, piety, spirituality, nature, small self, time perception, spatial sense, humility, Al-khoshoo, flow, Salaah.



ÖNSÖZ

Huşu yaşantısı, tarih boyunca din, felsefe, sosyoloji, psikoloji, tasavvuf gibi birçok alanın konusu olmuştur. Tüm bu alanlarda huşunun önemi defaatle vurgulanmıştır. Son dönemde Batı’da genel olarak insana ilham veren tüm duyguları kapsayacak şekilde yeni yeni gündeme gelmiş olmakla birlikte bu konu hakkında çok az çalışma bulunmaktadır. Fakat huşu, önemine yakışır bir şekilde çok daha fazla araştırma gündeme gelmelidir. İşte bu sebeplerden ötürü Din Psikolojisi alanında ihmal edilmiş önemli meselelerinden biri olan huşu yaşantısını konu edinmek, bu çalışmanın en temel amacıdır. Pozitivist bilim anlayışına tezat biçimde hangi felsefi, psikolojik ve dini temele dayanırsa dayansın huşu yaşantısının varlığı konusunda neredeyse ağız birliği edilmesinin önemli olduğunu düşünmekteyiz. Ayrıca huşunun kişinin yaşamına yansıyan fizyolojik, psikolojik, sosyolojik, dini ve manevi birçok yönü bulunmaktadır. Buradan hareketle şunu söyleyebiliriz ki huşu yaşantısı hayatımızda genişçe yayılmaktadır. Genel olarak psikoloji alanında, özellikle de din psikolojisi çerçevesinde çeşitli açılardan ele alınması gerekmektedir.

Üç bölümden oluşan çalışmanın birinci bölümünde kavramsal ve kuramsal çerçeveye yer verilmiştir. Huşunun sözlük ve terim manası, klasik ve modern psikoloji yaklaşımlarda huşunun ne anlama geldiği ve konumunun ne olduğu, dini geleneklerde özellikle de İslam dininde huşunun nasıl anlaşıldığı açıklanmıştır. Hz. Peygamber’in yaşantısında, tasavvufta ve namazda huşunun zemini inceleme altına alınmıştır. İkinci bölümde dini, manevi ve psikolojik açıdan huşu konusu incelenmiştir. Huşunun ortaya çıkmasını sağlayan ana kaynaklar ve huşu yaşamayı etkileyen faktörler ortaya konmuştur. Son olarak üçüncü bölümde, huşunun kişinin yaşamına yansıyan yönleri, huşunun fizyolojik, dini, manevi ve psikolojik açıdan etkilerine yer verilmiştir.

Çalışmamın konusunun belirlenmesinden başlayarak her aşamasında beni yönlendiren, ilmi birikimi ile besleyen, her tıkanığım noktada araştırmam için açılım sağlayan, süreçte beni daima sabırla destekleyen ve çalışmamı titizlikle değerlendirerek nihayete ermesini sağlayan çok kıymetli hocam ve tez danışmanım sayın Doç. Dr. Gülüşan GÖCEN’ e çok teşekkür ederim. Lisans yıllarından itibaren beni ilmi olarak yetiştiren, İslam’a, dünyaya, insanlara yaklaşımı ile kendisinden çok

şey öğrendiğim, araştırmamda Arapça metinlerin anlaşılmasında ve yorumlanmasında yardımcı olan, çok kıymetli hocam Sayın Muhammed Emin KILIÇ'a çok müteşekkirim. Çalışmam boyunca hiçbir sorumu yanıtsız bırakmayan, bilgisini ve birikimini esirgemeyen ve teknik hususlarda beni destekleyen çok sevgili arkadaşım Araş. Gör. Rukiye YİĞİT'e, samimiyetlerini ve varlıklarını devamlı olarak hissettiğim sevgili Vefa'lı dostlarıma çok teşekkür ederim. Beni tüm fedakârlıklar ile bugüne kadar yetiştiren, bana her daim güvendiklerini hissettiren, beni sürekli motive eden, bugünlerin hayalini içimde yeşerten, dualarını ve desteklerini her daim hissettiğim Annem Zehra SOYSAL'a, Babam Adem SOYSAL'a ve canım kız kardeşlerime teşekkür ederim. Hayatıma ve hayallerime ortak olan, çalışmamı gerçekleştirmek için beni sürekli teşvik eden, süreçte her türlü desteği sağlayan ve anlayış gösteren, özverili, sevgili eşim Arif BODUR'a tüm muhabbetimle teşekkür ederim. Adını burada zikredemediğim hayatıma dokunmuş, bana destek olmuş olan ailem ve tüm yakınlarıma çok teşekkür ederim. Böyle bir çalışmayı bana nasip ettiği için Allah'ı Teâla'ya sonsuz şükrederim. Şüphesiz ki tevfik ancak O'ndandır.

Zeynep SOYSAL BODUR

Üsküdar, 2021

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	ii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ve KURAMSAL ÇERÇEVE

1. HUŞU.....	3
1.1. Huşunun Anlamı.....	3
1.1.1. Huşunun Sözlük Anlamı.....	3
1.1.2. Huşunun Terim Anlamı.....	9
1.2. Klasik ve Modern Psikolojide Huşu.....	11
1.2.1. Klasik Psikolojiyi de İçine Alan Felsefi Açıdan Huşu.....	11
1.2.1.1. Edmund Burke.....	12
1.2.1.2. Immanuel Kant.....	17
1.2.1.3. Rudolf Otto, Numinous ve Huşu.....	18
1.2.2. Modern Psikoloji Açısından Huşu.....	23
1.2.2.1. İşlevsel Yaklaşım ve Huşu.....	26
1.2.2.2. Psikanalizde Huşu Yaklaşımı.....	38
1.2.2.2.1. Sigmund Freud ve Okyanussal Duygu.....	38
1.2.2.2.2. Carl Gustav Jung ve Numinosum.....	45
1.2.2.3. Hümanist Psikolojide Huşu Yaklaşımı.....	48

1.2.2.4. Transpersonel (Benötesi) Psikolojide Huşu Yaklaşımı.....	56
1.2.2.4.1. Türkiye’de Transpersonel Psikoloji ve Huşu.....	66
1.2.2.5. Pozitif Psikolojide Huşu Yaklaşımı.....	72
1.2.2.5.1. Mihaly Csikszentmihalyi ve Akış.....	76
1.3. Dini Geleneklerde Huşu.....	87
1.3.1. İslam Dinine Göre Huşu.....	93
1.3.2. Hz. Peygamberin Yaşantısında Huşu.....	98
1.3.3. Tasavvuf Literatüründe Huşu.....	100
1.3.4. İslam Geleneğinde Namaz ve Huşu İlişkisinin Zemini.....	108
1.3.4.1. Namaz İbadetinin Huşu Oluşturabilmesi İçin Gerekli Faktörler.....	112

İKİNCİ BÖLÜM

DİNİ, MANEVİ ve PSİKOLOJİK AÇIDAN HUŞU

1. Dini, Manevi ve Psikolojik Açıdan Huşu.....	124
1.1. Huşunun Ortaya Çıkmasını Sağlayan Ana Kaynaklar.....	124
1.1.1. Doğanın Oluşturduğu Huşu Yaşantıları.....	125
1.1.1.1. Doğada Sakinlik ile Yaşanan Huşu Tecrübesi.....	125
1.1.1.2. Doğada Dehşet ile Yaşanan Huşu Tecrübesi.....	126
1.1.1.3. Mekan Algısındaki Değişim.....	127
1.1.2. Manevi ve Dini Deneyimler.....	128
1.2. Huşu Yaşamayı Etkileyen Faktörler.....	130
1.2.1. Kişilik.....	131
1.2.2. Sosyal Sınıf.....	132
1.2.3. Din.....	133
1.2.4. Kültür.....	133

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

HUŞUNUN YAŞAMA YANSIYAN YÖNLERİ

1. Huşunun Kişinin Yaşamına Yansıyan Yönleri.....	136
1.1. Fizyolojik Açıdan Etkileri.....	136
1.2. Dini, Manevi ve Psikolojik Açıdan Etkiler.....	139
1.2.1. Benliğinin Küçülmesi.....	139
1.2.2. Bilişsel Uyum Sağlama İhtiyacı.....	142
1.2.3. Zaman Algısındaki Değişmeler.....	143
1.2.4. Bilişsel Düşünme ve Öğrenme.....	145
1.2.5. Alçakgönüllülüğün Artması.....	147
1.2.6. Aidiyet Duygusunun Derinleşmesi.....	153
1.2.7. Şükür.....	156
1.2.8. Psikolojik İyi Oluş.....	160
1.2.9. Yaşam Memnuniyeti.....	163
1.2.10. Materyalist Eğilimlerin Azalması.....	164
1.2.11. Manevi Duygularda Artış.....	165
1.2.12. Dönüştürücü İçsel Bir Deneyim.....	168
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	171
KAYNAKÇA.....	176

KISALTMALAR LİSTESİ

Bkz. : Bakınız.

C. : Cilt

Çev. : Çeviren

Der. : Derleyen

Ed. : Editör

Hız. : Hazreti

ing. : İngilizce

ör. : Örneğin

S. : Sayı

Sdl. : Sadeleştiren

ss. : Sayfa Sayısı

TDK. : Türk Dil Kurumu.

Thk. : Tahkik

Tsz. : Tarihsiz

v.b. : ve benzerleri

vd. : ve diğerleri

GİRİŞ

Zaman ile ilgili algımızı yeniden yapılandırabilen ve bizi yaşadığımız an'ın içine çeken huşu yaşantısı, kısa süreli bir yoğun duygu olmasına rağmen etkisi, insan yaşamının tümüne yayılan, manevi ve bedeni olarak insanı bütüncül olarak kuşatan bir süreçtir. Kulun her anına yansıyan bir kulluk görevi olarak huşu tecrübesi, dini duygunun ve tecrübenin doruk noktasıdır. Huşu ile ilgili yaşantını çok geniş bir duygu yelpazesi bulunmaktadır. Huşu; hayranlık, sevgi, tevazu, merak, korku, dehşet vb. duyguların hepsini içinde barındıran anlatılması ve anlaşılması zor, çok karmaşık yapıda olan bir yaşantıdır. Huşu tecrübesinin çok az çalışmaya konu olmasının nedeni, araştırmacıların bunu ehemmiyetisiz görmesinden değil, bu çok boyutlu ve soyut tecrübenin tanımlanmasındaki zorluktandır.

Bu çalışma, Din Psikoloji alanı için oldukça önemlidir çünkü bu konuyla ilgili daha önce teorik bir çalışma yapılmamıştır. Araştırmada derinlemesine kavram çalışması yapılmıştır. Huşu konusundaki literatür betimsel bir üslup ile ele alınmıştır. Ayrıca bu çalışma ile Batı'da yapılmış birçok çalışmanın Türkçe'ye kazandırılması sağlanmıştır. Yine çalışmanın birçok genç araştırmaya konusuyla ilgili ufuk açacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda çalışmayla İslami termonolojiye ait Müslümanların dini yaşamını psikolojik açıdan incelemeye imkan tanıyan huşu gibi kavramların din psikolojisi alanında da gündeme gelmesi sağlanmıştır. İnsanın güçlü ve sağlıklı yönlerine vurgu yapan pozitif psikolojiye yine insanın maneviyat ile iyileştirileceğini öne süren transpersonel psikolojiye yeni bir açılım sağladığı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın sorularından biri, huşunun sözlük ve terim olarak ne anlama geldiğidir. Huşu kelimesi dilimize Arapça'dan geçtiği için daha çok Arapça kökenindeki anlamları yoğunluklu hayatımızda kullanılmaktadır. O nedenle huşunun özellikle Arap Dili'nde ne anlama geldiği üzerine diğer dillere oranla daha fazla durulacaktır. Huşunun klasik ve modern psikolojide yerinin ne olduğu, araştırmanın önemli diğer bir sorusudur. Klasik psikolojiyi de içine alan felsefi açıdan huşudaki yaklaşımlar incelenilirken bahsedilen kişiler daha çok filozoflardır fakat felsefenin modern dönem öncesi psikolojiyi de içerdiği düşünülürse burada adı geçen filozofların

görüşlerinin klasik psikolojiyi temsil ettiğini söylemek mümkündür. Psikolojinin huşuya yaklaşımın ne olduğu, araştırmanın sorularından bir diğeridir. Bu bölümde huşu ya da huşu benzeri bir yaşantının psikolojide ne anlama geldiği üzerine durulacaktır. Diğer bir soru ise, dini açıdan huşuya nasıl bakıldığıdır. Geleneksel görüşe göre huşu ve din psikoloji açısından ele alınan huşunun ne olduğu ise çalışmanın başka bir sorusudur. Son olarak huşuyu oluşturan ortam ve huşudan etkilenen insanın yaşamına yansıyan yönlerinin neler olduğu bu araştırmanın ana sorularıdır.

Bu çalışmada bir saha araştırması yapılmamıştır fakat çok geniş ve kapsamlı kavram çalışması yapılmıştır. Huşu kavramının klasik psikolojide yeri incelenirken Burke, Kant ve Otto gibi birkaç isimle sınırlı kalınmıştır. Dini geleneklerde huşu konusu incelenirken İslam dini merkez alınmıştır. Dinler bakımından sınırlılığımız olduğu ve huşu derinlemesine İslam ile ele alınacağı için araştırmada daha genişlikle İslami literatüre yer verilmiş ve incelenmiştir. Çalışmaya konu olan kaynakların dilleri Türkçe, Arapça ve İngilizce ile sınırlıdır. Ayrıca çalışmanın konusu olan huşu yaşantısının incelenmesiyle ilgili saha çalışmalarındaki demografik değişken verileri son derece kısıtlıdır. Pek çok sosyal bilimcinin ifade ettiği gibi huşu çalışmalarının en büyük sınırlılığı, oldukça genç yaşta olmalarıdır. Huşu, çok kısa zamandan beri az sayıda araştırmacı tarafından çalışılmıştır. O nedenle çalışmalarının bulguları henüz tekrarlanmamıştır (Allen, 2018: 38). Ülkemizde ise huşu konusunda maalesef emekleyen bir bebek aşamasında bile gelinebilmiş, müstakil olarak huşu ile psikoloji irtibatını konu edinen bir çalışma tespit edilememiştir. Fakat ibadet ve namazın psikoloji ile ilişkisini konu eden teorik ve pratik çalışmalarda, namazda huşunun öneminin altını çizen açıklamalar bulunmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ve KURAMSAL ÇERÇEVE

1. HUŞU

1.1. Huşunun Anlamı

1.1.1. Huşunun Sözlük Anlamı

Türkçe’de huşu, “alçak gönüllülük”, “Allah’a boyun eğme, gönlü korku ve saygı ile dolu olma”, “alçak gönüllülikle muamele etmek” ve “tevazu” anlamlarına gelmektedir (TDK; Pakalın, 1983:359; Şemseddin Sami, 1989: 582). Birazdan göreceğimiz üzere huşu kelimesi Arapça’ da birçok mana ihtiva eder. Fakat Türkçe’ye Arapça’dan geçen bu kelime, bu geçiş sürecinde sadece birkaç manaya gelecek şekilde kullanılmış, diğer birçok anlamını dilimizde yitirmiştir (Gezgin, 2000: 86). Bu çalışmada, huşu kelimesinin manasının zenginliği ve çeşitliliği ortaya konmaya çalışılacaktır. Huşu kelimesi Arapça’dan dilimize geçtiği için öncelikle Arap Dili’ndeki anlamlarına bakılacaktır.

Arapça “h-ş-a” kökünden türetilmiş üç harfli (sülâsî) bir fiil olan huşu, tek köklü bir kelimedir. Yani Arapça’da bu harflerden türetilmiş tüm kelimeler bu kökteki manaya dayanmaktadır (İbn Faris, 1979: 182). Arap Dili’nde huşu, kelime olarak “tevazu göstermek, boyun eğmek, diz çökmek, itaat etmek” (İbn Faris, 1979:182; İbn Manzur,1993: 71; Zebidi, 1900:510), “susmak, korkmak, kendini aşağı tutmak, zillate katlanmak” (İbn Manzur,1993: 71; Zebidi, 1900:507,510; Firuzabadi, 2005:713, Yesui,1973: 180), “alçalmak, düşmek, azalmak, inmek, başını göğsüne doğru eğmek, başını yere doğru indirmek” (İbn Faris, 1979: 182; İbn Manzur, 1993: 71) demektir.

Huşu kelimesinin Arapça’da “azalmak”, “azaltmak” anlamında kullanıldığını görülmektedir. Huşu, göz kelimesi ile birlikte kullanıldığında “bakışını yere indirmek, gözünü kısmak” anlamlarına gelir. Bu anlamıyla Kalem Suresi’nde (68/43)

geçmektedir. Ses ile birlikte kullanıldığında ise “sesini alçaltmak”, (İbn Manzur,1993: 71; Zebidi,1900: 507; Yesui, 1973: 180) anlamına gelmektedir. Bu manası ile ise Taha Suresi’nde (20/ 108) geçmektedir.

Arapça bir kelime olan huşunun Arap dili özelliğini coğrafi yerelliği ile anlatıldığı görülmektedir. Buna ilaveten huşunun “kibirden uzak olma” iyi’nin her zaman en iyinin bir altı olması gibi ya da en iyinin de mükemmelin altı olmasından kaynaklı kişinin kendini alt ve üst sekmelerle karşılaştırması anlamında kullanıldığı görülmektedir. Bu nedenle huşu, “güneş tutulması”, “yıldızların batmaya yaklaşp kaybolması” (İbn Manzur,1993: 72; Zebidi, 1900: 507,510; Firuzabadi, 2005:713; Yesui,1973: 180) gibi anlamlara gelmektedir. Araplar deve zayıf düşüp, yağı gittiğinde ve devenin kıymeti düştüğünde “devenin hörgücü zayıf düştü” demek için huşu kelimesinin fiil hali (خَشَعَ) kullanılmaktadır (İbn Faris, 1979: 182; İbn Manzur, 1993: 72; Zebidi, 1900:508; Firuzabadi, 2005:713). Yine aynı fiili “kişi içindeki balgamı atarak rahatladı” demek için kullanılmıştır (İbn Faris, 1979:182; İbn Manzur,1993: 72; Zebidi, 1900:508; Firuzabadi, 2005:713).

İsim olarak kullanıldığında el-huşa (الخُشْعَة), “sarp olmayan taşsız arazi, yüksek olmayan tepe, yere yapışmış olan sert kaya” demektir. el-Haşi (الخَاشِعُ) şeklinde geldiğinde ise “rüzgarın tozu dumana katarak yerdeki izleri silmesi” demektir. Yaşanılmayan tozlu, topraklı, kurumuş, hiç yeşilliği kalmamış çorak yerler için de aynı kelime kullanılmıştır (İbn Faris, 1979: 182; İbn Manzur,1993: 71,72; Zebidi, 1900:508; Firuzabadi, 2005: 71; Yesui,1973: 180). Yine diğer bir isim olan el-hışa (الخِشْعَة) kelimesi de aynı kökten türetilmiştir. Bir kadın karnında canlı bir bebek varken öldüğünde karnı yarılarak bu bebek çıkarılmaktadır. Araplar çıkarılan bebek için bu kelimeyi kullanmıştır (Manzur,1993: 72; Zebidi, 1900:508; Firuzabadi, 2005:713; Yesui,1973: 180).

İncelediğimiz tüm kaynaklarda “huşu” kelimesi, neredeyse her zaman “hudu” kelimesi ile birlikte açıklanmıştır Arapça’da “huşu” kelimesinin “hudu” kelimesiyle yakın anlamda ele alınması dolayısıyla “huşu” ve “hudu” arasındaki bu yakınlığı anlamak, huşuyu anlamak için de bize yardımcı olacaktır. Huşunun daha çok seste ve gözde olduğu, hudunun ise başın öne doğru eğilmesi anlamındaki boyun eğmeyi ifade

ettği düşünülmektedir (İbn Faris, 1979: 182; İbn Manzur,1993: 71; Zebidi,1900: 506; Firuzabadi, 2005:713). “Huşu” ve “hudu” ilişkisini ele alan başka görüşler de dile getirilmiştir. Her ikisinin de kalbin fiillerinden olduğu söylenmiştir. Yine yalnız huşunun kalbin fiillerinden olduğu, hudunun ise olmadığı ifade edilmiştir. Çünkü huşunun yalnız “korku” ile birlikte var olduğu söylenmektedir. Ancak bu korku, huşu duyana bir zorluk olarak gelmemektedir. Bu nedenle de huşu, kalbe izafe edilen bir hal olmaktadır. Hudu ise boyun eğmek demektir ve bu durum korku duygusunu içermek zorunda değildir. Bu sebeple de hudunun, kalbe izafe edilmesi doğru olmamaktadır. İnsanlar inanmadıkları halde bazen üstlerine boyun eğmek durumunda kalmaktadır. Ancak huşuda durum böyle değildir (Askeri, tsz. 245). Yani hudu da huşu ile eş anlamlı olarak kullanılmakla birlikte hudu, daha çok beden ile ilişkilendirilerek alçalma ve boyun eğme anlamlarına gelirken, huşu daha çok kalp ile ilişkilendirilerek kalpteki boyun eğme ve alçakgönüllülük anlamına gelir (Şener, 1998: 422-423). İbnü’l- Cevzi’ye (1984: 276, 277) göre de “huşu” ve “hudu” kavramları birbirleriyle oldukça yakın anlamlıdır. Ona göre iç huzur ve tatmin oluş, huşunun aslını oluşturmaktadır. O, huşunun aslının kolaylık, yumuşaklık ve incelik olduğunu ifade etmektedir. Sonuç olarak hudu ve huşu kelimesinin bu şekilde sınıflandırılması yani huşunun huduyu kapsar şekilde hiyerarşi oluşturulması, huşunun iç mi dış mı kaynaktan geldiğine göre sınıflandırıldığını göstermektedir. Bu sınıflama psikolojik olarak da ele alındığında huşunun kaynağını inceleme çalışmalarında; huşu cezalandırılma korkusundan dolayı muhataba boyun eğme mi, saygı ve kıymet vermeden dolayı başı eğme mi çıkarımı yapmamızı sağlayabilir.

Huşu ve hudu farkında gördüğümüz farklılık ve birbirine olan mana yakınlığı “daraa” kelimesiyle de oluşturulmaktadır. Bedenen ya da somut görünen şeyleri ifade etmek için huşu kelimesinin, ruhen ya da soyut olan şeyleri anlatmak için ise “daraa” (boyun eğmek) kelimesinin kullanıldığı söylenmektedir. Yani bedendeki boyun eğme için genellikle “huşu” kelimesi, kalpteki haller için ise “daraa” kelimesi kullanılmaktadır (Ragıb el-İsfehani, 2015: 283; Zebidi, 1900: 507) .

Huşunun sözlük anlamlarından manasına doğru ilerlerlemeye devam edersek, huşu Arapça sözlüklerde genellikle şu kelimeler ile birlikte geçmiştir ve açıklanmıştır.

“Tetamun”(alçalmak, düşmek, azalmak), (İbn Faris, 1979:182), “havf” (korkmak), (Zebidi, 1900: 507), “tevazu” (alçak gönüllü olmak), (İbn Faris, 1979:182; İbn Manzur,1993: 71; Zebidi, 1900:510), “sükûn” (sakin ve sessiz olmak), (İbn Manzur,1993: 71; Zebidi, 1900:507,510; Firuzabadi, 2005:713, Yesui,1973: 180), "tezellül" (itaat etmek, boyun eğmek), “ihbat” (zorlama) (İbn Manzur,1993: 71), "tazarru" (yalvarmak),“İstikan” (boyun eğmek ve mütevazı olmak), “itminan” (sakin ve huzurlu olmak), "inabe" (tevbe edip, Allah' a yönelmek), "ihlas" (samimi olmak), "itaat" (söz dinlemek, emre uymak), "ibadet" (itaat etmek, boyun eğmek, Allah'a kulluk etmek), "leyyin" (yumuşak olmak), kelimeleriyle açıklanmıştır.” (Karagöz, 2007: 135).

Özetlene denilebilir ki huşu kelimesinin türetildiği h-ş-a kökünden kelimelerin “yukarıdan aşağıya doğru bir alçalma, eğilme” kök anlamına dayandığı görülmektedir. Bu alçalma, hem maddi (bedeni) hem de manevi (ruhi) olarak yorumlanabilmektedir. Diğer tepelere oranla “yüksek olmayan tepe” anlamında kullanılıken maddi alçalmayı görmek mümkündür. Yine devenin normalde çıkıntılı formdaki hörgücünün zayıflayarak düzleşmesi olarak kullanılması da bedeni alçalmanın bir örneğidir. “Başını göğsüne doğru eğmek, yere doğru indirmek, bakışı aşağı indirmek, sesi alçaltmak, yıldızların batmaya doğru yaklaşıp kaybolması, Güneş’in batması” manalarının hepsi insanda ve alemde fiziki bir alçalma anlamına geldiğinin altı çizilmektedir (Gezgin, 2000: 86-87).

Huşunun “tevazu göstermek, boyun eğmek, itaat etmek, kendini aşağı tutmak, zillate katlanmak, alçalmak, düşmek, azalmak, inmek,” gibi anlamları insanın kendinden daha kuvvetli ve muktedir gördüğü bir hükümdar, yönetici ya da her açıdan kamil, üstün bir varlığa karşı alçalması veya eğilmesi olarak yorumlanmaktadır. Ancak manevi olarak bu eğilmeyi, “adileşme, bayağılaşma, esaret ya da aşağılık kompleksine kapılma” gibi duygularla karıştırmamak gerektiğine dikkat çekilmiştir. Kişinin burada aczini kabul etmekle birlikte, eğildiği kişiye karşı samimi, içten gelen, derin bir saygı ve sevgi duygusu içerisinde olduğunu göz ardı etmemek gerekir (Gezgin, 2000: 86-87). Bu manevi eğilme, inanılan varlığa karşı olduğunda, olumsuzluğa katlanarak olumlu başa çıkma hali olarak da yorumlanabilir.

Huşı kelimesinin Arapça kökeninin bu kadar geniş bir şekilde ele alınmasının nedeni, Türkçe kullanımının da Arapça dilinden gelen haliyle günlük hayatta kullanılmasıdır. Bu şekilde kelimenin altında yatan manaların daha iyi kavranılması amaçlanmıştır. Yine Batı dillerine bakmak suretiyle farklı dillerde de benzer manalara gelip gelmediği anlaşılmaya çalışılmıştır. Batı dillerinden özellikle İngilizce’de oldukça popüler olarak kullanılan ve akademik olarak çalışılan huşı kavramının bu dilde ne anlama geldiğini bilmek, çalışmamıza birçok İngilizce araştırma kaynaklık ettiği için önemlidir. İngilizce’de huşı, “humble, humulity, reverence, dread, terror, fear, respect, wonder, admire” gibi kelimeler ile açıklanmaktadır. Ancak çalışmamıza konu olan huşı kavramının daha çok “awe” kelimesi ile akademik çalışmalara taşındığı görülmektedir. Awe, “huşı, telkin etme, korku vermek, hürmet- hayranlıkla karışık korku, huşı, korku, dehşet” anlamlarına gelmektedir. Yine İngilizce’de huşı duymak –den korkmak demek için “awe stand in”, birine huşı telkin etme ya da korku vermek için “awe strike with”, huşı telkin eden, korku veren için “awe-inspiring”, dehşet veren için “awe-some”, huşuyla telkin edilmiş demek için “awe-struck” kelimeleri kullanılmaktadır (Oxford, 1978:35).

Kelimenin etimolojik kökenine bakacak olursak, Eski İngilizce Dönemi’nde “ege” şeklinde ifade edilen “awe”, Eski İskandinav dillerinin etkisiyle Orta İngilizce Dönemi’nde “agi” kelimesine dönüşmüştür. Bu döneme kadar “awe” kelimesi sadece “korku ve dehşet duymak” anlamına gelmektedir. Saygı, büyük hayranlık uyandıran bir şey veya bir kimse anlamlarını ifade etmemektedir. Ancak “awe” kelimesi Modern İngilizce Dönemi’nde şu an kullandığımız anlama yakın kullanılmaya başlanmıştır. Buna göre “awe”, ilahi varlıklara atıf yapılmak suretiyle “hayranlık ve saygıyla karışık korku duygusu” şeklinde tanımlanmaya başlanmıştır. Kelimenin büyük hayranlık uyandıran, korku ile karışık saygı anlamlarında kullanılması 1800’lerin başına rastlamaktadır. Ancak kelimenin manası zamanla daha da genişlemiştir (Online Etymology Dictionary: 2020). Günümüzde bir Amerikalı’ya, “Son huşı deneyiminiz nedir?” diye sorulsa bu kişi muhtemelen doğada yaşamış olduğu müspet bir deneyimden bahsedecektir (Allen, 2018:7).

Huşu kelimesinin Almanca ve Fransızca'da da İngilizce'ye benzer şekilde açıklandığını görmekteyiz. İncelediğimiz tüm dillerde huşunun “tevazu, saygı ve boyun eğme” anlamı söz konusudur. Örneğin Almanca'da huşu için “tiefe, demütige, Verbeugung, unterwürfiges Verhalten, ehrfurcht demut ve gottergebenheit” gibi kelimeler kullanılmaktadır (Steinwald, 1972: 300). “Demütig”, “mütevazı, alçakgönüllü, tazimkar, itaatli” anlamlarına gelmektedir (Denker ve Davran, 1966: 366) “Tiefe” kelimesinin “yukarıdan aşağıya derinlik” anlamı vardır (Denker ve Davran, 1966: 372). “Demut” “tevazu, hürmet ve tazim, tezellül, serfüru, baş eğme, itaat ve inkıyat” gibi manaları vardır (Denker ve Davran, 1966: 366). “Gottesgebenheit”, “Allah'ın emirlerine itaat eden, boyun eğen” anlamlarına gelmektedir (Denker ve Davran, 1966: 247).

Fransızca'da huşu kelimesi açıklanırken “vénération, humilité, soumission, dévotion” gibi kelimelerle ifade edilir. “Vénération”, “büyük hayranlık, büyük saygı ve sevgi, ululama, yüceltme; dinsel saygı gösterme” anlamlarına gelmektedir (Saraç, 1989: 1453). Yine “humilité” yani alçakgönüllülük olarak açıklandığını görüyoruz (Saraç, 1989: 715). “Soumission” ise baş eğme, boyun eğme, teslim olma, uysallık, söz dinleme, itaat, uyma, saygı gösterme, bağlılık” gibi anlamlara gelmektedir (Saraç, 1989: 1319). “Dévotion” da “sofuluk, tapınma, ibadet, hayranlık, birine yürekten bağlı olmak” demektir (Saraç, 1989: 433).

Benzer şekilde Farsça'da da huşu, “hoşu, huzu” yani “alçakgönüllülük, itaat, huşu ve derin saygı” anlamlarına gelmektedir (Kanar, 2016: 606). Yine “furuteni”, “tevazu ve alçakgönüllülük” demektir (Kanar, 2016: 1033; Olgun ve Drağsan, 1984: 135).

Sonuç olarak kelime manasından anladığımız kadarıyla ve özellikle de en geniş anlam içeriğine sahip Arapça karşılığından hareketle huşu, kişinin kendini görünmez hale getirip alçak bir tepe kılması, orada sabit bir şekilde durmasıdır. Tıpkı “ölen annenin karnından çıkarılan bebek” anlamında olduğu gibi kişinin kendi olmak istediği eğilimine rağmen içinden bir şeyi zorla da olsa çıkartması, “içindeki balgamı atarak rahatlaması” yani diğer seçeneklere rağmen olması gerekeni yapmasıdır. Çünkü dışarıdaki şartlar, kişinin alçakgönüllü olmasını sağlamayabilir, ancak o içinde aslında

var olan tevazuu ortaya çıkarabilir. Şimdi huşu terim anlamından hareketle anlatılmaya çalışılacaktır.

1.1.2. Huşunun Terim Anlamı

Oldukça önemli bir kavram olmasına rağmen huşu, ciddi anlam belirsizliğinden mustarıptır. Bilimsel bir terim olarak üzerinde uzlaşılan, kesin bir tanımı yoktur. Aslında huşu gibi insanda şaşkınlığa benzer duygulara sebep olan diğer kavramları tanımlarken de aynı güçlüklerle karşılaşmaktadır. Bonner ve Friedman’a (2011:4), göre huşunun herkesin kabul edebileceği bir tanımının olmamasının nedenlerinin en başında; huşuyu deneyimlemenin, insanlar için duygusal olarak oldukça uyarıcı olmasıdır. O, bilişsel olarak kavranmasının veya tanımlanmasının ötesinde varlığı, hisler ile bilinen bir duygudur. Aslında huşu, bu hisleri betimlerken kullanılan bir kavramdır. Ancak günlük kullanımın ötesinde elbette bilimsel bir tanımlamasının da yapılması zaruridir.

Huşu terimini her bir ilim dalının kendi bakış açısına göre tanımladıkları görülmüştür. Huşuyu din bilginleri, dinsel bir dönüşüm; filozoflar estetik bir karşılık (aesthetic response); sosyologlar ise politik bir değişim ile ilişkilendirerek açıklamaya çalışmaktadır. Psikologlara gelindiğinde onlar huşuyu daha çok duygular ile ilişkilendirerek inceleme altına almışlardır (Shiota, Keltner ve Mossman, 2007: 945).

Huşu, hümanist, transpersonel, pozitif psikolojinin ve din psikolojisinin merkezi konumunda olan önemli kavramlardan biri olarak görülür. Ancak psikologlar tanımı konusunda uzlaşamamışlardır. Huşuyu zaman zaman tecrübe etmek, insanlar için muhtemel bir durum olduğu ifade edilmektedir. Psikolojide çoğunlukla huşu hem maddi hem manevi anlamda bir kabulleniş, baş eğme içerdiği için hem ruhsal hem de bedensel anlamda incelenebilecek bir duygu olarak görülmüştür (Gül, 2008: 10). Ancak huşu nasıl tanımlamaktadır? Keyifli bir duygu mu korkutucu bir duygu mu yoksa şaşılacak bir duygu mudur? Allen (2018: 7) göre bu soruları sormakla birlikte psikologlar, huşunun bu zor tanımlanmasından dolayı yakın zamana kadar onu tanımlayıp üzerinde çalışmaktan uzak durmuşlardır.

Psikolojik açılarından huşu kişinin olağanüstü bir nesne, olay ya da insanla karşı karşıya geldiğinde verdiği yoğun duygusal tepki olarak açıklanmaktadır. Huşuya sebep olan şeylerin ya fiziksel boyutu ya da kişi için önemi büyük olur. Bazen ise ikisi birlikte yani hem fiziksel boyutu hem de kişi için değeri büyük olabilmektedir. Sık sık huşu deneyimi uyandıran şeylerin başında doğa, doğal afetler, büyük mimari ve tarihi kalıntılar, doğaüstü, ruhsal deneyimler, bilimsel ve teknolojik harikalar, doğum, iktidar sahibi veya ünlü kişilerin karşısında olmak gelmektedir. Huşunun genellikle dini geleneklerle ilişkilendirilen, insan yaşamını değiştiren yönlerine vurgu yapılarak açıklanan bir kavram olduğu söylenmektedir. Birçok dini metinde sıradan insanların huşu uyandıran yaşantılarının sonucunda nasıl bir azize, peygambere ya da kahramana dönüştüğü anlatılmaktadır (Awe: 2020).

İslam açısından huşunun terim anlamı, insanın Rabbinin huzurunda olduğu bilincinde olup alçakgönüllü olması ve ona boyun eğmesidir. Huşu, insanın hareketleriyle duşa vurduğu kalpteki sükûnet ve tevazu şeklinde tanımlanmakta ve aslı itibari ile inananın içinden gelen, karşısında bulunan varlığın azametinden kaynaklanan manevi ve ahlaki bir durum olarak açıklanmaktadır (Şener, 1998: 422-423).

Huşunun İslam’da genellikle iki boyutuna işaret edilerek ele alındığını görülmektedir. Huşu, bazı İslam âlimleri tarafından kalbi bir fiil olarak görülürken bazılarına göre ise bedeni bir fiil olarak nitelendirilir. Kimilerine göre ise huşu hem kalbi hem de bedeni bir haldir (Razi, 1993: 386). Mesela Elmalılı Hamdi Yazır (2001: 536-537), buna işaret ederek huşuyu bazen, “korku ve aşırı çekinme” gibi kalbin fiilleri ile tanımlanırken bazen de “hareketsizlik ve sağa sola bakmamak” gibi bedeni ilgilendiren durumlarla tanımlamıştır. Ona göre huşunun aslı kalptedir, dışa yansıyan kısmı ise bedendedir ve bu şekliyle huşu iki durumu da içermiş olmaktadır. O, bu durumun kalbe yansıyan kısmını şöyle açıklamaktadır: Kulun Allah’ın celaleti ve azameti karşısında kendi küçüklüğünün bilincinde olarak sadece ona saygıyla yönelmesi, kalbini başka bir şey ile meşgul etmemesidir. Bedene yansıyan kısmına gelince kalbe yansımış bu hallerin bedende bir sakinliğe sebep olması, gözün yalnız secdeye bakması ve gereksiz yere sağa sola bakmamasıdır. Bu yüzden de o, huşu

yaşantısının tam olması, namazın şartlarından olan niyeti kemale erdirmek olduğunu söylemektedir. Bedende ortaya çıkan kısmı ise namazın adabı ve mükemmelliği ile alakalı olduğunu söylemektedir.

Bu iki boyutlu yapıya dikkat çekenlerde biri olan Seyyid Kutub (1991: 391-392), huşuyu şöyle açıklamıştır:

Kalpleri namazda, Allah'ın huzurunda bulunmanın heybeti ile titrer. Bu yüzden durulur ve derinden ürperir. Bu ürperti oradan organlara, duygu ve hareketlere yansır. Allah'ın huzurunda O'nun ululuğuna bürünür ruhları. Zihinlerini kurcalayan tüm uğraşlar kaybolur. Allah'ın ululuğunun bilincine vardıkları onunla konuşmanın verdiği huzuru hissettikleri için başka bir şeyle uğraşmazlar. Bu kutsal huzurdayken, çevrelerinde bulunan, âkıllarında yereden her şey bir kenara çekilir, kaybolur. Allah'dan başkasını görmezler. Sadece O'nu hissederler. Ancak namazdaki sözlerin anlamlarından zevk alırlar. Vicdanları her türlü kirden arınır. Her türlü leke silinir gider. Allah'ın ululuğu karşısında bunun dışında hiçbir şey barınmaz içlerinde. İşte bu noktada boşlukta yüzen zerre, ana kaynağı ile buluşur. Şaşkın ruh yolunu bulur, ürkek kalp sığınağını tanır. Bu anda Allah'a bağlanamayan bütün değerler, eşyalar ve şahıslar küçülür gider.

Ayrı bir başlık altında inceleneceği için burada kısaca yer verirse sufiler de diğer İslami ilimlerde görüldüğü üzere huşuyu genellikle namazda huşu konusuyla irtibatlı olacak şekilde açıklamışlardır.

Sonuç olarak her kuram, felsefe ya din kendi bakış açısını yansıtacak bir huşu tanımı yapmaktadır. Bu tanımları daha iyi anlamak adına, her bir başlığın altında huşunun tanımı ve yerinin ne olduğu anlatılmaya çalışılarak devam edilecektir.

1.2. Klasik ve Modern Psikolojide Huşu

1.2.1. Klasik Psikolojiyi de İçine Alan Felsefi Açıdan Huşu

Bilindiği gibi Din Psikolojisinin felsefeden ayrılarak yeni bir ilim dalı haline gelmesi oldukça yakın bir zamana tekabül etmektedir. Hermann Ebbinghaus meşhur sözünde ifade ettiği gibi “*Din psikolojisi uzun bir geçmişe fakat kısa bir tarihe sahiptir.*”

Modern Psikoloji'nin 19. yüzyılda başladığını varsayarsak ondan öncesinde insanın duygu ve düşüncelerini ele alan yaklaşımların, kavramların klasik psikoloji ya da diğer bir ifade ile felsefe içerisindeki yerini anlatabilmek imkansız olacaktır. Çünkü psikolojinin müstakil bir alan olarak felsefeden ayrıldığı yaklaşık bir asırlık dönem itibari ile araştırmayı başlatmak, çalışmayı tarihi bağlamından koparacaktır. Zaten psikolojide ekoller olarak ele alacağımız her bir yaklaşımın felsefi bir temele dayandığı din psikologları tarafından da ifade edilmektedir (Horozcu, 2015: 26). Huşu kavramının özellikle Tanrı merkezli Orta Çağ döneminde daha fazlası ile dini yönüyle ele alındığı görülmektedir. Fakat huşu kavramının derinliğini detaylıca ele alan kişilerin içinde aynı zamanda filozofların da olduğu ifade edilmektedir. Gerçekten de huşunun uzun bir müddet felsefi sorgulamalara konu olduğu görülmektedir (Bonner, 2011: 6). O nedenle çalışmaya huşunun dayandığı birtakım felsefi terim ve görüşlere değinilerek devam edilecektir. Bugün de bunlara yer vermeden modern psikolojideki huşunun neyi alıp neyi almadığı konusundaki bir bütüncüllüğü sağlayabilmek mümkün değildir.

1.2.1.1. Edmund Burke

Huşu konusundaki çalışmalarıyla dünyaca tanınan araştırmacılar Keltner ve Haidt'e (2003: 300) göre huşu ele alınırken onu en öne çıkan özelliklerinden biri, insanın dış dünyadan uzaklaştığı yerlerde kolayca hissedilebilir olduğudur. Bu görüşe göre huşu, toplumsal olmayan, kişinin yalnız kaldığı alanlarda daha hissedilir bir yaşantıdır. Bir kişinin ıssız bir yerde yalnız yürüyüş yapması veya sanatsal eserin etkisiyle bir deneyim yaşaması, buna örnek olarak gösterilmektedir. İşte bu gibi deneyimleri münzevi bir şekilde yaşarken ortaya çıkan duygusal tepki, estetik konusunda çalışma yapan filozofların uzun zaman ilgisini çekmiş olduğu ifade edilmektedir. Bundan hareketle huşu benzeri kavramların bazı filozoflarca estetik duygudan meydana gelen bir olgu olarak ele alındığı çıkarımı yapılmıştır (ör. Beardsly, 1966).

Klasik psikolojide filozofların çoğunluğu, bugün bizim anladığımız modern psikolojideki huşu kavramını anlatmakla beraber daha çok yücelik kavramını kullanmıştır. Örneğin, huşu benzeri estetik bir duygunun felsefe alanındaki en

sistematik erken dönem bilimsel tezini Edmund Burke'nin "yücelik" (sublime) hakkındaki bilimsel çalışmasında bulmak mümkündür. O, bu konuyu *A Philosophical Enquiry into the Origin of our Ideas of the Sublime and Beautiful* (Yüce ve Güzel Kavramlarımızın Kaynağı Hakkında Felsefi Bir Soruşturma) adlı kitabında ele almıştır. "Yüce" ve "güzel" kavramları, Felsefe'nin Estetik dalının temel konularındandır. Burke, "yüce" kavramını keşfeden ve ontolojik olarak "yüce" ile "güzel" kavramları arasındaki ayrımı ilk yapan filozoflardandır (Şenses, 2018: 73). O, "yüceliği", edebiyat, şiir, resim ve manzaraların yarattığı geniş düşünce ve aklın büyüklüğü hissi olarak tanımlamakla onu sanat ve doğa ile ilişkilendirmiş görünmektedir.

Edmund Burke'de huşu kavramını doğrudan kelime olarak bulamayabiliriz ama huşuyu çok fazlasıyla, derinlemesiyle içine alan yücelik kavramı ile öne çıkarttığını görürüz. Burke'ye (2008: 42) göre insanda acı ve tehlikede olduğu hissini yaratan her şey, başka bir ifadeyle bir şekilde korkunç olan, korkunç nesnelerle ilişki içerisinde olan ya da dehşete kapılma tesirine neden olan her şey "yücenin" kaynağıdır. Yani tehlikeli ve korkunç olan bu şeyler, insan zihninin hissedebileceği en güçlü duygunun, "yücenin" ortaya çıkmasına sebep olur. Burke acıyla ilgili kavramların haz ile ilgili olanlara kıyasla daha güçlü tesire neden olduğuna inandığı için buna en güçlü duygu demiştir. O, "yüce ve güzel" kavramlarına bakış açısı bu doğrultuda şekillendirmiştir.

Yücenin meydana gelmesi için, buna sebep olan varlık nitelikleriyle insanın karşılaşması gerekir. Burke'ye (1823: 74) göre yücenin en yüksek derecede neden olduğu temel tutku, şaşkınlıktır. İkinci derecedeki etkisi ise hayranlık, huşu ve saygıdır. Keltner ve Haidt'e göre (2003: 300), Burke'nin bu çıkarımı huşuyla ilgili tartışmalarını iki açıdan geliştirmektedir. Öncelikle "güç" (power) kavramı ve özellikle de bu gücü algılayan kişinin iradesini yok eden ya da kontrol edebilen güç, neden bazı varlıkların diğerlerine oranla daha fazla yüce deneyimine sebep olduğunu açıklamaktadır. Burada anlatılmak isteneni anlamak için bazı açıklamalar yapmak gerekmektedir. İlk olarak "güç" kavramı hem acıya hem de hazza eşit mesafede yakın ve sanki tam olarak ikisinin ortasındaymış gibi görünmektedir. Ancak Burke'ye göre

hazzın en üst seviyesi, en üst seviyedeki acıdan çok daha az bir kuvvete sahiptir. Eşit seviyede olduğu düşünüldüğünde acı her zaman hazza göre daha üstün bir konumdadır.

İkincisi ise ona göre haz duymak için büyük bir çaba harcamaya gerek yoktur, zaten böyle bir güçlük içine girmek alacağımız hazzı mahvedecektir. Haz iradeye tabidir, zorla üste yüklenmemelidir. Genellikle bizden daha düşük güçte olan şeyler, bize haz vermektedir. Fakat acı duymaya sebep olan şeyler bir şekilde her zaman insanın kendisinden üstündür, çünkü insan acıya gönüllü olarak boyun eğmemektedir. Burası meselenin açıklanması açısından oldukça önemlidir. Sözgelimi Burke aşırı güçlü olduğunu düşündüğümüz bir insana ve hayvana baktığımızda bu gücün bizi yağmalamasından veya yok etmesinden korkarız demektir. O, buradaki gücün yüceliğinin hissettirdiği korkudan kaynaklandığını söylemektedir. Eğer bu güce etki edip bir kısmını alabilirsek o şey tüm yüceliğini kaybeder hatta aşağılık bir konuma düşer. Burke (2008: 68-70), bu durumu hayvan metaforlarıyla açıklamaktadır. Çok güçlü bir hayvan olan öküz, tehlikesiz fakat insanların faydasına kullanılabilinecek bir hayvandır. Fayda sağlamasından ötürü öküz, tüm ihtişamını insan nezdinde kaybeder. Yine çok güçlü olan boğa ise yıkıcı, zarar veren bir kuvvete sahiptir ve bunun yanında öküzün aksine insan için çok işe yarar değildir. Bu yüzden haşmetlidir ve yüce tasviri yapılırken sık sık kullanılmaktadır. Bir başka güçlü hayvan olan ata ise iki şekilde yaklaşılabilir. İlk olarak insan hayatı açısından faydası ve yardımları göz önüne alınarak değerlendirildiğinde atın hiçbir yüce tarafı yoktur. Ancak dalgalanan yelesiyle, korku salan sesiyle ve öfkeli yürüyüşüyle at, görkemli bir hayvana dönüşür.

Sonuç olarak her zaman çevremizde kuvvet açısından oldukça güçlü ama tehlike bakımından oldukça zararsız hayvanlar bulunduğunu ifade eden Burke'ye göre insan bunlarda belki fayda arayabilir ama yüceyi aramaz. Çünkü ona göre güç salt insanın yararı için kullanılırsa sadece çıkar ve haz için var ise hiçbir şekilde yüce değildir, olamfaz. Eğer bir şey bizim isteğimiz doğrultusunda şekil alacaksa ve yarar sağlayacaksa bize tabi olma mecburiyetindedir. Hal böyle olunca da bu şeyin azametli ve etkileyici bir şeye kaynaklık oluşturması mümkün olmaz. Burke (2008:70), *“Kısacası, nerede güç görürsek görelim ve güce hangi yönden bakarsak bakalım, yücenin dehşete eşlik ettiğini, boyun eğen, hizmet eden ve zararsız gücün ise*

beraberinde hor görme duygusunu getirdiğini gözleriz” demektedir. O (2008: 71), kral ve komutanların mevkilerinden kaynaklanan gücünün de korku ile bağlantısı buna benzetir. Henüz dünyayı pek tanımayan gençlerin, güç ve otorite sahibi insanlarla karşılaştıklarında tarifsiz bir huşu duymaları da benzer şekilde açıklanır.

Tanrı ile insan ilişkisi ele alındığında onun kudretinin tüm insanlara, hayvanlara ve varlıklara oranla en çarpıcı olduğunu söyleyen Burke, onun her şeye kadir olan, her yerde bulunan bu gücün karşısında insanın yaratılışının aslında ne kadar küçük ve önemsiz olduğunu, onun huzurunda yok olunduğunu söylemektedir. O, her ne kadar inanan kişi Tanrı’nın diğer özelliklerini düşünerek korkularını bir dereceye kadar bastırmaya çalışsa da, Tanrı’nın bu sınırsız gücü uygularken ki adaletine ve gücünü yumuşatan merhamet duygusuna inansa da, karşısında hiçbir varlığın duramayacağı kuvvetten kaynaklanan korkuyu tamamen yok edemeceğini ifade etmektedir. Sevinmesi korku ile karışıktır, ihsan ettiği iyilikler karşısında ürpermemek de inananın elinde değildir. Davud Peygamber insan bedeninin yaratılışındaki bilgelik ve kuvvetin yarattığı ilahi mucizeyi gördüğünde ilahi dehşete ve ürpertiye kapılmasını buna örnek gösterir: “Heybetli ve şaşılacak suretle yaratılmışım” (Tevrat, Mezmur 139. (ç.) diyerek bağırmıştır. Tevrat’ta Tanrı her görünüp konuştuğunda beraberinde ilahi varlığını ve huşuyu artırmak için doğada insana korku verici bir şeye başvurmasından hareketle Burke (2008: 71-73), kutsal ve hürmetkar huşu ile tanrısallık kavramlarının ayrılmaz bir parça olduğunu ifade etmektedir. “Primus in orbe does fecit timor” (İlk tanrılar, dünyaya korku getirdi) vecizesini sık sık kullanan Burke’ye (2008: 74) göre Tanrı korkusu, sevgisinden önce gelmektedir.

“Güç” (power), “yücelik” ile diğer bir estetik zevk olan “güzellik” tecrübesinin arasındaki farklar Burke (2008:116-117) tarafından açıklanmaktadır. Birçok dilde güzel olduğu düşünülen şeylere küçültme ekleri getirildiğini ifade eden Burke, güzel olduğu düşünülen şeylerin nicel olarak küçük olduğunu söyler. “Dev” gibi ve “çok güzel” ifadesi sık kullanılan bir ifade değildir. Ancak “kocaman” ve “çirkin” ifadeleri sık sık yan yana kullanılmaktadır. Ona göre hayranlık ve sevgi arasında ciddi farklar bulunmaktadır. Hayranlık yaratan “yüce” her zaman büyük ve ürpertici şeyler için kullanılırken “sevgi”, küçük ve hoş giden şeyler için kullanılmaktadır. Yine ona göre

insanlar hayranlık duydukları şeylere boyun eğmektedir, karşısında boyun eğen şeyleri ise sevmektedir. Sonuç olarak yüce ve güzel kavramları Burke'nin anlayışına göre tamamen farklı temeller üzerine kuruludur. O nedenle ikisinin aynı anda aynı kişide bir araya gelmesi neredeyse imkansızdır (Burke, 2008:116-117).

Burke'de "yüce" deneyimini ortaya çıkaran en önemli etkenlerden birinin "güç" olduğu böylelikle anlaşılmış olmaktadır. Bunun yanı sıra ona göre bu deneyimi ortaya çıkaran diğer bir etmen ise "belirsizlik"tir (obscurity). Çünkü Burke bir şeyi korkunç hale getirmenin en önemli yolunun, onu belirsiz kılmak olduğunu ifade eder. İnsan bir tehlikenin tamamını gördüğünde ve alıştığında endişesi büyük oranda azalmaktadır. Burke'ye (2008, 62-66) göre tehlikeli bir olayı gece yaşıyor olmak, korkuyu daha da artırmaktadır. İnananlar için hayalet, cin, şeytan gibi tam olarak nasıl olduğu açık seçik bilinmeyen varlıklarla ilgili anlatılan hikayelerin yarattığı tedirginlik, bu belirsizlikten kaynaklanmaktadır. Korkutma üzerine bir felsefe benimsemiş zorba yönetimler de yöneticilerini göz önünden uzak tutmaktadır diyen Burke, dinler için de benzer bir durum söz konusu olduğundan bahseder. Putperestlerin tapınaklarının neredeyse hepsi karanlıktır. Ona göre akıllıca ifade edilmiş bir belirsizlik, düz yazılarda ve şiirlerde bile etkiyi artırmakta, karmaşık ve hatta belki korkunç hale gelmekle okuyucuya yüceyi yaşatabilmektedir. Hatta bu konuda şiir ve belagatı, resme göre daha başarılı bulur. Çünkü şiirin oluşturduğu imgeler, her zaman belirsizdir. Fakat bir resim sunduğu imgeler miktarınca etkiye sebep olabilir, çünkü resimler çoğunlukla doğadakini olduğu gibi yansıtmakta, tamamen yansıtamadığı, ya da bir şey denerken elde etmek istediği belirsizlikte ise insanlar üzerinde iyi veya kötü aynı etkiyi oluşturduğunu söylemektedir. Günümüzde buna sinemaya film olarak uyarlanmış bir kitabın okuyucusuna genellikle kitap kadar zevk vermemesi ve kitabın daha çok beğenilmesi örnek verilebilir. İnsanda bütün bu hayranlığı uyandıran ve özellikle de heyecanlandıran, bu şeyler hakkındaki bilgimizin olmamasıdır.

Zihnin kendisini kavramada güçlük yaşadığı nesnelerin yüce deneyimini üretme ihtimali çok daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Keltner ve Haidt, 2003: 301). Ölümsüzlük ve sonsuzluk kadar az kavradığımız başka bir şey yoktur, bunların insanın sahip olduğu en etkileyici iki kavram olduğuna dikkat çeken Burke'ye (2008,

65) göre; bir şey sonsuzluğa yaklaştıkça büyüklüğü ile zihni etkiler. Sınırlarına tam olarak vakıf olduğumuz sürece hiçbir şeyin sonsuzluğun yanından bile geçemediğinin altını çizer. Bir nesneyi açıkça görüyorsak, nesne gördüğümüz şeyin aynısıdır ve sonludur. Bu yüzden çok açık olan bir kavram, ona göre aynı zamanda küçük bir kavramdır. Burke (2008:67), burada Hz. Eyüp'ün kitabından bir örnekle açıklamada bulunmaktadır. Hz. Eyüp'ün tasvirinde hayret verecek derecede yüce bir şey vardır ve bu yücelik betimlenen şeyin korkutuculuğu ve belirsizliğinden kaynaklanır:

Gece rüyelerinden doğan düşünceler içinde, insanların üzerine ağır uyku düştüğü zaman. Üzerime dehşet ve titreme geldi ve bütün kemiklerimi sarstı Ve önümden bir ruh geçti; Bedenimin tüyleri ürperdi. O durdu, görünüşünü seçemedim; Gözlerimin önünde bir suret vard: Her şey susmuşken bir ses işittim: İnsan Allah'tan daha adil olur mu? (Tevrat, Eyüp Bap 4. (ç.))

Burke'ye (2008:67) göre insan bu noktada halini tasavvura çalışırken, heyecanının bilinmeyen nedenini öğrenmeye çabalarken korkuya kapılır. Bu dehşete neden olan ulu varlığın azameti zihnindekinden çok daha çarpıcı ve mükemmeldir. Ona göre yüce deneyimini ortaya çıkaran en önemli iki etken olan “güç” ve “belirsizlik” yanında bu deneyime etki eden güç ve belirsizlik durumunu pekiştiren diğer bazı ikincil düzeyde tesire sahip etmenler vardır. “Yoksunluk, enginlik, sonsuzluk, zorluk, ardışıklık ve bir örneklik, ihtişam, anılık, ı ışık, renk ve sesin birtakım özellikleri ile tat ve koku” bunlardan bazılarıdır.

1.2.1.2. Immanuel Kant

Kant'ın “yücelik duygusu” (sublime) olarak isimlendirdiği kavram bir tür huşu duygusudur. Kant bu konuyla ilgili görüşlerine *Observations on the Feeling of the Beautiful and Sublime (Güzellik ve Yücelik Duyguları Üzerine Gözlemler)* ile *Critique of Judgement (Estetik Yargı Yetisinin Eleştirisi)* eserlerinde yer vermiştir.

Yücenin, güzel ile benzer yanlarının olduğunu bildiren Kant, tıpkı Burke gibi yüce ve güzel arasındaki farklara değinmiştir. “Yücelik duygusu ve güzellik duygusu”, her ikisi de farklı biçimlerde insan üzerinde hoş etkiler bırakmaktadır. Genel olarak “yücelik” doğada korku ile hissedilen ve huşu ile arasında yakın benzerlikler olan

duygudur. Güzellik ise daha çok sanat eserleri karşısında hissedilen duygudur (Kant, 2006: 102). Yüce, kişiyi “harekete” geçirmeyi sağlar, güzel ise “büyü”ler. İnsan yücelik duygusu yaşarken siması ciddi, bazen sert ve şaşkındır. Fakat güzel deneyimlenirken baskın bir neşe, mutlulukla parıldayan gözler ve dillendirilen sevinç gözlemlenir (Kant, 2017: 50,51).

Kant (2017: 51) yüce’yi farklı sınıflandırmalara tabi tutmuştur. İlk sınıflamasında “korkutucu yücelik, soylu yücelik ve görkemli yücelik” olmak üzere yüceyi üçe ayırır. Yüce duygusuna korku ve melankoli eşlik ettiğinde Kant buna “korkutucu yücelik” demektedir. Asude bir merak ile yücelik ise “soylu yüceliğe” dönüşür. Son olarak yücelik, ulu bir plana malik bir güzellik ile ise “görkemli yücelik” olacaktır.

Kant yüceyi bir diğer sınıflamasında “matematiksel yüce” ve “doğanın dinamik yücresi” olmak üzere ikiye ayırır. “Matematiksel yüce”, büyüklükle alakalı yucedir. Bir nesneye açıkça büyük demek, ona aynı türden nesneler içerisinde öncelik verir, saygı görmesini sağlar. Yüce ile karşılaştığında her şey küçük kalmaktadır (Kant, 2006: 106, 107). “Doğanın dinamik yücresi” ise doğada korku yaratan bir güç olarak tanımlanabilir. Korkutan yıkıcı doğa olayları buna örnek gösterilebilir. Ne kadar korkutucu olurlarsa, o kadar çekicidirler. Şayet kendimizi güvende hissedersen bu olaylara yüce deriz. Kant’a göre bir nesne ondan korkmasan bile “korkutucu” olabilir. Örneğin Tanrı tarafından korkutulmasına gerek kalmaksızın erdemli bir inanan Tanrı’dan korkar. Çünkü Tanrı’nın emir ve yasaklarına uymakla tasalanmaması gerektiğini düşünür ama eğer böyle biri olmasa yani ona karşı gelse o halde Tanrı’yı korkutucu olarak bilir (Kant, 2006: 120-121).

1.2.1.3. Rudolf Otto, Numinous ve Huşu

Rudolf Otto 20. yy başında yaşamış Dinler Tarihi, Din Felsefesi ve Fenomoloji alanlarında çalışmalar yapmış olan Protestan Alman bir ilahiyatçıdır. Dini otonomi kavramı, Luther’in Protestanlık hakkındaki görüşleri ve Kant’ın eleştirisel felsefesine dayanır. *Das Heilige (The Idea of The Holy/ Kutsal’a Dair)* adlı kitabında hissiyat alanını ele almıştır. Bu kitabı kaleme alırken iki temel konu üzerinde durmuştur. Ona

göre (2014: 9, 10) ilk olarak din, doğa bilimlerinden tamamen farklıdır. Bu nedenle de dinin doğa bilimlerinin metodolojisi ile test edilmesi doğru değildir. İkinci olarak ise o, bu kitabında kutsal tanımlamakla bu kavramı onun döneminde oldukça fazlasıyla hakim olan ve kutsal ile ilgili tartışmaların etrafında döndüğü liberal ahlaktan ayırmaya çalışmıştır.

Dini tecrübe, iki uçlu duygulardan meydana gelen kompleks bir bütünlük olarak düşünülmektedir. Bu bölümde anlatacak olduğumuz Otto'nun yaptığı tasvir, farklı dini metinlerin açıkladığı Allah'ın sıfatları ile sufilerin haleti ruhlarına karşılık gelen dini tecrübelerle yer vermektedir. Bu açıklamaya göre ilahi güç insana “korkutucu” görünürken “cezbedici” olarak da görünebilmektedir. İlahi kaynağa yönelik duygular “istek” ile “sakınma”, “korku” ile “ümit” arasında çeşitli kademelerde kendini dışa vurmaktadır (Hökelekli, 2017: 140-141).

Latince numen kelimesinden “numinous” terimini türetilmiştir. Daha sonra açıklayacağımız üzere C. G. Jung da Otto'dan etkilenecek bu terimi kullanacaktır. “Numinous”, Otto'ya göre tartışmaya açıktır ancak tam olarak tanımlamaya uygun değildir. Bir kişiye “numinous”u anlatmanın tek yolu ise muhatabın anlayacağı dilden bu konuyu tartışmaya açmak, düşünmesini sağlamakla ona rehberlik etmektir. Karşıdaki insan içinde “numinos”u yaşatmayı başarana kadar buna devam edilir, sonunda ne olmadığını söylemekle veya benzerlikler kurmak yoluyla onun bilinçlenmesi sağlanacaktır. Yine Otto'ya (2014: 37) göre örneğin bu deneyim kesinlikle bizdeki X deneyimi değil, fakat şu X deneyimiyle benzer tarafları var ya da şu X deneyiminin tam zıttı denilebilir. Sonuç olarak ona göre “numinous”u kati bir şekilde öğretilmesinden bahsetmek mümkün değildir. Fakat zihinde uyandırılıp hissettirilmesi mümkün olabilir. Otto (2014, 40), burada Hz. İbrahim'in Sodom halkı için yardım talep ederken yaşadığı tecrübeyi buna benzetmektedir, O, şöyle ifade etmektedir: “Neyim ki ben, bir avuç toz, ama yine de seninle konuşacağım.” (Tekvin 18.27). Bu durum huşu için de söz konusudur. Aynı anlatılamazlık hissine burada da kapılılır. Otto'nun “numinos”u birazdan daha da iyi anlaşılacağı üzere huşuyu içinde barındırır.

Otto'ya göre huşu benzeri “vakur ibadet” anındaki ruh halleri analiz edilirken, bu halin diğer benzer diğer hallerle ortak yanlarına odaklanmak yerine orada tadılan farklı hisse odaklanmak gerekmektedir. Ona göre ibadet esnasında kendinden geçmekle, iyi bir amel üzerinde tefekkür ederek ruhu beslemek tamamen farklı şeylerdir. Önemli olan bunların ortak özelliklerini belirlemek değildir. Kendinden geçmenin kendine has özelliklerine yönelmek mühim olmalıdır. Otto (2014,39-42), Hristiyanların yaşadıkları bu duygunun hemen “şükran, tevekkül, sevgi, inanç, boyun eğme ve adanmışlık” gibi duygularla karşılaştırıp ortak yönlerini bulmaya çalışacaklarını düşünmektedir. Ancak “vakur ibadeti” özel kılan duygunun bunların içinde aramakla bulunması mümkün değildir.

Yaşadıkları bu duyguya Otto (2014: 51), Schleiermacher'ın “itaat duygusu” adını verdiği terimini geliştirerek ve eleştirerek “yaratılmışlık duygusu” olarak isimlendirmeyi önermektedir. Çünkü “itaat duygusu” ona göre bir neden değildir, sonuçtur. Ona göre Schleiermacher, temel başlangıç noktası olarak ikincil bir etki yaratan ve hatta sonuç olan bu duyguyu birincil bir önem atfetmektedir. “Yaratılmışlık duygusu” ise bir yöneticinin mutlak iradesi karşısında kendini bir hiç gibi hissetmek olarak açıklanabilir. Kişi tarafından bizzat deneyimlenmeden anlaşılamaz. Otto (2014, 41), “Yaratılmışlık duygusu” başka bir duygu durumunun ilk sübjektif doğal sonucu ve etkisidir. Bu unsurda, insanın kendisinin dışında bir ‘nesne’ye derhal ve doğrudan bir atıf vardır” demektedir. Bu ifadeden çıkarılması gereken, psikolojik bir gerçeklik olan bu duyguya din psikologlarının dikkatlerini vermek durumunda olduklarıdır. İnsanın kendi varlığı dışındaki inandığı bu varlıkla girdiği duygusal ilişki, dini psikolojik çalışmaların konusudur. Otto'ya göre yukarıda bahsi geçen ‘nesne’, “numinous”dur nesneldir ve kişinin kendisinden ayrıdır. Çünkü kişi bu esnada kendisinin dışında bir nesneye yönelir. Otto, William James'in *The Varieties of Religious Experience* adlı kitabına başvurarak bu tezini desteklemeye çalışmaktadır. Çünkü James'a göre de insan bilinci alındığında “hissedilen” şeyin bağımsız ve objektif bir gerçeklik olduğunu savunur. O (1996: 66-67), bunu şöyle ifade eder: “İnsan bilincinde sanki bir tür gerçeklik duygusu, objektif bir varlığın hissedilişi, “orada bir şey var” hissi uyandıran bir algı vardır ve bu algı mevcut psikoloji biliminin varsaydığı özel algı türlerinden daha derin ve geneldir.”

Otto, “numinous”un tezahürünün boyutlarını “mysterium tremendum”u analiz ederek anlatır. Ona göre “mysterium tremendum” kuvvetli ve samimi dini deneyimin en temel ve derin unsurudur. Kendi ifadeleri ile (2014: 43,44) “mysterium tremendum” şudur:

Bu his ara sıra hafif bir dalga gibi gelir ve zihinde derin bir sükûnet salar. Adeta nefes kesici bir canlılık ve yankılanmayla bir süre devam eder ve sonunda ruhu tekrar günlük hayatın ‘dünyevi’ atmosferine geri bırakır. Ruhun derinliklerinden gelen bir spazm ve sarsılma gibidir. İnsanı garip bir heyecanlanışa, mest eden bir coşkunuğa, kendinden geçişe ve cezbelenmeye götürür. Şiddetli, tüyler ürperten bir titremeye sokabilir. İlkel ve vahşiliğe ait dışavurumlar, yerini güzel, safi ve ihtişamlı bir şeye bırakabilir. Yaratılmışlığın, suskun, titrek ve nutku tutulmuş boyun eğişine. Peki, ama kimin ya da neyin önünde? Elbette ki bütün yaratılmışların üstünde ve tarif edilmez bir “sırrın” önünde.

“Numinous”un tezahürü olan “tremendum”u (ürperti) oluşturan üç unsur: “dehşet, haşmet ve kudret veya azim”dir. İlk olarak “dehşet unsurunu” ele alan Otto’ya göre (2014: 44-46) bu gizemli olmanın sıfatıdır. Buradaki dehşet aslında korkma durumuna çok fazla benzeyen ama korkma duygusundan apayrı bir tepkidir. Fakat bu terimin anlaşılması için korku ile benzerliğinden faydalanılarak korku üzerinden anlatılır. Aslında bir şeyin kutsal olması demek, onu korkutucu olması değildir, bir tür “ürperti” duygusu yaratmasıdır. Bir şey kutsal görülüp “numinous” kategorisine bu ürperti hissi ile sokulur. Modern İngilizce ‘de “numonios”a çok yakın anlamlı “awe” ve “aweful” kelimeleri kullanılmaktadır. Awe, ürpertici, korkutucu demektir. Bizim çalışmamızda kullanılan anlamına göre “awe”, neredeyse huşunun karşılığıdır.

Otto (2014: 46, 47), Luther’in ilk insanda Tanrı korkusu bulunmadığı düşüncesini daha da ileriye götürerek, ilk insanın Tanrı korkusundan titremeyeceğini ve ürkemeyeceğini söyler. Çünkü ‘titreme’, tabii ve sıradan korkunun daha ötesindedir. İnsanda titreme, esrarlı şeyin zihinde oluşup hisleri harekete geçirmesi ile olur. İnsanlar ‘tüylerim ürperdi’, ‘kanım çekildi’ der. “Kanım çekildi” olağan ve tabii bir korkunun belirtisidir. Örneğin yabani bir hayvanla karşılaştığımızda kanım çekildi deriz. Ancak ‘tüylerin ürpermesi’ ifadesinde hiç de tabii olmayan, doğaüstü bir şey

işaret eder ve bu ürperti yoğunlaştıkça korkuya dönüşmez. Yani ona göre insan çok korkabilir hatta ödü bile patlayabilir ama ürperti duymayabilir.

Otto'nun "haşyet unsuru" dediği şey, bizim dini huşu dediğimiz şeye karşılık gelmektedir. Dini huşunun kökenine bakıldığında hayaletlere, yarı insan varlıklara, garip ve normal dışı varlıklara karşı duyulan korku ile başlamış ve dinin temelini oluşturan bir hisse dönüşmüştür. Bu türden bir titreme tek başına sıradan bir korkuda bulunmayan dini korkuya has bir haldir ve numinous ile huşuya dair hislerin insanda olabileceğinin kanıtı olarak görülmektedir (Kalin, 2012: 61,62).

Otto'da (2014: 48, 49) numinous duygu, insanı ürperten herhangi bir şeye ibadetten, ürperten Tanrı'ya ibadete dönüşmüştür. Bu ürperti ortaya çıkar, insan zihni tamamen kaplayan mistik bir huşu halini alır, beraberinde insanda tüyler ürperten bir yaratıcı karşısında olduğunu hissettiren bir hiçlik ve eziklik olarak tanımlanabilecek "yaratılmışlık duygusunu" ortaya çıkarır. Buna karşın Otto, ürkütücü ve huşu veren kul Tanrı ilişkisinin ilahi aşka tam karşılık gelmeyeceğini ifade ettiği için eleştirilmiştir (Kalin, 2012: 62). Çünkü Otto'ya (2014: 50) göre Tanrı'ya güven, iyilik, güzellik, sevgi ve muhabbetle yaklaşan daha çok sevgi odaklı insan için huşuyla beraber duyduğu bu ürperti, rahatsızlık verebilmektedir. Fakat Otto'nun düşüncesinde numinous'un yaşattığı büyü'nün varlığı aşikar olduğu düşünülmektedir (Kalin, 2012: 62).

"Numinousun" tezahürü olan "tremendum"un (ürpeticilik) ikinci unsuru "haşmet"tir. Haşmet, insanın kendi üstünde olan, inandığı nesnenin karşısında kendini adeta bir hiç gibi hissetmesi, alçalması olarak açıklayan Otto'ya (2014: 53) göre bu his insan için dini tevazunün "numunios" kaynağını oluşturur. Biz bu konuya benzer şekilde huşunun alçakgönüllük anlamı barındırdığı ve Türkçe'ye bu doğrultudaki anlamıyla geçtiğini belirterek değinmiştik. Bu mistisizmin temelini oluşturan "kendini değersiz hissetme ve kendini geçici ve boş sayma" duygularının altında yatan düşüncedir. Fani benlik, aşkın nesnesinin karşısında kendinin bir hiç, onun ise her şey olduğunu dile getirerek onu "tamamıyla yüce ve mutlak" olarak görür diyen Otto'ya (2014: 53) göre bu düşüncelerin altında yatan şey, "yaratılmışlık hissi"dir. Bu his ile tüm yaratılmışların yaratıcısı karşısında her yaratılmışın hiçliği bilincidir. Mistisizmin

diğer bir özelliği ise ona göre her bireyin farklı seviyelerde aşkın nesnesiyle kendini “özdeşirmesi”dir. Bu konu hakkında Otto, W. James’ın kitabından bazı örnekler vermektedir.

“Numinousun” tezahürü olan “tremendum”un (ürperticilik) son unsuru ise “kudret” ya da “azim” unsurudur. Kudret gazap anında kendini bazı sembolik anlamlarda gösterir. Bu sembolik anlatımlardan bazıları “her yerde, tutku, öfke, irade, baskı, hareket, heyecan, etkinlik ve ivme”dir (Otto, 2014: 54). Bunlar ilahi nesnenin hakiki yani sezgisel yönüdür ve dinin rasyonellikten uzak doğasını anlatır. “Kudret unsuru” mistisizmin çok aktif ve coşkulu yönüdür. “Gönüllü” denilen “sevgi mistisizmi”nde, mistiğin yakıcılığına dayanmasının çok güç olduğu yok olmaktan korktuğu aşkın “öldüren ateşi” nde bunu görmek mümkündür. Bu Tanrı’nın yakan ve ortadan kaldıran azabını çağrıştırır. Bu da aynı “kudret”tir ama yönü değişmiştir. Mistiklere göre de aşk, sönmüş bir gazap ile aynı şeydir (Otto, 2014: 55).

1.2.2. Modern Psikoloji Açısından Huşu

Tarihsel olarak bakıldığında psikologların başından beri din konusuna ilgi duydukları ve bu alandan çalışmalar yaptıkları ifade edilmektedir. Psikolojinin ilk öncüleri olarak kabul edilen Wilhelm Wundt, Stanley Hall, Edwin Starbuck ve William James gibi kişilerin din ile ilgili çalışmalar da yaptıkları bilinmektedir. Kendilerinden sonra gelen psikologların çoğu da bu geleneği devam ettirerek din hakkında konuşmuş ve çalışmalar yapmıştır (Köse ve Ayten: 2014:7) Psikolojide dine olan bakış açıları genellikle bağlı olduğu ekollere veya psikologlara göre şekillendirdiği ifade edilmektedir (Ayten, 2014: 55). Din hakkındaki tutumları, din yaşantısına bakış açılarını dolayısıyla da huşuya ve huşu benzeri konulara yaklaşımlarını şekillendirmiştir.

Huşu kavramının Batı’da psikoloji araştırmaların konusu olup incelenmesinde tarihi bir iniş çıkışın ve kopukluğun olduğu ifade edilmektedir. Söz gelimi William James, *Varieties of Religious Experience*, Rudolf Otto ise *Idea of the Holy* adlı kitabında huşu yaşantısını övmektedir. Abraham Maslow, Rollo May ve Ernest Becker’in ise başlıca psiko-sipritüel konulu tezlerinde huşu yaşantısını adeta meşhur

ettikleri düşünülmektedir. Ancak o zamanlar için meşhur edilen bu kavram, şöhretini koruyamamış, otuz yıl neredeyse hiçbir çalışmanın konusunun odağı olamamıştır.

Ana akım psikoloji, huşuyu din araştırmalarına bir tür “eklenti” olarak dahil etse de (Wulff, 1997) yakın zamana kadar “metodolojiden kişiliğe ve psikoterapiden sağlık hizmetlerine kadar” psikolojinin hiçbir ana alt disiplininde huşunun yer almadığına dikkat çekilmektedir. Ancak son zamanlarda huşu teriminin talihi yeniden döndüğü ifade edilmektedir (Schneider, 2017: 1-3). Çarpıcı bir şekilde günümüzde huşu duygusu, Batı’da Modern Psikoloji’nin en “sıcak gündemlerinden” biri olarak görülmektedir (Bonner ve Friedman, 2011; Gregoir, 2014). Huşunun talihinin, Keltner ve Haidt’in 2003 yılında yazdıkları makale yeniden değişmiştir. Daha sonraki süreçte ise bu çalışmaya dayalı huşu hakkında hem teorik hem de pratik onlarca çalışma yapılmıştır.

Huşu terimini müstakil bir şekilde teorik olarak etraflıca ele alan Keltner ve Haidt’e (2003: 302) göre de sadece iki psikolog huşu tecrübesinin detayları ile ilgilenmiştir. Bu kişiler McDougall ile Maslow’dur. Ancak huşu tecrübesi ile ilgili yapılan deneysel çalışmaların neredeyse hepsinin alt yapısı Keltner ve Haidt’in teorisine dayandığı söylenmektedir (Chirico, Yaden, Riva ve Gaggioli, 2016).

Batı’da kendisinden sonraki huşu kavramı ile ilgili araştırmaların kaynağını oluşturan, müstakil ve teorik olarak etraflıca ilk kez huşuyu ele alan Keltner ve Haidt’in, (2003: 297) çalışmasına göre huşu tecrübesi, dini tecrübenin, politikanın, doğanın ve sanatın merkezi konumundadır ve bu tecrübe hayatın seyirinin derin ve kalıcı bir şekilde değiştirebilir. Bu hakikate rağmen onlara göre duygu araştırması alanı, huşu konusuna saygı duymakla beraber neredeyse hiç ilgilenmemiştir. Birkaç araştırmacısı duygu sınıflandırmalarında huşu kavramına yer vermiştir ancak bunu yaparken huşu kavramını diğer kavramlardan tam olarak ayırmamıştır. Bunun nedeni Keltner ve Haidt’e (2003: 301) göre; psikologların huşu tecrübesiyle diğer tecrübeler arasında ayırt edici bir fark bulamamalarıdır. Psikologların huşu duygusunu açıklamasını ve ortak tanımının yapılmasını zorlaştıran etkenler vardır. Çünkü huşu duygusundaki uyarıcılar son derece çeşitlidir ve yine bu duyguların işlevi net değildir (Shiota, Keltner ve Mossman, 2007: 944, 945).

Keltner ve Haidt (2003), çalışmalarında bu belirsizliği gidermek adına huşu ile ilgili kavramsal bir yaklaşım sunmaktadır. Bu teoriye göre huşu, “algılanan genişlik/ enginlik” (vastness) ve “uyum ihtiyacı” (accommodation) olarak tanımlanmış ve kavramsallaştırılmıştır. “Algılanan genişlik/enginlik”(vastness) tecrübe edilen şeyin olduğundan daha büyük algılanması ya da kişinin kendi normal deneyiminin üstünde bir deneyim yaşanmasını ifade etmektedir. Yani bu genişlik bize kendimizi ve alıştığımız şeyleri, daha büyük göstermektedir. Buradaki genişlik, çoğu zaman basit bir fiziksel büyüklüktür. Ancak Keltner ve Haidt’e göre bu genişlik algısı, gerçek boyutun ötesine de gidebilir.

Genişlik algısını şöhret, otorite veya prestij gibi “sosyal boyutu” olan unsurlar da uyarabilir. Keltner ve Haidt’e göre “genişlik algısı” (vastness) ve “güç” (power) arasında yüksek bir ilişki bulunmaktadır. Ancak onlar “güç” kavramına odaklanmaktansa daha fazla algısal yönelime sahip olan “genişlik algısı” kavramına yönelerek huşuyu açıklamayı tercih etmişlerdir. Çünkü gücün işe yaramadığı huşu ile ilgili birçok estetik olguyu, “genişlik algısı” terimi açıklamaktadır.

Keltner ve Haidt (2003: 303-304) “uyum ihtiyacını” (accommodation) ise, Piaget’in zihinsel yapıları düzenleyen uyum(akomodasyon) sürecine atıf yaparak açıklamaktadır. Buna göre “uyum” yeni tecrübelerin anlaşılması için kişinin dünya anlayışının ya değişmesi ya da genişlemesidir. Diğer bir deyişle dünya hakkındaki anlayışımız, bu ilk defa karşılaştığımız deneyimimizi anlamak için ya değişmeli ya da genişlemelidir. Uyum kavramı beraberinde birçok kavrayış ve sezgiyi de birlikte getirir. Söz gelimi huşudaki “genişlik” deneyimi hakkında bilgi ve bir yaşanmışlık yok ise bu durum karmaşa (confusion) ve anlaşılmazlığa (obscurity) neden olmaktadır. Bu durumda da kişi kendini güçsüz hissedebilir, bu deneyimler onun için kafa karıştırıcı ve korkutucu olabilir. Ancak aynı kişinin zihinsel yapısı daha önce bilinmeyen gerçekleri kabullenecek kadar genişlediğinde kendini aydınlanmış ve hatta yeniden doğmuş gibi hissedebilir. Keltner ve Haidt’in huşuyu, uyum ihtiyacı olarak açıklamalarının temel nedeni budur. Çünkü kişinin huşuyu anlamakta hem zorlanır hem de korkarken aynı zaman da huşuyu anladığında nasıl aydınlatıcı olduğunu

hissetmesi, o kişinin uyum girişimlerindeki başarısıyla tam anlamıyla açıklanabilmektedir.

Tüm huşu deneyimlerinde bu iki ortak özelliğin birlikte bulunması gerekmektedir ki Keltner ve Haidt'e (2003: 304) göre "genişlik" ve "uyum", huşu duygusu için çok önemli temalardır ve ancak ikisi aynı anda olduğunda huşu tecrübesi gerçekleşir. Eğer bu iki duygudan biri olmazsa, bu deneyim artık huşu olarak isimlendirilmez. Örneğin bir deneyimde "uyum" bulunur "genişlik" olmazsa, buna ancak "şaşkınlık" denilebilir, huşu gerçekleşmemiş olur.

2003 yılında Keltner ve Haidt tarafından kaleme alınan makalenin ardından birçok çalışmada huşu tecrübesine "küçük benlik (the small self), yeni bir anlamla bir terim olarak bakılmış; böylece azalmış bir benlik duygusunun, başkalarıyla bağlantılı olma hissi ve kendinden daha büyük bir şeyin varlığında olma duygusu" huşu tecrübesine eşlik etmeye başlamıştır (Allen, 2018: 9). Zaman içinde oluşan bu bulgular doğrultusunda huşunun sadece bir duygu olarak değil aynı zamanda öz-aşkınlık deneyimi (self-transcendent experience) olarak isimlendirilerek bir tür bilinç durumu olarak sınıflandırılabilceği öne sürülmüştür (Yaden, Haidt, Hood, Vago ve Newberg, 2017: 2).

1.2.2.1. İşlevsel Yaklaşım ve Huşu

İşlevsel psikolojinin öncüsü olarak kabul edilen William James Amerika'da bu akımın en önemli temsilcilerinden ve din psikolojisinin kurucularından biri olarak kabul edilmektedir (Köse ve Ayten, 2012: 25; Forsyth, 2017) . Birçok kişi tarafından Wundt'tan sonra Amerika'nın en önde gelen psikoloğu olarak görülmektedir. Diğer taraftan birçok meslektaşı onun bilimsel olarak gelişmekte olan psikolojiye etkisinin olumsuz olduğunu düşünmektedir. Birçok Amerikan psikolog deneysel psikoloji savundukları, zihinsel ve psişik olayları tamamen psikolojinin konusu olmaktan çıkarmaya çalıştıkları için James'in bu konulardan çok etkilenip hayranlıkla üzerinde durması sebebiyle onu eleştirmiştir. Buna karşılık onun meselelere yaklaşımını psikolojik bir sistem haline getirmeye çalışmadığı ve kendini savunacak bir öğrenci

grubu, takipçi veya ekol oluşturmaya da çalışmadığı ifade edilmektedir (Schultz ve Schultz, 2001: 200- 201).

Varlıklı bir aileden gelen James, eğitime çok önem veren babası tarafından desteklenmiştir ve düşünme özgürlüğü babası tarafından kendisine aşılanmıştır. Her türlü entelektüel ilgiyi besleyen babasının desteklediği ilgi alanlarından bir diğeri psişik alan olmuştur. İşte bu nedenle James hayatı boyunca yaşamın mistik ve ruhsal yönlerine ilgi duyduğu söylenmektedir (Bruno, 1982: 69). Sağlık sorunları nedeniyle sık sık yaptığı yurt dışı seyahatleri sayesinde bir “dünya adamı” haline gelen James, babası tarafından geçim ve meslek kaygısı olmaksızın bilime yönlendirilmiştir (Schultz ve Schultz, 2001: 202).

Kimya, biyoloji, tıp ve resim ile ilgilenmiştir. Kimya ve biyolojide deney yapmaktan hoşlanmayan James, Musterberg'e "*Ben doğal olarak deneysel çalışmadan nefret ederim.*" diye bir mektup yazmıştır. (Schultz ve Schultz, 2001: 205) Bu yaklaşımını psikolojide benimsemiştir, deneyden uzak durmuştur. Zamanla biyoloji ve kimyaya olan ilgisini kaybetmiştir. Keza tıp alanıyla ilgili de benzer bir durum söz konusudur. James, "*Tıp alanındaki pek çok şey saçmalıktı. Kimi zaman olumlu şeylerin başarıldığı cerrahlık dışında, bir doktor sadece hastanın ve ailesinin yanında bulunmasının moral etkisiyle bile çok daha fazla şey yapabilir. Üstelik doktor bundan para da kazanabilir*" demiştir (akt. Schultz ve Schultz, 202).

James'lar için söylenen ünlü bir söz vardır. Buna göre James, "*romancı gibi yazan bir psikolog, kardeşi Henry James ise, psikolog gibi yazan bir romancıdır*" (Bruno, 1982: 69). James'ın psikolojik konuları çok açık ve akıcı bir şekilde yazabildiği düşünülmektedir. Bunun en güzel örneklerinden biri "*Psikolojinin İlkeleri*" (*The Principles of Psychology*) adlı kitabıdır. James, Henry Holt yayıneviyle yaptığı anlatma sonucunda psikolojinin klasik kitaplarından olan "*Psikolojinin İlkeleri*" kitabını kaleme almıştır. Çok büyük başarılarla imza atan kitap günümüzde bile psikoloji için en büyük katkılardan biri olarak görülür. Okuması gerekli olmayan kişiler bile çok akıcı olması nedeniyle bu kitabı okumuştur ve kitap büyük şöhret bulmuştur. Bunun yanında kitaba psikolojinin bu olmadığı şeklinde ağır eleştiriler yapanların başında Wundt ve Titchener geldiği söylenmektedir. Kitaba en büyük

eleştiriyi ise James'in kendisi yapmıştır. Kitabı tamamlanmasının ardından psikoloji ile ilgili her şeyi söylediğini dile getirdiğini ifade eden James ve psikoloji alanından da uzaklaşarak felsefeye yönelmiştir. Hayatının son yirmi yılını felsefesini sistemleştirmekle geçirmiştir ve Amerika'da 1890'lı yıllarda zamanının en önde gelen filozoflarından biri olmuştur (Schultz ve Schultz, 2001: 204- 205).

Aktif olarak çalışırken bile psikolojide bir akımın savunucusu olmaktan uzak duran James, psikolojiyi “kötü, küçük bilim” olarak nitelendirmiştir. Hiçbir zaman diğer meslektaşları gibi psikolojiye tutkuyla bağlanmamıştır. Hatta yaşamının sonlarına doğru tamamen psikolojiye sırtını dönen James, psikolog olarak anılmak istemediğini “psikolojinin apaçık olanı detaylandırma” dan başka bir şey olmadığını söylemiştir (Schultz ve Schultz, 2001: 201). Kendini daha çok filozof olarak tanımlamıştır (Bruno, 1982: 69). Bu şekilde ifade etmesine karşılık onun yeri psikoloji alanında hep önemli olmuştur. İşlevsellik ekolünü kuran kendisi değildir fakat döneminde Amerika'da oluşan işlevselci düşünme tarzında kendini iyi ifade edebilmiş ve düşünceleri sayesinde işlevselci ekolünü de etkilemiştir (Schultz ve Schultz, 2001: 201; Köse ve Ayten, 2014: 11). Buna göre psikolojinin hedefi, algı, düşünce, duygu, irade vb. içsel fiillerin kişinin hayatında karşı karşıya geldiği güçlükleri ve sorunları çözümünde katkısının nasıl olacağını araştırmaktır. Kısacası bu anlayış eyleme ve getireceği yarara yönelik olduğu ifade edilmektedir (Ayten, 2006: 459).

James'in çabuk bıkan bir mizaca sahip olduğu bedensel olarak da kuvvetli bir yapısı olmadığı bu nedenle uzun süreli işlerden uzak durmaya çalıştığı ifade edilmektedir. Laboratuvar ortamında tekrarlanan deneyleri sabırsız olması nedeniyle sonlandırdığı söylenmektedir. Onun asıl ilgisi dini ve kültürel konulardır. Fakat bu konularda çalışmadan önce tıpkı Freud gibi “dolambaçlı bir yol” seçerek önce biyoloji, kimya, tıp ve psikoterapi gibi konularda çalışmıştır. Fizyoloji ve psikoloji ile yakından ilişkili olan din ve felsefe konularına oldukça meraklıdır. 1902 yılında “*Dinsel Tecrübenin Çeşitliliği*” (*The Varieties of Religious Experience*) adlı kitabını kaleme almıştır. Din psikolojisine en önemli katkısı bu kitap olduğu araştırmacılar tarafından söylenmektedir (Forsyth, 2017:156).

James, Din Psikolojisine iki önemli katkı sağlamıştır. Bunlardan ilki “dini hayatta tecrübenin üstünlüğü” dür. İkincisi “dini tecrübenin çeşitleri ve tipolojisi”dir (Forsyth, 2017:15). Bu kitabı kaleme alarak James, din psikolojisinin deneysel (empirik) olarak incelemesini sağlamak için bir temel hazırlamıştır. James'i kendinden sonra gelen iki büyük psikolog olan Freud ve Jung'tan ayıran en temel şeyin dini fenomenleri empirik bir yaklaşımla ele alması ve dinin kökenini konuşmaktan çok insan üzerindeki pratik faydasının üzerine durması olduğu söylenmektedir. Ona göre dinde muhakkak olması gereken şey, bireysel “inziva tecrübesi”dir. Dini incelemeye tabi tutarken İsa, Muhammed ve Budha gibi din kuran insanların din tecrübesini inceleyerek onların bireysel tecrübelerinden hareketle dini anlamaya çalışmaktadır (Ayten, 2006: 457).

Başından beri ifade etmeye çalıştığımız gibi çalışmalarını psikoloji ve felsefe alanlarında yoğunlaştıran James pragmatik (yararacı) felsefe anlayışını benimser (Köse ve Ayten: 2014). O, eylemleri değerlendirirken eylemin getirdiği faydayı ölçüt olarak kabul etmiştir. Eylemden çıkan sonuca göre o şeye ya “iyi” ya da “kötü” demiştir. Bu yaklaşımı hem psikoloji de hem de din de benimsemiştir. Din ve dini tecrübe bireyde pratik bir faydaya sebep oluyorsa kıymetlidir demiştir (Ayten, 2006: 458).

Huşu kavramının din ve felsefe alanlarında uzun bir geçmişi olmakla birlikte onu psikolojinin konusu haline getirenlerin başında James gelmektedir. Kitabının her bölümünde buna yönelik girişimler bulmak mümkündür. James (2017: 38), “*Dinsel huşu alacakaranlıkta bir ormanda ya da bir dağ geçidinde hissettiğimiz bedensel heyecandır*” demektedir.

James'a (2017: 37) göre “din” kelimesinin çok farklı şekilde bir sürü tanımının yapılması onun, tek bir ilke veya öze sahip olmadığı, kolektif bir isimlendirme olduğu anlamına gelmektedir. Kuramsallaştırıcı aklın elindeki veriyi olabildiğince basitleştirme yaklaşımı, din ve felsefede mutlakçılığın ve dogmatizmin doğmasına neden olmuştur. Buna karşı çıkan James (2017: 38,39), din konusuna tek taraflı bir yaklaşımda uzak durduğunu ifade eder. Keza “dinsel duygu” da birçok çeşidi olduğunu ve tek bir tür özel veya özsel dinsel nesne ya da fiil türünün olmadığını ifade eder.

James (2017: 39-41), dinsel alanı “kurumsal” ve “kişisel” olarak ikiye ayırmaktadır. Dinin kurumsal tarafı, dinin ibadetleri ve tanrısal doğasıyla meşgul olma, ritüeller, ayinler ve dinsel örgütlenmelerden meydana gelir, ona göre şayet dinin yalnız bu tarafı ile ilgilenilirse din dışı bağımlı olur ve sadece Tanrı’nın rızası elde etme sanatı olarak kalır. Dinin kişisel tarafına gelince bu, James’a göre insanın içine dönük olduğu, vicdanı, ıssızlığı ve aczi ile baş başa kaldığı yerdir. Bu kısımda da inanılan varlığın rızasını kazanmak çok önemli olsa da bu, dinin emrettiği eylemler değil, kişisel fiiller ile yapılır. Kurumsal dinde olduğu gibi ritüeller rahiplerle, ayinsel topluluklarla ya da herhangi bir aracı ile değil kişisel olarak yapılır. Burada kurulan ilişki bütünüyle “kalpten kalbe, ruhtan ruha” doğrudur, inananın inandığı yaratıcısı ile arasındadır. James tek taraflı bir yönelimde olmak hususunda eleştirileceğini bildiği halde kendini dinin kişisel yönüyle sınırlandırır ve bu alan üzerine çalışır. Çünkü ona göre kişisel din, bir açıdan da olsa teoloji ve kilisenin koyduğu kurallara kıyasla daha temeldir. James, kilisenin bir defa kurulmasının ardından insanlar tarafından gelenek ve göreneklere göre öğrenilerek ikinci elden taklit edilerek yaşanmış olduğunu fakat her bir kilise kurucusunun gücünün aracısız olarak Tanrı’yla kurduğu kişisel irtibat sonucu elde ettiğini söyleyerek İsa, Buda, Muhammed gibi din veya mezhep kurucuları buna birer örnek olarak gösterir.

O, Budist, Hristiyan ya da Müslüman, göreneklerini devam ettiren sıradan inanç sahiplerini konunun dışında görür. Çünkü bu kişilerin inandıkları din, onlara hazır olarak kültür yoluyla verilmiştir. Değişmez sabit ritüeller zaman içinde korunmuştur, taklit yoluyla da mensuplarına benimsetilmiştir ki böylelikle de alışkanlıklar korunmuştur. James bu türden “ikinci el dini yaşam”ı konu edinmeyi anlamlı bulmaz. İlgilenilmesi gereken husus telkin ya da taklit yoluyla olmayan ama bunlara kaynaklık eden asıl özgün olan deneyimlerdir. Bu tecrübe salt otomatikleşmiş bir alışkanlık değildir. Tecrübe eden de aşırı bir heyecana sebep olmaktadır ve bu kişileri James (2017: 17,18), “dinin dehalari” olarak isimlendirir.

James (2017: 41) için din, “kişilerin kendilerini kutsal kabul ettikleri şeyle bağlantılı gördüklerini ölçüde kendi başlarına sahip oldukları duyguları ve gerçekleştirdikleri davranışları, deneyimleri” anlamına gelmektedir. Yani James din

hakkında görüşleri, dini kurum, ibadet ya da ritüel ya da dini fikirlerle yönelik değildir. O daha çok meselenin dini duygu, davranış ve tecrübe boyutları ile ilgilenir. Buradaki dinin tecrübe boyutundan hareketle dini özelliğe sahip tecrübelerin psikolojisinin de bir konusu olduğunu düşünür. Dinin değeri hususunda da ise diğer meselelerde olduğu gibi pragmatik ve fonksiyonalist yaklaşımını devam ettirir (Ayten, 2006: 460, 461). James'e (2017: 496,497) göre birden fazla din, mezhep ya da öğreti olması kesinlikle kötü bir şey değildir. Çünkü bunların her biri meselelere kendi bakış açılarından yaklaşır ve çözümler üretir.

James'a (2017: 63) göre dinsel hayatın mümkün olan en geniş tanımı yapılması istense büyük olasılıkla şöyle yapılırdı:

Görünmez bir nizam ve ahenge inanmak ve yüce menfaatlerini kendine de uyumlu olacak şekilde ona göre düzene koymaktır. İnsanın görmediğine inanmasının psikolojik nedenleri bulunmaktadır. Ahlaki, fiili, duygusal ya da dini yaklaşımların tümü bilincin "nesnelerinden", gerçekte ya da düşünce olarak varlığına inanılan şeylerden kaynaklanır. Bu nesneler ya duygu ya da düşünce var olabilir. Her iki durum da bir tepki ile sonuçlanmaktadır. Düşüncenin nesnelerinin sebep olduğu tepki çoğunlukla duygusal olandan daha büyük tepkilere yol açabilir. Söz gelimi duyduğumuz bir hakaretin yeniden aklımıza gelmesi bizi eskisinden daha fazla sinirlendirebilir. Keza geçmişte duyduğumuz bir utancı anımsadığımızda daha fazla utanabiliriz.

İnsanların büyük çoğunluğu somut dini nesneleri inandıkları varlıkları yalnız düşünsel olarak, idealar olarak bilebildiğini söyleyen James'a (2017: 64-68) göre, inanç nesnemize gerçeklik duygusu o kadar sıkı bağlanır ki inanılan şeyin var olduğundan şüphe duymaz hale geliriz. Ona göre kesin tam bir tanım yapamamak da inandığımız şeyin varlığını duygusal olarak bilmemiz, sadece zihnimizde var olduğunu söylemeyi imkânsız hale getirir. Yine o, bilincimizde soyutlamalarla mutlak belirlemeler yapabileceğimizi, sanki somut bir varlığa sahip gibi ya ona dönebileceğimizi ya da yönümüzü ters çevirebileceğimizi kimi zaman arayabileceğimizi kimi zaman yakalayabileceğimizi kimi zaman da nefret duyabileceğimizi söyler. Eğer dini bir nesne karşı bu düşünceler içinde isek o şeyi kutsayabileceğimizi ifade eden James'a göre bunların hepsi somut alan kadar duyuyla

algılanır ve bir o kadar da gerçektir. Tecrübe edilen olayların sıralaması, insanın şöyle bir neticeye ulaşmasını sağlayacaktır. Onun bilincinde sanki bir gerçeklik duygusu, nesnel bir var oluş duygusu, huzur tecrübesi yaşanır. Bu durum James’a göre günümüz psikolojisinin üzerine çalıştıkları “duygulardan” daha derin, daha kapsayıcıdır ve insan zihninde “sanki bir şey var” denilebilecek bir algı doğurur.

James'ın “huzur tecrübesi” dediği kendini dindar olarak tanımlasın ya da tanımlamasın insanın hayatında bir ya da birkaç defa deneyimlediğini ifade ettiği, Mesih, Kutsal ruh vb. Tanrı veya tanrısal güçlerin o şahsın bulunduğu ortamda var olması ve bu durumun o insanın zihninde tüm gerçekliği ile algılanması sonucu gerçekleşen bir dini tecrübedir. Bu durum kişi tarafından duygusal değil sezgisel olarak bilinir. Horozcu (2004: 78), huzur tecrübesinin tasavvufta Rabbin gönüllerde hazır olması anlamına gelen “müşahede” kavramına denk geldiğini ileri sürmektedir. Biz bunu ileri götürerek huşu yaşantısına benzer özelliklerinin olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü müşahedenin bir sonucu da huşu duymaktır.

Huzur tecrübelerini dini nitelikli olan ve olmayan şeklinde ikiye ayıran James (2017: 68-70), dini nitelikli olmayan huzur tecrübesinin en bariz örneklerinden birinin “halüsinasyon deneyimleri” olduğunu ifade etmektedir. Bunu gören kişi bulunduğu ortamda bir “varlık” hissetmektedir. Nerede olduğunu bildiği, bir şekilde orada duran, kelimenin tam anlamıyla gerçek, genellikle aniden gelip giden, mevcut “duyusal” yolların hiçbirisi ile görünmeyen, işitilemeyen, dokunulamayan bir varlıktır ve yaşanan bu deneyiminin tanrısal bir güç olarak yorumlanmasına gerek yoktur.

Psikologlarca böyle deneyimlerin yani gerçeklik duygusunun varlığının kanıtlandığı bir duygunun, bedensel çıkış noktasını tespit etmek pek mümkün değildir. James’a (2017: 72 73) göre davranışlarımızı harekete geçiren ya da duyularımızın devamlı yaptığı şekilde “tenimizi ürperten” şey, soyut bir düşünceden meydana gelse dahi gerçek ve varmış gibi görünmesi mümkündür.

Dini nitelikli huzur tecrübelerine gelindiğinde, bunların içinde genellikle en önce Tanrı ve beraberinde çeşitli dini unsurları barındırdığı görülür. Deneyimleyen kişi bunu dini bir tecrübe olarak yorumlar (Horozcu, 2004: 82). James'a (2017:73-75)

göre dinsel deneyim konusunda çoğu kişinin inanç nesneleri tek başında bilinçlerinde gerçek olarak gördükleri düşünceler değil bunun ötesinde aracısız olarak kavranan “yarı-duyusal gerçekliklere” sahip deneyimlerdir. İnanç nesnesinin hakikaten var olduğu hususunda yaşanan duygu, artış ve azalış gösterdikçe inanan kişi, inancına bir uzaklaşma bir yakınlaşma şeklinde gidip gelir. Bu gidip gelme durumu, dini değişim ve dönüşümleri içeren biyografi kitaplarının esas temasını oluşturur. James (2017: 75), buradan hareketle: *“Muhtemelen her dindar insanın belleğinde bazı krizlerin anısı vardır; bu kriz anlarında daha dolaysız bir hakikat görüşü, canlı bir Tanrı’nın varlığına dair doğrudan algı, sıradan inancın sükûnetine saldırarak onu ezip geçer”* der.

Huzur tecrübelerinde hissedilen duygular James’a (2017: 82-83) göre onları deneyimleyen kişi için doğrudan algılanabilir diğer deneyimler kadar ikna edicidir ve aslında sadece mantıkla ortaya konulan sonuçlardan çok daha fazla inandırıcılığa sahiptir. Bu tecrübeyi yaşamayan kişiler bir tarafa bırakılacak olursa, bu duygulara sahip ve çok kuvvetli bir şekilde hissedilenler için ne kadar sözcüklerle ifade etmeleri zor da olsa yaşadığı şeyin gerçekliğinden en ufak bir şüphe duymaz.

James rasyonalizmin bazen felsefede mistisizm zıt anlamlısı olarak algılandığı söyler. Rasyonalizme göre hangi inanç olursa olsun nihayetinde görünebilir açık açık anlatılabilir ve mantığa dayanır olması gerekir. Tanımlanması mümkün olmayan şeyin, rasyonalizm sınırları içinde olmasının mümkün olmadığı söylenir. Fakat James (2017: 83- 84), rasyonalizmin bu tarafını eleştirerek şöyle der:

Bunun yanında insanın zihinsel yaşamının bütününe; insanın eğitim ve bilimin dışında kalan zihinsel yaşamına bakacak olursak rasyonalizminin ancak yüzeysel bir kısmı açıklanabildiğini kabul etmek zorunda kalırız. Hiç kuşku yok ki zihinsel yaşamın itibar gören kısmı bu yüzeysel kısmıdır; laf kalabalığı yapabilir, kanıtlarla size karşı çıkabilir, sözcük oyunları ile mugalata yapıp sizi sözcüklerle susturabilir ama dilsiz sezgileriniz bu kısmın çıkarımlarına karşı çıkarsa sizi ikna etmeyi ya da döndürmeyi başaramaz. Bir şekilde sahip olduğumuz sezgilerimiz, rasyonalizmin laf kalabalığı yüzünden daha derin bir yerden gelmektedir. Bütün bilinçaltı dünyanız, dürtüleriniz, inançlarınız, ihtiyaçlarınız tatminleriniz sonuçlarının ağırlığı bilinciniz tarafından hissedilen öncülleri hazırlamıştır.

İçinizde bir şey, sonucun, ne kadar zekice olursa olsun çelişebilecek herhangi bir eleştirel rasyonel konuşmadan daha doğru olması gerektiğini kesinlikle bilmektedir. Rasyonel düzeyin, inancı temellendirmedeki yetersizliği hem dine karşı çıkarken hem de dini savunurken sergilediği yetersizlik kadar açıktır.

Sonuç olarak James’a (2017:84) göre insan, onunla birlikte olan ve yaşayan bir Tanrı’nın varlığını hissediyorsa ne kadar mantıklı eleştirel bir bakış açısıyla da yaklaşırsa yaklaşılsın, inanan için ikna edici değildir ve inancını değiştirmesini sağlamaz.

James’a göre ibadette yapılması gereken ilk şey, zihnin dış uyarıcılardan tamamen arındırılmasıdır. Çünkü dış uyarıcılar, hedeflenen şeye odaklanmaya engel olur. Bu türden bir eylemin tepe noktasına “yarı sanırsal bir monoideizm” diyen James (2017: 419- 426), söz gelimi bu duruma İsa figürünün tüm zihni kaplamasını örnek verir. Gerçek ya da simgesel olması bir şeyi değiştirmez diyen James kişinin zihninde bu durumun ne kadar önemli olduğuna vurgu yapar. Hatta o, bazı durumlarda imgelerin tamamen ortadan kalktığını, özellikle de yoğun vecd hallerinde yaşanan bu ince ve güçlü halin, sıradan söz ile ifade etmenin mümkün olmadığını söylemektedir. Ona göre bu yoğun vecd hallerinde zeka ve duyular da tamamıyla durur. İlahiyatçıların “raptus” veya “kendinden geçme” dedikleri bu durumda nefes alma ve dolaşım o kadar yavaşlar ki doktorlar bile ruhun bedenden geçici olarak ayrılıp ayrılmayacağını düşünür. James’a göre bu durum pasif mizaca sahip, düşük zeka düzeyinde mistikler, mistik bilincin yönelttiği “başka dünyalık” nedeniyle günlük yaşamdan aşırı izole olmasına neden olurken, yüksek zeka ve güçlü mizaçlarda tam tersi olur. O, büyük İspanyol mistiklerini genellikle vecd anlarında inatçı bir ruha ve enerjiye sahip olmalarını, buna örnek gösterir.

Bir şey hakkındaki bilgilerimizin o şeyin kendisi olmadığını ifade eden James, Gazali’nin şu sözlerini buna delil olarak gösterir: “*Bir hekim olarak sarhoşluğun nedenini anlamak sarhoş olmak değildir.*” Söz gelimi bilim, dinin neden var olduğunu, onun unsurlarının detaylarına inerek anlayabilir hatta bir adım daha öteye giderek hangi unsurun doğru kabul edilmesi gerektiği hususunda görüş bildirebilir. Fakat bu bilgileri en iyi şekilde bilen insan, onu yaşamada ve dindar olmada en zorlanan da

olabilir. Buradan hareketle James (2017: 499): *“Din ya Tanrı davasının ya da insan davasının gerçekten yürütüleceği bir işlevse, o zaman –ne kadar güç bela olursa olsun- dindarlar yaşayan kişi, din hakkında –ne kadar çok olursa olsun- sadece bilgi sahibi olan kişiden daha iyi bir hizmetkârdır”* demektedir. Ona göre hayat ile ilgili detaylı bilgilerimizin olması başka, benliğimizi içinden geçen dinamik akıntıları hissederek onu içinde tesirli bir yer tutmak bambaşkadır. Bu yüzden onun düşüncesinde din bilimi ya da teoloji ile ete kemiğe bürünmüş din aynı şey değildir.

James’a (2017: 500-504) göre geçmişte olduğu kadar günümüzde de insanlar Tanrı ile kişisel kaygıları temelinde daha geniş anlamı ile kişinin kişisel yazgısında bir araya gelir. Fakat bilim bu bireysel bakış açısını, bütünüyle reddeder; insani kaygı ya yazgıları merkeze almaz. Bilimin Tanrı’yı kabul edebilmesi için Tanrı’nın “perakende” değil “toptan” çalışması gerektiği düşüncesidir. Onun (2017: 506-507) dediği gibi:

Dindar zihnin hala en çok etkilendiği şey, eşyanın uyduğu fizik yasaları değil, olgunun güzelliği ve yarattığı dehşet, şafağında ve gökkuşağının “yarattığını umut”, gök gürültüsünün “sesi”, yaz yağmurunun “yumuşaklığı” ve yıldızların yüceliğidir. Tıpkı geçmişte olduğu gibi bugün de dindar varoluşu odasının yahut çadırların yalnızlığında hissettiğini, yağın yağmurların dualarına bir cevap olduğunu ve bu görünmeyen gerçekliğe yapılan fedakârlıkları içini güven ve huzurla doldurduğunu söyler.

Bu tabiatla çevremizde bizi çepeçevre saran, müşahade ettiğimiz huşuyu çok güzel bir şekilde açıklamaktadır. Bu nedenle James, bilim dünyasının kişiler üstü asla kişileştirilmemesi gerektiğini düşündüğü şeyi, bir üstünlük olarak lanse etmesini doğru bulmaz. Çünkü James’a (2017: 597, 508) göre insanın özel, şahsi alanı aslında onun tam olarak gerçeklik alanıdır. O, tecrübelerimizi nesnel ve öznel olarak ikiye ayırır. Nesnel olan taraf, bireyden kat be kat büyük olabilir ama onun öznel alan yokmuş gibi davranamaz. Çünkü düşünmenin olduğu içsel “durum”, öznel alandır. Öznel alanla ilgili her türlü hali, bilim dışı diyerek burun kıvrıran “bilim”, bu alan insanın somut gerçekliğini dolduran şey olduğunu da bilmelidir. O, *“Bu tarafı çıkartmaya ya da küçümseyerek görmezden gelmeye kalkarsak arda kalanın sadece yarım bir gerçeklik olacaktır”* olacağını söyler.

Her ne kadar bireyin dini kişisel, temas ettiği öznel gerçeklikler çok dar olsa da James’a (2017: 508, 509) göre her durumda şahsi olan hiçbir şeyi değerlendirmeye almayan bilimin dine bakış açısı, daha az soyut ve koftur. Bilim dünyayı tanımlarken onun içinde olan her türlü bireysel yazgıyı tanım dışı tutar. Bu noktada din bilimin yaptığı hatadan uzaktır. James bunu anlaşılır bir benzetme ile açıklamaktadır. “Kuru üzüm” kelimesi yerine bir tane kuru üzüm, “yumurta” kelimesi yerinde de tek bir yumurta ile besleneceğimiz bir öğün yetersiz de olsa en azından gerçekliğe atılan bir adım olması bakımından önemlidir. O, “Bilimin sadece kişisel olmayan şeyler üzerinde durmalıyız” şeklinde ki bakış açısını geçmişten kalan bir kalıntı olarak görmektedir bu durumu, tıpkı sadece menüyü okuyup doymamız gerektiğini söylemek gibi bir şeydir diyerek bilimin nesnellığe yaptığı aşırı vurguyu eleştirmektedir.

Dinler inceleme altına aldığı hepsinin ağırlık verdiği düşüncelerin birbirinden çok farklı olduğunu ifade eden James (2017: 512), diğer taraftan duygu ve davranışlar bakımından oldukça benzer olduklarına da dikkat çekmektedir. Yani ona göre dinin ürettiği ilkeler ikincil öneme sahiptir. Dinin hakikatini anlamak isteyen kişinin, onun en sabit tarafı olan duygu ve davranışlar ile ilgilenmesi gerekir.

James (2017: 391) mizacının mistik deneyimin tattırdığı zevkleri yaşamaya yatkın olmadığını o yüzden bu deneyimi yaşayanların ifadelerinden hareketle aktarılabileceğini söylemektedir. Mistik tecrübeye önem veren James, mistik tecrübenin şiddetine göre bir sınıflama yapmıştır. James’ın mistik deneyimler hiyerarşisinde en kıdemli mistik tecrübe, “huzur tecrübeleri”dir. James’ın mistik tecrübeler altında bahsettiği huzur tecrübeleri, huşu tecrübesini son derece andırmaktadır. Bu tecrübeye yoğun duygularla birlikte Tanrı ile bir olma tecrübesi yaşanır (Erdem, 2012: 217). Benzer hissiyatlar huşuda da tecrübe edilmektedir. James’ta mistik tecrübeyi yoğunluklarına göre en basitten karmaşığa doğru bir sıralamaya tabi tutmuştur. Bunlar sırasıyla “ani kavrayış”, “anlık hisler”, “trans halleri”, “anestezik mistik bilinç” ve “huzur tecrübeleri” dir. Bu sınıflama mistik deneyim her bireyde aynı şiddette yaşanmadığı için tercih edilmiş gözükmektedir. Hatta kişilerin her anında da mistik tecrübe aynı şiddetle yaşanmadığı, belirli seviye aralıklarında inişler çıkışlar ile seyrettiği söylenmektedir (Erdem, 2012: 217, 218).

James (2017: 392), mistik deneyimin dört özelliğinden bahsederek onu tanımlama yoluna gider. Aslında mistik bir deneyim diyebileceğimiz huşunun da bu kavramlar ile tanımlandığını görmekteyiz. Buna göre ilki “tanımlanamazlık” ilkidir, mistik yaşantılar ifadelere karşıdır, bu hallerin sözcüklerle ifade edilmesi pek mümkün değildir. Bu belirti ile mistik tecrübenin doğrudan yaşantı yoluyla anlaşılacağı, diğer insanlara anlatılamayacağı veya nakledilemeyeceği anlaşılır. Bu açıdan mistik haller zekâdan öte duygu hallerine benzemektedir. Bu duyguyu yaşamayan birine bu durumun net bir şekilde anlatılması pek mümkün değildir. Öneğin James’a (2017: 392) göre daha önce aşık olmamış birine aşkın yarattığı duyguları anlatmak güçtür, muhatap yaşamadığı için bu duyguyu saçma ve anlamsız bulabilir. Mistik haller yaşayan bir insan da bunu deneyimlemeyenlerin kendilerinin saçma ve anlamsız bulma eğilimde olduğunu düşünür. Damdan düşenin halini, damdan düşen anlamaktadır.

“Noetik nitelik” ikincisidir. James’a (2017: 392-393) göre daha çok duygu ile irtibatlı görünse de mistik halleri deneyimleyen için yeni bilgi edinme durumları da söz konusudur, zihin kademe kademe ilerken elde ettiği, derinliğini ölçemediği hakikatlere çıkar dair iç görü, aydınlanma ve ilham ile karşılaşır. Ona göre her ne kadar anlatılmaz da olsa içinde mana ve semboller barındırır. Bu halde geleceğe dair enteresan bir otorite duygusu deneyimlenir. Bahsedilen bu iki unsur olduğu takdirde James tecrübeye mistik demektedir. Ona göre diğer iki özellik ise daha az gözlense de çoğu zaman mistik tecrübeye bulunur.

“Geçicilik” ise üçüncüsüdür. Mistik hali deneyimlemek çok uzun sürmez. İstisnaları olmakla birlikte çoğu zaman yarım saat en fazla bir iki saatten sonra son bulur. Son bulduklarında zihinde tam olarak kalıcı olmazlar fakat tekrar geldiklerinde bilinirler. Her yeniden ortaya çıkışlarında bir iç zenginlik ve hissi açıdan bir gelişim sağlarlar (James, 2017: 393).

“Edilgenlik” de dördüncüsüdür. James (2017: 393), mistik hale ulaşmak için öncelikle bir ön hazırlık yapıldığını akabinde irade ile kolaylaştırılan bir dikkat yoğunlaşmasıyla, belli bazı bedensel pratiklerle ya da mistisizmin tavsiye ettiği şekilde mistik hal ortaya çıktığını söylemektedir. Bu hal ortaya çıkınca James’a göre artık mistik sanki iradesini kaybetmiş ve zaman zaman üst güçler tarafından hakimiyet

altına alınmış hisseder. Bu durumda kahince konuşma, otomatikman yazma veya kahince kendinden geçme gibi bazı tali kişilik olguları mistik hallere bağlar. Çok derin deneyimlendiğinde yaşananlar hatırlanmayabilir. O, bu durum günlük hayat için mühim olmadığını düşünür. Fakat bazı yaşananların ise hatırası ve öneminin bellekte, daima kaldığını ortaya çıkardıkları mistiğin iç yaşantısını değiştirdiğini söylemektedir. Sonuç olarak bu dört özellik göz önüne alındığında mistik deneyimin aynı isimle kullanılmasa bile huşu benzeri bir yaşantı olduğu görülmektedir. Bu nedenle James çalışmamıza büyük bir açılım sağlamaktadır.

1.2.2.2. Psikanalizde Huşu Yaklaşımı

1.2.2.2.1. Sigmund Freud ve Okyanusal Duygusu

Sosyal bilimcilerin, Freud'un adını "psikoloji" ile neredeyse aynı anlamda gibi algıladığı ifade edilmektedir çünkü Psikoloji denilince ilk akla gelen kişi odur. Bu konuda hakkını vermek de gerekmektedir zira kişilik kuramı ile akıl hastalarının tedavisinde çığır açtığı söylenmektedir. Temel motivasyonun para olmadığını ifade eden Freud, muayenehanesi olmasına rağmen akademik çalışmalar yapma sevgisi ile kuram oluşturmaya yönelmiştir. Freud kuramını akademik psikoloji ortamında oluşturamamış, bir tıp doktoru olmasına karşın görüşlerini üniversitede değil özel kliniğinde meydana getirmiştir. (Bruno, 1982: 104- 105).

Freud determinist olarak kabul edilmektedir. Buna göre o, her şeyin bir nedeni olduğunu savunmaktadır. Anlamsız görünen dil sürçmeleri de dahil insanın her davranışına anlam yüklemektedir. Bu anlam şayet iç gözlem ile ortaya çıkarılamazsa bilincin merkezinde bir yerlerdedir ve orada aranması gerekmektedir. Hatta onun kuramının temel iddiası budur (Bruno, 1982: 105; Şentürk, 1996: 250-252).

Freud'e göre bilinç ve bilinçaltı bütün ve aynı değildir. O, bunun insanda yanılsamalara neden olduğunu, bu iki alan arasındaki çatışmadan sıyrılmak için de bireylerin savunma mekanizmalarını kullandığını düşünmektedir. Tanrının dolaylı olarak dinin de bir yanılsama olduğu yani gerçek olmadığı düşüncesinin dayandığı ana nokta, onun bu tezindeki psikolojik mekanizmanın varlığına kesin olarak inanmasıdır (Köse, 2012: 11).

Freud'e göre birçok nevrotik semptomun altında bilinçaltı güdülerden kaynaklanan bastırılmış çatışmalar yatmaktadır. Bu kişilere nasıl yardım edileceği sorusuna Freud "psikanaliz ve serbest çağrışım yöntemi" diye cevabını verir. "Hipnoz" ve "gövdeye mıknatıs uygulaması" ile başladığı uygulamalarına daha sonraları mıknatıs uygulamasını terk ederek sadece hipnoz ile devam etmiştir. Çünkü one göre mıknatıs uygulamasında başarıyı sağlayan telkindir, mıknatısın kendisi değildir. Zamanla hipnoz uygulamasında da başarısız olan Freud, Breuner'in "konuşma tedavisi"nden etkilenerek "serbest çağrışım" yöntemini kullanmaya başlamıştır. Psikanaliz "içgörü" (kendini öğrenme) kazandırma hedefiyle kişilerden nevrotik belirtileri kalıcı olarak bu yöntemle tedavi etmeye çalışmıştır (Bruno, 1982: 109,110).

"Yaşam ölüme galip gelir mi?" İnsanlığın karşı karşıya kaldığı en büyük problem olarak görülen soruya Freud, dini bağlamda yanıt verme yoluna gidebilmesi mümkün görünmesine rağmen o, sağlıklı bir din anlayışına sahip olmadığı için yaşam ve ölüm arasındaki bu mücadelenin insan varlığındaki analizini yaparken dine bir bağlılık göstermediği aksine bundan kaçtığı düşünülmektedir. Onun dini "aşağılık bir kabullenme" ve "Tanrı'ya bağımlı olma" olarak gördüğü ifade edilmektedir. Ona göre Tanrı'ya bağımlı olmak, "açık bir çocuksu hal" ve "insanın gerçekliğine yabancı bir durum" dur (Freud, 2000: 63,64; Forsyth, 2017:27, 28).

Dine indirgemeci bir yaklaşım sergileyerek yaklaşan Freud (2014), kurmuş olduğu psikanaliz teorisine dayanarak din hakkında görüş bildirmiştir. Dini kimi zaman saplantı nevrozu (obsesyon) kimi zaman bebeklikteki isteklerin tatmin edilmesi kimi zaman ise bir yanılsama (illüzyon) olarak açıklamıştır (Ayten, 2006: 29; Şentürk, 1996: 252-254). Köse'nin (2012: 8) dediği gibi felsefe, biyoloji, fizik gibi ilimlerin öncülüğünü ettiği bilim aracılığıyla dine karşı kazanılan galibiyeti, Freud da psikoloji alanında gerçekleştirmiştir. Katipoğlu'na (1991: 56) göre Freud, din ve dini değerlerin varlığını hiçbir zaman inkar yoluna gitmemiştir. Fakat dinin doğuşunu ilkel ve aslında pek anlamı olmayan kaynaklara dayandığı için dine bakış açısı olarak inkârın ötesine gidememiştir. Ona göre Freud'un ilk yaptığı şey, dinin nasıl ortaya çıktığını ortaya koymaya çalışmak olmuştur ve dinin sosyal bir kurum olduğu fikri üzerinde durarak değerlendirmeler yapmıştır.

Freud'un (2014: 19-23) temel yaklaşımı dinin birey ve toplum için tehlikeli olduğudur. Ona göre dini ortaya çıkaran şeylerden ilki, insanın tabiat karşısında duyduğu acizlik ve korkudur. Dini ortaya çıkaran ikinci şey ise, içgüdüsel hayatın ruh üzerindeki büyük etkisi ve bunun karşısında insana hissettirdiği güçsüzlüktür. Korku üzerinden inşa ettiği din anlayışına dayalı olarak Freud'e göre din, insanın daha zihinsel bakımdan gelişemediği ve doğa olaylarına kendi aklıyla açıklayamadığı dönemde ortaya çıkmıştır. İnsan bu durum karşısında çok güçsüz ve aciz hisseder ve bu duyguları bastırmaya çalışır. Bu baskı bilinçaltında din diye bir şey oluşmasının sebebidir. Freud'un "illüzyon" olarak tanımladığı din artık iyice pekişir. Bu düşüncelerin oluşmasını sağlayan şey, kişinin kendini aynı küçükken olduğu gibi çaresizliğin içinde bulmasıdır. Çocukların özellikle babalarından korkmak için haklı sebepleri vardır. Fakat onlar babalarının tehlikelere karşı kendilerini koyacağını da kesin olarak bilir. O nedenle çocukların babalarını tanrılaştırma eğilimleri vardır. İlkel insanlar tıpkı böyle düşünerek çocuklar gibi korktukları halde Tanrı diyecekleri ve onları tehlikelere karşı gözetecek güçlü ve evrensel bir babaya ihtiyaç duymuşlardır. Böylelikle korku ve çaresizliğe dayalı hayal ürünü bir yanılsama olan Tanrı inancı oluşmuştur (Katipoğlu, 1991: 56-58).

İnsanlığın ilk dini olarak tanımladığı totemciliği *Totem ve Tabu* adlı kitabında detaylarıyla anlatan Freud (2014:30-34), her şeyi baba oğul ilişkisine göre ele almaktadır. Babaya duyulan özlemin, dinin kökenini oluşturduğu burada resmedilir. Çocuğun açlığını giderek onun ilk koruyucusu, sevgi nesnesi anne, onu dış dünyanın tehlikelerine karşı korunmaktadır, fakat bu durum çok uzun sürmez. Bu rol, babaya aktarılır. Tüm hayatı boyunca da bu rolde baba kalır (Koç, 2002). Çocuk kendini koruyan baba algısını yetişkinlikte de devam ettirir. Fakat yetişkinlikteki baba algısı ile çocuklukta ki baba algısı aynı değildir. Babasının da aciz olduğunu, bazı konularda yetersiz olduğunu yetişkinlikte anlar. O nedenle artık babasına sığınmasa da bilinçaltında bu Tanrı inancına dönüşecektir. O yüzden Tanrı'ya inanmak, yüceltilmiş baba imajına inanmaktır (Katipoğlu, 1991: 58; Köse ve Ayten, 2014: 31).

Freud, *Totem ve Tabu* adlı eserinde Tanrı'yı ilkel insanın babasının yerine koyduğu güç olarak görür. *Bir Yanılsamanın Geleceği*'nde aynı şekilde çocuk ve baba

ilişkisinde olduğu gibi tabiata karşı çaresizlik içinde olan kişinin babaya benzer bir Tanrı icat ettiğini söyler. *Musa ve Tek Tanrıcılık*'ta ise Freud dine karşı olumsuz bakış açısını daha da ilerletmiştir. Freud'a göre Yahudilik ve Hristiyanlık tarihsel bir psikanaliz yorumu ile ilkel insanın deneyiminin devamıdır (Köse, 2012: 12,13; Köse ve Ayten, 2014: 30-32). Fakat bunlardan önce *Saplantılı Davranışlar ve Dini İbadetler* adındaki makalesinde dinin bir nevroz olduğu sonucuna varmıştır (Köse, 2012: 12,13). *Totem ve Tabu*' da nevroziklerdeki saplantılı eylemlerle dinin belirlediği ibadetler arasında benzerlikten dolayı bu ibadet ya da ritüellerin de birer saplantı nevrozu olduklarını ileri sürmüştür. Böylece Freud'un evrensel nevroz olarak isimlendirdiği dinin bireysel yönü de bulunmuştur. Dindar da nevrozik de akla aykırı olan şeylere inanmaktadır, anlamsız ve mantığa sığmayan ritüeller yapmaktadır. Bu şekilde aralarında bir ilişki kurulmuştur (Freud, 2015: 31; Köse, 2012: 65,66).

Freud'un indirgemeci din yaklaşımına rağmen huşu benzeri bir kavramı da açıklamaktan geri kalmamıştır. Huşu yaşantısı Freud'un "okyanusyal duygusu" (oceanic feeling) kavramı ile ilişkilendirilebilir. Freud'un bu kavram ile ilgili yaklaşımını *Medeniyetler ve Hoşnutsuzlukları* kitabından öğreniriz.

Freud, Fransız roman yazarı olan arkadaşı Romain Rolland'a *Bir Yanılsamanın Geleceği* adlı kitabını göndermiştir. Rolland, Freud'un din hakkındaki görüşlerini inceledikten sonra onu tenkit ettiği "okyanussal duygusu" (oceanic feeling) ile ilgili bir mektup yazmıştır. Bu yazışmalar akabinde akademik bir tartışmayı başlatmıştır. Freud'un (2000: 57,58) *Medeniyetler ve Hoşnutsuzlukları* adlı kitabının giriş kısmında aktardığına göre Rolland, Freud'e din üzerindeki yargısı konusunda tamamen katıldığını ifade etmiştir. Fakat dinseliliğin asıl kaynaklarına değer vermemesi nedeniyle üzüldüğünü belirtmiş ve Freud'u eleştirmiştir. Rolland'a göre "okyanussal duygusu", çeşitli dini sistemlere nüfuz etmiş olan dinsel enerjinin kaynağıdır. "Okyanussal duygusu" özel bir duygudur ve çok sayıda insan bu duyguyu deneyimlemektedir. Rolland'ın "sonsuzluk" duygusu diyebileceği bu duygu sınırsız olan bir şeye ait olan bir duygudur, "okyanus gibi" bir şeydir. Bu duygu inananlar için inanç ilkelerinden biri yani bir dogma değildir, yalnız öznel bir olgudur. Çeşitli kiliselerde ve dinsel sistemlerde edinilen dini enerjinin kaynağıdır, bunların eliyle

muayyen kanallara yöneltilir ve şüphesiz bunlar eliyle tüketilir. Sadece bu duyguya kapılmak ile insan, inançsız olmasına ve dini bir yanılsama olarak görmesine rağmen kendine dindarım diyebilir.

Freud (2000: 58), dostu Rolland'ın bahsettiği türden “okyanussal duygusunu” deneyimlememesinden ötürü bu duyguya sempati duymadığını ifade etmektedir. Fakat kişisel tecrübesinde bu duyguyu yaşamıyor olması nedeniyle de başka insanlarda gözlemlenen bu duyguyu görmezden gelmemiştir. Freud duyguların bilimsel olarak incelenmesinin uygun olmadığını yalnız onların fizyolojik birtakım belirtilerinin incelenebileceğini savunmaktadır. Şayet fizyolojik olarak açıklanması da mümkün değilse bu durumda Freud duygu ile kolayca ilişki kurulabilen “tasarımsal içerik” ile açıklanmayı önerir. Freud, arkadaşının bahsettiği şeyi örnek vererek anladığını ifade etmeye çalışmaktadır. O, ölüm karşısında şairin kahramana söylediği şey ile arkadaşının dediğini açıklamaya çalışmaktadır: “Bu dünyadan düşemeyiz”¹ Bu dış dünya ile sarsılmaz bir bağ duygusunu anlatmaktadır.

Temel sorun Freud'e (2000: 58) göre bu olgunun doğru bir şekilde yorumlanıp yorumlanmadığı ve din hakkındaki bütün ihtiyaca “kaynak ve köken” (*fons et origo*) olarak görülmesinin gerekli olup olmayacağıdır. Freud bu problemi kökten çözeceği iddiasında değildir, fakat görüşlerini de ifade etmiştir.

Freud'a göre insan için ‘kendi’sinin kendi öz ‘ben’inin (ego) duygusundan daha kesin bilinen bir şey yoktur. O bu ‘ben’ (ego) sayesinde insan kendini belirgin bir şekilde tüm diğer şeylerden ayrı, bağımsız ve birimsel bir varlık olarak görür. Fakat Freud'a (2000: 58,59) göre “ben” (ego) herhangi bir sınırlama olmaksızın kendini içeriye, O dediği ve kendisine bir dış görünüş olarak hizmet ettiği bilinçsiz ruhsal varlığa doğru sürdürür. Bu Freud'a (2000: 58,59) göre ilk psiko-analitik araştırmalar sayesinde keşfedilmiştir. İçeriye doğru giden bu ‘ben’in aksine dışarı doğru ben açık ve kesin olarak sınırlarını korur. Ona göre bu durumun tek bir istisnası vardır. Alışılmadık fakat hastalık olarak da nitelendirilmeyecek olan bu istisna aşkın zirvesidir. Aşkın doruğunda “ben” (ego) ve nesne arasındaki sınırlar bulanıklaşır hatta

¹ Christian Dietrich Grabbe (1801-36), Hannibal: “Ja, aus der Weltwerden wir nicht fallen. Wir sind einmal darin.” (Gerçekten de, dünyadan düşmeyeceğiz. Hep ondayız artık).

kaybolabilir. Seven insan, duyu aleminin tüm delillerine rağmen “ben” ve “sen”in aynı şey olduğunu dile getirir. Bir de bazı hastalık durumlarından bahseder. Bu patolojik durumlarda insan “ben”in dış dünya ile sınırlarını çizemeyebilir. Bazen kendi bedeninin bölümlerini kendine ait olarak görmeyebilir ya da dış dünyaya ait şeylere “ben”de ortaya çıkması gerekli şeyleri yükleyebilir. Anlaşılacağı üzere bu iki durumun ilki istisnadır, ikincisi ise bir hastalıktan kaynaklanır.

Yaptığı çalışmalar neticesinde Freud (2000: 59, 60), insanın yetişkin halindeki bu “ben” duygusunun bebekliğindeyken öyle olmadığını söylemektedir. Bu “ben” algısı oluşurken gelişim süreci geçirmektedir. Henüz annesinin memesini emen bir bebek daha kendi “ben”ini memeden yani dış dünyadan ayıramaz. Bunu zamanla çeşitli uyarılar sonucunda kademeli olarak öğrenir. Bebek, kendi bedensel uzuvlarının her zaman ona duyular göndermekle eşlik edeceğini fakat en çok istediği şey olan annesinin memesi başta olmak üzere başka şeylerin zaman zaman ondan uzaklaştığını ve sadece yardım dileyen bir ağlama neticesinde yeniden gelebileceğini öğrenecektir, bu durum bebeğin üzerinde kuvvetli bir izlenim bırakacaktır. Sonra ilk defa “dışarıda” var olan ve sadece özel bir fiil yoluyla (ör. ağlamakla) ortaya çıkan “nesne” ben’den ayrılacaktır. Sonuç olarak ‘ben’ bu süreçte kendini dış dünyadan koparmaktadır. Aslında insan doğduğu anda her şeyi kapsamaktadır daha sonra dış dünyadan kendini ayırmaktadır. Şu an ki “ben” duygumuz geçmişte çok fazla şeyi kapsamakta, etrafımızda olan her şeyi çepeçevre sarmaktadır. Sonra dünya ile yakın bağlılığa karşılık gelen her şey git gide küçülerek “büzülmüş kalıntı” olarak bugün ki “ben”i oluşturur. Bu ilk “ben” duygusu büyük ya da küçük miktarda çok fazla sayıda insan, içine saklanmıştı. Bu geniş ilk “ben” algısı, sınırlandırılmış olgun “ben” algısına karşı eş olarak var olur. Sonuç olarak “ben” olduğumu düşündüğüm ve aslında “ben” olmadığımı öğrendiğim sınırsız her şey ve evren bağlanmışlığı bana hatırlatacak ve “okyanussal duygusu” yaşamamı sağlayacaktır. Yani Freud’a göre kişinin kendinden ayırdığı şeyleri tekrar hatırlamasıyla Rolland’ın “okyanussal duygusu” dediği şey ortaya çıkacaktır. Bu senaryoya göre okyanussal duygusunun çocuksu bir deneyimin yeniden canlanması olduğu düşünülmekte, doğal bir dini özelliğe sahip olmadığı ifade edilmektedir (Saarinen, 2015: 10). Freud kökensel olan “ben”in daha sonra oluşanın yanında sürdüğünü iddia etmektedir ve birtakım benzetmeler ile bu durumu

açıklayarak tezini kanıtlamaya çalışmaktadır. Çalışmamızın ana konusundan sapmamak adına bu tartışmaya girilmeyecek işaret edilmekle geçilecektir.

Böylelikle birçok insanın “okyanussal duygusunu” deneyimlediğini kesin olarak kabul eden Freud (2000: 63,64), onu “ben” (ego) duygusunun en erken evlerine kadar takip etme eğilimde olduğunu ifade eder. Akabinde bu duygunun nasıl olup da dinsel ihtiyaçların kaynağı olarak görülmesi gerektiği iddiasını tartışır. Freud, bu iddianın gerçekliğini mecburi olarak kabul edilmeyeceğini ifade ederek bu görüşe katılmadığını söyler. Çünkü bir duygunun enerji kaynağı olabilmesi için güçlü bir gereksinimi ifadesi olması gerekir. O, dinsel ihtiyaçların çocuğun çaresizliğinden ve bunun neden olduğu baba hasretinden doğduğunu inkar edilemez bir gerçek olarak görür. Üstelik bu duygu sadece çocukluk yıllarında hissedilmemektedir, kaderin gücüne olan korku nedeniyle devam etmektedir. Çocukluktaki en önemli ihtiyaç babadan korunma ihtiyacıdır. Freud “dini tutumun kaynağını çocukluk çaresizliği” olarak gördüğü için “okyanussal duygusunun” kaynağının bu çaresizlik olduğunu söylemektedir.

Freud (2000: 64), daha sonra okyanussal duygusunun din ile bağlantılı olduğunu düşündüğünü de ifade etmiştir. Okyanussal duygusunu oluşturan “evrenle birlik” anlayışı dinsel içeriğini oluşturmaktadır. Bu “ben”in dışsal dünyadan tehlikelere karşı bir zırh gibidir. Freud ismini vermediği bir arkadaşının ona yogadan bahsettiğini söyler. Yogada dış dünyadan uzaklaşarak, dikkati bedensel hareketlere yoğunlaştırarak ve nefes alma egzersizleri ile insanın içinde yeni duyular ve evrensel duygular uyandırmasının mümkün olduğunu ve bu durumun aslında ruhsal hayatının çok gerilerinde kalmış ilksel zihin durumlarına dönüş olarak düşünüldüğünden bahseder. Buna göre Freud’un arkadaşı mistisizmde olduğu gibi fiziksel bir temel üzerine düşüncesini inşa etmiştir.

Sonuç olarak Freud ve Rolland hiçbir zaman okyanussal duygusunun doğası ve değeri hususunda anlaşılmaya varamamışlardır. Bu nedenin psikolojinin amaç ve yöntemleri ile mistik deneyimin epistemolojik ve varoluşsal mükafatları hakkında uzlaştırılmaz farklılıklar olduğu ifade edilmektedir (Saarinen, 2015: 11).

1.2.2.2.2. Carl Gustav Jung ve Numinosum

Psikanalitik yaklaşımın denildiğinde akla gelen diğer önemli kişi olan Carl Gustav Jung'un Freud'e oranla dine karşı daha ılımlı ve iyimser bir bakış açısı sergilediği ifade edilmektedir (Ayten, 2006: 44; Mehmedoğlu, 2013: 16). Jung (1993: 9), daha en başından beri psikanaliz yaklaşımındaki aşırı cinsellik vurgusuna tepkili yaklaştığını, Freud'un libidoyu çok dar bir anlama indirgeyerek açıkladığını iddia etmektedir. Freud ise kendi keşfettiği psikanalizin sınırlarının gereksiz yere genişletildiğini düşünmektedir. Jung'a göre libidonun sadece cinsellikle açıklanmaması gerekmektedir. Libido ona göre genel olarak yaşam enerjisidir. Seks ise bu yaşam enerjisinin sadece bir kısmını oluşturur. Yine Jung, psikanaliz yaklaşımın en temel anlayışlarından olan "odipal karmaşası"nı kabul etmemektedir. O, bu dönemdeki çocuğun anneye bağımlılığının, çocuğun besine ihtiyaç duymasından kaynaklandığını söylemektedir.

Jung, dindar kişinin deneyimlerini gözlemleyerek metafizik alana ve din konusundaki felsefi tartışmalara girmeden dini inceleme altına aldığı söylenmektedir (Ayten, 2006: 45). Jung (1993: 11), bilinçdışını, bilinçdışı ile açıklamanın gerekli olduğunu ifade etmektedir. O, din ve Tanrı hakkındaki görüşlerinde tecrübeyi oldukça fazla önemsemektedir. İçsel bir idrakin meydana gelmesini sağlayan tecrübe, etkilenmek ve etkilenmiş olmayı ifade etmektedir. Ona göre asıl mühim olan şey, inancın konusundan daha fazla, inanmış olmanın meydana getirdiği dini tecrübedir. Yani dindar için önemli olan dinin özü değil, yaşamış olduğu tecrübedir (Ayten, 2006: 49; Bahadır, 2007:110; Mehmedoğlu, 2013: 20-22).

Felsefi açıdan huşu bölümünde işaret ettiğimiz üzere Rudolf Otto "numinous" kavramıyla Jung'u etkilemiştir. Yale Üniversitesi-Terry Konferans serilerinde 1937 yılında Jung, Din Psikolojisi ile ilgili düşüncelerini serdederken Otto'nun kutsal hakkındaki görüşlerinden açıkça etkilendiği tespit edilmiştir. Jung, Otto'nun altı boyutta anlattığı "numinousum" tecrübesinin "Mysterium Tremendum" ve "Fascinosum" boyutlarına özellikle üstünde durur (Bahadır, 2007:110). Bu kavramların açıklanmasını çalışmamızın ilgili yerine bırakıyoruz.

Jung (1993:19-20), din ile neyi kastettiğini anlatmak için öncelikle numinosumu açıklayarak başlar. Ona göre “numinosum”, insan iradesi ya da istemiyle ortaya çıkmayan dinamik bir varlığa sahip bir etkidir. İnsan “numinosumun” yaratıcısı konumunda değil kurbanıdır ve “numinosum” onu kontrol altına alır ve belli sınırlar çizer. Yani ortaya çıkışında öznenin gönülsüzlüğü söz konusudur. “Numinosum” gözle görünür bir nesnenin özelliği veya bilincin değişimine neden olan görünmez bir varlığın bıraktığı etkidir.

Ritüeller ve ibadetlere gelindiğinde “numinosum” ortaya çıkmasında belli istisnalar bulunmaktadır. İnsanlar “numinosum” etkilerini istedikleri zaman ortaya çıkarmak için törensel etkinlik ve ayinlerden yardım alır. Dua, büyü, kurban ibadeti, meditasyon ve yoga gibi ritüeller bunlardan bazılarına örnektir. Fakat bu tarz ritüellerin ötesinde en önemli olan şey, harici ve objektif olarak kabul edilen tanrıya ait bir amaca yönelik dini inançtır (Jung, 1993: 20).

“Numinosum”un tecrübesine bağlı olarak Jung (1993: 20) şöyle bir din tanımı yapar:

Buna göre din “religio” kavramının orijinal kullanımı ile mütakabiliyet arz eder bir biçimde formüle edilebilen insan zihninin biricik tutumudur. Şöyle ki “güçler” olarak anlaşılan, ruhlar, şeytanlar, tanrılar, yasalar, idealar, idealler veyahutta her ne ad verirse versin insanın dünyasında ciddiye alacağı kadar önemseddiği güçlü, tehlikeli, yardımcı ya da kendini feda edercesine seveceği ve tapacağı kadar da anlamlı ve güzel bulduğu şeylerin, muayyen dinamik etmenlerin dikkatli bir gözlemi ve hesaba katılmasıdır.

Jung’a göre “numinosum”, eski zamanlarda şamanların, hekimlerin daha sonra hekimlikte bir sistem haline gelmiş doktorların vaizlerin ve peygamberlerin mevzusu iken daha sonraki medeniyet zamanlarında felsefenin ve dinin temel konusu olmuştur (Bahadır, 2007: 104). Yine kendine belli bir dava edinen kişinin hedefine giden yolda kendini “taparcasına adanmış” denmektedir. William James ise bilim insanlarının çoğunun inancı olmadığı halde “karakterlerinin sofu” olduğunu söylemektedir (Jung, 1993: 20).

Jung din görüşü nedeniyle Erich Fromm (2017: 25-29) tarafından eleştirilmiştir. Çünkü Jung dinsel tecrübeyi başka biri tarafından ele geçirilmek olarak tanımlamaktadır, dine karşı indirgemeci bir yaklaşım benimsemektedir. Jung dini psikanalitik bir olgu olarak görür, bilinçaltının dinsel bir olgu olarak inceleme altına alır ve yüceltir. Bilinçaltı yalnız bireye ait bir zihin parçası değildir, bilinçaltı kontrolden çıkarak zihinden içeri zorla giren bir kuvvettir. Fromm, Jung'un *Psikoloji ve Din* adlı kitabının içeriğinden William James'in oldukça etkilendiğini de ekler.

Sonuç olarak Jung, din kavramı ile itikadı kastetmediğini çok açık bir şekilde ifade etmektedir. Buna karşın tüm itikatlar bir taraftan “numinos” tecrübesinin zihinde belirli değişiklik yapması diğer taraftan pistis'e yani bilinçteki bu değişime inanmaya dayanır. Ona göre (1993: 21) “Din terimi, “numinosum” deneyimiyle değişebilen bilince mahsus tutumu şekillendiren şeydir.” O, Pavlus'un ihtidasını buna örnek olarak vermektedir. Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere Jung'un genel yaklaşımının dinin subjektif olarak yaşanması gerekliliği üzerine olduğu ifade edilmektedir (Bahadır, 2007:110). Ona göre dinsel yaşantı tartışılacak bir konu değildir, bireye özgüdür. Birine bu tarz bir yaşantı yaşamadığımızı söylediğimizde, karşımızdaki böyle bir yaşantı içinde olduğunu ve buna önem verdiğini söyleyebilir ve bu noktada tartışma sona erer. Çünkü bu yaşantıyı belirlemenin bir ölçütü yoktur. Zaten Jung'a (1997: 306, 307) göre bu noktada önemli olan bu tercihin özgürce yapılması ve insanı daha huzurlu yapması, güzel hissettirmesi, memnun etmesidir.

Jung'a göre numinosum karakterine sahip olan din, değiştirme, aydınlanma, dini sarsıntı ve şok, kaderin işleyişi, mistik olaylar vs. din ile ilgili değişimleri ifade eder. Ona göre dine yabancılaştığı için modern insan psişik derinliklerinde bulunan numinosum karakterinden korkmaya başlamıştır ve onu baskılamaya çalışmaktadır. İnsanın bu davranışı onun doğasına ters düştüğünü göstermektedir ve içinde bulunduğu kötü halden kurtulmak için tekrardan aslına dönmek yerine, sadece aklını kılavuz kabul ettiği için nevrozlara karşı koyamamaktadır (Bahadır, 2007: 104,105).

1.2.2.3. Hümanist Psikolojide Huşu Yaklaşımı

Abraham Maslow ve Carl Rogers'ın önemli temsilcilerinden olduğu Hümanistik Psikoloji, 1960'ların ilk yıllarında Amerika'da oluşmaya balamıtır, zamanla daha da gelimi ve benimsenmiştir. Kendini c g olarak tanımlayan bu akımın amacının, psikolojideki iki ana akım olan davranıcılık ve psikanalizin yerini almak olduğu söylenmektedir (Schultz ve Schultz, 2001: 520; Köse ve Ayten, 2014: 13,14).

Hümanist psikolojinin ana unsurları Şu Şekildedir (Schultz ve Schultz, 2001: 521):

1. "Bilinç deneyimleri üzerinde durmak,
2. İnsan doğasının bütünlüğüne inanmak,
3. Özgür irade, spontanlık ve bireyin yaratıcı gücü üzerinde odaklanmak,
4. İnsan koşullarına ilişkin tüm faktörlerin araştırılması."

Şüphesiz Maslow hümanist psikolojinin önde gelen isimlerinden biridir. Kendisi hümanist psikolojinin manevi babası olarak addedilir. Zira bu akımın ilerleyip akademik dünyada saygınlık kazanması için oldukça çaba göstermiştir. O, insanın elde edebileceği en büyük başarıları anlamak için uğramıtır. Bu nedenle de psikolojik bakımından iyi ruh haline sahip az sayıda insanı inceleme altına almış onların normal ve ortalama ruh haline sahip olan insanlardan ne gibi farklılıklar gösterdiğini anlamaya çalıştığını söylenmektedir (Strung, 1992; Schultz ve Schultz, 2001: 522). İnsanı kusursuz ve tamamen mkemmek bir varlık olarak kabul etmemekle birlikte Maslow, ona gereken önemin gösterilmesi gerektiğini savunur ve insan psikolojisini incelerken bu prensipten hareket eder. İnsanı nemsiz gören normal olmayan psikoloji yerine, insan aklına ve onun kendini gerçekleştirme kabiliyetine önemi üzerine duran hümanist psikolojiyi benimser (Ayten, 2015:123). Maslow'un önemi hümanist psikolojide oynadığı ana rol ile sınırlı değildir. Onun eserleri ile "transpersonel/

benötesi” psikoloji akımının oluşmasına öncülük ettiği söylenmektedir (Forsyth, 2017: 283).

Maslow, insanın ihtiyaçlarını bütüncül (holistik)-dinamik teorisi doğrultusunda şekillendirerek “ihtiyaçlar hiyerarşisi” kuramını oluşturmuştur (Ayten, 2015: 125). Maslow’un teorisindeki ihtiyaçlar sırasıyla şu şekildedir: “Fizyolojik, güvenlik, sevgi ve ait olma, takdir ve saygı ile kendini gerçekleştirme ihtiyacı” (Schultz ve Schultz, 2001: 524). Fiziksel ihtiyaçlar giderilmeden diğer ihtiyaçların karşılanması mümkün değildir (Göcen, 2014: 64). Bireyin kendini gerçekleştirmiş olabilmesi için hiyerarşik olarak alttan başlayarak sırasıyla diğer ihtiyaçlarını karşılaması gerekmektedir. Her bir ihtiyaç karşılandığında bir üst ihtiyaç harekete geçer ve sonuç olarak birey kendini tatmin ederek kendini gerçekleştirmiş olur (Schultz ve Schultz, 2001: 524; Forsyth, 2017: 297; Ayten, 2006: 126). Maslow’a göre bahsi geçen ihtiyaçlar bilimin belirlediği ihtiyaçlardır. Bunlara ilaveten bir de ruhsal motivasyonların çıktığı aşkın bir gerçeklik ihtiyacı vardır ve bu kişide transpersonel bir gelişime sebep olur. Maslow dini tecrübe ve mistik tecrübeyi dolayısıyla çalışmamızın konusu olan huşuyu bu bağlamda değerlendirmektedir (Ayten, 2006: 126).

İnsan psikolojisini incelerken Maslow’un (2018:165) “kendini gerçekleştirme” kavramı üzerinde ısrarla durduğuna dikkat çekilmektedir. Şayet bu kavramın gerçekliğinin olmadığı düşünülürse insan fiillerinin birçoğunun anlamlandırılması mümkün olmayacağı fikri Maslow’un düşüncesinin temelini oluşturmaktadır. Maslow’un kendini gerçekleştirme derken kastettiği şeyin, insanın ileriye dönük olması ve sürekli gelişim eğiliminde olması anlamlarına geldiği ifade edilmektedir. İnsanın doğası daima varlığını tamamlanma çabasında olması, onu daha iyi değerlere sahip olmaya, dinginlik, nezakat, cesaret, doğru söz söyleme, sevgi ve diğer kâim olma gibi iyi hasletleri elde etmeye yönelticeği söylenmektedir. Sonuç olarak Maslow “kendini gerçekleştirme” terimini tanımlamasıyla psikolojide daima savunma konumunda olan insan tanımının, insanı açıklayıp anlamaya çalışan insan tamına dönüşmesini sağlamıştır (Göcen, 2014: 64). Kendini gerçekleştirmiş kişiler nevrozlardan uzak oldukları ve neredeyse hepsinin orta yaşta veya daha yaşlı oldukları

söylenmektedir. Maslow kendini gerçekleştirmiş insanların nüfusun %1'inden daha azını oluşturduğunu ifade etmektedir (Schultz ve Schultz, 2001: 524).

Kendini gerçekleştiren kişiler üzerinde çalışmalarına devam ederken Maslow, onların egolarını terk ederek dünya ile bir olma ve çaba sarf etmeden her şeyin kolaylıkla gerçekleştiğini, “kendiliğindenlik” durumunun gerçekleştiğini fark etmiştir (Ayten, 2006: 136). Maslow (2018: 78), en yüksek seviyede mutluluk ve doyumun tecrübe edildiği bu anlara “doruk deneyim” demektedir. V- sevgisi (bir başka kişinin Varlığına duyulan, gereksinimsiz ve bencil olmayan sevgi), “anne ve baba olmayı deneyimlemek, mistik engin ya da doğal deneyim ve estetik algılama, yaratıcı anlar, sağaltıcı ya da düşünsel içgörü, orgazmik deneyim çeşitli atletik başarılar” vs. doruk deneyime örnek olarak gösterilebilir.

Maslow (2018: 104), kendini gerçekleştirmeyi altmış yaşından sonra gerçekleşecek olan “ya hep ya hiçi bir ulvi merteye” olarak tanımlamaktadır. O daha sonra bu tanımını değiştirerek kendini gerçekleştirmeyi yeniden tarif etmiştir. Buna göre doruk deneyim yaşayan kimselerin geçici olarak kendini gerçekleştirmiş insanların özelliklerine sahip olacağını ifade etmektedir. Bu hal bilişsel ona göre bir dışavurum değildir, kalıcı olmayan bir değişimdir. Kişi için doruk deneyimi yaşadığı anlar, sadece deneyimlediği en mutlu ve heyecan verici anlar olmakla kalmaz, aynı anda o en üst seviyede olgunluğa ulaşır, bireyselleşir ve bütünleşir. Maslow bu anları en sağlıklı anlar olarak görür.

Doruk deneyimlerin insan psikolojisine oldukça fazla etkisi bulunduğunu düşünen Maslow’a (2018: 109) göre doruk deneyim yaşamakla, insanın kendine dair görüşü olumlu olarak değişebilir. Aynı şekilde bu deneyim sayesinde kişinin diğerlerine ve dünyaya karşı görüşleri de değişebilir. Bu deneyimi yaşıyor olmak kişiyi daha yaratıcı, kendine has ve dışı vurumcu hale getirebilir. Kişi bu tecrübesini arzu ederek hatırlar ve yinelemeye çalışır. Kişinin hayatı daha anlamlı bulmasını sağlar. Ona göre hayat genelde sıradan, renksiz, acı veren ve yetersiz bir yer de olsa bu doruk deneyim güzellik, heyecan, dürüstlük, sadakat, doğruluk, anlamlılık ve erdemli olmanın varlığını kanıtlar. Ek olarak Maslow (2018: 110), bu tecrübeyi insanın kendisi tarafından tasvir edilen cennete gitmesine ve dünyaya dönmesine benzetir. O bunun

etkilerinin diğer insanlar ile de paylaşılabileceğini düşünür. Maslow (2018: 110), şöyle demektedir:

Estetik deneyimin, yaratıcı deneyimin, mistik deneyimin, sevgi deneyiminin, içgörü deneyiminin ve diğer doruk deneyimlerin sanatçılar, sanat eğitmenleri, yaratıcı öğretmenler, din ve felsefe kuramcıları, seven eşler, anneler, terapistler ve diğer birçok kişi tarafından önbilinç düzeyinde güvenle benimsendiğini ve çoğunlukla beklendiğini de belirtmem gerekiyor.

Bütününde ele alındığında bu olumlu sonuç etkilerinin anlaşılması oldukça kolaydır. Açıklaması zor olan aslında kişide bu etkinin eksikliğinin görülmesidir.

Maslow’a (1996: 43) göre bütün büyük dinlerin özünü ve merkezini, yoğun duyarlılığa sahip bir peygamberin veya gören kişinin kendisine has, tek ve kişisel aydınlanması, vecd ya da içe doğuş (revelation) deneyimleri oluşturmaktadır. O, psikologların dikkatlerini vererek üzerinde çalışmalar yaptığı bu mistik aydınlanmaları, “doruk deneyimler” başlığı altında incelenmeye başlamıştır. O, doğaüstü olarak adlandırılan bütün içe doğuş olaylarının doruk deneyimler olduğunu ifade etmektedir.

Doruk deneyimler esnasında meydana gelen şeyler natüralist görünse de bu tecrübelerin günümüze kadar dinsel tecrübeler ve yaşantılar bağlamında incelendiğinin altına çizen Maslow (1996:75-79), “doruk deneyimlerin dinsel yönlerini” çalışmamızın konusu olan huşu ile oldukça yakın ilişkilendirmiştir. Maslow, kişinin kendini evrenle bir bütün olarak algılaması onu derinden etkilediğini, onun yaşamının geri kalanında ve karakterinde iz bırakıldığını öne sürmektedir. Ona göre bu deneyim esnasında yüksek oranda, anormal bir odaklanma yaşanmaktadır, o anda her şey bütün olarak değerlendirilir ve eşit oranda önem verilir, nesneler ayrılmış, nesnel, bütün kişilerden bağımsız algılanır, normalden daha yüksek bir bakış açısı ve algılayışa sahip olmayı sağlar. Yani doruk deneyim, ona göre yaşadığı andaki insanın algısı, bencil olmayan ve onun kendisinin aradan çekildiği algıdır. Bu durum huşu için de aynen geçerlidir, huşu esnasında da kişinin benliği küçülmektedir. Yani artık onun ilgisi kendine dair şeylere yönelik değildir.

Maslow’a (1996:75-79) göre doruk deneyim kendi kendini doğrulayan, kendi geçerliliğini kendi onaylayan bir an ve bir yaşantı olarak hissedilir, çok kıymetli, anlamlı, eşsiz bir deneyimdir ki onun doğru olduğunu kanıtlamaya çalışan her çaba bile onun anlamını kaybetmesine sebep olacaktır. Bu deneyimi bir kere tecrübe etmek bile dünyada kıymetli, istenen birçok nesnenin var olduğunu kanıtlamaktadır.

Doruk deneyimler esnasında uzay ve zaman uyumu kaybolur diyen Maslow (1996: 79), dahası uzay ve zaman bilinci kaybolabilir diye de eklemektedir. Ona göre bu, aslında evrensellik ve sonsuzluğun kaybolması demektir ki bu nokta çok önemlidir. Kişi bu anda “sonsuzluğun bakış açısı”na hakiki ve bilimsel olarak sahip olur. Bu uzaysızlık ve zamansızlık sayesinde kişi, olağan yaşantısında asla deneyimleyemeyeceği bir şey yaşar. Doruk deneyim esnasında geçen bir gün, kişi için birkaç saniye gibi algılanabilirken bir dakika bir yıl ya da sonsuza kadar süren bir an olarak hissedilebilmektedir. Ona göre kişi bir yerde bulunma bilincini kaybettiğinde ise bilincini dahi kaybetmesi mümkündür. Huşuda da daha sonra göreceğimiz üzere zaman algısında değişimler olmaktadır. Doruk deneyime benzer şekilde kişi, genellikle zamanı gerçekte olduğundan kat be kat daha kısa olarak algılamaktadır.

Doruk deneyimin insana dünyayı benimsetebildiği de söylenmektedir. Dünyayı kabullenen kişi onu daha güzel, iyi ve değerli görebilmektedir. Yaşamla ilgili kötülük, hastalık ve ölüm gibi dramatik olayları ise daha bütünsel olarak algılamakta ve benimsemektedir (Maslow, 1996: 79, 80).

Maslow’a (1996:80) göre doruk deneyim, “Tanrısal” (Tanrı’ya benzer ve tanrı gibi) olmanın bir yoludur. Onun bundan kastettiği kişi Tanrı gibi varlığın tamamını kapsadığında kendini iyi ve adil olarak görür. Ona göre kötünün ise sınırlı ve egoist görüşün düşüncesi olduğunu anlar. Eğer kastedilen anlamda insan “tanrısal” olmayı başarırsa evrensel anlayışın katiyen suçlayıcı, mahkum edici, mutsuzluk ve üzüntü verici bir güç olmadığını anlar.

Doruk deneyiminin öncesinde “merak, huşu, saygı, teslimiyet, alçakgönüllülük ve tapınma” gibi duyguların hissedildiğini ifade eden Maslow (1996:81), huşuyu doruk deneyime çıkıştaki bir basamak olarak görmektedir. Bu doruk deneyimin huşu

ile aslında birbirini takip eder yapıya sahip olduğunu hatta birbirine çok benzer ve iç içe geçmiş oldukları yorumunu yapmamıza imkan sağlamaktadır. Çünkü huşu esnasında da insan tüm bu duyguları hissetmektedir. Maslow’a (1996:81) göre hissedilen bu duygular ölümle ilgili düşüncelere de etki etmektedir. O kadar harika bir doruk deneyim yaşanır ki bu hal insanda istenen, beklenen ve mutlu eden ölümü bekleyişe bile sebep olmaktadır. Ona göre bilim “iyi ölüm” meselesini çözemediğinden doruk deneyim sayesinde insan, ölüm öncesinde mütevazilik, ağırbaşlılık, gönüllü bir rıza ve kabulleniş dahası mutluluk duygusuna kapılabilmektedir. Doruk deneyim aynı anda sırada dünyada insanlar arası kutuplaşmayı, ayrışmayı engellemekte, birlik olmak, çatışmaktan kaçınmayı sağlamaktadır.

“Korku, kaygı, engelleme, savunma ve kontrol, karışıklık, karmaşa, şaşkınlık ve kendini tutma” halleri doruk deneyim esnasında kalıcı olmayan bir şekilde yaşanabilir diyen Maslow (1996: 82), aynı anda bu duygular ölüm korkusunun anlık olarak unutulmasına hatta bu korkudan tamamen kurtulmaya sebep olabileceğini söylemektedir. Ona göre bu bazen “anlık” bazen ise “süregelen” etkilere sebep olmaktadır ve kişinin hayatının geri kalanını bambaşka birine dönüşmesini sağlayabilir. Daha hafif etkileri ise tedavi edici bir niteliğe sahiptir.

Maslow’un (1996:82) doruk deneyimi metaforik olarak kişinin “cennetten dünyaya dönüş” olarak betimlemesi son derecede anlamlıdır. Ona göre doruk deneyimin barındırdığı bu cennet algısı her daim var olan, hep yanımızda ve bir an sonra ulaşılabilecek bir şeydir. Bunu tecrübe eden ve hissi olarak bilen insan için ahiret hayatının ya da ölümden sonra yaşamın varlığı en kuvvetli delili ile ortadadır.

Doruk deneyimlerin bireyin kusursuz bir kimliğe ve özgünlüğe sahip olmasını sağladığını ifade eden Maslow (1996: 83), kişinin deneyim esnasına diğer anlara kıyasla daha “manevi, sorumlu, etkin, yaratıcı, özgür, iradeli, sevecen, kabullenebilen, dürüst ve masum” hissedebileceğine ve bir şeye daha az istek duymaya, yokluğunu çekmemeye ve kendisi için istedikleri azalmaya dolayısıyla daha az bencil olacağına vurgu yapmaktadır. Kişideki materyalist eğilimlerin azalması, huşu yaşamının tabii bir sonucu olduğu görülmektedir. Maslow’a göre Tanrılar da istekleri ve ihtiyaçları olmayan, bir şeylerden yoksun olmayan varlıklar olarak düşünüldüğünde, insanın da bu

yönelimde olmasının onu daha fazla Tanrısal bir varlık olarak kıldığını düşünmektedir. Doruk deneyim, Maslow’a (1996: 84) göre “bütünlük bilinci” oluşturur. Bu da “kutsal olanın, dünyasal, dinsel ve ansal olarak” duyumsanması demektir. Maslow doruk deneyimleri tanımlarken aslında benzer bir kavram olan huşunun tablosunu ve kazanımlarını çizmektedir.

Mistik tecrübenin aslında doruk deneyim olduğunu söyleyen Maslow’a (1970: 164) göre güçlü duygular yeterince kuvvetli, karışık ve etkileyici olduğunda mistik tecrübe olarak isimlendirilir. Mistik deneyim esnasında kişi, vizyonunu geliştiren sınırsız bir ufka sahip olduğunu düşünebilmektedir. Yine bu deneyimi yaşarken insan, eş zamanlı olarak çok kuvvetli olduğunu hissedebilir ve hiç olmadığı kadar aciz kaldığını da düşünebilir. Büyük bir coşku yaşayabilir. Aynı şekilde merak duyabilir ve huşu içinde hissedebilir. Maslow’a göre kişi, doruk deneyim esnasında zaman ve mekanın içinde yer almadığını bunlardan daha üst bir yerde olduğunu düşünebilir. Sonuç olarak kişi yaşadığından hareketle bu hislerin son derece önemli olduğuna inandığı için günlük hayatını bu deneyimler doğrultusunda şekillendirebilir. Maslow, geçmişten bu yana ilişki içinde olmalarına rağmen mistik tecrübenin herhangi teolojik ve doğaüstü olaydan başka bir şey olduğunu ifade etmeyi ihmal etmemiştir. O doğal bir deneyim olan mistik tecrübeyi, bilim doğrultusunda zirve deneyim olarak isimlendirmiştir.

Maslow’a (1996: 44) göre aşırı bir şekilde muhafazakâr, bütünüyle akılcı veya “maddeci” olmaya zorlama gibi tutumları benimsemek, doruk deneyim yaşamayı engellemektedir. Onun “dorukçu” olmayan diye ifade ettiği gruba doruk deneyimler bir çeşit delilik, kontrolün elden gitmesi veya akılcı olmayan duyguların hücumu olarak gelir. Doruk deneyimi yaşamayanlara doruk deneyimi anlatmak güçleşmektedir. Maslow’a (1996: 45) göre örgütsel din tarih boyunca doruk deneyimi yaşamayanlara doruk deneyimi anlatmak, öğretmek ve uygulamak için uğraşmıştır. Bu noktayı daha da zorlaştıran şey, bu işin aslında doruk deneyimi öne çıkarmayanlar tarafından yapılmasıdır. Doruk deneyimler ve onun deneysel hakikatleri bu deneyimi yaşamayanlara sözel olarak anlatılamamaktadır. Reddeden ve cahil insanlar arasında genellikle oluşan şey kutsal açığa çıkış, kutsal olan fiilleri yerine getirmek yerine bu

tecrübe ile ilgili sembol, söz, heykel, ayinleri kabaca somutlaştırmak yoluyla onları aslından uzaklaştırmaktadır. Bu durum da dinlerin karşı çıktığı putlaştırmanın ta kendisini meydana getirmektedir. İnsanlar oldukça soyut olan ruhi bir hal olan doruk deneyimleri somutlaştırmak yoluyla maddeleştirmektedir.

Maslow'a (1996: 47) göre doruk deneyimler, "dinsel içe doğuş" ve "dinsel aydınlanma" olarak görünürdür ve doğal hayattan soyutlanmış değildir. Bilakis hayatın içindedir, gözlemlenebilir, araştırılabilir ve deneyimlenir. O (1996: 22), plato deneyimleri (plateau-experiences) şöyle tanımlamaktadır: *"Bu deneyimler dokunaklı, yoğun duygusal yaşantılar içeren, mucizevi olana karşı özerk tepkiler verilen, bütünleştirici, öz değerlerin deneyimlediği, huşu içinde bırakan deneyimler olmaktan çok, sakin yaşanan deneyimlerdir"* Ona göre yüksek plato deneyimler, her zaman doruk deneyimlerde bulunmayan noetik (düşünce gücünün maddeye etkisi) ve bilişsel özelliklere sahiptir ve yüksek oranda duygusallık içermektedir. Doruk deneyimlerle kıyaslandığında daha sık yaşanır. Kişi şayet isterse, bu deneyimin içindeki bütünleştirici unsuru görebilir. Bunun ardından plato deneyimler Maslow'a göre tanık olunan, kabullenilen, bilişsel olarak mutluluk verici ve fakat alışılan deneyimler haline gelmektedir.

Doruk deneyimlerde ilk kez tecrübe edildiklerinde hayret, inanamama ve şok etkilerinin daha sık yaşandığını, yaşlanan bedenlerin, zayıflayan sinir sisteminin sarsıcı bir deneyim yaşamak için pek elverişli olmadığını ifade eden Maslow (1996, 22) buna olgunlaşma ve yaşlanma ile deneyimlerdeki ilk defalık, yenilik, hazırlıksız yakalanma ve şaşkınlık etkisinin yaşlılarda gençlere oranla azalmasını açıklayarak doruk deneyimlerin yaşlılıkta daha az yaşandığını ifade etmektedir. Daha az şiddete sahip olan doruk deneyimler, genellikle pür coşku ve mutlulukla yaşanmaktadır. Bir annenin sessizce oturup bebeğini oynarken şaşkınlıkla izlediği ve merakla bu mükemmel varlığın nasıl olup da var olduğunu düşünürken yaşadığı duyguyu Maslow, plato deneyime örnek vermektedir.

Günümüz açısından mühim olan şey ise Maslow'a (1996: 23) göre plato deneyimleri elde etmek için yoğun çaba ve çalışma gerektiğidir. Bu çalışmalar neticesinde ise plato deneyimlerin kazanılabileceğidir. Ona göre her ne kadar vakit

alsa da bu deneyimi elde etmenin kestirme bir yolu bulunmamaktadır, bizzat yaşamak ve öğrenmek şarttır. Doruk deneyimlerde anlık, geçici bir farkındalık yaşamak oldukça yüksek ihtimallidir. Fakat bütünlük bilincinin tecrübe edildiği Maslow’un yüksek plato deneyim dediği şeye ulaşabilmek, hayat boyu çalışma ve çabayı gerektirir. Birçok gencin aşkın bir deneyim yaşamak için “bir kerelik” ve “kafa bulma” yöntemleri ile de karıştırılmaması gerekmektedir. Ona göre keşfi hala süren klasik ve modern “ruhsal gelişme teknikleri” vakit, çalışma, disiplini olmaya ve kendini adamaya bağlıdır.

Sonuç olarak Maslow, kendini gerçekleştiren insanın sıklıkla doruk deneyim yaşadığından ifade etmektedir. Maslow’un doruk deneyimler dediği dini tecrübe, huşu deneyimiyle birbirine çok benzer bir karaktere sahiptir. Psikologların neredeyse hepsinin ruhsal dini tecrübeleri incelemeyi ve araştırmayı ihmal ettiği düşünüldüğünde Maslow’un doruk deneyimin dinsel yönlerini detaylı bir şekilde incelemiş olup açıklamalar yapması, oldukça mühimdir.

1.2.2.4. Transpersonel (Benötesi) Psikolojide Huşu Yaklaşımı

Abraham Maslow’un düşünceleri sayesinde hümanist psikolojiyi daha da ileri götürecek bir akımın ilham kaynağı olduğu düşünülmektedir. Hümanist Psikoloji Derneği ve *Hümanist Psikoloji Dergisi*’nin 1960’lı yılların sonlarına doğru kurulmasından çok geçmeden Maslow ve arkadaşları “hümanist” konulardan daha çok “kozmik alan” ve “nihai ilgi” mevzularında araştırma yapmaya yönelmeleri gerektiğini anlamaya başlamıştır. Bu akım bazı kişilere göre davranışçılık, psikanaliz ve hümanist psikolojiden sonra “dördüncü güç” olarak görülmüş ve kendisine “Transpersonel psikoloji” adı verilmiştir (Wulff, 2006: 243).

Transpersonel terimini, ortalama bir asır önce kullanan ilk kişi, William James’dir (Kaspro ve Scotton, 1999: 12). Batı’nın psikoloji bilimi ve Doğu’nun bilgeliğinin karışımı olan Transpersonel Psikoloji’nin ilk örnekleri William James, Carl Gustav Jung, Karen Horney, Erich Fromm gibi psikologlarda görülür. Transpersonel Psikoloji’de amaç, kişinin “bilincini, ruhunu, aşkın, bütüncül ve ruhsal yönlerini” de göz önüne alarak insan psikolojisini incelemek olduğu ifade edilmektedir.

“Sezgisel” ve “rasyonel” yaklaşımları sentezleyerek insana daha genel ve kapsayıcı bir yaklaşım benimseyerek, modern psikoloji akımlarının insan ile ilgili aydınlatamadığı tarafları açıklamaya çalışır. Bunu yaparken de Doğu ve Batı’da mistik yönelimler ve başka sezgisel unsurları kullanır (Ayten, 2012:145).

“Trans”, “karşı kıyıda, üstünde, ötesinde, diğer tarafta” gibi anlamlara gelmektedir. “Kişilik ötesi” ya da “ben ötesi” denilebilecek “Transpersonel Psikoloji”, insanın bireysel bilgi birikiminin, kabiliyetlerinin ya da kendini gerçekleştirmesi neticesinde oluşturduğu dünyanın ötesine giden değeri, meseleleri ve süreçleri konu edinen akımın adıdır. Kişilik ötesi, “bir kişi ve yüksek enerjilerin (ör. Holodevinim ve t’ai chi), yüksek varlıkların (ör. ruhsal rehberler ve avatarlar) veya yüksek değerlerin (ör. sevgi ve dönüşüm) nedensel dünyası arasında gelişmiş ilişki anlamına gelir” (Wiedemann: 2002: 24, 25). Burada “ilişki” gelişme süreci anlamına geldiği söylenmektedir. “Kişi” ise bütünsellik düalizminin içkin kısmı şeklinde anlaşılmıştır. “Yüksek enerjinin nedensel dünyası” ise aşkın yönü temsil ettiği söylenmektedir. Ben ötesi psikoloji, böyle bir ilişkiyi gözler önüne seren ve bu ilişkide de kendine has şifa kaynağı sağlayan modern psikoloji akımı olarak görülmektedir (Wiedemann: 2002: 25).

Transpersonel psikoloji, psikolojinin araştırma alanını, psikolojik ve iyilik halleriyle bağlantılı olarak bireyin davranış ve tecrübelerini de kapsayacak şekilde genişletmeyi hedef edinen bir akımdır. Batı’nın bilimini, Doğu’nun ise bilgeliğin, birleştirerek insanın kapasitesinin gerçekleştirilmesini hedefler. İlk defa 1969’da yayımlanmaya başlayan *Transpersonel Psikoloji* dergisi konularının şunlar olduğunu ve bu konular hakkında yayın yapacaklarını bildirmiştir:

Transpersonel süreç, değer ve durumlarla ilgili bütünleştirici bilinç, aşkın ihtiyaçlar, doruk deneyimler, vecd, mistik deneyim, varoluş, öz, mutluluk, huşu, merak, kendi kendini aşma üzerine teorik ve uygulamalı araştırmalar, deneysel çalışmalar, makale denemeler, meditasyon, ruhsal yönelimler, merhamet, transpersonel birliktelik, transpersonel gerçekleşme ve etkinleşme ve ilgili kavram, deneyim ve etkinliklerin teori ve pratiği (Walsh ve Vaughan, 2001: 15,16).

Görüldüğü üzere, transpersonel psikolojinin araştırma alanı oldukça geniştir. Transpersonel psikolojinin ana konularından biri de huşudur. Huşu benzeri bir yaşantı barındıran hallerin incelenmesi nedeniyle transpersonel psikoloji bizim çalışmamız için oldukça önemlidir.

Transpersonel terimini ortaya çıkması, çeşitli bilinç durumları tecrübe ettikten sonra kendi özlerinin ve kişiliklerinin ötesinde genişleyerek açılımlandığını ifade eden bireylerin anlattıklarının incelenmesi ile olmuştur. O nedenle transpersonel psikolojinin sadece bir kişilik modeli sunmanın ötesinde var olmanın kökenine yönetilen bir sorgulama olduğu düşünülmektedir (Walsh ve Vaughan, 2001: 16). Transpersonel psikolojinin insanların gizil güçlerinin altını çizen sağlık psikolojisi olduğu söylenmektedir. O nedenle insanı hastalık ve ile sınırlandırarak incelemediği, onun gelişmeye meyilli doğasına vurgu yaptığı ifade edilmektedir. Transpersonel psikolojide azizler, erenler, peygamberler ve kahramanlar örnek alınmaktadır (akt. Ayten: 2012: 152).

Transpersonel psikolojinin dört ana esası bulunmaktadır (Frager, 2007:5; Ayten: 2012: 153). Bunlardan ilki, aşkın gerçeklik ve bütünlük, dışarıdan ayrı görünen bütün fenomenleri bir arada tutmaktadır. İkincisi, ego veya bireysel benlik, kendinden daha yüce aşkın bir benliğin yansımasıdır. Üçüncüsü, insanın manevi hayatının özü, bu gerçeğin veya aşkın benliğin vasıtasız olarak deneyimlenmesidir. Dördüncü ve son temel ise daha büyük bir alemin ve birliğin deneyimlenmesi olan bu tecrübenin nitel bir dönüşüm içermesidir. Temel kuralları bunlar olan transpersonel psikolojinin, geleneksel psikolojik yönelimleri de bir araya getirerek, insan deneyimde manevi alanın öneminin altını çizdiği söylenmektedir. Transpersonel psikolojinin temel hedeflerinden birinin din alanının bilimsel olmayan bir şekilde açıkladığı tecrübe alanını, bilimsel bir ifade ile açıklamak ve bir temel atmak olduğu söylenmektedir (akt. Fadiman ve Frager, 1995: 488; Ayten: 2012: 153).

Psikolojik tesire sahip ilaçların daha fazla kullanılmaya başlanması ve bilinç halini değiştirmeye yönelik meditasyon gibi uygulamaların yapılması transpersonel psikolojinin ortaya çıkışına zemin hazırlayan etkenler olarak görülmektedir. İnsanlar kendini Batı psikolojisinin tanımladığı bilinçlilik durumunun ya da günlük hayatın

ötesinde bir dizi bilinçlilik hallerine özgü olağandışı kuvvetli deneyimlerin yaşandığı bir hal içinde bulmuştur. Bunun içinde fizik ötesi tecrübeler, ani olaylar, tarihte çok nadir görünen durumlar, kendini aşamalı olarak gerçekleştirme ve kendini dini gruplara adayan insanların halleri vardır. Batı'nın çok uzun müddet mistik, gizemli ve anlamsız bulduğu haller oldukça fazla kişinin hayatının merkezi olmuştur. Böylelikle çok fazla araştırmacı, Batı'lı olmayan psikologların ve dinlerin bahsettiği sezgi gücünün mühim olduğunu fark ederek çalışmalar yapmıştır (Walsh ve Vaughan, 2001: 22).

Meditasyon transpersonel psikoloji açısından oldukça önemlidir. Çünkü onun sebep olduğu değişik bilinçlilik halleri ve artış gösteren psikolojik gelişim için çok önemli görülmektedir. En genel anlamıyla meditasyon, dikkatin bilinçli bir şekilde yönlendirilmesi sonucu bilinci artırmayı hedef edinen herhangi bir disiplin olarak tanımlanmaktadır. Çok çeşitli uygulama teknikleri vardır. İlk etapta insana zor gelebileceği fakat düzenli ve sıkı uygulamalar neticesinde yapımının kolaylaştığı söylenmektedir (Walsh ve Vaughan, 2001: 181-182).

Bilinci eğitmek ve istemli kontrol altına almak, bu işi yapabilen herkesin bildiği gibi pek kolay bir iş değildir. Meditasyonun faydası ilk etapta görülmez fakat düzenli ve istikrarlı uygulamalar sonucunda insanda hissedilir derecede artan bir soğukkanlılık, duygusallık, hızlı kavrayış, empati, sezgi ve berraklık gibi özelliklerin oluşmasını sağlar. Kişinin kendisi ve etrafındaki dünya hakkında eski kabulleri zamanla terk edilir ve daha geniş yaklaşımlar ve bakış açıları ortaya çıkar. Bu şekilde doğrudan faydalar görülebileceği gibi bunlar değişimin sadece ufak bir parçasını oluşturur. Tecrübe gittikçe daha yoğun bir şekilde deneyimlendiğinde meditasyon disiplinleri, kişiyi transpersonel tecrübe alanına ulaştırır. Bu ise artık uzman olan uygulayıcıları bilinç halleri ile algısal hassaslık düzeyleri, algısal duruluk, soğukkanlılık, sevinç düzeylerini normalde çoğu insanın günlük yaşamında deneyimlediği sevgi ve aşkın çok ötesine ulaştırır. Bu hallerin sonucunda bir aydınlanma yaşamakla, kişilerin bilinçleri kalıcı ve kökten değiştirebilir (Walsh ve Vaughan, 2001: 181-183).

Bilinç halleri, dini tecrübe, ölüme yakın deneyimler, parapsikoloji (Wulff, 2006: 245-246), merhamet, empati, alçakgönüllülük (Ayten: 2012: 158) ve huşu gibi konular hem transpersonel psikoloji hem de din psikolojisinin ortak konularıdır. Ölüme yakın deneyimler ile parapsikoloji bazı kimseler tarafından psikolojinin konusu olarak kabul edilmediğini de hatırlatmak gerekir. Fakat Transpersonel Psikolojide bahsedilen konular insanın dini uygulamasını ve dinin onun üzerindeki etkilerini incelemek için değildir. Amaç bu konuların insanın kendi gelişimine ve ego ötesi alana erişmesini sağlayacak bir katkı olarak ele alınmasıdır (Ayten: 2012: 158, 159). Günümüzdeki çalışmalarda din psikolojisi, Transpersonel Psikoloji ve Parapsikolojinin konu benzerliklerinin olduğu ve bu alanların birbirlerine ufak katkılarının da bulunduğu ifade edilmektedir fakat bu üç alanı bir araya getiren şümüllü bir disiplinler ötesi çalışma mevcut olmadığı aşıkardır (Ayten: 2012: 161).

Müslüman, sufi olan transpersonel psikolojinin din ile ilgilenen önde gelen temsilcilerinden Robert Frager, her şeyin insanın önünde ve “öte”sinde olduğunu düşünmektedir. Dinin kodlanmış ibadetler ve amellerden oluştuğunu ve kuvvetli sosyal boyutunun olduğunu ifade eder. Spritüalitenin şahsi tecrübeye dayandığını bunun da en açık şekilde Sufizm de görüldüğünü söyler. Frager, din “zahir” yani dışsal, sufizm ise “batın” yani dışsal olandır. İnsanın iki alana da ihtiyacı vardır, zahir, batından uzaklaştığında içi boş olan bir kabuk olur. Batın, zahirden uzaklaştığında ise çoğunlukla “nefs”(ego) ile dolar ve gerçek yapısından uzaklaşır. Frager, transpersonel psikolojinin savunucularının bunun üzerinde detaylıca durup düşünmediklerine inanmaktadır. Hatta bu psikologlar içinde dini inkar eden, onda hatalar ve aşırılıklar arayan bu nedenle de hata eden birçok kişinin olduğunu ifade eder. Bunun yanında transpersonel psikolojiyi dinin bir temsilcisi olarak görme yanlışına düşülmemesi gerektiğini de ifade eder. Çünkü bu bir tür katılığa neden olabilir. Yine bilimsel bir yaklaşımın dini bir yaklaşımın yerini almasını düşünmek mümkün değildir (Uysal, 2007: 82,83).

Huşu yaşantısı transpersonel terapide nasıl kullanıldığı konusu üzerinde durulacaktır. Transpersonel psikolojide, “kendini genişletme” (self-expansiveness), “bireysel potansiyel” (individual potential) ve “maneviyat” (spirituality) ana temaları

oldukça önemlidir. Bu temel temalar ile bağlantılı olarak huşu yaşantısının transpersonel terapide nasıl kullanıldığı ele alınmıştır (Bonner ve Friedman, 2016: 65-67).

Transpersonel psikolojinin insanı egonun ötesine götüren bir anlayışı geliştirmeye odaklanmasının onun en temel amaçlarından biri olduğu söylenmektedir. İlk olarak “kendini genişletme” Friedman tarafından geliştirilmiştir, insanın kendini zaman ve mekanın sınırları açısından nasıl değerlendirdiğine ilişkin benlik kavramının bir yönü olarak tanımlamaktadır. Tecrübi olarak aşırı derecede kendini genişletme, benlik ve benliğin yokluğu arasındaki sınırların kaybolması, nihai birliğin tanınmasını ve egonun ortadan kalkması anlamına geldiği söylenmektedir (Bonner ve Friedman, 2016: 65, 66). Burada “kendini geliştirme” olarak açıklanan durum ve Maslow’un “doruk tecrübe” dediği deneyim, esasında aynı şeyi anlatmakta ve aynı şekilde yaşanmaktadır. Daha sonra göreceğimiz üzere bu durum huşu yaşantısında “küçük benlik” kavramıyla açıklanmaktadır.

İkinci olarak “bireysel potansiyel” ise transpersonel psikolojinin bireyin potansiyelini en yüksek seviyede kullanmasını amaçladığı ikinci tema olarak öne sürülmektedir. Klinik psikolojideki temel yaklaşım, danışanın yaşamının işleyişini bozan semptomları iyileştirmektir. Fakat transpersonel psikolojinin daha geniş, derin ve kapsamlı bir şekilde potansiyeli gerçekleştirmekle ilgilendiği iddia edilmektedir. Danışanlarda bir hastalık belirtisi olmasa bile onların benliklerinin ötesine geçmesi sağlanmaya çalışılmakta bu nedenle “bireysel potansiyelin optimum gelişimi” transpersonel terapinin uygulanmasında olmazsa olmazı olarak görülmektedir (Bonner ve Friedman, 2016: 66). Bireysel potansiyelin ortaya çıkabileceği “doruk deneyim”, daha önce de değindiğimiz gibi Maslow’un (1962) tanımladığı, huşuya çok benzer tarafları bulunan bir deneyimdir. Huşu ve doruk deneyim, kişinin potansiyelinin tamamını kullanmasını kolaylaştırır.

Son olarak transpersonel terapide “maneviyat”, hem danışan hem de terapist için önemli bir unsurdur. Danışanın manevi ihtiyaçlarına yönelmenin tedavi sürecinde etkili bir rol oynadığı söylenmektedir (Bonner ve Friedman, 2016: 66). Daha önce de ifade edildiği üzere transpersonel psikoloji, çoğu geleneksel klinik yaklaşımla

mukayese edildiğinde, terapilerde insan potansiyelini en iyi hale getirmeyi çok önem verdikleri için sadece semptomların hafifletilmesi ile yetinmezler. Travma sonra büyüme fenomeninde bunun örneğini görebiliriz. Transpersonel psikologlar, travma ya da yaşanan diğer zorluklardan sonra olumlu yönde değişim gösterme potansiyelinin kişinin mevcut varlığını aşmasını sağlayabildiğini söylemektedir. Kapasitedeki bireysel çeşitlilik birçok faktörden kaynaklanmaktadır. Transpersonel terapi uygulayıcılarının, danışanlarının kapasitelerini yalnız semptomları azaltmak için değil bunun ötesinde herhangi bir klinik sorunun var olup olmadığına bakılmaksızın onun kişisel gelişimine yardımcı olmak için kullanıldığı söylenmektedir. Bu sebeple transpersonel terapist için travma sonrası büyüme, insanın aşkınlık kapasitesine uyum sağladığında tabii olarak ortaya çıkan insani gelişiminin yalnızca bir türü olarak görülmektedir. Bu tür yaklaşımın sonucunda ise belirtilerin ve travma sonrası büyümenin iyileşmesinin kolaylaştığı söylenmektedir. Bununla beraber kişiler daha derin anlam duygusuyla yaşamaya yönlendirilir ve travmatik, sıradan ya da olağanüstü durum deneyimlerini aşma kapasiteleri artar (Bonner ve Friedman, 2016: 67).

Transpersonel psikolojinin kurucularından ve en önde gelen isimlerinden biri olan Stanislav Grof (2014: 16), “holotropik deneyim” yani “bütünlüğe yönelmiş” ya da “bütünlüğe doğru giden” anlamına gelen değişik bilinç halleri üzerinde çalışmalar yapmaktadır. “Holotropik deneyim” son derece terpotik ve dönüştürücü olma yeteneğine sahip olmasına rağmen çağdaş psikiyatri tarafından kabul görmemektedir.

Günümüzün tam akine geçmişte holotropik durumlara oldukça saygı gösterildiğinden bahseden Grof (2014: 18-27) bu hallerin sağlanması için insanların özel bir çaba içinde olduğunun altını çizmektedir. Çünkü holotropik durumların oluşmasını sağlamak için yapılan uygulamaların izi sürüldüğünde insanlık tarihinin başlangıcına gidilebileceği görülmektedir.

Grof (2014: 17), holotropik deneyimi şöyle betimlemektedir:

Holotropik durumlarla ilişkili duygular, genellikle hem doğası hem de yoğunluğu açısından günlük deneyimlerimizin sınırlarının oldukça ötesine geçen çok geniş bir yelpazeyi kapsar. Vecd haliyle karışık yüksek bir sevinç ya da çok güzel, eksiksiz bir mutluluk ve “tüm anlayışların ötesine geçen bir huzur” gibi

duygularla sınırsız bir dehşet, ölüm saçan bir öfke, mutlak bir ümitsizlik, insanı yiyip bitiren bir suçluluk ve hayal bile edilemeyen, başka türlerdeki duygusal acı biçimleri gibi haller arasında değişir. Bu duygusal durumların uçta olan biçimleri, dünyanın büyük dinlerinin kutsal metinlerinde anlatılan cennetsel ve göksel alemlerin ve cehennemlerin tanımlarına uyar.

Holotropik deneyimlerin özellikle ilgi çekici bir yönü bunların düşünce süreçleri üzerindeki etkisidir. Zihin bozulmamıştır ama günlük işleyiş tarzından dikkate değer biçimde farklı bir şekilde çalışır. Olağan pratik konulardaki yargımıza güvenemeyebiliriz, ama bu tip deneyimlerde çeşitli konularda oldukça önemli bilgilerle gerçekten dolup taşabiliriz. Kişisel geçmişimizin, bilinçdışı dinamikler, duygusal güçlükler ve kişiler arası sorunlarla ilgili derin psikolojik içgörülere ulaşabiliriz. Ayrıca doğanın ve evrenin, gerek eğitimsel gerek zihinsel temelimizi büyük ölçüde aşan çeşitli yönleriyle ilgili olağanüstü keşifler yaşayabiliriz.

Çağdaş dönemde psikotik olarak tanı konulan birçok kişiye fark yapılmadan baskılayıcı ilaç tedavilerine başvurulduğunu ve birçoğunun aslında kökten bir kişilik dönüşümü ve spiritüel bir açılımın içinde olduğunu ifade eden Grof'a (2014: 163) göre şayet bu durumlar düzgün anlaşılır ve desteklenirse, bu psikospiritüel krizler duygusal ve psikosomatik iyileşme, ciddi oranda psikolojik değişimler ve bilinç evrimiyle nihayete erebilir. O bunlara şaman, yogi, mistik ve azizleri örnek verir.

Holotropik durumlarla alakalı araştırmaların en yeni bakış açısı sağladığı anların başında, din ve maneviyat gelmektedir (Grof, 2014: 233). Endüstri öncesi dönem ile Batı'nın materyalist bilim anlayışını sık sık karşılaştıran Grof (2014: 235-241), bu iki görüşün arasındaki en temel farkın maddi gerçeklik hakkında biriktirilen verilerin miktarı ve kesinliğinin olup olmadığı değil, varlığın kutsal veya spiritüel bir boyutunun olup olmadığıdır. Ona göre endüstri öncesi dönemdeki insanlar, hayatımızı idame ettirdiğimiz günlük materyal dünyanın tek gerçeklik olmadığı noktasında görüş birliği içindedir. Onların dünya görüşleri çeşitli tanrısal varlıklar, iblisler, bedensiz varlıklar, Atasal ruhlar ve erk hayvanları gibi gizli gerçeklik boyutlarının varoluşunu içermektedir. Batı'nın akademik bilim anlayışına gelince onlardin varlığın sadece maddeden ibaret olduğunu kabul etmektedir. Bu nedenle batılı bilimciler

bilincin beyinde meydana gelen fizyolojik bir süreçten meydana geldiğini düşünmektedir, bu nedenle kaçınılmaz şekilde bedene bağlı olmaktadır.

Holotropik hallerde, gerçekliğin spirüal boyutları gündelik yaşamdaki materyal dünya tecrübesini ikna edebilecek kadar doğrudan yaşanmaktadır. Bu deneyimin gerçekleşmesi için gerekli olan reçeteyi açıklamanın da imkân dahilinde olduğunu ifade eden Grofa (2014: 235) göre transpersonel deneyimler titizlikle incelendiğinde görülecektir ki bunlar ontolojik olarak gerçektir ve varoluşun genellikle gizli olan yönleri hakkında bilgiler vermektedir. Grof (2014: 311) “*Kendimizi keşfimizden utanmış hissediyorsak, kutsal yerine huşu veren, tanrısal varlıklar ve iblisler yerine de arşetpik figürler gibi çağdaş termonolojiyi kullanmayı tercih edebiliriz*” demektedir.

Grofa göre (2014: 235- 236) “Genel olarak holotropik hallerin incelenmesi, C. G. Jung'un psişenin daha derin düzeylerinde kökeni olan deneyimlerin (kendisinin Rudolph Otto'dan) “huşu” adını verdiği belirli bir niteliğe sahip olduğu iç görüşünü doğrulamaktadır. Huşu nispeten yansız, bu yüzden de çoğu kez sorunsal bağlamlarda kullanılan ve kolayca yanlış anlaşılabilen dinsel, mistik, majik, mukaddes ya da kutsal gibi diğer benzer adlara tercih edilebilir durumdadır. Huşu duygusu, materyal dünyadan kökten biçimde farklı ve gizli olan üstün bir gerçeklik düzenine ait bir alanla karşılaştığımız gerçeğinin doğrudan anlaşılmasına dayanır.”

Ruhsallık ve din ayrımının iyi yapılması gerektiğini ifade eden Grof’a göre (2014: 236- 237) ruhsallıkta gerçekliğin olağanüstü boyutları doğrudan kişinin deneyimine dayanmaktadır. Kurumsal bir aracılığı gerektirmez. Mistikler kilise ya da tapınağa ihtiyaç duymamaktadır. Gerçekliğin kutsal boyutlarına erdikleri nokta, kendi tanrısalıklarını da içeren kendi vücut ve doğasıdır. Ona göre kurumsal organize dinler çoğunlukla kontrol, siyaset, para, mülkiyet ve diğer konulara odaklanan hiyerarşik sistemlerden meydana gelmektedir. Organize dinler, mensuplarının spirüal deneyin yaşamasını istememektedir. Hatta kişiyi bundan vazgeçirme çabasıdadır, çünkü spirüal deneyim bağımsızlığı beslemektedir, bu da kurumsal din tarafından insanın üyesini altına almasını güç hale getirmektedir. O yüzden Grof gerçek spirüal yaşamın

sadece mistik dallarda, manastıra özgü tarikatlar ve ilgili dinlerin mezheplerinde yaşanacağını iddia etmektedir. Özetle Grof (2014: 238- 239) şöyle demektedir:

Derin mistik deneyim, dinler arasındaki sınırları genellikle ortadan kaldırır, oysa organize dinlerin dogmatizmi genellikle farklılıkları vurgular ve kinle düşmanlık meydan getirir. Gerçek ruhsallık evrenseldir, her şeyi kapsar ve dogma ya da dinsel yazılar yerine kişisel mistik deneyime dayanır. Hâkim dinler insanları kendi yarıçaplarında birleştirebilir, ama daha büyük bir ölçekte bölücü olma eğilimi gösterirler çünkü tüm diğerlerine karşı kendi gruplarını kurar veya onları döndürmeye ya da kökünden söküp atmaya çalışırlar.

Spiritüel deneyimlerin, gerçekliğin diğer kalan yönleri gibi açık fikirli çalışma ve bilimsel incelemeye tabi tutulabileceğini ifade eden Grof'a (2014: 240- 242) göre bunun önündeki en büyük engel, geleneksel psikoloji ve psikiyatrinin materyalist felsefenin egemenliği altında olması ve hakiki din ve ruhsallık konusunda yoksun olmasıdır. Çünkü psikiyatri mistik deneyimle ile psikotik deneyim arasında fark gözetmemektedir ve her ikisini de akıl hastası olarak görmektedir. Buda, Hz. İsa, Hz. Muhammed, Ramakrishna, Shri Ramana Marashi gibi dinsel ve spiritüel önemli kişiler, görsel deneyimleri ve “delüzyonlar” sebebiyle psikozlu olarak tanılanmışlardır. Çünkü bu bakış açısı Tanrı'yı mutlak bir kesinlikle reddetmektedir. Ancak Grof' un (2014: 244) birçok kez vurguladığı gibi “Gerçekten de spiritüel boyutun olmadığına dair hiçbir bilimsel “kanıt” yoktur. Varlığının yalanlanması aslında Batı biliminin, günlük şartlarına uymayan bir paradigmanın yanlış bir uygulamanın temeline dayanan metafizik bir varsayımdır. Holotropik bilinç hallerini patolojikleştirmek Batı bilimi insanlığın tüm spiritüel tarihini patolojikleştirmektir.”

Grof (2014: 309) psikedelik seanslar ya da halotropik nefes çalışmasında kişinin ilgisi öncelikle terapötik, profesyonel ya da sanatsal olduğunda ve içsel süreçleri transpersonel seviyeye eriştiğinde var oluş hakkında en temel soruları sormaya yöneldiklerini ifade etmektedir. Örneğin bu kişiler “Evrenimiz nasıl oluştu? İçinde yaşadığımız dünya sadece cansız, atıl ve reaktif maddeleri içeren mekanik bir sürecin ürünü müdür? Materyal gerçeklik yalnızca onun temel yapı taşlarıyla etkileşimini yöneten objektif yasalar çerçevesinde açılanabilir mi? Grof (2014: 310),

danışanlarının temel metafizik hususlar hakkındaki içgörülerinin geniş kapsamlı bir hem fikirlik içinde olduğunu fark etmiştir. Holotropik halleri inceleyen Grof “buradan çıkan gerçeklik görüşü evreni sadece mekanik Newton'cu bir makine olarak değil, aynı zamanda üstün kozmik zeka, Mutlak Bilinç ya da Evrensel Zihin tarafından yaratılan ve işlenen sınırsız derecede kompleks, gerçek olmayan bir gerçeklik olarak betimlemektedir.

Grof (2014:313-317) için bu arşetipik figürlerle karşılaşmalar oldukça etkileyicidir ve çoğu kez bunun yaşanan kişinin ırksal, kültürel ve eğitim geçmişinden ve bunların mitolojileri hakkındaki önceki entelektüel bilgilerinden bağımsız olan yeni ve ayrıntılı bilgileri ortaya çıkarabilir. İlgili tanrısal varlıkların doğasına bağlı olarak, bu deneyimlere vecd haliyle insanı felç eden metafizik bir dehşetin arasında değişen son derece şiddetli duygular eşlik eder. Bu karşılaşmaları yaşayan kişiler bu arşetipik figürleri genellikle üstün bir düzene ait olan, olağanüstü enerji ve güçleri bulunan ve materyal dünyamızdaki olayları biçimlendirebilirle kapasitene sahip varlıklar şeklinde, büyük bir huşu ve saygıyla görürler. Söz konusu kişiler bu yüzden tanrısal varlıklar ve iblisler in varlığına inanan birçok endüstri öncesi kültürlerin tutumunu paylaşırlar. Holotropik bilinç halleri dolaysız gözlemlenebilir ama yeteri kadar betimlenemez ve açıklanamaz. Günlük dil holotropik bilinç halini açıklamak için oldukça yetersizdir. Bu deneyimi yaşayanlar da anlatılmazlığı hususunda fikir birliği içerisinde.

1.2.2.4.1. Türkiye’de Transpersonel Psikoloji ve Huşu

Transpersonel Psikoloji’nin Türkiye’de ki temsilcisi olan Mustafa Merter’in huşuyu hakkındaki görüşlerinden bahsedilecektir. Onun huşuya iki türlü bakış açısıyla yaklaştığını görmekteyiz. Bunlardan ilki, genel olarak tüm hayatımıza yayılan huşu yaşantısıdır. İkincisi ise özel olarak namazda huşuyu sağlamak noktasında neler yapılabileceği ve zihinsel olarak huşuya nasıl hazırlanıp uygulanacağıdır.

İnsan genelde bir şeyden korktuğu vakit, o şeye sevgi ve muhabbet beslemediğini söyleyen Merter’e (2014: 230) göre huşu, tüyleri diken diken eden sakınma anlamında korkunun ve çok fazla hissedilen, kalpten duyulan sevginin bir arada olduğu bir haldir, huşu hem saygı hem de korkudur. O (2014:230), huşu halinin

hayatın çok değişik anlarında hiç umulmadık zamanlarda ortaya çıkacağını söylemektedir. Örneğin ona göre güzel bir manzara, sanat eseri, hoş bir müzik insanda huşuya neden olabilir. Yine bazen bebeğini emziren annede, kedinin bakışında, bazen de iki hayvan birbirine baktığında tüyleri diken diken edecek haller yaşanır. Merter kendi deneyiminden bahsederek düşman gibi görünen kedi ve köpek arasındaki ilişkiden duyduğu huşudan bize örnek verir. Hayvanlarda bile kalbi bir iletişim olabileceğini ifade etmektedir. Onun düşüncesine göre şayet Allah basiret gözünü açarsa tüm yaratılmışlarla olağan sabit bir ilişkinin ötesinde dinamik bir diyaloga girmek mümkündür (müşahede). Merter (2014:230), *“Bu tarz bir huşu, tüm insanlık ihsan edilen ilahi tecellinin pasif olarak algılanmasıdır. Allah'ın ayetleri sadece Kur'an da değildir işaret manasında tüm aleme yayılmıştır”* diyerek çok güzel bir huşu tanıımı yapmaktadır. Onun (2014: 230- 231) “aktif huşu” dediği diğer bir huşu türü ise dua, zikir, mübarek mekanların ziyaret esnasında yaşanması mümkün olandır. Örneğin umreye ya da hacca gidildiğinde Kâbe'yi ilk görüş, Medine'de Hz. Muhammed (sav) huzuruna ilk gidiş insanda tarifi mümkün olmayan huşu hallerine sebep olabilir. O, mürşidi kamilin karşısında da bu tür bir hal yaşanabileceğini söyler. Namaz ve secde hallerinin, huşunun en doruk noktası olduğunu söylemektedir.

Merter (2014: 231), huşuyu kişinin “Rabbimizin Celal ve Cemal isimleri ile aynı anda karşılaşma”sı diye açıklar. “Varoluş kaygısı”nın tüm insanlığı ele geçirdiği günümüzde huşu ne anlama gelir? Bu kaygı tek kanatlı bir kuş gibi midir? Aslında harika olan Celal ve Cemal dengesini insanlar kendi eliyle bozduğu için mi Celal'i gördüğümüz halde Cemal'i hissedemeyiz? Merter'in bu şekildeki sorgulamaların hepsinin içinde aslında cevaplar gizlidir. Ona göre modern insanın en büyük eksikliği, tabiat ile birlikte yaşayan insanda bulunan hayret, hayranlık ve huşu hallerini kaybetmesidir. Akılcılıktan meydana gelen görmenin gerekli olduğu görüşü ağırlığını artırdıkça, kalbi görüş, müşahede ve basiret azalmaktadır. Çevremizdeki yaşayan sanattan uzaklaşıp, insan elinden çıkma taklit, kalpsiz sanata veya sanal aleme hayret ve hayranlık duyulmaya başlanmasındaki sorun Merter'e göre bahsedilen şeylerde hayranlık sevgi ve muhabbetin bulunmayışıdır. Sözgelimi ona göre fantastik bir korku filmi heyecan ve hayrete sebep olabilir ama hayranlık ve huşu yaratmaz. Eğer sahip olma arzusu olmasaydı modern sanat ne kadar sevgi uyandırabilirdi? Fakat o, huşunun

bambaşka bir hal olduğunu ifade etmektedir. İnsan, tüm varlığıyla bir manada takılıp kalır ve kelimelerin anlatmaya yetmeyeceği şeyi, kalbinde hissederek. Merter (2014: 231), “Gestalt kapanır ve süreç ne ise, onun ilahi bağlantısı ortaya çıkar. İşte Maslow gibi araştırmacıların, “günlük hayatın kutsallaştırılması” (sacralization of daily life) dedikleri olgu galiba budur. Eğer yaşanan ilahi bağlantı belirginleşmezse, anlam ortadan kalkmış olur” demekle huşuyu hem psikolojik hem de dini açıdan açıklamış olmaktadır.

“Değişik bilinç halleri” (DHB), “güncel alışılmış bilinç durumu” (GABD) kavramlarını açıklamak, Merter’in namazda huşudan ne kastettiğini anlamak için gerekmektedir. O, (2007: 259, 260), “değişik bilinç halleri” (DHB), “güncel alışılmış bilinç durumunun” (GABD) dikey bir çizgi üzerinde aşağı, yukarı doğru değişmesi olarak tanımlamaktadır. İnsanların bir gün boyunca bazen kendi iradeleri ile (ör. sarhoş olma) bazen ise hiç farkına varmadan değişik bilinç halleri yaşadığını söylemektedir. Bu hal içindeyken kişinin farkı duygu durumları yaşadığını değişik düşünce ve davranışlarda bulunduğunu söylemektedir. GABD “aşağıya doğru” hareket ederse ona göre şöyle bir tablo ile karşılaşılabilmektedir. Normal hayatında çok sakin, olgun ve oturaklı görünen birisinin fanatik olarak takip ettiği takımının maçına gittiğinde takımının attığı ya da yediği goller nedeniyle mutlu ve kızgın haller yaşadığı gözlemlenebilmesini buna örnek olarak vermektedir. Bu değişimlerin sebebini GABD’da yaşanan, bilhassa da kimlik duygusu alt sisteminde yaşanan değişimler ile açıklamaktadır. Maç izlerken kişinin “gücü sembol” eden takımıyla özdeşleşmesinin neticesinde kimlik duygusu alt sistemi dengesini kaybettiğini, bilinçdışındaki gölgeler yeni bir istem meydana getirdiğini söylemektedir. Gölgelerin getirdiği öfke, takımla bir olmanın getirdiği kuvvet duygusuyla bir araya gelince o sakin insanda öfke açıkça ortaya çıkmaktadır ve bunu cesurca göstermeye başlamaktadır. Böylelikle GABD aşağı doğru bir yöneliş göstermiş olmaktadır ve yeni bir hale dönüşmektedir. Merter, sıradan insanlar için normallikten “deliliğe” geçmenin, bu kadar kolay ve hızlı olduğunu söylemektedir.

Merter (2007: 261), “güncel alışılmış bilinç durumunun” (GABD), sabit bir yapısının olmadığını ifade etmektedir. Ona göre kişi harekete geçirici bir durum

yaşadığında dengesini kaybederek “aşağı doğru” bir iniş gösterebilmektedir. Söz gelimi “hırs, şehvet, öfke, kaygı, gurur, kibir” vb. yani nefsi emmare ‘ye ait olan duygular nedeniyle alt bilinç dışında yer alan gölgeler ayaklanır ve baskın kimlik halini almaktadır. Merter içinde var olduğumuz tüketim toplumunun daimi olarak insanları buralara inmeye yönlendirdiğini söylemektedir. Bu inmenin daimi olarak sürmesi nedeniyle daha “karanlık ve kaygı verici” bir dünyada var olmakla kendi bireysel özgürlüğümüzü kaybettiğimizi ifade etmektedir.

İkinci olarak “yukarı doğru gelişimi” Merter (2007: 261, 262), kendi hayatından bir örnek ile açıklar:

Tatilimizi geçirmek adına Dubai'deydik. Kızım, oğlum ve eşim, bir alışveriş merkezinde tipik bir “alışveriş hali” yaşıyorduk. Eşim ve kızım giyim kuşam mağazalarında yönelmişken, oğlum ve ben elektronik aleme dalmıştık. Her taraftan uğultuyla karışık müzik sesleri duyuluyordu. Birdenbire müzik tamamen kesildi ve tahminen 10-12 yaşında bir çocuk incecik, yanık bir ses ile ezan okumaya başladı. Donduk kaldık. Sanki bir rüyadan uyanmış gibiydik. İnsanlar sessizce katlarda bulunan mescitlere yöneldiler. Namazlar eda edildikten sonra, müzik yeniden açıldı. Fakat artık o tüketim nesnelere aynı gözle bakmıyorduk. İnce ayarımız “bozulmuş”! Eşim hala ne zaman bir ezan sesi duysa Dubai’yi hatırlar.

Merter (2007: 261-263), ruhların aniden değişimini, namaz esnasında oluşan değişik bilinç hali diye tanımlamaktadır. Ona göre yükselişe geçmek için yapılan tüm işlerin ortak tarafı, “güncel alışılmış bilinç durumu”nu (GABD) aşağı doğru indirmeyi değil yukarı doğru çıkarmayı hedefleyerek bunu uygulamaktır. Buna da “değişik bilinç hali” (DHB) denmektedir. Merter’e göre insan yaşamında bu hallerin devamlı kalabilmesi için veya uygulama yapıldıktan sonra kaybolup gitmemesi için muhakkak “teoriden pratiğe” geçirilmesi yani günlük hayatta uygulanması gerekir. Bunun neticesinde ona göre insan değişik bilinç hallerini ne kadar “yukarı” doğru taşıyıp yaşarsa, güncel alışılmış bilinç durumu rüyasından o oranda uyanıyor demektir.

Huşunun görünür yüzü olarak gördüğü namaz ile görüşlerine gelince Merter (2007: 263, 264), namazı “bütün bir güne yayılmış, DHB (değişik bilinç halleri)

festivali” diye tanımlamaktadır. O, diğer dinlerin hiçbirinde tüm inanlarına için geçerli, gündelik yaşam yönelik ritüellerin namaz kadar zenginlik içermediğini söylemektedir.

Merter’e (2007: 264, 265) göre namazın günlük yaşamda uyardığı değişik bilinç halleri ona ön hazırlık olan abdest ile yani dışsal ve içsel temizlenme ile başlamaktadır. O, bu aşamada “büyük buluşmaya” hazırlanmak adına insanın öncelikle gerektiği gibi giyindiğini sonra niyet ederek temizlenmeye başladığını söylemektedir. Buradaki hedefin hem bedensel olarak temizlenmek hem de vücudun uzuvlarının fonksiyonu hakkında düşünmek olduğunu ifade etmektedir. Bu aşamadan itibaren insanın dış dünya ile irtibatını kesmeye başladığını, dikkatini temizlediği uzuvlarına ve dualara yönlendirdiğini söylemektedir. Duyu organları aracılığıyla dış dünyadan gelen verilerin azalmasından ötürü “veri işlem alt sisteminin” olağanüstü yüklemesi azalmaktadır diyen Merter’e göre “müşahede alt sistemi ile duyu ve duyular alt sistemi arasında bağlantı yeniden kurulur,” duyu organlarının dıştan iç aleme doğru yönelmesi dünya hayatına olan istek taleplerin azalmasını sağlar. Böylelikle Müslüman “güncel alışılmış bilinç durumu” değişime uğrar ve “değişik bilinç halleri” ortaya çıkmaya başlar. Abdest sadece bedensel bir temizlik değildir diyen Merter, abdestin az sonra başlayacak “latif aleme doğru uçuşun” gerçekleşmesi için ön uygulamadır ve daha sonra namaza durduğunda insan abdestle birlikte duyu girişinin azalması durumu daha da belirginleştireceğine vurgu yapmaktadır.

“Günlük alışılmış bilinç durumu”nda dünya yaşamına yönelik arzu ve taleplerin veri işlem alt sistemine aşırı yüklenme yaptığını söyleyen Merter (2007:266, 267), bu taleplerin ileticilerinin fikirler yani rasyonel fikir eylemleri olduğunu ifade etmektedir. Ona göre bu eylemlerin azalması gönlün devreye girmesini sağlamaktadır ve “değişik bilinç halleri” oluşmaktadır.

Namaz boyunca ayeti kerimelerin manalarının derinliğinin düşünülmesinin önemini dile getiren Merter’ e (2007:266, 267) göre zaten zihnen söylenen ayetleri gönül de onaylamaktadır. Namaz boyunca bazı latif duyu ve duygular olduğundan bahseden Merter (2007: 267), buradaki sıralamanın kişiden kişiye, bazen de aynı kişide farklı zamanlarda değişebileceğine dikkat çekmektedir. Ona göre burada mühim olanın bazı hallerin gün içinde en az bir defa yaşanıyor olmasıdır.

Merter' e (2007: 269) göre “nuas”, “uykudan önce gelen sükûnet hali” dir. Bu hal içinde namazı kılmaya başlarken farklı oranda ortaya çıkan diğer önemli DBH ise “huşu”dur. Onun (2007: 269), huşu tanımı ise şu şekildedir: *“Huşu, rasyonel aktivitesi duran insanın, ilahi temas dolayısıyla hissettiği hürmet, hayranlık, muhabbet karışımı bir haldir. Bu duygu, damlanın deniz karşısında yerini ve haddini bilmesini sağlar (kulluk bilinci), aksi takdirde damla kendisini bazen deniz bile sayabilir!”*

Dünya ile endişelerinden bu şekilde sıyrılarak Rabbi'nin huzuruna duran insan, huşu duyması sayesinde GABD'dan biraz daha yukarı çıktığını, “yükselmiş” olduğunu ifade Merter'e (2007:269, 270) göre bu yükselişin sonucunda birçok daha DBH ortaya çıkmaktadır. Daha sonraki aşamalarda namaz esnasında okunan ayeti kerimeler ve cemaat ile namaz kılındığında oradaki diğer insanlarla metakomünikatif ilişkiye girilerek değişik miktarda “tevazu, teslimiyeti, sabır, tevekkül, tevfiz, kanaat, rıza, reca, itminan, ihlas, bast, yain, hayret, hilm, sıdk, fena, aşk” vb. yani genellikle GABD'da tecrübe edilmeyen durumlar yaşanmaktadır.

Merter'e (2007: 270, 271) göre namaz ile nefsin katları ve katlardaki latif duygular ile karşılaşmak mümkün hale gelir. O, gün boyu her biri kendi vaktinde eda edilen beş vakit namaz sayesinde insan, fark etmeden sanki bir uzay gemisine biniyormuş gibi yıldızlararası bir seyahate çıktığını ve tecrübe edilen bu hallerin namazdan sonr yok olup gitmediğini bilakis gün geçtikçe daha fazla gündelik yaşamda etkisinin görüldüğünü, böylelikle de yaşam biçimi haline geldiğini ifade etmektedir.

Namazda ortaya çıkan çok önemli diğer bir hal ise Merter'e (2007:271) göre “müşahede”dir. Namazda meydana gelen DHB'nin derinliğinin namazı kılan kişiler arasında farklılık gösterdiğini ifade eden Merter, Hz. Ali'nin (ra.) topuğundan yaralandıktan sonra burada bulunan okun çıkartılması için namaz kılmaya başlamasını buna örnek verir. Ona göre bundan çıkarmamız gereken sonuç, ariflerin eda ettikleri namazın devasa boyutlara ulaşabiliyor olduğudur ve bu esnada anesteziye bile ihtiyaç duyulmayışı bunu göstermektedir.

1.2.2.5. Pozitif Psikolojide Huşu Yaklaşımı

Psikolojinin genellikle insandaki anormal davranışlar ve ruh hastalıkları üzerinde durduğu söylenmektedir. Bu sebeple de psikolojinin devamlı olarak insanların bu konulardaki sorunlarını çözmeye odaklanmış olduğu sosyal bilimcilerin sık sık ifade ettiği bir gerçektir. Geleneksel psikoloji kişinin olumlu ve kuvvetli yanlarına gereken ilgiyi vermemiştir. Pozitif psikoloji bu tespiti yaparak insanının olumlu özelliklerine, kuvvetli yanlarına ve erdemlerine eğilmiştir. Böylelikle süregelen psikolojinin “hastalık modelini”, “sağlık modeli” ile değiştirmeye çalışmıştır (Hefferon ve Boniwell, 2014: Önsöz, x1). Hem bilimsel hem de klinik bir yaklaşım olarak kabul edilen pozitif psikoloji, geleneksel psikolojinin yerini almaktan ziyade onu tamamlamaya çalışan bir parça gibidir (Carr, 2016: 11- 12). Bireysel ve kuramsal birkaç sesin dışında yaklaşım olarak olumlu özelliklere önem vererek bunun kabul edilmesi Martin Seligman’ın 1998 yılında Amerikan Psikoloji Derneği’nde başkanlık yaptığı döneme dayandığı söylenmektedir. Bunun nispeten yirmili yaşlarında oldukça yeni bir kuram olduğu ifade edilmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2014: Önsöz, x1). Martin Seligman ve Mihaly Csikszentmihalyi, Chiristopher Peterson ve Robert Emmons, pozitif psikolojinin en önde gelen temsilcileridir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5).

Pozitif psikoloji, günümüze kadar psikolojinin ihmal ettiği kişinin olumlu tarafları olan “iyi oluş, mutluluk, akış, kişisel güçlü yanlar, bilgelik, yaratıcılık, hayal gücü ile pozitif grup ve kuruluşların özellikleri” üzerinde durmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014: 2). Fakat Hefferon ve Boniwell’e (2014: 2) göre pozitif psikoloji insanı sadece mutluluğa ulaştırmayı hedef koyarak onun bencil ve narsistik yanlarını şişirmeyi amaç edinmez. Burada kişisel mutluluk ile beraber grup içinde artırılması gereken bir mutluluğa vurgu vardır. Bireyin mutluluk düzeyinin artması ile grubun bundan nasıl olumlu olarak etkilendiğinden bahsedilir. Onlara göre pozitif psikolojinin sadece olumlu duygu ve düşüncelere yönelen bir yaklaşım olarak daraltılması yanlıştır. Şüphesiz bunun ötesinde pozitif psikoloji günümüze kadar psikolojinin yöneldiğini onu güçsüz kılan yönler değil, birey ve toplumu geliştiren yönler odaklanmalıdır. Utsch’a (2008: 171) göre pozitif psikoloji sayesinde beklenen sonuç, insanın mutlu ve

sağlıklı olmasıdır. Seligman’a göre mutluluk, hiçbir zaman direkt hedef olmamalıdır. “Nasıl mutlu olabilirim?” türünden bir soru, ona göre yanlıştır. O, tıpkı Victor Frankl gibi (kendisi bunu ifade etmemiştir) başarılı bir hayatın sonucunun, çıktısı ya da mükâfatının mutluluk olduğunu düşünür (Utsch, 2008: 171).

Pozitif psikolojinin pozitif düşünme ile alakasının olmadığı ifade edilmiştir. Niyet ve hayal gücünden oluşan pozitif düşünce, düşünme gücünün bir tür efsunu olarak görülmektedir. Pozitif psikoloji ise bilimden doğmuş bir çocuk olarak bakılır, hangi çözüm yoluyla hayatın zorluklarının üstesinden daha kolay gelinebileceğini araştırmanın onun hedefi olduğu söylenmektedir (Utsch, 2008: 170).

Pozitif psikoloji, pozitif tecrübeler üç zaman boyutuna göre sınıflandırarak ele alınmaktadır. İlki geçmiştir, bu ortalama iyi oluş, rahatlık ve yaşam doyumu olarak açıklanır. İkincisi şimdidir, bu mutluluk ve akış tecrübesi gibi terimlere yönelir. Son olarak gelecek, iyimserlik ve umut kavramlarına odaklanır. Daha sonra bu boyutlar devrelere ayrılır. İlk devre olan öznel devre geçmiş, şu an ve gelecekte pozitif durumları ve tecrübeleri kapsar (mutluluk, iyimserlik ve iyi oluş vb.). İkinci devre bireysel devre ise ‘iyi insan olma’ üzerine odaklanır (Yetenek, bilgelik, sevgi, cesaret ve yaratıcılık vb.). Son devre olan grup devresi ise pozitif kurumları, vatandaşlığı ve toplulukları ele alır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5; Hefferon ve Boniwell, 2014: 3).

Yöneltilen eleştirilerin aksine pozitif psikolojinin “bencil” bir psikoloji olmadığı söylenmektedir. Farklı disiplinler arasında bağ kurmayı başarabilen pozitif psikoloji ve olumlu duyguların insanı aksiyona itici olduğunu, nezaket ile sosyal çevreyi kuvvetlendirmenin bireyi ve toplumu nasıl değiştirip güçlendirdiğini, ferdin ve toplumun iyi oluşunu nasıl sağladığını pozitif psikologlar açıklamaya çalışılmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2014: 3). Aslında pozitif psikolojinin araştırma yöntemi, dinlerin geçmişten beri ifade ettiği, yapılmasını teşvik ettiği değerler ile ahlaki erdemlerin yapıcı gücünün varlığını keşfetmek olduğu ifade edilmektedir (Utsch, 2008: 170).

Dinin temel amacı olan ve inananların yerine gerekli olarak bildikleri erdemler, pozitif psikolojinin ana konularındandır. Özellikle kurucu isimlerin çalışmaları bu erdemlere yöneliktir. Bu sayede değer ve erdem konusunun sadece felsefe ve ilahiyat alanının konusu olmaktan çıktığı söylenmektedir. Fakat pozitif psikoloji bu değerleri yapılmasını, öğüt vermenin ötesinde insan hayatındaki iyileştirici, motivasyonu edici ve geliştirici yanlarıyla ilgilenerek bu konular üzerinde araştırmalar yapmıştır. Klinik psikolojide dindarlık ve maneviyat çalışmalarının sayısının pozitif psikolojinin “aşkınlık” erdemi vurgusu sayesinde arttığı ifade edilmektedir. Din ile irtibatlı çalışmalar, pozitif psikoloji sayesinde artış gösterse de dini araştırmaların aslında pozitif psikolojiyle başlamadığına, insanın bütüncül olarak anlaşılması hedefiyle bu araştırmalara çok daha önce başladığına da dikkat çekilmektedir. Ancak yine de pozitif psikoloji sayesinde dini ve kültürel mirasın etkileri, tekrar gözler önüne serilmeye başlanmıştır(Ayten, 2014 55-60) .

Bizim çalışmamızda aslında tıpkı “akış” kavramında olduğu gibi dini yaşantının ve tecrübenin anlaşılmasına yönelik kısmen böyle bir etkinin sonucudur denebilir. Fakat dinin psikolojide daha belirgin bir yer kazanmaya başlamasına rağmen tedbirli de olmak gerektiğinin altı çizilmektedir (Ayten, 2014 55-60). Çünkü pozitif psikoloji sık sık maneviyat ile ilgili konulara değinse de erdemler tasnifinde aşkınlık son sıradadır (Peterson ve Seligman: 2004). Diğer taraftan bu seküler yaklaşımının postmodern bir din anlayışına sahiptir. Kurucularının önerdiği pozitif psikoloji yaklaşımı dinin hakikatinin ne olduğunun ötesinde insanlar için ifade ettiği anlama daha çok oldaklandıklarını söylemek mümkündür (Ayten, 2014 55-60). Tanrı’yı referans yapmaksızın Aristoteles’in “eudaimonia” (mutluluk ahlakı) kavramına vurgu yapılmaktadır. Hackney (2010:199) pozitif psikoloji hakkında şöyle demektedir: *“Tanrı’ya bağlılıktan ziyade benliği güveni destekleyen insan merkezli bir anlayışı üründür.”* Yine Entwistle ve Moroney (2011: 302), pozitif psikologlardan Seligman gibi bazılarının, evrim ve kendi oluşturdukları yaklaşımın insanı iyiliğe götürecek en önemli iki etken olduğunu söylemektedir. Burada şöyle bir sorun oluşmaktadır. Entwistle ve Moroney (2011: 302) dediği gibi “Tanrı gibi olmak” ona yeteri kadar vakit geçtikten sonra ihtiyaç hissetmemek mi yoksa onun dediklerini yapıp Tanrı’nın ahlakına mı sahip olmaktır?(Ayten, 2014 55-60).

Dahlsgaard, Peterson ve Seligman (2015: 173), Konfüçyanizm, Taoizm, Budizm, Hinduizm, Atina Felsefesi, Yahudilik, Hristiyanlık ve İslamiyet gibi farklı din ve felsefe anlayışlardaki ortak erdemleri toplayarak altı temel erdem olduğunu ifade etmiştir. Bu erdemler, “cesaret, adalet, insanlık, ölçülülük, bilgelik ve aşkınlık”tır. Bu altı temel erdem yirmi dört alt erdemden meydana gelmektedir (Peterson ve Seligman, 2004: 24 – 95; Seligman, 2007: 155-179; Carr, 2016: 79 – 92) Bu sınıflandırmanın konumuzu ilgilendiren kısmı ise özellikle “aşkınlık”tır. O nedenle çalışmaya bu noktaya odaklanarak devam edilecektir. Maslow (2007: 171), popüler bir kullanım olan “maneviyat” yerine “aşkınlık” kelimesini seçmesinin nedenini, bir türe özgü olarak kullanılan maneviyatla bu bölümde anlatılacak olunan dinle alakası olmayan “coşku” ve “minnettarlık” gibi terimlerin birbirine karıştırılmasını önlemeye çalışmak olduğunu söyler. Ona göre “aşkınlık” insanın kendi dışına ve ötesine gitmesini sağlayan, onu daha büyük ve kalıcı bir güce ulaştıran gelecek, evrim, Tanrı’ya ya da evrene bağlayan duygusal güçlerdir. Yine ona göre “aşkınlık”, kendimizin aşarak yapabildiğimizden daha iyi şeyler yapmamızı sağlar, kâinatın genişliği ile irtibat kurmamızı, hayatta anlam bulmamızı sağlar. Bu temel erdem beş alt erdemden meydana gelmektedir. İlki, “güzelliğin ve mükemmelliğin takdiri” ikincisi, “şükür” üçüncüsü, “umut” dördüncüsü, “mizah anlayışı” ve sonuncusu ise “maneviyat”tır.

Maslow’a göre “güzelliği ve mükemmelliği takdir etme” sayesinde insan, yaşamının her noktasında güzelliği, harikası ve nitelikli verimi farkına varır ve bunu takdir eder. Ona göre bunun içinde günlük tecrübeler, tabiat, bilim, sanat ve incelik, affetme ya da cesur olmak gibi erdemli davranışlar da bulunmaktadır. Güçlü takdir beceresine sahip olan kişinin fiziksel güzellikler karşısında huşu duyduğu ifade edilmektedir. Çalışmamızın konusu olan huşu (awe) bu şekilde anlaşılmıştır. Maslow’a göre bu kişiler yetenek gördüklerinde “hayranlık”, erdemli davranışlarla karşılaştıklarında ise “ahlaki olarak yükselmeyi” tecrübe ederler. Maslow’a göre güzellik ve mükemmellik doğa, sanat, matematik, bilim ve gündelik işlerde yani hayatın her alanında görünüp kıymeti bilinir ve takdir etme hali çok yoğun yaşandığında bu duygu huşu yaşantısını beraberinde getirmektedir denilerek aslında huşuyu modern zaman kullanımında olduğu şekliyle yani en geniş anlamıyla

kullanmış olmaktadır. O, “minnet” ya da diğer bir deyişle “şükran” sayesinde kişinin hayatındaki değerli şeylerin farkına vardığını ve şükretmeye vakit ayırmakta olduğunu, deneyimlediği güzel şeyler sayesinde neşe hissettiğini söylemektedir. Maslow’a göre “umut” ise bir kişinin geleceği için ümit beslemesi ve bu ümitler uğruna çok fazla çalışmasıdır. “Mizah”ın bu karakter özelliği ile insan hayatın zorluklarının gülünecek yanlarına işaret ederek diğer insanları güldürdüğünü, mizah ve şaka yapma kabiliyeti gelişmiş olan bu insanlar, gülmeyi ve güldürmeyi sevdiğini söylemektedir. “Maneviyat” denen ise Maslow’a göre hayatın maddi olmayan, aşkın olan boyutlarıyla, ilahi ve kutsal olan evreninin ideal ve evrensel olan yönüyle bağlantıyı sağlar. Yine kainattaki büyük nizam karşısında bizim bulunduğumuz noktaya dair inançlarımız bu noktada davranışlarımızı şekillendirerek hayatta bütünlük sağlar. Maneviyat, insanın bireysel çıkar ve amaçlarının ötesinde daha büyük bir hedefe sahip olmasıdır diyen Maslow’a göre bu kişilerin Yaratıcısına karşı inancı yüksektir ve dolayısıyla huşu gibi dini tecrübe daha sık tecrübe etmektedir (Seligman, 2007: 155-179; Carr, 2016: 90 – 92; Ayten, 2014: 50; Alparaslan ve Yastioğlu, 2018:633, 634).

1.2.2.5.1. Mihaly Csikszentmihalyi ve Akış

Pozitif Psikolojinin önde gelen temsilcilerinden Csikszentmihalyi, huşu yaşantısına dair görüşlerini belki de en benzer kuram olan “akış teorisi” ortaya koymuştur. Bu nedenle çalışmada bu kavramın incelenmesine daha fazla yer verilecektir.

Csikszentmihalyi’ye (2018: 19-21) göre yaşamı nasıl algıladığımız, tecrübelerimizi şekillendiren birçok etkenin sonucudur. Bu etkenlerin hepsi iyi ya da kötü hissetmemizi sağlayan birer güçtür. Ancak bu güçlerin çoğu, bizim kontrol alanımızın dışındadır. Dış görünüşümüz, yaratılışımız, ne zaman doğacağımız, nasıl bir sosyal çevreye doğacağımız, yaşadığımız dönemde savaş olup olmayacağı, ekonomik kriz içinde olup olmayacağımız ve daha sayısız bir sürü etken bizim dışımızda gelişir ve bizi şekillendirir. Fakat o, “anonim” dış güçler nedeniyle sarsılmak yerine kendi fiillerimizden sorumlu olduğumuzu ve kendi kaderimizi kendimizin belirlediğimizi düşündüğümüz ender anlar da yaşadığımızı söyler. Bu hisse kapıldığında ise insanın bir çeşit neşe ve uzun süre tadını çıkarabileceği bir haz

hissettiğini ifade eder, böylelikle ona göre yaşamın nasıl olması gerektiği hususunda bir algı zihninde belirir. Csikszentmihalyi, (2018:19-21) tarafından bu hal “optimum deneyim” olarak isimlendirilir. Ona göre “optimum deneyim” gerçekleşmesini “sağlamaya” çalıştığımız şeydir, yani kendiliğinden meydana gelmez. O, genel inancın aksine bu anlar yaşamın en iyi, rahat ve konforlu vakitleri değildir, aksine sıkı çalışmanın ve zorlanmanın bir sonucu olduğundan zevk verici olurlar fakat illa da keyif vermeleri gerekmez demektedir. Çünkü ona göre insan yaşamındaki en iyi anlar, gönüllü bir çabayla bedenini ve zihnini zor bir şeyi başarmaya çalıştığında yani zorlandığında olmaktadır. Örneğin ona göre bir yüzücü kendi rekorunu kırarken bütün bedeni acı içinde, akciğerleri patlayacakmış gibi hissedebilir. Çok bitkin de olabilir, fakat bu zamanlar onun için hayatının en iyi hissettiği anlar da olabilir. Bu örnekte de görüldüğü üzere optimum deneyimin gerçekleşmesi, çoğu zaman kolay bir iş değildir. Fakat Csikszentmihalyi, zamanla tüm “optimum deneyimlerin” birikerek insanda ustalaştığı hissini yarattığını böylelikle de insanın kendi kaderini belirlerken iştirak “hissine” kapıldığını ifade eder. Bu da ona göre mutluluk deyince aklımıza gelen şeye en yakın haldir. Bu deneyim bir kere tadıldığında ise insanlar yaptıkları şeyleri aldıkları lezzetten ötürü sürdürmek istemektedir.

Araştırmaları esnasında elinden geldiği kadar insanların eğlendikleri zamanlarda nasıl hissettikleri ve neden böyle hissettikleri sorularına odaklanan Csikszentmihalyi (2018:21), sanatçılar, atletler, müzisyenler, cerrahlar ve satranç ustaları gibi alanında uzman kişiler yani vakitlerinin tamamını seçtikleri iş üzerinde yoğunlaşmış gibi görünen insanlar ile yürütmüştür. Bu kişilere onlara yaptıkları işin nasıl hissettirdiği sorusunu yönelmiştir. Buradan onun vardığı sonuca göre insanlar önündeki tek bir aktiviteye çok dâhil oldukları için o anda başka hiçbir şeyin önemi kalmamaktadır. Böylelikle Csikszentmihalyi “akış” kavramına dayalı bir “optimum teori” geliştirmiş olmaktadır. Bu teoriye göre deneyim, o kadar eğlenceli gelmektedir ki kişi büyük bir bedel ödeyeceğini de bilse bunu yaşamak için yapacaktır.

Umutsuz durumları kişiliklerinin gücüyle lehine çevirerek tüm engel ve zorluklara sabır ile sebat gösterip başarılı olan insanlara genellikle hayranlıkla bakıldığını ifade eden Csikszentmihalyi’ye (2018: 50-51) göre bu sabır ile sebat hali,

onların yalnız başarılı olmalarını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda hayattan zevk almalarına sebep olur. Peki, bu özellik insanda nasıl gelişir? O, bunun yolu insanın bilincini, duygu ve düşüncelerini kontrol altına almasıdır diyerek cevap verir. Ona göre bu noktada en mühim şey, kestirme bir yol arayışına girmekten uzak durmaktır. Bu zor bir iştir, öncelikle bunu kabul etmek ve doğrultuda bir çabaya girmek mecburidir.

Csikszentmihalyi (2018: 23, 24) “*İç deneyimin optimum durumu, “bilinçte düzen” olduğunda olur*” demektedir. Bu da psişik enerjinin (dikkat) gerçekçi amaçlar için kullanılmasına bağlıdır. Optimim deneyim bilinçte meydana gelen her şeyi saniye saniye kontrol altında tutma mahareti olduğundan her birey, bunu kendi bireysel çabası ve yaratıcılığı ile başarır diyen Csikszentmihalyi’e göre kişi, farkındalığına bir düzen gelmesini istiyorsa öncelikle bir amaç takip etmelidir ve sadece bu amacın belirlediği göreve odaklanmalıdır. Aynı zamanda bunun dışındaki her şeyi unutmak durumundadır. Yani kişinin optimum deneyim yaşaması için bilincini sadece buna yönlendirmesi ve bunun dışındaki her şeyi görmezden gelmesi gerekmektedir. Csikszentmihalyi’e (2018: 54) göre niyet, bilgiyi bilinçte düzenli tutmaya sağlayan güçtür. Kişi bir şeyi istediğinde ve gerçekleştirmeyi arzuladığında niyetler devreye girmektedir. Niyetler, çekim alanlarına benzetilmektedir. Dikkati mıknaş gibi bir yöne çekerken diğer yönlerden uzaklaştırır ve bir odak oluşturmayı sağlar. Niyet, kişinin bir şeyi “neden” gerçekleştirdiğini ifade etmez, sadece o şeyi “yaptığını” söyler. Huşuda da niyet etmek, bilinçte bir düzen oluşturur. Örneğin namazda niyet etmekle kişi Allah’a yönelmeyi ve bunun dışındaki kendisi de dahil herşeyi unutmayı sağlayabilmektedir. Böylelikle kişi dikkatini bunu gerçekleştirmeye odakladığında, namazda huşu gerçekleşebilmektedir.

Bilinci olumsuz yönden etkileyen ana etkenlerden birini Csikszentmihalyi (2018: 66, 67), “psişik düzensizlik” olarak isimlendirir. Ona göre “psişik düzensizlik”, insanın bilincinde bulunan niyetle çelişen bilgi ya da bu niyetleri gerçekleştirmeye çalışırken dikkatin dağılmasına neden olan şeylerdir. Bu şekilde psişik enerji etkisiz hale gelir. O, bu durum şu aşamaları takip ederek gerçekleştiğini söyler: İnsanın hedeflediğinin dışında bir bilgi ortaya çıkar. Kişi için ne kadar ciddi ve bu hedefe karşı tehlikenin miktarına ne kadar fazla ise o oranda dikkat bu durumu yok etmek için

harcanır. Böylelikle dikkatin bir kısmı amaç dışında bir şeyi ortadan kaldırmak için kullanılmış olur. Bu tarz tehditler bilinci rahatsız ettiğinde “iç düzensizlik” ya da “psşik entropi” (özün etkinliğine zarar veren bir düzensizlik durumu) yaşanır. Eğer bu süre uzarsa kişiyi artık asıl niyetine dikkatini veremediği, amacını terk edeceği noktaya kadar gelir.

Yeni gelen her bilginin özle olan ilişkisine göre değerlendirilmesi gerekir. Burada Csikszentmihaly’e göre üç durum söz konusudur. Bu yeni bilgi niyetimizi ya tehdit eder ya onu destekler ya da nötr olur. Tehdit ederse bilinçte düzensizlik olur. Niyetleri desteklerse psşik enerjiyi serbest bırakır (Csikszentmihaly, 2018: 70).

Csikszentmihalyi’nin (2018: 71) bilinçte düzen dediği akışta kişi, dikkatini amacını başarmak için harcar. O, buna “akış deneyimi” adı vermesinin nedeninin insanlar ile birebir görüşmeleri esnasında en iyi hissettikleri hali anlatırken bu kelimeyi (flow-akış) çok kullanmış olmaları olduğunu söyler. Akış, “psşik entropi” (iç düzensizlik) durumunun zıddıdır ve bazen “negentropi” olarak da isimlendirilir. Csikszentmihaly’e göre bu duruma erişenler daha kuvvetli, daha emin bir benlik geliştirirler. Eğer kişiler hayatlarını akış deneyimi yaşamak için organize ederlerse hayat memnuniyetleri ve kalitelerinde artış olacaktır. Ona (2018: 73) göre her yaşanan akış deneyimi kişiyi daha benzersiz, daha tatmin edilebilen ve sık rastlanmayan becerilerle donanmış birisi haline getirir. Yine onun ifade ettiğine göre insanı akışa götürecek kestirme bir yol bulunmamaktadır. Ancak akışın nasıl işlediğini anladığı takdirde kişi, can sıkıntısına ya da endişeye harcayacak olduğu psşik enerjiyi yöneterek hayatın değiştirmesi mümkün hale gelecektir (2018: 74).

Csikszentmihalyi (2018:114), “akış aktivitelerinin” temel amacının haz veren tecrübeler sağlamak olduğunu söyler. O (2018: 83), zevk ve hazzın ayrımını yapar ve hazzı oluşturan sekiz bileşen ile “haz fenemolojisi”ni oluşturur. Bunların açıklamadan önce Csikszentmihalyi’deki zevk ve haz ayrımını anlamak gerekmektedir. O (2018: 78-79), zevki şöyle tanımlar: “*Bilinçteki bilgi, biyolojik programlar veya sosyal koşullanmalar tarafından oluşturulan beklentilerin karşılandığı söylendiğinde hissedilen memnuniyet zevktir.*” Zevk, hayat kalitesinin sağlanması için önemli bir etken olabilir, fakat bir başına insana mutluluk getirmediğini söyleyen

Csikszentmihalyi, bunlar insanda psikolojik gelişmeye sebep olmaz ve onun özüne karmaşıklık katmaz diyerek zevkin mevcut düzeni devam ettirdiğini ama tek başına bilinçte yeni bir düzen yaratmadığını açıklamaya çalışır.

Kişi hayatı yaşamaya değer kılan şeyin ne olduğu sorusuna cevap verirken hoş olayların ötesinde başka olayları anımsar. Bunlar zevkli anlar ile paralellik gösterir fakat bilinçte yeni düzen oluşturur. Csikszentmihalyi (2018:79,80), bunun adı “haz”dır demektir. Ona göre “haz”, haz duyulan olaylarda, insan sadece beklentisinin karşılanması, ihtiyacının veya taleplerinin giderilmesi ile kalmaz bununla beraber beklenmedik, hayalini bile kuramadığı bir şeyi başarınca ortaya çıkar.

Şimdi “haz fenemolojisi” huşu ile olan benzer yapısından ötürü sekiz bileşeni ile incelenecektir. Csikszentmihalyi uzun mülakatlar, anketler ve çalışmalardan hareketle sekiz bileşeni oluşturmuştur. O, tanımlamayı yapan kişiler olumlu deneyimleri hakkında düşündüklerinde, sekiz ana bileşenin birkaçı veya hepsinden bahsettiklerini ifade etmiştir.

İlki bu deneyimin “beceri gerektiren zorlu bir aktivite” olduğudur. Csikszentmihaly’e (2018: 83, 84) göre burada bahsedilen “aktivite” fiziksel bir aktivite değildir. Gerekli olan “beceri” fiziksel değildir. Söz gelimi kitap okumak haz veren şeyler listesinde hep başlarda zikredilmektedir. Kitaba dair he türlü yaklaşımımız ya da yorumumuz sembollerle ifade edilen veriyi değiştirme kabiliyetimiz, yani kendimizden bir şeyler katlamamız “beceri”dir. Evrensel olarak hazzı tattıran diğer bir eylem ise insanlarla beraber olmaktır. Çünkü sosyallik esnasında insanlarla doğru şekilde irtibat kurmak, beceri gerektirir (Csikszentmihalyi, 2018). Huşunun da toplumla aidiyet duygusunu beslediğini daha sonra göreceğiz.

Her eylem birtakım fırsatlar ve zorluklar içerdiğini ifade eden Csikszentmihaly’e (2018: 85) göre doğru yeteneklere sahip olmayan insanlar için yapılacak olan aktivite zor değildir, sadece anlamsız bir iştir. Csikszentmihalyi buna satranç oyuncusu örneğini verir. Bu oyun satranç oyuncusuna büyük zevk verirken bilmeyen kişi için hiçbir anlama gelmez ve o kişiyi etkilemez. Zorluklara karşı yetiştirmeye yönelik rekabet ile insan haz duyar fakat rakip olmak tek amaç olduğunda

artık bunun bir eğlencesi kalmaz. Ona göre insanın sanat eserine bakarken hissettiği pasif hazzın sebebi, sanat eserini meydana getirirken yaşanan zorluklara dayanır (Csikszentmihalyi, 2018: 85).

Diğer taraftan akış deneyimini yaşayabilmek için Csikszentmihalyi'e (2018: 85) göre kişinin becerilerinin bu deneyime yakın olması gerekir, ona aşırı zor gelmemelidir ve sıkacak kadar da kolay olmamalıdır. Zorluk derecesi beceriye denk düşmelidir. Bir kişiye oyun çok kolay geldiğinde de çok zor geldiğinde de sıkıcı olur, oyunun eğlenceli olması oyuncunun yeteneğine denk düşmesiyle olur.

İkincisi, “kişinin eylem ve farkındalığının kaynaşması”dır. Csikszentmihalyi (2018: 88-89), kişi bu deneyim esnasında kendini işine çok fazla kaptırması nedeniyle yaptığı işin otomatik hale geldiğini söyler. Düşünmeyi ve sorgulamaya gerektiren bir hal yoktur, eylem akıp gider. O, bu durum nedeniyle optimum deneyime “akış” ismini verdiğini ifade etmektedir. Çünkü ona göre bu kısa ve öz kelime dışarıdan bakıldığında çaba gösterilmeyen eylem hissiyatını iyi yansıtmaktadır. Fakat her ne kadar akışı deneyimlemek çaba gerektirmeyen bir şeymiş gibi düşünülse de hem “fiziksel zorlanma” hem de “disiplinli zihinsel aktiviteyi” gerekli kılmaktadır.

Üçüncüsü, akış deneyimindeki “net hedefler ve geri bildirim” sayesinde odaklanma başarısı artış gösterir. Csikszentmihalyi'e (2018: 90- 95) göre akış deneyiminde odaklanmanın çok yüksek seviyede olmasının sebebi, hedeflerinin net olması ve yaşanan tecrübenin içsel bir şekilde ödüllendirici olmasıdır.

Dördüncüsü, “eldeki göreve odaklanmak”tır. Csikszentmihalyi'e (2018: 95-97) göre kişinin akış deneyimi yaşadığı anda, yoğun konsantrasyona sahip olması ile dikkatin bir noktada toplanması ve yoğunlaşmasıdır. Kişi bu durumda hayatında hoşlanmadığı her şeyi unutabilir, tüm konsantrasyonunu yaptığı işe yönlendirir. Zihinde olan tüm diğer şeyler askıya alınarak tek önemli şey, olan akışı yaşatan deneyime odaklanılır. Bu durum insan huşu tecrübesini yaşarken de aynı şekilde gözlenmektedir.

Beşincisi, “kontrol paradoksu”dur. Bunu Csikszentmihalyi (2018: 97-101), kişinin durum veya etkinlik üzerinde bir kontrole sahip olduğunu ve onunla başa

çıkabileceğini hissetmesidir şeklinde açıklamaktadır. Çünkü kişi daha sonra her ne olacaksa nasıl geri dönüş yapacağını bilir.

Altıncısı kişinin “öz farkındalığını kaybetmesi”dir. Csikszentmihalyi göre hayatın akışında çok zamanımızı kendi özümüz hakkında düşünerek geçiririz. Günlük hayatta sık sık tehdit altında hissedilmesi nedeniyle psişik enerji tamamen ortadan kalkabilir. O, (2018: 103), “Akışta kendini incelemeye yer yoktur.” diyerek tavrını çok net ortaya koyar. Biz bu konuyu huşu da “azalan benlik” düşüncesi olarak görmekteyiz.

Csikszentmihalyi göre tehdit halinde hissetme, öz farkındalığa dair dikkati artırır. Yine kişi nasıl görüldüğü hakkında bir endişe duyarsa akışa girmekte zorlanır. Akışta insan özünü tehdit eden bir durumla karşılaşmaz. Bu noktada o (2018: 101-104), öz farkındalığın kaybının özün kaybı olmadığına dikkat etmek gerektiğinin altını çizer. Yani insan zihninde ve vücudunda olanlardan habersiz değildir. Aksine onun verdiği şu örnekte olduğu gibi keman çalmada usta olan biri, parmak hareketlerinin, duyduğu müziğin ve çaldığı eserin tamamının farkındadır. Eylem bitip öz farkındalık geri döndüğünde ise kişinin hakkında düşündüğü öz akış deneyiminden önce düşündüğü öze aynı değildir. Artık yeni beceriler ve başarılar geliştirmiştir (Csikszentmihalyi, 2018: 105, 106).

Yedincisi ise “zamanın dönüşümü”dür, Csikszentmihalyi (2018: 106, 107), optimum deneyimi tanımlarken insanların en çok bahsettikleri bir diğer şeyin ise “zamanın diğer zamanlardaki gibi geçmiyor gelmesidir” der. Ona göre optimum deneyim esnasında yaşanan ritim, dış verilere dayanarak ölçülen zamanı ya da saati anlamsız hale getirmektedir, çoğu zaman optimum deneyim esnasında insanlar için vakit çok hızlı geçer. Huşunun yaşandığı anda da aynı şekilde zaman algısında değişimler yaşanmaktadır.

Csikszentmihalyi’e göre bu yedi ana bileşen o kadar kıymetli bir haz hissine sebep olur ki insan sadece hissedebilmek adına büyük bir gayret harcamanın buna değeceğini düşünür. Optimum deneyimin en temel ögesi içinde bir hedef barındırmasıdır. En başta başka bir hedef için başladığımız, bize güç gelen aktivite zamanla içsel bir şekilde insanın kendini ödüllendirdiği bir durum haline gelir.

Csikszentmihalyi buna “ototelik deneyim” der. Yunanca “oto” öz, “telos” ise hedef demektir. Bu iki kelimedenden oluşan “ototelik” ise kendi başına yeten, ileride bir menfaat elde etmek için yapılmayan, tek mükâfatı deneyimin bizzat kendisi olan aktivite denir. Csikszentmihalyi buna şu örneği verir: Vatana millete hayırlı vatandaşlar yetiştirmek için öğretmen olmak ototelik bir deneyim değildir. Fakat çocuklarla vakit geçirmeyi sevdiği için birinin öğretmen olması ototelik deneyimdir. Dıştan bakıldığında ikisini de aynı şey olarak görebiliriz fakat deneyim ototelik ise kişi yaptığı işin kendinden dolayı ona dikkatini verir, ototelik değilse sonuçlarına odaklanır. Yapılan işlerin birçoğu bu ikisinin birleşiminden meydana gelir. Dış nedenlerle yapılan (eksotelik) deneyim zamanla ototelik hale gelebilir (Csikszentmihalyi, 2018: 107, 108).

Ototelik öz geliştirmenin kurallarının basit olduğunu söyleyen Csikszentmihalyi, bunların akış modelinden doğduğunu ifade eder. Bu kuralları dört başlık altında inceler. İlki, “amaçlar belirlemek”tir. Csikszentmihalyi (2018: 300-302) kişi ototelik bir öze sahipse çok telaşa kapılmadan tercihler yapmayı öğrenir.

İkincisi, “aktiviteye dalmak”tır. Fiili için bir sistem seçen ototelik kişiliğe sahip birey, yaptığı eyleme derin bir şekilde dahil olmaktadır diyen Csikszentmihalyi (2018:302,303) bir pilot da olsa bulaşık yıkayan bir ev hanımı da olsa kişi, dikkatini tamamen yaptığı işe yöneltir. Yaptığı işte başarılı olmanın yolu ise insanın fırsatları sahip olduğu yeteneklere göre dengelemeyi öğrenmesinden geçmektedir.

Üçüncüsü, “olanlara dikkat etmek”tir. Csikszentmihalyi’e (2018:303-304) göre konsantre olmak dahil olmayı sağlar, konsantrasyonun sürdürülmesi ise dikkatin sürekli verilmesine bağlıdır. Ototelik öze sahip olan bireyler nasıl bir iş ortaya çıkacağı, nasıl göründükleri hususunda kaygılanmak yerine tamamen ellerindeki işe dikkat kesilir.

Son olarak dördüncüsü ise “anlık deneyimden keyif almayı öğrenmek”tir. Csikszentmihalyi (2018: 305, 306), ototelik bir öze sahip olan bir insan, objektif koşullar kötü ya da sert bile olsa sonuç olarak yaşamdan zevk alır. Zihnini kontrol edebilen bir insan nihayetinde her şeyi neşe kaynağı haline getirebilir. Zihni kontrolü sağlamak hem kararlılık hem de disiplin olmasını gerektirir.

İslam geleneğine benzer bir şekilde Csikszentmihalyi' nin (2018: 147) akış teorisi bedeninin sadece hareket etmesiyle akış üretemediğini vurgulamaktadır. Zihin her zaman buna dahil olmak zorundadır. Bir eylem hakkında düşünce, güdü ve hisler olmadan o eylemden haz alacak öğrenmek için şart olan disiplini sağlamak imkansız görülmektedir. Haz eylemi yapanın beyninde meydana geldiğinden akışın sırf fiziksel süreç olması imkansızdır. Kaslarla beyin eşit oranda kullanılmalıdır.

Csikszentmihalyi'e (2018: 306-309) göre tüm varlığı akışa dönüştürmek için bilincin o anki durumunu düzenlemeyi öğrenmesi tek başına yeterli değildir. Yani bir fiilde akışı bulmak bunu tüm hayata yansıtabilmek değildir. Onun verdiği şu örnekten ne demek istediğini anlamak mümkündür. O, Picasso resim yapmaktan çok zevk alan bir insandı fakat bu işi bıraktınca hoş olmayan bir insana dönüşürdü der. Çünkü hazzın yaşanması için tek tek aktivitelerde akış yaşamının ötesinde “hayatı birleşik bir akış deneyimine dönüştürmek”tir. Csikszentmihalyi göre ancak bu şekilde hem geçmişte hem bugün de hem de gelecek anlamlı olabilir. Bir genel hedef belirlenerek günlük olayların mantıklı kılınması gerekmektedir. Bu düzen oturtulamazsa, insan bir akıştan diğerine geçerse arkaya dönüp baktığında bir anlam bulamayacaktır. Ona göre optimum deneyim sağlamak isteyen son vazifesi yaşamın tamamını devamlı bir hedef sağlayan birleşik amaçlarla tek bir akış aktivesine dönmesini başarmaktır. İnsanın hayatında net bir amaç edinmesi ve hayat anlam verilmesi gerekmektedir. Bir kişinin penceresinden bakıldığında bu son hedefin ne olduğu pek mühim değildir. Bu hususta ona göre mühim olan yaşam boyu psikik enerjiyi tüketmeye değer bir zorlukta olmasıdır. Bu bir insanın en iyi koleksiyon sahibi olma isteği, kansere deva bulmaya çalışma üzerinde kararlılığı, evlat sahibi olma isteği vs. olabilir.

Müslümanların bu net amaca sahip olduğunu söyleyen Csikszentmihalyi (2018: 309), Batı medeniyetlerinde birçok kişinin bir hedef bulmaya mecbur olduğunu şöyle açıklar:

Son birkaç yıl içinde çoğu Suudi Arabistan ve Körfez ülkelerinde olmak üzere birçok Müslüman profesyonelle –elektronik mühendisleri, pilotlar, iş adamları ve öğretmenler- tanıştım. Onlarla konuşurken çoğunun yoğun baskı altındayken bile ne kadar rahat göründükleri dikkatimi çekti. Bu konuyu sorduğum kişiler “bu özel

bir durum değil,” dediler. Farklı sözcüklerle aynı mesajı verdiler: “Keyfimiz kaçmıyor çünkü hayatlarımızın Allah’ın elinde olduğuna inanıyoruz ve O neye karar verirse versin bizim için iyi olur.” Bu kadar kesin bir inanç bizim kültürümüzde de yaygındı ama şimdi bunu bulmak kolay değildir. Birçoğumuz geleneksel bir inancın yardımı olmadan, hayata kendi başımıza bir anlam verebileceğimiz bir hedef keşfetmek zorundayız.

Huşuya oldukça benzer bir yaşantı olan akış teorisini geliştiren Csikszentmihalyi (2018: 157), Batı medeniyetinin Doğu medeniyetleri ile kıyaslandığında vücudu ve tecrübeyi kontrol altında tutmak bakımından çocuk seviyesinde kaldığını söyler. Batı “maddi enerjiyi kullanmak konusunda” başarılı olurken Uzak Doğu “bilincin doğrudan kontrolü konusunda” başarılı olmuştur. Fakat bu iki yaklaşımda sırf kendi başına yaşamı sürdürmek için ideal uygulama değildir. Bu meseleyi Csikszentmihalyi (2018: 157-158), şöyle açıklar:

Bu durum fiziksel çevrenin maddi zorluklarıyla baş etmeyi öğrenme pahasına, öz kontrol için ileri teknikler geliştiren, toplumun büyük bir kısmı üzerine kayıtsızlık yayılmasına neden olan, kaynakların azlığı ve aşırı kalabalıktan ötürü güçlükler yaşayan Hint cazibesi tarafından kanıtlanmıştır. Öte yandan, maddi enerji üzerindeki Batı ustalığı dokunduğu her şeyi mümkün olduğunca hızlı tüketilecek bir kaynağa dönüştürür ve bu nedenle çevreyi tüketir. Mükemmel toplum ruhani ve maddi dünyalar arasında sağlıklı bir denge kurulabilmelidir. Ancak mükemmelliği hedeflemeden bilinç üzerinde nasıl kontrol sağlanacağına dair kılavuzluk etmesi için Doğu dinlerine bakabiliriz.

Csikszentmihalyi (2018: 158-160), vücudu eğitmek için Hatha Yoga uygulamasını örnek verir. Bu Doğu teknikleri içinde en kadim ve yaygın olanıdır. Ona göre akışın fizyolojisi ile yoganın ki birbirini oldukça andırmaktadır, psişik enerjiyi kontrol etmek hususunda yoga bir model sunmaktadır. Yogayı şu şekilde açıklamaktadır: Yoga “yoking” (kısıtlama, boyunduruk altına alam) anlamında Sanskritçe bir kelimedir. Amacı, bedenın farklı bölgelerini birleştirerek sonra da onu bir bütün olarak bilinçle beraber düzenli bir sistemin bölümü haline getirmek ve Tanrı ile birleştirmeyi sağlamaktır. Bu işlem sekiz evrede gerçekleştirilir. İlki evrede kişinin davranışlarını değiştirmek için “etik hazırlık” yapılır. “Bilinç düzenlemesi” yapılan

bu evrelerde zihin asıl kontrolden önce psişik entropiyi azaltmayı (özün etkinliğine zarar veren bir düzensizlik durumu) hedefler. Sonraki iki adım fiziksel hazırlık evreleridir. Burada hedef yoginin duyularının isteklerini körelterek bedensel olarak yorulmadan, dikkati bozulmadan devam etmesidir. Beşinci aşamada dikkat dıştan içe yöneltir. Yogi sadece bilince çıkmasını istediklerini görür, duyar hisseder. Bu evrede akışın “zihinde olanlar üzerinde kontrol sağlaması” hedefi de gerçekleşir. Son üç evre ise fiziksel değil tamamen zihinseldir. Sonuncu evreye kadar önce bir uyarıcı üzerinde uzun müddet konsantre olunmaya çalışılır. Sonra özü unutma evresine geçilir. En son evrede ise “öz farkındalığın” sonuna kadar gidilir. Bu evreye kadar gelmeyi başaranlar, bunun hayatlarında yaşadıkları en zevkli şey olduğunu söyler.

Csikszentmihalyi (2018: 158-160), yoga ve akışın son derece birbirine benzediğini söyler. Akış ve yogada en genel ifadeyle yapılan işe ahenk verme ve ruh katma özelliği vardır. Csikszentmihalyi akış ve yoganın yüksek odaklanma sayesinde insan kendini unutturduğunu, keyif verici bir dahil olma hissiyat yaşattığını söylemektedir. Bu da vücudun eğitilmesi sayesinde olmaktadır. Aynı durumu huşu yaşantısında da gözlemliyoruz. Akış ile yoganın farklılaştığı en temel nokta, ona göre akış “özü güçlendirmeyi” amaçlamasıdır. Yoganın amacı bunu tamamen yıkmaktır. Yoganın son aşaması olan Samadhi Nirvana’ya girmek için eşiktir. Kişinin özü bu noktada tıpkı nehrin okyanusa ulaşması evrensel güce karışır. Bu bakımdan akış ve yoga birbirine bütünüyle karşıttır. Fakat daha öncede bahsettiğimiz gibi yaşanan tecrübe hangi din ya da inanış olduğu farketmeksizin çok benzerdir. Biz aslında inancın ötesinde birlik edilen bu tecrübenin yapısını anlamaya çalışmaktayız.

Akış teorisine en büyük eleştiriyi, teorinin kendisi yapmaktadır. Akışın içinde bağımlılık yaratan bir güç bulunmaktadır. Bu güce dikkat etmek gerekir, çünkü birçok şeyde olduğu gibi bu güç de kötüye kullanılabilir. Csikszentmihalyi (2018: 110, 111), “*Optimum deneyim bir enerji biçimidir ve enerji yardım etmek için de yıkmak için de kullanılabilir*” demektedir. İnsanlara acı vermekten, hırsızlık yapmaktan duyulan haz gibi genellikle şiddet ve suça yönelik deneyimler buna örnek verilebilir. Akış kimi noktalarda kişilere zarar verebilmektedir. Akıştaki insanın tüm hayati gereksinimlerini ihmal edip hayattan kopabilme tehlikesi bulunmaktadır ve yine akış insan hayatında

işkoliklik, alkoliklik gibi “kolikliklere” neden olarak bağımlılık yapabilir. Huşu tecrübesi ile bu noktada ayrılırlar çünkü huşu çoğunlukla insanı aşırılıkta uzak tutan ve insan hayatı için mutedil bir çizgi çizen bir yapıya sahiptir.

Yine Csikszentmihalyi (2018: 111), yaptığı bir diğer eleştirisi ise akış deneyimin kendisinin kati olarak “iyi” olmadığıdır. Ona göre bu akış deneyimlerinin sonuçlarının iyi olup olmadığı daha geniş sosyal kriterler gözetilerek tartışılıp muhakkak denetlenmesi ve değerlendirilmesi gerekir. O bu durumunu din, politika ve bilimde de geçerli olduğunu ifade etmektedir. Çünkü bunlar da zaman zaman birilerinin menfaatini sağlamak adına diğerleri için kötüye kullanılabilir.

Csikszentmihalyi (2018: 72-74), akış deneyiminden sonra özün daha karmaşık hale geldiğinden bahseder. Buna göre öz, önce ayrışma ardından bütünleşme yaşar. Ayrışmada birey, öncelikle tüm diğer insanlardan kendini uzaklaştırır, akış durumu bittikten sonra ise insanlarla ve çevresiyle bir bütünleşme içine girer. Ancak Ona göre sadece ayrışma hali yaşamış kimseler bireysel olarak çok büyük başarılar imza atabilirler ama bütünleşemedikleri için egoizm yaşama riskleri bulunmaktadır. Zıddının olduğu durumda yani bütünleşmenin çok kuvvetli olduğu ayrışmanın ise zayıf kaldığı durumda ise “otonom bireysellik” eksik kalacaktır. Bu noktada dengenin sağlanması önem arz etmektedir. Dini tecrübe de yabancılaşmaya neden olabilmektedir ancak bu yabancılaşma olumsuz bir anlama gelmemektedir. Huşu toplumsal aidiyeti desteklemektedir.

1.3. Dini Geleneklerde Huşu

Emmons’un (2013: 478) da ifade ettiği gibi huşuyu, dini tecrübenin merkezinde görmeyenlerin sayısı yok denecek kadar azdır. Dini tecrübe üzerinde çalışmış birçok psikoloğun huşu hakkında da konuştuğu ifade edilmektedir. Daha önce de anlatıldığı üzere huşuyu Otto’nun (1917/1958) kuvvetli ve samimi dini deneyimin en temel ve derin unsuru olarak tanımladığı “mysterium tremendum” da görmek mümkündür. Yine Maslow’un (1964) “doruk deneyim” adını verdiği tecrübeye huşu tecrübesini genişçe ele almaktadır.

Dini tecrübeyi psikolojinin gündemine taşıyan (Yaran, 2009: 17) en önde gelen isimlerden olan William James'in 1902 yılında kaleme aldığı "*Dinsel Tecrübenin Çeşitliliği*" (*The Varieties of Religious Experience*) adlı kitabının neredeyse her bölümünde huşuya temas ettiğini görmek mümkündür. Huşunun dini tecrübe esnasında hissedilen duygulardan biri olduğu söylenmektedir. O nedenle huşunun dini tecrübe ve dini duygu bağlamında incelenmesinin gerekli olduğunun altı çizilmektedir (Kasapoğlu, 2005:178). Göcen'in (2018:290) de ifade ettiği gibi "*Dini tecrübeye insan olayları, somut görüldüğünden farklı derinlikle yaşar. Genel olarak dini tecrübe, kutsala dair alamet ve tezahürleri, kişinin doğrudan sezinlenmesi ve duygusal bir yoğunlukla yaşması ve bunu yaşamına bir zenginlik olarak aktarılması olarak ele alınmaktadır.*" Hökelikli (2017:132-133), bir tür huşu olarak da anlamamızın mümkün olduğu doğrulayıcı tecrübeyi şöyle açıklamaktadır:

Böylesi tecrübeler, kabul edilmiş inançların (veya imanın) gerçek olduğu duygusunu, bilgisini veya sezgisini ansızın veren tecrübelerdir. Bunun iki alt katogorisi vardır: 1) Kutsal'ın genel bir duygusu; kutsal ve kutsal dışı (profane) arasındaki korkunun, dehşetin, ihtişamın, tanımı güç heyecani tecrübesi. 2)Ulûhiyetin varlığının sezgisel ve kendine has bir şuuru, bir başka deyişle, özel yakınlık duygusu.

Huşuyu kutsal bir duygu olarak kabul eden Emmons (2013: 475), bazı duyguların veya duygusal tecrübelerin kutsal olduğunun ifade edilmesinin birtakım kendine özgü sebeplerinden bahsetmektedir:

İlk olarak, kutsal duygular dini olmayan yerlere göre daha çok dini ortamlarda (örn. kliseler, sinagoglar, camiler gibi) ortaya çıkma ihtimali yüksek ortamlardır. Ancak, bu kutsal duyguların dini özellik taşımayan yerlerde yaşanmayacağı anlamına gelmez. İkincisi, kutsal duygular dini özellik taşımayan etkilere göre manevi veya dini faaliyetler veya *uygulamalar* (örn. ibadet, dua, meditasyon) ile daha fazla ortaya çıkması muhtemel olan duygulardır. Ancak, bu onların dini olmayan etkinlikler içerisinde gerçekleştirilemeyeceği anlamına gelmez. Üçüncüsü, kutsal duygular kendini dini veya manevi yönüyle (veya her ikisi ile) tanımlayan *kişilerin*, kendini dini veya manevi olarak düşünmeyen kişilere göre daha fazla tecrübe edilmesi olası duygulardır. Ancak, bu kutsal duyguların

sadece kendini dini veya manevi kişilikleri ile tanımlayanlar tarafından (vesilesiyle) hissedilebilir demek değildir. Dördüncüsü, kutsal duygular dünyada geleneksel olarak kendi taraftarlarını yetiştirmeye çalışan dini ve manevi sistemlerin içerisinde yer alırlar. Beşinci ve son olarak, kutsal duygular bireylerin görünüşte hayatlarının seküler yönleriyle birlikte (örn. aile, kariyer, olaylar) manevi bir önemin doyumuna ulaştıklarında tecrübeledikleri duygulardır.

Her ne kadar genellenebilir bir durum olmasa da dini mekan, zaman ve ritüellerin kendini dini veya manevi olarak gören kişilerde daha fazla “dini duygu” ve “duygusal tecrübe” ortaya çıkardığı anlaşılmaktadır. Yine bu dini ve manevi kuruluşların müntesiplerini bu kutsal duyguları ortaya çıkarmaya yönelttikleri ifade edilmektedir. Bireyler için manevi doyuma ulaşma sürecinde, kutsal duyguların yardımı büyüktür. Daha sonra da üzerine duracağımız üzere dini manevi deneyimler huşunun ortaya çıkmasını sağlayan ana kaynaklardandır. Dini geleneklerde, her ne kadar birçok noktada ayrışmalar da dini tecrübe ve mistik tecrübe ile bağlantılı olan konularda tecrübe noktasında bazı benzerliklerin olduğu görülmektedir. Bu duruma dikkat çeken Kutluer (2005: 188), şöyle demektedir:

Hristiyanlık ve İslam gibi semavi dinlerle ilgili araştırmalar neticesinde ulaşılan sonuç, bütün büyük dünya dinlerinde mistisizmin ifade ediliş biçimleri arasında bir hayli fark bulunduğu, ancak aynı zamanda tecrübe ve anlayışta belirgin şekilde birlik görüldüğüdür. Buna göre farklı dünya dinlerindeki mistik tecrübelerin mutlak hakikat, ilâhî varlığın içkinlik ve aşkınlığı, benliğin Tanrı ile bir olması, evrendeki kötülüğün mahiyeti ve mânevî yetkinliği ifade eden kavramlarla ilgili göz ardı edilmez ortak yanları bulunduğu anlaşılmaktadır. Ancak bu tesbit, dünyadaki bütün mistik doktrinlerin birbirinin tamamen aynı olan kavramsal yapılar içerdiği anlamına gelmemektedir. Mesela mutlak hakikat tecrübesiyle ilgili olarak bazı mistikler şahsî tanrı terimleriyle konuşurken bazıları Brahman, boşluk, Nirvana, bir, iyi gibi gayri şahsî bir gerçek varlıktan söz etmektedir.

İnsan ve inandığı Tanrı arasındaki ilişkinin söz konusu olduğu dini tartışmalarda, huşuya çok fazla vurgu yapıp yer verildiğini altını çizen Keltner ve Haidth'e (2003: 298) göre huşunun en eski ve güçlü örneklerinden birini Hindu destanı olan

Wahabarata'nın bir bölümü olan *Bhagavadgita*'nın etkileyici zirve noktasında görebilmek mümkündür. *Bhagavadgita*, hükümdarlığı elde etmek için kraliyet ailesinin iki kolu olan kuzenler arasındaki mücadeleden bahseder. Buradaki başkahraman olan Arjuna emri altındakileri askerleri büyük yıkım getirecek bir savaşa dahil etmek üzereyken cesaretini yitirir ve savaşmaktan vazgeçer. Bunun üzerine Krishna (Tanrı Vishu'nun sureti) Arjuna'yı akrabalarının büyük bir çoğunluğu ölecek bile olsa savaşa devam etmesi ve görevini tamamlaması için ikna etmeye çalışır. Krishna, Arjuna'ya yerine getirmesi gereken görevi ve evrenin işleyişi konusunda bazı dersler verir. Arjuna büsbütün hareketsiz kalır ve Krishna'dan evrenin bütününe ona göstermesini ister. Krishna bu isteği geri çevirmez ve Tanrı ve evreni hakikatte nasılsalar oldukları görmesi için Arjuna'ya "kozmik bir göz" verir. Bunun üzerine Arjuna modern zaman tabiri ile "psikotik kriz" ya da "psikodelik deneyim" denilebilecek bir tecrübe yaşar. Tanrıları, güneşleri, ebedi zamanı ve mekanı görür. Şaşkınlık (*vistimas*) içindedir, tüyleri diken diken olmuştur. Zihni karma karışıktır, gördüğü şeyleri betimleyemez, ifade edemez. Arjuna'nın şu sözleri tam bir huşu içinde olduğunu gösterir: "*Daha önce hiç görmediğim şeyler ve vecd benim sevincim...*" Krishna'nın önüne secdeye gider ona hoşgörü için yalvarır ve Krishna'nın şu emrini işitir: "*Benim için çalış, Beni en büyük amacın yap, Bana sadık ol, (diğer) düşkün olduğun şeyleri terk et*". *Bhagavadgita*'nın geri kalanı Arjuna'nın tüm kalbi ile Krishna'nın emirlerine tüm kalbiyle nasıl saygı gösterdiğini anlatır (akt. Keltner ve Haidth, 2003: 298).

Dindar Yahudiler için huşu duymanın inançtan daha önde geldiği söylenmektedir. Yahudilikte Tanrı'ya karşı huşu duymak anlamına gelen "yirat hashem" ya da cennet korkusu anlamına gelen "yirat shamayim" neredeyse "din" kelimesi ile aynı anlamda kullanıldığı ifade edilmektedir. Tevrat'da ise din adamından bahsedildiğinde örneğin İslam'da olduğu gibi inanan kişi anlamında "mümin" kelimesi kullanılmak yerine; Tanrı karşısında huşu duyan anlamına gelen "yare hashem" kelimesi kullanılmaktadır. Yani Yahudilikte inanmış olmanın ötesinde huşu duymaya kuvvetli bir şekilde vurgu yapılmaktadır (Wettstein, 1997: 259).

Dini olarak anlamlı görülen mekan ve zamanlarda olmak da huşu yaşamayı daha çok sağlayabileceğini ifade etmiştik. Yahudi ayı Tişri ayının ilk günü Museviler için yeni yıldır, kutsal bir gündür ve bayram olarak kabul edilir, kutlamalar yapılır. Bugüne Roş Ha-şana adı verilir, Eylül ya da Ekim aylarına denk gelir (Aydın, 2014: 337). Yamim nora'im ise Roş Ha-şana ile başlayıp Yom Kipur ile biten bu ayın ilk on gününe verilen addır ve İngilizce'ye "Huşu Günleri" (Days of Awe) olarak tercüme edilir. İbranice "nora" kelimesinin kökü, "korku" anlamında da gelmektedir. Bu yüzden bu günler Yahudiler için hem korku hem de huşu günleridir (Pollack, 2021).

Hristiyanlar huşuyu genellikle doğayı da içine alacak şekilde din ile ilişkilendirmektedir (Schneider, 2009). Örneğin Johnson (1986: 197), bununla ilgili şöyle demektedir:

Bu konuyu ele alırken önce, dini tecrübemizin çoğunda mevcut bulunan hissi (rsensory) algıların yerini kabullenmemiz gerekmektedir. Bir güneşin batışının güzelliğini veya yıldızlı bir gecenin ihtişamını seyre dalmak insanda sevinç ve mutluluk veren huşuyu davet edebilir. Açık denizde ki bir fırtınanın uyandırdığı şiddetli korkuyu hissetmek, insanları merhamet ve yardım için Tanrı'ya sığınmaya zorlayabilir. İkna edici vaazı dinlemek, dini yazıları okumak ve ilahiler söylemek dini bir uyanışa (conversion) vesile olabilir. Bir dini merasim esnasında şahit olunan mukaddes semboller, insanı ilahi hikmetler üzerinde yoğunlaşmış vecd halindeki bir dikkat üzere zabtebilir. Dini uyanıklık mütevazı algıları kullanma eğiliminde olup, onları hayranlık ve bağlılığın en doruk noktalarına yükseltir. Yorumun bakış açısını genişleterek, algıların ebedi bir varlığın mevcudiyeti anlamına gelecek şekilde düzenlenmelerini sağlar.

Huşunun İncil'de bahsedilen birçok deneyimi anlamaya yardımcı olacağı ifade edilmektedir. Çünkü eşanlamlı kelimeler, yakından ilişkili diğer kavramlar ve ifadeler göz önüne alındığında, İncil'de huşu için yüzlerce referans bulunduğu ve bunun huşuyu en ana temalardan biri haline getirdiği söylenmektedir (Tix, 2015). Buluttan gelen ses ile "Öğrenciler bunu işitince, dehşet içinde yüzüstü yere kapandılar" (Matta 17: 6). Mezarı boş gördükten sonra "Kadınlar mezardan çıkıp kaçtılar. Onları bir titreme, bir şaşkınlık almıştı. Korkularından kimseye bir şey söylemediler" (Markos 16: 8). İncil'den huşuya verilen örneklerden bazılarıdır.

Keltner ve Haidth (2003: 298, 299) inançsız birinin hidayete erdiği anlarda da huşu yaşanabileceğini söylemektedir. Yine onlara göre bazen çok yoğun şekilde huşuyu deneyimlemesi, kişinin ilahi olanla irtibatta olduğunu hissetmesine ve hidayete ermesine sebep olmaktadır. Huşu uyandıran dönüşüm örneği olarak Paul'un Şam'a yolculuğu esnasında hidayete ermesi verilir (Elçilerin İşleri, 9.1-9). Dini geleneklerde huşunun bağlantılı olarak anlatıldığı yerlerin başında peygamberlerin ilahi vahiy ile muhatap olduklarındaki halleri geldiği söylenmektedir. Eyüp'ün "geçmişte süzülen bir ruh" ile olan tecrübesi buna örnek verilir: *"Gece rüyaların doğurduğu düşünceler içinde, insanları ağır uyku bastığı zaman, beni dehşet ve titreme aldı, bütün kemiklerimi sarstı. Önümden bir ruh geçti, tüylerim ürperdi. Durdu, ama ne olduğunu seçemedim. Bir suret duruyordu gözümün önünde, çıt çıkmazken bir ses duydum: "Tanrı karşısında insan doğru olabilir mi? Kendisini yaratanın karşısında temiz çıkabilir mi?"*" (Eyüp 4: 13-17).

Tix'e (2015) göre huşu, her ne kadar kişinin kontrolünün ötesinde ve şaşırmaya dair öğeler barındıran bir his olsa da İncil huşu duymanın, geliştirilebilecek bir erdem olduğunu öğretmektedir. Örneğin "şaşırmaya ve hayrete düşmeye" (İşaya 29: 9) ve "durup Tanrı'nın Tanrı'nın şaşılabilir işlerini" düşünmeye (Eyub 37:14) teşvik edilmektedir.

Huşu duyduğu esnada kişilerin kendilerinden daha büyük bir güç ile temasa geçtiğini ifade eden Keltner ve Haidth (2003: 299), bu irtibatın kafa karışıklığına ve şaşkınlığa sebebiyet veren aşırı güçlü ve yeni bir duygusal deneyimi tetiklediğini söylemektedir. Kafa karışıklığı ortadan kalktığında ise kişinin artık dönüşeceğini ve yeni değerleri, emirleri ve yapması gereken görevleri tereddütsüzce kabul edeceğini ifade etmektedir.

Özetle tüm dini geleneklerde huşu benzeri bir dini tecrübenin yaşandığını söylemek mümkündür. İslam kültüründe de huşu genişçe yayılmaktadır. Bizim dinler bakımından sınırlılığımız olduğu için ve huşu derinlemesine İslam ile inceleneceği için burada daha genişlikle İslam literatürü incelenecektir.

1.3.1. İslam Dinine Göre Huşu

İnsanın zihni, bedeni ve kalbi yani bütün varlığı ile Allah'a yönelmesi ve O'na boyun eğmesi anlamına gelen huşu, Müslümanın en önemli özelliklerinden biri olarak görülmektedir. Bu özellik onun tüm duygu, düşünce, davranış, ibadet, fiillerine yani genel olarak bütün yaşamına yansımaktadır. Kur'an'ı Kerim'de Allah'ı Teala'nın bildirdiği gibi "Ağlayarak yüzüstü yere kapanırlar; Kur'an onların saygısını artırır." (İsra, 17/109). O'na ibadet etmek, O'nu anmak, Kur'an okumak ya da namaz kılmak kişinin huşusunu artırır, onun lezzetini tatmasına imkan tanır. Fakat huşu sadece ibadetlere özgü bir hal olarak görülmez, o, insanın yaşamının her anında Rabbinin huzurunda olduğu bilerek buna uygun olacak şekilde kulluk tavrı ve edebini takınması olarak açıklanmaktadır. Huşuyu yaşam boyu sürdürmesi için kişinin her anında Allah'ın huzurunda olduğu bilincine sahip olması anlamına gelen "ihسان" şuurunu zihnine işlemesi ve sürekli taze tutması gerektiği söylenmektedir (Özaşar, 2020: 132, 133).

Kur'an'ı Kerim, sahabe ve onların şahsında da tüm Müslümanların huşu içinde olmaları ve bu hali devamlı olarak tüm yaşamlarında sürdürmelerinin gerekli olduğu bildirilmiştir. "İman edenlerin, Allah'ı anmak ve vahyedilen gerçeği düşünmekten dolayı kalplerinin heyecanla ürperme zamanı gelmedi mi? Onlar daha önce kendilerine kitap verilmiş ve üzerlerinden uzun zaman geçip kalpleri katılaşmış kimseler gibi olmasınlar. Onlardan birçoğu yoldan çıkmışlardır" (Hadid, 57/16). Sahabiden İbn Mesud (r.a.) bu konuyla ilgili şöyle demektedir: "Müslüman olmamızla, Allah'ın bizi bu ayetle azarlaması arasından sadece dört yıl geçmiştir." Yine aynı ayetle ilgili İbn Abbas (r.a.) ise şöyle demektedir: "Allah müminlerin kalbini ağır ve hareketsiz bulmuş ve onları Kur'an'ı Kerim'in nüzulünden on üç sene sonra azarlamıştır." (İbn Kayyim el-Cevziye, 1990:402). Görüldüğü üzere müminin huşuyu hayatının her döneminde ve anında canlı tutması gerektiği, bu hususta gevşeklik göstermemesi gerektiği Allah tarafından Müslümanlara hatırlatılmıştır. Bu nedenle sahabiler ellerinden geldiği kadar huşu içinde yaşamlarını sürdürmeye çalışmıştır.

Günümüze kadar Türkçe ve Arapça olarak yapılan çalışmalarda, Kur'an'ı Kerim'de huşu kavramı konusu çeşitli açılardan tasnif edilerek açıklanmıştır. Her bir çalışma kendi amacı doğrultusunda gruplandırma yoluna gitmiştir. Söz gelimi kimi çalışmalarda huşunun kelime anlamı üzerinden bir sınıflandırma yapılmıştır. Bazıların da ise müminlerin, kafirlerin ve cansız varlıkların huşusunun bahsedildiği konular bazında ayetler tasnif edilmiştir. Bir kısım çalışmalarda ise huşu ve namaz irtibatı ile sınırlandırılarak ayetlere bu çerçevede yaklaşmıştır.

Müfessirlerden bazıları, huşunun Kur'an'ı Kerim'de dört manada kullanıldığını söylemekle huşu teriminin anlamlarına derli toplu bir şekilde işaret etmeye çalışmıştır. Genel bir bakış açısı oluşturmak adına bu manalara değinilecektir. Kur'an'ı Kerim'de ilk olarak huşu kelimesinin “tezellül” (çaresizlik) anlamına geldiğini söylenmektedir. Bu anlamıyla Taha 20/108; el-Kamer 54/7; el-Kalem 68/43 surelerinde geçmektedir, ikinci olarak “azaların sükuneti” şeklinde ifade edilmiştir. Bu anlamıyla el-Mü'minûn 23/2 ve geçmektedir. Üçüncü anlamı “korku”dur. Bu anlamı ise el-Enbiya 21/90 ifade edilmiştir. Son olarak ise huşu, Kur'an'ı Kerim'de “tevazu” anlamında kullanılmıştır. Bu anlamıyla el-Bakara 2/45 geçmektedir (İbnü'l- Cevzi, 1984: 276, 277; ed-Damegani 1983: 158,159).

Kaya'ya göre (2013: 62) Kur'an'da huşu ile ilgili kullanımların hedefi, müminin Allah'a karşı saygı ve bağlılık duymasını sağlamaktır. İnananlara öğretmeye çalıştığı şey ise, insanın Rabbinin büyüklüğü ve yüceliği karşısında karşılaştırılmaz bir konumda olduğunun farkına varmasıdır. Bu yüzden insan konumunu bilerek hareket etmeli, Rabbinin kendisine gönderdiği vahye şüphesiz teslim olup bağlanmalı, O'ndan başka hayat kaynağı olmasının mümkün olmadığı bilinci ile O'nun yönlendirdiği yola gitmelidir.

Kur'an'ı Kerim'de Allah inananlarına, “Şüphesiz müminler kurtuluşa ermiştir. Onlar namazlarında huşu içerisinde.” (Müminun 23/ 1-2) diyerek seslenmesi, namazı huşu içerisinde kılmanın önemine işaret etmiştir. Müslümanlar namazın nasıl kılınacağını dair ayrıntıları kutsal kitapları Kur'an'dan daha çok, Hz. Peygamber'in sünnetinde bularak yaşamışlardır. Kur'an'da namazın nasıl kılınacağından çok namazın ruhu, manası ve amacı üzerinde durulduğu söylenmektedir (Çolak, 2009:

183). Genel olarak huşu yaşantısı, özel olarak ise namazda huşu konusu, İslam âlimleri çoğunlukla bu ayet bağlamında incelenmiştir.

Huşunun Kur'an'da tanımının yapıldığını görülmektedir. “Sabır ve namazla Allah'tan yardım isteyin. Şüphesiz bunlar, Allah'a huşu ile boyun eğenlerden başkasına ağır gelir. Onlar kesinlikle rablerine kavuşacaklarını ve O'na döneceklerini bilen kimselerdir” (Bakara 2/45-46). İnsanın “acıya katlanması, onu geçirmek için dayanması ve karşı koyması” (Elmalılı, 2001: 289) gibi anlamlara gelen sabır, insan nefesine çok ağır gelen bir iştir. Manevi ve ahlaki bir olgunluğu gerektirir. Namaz da tabiatı itibari ile insana sürekli olması bakımından zor gelmektedir. Bu yüzden hem sabır hem de namaz yoluyla Allah'tan yardım istemek gerçekten de insan için ağır bir iştir.

İslam düşüncesinde huşu içinde kılınmayan namaz istenen ve ihtiyaçlarını kapatacak bir ibadet olarak görülmemektedir. Hatta bu namazın amaçsız ve anlamsız olduğu, insan için ağır bir yük oluşturduğu dahi söylenir. Bu yüzden de Allah'tan layıkıyla korkup başını eğerek düşünen saygılı insanlara (huşu yaşantısında olanlara) namazın bir yük olarak gelmeceği söylenir. Çünkü onlar bir gün Allah ile karşılaşp ona kavuşacaklarını ve amellerinin karşılığını alacaklarını bilmektedir. O yüzden sabır ve namaz vasıtasıyla Allah'tan yardım beklemenin onlara zor gelmemesinin de ötesinde zevk vereceği söylenmektedir (Elmalılı, 2001: 290; Kasapoğlu, 2005: 185).

Zor durumlar karşısında sabır göstermek, sıkıntılı bir güçlüktür. Daimi olarak namaz kılmak ve bunun da ötesinde günlük yaşamda sürekli huşu içinde olmak, zor bir yükümlülüktür. Buna işaret eden Huzeyfe (r.a.) şöyle demiştir: “Dininizden ilk kaybedeceğiniz şey, huşudur. En son kaybedeceğiniz ise, namazdır. Nice namaz kılan kimseler vardır ki onda hiçbir hayır olmaz. Yakın bir zamanda camiye girersiniz de orada huşu içinde kimseyi göremezsiniz.” (İbn Kayyim el-Cevzi, 1990:403). Mahiyetleri gereği zor olan bu şeyleri gerçekleştirmenin kolay yolunu aramak ancak zaman kaybına neden olacaktır. Huşu yaşantısını “sağlamayı” başarıp boyun eğenlere, sabretmek de namaz kılmak da asli itibari ile güç birer eylem olmalarına rağmen zor gelmez çünkü onlar zaten bu durumdan lezzet duymaktadır ve bu halin sürüp gitmesini istemektedir.

Kur'an'ı Kerim'den anladığımız üzere huşunun en temel anlamlarından biri, Allah'a saygı göstermektir. "Ehl-i Kitap'tan öyleleri vardır ki hem Allah'a hem size indirilene hem de kendilerine indirilmiş olana inanırlar, Allah'a karşı saygı duyup Allah'ın ayetlerini az bir pahaya değışmezler. İşte onlardın rableri katında mükâfatları vardır. Şüphesiz Allah hesap görmekte çok çabuktur" (Ali İmran, 3/199).

Kur'an'ı Kerim'de peygamberlerin de huşu sahibi olarak nitelendirildiklerini görmekteyiz. "Biz onun da duasını kabul ettik ve ona Yahyâ'yı verdik; eşini de bunun için elverişli kıldık. Onlar, hayır işlerinde koşuşurlar, umarak ve korkarak bize yalvarırlardı; onlar, bize karşı derin saygı içindeydiler" (Enbiya 21/90). Bu ayetteki huşu kelimesi tefsirlerde ve meallerde genellikle "saygı duymak" olarak çevrilmiştir. Ancak "kalpte kökleşmiş korku" manası da verildiği görölmektedir (Razi, 1993: 386). Bundan hareketle saygı anlamını ihtiva eden huşunun, "korku ve ürperme duygularını" da içerdiğini söylemek mümkündür. Böylece Arapça sözlükler ve tefsirlerde anlatıldığına göre huşunun tek tip bir duygu olmadığı anlaşılmaktadır (Kasapoğlu, 2005: 189).

İbadetin temelinde yatan duygu yaşantısına bakıldığında iki temel duygunun görüldüğü söylenmektedir: Allah sevgisi ve Allah korkusu. Allah sevgisi ve korkusu tüm diğer sevgi ve kokulardan farklı görölmektedir. Çünkü Allah dışındaki bir şeyi sevmek ondan korkmayı, korkmak ise onu sevmek anlamını taşımamaktadır. Bu noktada mümin ümit ve korku arasında dengeyi sağlamaya çalışılması gerektiğinin altı çizilmektedir (Şentürk, 1985: 224; Şentürk, 2009: 32-34). Kur'an'ı Kerim'in bu durumu birçok ayette ifade ettiğini görmekteyiz. "Şayet biz bu Kur'an'ı bir dağın üzerine indirmiş olsaydık, onu Allah korkusundan titremiş ve paramparça olmuş görürdün. İşte bu misalleri insanlar düşünsünler diye veriyoruz" (Haşr 59/21). "De ki: "Siz ona inanın veya inanmayın, şu bir gerçektir ki, bundan önce kendilerine ilim verilen kimselere (Hakk'ın kelâmı) okununca derhal yüzüstü secdeye kapanırlar. Ve "Rabbimizi tesbih ederiz, rabbimizin vaadi mutlaka yerine getirilir" derler. Ağlayarak yüzüstü yere kapanırlar; Kur'an onların saygısını arttırır" (İsra 17/107-109). İnsanda bulunan her bir duygunun onun hayatını anlamlı kılan bir yönü bulunmaktadır. O nedenle sevgi ile korku duygusunun da insana verilme amacı bulunmaktadır. Her ne

kadar huşu en çok namaz ibadeti ile birlikte anılsa da huşunun sadece namazda oluşan bir hal olmadığını da bilmek gerekir. Müslümanlar için önemli ve kutsal zaman ve mekânlarda da huşunun çok yoğun bir şekilde yaşandığı söylenmektedir. Örneğin oruç tutulan Ramazan ayının tamamı ve özellikle de sahur ve iftar vakitleri, hac ya da umre için gidilen kutsal topraklarda Kabe'nin görüldüğü ilk an, tavaf ve vakfe zamanları huşunun çok kuvvetle hissedildiği kıymetli anlar olarak görülmektedir. İslam geleneğinde mümin için huşu, Allah'a duasında, O'na tesbihatında, tefekkür, tövbe ve istiğfarında yani O'nunla her karşıya geldiği anda sağlanmaya çalışılması gereken bir hal olarak anlaşılmaktadır (Özafşar, 2020: 131).

Bu anlatımlarla beraber bunun da ötesinde aslında huşu, Müslümanın yaşamının tamamına yansımaları beklenen bir haldir. Kutlu (2018: 138-141), bu yaşantıyı şöyle anlatmaktadır:

Dağ nasıl yumuşuyor, güneş nasıl ısıtıyor, tabiat bir “an”dan bir “an”a nasıl geçiveriyor. Bütün mahlukat nasıl nefes alıyor, nasıl hep beraber kıyama kalkıyor, rükuya varıyor, secdeye kapanıyor. Bir mucizenin orta yerindeyim, yalnızım... Öylece hareketsiz, büyülenmiş bir halde ürperiyorum. Varlığının farkında olamayacak derecede kendini karşısında bulunduğu şeyin heybet ve cazibesine kaptırmış durumdayım. Boyun bükmüş teslim olmuşum. Bu harikulade oluşumun her noktası, her zerresi, her görüntüsü, her salınışı, her sesi, her kokusu beni heyecan, saygı, sevgi ve korku ile sarıp halsiz bırakıyor. İlahi “ol” emrinin oldurduğu bu hadsiz hesapsız manzara bu ölçüye-tartıya (dolayısıyla beşerin ilmine-bilimine) sığmayan, kavranamayan tablo, beni hayretten hayrete fırlatıyor. Huşu bu mu?

Vakarla susan kayaların, denizde yüzen balıkların, yumurtayı çatlatıp çıkan yavruların, göçe hazırlanan göçmen kuşların; ayın, yıldızın, göldeki kamışların kalp atışları duyulmuyor mu? Duyuluyorsa eğer. İşte o zaman. Yani aniden ilahi bir hakikatin keşfen bilinmesi sırasında kalbe gelen ürperti de duyulacaktır. İşte huşu budur. Sevgiden, saygıdan, hayranlıktan, hayretten, heybetten, kelimelere sığmayan bir sessizlikten duyulan şey. İnsanoğlunu Rabbi ile baş başa bırakan şey... Masum ve teslim olmuş tabiat her an, her saniye, her dakika, her gün, her mevsim içinden gelip geçenleri yıkayıp arıtıyor, kendi safveti ile biz kalbi-kara kulları tevbe ve teslimiyete çağırıyor ya; Hayfa!... Eşref-i mahlukat bu çağrıya

kulak tıkıyor. Huşunun ardı duadır. Duanın ardı gözyaşı. Dua Ademoğluna en çok yakışan haldir. Huşu kalp gözünün açık tutulmasıdır. Açık duran kalp gözü kainatın her “an” huşu içinde elpençe divan durduğuna şahid olur. Müşahede makamı budur. Cümle mahlukat bu makamda tesbihatla meşguldür.

1.3.2. Hz. Peygamberin Yaşantısında Huşu

Peygamberleri diğer insanlardan ayıran en temel şeyin, onların Allah’tan vahiy almalarının olduğu söylenmektedir. Allah’ın peygamberleri vahiy alabilmeleri için psikolojik ve fizyolojik açıdan tam donanımlı olacak şekilde yarattığı ifade edilmektedir. Peygamberlerin vahiy alması da kör olan birine göre çok iyi gören birinin durumuna benzetilebilir. Günümüzde “yaratıcı düşünce” adı verilen keşifler, buluşlar ile rüyalar ve ilhamlar, vahiy olayının anlaşılmasını sağlayabilir (Şentürk, 1986: 4).

Peygamberlerin Allah ile O’na inananlar arasında iletişimin temel unsurlarından biri olduğu söylenmektedir. Çünkü onlar bir yönden kaynak diğer yönden ise alıcıdır; Allah’ın gönderdiği vahyi almaları, onları alıcı konumuna getirir, bu vahyi insanlara tebliğ ettikleri noktada ise kaynak olurlar (Şentürk, 2010: 37). Bir dine inanan her kişi, bütün dini kaideleri ve akidelerini peygamberlerden öğrenmektedir. Yani peygambere iman etmenin Allah’a, meleklerle, ahirete ve diğer inanç esaslarına iman etmek anlamına geldiği söylenmektedir. Şayet insan peygambere inanmazsa da onun ilettiği vahyi kabul etmeyecektir (Şentürk, tsz.: 20-21). O nedenle dinde peygamberler kilit taşı olarak görülür. Bu nedenle peygamberlerin şahsiyetinin ona inanan insanlar açısından oldukça mühim olduğunun altı çizilmiştir (Şentürk, tsz. 22). Onlar inanlara her konuda en büyük örnektir.

Hz. Muhammed, Müslümanın huşu içinde olma halini yaşamlarının tümüne yaymalarını istemiştir (Özafşar, 2020: 133) ve şöyle buyurmuştur: “Allah’ım, fayda vermeyen ilimden, huşu duymayan kalpten, doymayan nefisten ve kabul olunmayan duadan sana sığınırım” (Müslim, Zikir, 73; Nesai, İstiaze, 65). Huşuyu tüm yaşamında ve namazda tatbik etmekle Müslümanlara her konuda olduğu gibi bu konuda da en iyi örnek olduğu söylenmektedir (Şener, 1998, 423). Hz. Muhammed’in yaşamının her

anında Allah'ı hatırlayarak huşu içerisinde hareket ettiği ifade edilmektedir (Özafşar, 2020: 133). Sahabeden onu görenler oturmasındaki huşuya şahit olduklarından bunun tesiri altında kaldıklarına dair pek çok rivayet bulunmaktadır (Ebu Davud, Edeb, 22; Buhari, el-Edebü'l-Müfred, I, 402).

Hiz. Muhammed'in Hira Dağı'nda Cebrail ile karşılaştığında, vahiyle ilk kez muhatap olduğunda "Meleği, gökyüzünün boşluğunda oturur durumda görüyordu. Şaşırmış bir halde, hanımının kendisini bulmakla görevlendirdiği adamlar galip onu buluncaya kadar, hiç kımıldayamadı. Yine anlatıldığına göre, bir defasında Rasulullah (as.), tüm vücudu titrer bir durumda evine döndü ve sakinleşebilme içi bir örtüye sarındı." (Hamidullah, 2013: 77). Bu iki örnekten de çıkarılabileceği üzere vahiy alıp Cebrail ile karşı karşıya gelmeleri, peygamberler üzerinde çok yoğun huşu haline sebep olmuştur.

Hiz. Peygamber'in Allah'a yakarışı esnasında huşu hali iyice yoğunlaştığı bildirilmektedir. O nedenle çevresinde Müslümanların bu hali, çok net bir şekilde gözlemleyebildiği söylenmektedir (Özafşar, 2020: 129). İbn Abbas'tan rivayet edildiğine göre Hiz. Peygamber yağmur duasına çıktığında çok sade kıyafetler tercih etmiş, alçakgönüllü ve yalvarır şekilde dua etmiştir (Tirmizi, Cuma, 43; Nesai, İstiska, 3). Hiz. Peygamber tüm ibadetlerini huşu ile yerine getirmiştir. Bu halini kendisi şöyle anlatmıştır: "Allah'ım, yalnız senin önünde eğildim, yalnız sana inandım, yalnız sana teslim oldum. Kulağım, gözüm, iliklerim, kemiklerim ve sinirlerim yalnız sana karşı huşu halindedir." (Tirmizi, Deavat, 32; Ebu Davud, Salat, 118-119).

Hiz. Muhammed'in tüm ibadetlerde olduğu gibi namazda da huşuya çeşitli bağlamlarda temas ettiği, huşuyu engelleyecek şekilde namaz kılan kişileri ise uyardığı ifade edilmektedir. Onun Müslümanları namazda hem zihni hem de bedeni olarak gafletten ve gafilce davranışlardan sakındırdığı söylenmektedir (Şener, 1998, 423). "Bir gün sahabeden Ebu Cehm, Hiz. Peygamber'e nakışlı, zarif bir elbise hediye etmiştir. O, bu elbise ile namaz kılmıştır. Namazı bitirince Hiz. Aişe'ye şöyle buyurmuştur: "Bu elbiseyi Ebu Cehm'e geri gönder, namazda gözüm nakışlarına takıldı. Neredeyse namazda huzurumu bozacaktı!" (Muvatta, Salat, 67; Buhari, Salat, 14).

Namaz ezan ile başlayıp, abdest ile devam etmektedir, kıyamdan tahiyyat ve tesbihat okunana kadar her aşamada Müslüman için huşu halinin zirve noktasına eriştiği bir ibadettir. (Özaşar, 2020: 129). Hz. Peygamber şöyle buyurmuştur: “Namazlar ikişer ikişer kılınır. Her iki rekatta teşehhüd (tahiyyat) okursun, huşu içinde davranırsın, yakarırsın, boyun bükersin...” (Tirmizi, Salat, 166; İbn Hanbel, I, 211). O, huşunun namazın içinde önemli bir unsur olduğunun altını defaatle çizmiştir. Yine bir defasında şöyle dediği bilinir: “Müslüman bir kimse, farz namazın vakti girdiğinde, o namaz için güzel bir biçimde abdest alır, huşu içinde olur ve rükû ederse (namaz kılarsa), büyük günah işlemedikçe o namaz önceki günahlarına kefarete olur. Bu her zaman böyledir” (Müslim, Taharet, 7).

1.3.3. Tasavvuf Literatüründe Huşu

Tasavvuf, İslam’da meydana gelen mistik fikir ve davranışlara verilen isimdir, İslam mistisizmi anlamına gelmektedir (Peker, 1993: 35). Bu çalışmada tasavvuf ve mistisizm isimlendirmesi ile ilgili tartışmalar girilmeyecek, tasavvuf ve İslam mistisizmi eşanlamlı olarak kullanılacaktır. Çünkü Göcen’in (2020:115) de ifade ettiği gibi “*Her ne kadar literatürde dine dayalı olanlar dini tecrübe din dışı temelli olanlar mistik terübedir desek de insanlar nezdinde dini olarak ifade edilen tecrübelerin bir kısmı mistik, mistik olduğu söylenen tecrübelerin de bir kısmı dini olabilmektedir.*” Mistisizm, bir düşünce sistemi olmanın yanında deneyimlenen ve yaşanan bir haldir. Mistisizmde hedef, Allah ya da ideal hedefe ulaşmaktır. Kişi kendini aşarak Allah ile bir olmayı amaçlar (Peker, 1993: 35, 36). Çünkü, “*Mistisizm, nihai gerçeklik veya Tanrı’yı ani bir kavrayışla bilme ve onunla iletişim kurma esasını simgelemektedir. Bu nedenle kişisel tecrübeye dayanan her dinde mistik unsurlar bulunmaktadır*” (Ayten ve Düzgüner, 2017: 18). Mistikler yaşadıkları halleri kelimelere dökmekte ve izah etmekte oldukça zorlanmaktadır. O nedenle mutasavvıflar “tasavvuf hal ilmi değildir, kal ilmidir” demektedir. Daha önce değindiğimiz üzere mistikler üzerinde oldukça önemli tespit ve analizler yapan William James (1984), mistiğin tam anlamıyla anlaşılmasının mümkün olmadığını altını çizerek şöyle demiştir: “Bir kimse bir senfonin değerini bilmek için müzik kulağına sahip olmalı. Bir aşkın durumunu anlamak için bizzat kendisi sevgi içinde olmalı. Gönül ya da kulağa sahip olmadan

müzişyeni ya da aşığı izah edemeyiz, hatta onu anlamsız sayarız. Mistiğin tecrübelerine karşı da pek çoğumuz aynı şekilde yetersiz durumdayız.” Bu sebeple bu konu üzerinde araştırma yapan psikologlar, gözlemler ve mistiklerin beyanları ile sınırlı olacak şekilde çalışmalarını sürdürür denilmektedir (Peker, 1993: 36).

Hökelekl’ye (2017: 27) göre mutasavvıflar insan nefsi üzerinde en detaylı analizleri yapanlar, onlar insan nefsinin en derin ve karanlık alanlarına inmek suretiyle, ruhsal olarak gelişme yolunda tecrübe ettikleri derin ve içsel deneyimleri betimlemeye çalışmışlardır. İnsanın ruhsal yolculuğu boyunca devamlı değişim halinde olan “dini duygu ve heyecanları” (hal), “az çok kalıcı dini şuur halleri” (makam) hususunda bilgiler vermişlerdir. Ona göre tasavvuf’ta “ilm-i ahval” sufilerin deneyimlediği iç tecrübeler, duygu ve heyecanlar alanın tamamıdır. Sufiler nefsin doğasını ve ondaki gelişip büyüme kuvvetini en iyi şekilde kavramış insanlardır. Fakat tasavvuf, psikolojik araştırma açısından bakılacak olursa, incelemelerini sufilerin sübjektif deneyimleri ve şeyh- mürit arasındaki irtibat ile sınırlamıştır.

İslami ilimler arasında Psikoloji ilminin konularını en çok inceleyen tasavvuf olduğu söylenmektedir. Mutasavvıflar Kur’an ve Sünnet bağlamında psikolojiye ait birçok kavramı incelemişlerdir. Onların bunu yaparken dinin sadece objektif (inanç, ibadet esaslar, kurallar ve yasaklardan meydana gelen ilahi) yönünü değil sübjektif yönünü de (dinin kişinin ruhundaki etkilerini) ele aldıkları ifade edilmektedir. İbadetlere yaklaşımlarında da aynı durum söz konusudur. İslam hukukçularından farklı olarak ibadetlerin şekli yönlerinin yanında manevi yönlerini de yönelerek, psikolojiye ibadet psikolojisi konusunda yardımcı olmaktadır (Certel, 2003: 138).

Tasavvuf literatüründe huşu, birçok farklı açıdan ele alınmıştır. Huşunun “sakin ve saygılı duruş, derin bir hürmet hissiyle boyun eğerek el pençe durmak”, “tevazu, dinin emirlerine itaat etmek, Allah’ın huzurunda boynu bükük durmak, ona teslim olmak, kullarına karşı saygılı ve alçak gönüllü olmak” yine “Hakk’ın heybetini gönlünde hissetme” gibi manalara gelmektedir (Uludağ, 2012: 175). Yine sufilerce insanın nefsinin hakir görmesi anlamına geldiği ifade edilmiştir (Pakalın, 1983:359).

Tasavvufta huşu tanımı yapılırken korku duygusuna vurgu yapılmıştır. Örneğin, Hasan-ı Basri, “huşu, kalpten hiç ayrılmayan ilahi korkudur” demiştir. Cüneyd-i Bağdadi ise “kalplerin bütün gaypları (gizlilikleri ve sırları) bilen Yüce Allah’a karşı zillet içinde bulunmasıdır” şeklinde huşuyu tanımlamıştır (akt. Kuşeyri, 2005: 320). “Aşağıdan alma”, “gönlü korku ve hürmet içinde bulunma” anlamlarına gelen huşu, tasavvufta Allah’ın huzurunda olduğunu bilerek boyun eğme kendi nefsinin hor ve hakir görme anlamlarına gelmektedir. “Huşu, kalpteki daimi korku” da denmiştir. (Meydan Larousse Büyük Lügat ve Ansiklopedi, 65)

Huşu, mutasavvıflarca oldukça çok çeşitli şekillerde de tarif edilmektedir. Huşu, “kulun Hakk’ın müşahedesi altında olduğunun bilincinde olarak edele iç dünyasında boyun eğmesidir”. Huşu, “Allah ile muttali olduğu anda kalbin kendinden geçmesidir.” Huşu, “Hakikatin üstünlüğü ortaya çıkınca kalbin eriyip alçalmasıdır.” Huşu, “İlahi büyüklüğün kalbi kaplamasının başlangıcıdır.” Huşu, “Hakikatin aniden keşfedilmesi esnasında kalpte meydana gelen ürperti ve titremedir,” denmiştir (Ebu Talip el-Mekki, 2008:146).

Huşunun bazı göstergeleri ortaya konarak, bu yaşantının netleştirilmeye çalışıldığını görmekteyiz. Bunlardan ilki kişinin kendisine muhalefet edildiğinde veya hatta haklı olarak reddedilse bile bunu kabul etmesi ve boyun eğmesidir. Bir kısım kişilere göre ise şehvetini tamamen ortadan kaldırması ve kalbinde saygı nurunun ortaya çıkması ve etrafını aydınlatmasıdır. (İbn Kayyim el-Cevziyye: 1990, 403).

İbn Kayyim el-Cevziyye (1990, 404), “huşu, nefsin ve tabiatın saygı duyulan veya korkulan biri karşısında hararetinin sönmesidir” olarak tanımlamaktadır. Huşunun mertebelerine işaret eden İbn Kayyim, tasavvufi bakış açısını anlamamıza imkan sağlamaktadır. Onun bu sınıflandırmasının faydası, oldukça çeşitli ve dağınık şekilde ifade edilen huşunun sistemli bir şekilde ortaya koymasındadır. Ona göre, huşunun üç mertebesi bulunmaktadır: İlki olan “emre itaat, hükme boyun eğme ve Hakk’ın karşısında alçalma”dır. “Emre itaat”, kabul, etme, acizlik gösterme, dış görüntünün içe uyması, bir iş gerçekleşmeden önce hidayete muhtaç olma, gerçekleşirken yardım etme ve gerçekleştikten sonra ne olduysa onu kabul etmektir. “Hükme boyun eğme”ye gelince, buradaki hükümün dini hükümler anlamında olabileceğini söylemektedir. Bu

durumda bu dini hükme akıl ya da nefisle karşı çıkmamak gerekir. Burada kastedilen ikinci şey ise, kaderine razı olup itiraz etmeme olabileceği söylenmektedir. Bu iki anlamda da huşu, boyun eğme yani Allah'ın emir ve hükümlerine tezellül ve tevazu ile teslim olma anlamındadır. Son olarak “Hakk'ın gözünde alçalma” ise kalbin ve bütün organların ne işler yaptığından Allah'ın haberinin olması, kulun da bu durum karşısında boyun eğmesi şeklinde açıklanmaktadır. Kur'an'ı Kerim'de Allah, “Rabbinin makamından korkan kimseye iki cennet var.” (Rahman 55/ 46), ve “Ama kim Rabbinin makamından korkar, nefsi kötü heveslerden men ederse” (Naziat 79/ 40) buyurmuştur. Buradaki “makam”, her açıdan Allah'ın kulunun üstünde olduğu anlamına gelir. Kişinin bu makamdaki korkması, Allah'a mutlaka boyun eğmesini gerektirir. Mümin ne kadar Allah'ın makamını kalbine işlerse, o ölçüde O'na karşı huşu içinde olur. Yine buradaki “makam” kulun Rabbine kavuştuğunda O'nun huzurundaki hali olarak tanımlanmıştır (İbn Kayyim el-Cevziyye: 1990, 404).

Huşunun ikinci mertebesinin nefsin ve yaptığı amellerin noksanlıklarının kişinin farkında olmasıdır. Bu bilinçte olmanın yapılan iş esnasında huşu içinde olmayı sağladığı düşünülmektedir. Çünkü bu takdirde kişinin mükafatı, yalnız Allah'tan umarak ibadetine riya, gösteriş katmadığı söylenmektedir. Eksikliklerinin farkında olması, onu kibirden korur. Bu noktada ikinci önemli husus ise, kendinden üstün olanın üstünlüğünü kabul etmektir. Bunun anlamı, insanların haklarını korumaktır ve kimsede hakkı olduğunu düşünmemektir. Son olarak “huşu fena meltemini teneffüs etmek”tir. Huşu, bu mertebesinin güzelliğinden ötürü bir melteme benzetilmiştir, insan ruhu için çok önemli olduğu vurgulanmıştır (İbn Kayyim el-Cevziyye: 1990, 404, 405).

Huşunun son mertebesi “mükaşefe esnasında saygıyı koruma, zamanı millete gösteriş için kullanmama, nimeti görmekten soyutlanmak”tır. “Mükaşefe esnasında saygıyı koruma” demenin bu esnada nefsi, hakir görüp mütevazı olmak anlamına geldiği söylenmektedir. Çünkü mükaşefe, insanda bir genişliğe ve rahatlığa sebep olmaktadır, bu anlarda saygıyı korumak için huşu duyulmazsa, ölçsüz davranışlar ortaya çıkabilmektedir.

“Zamanı millete gösteriş için kullanmama” ifadesi ise, tamamen riyadan arınmak anlamında kullanılmaktadır. Kişinin bu mertebeye gelmesi durumunda

kendindeki huşu, hudu, tezellül, tevazu gibi halleri gizlemeye çalıştığı ifade edilmektedir. Çünkü sufiler, bu hallerini halka gösterip halkın bu hali övmesinden korkmaktadır. Son olarak “nimeti görmekten soyutlanma”, insanın tüm nimetlerin Allah tarafından verildiğini bilmesi, araya bir aracı koymaması anlamına geldiği ifade edilmektedir (İbn Kayyim el-Cevziyye: 1990, 405- 406).

Sonuç olarak mutasavvıflar huşuyu, kalbe ait bir fiil olarak görürler (İbn Kayyim el-Cevziyye: 1990, 403) ve onu, kulun Allah’a saygılı olması, kendini O’nun huzurunda olduğunu bilerek O’na sükûnet ve saygı ile boyun eğmesi olarak tanımlar, huşunun manevi bir hal olduğunu ifade ederler. Huşu yalnız ibadetler sırasında değil, insanın tüm yaşamına yansıyan ve onun her anında Allah’ın huzurunda olduğu bilinciyle buna uygun takındığı tavrı ve edebidir. Fakat şurası da bir gerçektir ki, huşu denilince akla gelen ilk şey, namazdaki huşudur. Bunun nedeni, namazın şeklen ve içerik bakımından kulluk bilincinin derinden yaşandığı ve hareketler ile de gösterildiği temel ibadet olması olarak açıklanmasıdır (Şener, 1998: 423). Bu sebeple birazdan bir örneğini göreceğimiz üzere mutasavvıflar huşunun tüm hayata yansıyan bir hal olduğunu ifade etmekle birlikte genellikle namaz üzerinden onu açıklamışlardır. Bu açıklamaların en güzellerinden birini, şüphesiz ki Gazzali yapmıştır. Şimdi onun namaz üzerinden anlattığı ve tüm yaşama yansıyan huşu yaşantısı üzerinde duracağız.

Gazzali *İhya’u Ulümi’d-din* adlı kitabında “Namazın canlılığı, kendisiyle anlaşılıp, tamamlanan batini manalarının (huşunun)” açıklandığı bir bölüm bulunmaktadır. Burada Gazzali huşunun sağlanması için yapılması gereken şeyleri sıralayarak huşu konusunu detaylıca işlemiştir. Bu açıklamalar İslami ve tasavvufi bakış açısından huşuyu anlamlandırmayı sağlaması bakımından çok önemlidir.

Gazzali’ye göre namazda huşuyu sağlamak için yapılması ilk gereken şey, Allah dışındaki bir şey ile meşgul olmama (huzur-u kalp) ve okuduğunu anlamadır (tefehüm). Gazzali (tsz. 441,442), “huzur-u kalbi” kişinin sadece meşgul olduğu ve yaptığı işi düşünmesi ve bunun dışındaki her şeyi, kalbinden uzaklaştırarak konuştuğu kelama kalbini vermesi olarak açıklamaktadır. Ona göre kişi bunu yapmayı başarırca bildiği şey, sözü ve fiili ile birleşir ve bunun sonucunda da düşüncesi başka yerlere kaymaz, diğer düşüncelerden sıyrılıp içinde bulunduğu işe odaklanır. Huzur-u kalbin

sebebinin yani bu hale ulaşmanın yolunun “himmet” (yükselme isteği) olduğunu ifade eden Gazzali’ye göre; insanın kalbi, hedefine bağlıdır, amacı neyse kalp ona yönelir. İnsan kendine bir hedef belirlediğinde elinde olmaksızın onu düşündüğünü söyleyen Gazzali’ye göre örneğin kişinin namaz kılarken amacı namaza yönelmek ise bu hedefini gerçekleştirir, kalben namazda değilse de zihni boş durmamaktadır. Ona göre kişi kalben namazda değilse zihni dünya işlerine dair bir şeyler düşünmektedir. Bu yüzden ona göre namazda kalbin huzurunu sağlamanın yolu, himmetini (amacını, kastını, hedefini...) namaza yöneltmektir, namaza himmeti bağlamanın yolunun ise ahiretin hayırlı ve sonsuz olduğunu ve namazın da buna götüren yol olduğuna inanmak ifade etmektedir. O, eğer bu tasdik dünyanın aslında hiç olduğunu bilmekle birleşirse o zaman kalbin huzuru sağlanmış olduğunu söylemektedir ve bu durumu sürdürmek ve artırmak için de kişinin sürekli olarak imanının güçlendirmeye çalışması gerektiğinin altını çizmektedir.

Gazzali’nin (tsz. 441-442) “tefehüm” (söylediğini ya da okuğunu anlamak) olarak açıkladığı kavram huzur-u kalpten sonra gelmektedir. Gazzali’ye göre çoğu zaman kalp, manasını düşünmeden sözü söyler. Ancak ona göre söylenilen mananın düşünülmesi, anlaşılmaya çalışılması gerekmektedir. O, insanı bu durumdan namazda alıkoyan şey, diğer başka şeyleri Allah’tan daha fazla sevmesidir çünkü insan kalbi, sevdiği şeyi düşünmeye meyilli yaratılmıştır demektedir.

Gazzali (tsz. 441-443), üçüncü sırada ise “saygı” (tazim) olduğunu söyler ve “huzuru’l-kalp” (okuduğunu düşünmek) ve “tefehüm”den (anlamaktan) sonra gelmektedir. Bunu bir örnekle açıklayarak bizler için anlaşılmasını kolaylaştıtmıştır. Bir köle efendisinin emrettiği şeyi anlayıp yapabilir ancak ona saygı duymayabilir. O nedenle saygı, huzuru’l-kalp ve tefehümden sonra oluşur. Ona göre kalpte meydana gelen saygı, iki şeyi bilmekle insanda oluşur: İlki imanın şartlarından olan Allah’ın yüceliğini bilmektir. Kişinin Allah’a saygı göstermesinin yolu, öncelikle onun büyüklüğüne inanmasından geçer. İkincisi ise kulun kendisinin aczini bilerek Rabbine boyun eğip diz çökmesidir. Eğer kişi Allah’ın yüceliğini bilip de nefsinin hakir olduğunu bilmezse o kişide saygı ve huşu duygusu oluşmaz. Ona göre kendisinden çok fazla emin olan kimse karşısındakinin büyüklüğünü ne kadar bilirse bilsin ona

saygı duymayabilir. Çünkü nefsinin muhtaç ve hakir olmadığını düşünmek (bilmemek), insanda yaratıcısına karşı saygısının azalmasına neden olmaktadır.

Dördüncü olarak Gazzali (tsz. 441) “heybet” (saygı ile korkmak),” tazimden” (saygıdan) meydana gelen bir korkudur. O, akrepten, kölenin (saygı duyulmayan birinin) kötü ahlaklı olmasından korkmak gibi sıradan şeylerden meydana gelen korkuya “heybet” (ya da mehabet), değil “havf” (korku kelimesinin kullanıldığını söylemektedir. Aynı şekilde büyük görülen hükümdarlardan korkmaya da “mehabet” (saygıyı içinde barındıran korku) adının verildiğini söyleyen Gazzali’ye göre bir şeyin heybet olması için hem saygı hem de korku gerekir.

Beşinci sırada ise Gazzali (tsz. 441), “ümit beslemek” (reca) geldiğini söylemektedir. Ona göre devlet büyüklerine saygı ile birlikte korku duyan, ezici güçlerinden korkan insanlar onlardan mükafat ya da olumlu bir geri dönüş beklemez. Fakat günahlarından ve cezalandırılmasından da korksa kul, namazı eda etmenin neticesinde Allah’tan sevap ummaktadır. Bunun nedeni ise Gazzali’ye (tsz. 443) göre kulun, Allah’ın kerem sahibi olduğunu, nimetlerini, kapsayıcılığını, sanatının inceliklerini, namazını kılanları Cennet ile müjdelediğini, verdiği sözü yerine getireceğini bilmesidir.

Son olarak “utanmak” (haya), Gazzali’ye (tsz. 441) göre diğerlerinden farklı olarak kusur ve hatayı anlamak anlamına gelmektedir. İbadeti yaparken kusurlar olabileceğini bilmek ve Allah’a hakkıyla kulluk edemediğini anlamaktan ortaya çıktığını söyleyen Gazzali, (tsz. 443) bu durum kesin olarak bilindiği zaman mecburi olarak doğan hale “haya” demektedir.

Gazzali’ye (tsz. 443) göre tüm bu sıfatlara sahip olmanın yolu, sebeplerini hazırlamaktan geçer. Bütün sebeplere giden yol öncelikle iman etmektir daha sonra da anlatılan huşuları kesin olarak kabul etmektir. Gazzali insanları bu noktada ikiye ayırır. Ona göre, bazı insanlarda hiçbir şekilde huzur-u kalp hali bulunmaz. Diğerleri ise çevresinde olan olaylara hiçbir şekilde dikkat etmeksizin tam bir huzur ile namazını eda eder. Bazıları o kadar huzur içinde namaz kılarken cemaatle olmalarına rağmen sağlarında sollarında kimin olduğunu fark etmezler. Gazzali’ye (tsz. 443, 444) göre

insanlarda bazı bedensel belirtiler görülebilir. Bazı kişilerin tüyleri diken diken olur, ürperir, yüzleri sararır, bedenleri titrer. Bu durumlarda ona göre akla mantığa aykırı bir durum yoktur ve olası hallerdir. Çünkü ona göre bazen bu hallerden daha şiddetlisi, aslında mükafatları ve cezalarının bir kıymeti olmayan Allah'ın aciz kullarına karşı bile hissedilebilir. Bunlar büyük bir devlet adamı, sevgi duyulan bir insan olabilir. Allah huzurunda da böylesi haller ve elbette daha da fazlası yaşanabilir.

Gazzali (tsz. 444, 445) kalp huzurunun nasıl sağlanacağı hakkında bazı yöntemlerden bahsetmektedir. Ona göre namazda insanı sadece namaza odaklanmaktan alıkoyan bazı sebepler vardır. Bu sebeplerden ilkinin de kalbi oyalayan bazı anılar olduğunu ifade eder. Kalpte huzuru sağlamak için o anıları zihinden uzaklaştırmak gerekir. Bir şeyi yok edip ortadan kaldırmanın yolu ona sebep olan şeyi ortadan kaldırmaktır. Bu anıların sebebi, Gazzali'ye göre iki şey olabilir. Bunlar ya dışsal bir etkiden ya da içsel halden kaynaklanır. Ona göre dışardan gelenler ya gördüğü ya da duyduğu şeylerdir. Görmek düşünmeye neden olur, düşünmek ise başka anıların akla gelmesine neden olur. İradesi ve niyeti güçlü olan kişiler, gözlerinin gördükleri ile zihinlerini meşgul etmemede başarılı da olsa bu konuda çok iyi olmayan daha iyi bir topluluk gördüğü şeyin içine girer ve düşünceleri dağılır. Bunun çözümü Gazzali'ye göre namazda gözü kapatmak ve karanlık ortamda namaz kılmak olabilir. Yine göz önünde meşgul olunabilecek bir şeyleri kaldırmak, görüş mesafesini daraltabilmek için duvara yakın namaz kılmak, yolda, çiçekli, işlemeli seccade, halı vb. zeminlerin üzerinde namaz kılmaktan uzak durmak ona göre diğer yöntemlerdir. O nedenle ilk abidler, kendilerini tamamen Allah'a vermek için seccade büyüklüğünde dar ve ışık olmayan yerlerde namaz kılmaktadır demektir.

İçsel sebepleri ortadan kaldırmak, dışsal olanlara oranla daha güç olduğunu söyleyen Gazzali'ye (tsz. 445, 446) göre, arzusu dünya nimetlerine olanların düşünceleri, bir nokta üzerinde durmaz. Ona göre gözleri kapatmak, bu durumu engelleyememektedir. Çünkü daha önce kalbine biriktirdikleri onun için yeterli olacaktır. Bunun çözümü, ona göre kişinin sürekli okuduğu şey üzerinde düşünmeyi sağlamasıdır, tekbir getirmeden önce ahireti hatra getirmek ve her şeyin bilgisine sahip olan Allah'ın huzurunda olacağını düşünmek, namazda meşgul olabileceği şeyleri,

kalbinden çıkarmaya gayret etmek de etkili yöntemlerdir. Eğer bu yatıştırıcı yöntemler işe yaramazsa bu durumu tamamen ortadan kaldıracak yönetime başvurmaktır. Bu da Gazzali'ye göre kalbin huzuruna engel olan şeyleri detaylı bir şekilde araştırmaktır. Bunlar ise kişinin kendisinin ihtiyacı olduğunu düşündüğü şeylerdir. Bu ihtiyaçlar ise ona göre şehvete dayalıdır. Bu şehvete dayalı isteklerden vazgeçmek için kişi nefsinin korumaya çalışır ve kendini namaz esnasında meşgul eden şeyin, dinin zıddı olduğunu düşünür. Yine bu halleri içinde tutmak yerine, çıkarıp atmaya çalışmalıdır. Gazzali bu yüzden Hz. Peygamber ve ashabından bazı kimselerin onları namazdan alıkoyacak her türlü eşyayı ya ortadan kaldırdığını ya da infak ettiklerini savunmaktadır.

1.3.4. İslam Geleneğinde Namaz ve Huşu İlişkisinin Zemini

İnsanın inandığı hakikati hayata geçirme gereksinimi duyan bir canlı olduğu söylenmektedir (Şentürk, 1985: 223). Hökelekli'nin (2017: 233, 234) de ifade ettiği gibi, Allah'a olan inancın ve bağlılığın sembolü bütün davranışlar, en genel anlamıyla ibadet olarak isimlendirilebilir. O ve din psikolojisi alanında çalışan diğer birçok araştırmacı ibadetlerin inanan ve inanılan arasındaki tabiatüstü irtibatının görünür olduğu alanlar olduğunun ve ibadet ile dini ritüeller sayesinde insanların tabiatüstü ve gündelik düşünce yapısının ötesinde yüce bir varlıkla irtibat içerisinde olduğunun altını çizmektedir (Şentürk, 1994; Şentürk 1997; Certel, 1998; Koç, 2005: 31; Kaya ve Küçük, 2017: 18; Göcen, 2018: 307) Ancak şurası da vardır ki, Hökelekli'nin (2017: 233, 234) de söylediği gibi ibadet kişilerin yerine getirilmesi ile varlık kazanan bir eylem değildir, ibadetlerin kendi varlıkları onu yerine getirenden bağımsız olarak mevcuttur. O sebeple ibadetlerin psikoloji ilmiyle açıklanmadığı fakat ibadetin, insan üzerindeki etkisinin psikoloji açısından incelenemediğinin altı çizilmektedir.

Hökelikli (2017: 234-236) inananın inandığı varlığa “itaatini” ifade etmesini sağlamak adına dini sistemlerin belli kalıp davranışları zorunlu hale getirmesi gerektiğini söylemektedir. Ona göre din, kişilerin inanma talebini kendi modellerini sunmakla sınırlamış olmaktadır ve bunun sonucunda ibadet dediğimiz ritüel meydana gelmektedir. Her ibadetin belli bir “şekil” ve “mana” dan oluştuğu ifade edilmektedir (Bilgin, 2011: 36-38). Birçok din psikoloğunun ifade ettiği gibi ibadetin şekli,

manasını kavrama da etkili olmaktadır. İbadetin manası ise şeklinde varlık bulmaktadır. İbadetin muhtevasında bu iki unsurun aynı anda olması varlığı için mecburidir (Yaşaroğlu, 2006: 356; Şentürk, 1994; Hökelekli, 2017; 234- 236). İslam dinin en temel ibadeti olan namaz da belli kalıplara bağlanmış ve kurallar ile sınırlandırılmıştır. Namazı meydana getiren söz ve hareketler rast gele değildir, din tarafından sınırları çizilmiştir, Hz. Peygamber vasıtasıyla ise modeli ortaya konmuştur. Bu kalıp çerçevesinde namazın manası, müminin zihninde şekillenmektedir. Yani Müslümanın dini şuuru, namaz kılarken şeklin sınırladığı şekilde manayı algılamaya yönelir (Certel, 1997: 332; Yaşaroğlu, 2006: 356; Şentürk, 2009: 86-94; Hökelekli, 2017: 234-236). Bayrakdar'ın (1987: 11) da ifade ettiği gibi “Allah’ın tam manasıyla, ruhen, kalben, cismen ve malen zikir olan ibadetlerin tümü, O’nu insanın şuurunda müteal hazır ve nazır olarak şuurlaşmaya yöneltir.” Namazın manasını idrak etmeyi sağlayan bu dini şuur ise, huşu sayesinde oluşmaktadır.

Huşu yapısı itibari ile daha çok kalple ilişkilendirilen, Rab ve kul arasında tabiatüstü ilişkiyi ifade eden bir yaşantıdır. Huşu yaşantısı yapısında mana ile birlikte şekli de barındırır. Huşunun şekli kısmını izah etmek, görünür olmasından ötürü nispeten daha kolay ve anlaşılırdır. Fakat onun mana ile ilgili yönü oldukça karmaşıktır, tarifi ve tatbiki zordur. Kaynaklardan tespit edilebildiği kadarıyla İslam geleneğinde huşu denildiğinde akla öncelikle, namaz gelmektedir (Yaşaroğlu, 2006: 356). Tarihin seyri içinde huşunun namazın üzerinden anlatılmasının, oldukça yaygın olduğu tespit edilmiştir. Günümüzde de durum böyledir. Soyut bir kavram olarak huşuyu tek başına anlatmak yerine en görünür, hissedilebilir ve deneyimlenebilir yer olan namazda anlatmak tercih edilmiştir. Varlığı “inanç ve his” ile biliniyor olsa da anlaşılması ve anlatılması zor olan huşuyu, varlığını gösteren bir şeyle yani namaz ile anlatmak onun somutlaştırılmasına kavratılmaya çalışılmasına yönelik olduğu yorumu yapılabilir. O nedenle bu bölümde huşu denilince akla ilk gelen şey olan “namazda huşu” konusu incelenmeye çalışılacaktır.

Namaz ibadetiyle birlikte çok sık anılan huşu ile ilgili bilgilerin ana kaynağını Müminun Suresi’nin ikinci ayeti oluşturmaktadır. Ayette namazında huşu halini yaşayanlar, hakiki mümin olduğu belirtilmiştir. “Gerçekten namazlarında huşu

içerisinde olan müminler kurtuluşa ermiştir.” buyurmak sureti ile Allah’ı Teala huşu içinde namaz kılmanın son derece önemli olduğuna işaret etmektedir. Bu ayete yapılan tefsir ve yorumlarda namaz ve huşu irtibatı oldukça detaylandırılmıştır. Huşu ile ilgili oluşan literatür büyük oranda buraya dayanmaktadır.

İbadetlerin insanı kötülüklerden uzaklaştırıp iyiliklere yaklaştırması için ibadetin şekline verilen önem kadar, ruhuna da önem verilmesi gerektiğinin altı çizilmektedir. Çünkü şeklen tam olduğu halde, içinde ruh barındırmayan bir ibadet “cansız bir bedene” benzetilmektedir (Köse, 2018:5). “Huşu namazın canı/ruhudur.” (Köse, 2018: 16) denilmektedir. Örneğin Süleyman Ateş (1997: 82,83) namazın esasını huşunun oluşturduğunu söylemektedir. Huşu olmayan bir namazın kıymeti olmadığını ifade eden Ateş, huşunun, yalnız Allah’ı düşünmek, ona saygı göstermek ve ondan başkasına yönelmemekle olduğunu ifade etmektedir.

İnanan ve Rabbi arasında oluşan özel birer diyalog olan ibadetler ve özellikle namaz, şekil ve sözden meydana gelen bir ibadet olmasının ötesinde, içsel olarak hissedilip yaşanan ve kendisiyle amaçlanan hedefler bakımından ele alınması ve incelenmesi gerektiği söylenmektedir (Yaşaroğlu, 2006: 356). Çünkü bu anlayışa göre ibadetlerin kaynağı, imandır ve iman sayesinde ibadetler can bulur. İman ise yapısı gereği ruhi bir olaydır. O nedenle ibadetler ve bunların içinde de en mühim olanlardan biri olan namazın psikolojik temelleri varlığına vurgu yapılmaktadır (Certel, 1997: 330, 331; Şentürk, 2009: 89-91).

Aslında dinen talep edilen ve beklenen ideal amaçlara eriştirecek namazın, sözlü kısmının ve şekli rükünlerinin tastamam olarak nasıl yapılması gerektiğini öğrenmek ve bunu fiiliyata geçirmek çok zor olduğu düşünülmemektedir. Burada asıl mühim ve zor olan, namaza ruhi olarak dahil olma, ruhsal olarak yaşayış denilebilecek kalp ve aklın katılımı olarak görülmüş, buna zihinsel ve duygusal katılım denilmiştir. Çünkü namaza ve bütün ibadetlere ruh katan, değer ve mana kazanmasını sağlayan en önemli öge ruhi iştirak olduğu söylenmektedir (Certel, 1997: 332; Sayın, 2003: 19).

Namaz eda edilirken, kişinin dış dünyadan ve bunun da ötesinde kendinden soyutlanması için namaza başlamadan önce ortadan kaldırılmasının gerekli olduğunu

düşündüğü ve hissettiği olumsuzlukları gidermesi gerektiği, en fazla üzerine durulan konulardandır. Tuvalet ihtiyacı, açlık, susuzluk ve uykusuzluk gibi ihtiyaçlar giderilmesi gerektiği söylenmektedir. Dar kıyafet, çorap, mest vs. giyilmemesi konusunda uyarıda bulunmaktadır. Kızgınlık, sinir vb. duygular ile dünya işlerinin düşünülmemesi gerektiğine dikkat çekilmektedir. Böylelikle kişinin kendi fizyolojik ihtiyaçları ve iç dünyasından kaynaklanabilecek dikkat dağıtıcı unsurları engellenmesi gerektiği ifade edilmektedir. Diğer taraftan dış dünyada gözüne hitap eden ve dikkatini dağıtabilecek şeyleri ortadan kaldırması gerektiği ve işittiği takdirde yine konsantre olmasını engelleyecek sesleri (TV, Bilgisayar, Radyo vb.) kapatması, uygun olmayan mekan ve zamanda namaz kılmayarak dışardan gelebilecek dikkat dağıtıcı unsurları da engellemiş olmasının söylenmektedir (Certel, 1997: 333)

Namazın dinin direği oluşunun nedeni, diğer ibadetlerden belli kesitler taşıması ile açıklanmaktadır (Köse, 2018:4). Namazın içindeki huşu sayesinde ise insan bir mesele üzerinde odaklanma ve bu beceriyi geliştirme imkânına sahip olur denmektedir. Çünkü huşu zihni belli bir konu üzerinde yoğunlaştırma kabiliyetidir. Bu kabiliyetinin kazanılması, sabırlı olmayı gerektirir, uzun müddet alıştırma istenmektedir (akt. Gezgin, 2000: 97).

İslam âlimleri namazda kalbi ve bedeni huşunun hükmü konusunda tartışmışlardır. Bunlardan bir kısmı farz olduğunu ifade etse bile fakihlerin büyük bir kısmı, namazdayken sakalıyla oynayan bir kişi gördüğünde, Hz. Peygamber'in bu durumdan hoşlanmamasını, ancak bu kişiden namazın iadesini istememesini delil göstererek, huşunun namazın sünnetlerinden olduğu görüşünü benimsemiştir. Ancak başta Gazzali, Razi, Hadimi (Köse, 2018: 18) gibi bazı âlimler, huşunun namazda beden ve ruhen bulunmasının farz olduğu düşüncesindedir. Namazda huşu, Müslümanın bilinçli bir şekilde ibadet etmesini sağlayan, ibadet boyunca ruhu, zihni ve bedeni ile Allah'ın huzurunda olduğun bilincini korumasını temin eden psikolojik bir hal olarak tanımlamıştır (Razi, 1993: 387- 390; Gezgin, 2000: 97). Namazın, "kültür-fizik hareketleri" olmanın ötesinde benzersiz, lezzet ve haz duyulan bir deneyim olmasını sağlayan, ruhun derinliklerinde oluşan alçak gönüllük, yani huşu olduğu ifade edilmektedir (Gezgin, 2000: 97).

1.3.4.1. Namaz İbadetinin Huşu Oluşturabilmesi İçin Gerekli

Faktörler

Namazda huşuyu sağlama ve bu huşuyu tüm yaşama yayma isteği İslam alimlerinin gündeminden düşmeyene bir mesele olmuştur. İslam dini içerisinde geçen huşunun insanlar için farklı yaşama düzeylerine sahip olmasından ötürü bu düzeylerin arasında daha üste geçiş sağlanmaya çalışılmıştır. O yüzden de şekli olarak başlayan bu süreci motivasyonla üst düzeye ulaşması noktasında önerilerde de bulunulmuştur. O nedenle islam dini mütesiplerine huşuyu sağlamak için bazen fiziksel bazen ise içsel olarak yerine getirilmesi gereken şeyleri tavsiye etmişlerdir. Örneğin Beki'ye (2007: 53-55) göre namazdaki huşuyu meydana getiren öğelerden ilki “tahliye” (boşaltma, üçüncü harf noktalı “h/hı”) ve ikincisi “tahliye” (doldurma, üçüncü harf noktasız “h/hı”), namazda tahliye (boşaltma), namazı eda edinin iç dünyasını arındırması, namazla alakasız düşünceleri aklından ve kalbinden çıkartması, Allah'ın huzurunda sadece O'nunla olmasını engelleyen her türlü duygu ve düşüncelerini zihninden uzaklaştırmaya çalışmasıdır. Namazda tahliye (doldurma) ise Müslümanın kalbini, aklını, zihnini yani bütün benliğini Allah'ın huzurunda canlandırması, namazın aslı ile bezenmesidir.

Namazda insana kendini anımsatacak her şey mekruh sayılmıştır, makbul görülmemiştir. Temel insani ihtiyaçları karşılamak huşuyu elde etmek açısından çok önemli olduğu her fırsatta altı çizilen bir meseledir. Temel ihtiyaçlarını karşılayamadan kişinin huşu içinde olması zor görülmektedir. Çünkü bu durumda insanın kendine ve ihtiyaçlarına yöneldiği ifade edilmektedir. Örneğin aç olan birinin yemeğini yemeden namaz kılması mekruh sayılmıştır. Şurası çok mühimdir ki namazını eda etmeye başlamadan önce kişinin öncelikle kendi varlığını yok sayması ve onu reddetmesi zorunlu görülmüştür (Daryal, 2009: 128). Daryal'a (2009: 133, 134) göre Müslümanların uzun yıllar boyunca yaygın kanaatine göre namaz, nefis murakabesi ve kendilerini hesaba çekmelerini sağlayan anlar olarak algılanmaktadır ki bu yanlış bir düşüncedir. Ona göre namaz Müslümanların eksikliklerini giderme, günahlarından vazgeçmeleri hakkında düşündükleri anlar olsaydı namazda Allah'ın varlığından başa her kişi veya şey düşünülebilirdi. Fakat ona göre namaz, Allah'ın

varlığı ve birliğin düşünülmesiyle kişiyi ruhsal ve zihinsel olarak mükemmelliğe götürür. Namazda Allah'ın varlığını ve birliğini düşünmek, en önemli şey olduğundan, Kur'an kıraati bile ikincil bir öneme sahip demektir.

Daryal'a (2009: 138- 140) göre insan tabiatı gereği zayıf, acizdir ve kimi zaman çaresiz hisseder. Bu özellikleri nedeniyle genellikle insanda "küçüklük duygusu" ve "küçük olma ihtiyacı" oluşturmuştur. Fakat bu küçüklük algısı beraberinde güçlü olma arzusunu da getirmiştir. İnsanlar bu iki zıt fakat aynı zamanda birbirleri ile iç içe olan duygular arasında gidip gelirken dengeyi de sağlarlar ve yaşamlarını tamamlarlar. Dengenin sağlanmadığı durumda yani "küçüklük duygusu ve küçük olma ihtiyaçları", "küçüklük kompleksine" ya da "büyüklük duygusu ve büyük olma ihtiyaçları", "büyüklük kompleksine" neden olduğunda insan için zararlı hale gelir. O, eğer kişi kendinden çok daha ulu ve yüce, aşkın bir varlık karşısında "küçüklük duygusu e küçük olma" ihtiyaçlarını gidermezse bu şekilde büyüklük ihtiyaçlarına yanıt vermezse çok ciddi dengesizlikler, aşırılıklar meydana gelebileceğini söylemektedir. Bu yüzden insanın inanma, tapınma ihtiyacı ile dünyaya geldiği söylenmektedir. Dinlerin, genel olarak kültürlerin ve medeniyetlerin ise bu ihtiyaca hizmet ederek insandaki "küçüklük duygusu" ve "küçük olma ihtiyaçlarına" kendi bakış açılarına göre yanıt verdikleri ifade edilmektedir. İslam'ın buna verdiği en belirgin yerlerden biri namazdaki secde olduğu söylenmektedir (Daryal, 2009: 138- 140) Batı'da yapılan çalışmalarda da huşu ve küçük benlik irtibatı incelenmiştir. Bu konuda daha sonra görüleceği üzere teorik ve saha çalışmaları yapılmıştır. Hadimi, tıpkı Gazzali gibi namazda huşu içinde olmayı sağlayan en temel unsurlardan birinin "huzuru'l-kalp" olduğunu ifade etmektedir. Kalbin huzurundan kastı Allah'ın dışındaki hiçbir şey ile kalbi meşgul etmemektir. Ona göre kalbin tüm kuvvetiyle Allah'a yönelmesi demek olan "himmet" ise huşunun oluşma sebebidir. Mümin için gerekli olan da yakarış halindeyken Allah dışında hiçbir şey ile ilgilenmeyerek hiçbir durumu bu hale öncelememektir. Yine ona göre namazda kalp huzurunun elde edilmesinin yollarından biri bu dünyanın geçici ahiretin ise kalıcı olduğuna inanmaktır böylelikle kalp bu şekilde dünya işlerinden arındırılınca zihin kıraatin kendisine yoğunlaşmaya başlamakta ve manaya odaklanmaktadır (akt. Köse,2018: 20)

Huşuyu elde etmek için, Hadimi'ye göre “havatır” olarak ifade edilen irade dışı kalbe gelen sesler ve akla takılan düşüncelerden uzak durmak gerekmektedir. İnsanı hem kalbi hem de zihni olarak meşgul eden bu durumlar ikiye ayırmaktadır. Bunlardan ilki “hissi”dir. Bunların beş duyu organıyla algılanabildiği söylenmektedir. Şayet bu türden manilerin mevcut olduğu bir yerde namaz kılınacaksa ortam tüm dikkat dağıtıcı unsurlardan arındırılmalıdır. Söz gelimi insanı meşgul eden ses ve görüntülerin ortam uzaklaştırılması gerekmektedir (akt. Köse, 2018: 21). İslam geleneğinde camilerin çok fazla süslenmemesi gerektiğine dair inanışın temelinde görsel bezemelerle dikkat dağıtıcılığın fazla olması ve bu durumun huşuyu zedelemesi korkusu yatmaktadır.

İnsan kalbini ve zihnini meşgul eden durumların ikincisi “hayali” olduğu söylenmektedir. Bu ikinci kısım başa çıkmak ilkinde oranla daha zor bulunmaktadır çünkü zihni kurcalayan bu durumlar her ne kadar kovulmaya çalışılsa da tekrar geri gelmektedir. Bu durum sineğin durumuna benzetilerek açıklanmaya çalışılmıştır. Kişiye rahatsızlık veren sinek her ne kadar kovulsa da gelip insanı rahatsız etmeyi sürdürmektedir. Hayali meşguliyetin sebebinin büyük oranda dünya sevgisi ile ilişkili olduğu dile getirilmiştir. Bu durumdan kurtulmanın yolları ise şöyle sıralanmıştır: Öncelikle namazı eda etmeden önce ahireti hatırlamak, Allah'ın huzurunda ve makamında olduğu bilincinde olmak için olanca gücünü sarf etmek, kılınan namazın eda edilen son namaz olduğunu düşünmek, vesveseden arınmaya çalışmak, okunulan dua ve zikirlerin anlamını düşünerek namaza odaklanmaktır (Köse, 2018: 20).

İslami literatürde huşunun tanımları yapılırken birçok kez “sağa sola bakmamak” olarak açıklandığı görülmüştür. Huşunun sağa sola bakmamakla ilişkilendirilmesinin nedeni namazda odak noktasının kaybolmamasının istenmesidir. Huşuda zaman ve mekan farkındalığının kaybolmasını isteme durumu söz konusudur. Sağa sola bakış insanın o mekanla ilgili olan ilişkisini kurması demektir. Sağa sola bakmanın durdurulması ile anladığımız o ki İslam geleneğinin bu durumu kavramış görünmektedir. Bu sebeple kişinin zaman ve mekanla odak noktasının dağılmasını engelleme durumu söz konusudur.

Hız. Peygamber müslümanlardan namazları esnasında sağa sola bakmaktan uzak durmanlarını istemiştir. Söz gelimi rivayetlerden bazıları şöyledir. Aişe (r.a) şöyle dedi:

Rasulullah aleyhissalatü vesselama namazda başı sağa sola çevirmenin hükmünü sordum. Peygamberimiz: “Bu, kulun namazından bir miktarını şeytanın kapıp aşırmasıdır” buyurdu (Buhari, Ezan 93; Ebu Davud, Salat 161) Enes (r.a.) rivayet edildiğine göre Resulullah (s.a.v.) şöyle buyurdu: “Namazda sağa sola bakmaktan sakın. Çünkü namazda iken sağa sola bakmak helak olmaya sebeptir. Sağa sola dönmekten kurtuluş yoksa bari bu nafide olsun, farzda olmasın” (Tirmizi, Cuma 59).

Hiz. Ali'den şöyle rivayet edilmiştir: “Huşu kalptedir ancak yanında namaza duran kişiye omzunu yumuşatman ve namazda sağa sola bakmaman da huşudandır.” Yine Hiz. Ali'nin şöyle dediği nakledilmiştir: “Huşu, kalbin huşudur ve namazda sağa sola dönmemendir.” Hasan Basri'den rivayet edildiğine göre o bu ayetle ilgili şöyle demiştir. “Onların kalpleri huşu içindedir ve bu haleti ruhlarını daha da artırmak için namazda gözlerini kapatırlar.” Yine ondan nakledildiğine göre “Huşu, alçakgönüllü olma ve bakışı kısmaktır. Müslümanlar namaz kıldığında namazda sağa sola yönelmek sebebiyle Allah'tan korkardılar.” (İbn Receb Hanbeli, 2001: 5-9).

Bedenin ne tarafa dönük olduğu kişinin muhataplığını belirlediği söylenmektedir. Namazda muhatabımız Allah'tır. Namaz ibadetinin kul ile Allah arasındaki sağlam ve sürekli bir iletişim sağlama işlevine sahip olduğu söylenmektedir (Certel, 1998:150) Bu iletişimi zayıflatmamak ve odağı kaçırmamak adına namazda sağa sola dönmemek gerekmektedir. Kişilerarası yüz yüze iletişim bakımından sağa sola bakmadan bizzat muhatabın kendisine bakarak konuşmak oldukça önemlidir. Bedenin hangi tarafa dönük olduğu muhataba duyulan saygıyı da ifade etmektedir. “Peygamber (s.a.v.) (yolda) bir adama rastlayıp da onunla konuştuğu zaman, adam dönüp gidinceye kadar, mübarek yüzünü ondan çevirmezdi” (İbn Mace, Edeb 21, No:3716). Görüldüğü üzere Hiz. Peygamber muhatabıyla konuşurken yüzünü başka yöne çevirmemiştir. Ebu Zerr'in rivayet ettiği bir hadise göre, “Kul namazda iken Allah Teâlâ hep ona yönelmiş halde bulunur. Kul sağa sola bakınca Allah da kulundan yüz çevirir” (Nesai, Sehv 10). Hiz. Peygamber bir hadislerinde bu hususu şöyle açıklamışlardır: “Namazda iken sağa sola bakmaktan sakınınız. Çünkü sizden biriniz namaz içinde olduğu müddetçe Rabbine münacat etmiş, yani gizli gizli O'nunla konuşmuş olur” (Heysemi, Mecmaü'z-zevâid, 2/80). Namaz, kulların Allah'ın

huzuruna kabul edildiği ve muhatap olarak alındığı yer olduğuna göre (Certel, 1998:150) o, bu fırsatı en iyi şekilde değerlendirmeli ve sadece ona yönelmelidir. Bu noktada Hz. Peygamber, elde dilmesi ve tarifi zor soyut bir kavram olan huşuyu bedeni ayarlamak üzerinden tarif etmekte ve somutlaştırmış olmaktadır. Huşu formülünün şekil üzerinden gidilerek sağlanmaya çalışılmış olduğu yorumu yapılabilir.

Huşuyu oluşturan en önemli etkenler aslında niyet, odaklanmak ve dikkattir. Sağa sola dönmekle kişinin odağı dağılmakta ve dikkati bozulmaktadır. Sağa sola bakmamaktan kastedilen diğer bir şey ise kişinin kendinden uzaklaşması namazın amacını gerçekleştirmesidir. Allah varken insanın vücudunu ve çevresindekileri görmezden gelmesi gerekir. Sağa sola bakıp bedenle uğraşılması daha önce de ifade ettiğimiz gibi namazda odak noktasının kaçırılmasına neden olmaktadır. Kişinin namazda sağa sola bakması dikkatini dağıtmakta ve namaz dışı işlerle meşgul olmasına neden olmaktadır.

Tüm bunlara rağmen namazda sağa sola bakmamayı sadece şekilsel anlamda anlamamanın da burada son derece önemli olduğu söylenmektedir. Sağa sola dönme hiç hareket etme, demek değildir. Namazdaki huşuyu buna indirgemek doğru bulunmamıştır. Burada anlatılmak istenen manayı kavramak gerekir. Aksi halde insanın sağa sola bakmayacağım diyerek endişe edebileceği ve işte bu durumda da huşu bozulabileceğine dikkat çekilmektedir. Aynı zamanda sadece şeklen secdeye bakılması ve namazda hiç hareket edilmemesinin de huşunun gerçekleşmesi anlamına gelmediği söylenmektedir (Gezgin, 2000: 94).

Namazın zahiri ve deruni boyutlarının olduğu ve bu iki kısmında ayrılmaz bir bütün olduğuna daha önce değinmiştik. Dini duygu ve düşünce niteliği olmayan sadece beden tarafından şekilsel olarak kılınan namaz, hakiki manada eda edilmesi gereken namaz olarak görülmemektedir. Kişinin namazda Allah ile iletişim halinde olduğu söylenmektedir o yüzden beden dilini ve sözlü dilini de buna uygun olacak şekilde düzenlemeli, duygu ve düşüncelerini de kapsayacak şekilde namazı eda etmelidir. Namaz esnasında insanın iletişim anında aktif hale getirmesi gereken bütün yetenek ve mekanizmalarını aktif hale getirmesi gerektiği söylenmektedir. Çünkü namazda kişi, tüm varlığı ile Allah ile iletişime girmektedir (Kasapoğlu, 2007: 124, 125).

Kasapoğlu'nun (2007: 125) dediği gibi namazda zahiri ve deruni boyut arasındaki bağlantı ortadan kalktığında Kur'an'ı Kerim'in münafığın kıldığı namaz olarak örneklendirdiği durum ortaya çıkmaktadır. Çünkü münafıklar hakikaten Allah'a ve namazın farz olduğuna inanmadıkları için kıldıkları namazda deruni boyut eksik kalmaktadır. Bu tutum ve davranışta Allah'a hem duygusal hem de düşünsel bir yönelme yoktur.

Hiz. Peygamber ve ashabı huşu yaşantısının içinde hakikaten olmak ile öyle yaşıyor gibi davranmanın farkına varmışlar ve yaşıyormuş gibi davranmaktan insanları men etmişlerdir. Burada bazı soruların cevaplanması gerekmektedir. Bir kişinin huşuyu yaşaması ile yaşıyormuş gibi yapması arasındaki fark nedir? Peki, kişi neden huşu yaşantısına sahip olmadığı halde öyle görünmeye çalışmaktadır? Hiz. Peygamber ve ashabı neden bu durum ile ilgili önlem almaya çalışmışlardır? İnsanın iç yaşantısı dışa yansır ancak dışsal olarak göstermeye çalıştığı hali iç dünyasına yansımaz mı? Bu sorulara cevap vermeden önce Hiz. Peygamber ve ashabının konuyla ilgili görüşleri aktarılacaktır.

Rasulullah (s.a.v.) da bir gün namaz esnasında sakalıyla oynayan bir adam gördü ve şöyle buyurdu: "Bu zatın kalbi huşu içinde olsaydı organları da huşu içinde bulunurdu." (Fethu'l-kadir, V, 319). Akabinde Nebi (s.a.v.) göğsüne işaret ederek üç kere "Takva işte buradadır." (Müslim. Birr, 32; Tirmizi, Birr, 18; Müsned II, 277) diye buyurdu.

Sahabeden bazı kişiler de huşu hakkında görüşlerini ifade etmişlerdir. Söz gelimi Huzeyfe (r.a.) "Münafıkça huşudan sakının." demiştir. Bunun akabinde kendisine "Münafıkça huşu da nedir?" diye sorulunca o, "Bedenin huşu içinde görünmesi ancak kalbin huşu içinde olmamasıdır." diye cevap vermiştir. Hiz. Ömer namazda başını bir o yana bir bu yana sallayan bir adam görmüştür. "Ey başını sallayan adam dur! Huşu sallanan boyunlarda değil, kalplerdedir." demiştir. Hiz. Aişe ölü gibi ağır ağır halsiz şekilde yürüyen gençleri gördü ve yanındakilere bunlar kim diye sordu. Onlar da bunlar zahit kimselerdir diye cevap verdi. Bunun üzerine Hiz. Aişe şöyle dedi: "Hiz. Ömer b. Hattab yürüdüğünde seri yürürdü. Konuştuğunda dinletirdi. Vurduğunda acıttırdı, yedirdiğinde doyururdu. Bunlara rağmen o gerçek bir zahitti." Fudayl b. İyaz

kişinin kalbinde olandan daha fazla huşu içinde görünmesinden hoşlanmazdı. Yine sufilerden bir kişi omuzlarını aşağı düşürmüş birini görmüştür, adama göğsünü işaret ederek “Ey falan huşu buradadır, yoksa burada (omuzlarda) değildir” demiştir (İbn Kayyim el-Cevziyye, 1990: 403).

Kurtubi (2001:64) namazda huşuyu “korkmak ve kişinin gözünü (sağa sola bakmaktan) alı koyması” olarak açıklamaktadır. Zeccac “Huşu içinde olan kişi alçalışın tevazunun etkisi üzerinde görülen kimsedir. Bakımlı bir evin harabeye dönüşmesi gibidir. Huşunun asıl manası budur.” demektedir. Süfyan es-Sevri’den ise şöyle aktarılmaktadır: Ameş’e huşunun ne anlama geldiğini sordum. O da bana “Ey Sevri sen insanlara imam olmak istiyorsun bununla birlikte huşunun ne olduğunu bilmiyor musun!” dedi. Bunun üzerine ben İbrahim en-Nehai’ye huşunun ne olduğunu sordum. “Ey Ameşçik sen insanlara imam olmak istiyorsun ama ancak huşunun ne demek olduğunu bilmiyor musun!” dedi. Şöyle ekledi: “Şunu bil ki sert kuru şeyler yemek, kalın ve sert elbiseler giymek, başı öne eğik durmak değildir. Huşu şerefli olanı da sıradan olanı da hak bakımından eşit görmektir ve Allah’ın sana farz kıldığı tüm ibadetlerde huşu içinde olmandır.” Ömmer b. Hattap başını öne eğmiş bir genç görür ve ona: “Ey filan başını kaldır! Çünkü huşu kalpte olandan başka bir şey değildir” Hz. Ali’nin şöyle dediği aktarılmaktadır: “Huşu kaptedir ve Müslüman kişiye karşı yumuşak davranmandır namazda sağına soluna iltifat etmemektir. İbn Ebi Necih’in rivayet ettiğine göre Mücahid şöyle demiştir: “Huşu içinde olanlar asıl müminlerdir.” (Kurtubi, 2001:65)

Öncelikle daha önce de Müminun Suresi ikinci ayetinin bulunduğu kısımda ifade ettiğimiz gibi huşu içinde olmak için iman etmiş olmak gerekmektedir. Kafir ya da münafık olmak huşu irtibatlandırılmayacağı için mümin olmadığı halde derin bir huşu içinde gözükmek riyakarlık ve iki yüzlülüktür. Bazı kişiler münafıklıklarını gizlemek için huşu kisvesine bürünmeyi bir yol olarak kullanabilmektedirler. Bu ise insanı inançsızlığa götüren büyük bir imanı sorundur. Hz. Peygamber de bunun önüne geçmek için önlem almış gözükmektedir.

Kişinin huşu içinde olmadığı halde öyle görünmek istemesinin kendisine yönelik bazı psikolojik ve sosyolojik sebepleri bulunmaktadır. Bu durumun

engellenmeye çalışılması öncelikle adaletin tahakkuku bakımından oldukça önemlidir çünkü bir anda zahid konumuna düşen bu kişilerin kul nezdinde değer görmesinin, Allah nezdinde bir kıymeti yoktur. Huşu içindeymiş gibi yapmak kişinin toplum içinde sosyal statü kazanmasını da sağlayabilir. Çünkü böyle kişiler Allah’a itaatlerinin son derece yüksek olduğunu göstermeye çalışmakla insanlardan dünyevi bir beklenti içerisindedir. Nefsi arındırmak dinimizin ve geleneğimizin en değer verdiği, sıklıkla öneminin üzerinde durduğu bir konudur. Kişiler zahit konumuna yükselmek istedikleri için de huşu yaşantısındaymiş gibi görünebilmektedirler. Çünkü bu durum onlara toplum içerisinde saygı duyulan bir konum vermektedir. Sonuç olarak bu türden kişilerin dünyevi bir çıkar elde etmek için böyle davrandıklarını söyleyebiliriz.

“İnsanın iç yaşantısı dışa yansır ancak dışsal olarak göstermeye çalıştığı hali iç dünyasına yansımaz mı?” sorusunu tartışmak bu noktada doğru olacaktır. Başka bir deyişle kişinin bedeni titrediği için mi kalbi titrer kalbi titrediği için mi bedeni titrer? Bu konu tartışılması çalışmamız açısından oldukça önemlidir. Ana kaynaklarda tespit edebildiğimiz kadarıyla bedenin titremesinin kalbin titretmesine sebep olacağına dair bir yorum bulunmamaktadır. İslam bilginleri huşunun yerinin kalp olduğu konusunda ittifak etmişlerdir. Ancak onun semeresinin insanın organ ve azalarında görüldüğünü ifade edilmektedir (İbni Kayyım El Cevziyye, 2013: 403). Genellikle vurgu huşunun kalpte oluştuğu ve bedene kalpten yansıdığıdır. Hatta bu yansıma durumunun kişi tarafından engellenemeyeceği yani kişi huşu yaşantısı içindeyse istese de istemese de hatta saklamaya çalışsa bu halinin dışa yansıyacağıdır. Sehl b. Abdullah: “Kişi teni üzerindeki her kıl huşu sahibi olmadığı müddetçe huşu sahibi olamaz.” demektedir. Çünkü Allah şöyle buyurmaktadır: “Ondan dolayı Rablerinden korkanların derileri titrer” (Zümer 39/23). Kurtubi (2001:65), “İşte övülmeye layık olan huşu budur. Çünkü kalbe korkuya yerleşince akabinde zahir huşu gelir. Bu haldeki kişi halini engelleyemez. Böyle kişiler başı önüne eğmiş, edepli, alçakgönüllü ve tevazu sahibi olarak görülür. Selef kalplerinden dışa yansıyan davranışlarını ellerinden geldiği kadar gizlemeye çalışmaktaydı. Yerilen huşuya gelince insanın huşu içinde olmadığı halde kendisini öyle göstermesi, içinden gelmediği halde ağlar gibi davranması, başını tabii olmayan bir şekilde sadece şeklen önüne eğmesidir. Nitekim cahil kimseler itibar görmek için bahsi geçen kisveye bürünürler. Hasen’in rivayet ettiğine göre adamın

birisi Hz. Ömer'in yanında çok üzülyormuş gibi iç geçirir. Hz. Ömer bunun üzerine elini yumruk yaparak adama vurur. Hz. Ömer konuştuğu zaman sesini iştittirir, yürüdüğünde hızlı yürür, vurduğu zaman acıttırdı. Bununla beraber o zahid, ibadetine düşkün ve samimi bir insandı.” demiştir.

Öte yandan kişinin sadece bedeni titrese ve bedenini huşu içinde gösterse bu hal kişinin iç dünyasına yansır mı? Şeklen bu hale girmesinin iç dünyasına hiçbir etkisi yok mudur? Duygu mu davranışa yansır? Davranış mı duyguya yansır? Duygu mu önce meydana gelir yoksa davranış mı?

Modern Psikoloji’de fiziksel olarak yapılan davranışların bir süre sonra duygulara ve inançlara dönüştüğünü destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Kuşat (2011: 22), davranışçı psikoloji ekolüne göre her yapılan ritüelin İslami yaşantısında ibadetin, davranışı gerçekleştirenin iç dünyasında bir değişime neden olması gerekmektedir demektir. Bu durum Yahudilik, Hristiyanlık ve İslam gibi kitabi dinlerde de Hinduizm, Budizm gibi diğer Doğu dinlerin geleneklerinde de böyledir. “Baş sallama, vücudu hareket ettirme, dans ve yoga gibi” birtakım bedensel hareketler sergilenmektedir. Kuşat’a göre belirli bir amaç edinerek bu hareketleri yapmak bireyin iç dünyasında bir değişime sebep olmaktadır. Bir davranış hangi niyet ile yapılıyorsa insan bilincinde o yönde bir eğilim oluşturmaktadır. William James: “Cesur olmak için cesurmuş gibi hareket etmek, bütün irademizi bu amaca göre kullanmak gerekir.” demektir (akt. Bozdağ, tsz. 163). Bir davranış bilinçli olarak sergilemenin bunun insanda duygusal bir değişime sebep olacağı, bu şekilde daimi hale geleceğine işaret etmektedir (Kuşat, 2011: 22).

Bu konuyla ilgili diğer bir görüş ise yapılan her bir ritüel bilinçaltında bulunan dini arketipin harekete geçmesini sağladığıdır. Bu durum da kişide değişimlere neden olmaktadır. Namaz ibadetinin eda edilmesi sırasında okunan sureler ve dualar birer arketip olmaları nedeniyle “duygusal boşalım” oluşmasını sağlamaktadır, bilinçte değişimler meydana gelmektedir. Ritüellerde düzenli olarak kullanılan kelimelerin ve cümlelerin insanı duygusal olarak yoğunlaştırdığı iddia edilmektedir (Kuşat, 2011: 23).

Bedenin duruş şekli, el ve kolların konumunun artetip olduğu savı öne sürülmektedir. Bu arketiplerin tatbiki içsel bir duygunun ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Sonuç olarak dini ritüellerin, arketipleri ve diğer duygusal sistemleri ve beynin bazı alanlarını harekete geçirme yeteneğine sahip olduğu ortaya çıkmaktadır (Kuşat, 2011: 23).

Duygu mu davranışa yansır? Davranış mı duyguya yansır? Duygu mu önce meydana gelir yoksa davranış mı? Çalışmamızda cevabını aradığımız bu soruları, Kuşat'ın çalışmamız açısından son derece önemli bulduğumuz, “davranışlar duyguları meydana getirir” tezini tartıştığı çalışması doğrultusunda incelemeye çalışacağız.

Kuşat (2011: 25, 26), “fizyolojik uyarılmanın namazda huzur ve huşu duygusunu ortaya çıkarmada etkisinin olabileceği” tezini James-Lange teorisi ve Schacter'ın iki faktörlü duygu teorilerini referans alarak incelemiştir. Yaygın kanaate göre duygusal tecrübelerimizi davranışlarımıza yansıtırız. Ancak W. James ve C. Lange, peş peşe birbirlerinde bağımsız olarak birbirlerine çok benzer bir teori ileri sürmüşlerdir. Bu teoriye göre olaylara karşı fizyolojik tepkimiz, duygularımızı meydana getirir. James'a göre çığlık attığımız için üzgün hissederiz, titrediğimiz için korkarız (akt. Kuşat, 2011: 25, 26). Bu teorisini örneklendirmek “ayı” metaforunu kullanmıştır. Buna göre insanların çoğuna göre ormanda bir ayı gördüğümüzde korkarız ardından kaçarız. Ancak James- Lange teorisine göre kaçtığımız için korkarız. Çünkü zihinsel durumlar birbiri ardına tetiklenmez ortada bedensel bir etkinin muhakkak olması gerekir. Yani harekete geçmediğimiz sürece bir heyecanın ve duygunun içine de girmediğimiz söylenmektedir. Özet olarak yaşadığımız bedensel değişiklikler, duygu/ heyecan olarak algılanır. Aslında duygu bedensel değişikliklerin meydana getirdiği tecrübenin adı olarak tanımlanabilir.

Schachter, James- Lange teorisinin duygu-heyecandan önce bedensel ve fizyolojik değişkenlerin geldiği tezini kabul ettiği ifade edilmektedir. Ancak fizyolojik değişkenler ile birlikte bilişsel değerlendirmenin de gerekli olduğu savunulmaktadır. Yani bu uyarılmayı kişinin nasıl algıladığının da önemli olduğu söylenmektedir. Bu teori iki tane şart sağlandığında oluştuğundan “iki faktörlü duygu teorisi” olarak isimlendirir (Gross, 2009:163). Bu teori hacca ilk defa giden birinin durumu üzerinden

açıklanmıştır. İlk defa Kâbe'yi gören kişi ondan etkilendiği, uyarılması sonucu ise uygulandığı söylenmektedir (Kuşat, 2011: 27, 28).

Kuşat, (2011: 31) bedensel ibadet olan namazı James- Lange kuramı açısından incelemiştir. Ancak namaz için niyetin gerekliliğini Schater'in bilişsel etiketleme kuramı doğrultusunda açıklamaktadır. Ona göre namazı eda etmek için öncelikle niyet gereklidir çünkü niyetsiz namaz ibadet değil adettir. Bilişsel süreci niyet sağlar. Yani namazın başında yapılan niyet, namaz sırasında ve sonrasında elde edilecek huzur ve huşunun yaşanması için gereklidir.

Namazda bedensel ve davranışsal olması, fizyolojik uyarılma neticesinde duygusal bir coşkunun oluşmasına ve kulun Rab huzurunda hissetmesine yardımcı olacağı söylenmektedir. Tadili erkana riayet etmek, fizyolojik değişimin tam olarak yerine getirilmesi anlamına geldiği söylenmektedir. Kuşat (2011: 31, 32) fizyolojik ayarlamayı tam yapmanın heyecansal deneyimi yaşamayı hızlandığını söylemektedir yani ona göre huşu ve huzura daha çabuk ulaşılmaktadır. Bu tezi kanıtlamak için Kuşat (2011: 33 34), İlahiyat Fakültesi öğrencilerine bir anket uygulamıştır. “Huzur ve huşu duygusunu bedensel ibadet olan namazdan önce mi, namaz esnasında mı yoksa namazdan sonra mı daha çok hissedersiniz?” sorusu sorulmuştur. Anketin sonucuna göre namaz esnasında ve sonrasında huşu hissedenlerin oranının %90 olduğunu belirlemiştir. Yani bu çalışmaya göre namazda fizyolojik uyarılma denilen tadili erkânı yerine getirdikten sonra huşu duygusu oluştuğu bulgulanmıştır.

Sonuç olarak kişi, huşuyu hissetmek için kendini zorlayarak öyle bir hale girmeye çalışabilmektedir ve davranışlarını buna göre şekillendirebilmektedir. Bir davranış sürekli tekrar edilmek yoluyla içselleştirebilmektedir ve inancı haline getirilmesi mümkün olmaktadır. James- Lange kuramında olduğu gibi davranışlar duyguları yaşamaya neden olabilir. Bu noktada Allah'a inandığı halde huşuya girmek için huşu içindeymiş gibi davranmakla huşu elde etmeye çabalayanlar ile aslında öyle olmayıp ikiyüzlülük için huşu içindeymiş gibi görünenleri ayırmak gerekir. Hz. Peygamber ve ashabının bu ikinci kısımdaki insanları uyardıkları ifade edilmektedir.



İKİNCİ BÖLÜM

DİNİ, MANEVİ ve PSİKOLOJİK AÇIDAN HUŞU

1. Dini, Manevi ve Psikolojik Açıdan Huşu

1.1. Huşunun Ortaya Çıkmasını Sağlayan Ana Kaynaklar

Batı’da birçok çalışma, huşu uyandıran çeşitli deneyimleri, deneysel olarak araştırmıştır. Bazı uyaranların ve olayların diğerlerine oranla daha fazla huşu uyandıran unsurlar barındırdığı bulunmuştur. Shiota ve arkadaşlarının (2007) gerçekleştirdiği bir çalışmada, lisans öğrencilerinin kişisel anlatılarından hareketle huşu ve mutluluğu ortaya çıkaran faktörler incelenmiştir. Bilgi açısından zengin uyaranlar, özellikle panoramik doğa manzaraları, orijinal sanat eserleri ve müzik, huşu uyandırmıştır. Huşu deneyimlerini yeniden yaşamak, katılımcıların tekrar bu tür ortamlarda olmayı istemesini sağlamıştır. Mutluluğun ise çok kuvvetli bir şekilde sosyal bağlamlarda deneyimlendiği ifade edilmiştir (Shiota vd., 2007). Bilgi bakımından zengin uyaranlar olması, Keltner ve Haidt’in (2003), huşunun temel özelliklerini kavramsallaştırdıkları teorileri ile uygundur. Buna göre daha önce temas ettiğimiz gibi karmaşık uyaranlar “algısal olarak geniş” hissedilmektedir, Zengin bilgi edinmek, genellikle bilişsel uyum ihtiyacını ortaya çıkarır. Bu çalışmada varılan bir başka sonuç ise “huşunun nispeten asosyal doğasının” olduğudur. Yine bu çalışmaya göre huşu uyandıran faktörlerin tamamının olumlu şeyler olduğu ileri sürülmüştür. En azından Amerikalı bir grup lisans öğrencisi huşuyu temelde olumlu bir duygu olarak açıklamaktadır. Ancak bazı araştırmalara göre huşu uyandıran şeylerin tamamı olumlu değildir (Allen, 2018: 16). Birazdan dehşet verici olaylar ve manevi deneyimler neticesinde ortaya çıkan huşuya da değinilecektir. O nedenle huşunun sadece olumlu duygular neticesinde ortaya çıkan “olumlu bir yaşantı” olduğunu söylemek bu kadar kısıtlı bir veriyle güç gözükmemektedir.

Huşunun ortaya çıkmasını sağlayan ana kaynakları iki ana başlıkta toplamak mümkündür. Bunların ilki, doğadır. İkincisi, manevi ve dini deneyimlerdir. Doğa, fizik, fiziki dünya ile sınırlıdır. Manevi ve dini deneyimler, fizik ötesi ile ilgilidir. Biri dünya

çepherinde yaşanan, diğeri dünya çepherinin dışına da aşabilen tecrübedir. Öncelikle huşu ve doğa arasındaki ilişkiye, doğanın nasıl bir huşu uyarıcısı olduğuna değinilecektir.

1.1.1. Doğanın Oluşturduğu Huşu Yaşantıları

Doğa, insanın “hayret, huşu, merhamet” gibi duyguların deneyimlenebileceği bir ortam olarak görülmektedir (Ayten, 2021: 72). Doğanın içinde “enginlik” barındıran bir yapı olması nedeniyle huşu uyarıcıları arasında en öne çıkanlardan bir tanesi olduğu söylenmektedir (Allen, 2018: 16). Bu nedenle doğanın tüm ihtişamıyla insanı maneviyata davet eden bir güce sahip olduğu düşünülmektedir. Ayten’in (2021: 75) de ifade ettiği gibi, *“Doğal çevrede hayvanları, bitki örtüsünü, çiçekleri, şelalleri, engin denizleri, yüksek dağları ve sair tüm doğal güzellikleri gözleyen Yaratıcı’nın kudretinin izlerini temaşa eden birey hayret, acziyet, merhamet ve huşu gibi duygular yaşayarak inancını besleyecektir.”*

Doğayı huşuyu ortaya çıkarmasını sağlayan bir kaynak olarak üç başlıkta ele almak mümkündür. Bunlardan ilki, normal bir sakinlik içerisinde doğayı sessiz, sakin izlerken yaşanan huşudur. İkicisi, bir doğa ya da yaşam olayının günlük rutinini bozan, kişinin korku duymasına veya dehşete düşmesine sebep olacak uçta yaşanan olaylara karşı duyulan huşudur. Üçüncüsü, çok nadir olan ve “yeniden gözden geçirme etkisi” olarak isimlendirilen örnek ile kısıtlı olan, kişinin dünyaya dışardan bakabilmesi ile gerçekleşebilecek huşudur.

1.1.1.1. Doğada Sakinlik ile Yaşanan Huşu Tecrübesi

Huşu, insanın doğada olağan bir sakinlik içinde sessiz ve sakin bir şekilde doğayı seyre dalması ile ortaya çıkabilmektedir. Örneğin, Shiota ve arkadaşları (2007), lisans öğrencilerinden çok güzel bir doğa manzarası ile karşılaştıkları ânı hatırlamalarını istemiştir. Araştırma sonucunda bu anı hatırlamalarıyla birlikte katılımcıların huşu oranlarının arttığı görülmüştür (Shiota vd., 2007). Cohen, Gruber ve Keltner’in (2010) yürüttüğü başka bir çalışmada ise lisans öğrencilerinden “derin bir güzellik duygusu” yaşadıkları bir an’ı hatırlamaları istenmiştir. Bunun sonucunda güzellik deneyimlerinin çoğunun (%55) doğayı da içerdiği bulunmuştur. İlaveten

katılımcılar güzellik deneyimleri esnasında yüksek düzeyde bir huşu hissettiğini bildirmiştir (Cohen, Gruber ve Keltner, 2010).

Chirico ve arkadaşlarının (2018) yaptığı bir sanal gerçeklik araştırmasında katılımcılara ise uzun ağaçlar, yüksek karlı dağlar, Dünya'nın uzaydan görüntüsü gösterilmiştir. Bu görüntülerin çok az a a  ve biraz  i ek içeren yeşil bir düzlükten oluşan bir park fotoğrafı olan nötr uyarandan önemli ölçüde daha fazla huşu uyandırdığı tespit edilmiştir. Yüksek karlı dağları görmek, katılımcılarda bir orman manzarası görmekten ve Dünya'yı uzaydan izlemekten daha fazla huşu uyandırmıştır. Yani bu üç uyarıcı arasında en fazla huşu uyandıran, da  ortamı olmuştur (Chirico vd., 2018). İlginç bulgusu olan ve da  ortamının huşu uynadırma etkililiğini destekleyen Piff ve arkadaşlarının (2015) ger ekle tirdiğı bir çalışmada, Tazmanya'nın yükselen okalıptüs ağaçlarından oluşan bir koruya bakmak huşu uyandırırken, yüksek bir binaya bakmanın ise huşu uyandırmadığı ortaya konmuştur. Buradan elde edilen sonuç, fiziksel boyuta göre kavramsalla tırılan geni liğın, hayranlık uyandırmak için yeterli olmadığı şeklinde yorumlanmıştır (Piff vd, 2015). Yine bu çalışmada, çıplak gözle görülmeyen çok küçük ve karmaşık desenleri gösteren bir kase süt içine d  en renkli su damlalarının ağır çekim videosunun, huşu ve genişlik hisleri olu turduğı bulunmuştur. Bu nedenle fiziksel geni liğın, huşu için gerekli bir bileşen olmadığı, önemli olanın geni liğın algılanmasının olduğı da öne sürülmüştür (Allen, 2018: 17).

1.1.1.2. Doğada De set ile Yaşanan Huşu Tecrübesi

Huşu, doğal ya da gündelik hayatın içerisinde akışı bozan, sıradanlığı bozan bir anı izlerken de oluşabilmektedir. Keltner ve Haidt'in ileri sürdüğü tehdit anında endişe veren olayların huşu uyandırabileceğine dair kanıtlar bulunan Piff ve arkadaşlarının (2015) yürüttüğü çalışmada, volkanlar ve kasırgalar gibi endişe verici doğa olaylarının video montajlarını izleyenlerin, bir binanın inşaatı hakkında tarafsız bir video izleyen insanlardan daha fazla huşu yaşadıkları görülmüştür (Piff vd., 2015). Gordon ve arkadaşlarının (2017) yürüttüğü diğer bir araştırmada ise, katılımcılardan “yoğun huşu hissettikleri bir deneyimi” tarif etmeleri istendiğinde, deneyimlerin yaklaşık %21'inin endişe verici insanın tehdit altında hissettiğı anlarda yaşadığı huşu ( r. kasırgalar, terör saldırıları,  fkeli Tanrı) içerdiğini bulunmuştur. Genel olarak,

endişe verici tehdit temelli huşu uyandıran uyaran kategorileri (ör. doğa, din, sosyal olaylar), olumlu huşu uyandıranlar ile benzer kategoride olduğu söylenmiştir (Allen, 2018: 17).

1.1.1.3. Mekan Algısındaki Değişim

Allen'e (2018: 19) göre en yüksek huşu uyandıran etmenlerden biri, insanların çok azının deneyimleyebileceği Dünya'nın uzaydan görüntüsüdür. Astronotların Dünya'yı uzaydan görmek ile yaşadıkları bu deneyim "yeniden gözden geçirme etkisi" (overview effect) olarak bilinmektedir. Bu Dünya'nın dışından Dünya'ya bakmak anlamına gelmektedir. David Yaden ve çalışma arkadaşlarının (2016) yaptığı bir araştırmaya göre birçok astronot, bu deneyimi derin huşu ve hatta kendini aşma duygularına sebep olduğunu söylemektedir. Bu deneyimi yaşayan birkaç astronot şöyle demektedir.

Bu deneyimin ne kadar şaşırtıcı ve büyümlü olduğunu açıklamak zor. Her şeyden önce, gezegenin kendisinin şaşırtıcı güzelliği ve çeşitliliği; pürüzsüz, görkemli bir tempo gibi görünen manzaranın ötesine geçiyor... Önceki hiçbir çalışma veya eğitimin hiç kimseyi bu ilham veren huşuya ve şaşkınlığa tam olarak hazırlayamayacağını söylemekten mutluluk duyuyorum (NASA Astronotu Kathryn D.) (akt. Yaden vd., 2016: 4).

Resimleri gördünüz ve insanların bunun hakkında konuştuğunu duydunuz. Ama hiçbir şey sizi gerçekte neye benzediğine hazırlamaz. Yörüngeden gördüğünüzde Dünya çarpıcı biçimde güzel, şimdiye kadar gördüğünüz herhangi bir resimden daha güzel. Bu duygusal bir deneyim çünkü Dünya'dan uzaktasınız ama aynı zamanda Dünya ile bu inanılmaz bağlantıyı daha önce hiç hissetmediğim gibi hissediyorsunuz (NASA Astronotu Sam Durrance) (akt. Yaden vd., 2016: 4).

Bu görüntünün bu şiddette huşu uyandırmasının nedeninin "genişlik" olduğu söylenmektedir. Yaden ve çalışma arkadaşları (2016: 3), astronotların "yeniden gözden geçirme etkisine" ilişkin yaptıkları bu araştırmada şöyle demektedir: *"Dünya'nın bütünlüğü, onu insan yaşamında neredeyse anlamlı olan her şeyin sembolü yapmaktadır. Dünya muazzam, belki de mutlak kavramsal genişliğe sahiptir"*

yine “İnsanın fiziksel olarak bağlantısı kesildiğinde ancak duygusal olarak bağlıyken Dünya’yı uzaktan görmesi, Dünya’nın onun tüm dünyasına ve bir bütün olarak insanlığa yuva olduğuna dair düşüncelerini ortaya çıkarır.” Dünya’nın normalde hiç görülmeyen bir açıdan görülmesi çok yeni bir perspektif oluşturduğu için, Dünya’nın uzaydan görüntüsünün “uyum ihtiyacı” uyandırması, mantıklı bulunmaktadır (Allen, 2018: 19).

Gallagher ve arkadaşlarının (2014) gerçekleştirdiği multidisipliner bir çalışmada, Dünya’daki katılımcılarda uzayın derinliklerinde olma hissi oluşturulup “yeniden gözden geçirme etkisi” ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Çalışmada uzay yolculuğunu simülasyonunu yapabilmek için 51 farklı astronotun bildirdikleri raporların metin analizi kullanılmıştır. Araştırmacılar, uzay yolculuğu deneyimini, fırlatma ve iniş sıralaması, işitsel etmen, derin uzay (yıldızlar ve gazlı oluşumlar) ya da Mavi Mermer (uzaydan Dünya) manzarasına açılan bir portal tamamlamışlardır ve bu kopyalama çalışması ile bir Sanal Uzay Laboratuvarı (VSL) oluşturmuşlardır. Çeşitli fizyolojik verileri test eden sensörlere bağlanan lisans öğrencileri ile simülasyon test edilmiştir. Akabinde katılımcılar, deneyimleri hakkında sorular sorulan bir anket cevaplamışlardır. Araştırmada, huşu ve merak duyguları dahil olmak üzere astronotların bildirdikleri etkilerin çoğunun, simülatör tarafından kopyalanabileceği sonucuna varılmıştır. Bu çalışmadan ortaya çıkan sonuca bakıldığında, araştırma, sadece astronotlar tarafından deneyimlenebilecek belirli bir huşu deneyiminin simülasyonun yapılması ve bu şekilde burada yaşanan huşunun uzaya gidemeyen insanların da yaşamasının sağlanması huşu ortaya çıkaracak yapay oluşumların etkililiğini göstermiştir (Gallagher vd., 2014; Allen, 2018: 19).

1.1.2. Manevi ve Dini Deneyimler

Manevi ve dini deneyimler, en fazla huşu uyandıranlar arasında iki unsur olmasına rağmen ne yazık ki, çok az sayıda psikolojik çalışma, maneviyat ya da din ile huşu ilişkisini incelemiştir. Bu çalışmalardan birinde, Edward Bonner ve Harris Friedman (2011), Kirk Schneider’ın 2009 tarihli kitabı *Awakening to Awe: Personal Stories of Deep Transformation*’da yer alan röportajların fenomolojik analizini yaparak on tematik huşu unsurunu ortaya çıkarmışlardır. Bu kavramlardan biri olan

“numinous” kavramı, “kutsal olarak görülen bir şeyin, örneğin bir tanrısallığın varlığını hissetmek üzerine ortaya çıkan dini deneyimin rasyonel olmayan yönü” olarak tanımlanmaktadır (Bonner ve Friedman, 2011: 14). Bu makalede, Bonner ve Friedman ayrıca din, maneviyat ve huşu arasındaki çeşitli ilişkileri tartışmışlardır: “Birçok kimse için din, onların yegane maneviyat kaynağıdır; bazı kimseler için ise manevi deneyimler, hem dini hem de dini olmayan faaliyetlerden kaynaklanır ve din ile bir bağı olmayan ancak çeşitli yollarla maneviyatı deneyimleyen kişiler vardır. Manevi bir yaşamı kabul eden herkes için, “numinous”, bireyin aşkın bir mevcudiyeti algıladığı ve ona saygı duyduğu manevi deneyimin yönüdür. Bu yön, bireyin inanç sistemine bağlı olarak Tanrı, ruh, evrensel bilinç veya başka bir yapı olarak düşünülebilir” (Bonner ve Friedman, 2011: 15). Onlar, bu çeşitli numinous kavramlarının, çoğu zaman huşu ile bağlantılı olduğunu söylemektedir (akt. Allen, 2018: 18).

Maneviyat ile din ve huşu arasındaki ilişki üzerine sadece birkaç deneysel çalışma bulunmaktadır. Örneğin Cohen ve arkadaşlarının (2010) yürüttüğü bir çalışmada, üniversite öğrencilerinden ruhsal bir dönüşümü içeren bir anılarını anlatmaları istenmiştir. Onlar da ruhsal dönüşümleri hakkında konuşmuşlardır. Bu dönüşüm, “dini çeşitlilikte olabilir, kutsal olduğunu düşündüğünüz şeyle ilgisi olabilir, doğadaki bir şeye yanıt olabilir, başka insanlarla, sanatla veya başka birçok şeyle ilişkiden kaynaklanabilir” denilmiştir. Bu katılımcılar, manevi dönüşümleriyle ilişkili yüksek düzeyde bir huşu yaşadıklarını bildirmiştir (akt. Allen: 2018: 18). Öğrencilerin üçte birinden fazlası, dini bir olayı içeren manevi deneyimleri anlatmıştır, bundan hareketle özellikle dini deneyimlerin sık sık huşu uyandırabileceği söylenmiştir. Bu araştırmaya göre; dönüştürücü manevi deneyimler de öğrencilerde kalıcı değişiklikler oluşturmuştur. Yarısından fazlası bu deneyimlerden sonra önceki deneyimlerinde bir değişim olduğunu bildirmiştir ve neredeyse %30'u dünyaya dair anlayışlarının değiştiğinden bahsetmiştir. Deneyimleyen insanlardan dörtte birinden fazlası “dini güçlenme” özelliğine sahip olduğunu ifade etmiştir ve beşte birden fazlası ise bu deneyimin Tanrı ile bağlarını değiştirdiğini bildirmiştir (akt. Allen, 2018: 18).

Preston ve Shin (2017), gerçekleştirdiği diğer bir araştırmada, manevi deneyimleri hatırlamanın hem dindar hem de dindar olmayan kişilerde huşu uyandırdığını bulmuştur. Bu çalışma, aynı zamanda dindar ve dindar olmayan insanların farklı türden manevi deneyimleri hatırladıklarını tespit etmiştir. Dindar insanların geleneksel dini deneyimlerini ve ölüm- kalım deneyimlerini bildirme olasılığı, daha yüksek olarak bildirilmiştir. Araştırmacılar, makalelerinde dini ritüellerin öğelerinin sıklıkla bir küçüklük duygusu uyandırdığını (yüksek katedraller, dua ederken diz çökme, vb.) vurgulamaktadır. Öte yandan, dindar olmayan kişilerin farklı türden manevi deneyimlerden (örneğin yoga, doğa, bilim) bahsetme olasılığı, daha yüksek bulunmuştur. Bu, insanların ve de özellikle dindar olmayanların oldukça yaygın bir maneviyat anlayışına sahip olduğunu gösterebilir şeklinde yorumlanmıştır. Araştırmacılar, çarpıcı bir şekilde “huşu ve küçük benlik deneyimi, dinsiz bir maneviyatı anlamamıza yardımcı olabilecek temel kesişme noktalarından olabilir” demektedir (Preston ve Shin, 2017; Allen, 2018: 18).

1.2. Huşu Yaşamayı Etkileyen Faktörler

Hökelekli’ye (2017: 313) göre dini hayat, yapısındaki derinlikten ötürü değişik seviyelerde yaşanmaya müsaittir. Yine bir kişinin yaşadığı dini tecrübeye yoğunlaşması ve ritüelleri sürdürmesi, onun şuur ve benlik yapısında bazı köklü değişikliklere sebep olmaktadır. Bu duruma şahsın kişilik yapısı da eklenip dindar insanlar arasında bir kıyaslama yapıldığında dini yaşayış bakımından farklılıklar olduğu ifade edilmektedir. Dini hayatın insanlar tarafından çeşitli şekillerde ve yoğunluklarda yaşanıp tatbik edilmesiyle ise farklı psikolojik süreçler beraberinde getirdiğinin altı çizilmektedir.

Genel olarak dini tecrübe özel olarak ise huşu tecrübesi her bireyde aynı sıklıkla ve şiddetle yaşanmaz. Huşu tecrübesinin yaşanmasının sıklığını ve şiddetini “kişilik”, “karakter özellikleri”, “sosyal sınıf”, “din” ve “kültür” gibi özelliklerin (Allen, 2018: 20-23) etkilediği tespit edilmiştir.

1.2.1. Kişilik

İnsanların kişilik yapıları, onların huşu yaşamalarını etkilemektedir. Belirli kişilik özelliklerine sahip olmanın huşu yaşamaya yatkınlığı artırıp artırmadığı merak konusu olmuştur. Beş faktör kişilik kuramı “dışa dönük”, “sorumluluk”, “uyumluluk”, “deneyime açıklık” ve “duygusallık” faktörlerinden oluşmaktadır. Yeni şeyleri deneyimlemeye daha açık olan kimselerin diğerlerine göre daha fazla huşu tecrübesi yaşadıkları tespit edilmiştir (Shiota vd., 2015). Cotter, Silvia ve Fayn (2017), tarafından yapılan araştırmada katılımcılardan müzik dinlerken ağlamak istediği bir zamanı hatırlamaları istenmiştir, daha fazla yeni tecrübelerle açık insanların, bu deneyim esnasında huşu ile ilgili bir durumu bildirme ihtimallerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Daha çok dışa dönük olduklarını ifade eden insanların, genel olarak huşu deneyimine daha yatkın olduğu iddia edilmektedir (Shiota vd., 2006). Fakat Silva arkadaşlarının (2015) gerçekleştirdiği başka bir çalışma ise dışa dönük olmanın kişinin belirli uyarıcılara bir tepki olarak huşu hissetme olasılığı üzerindeki etkisinin neredeyse sıfır olduğunu söylenmektedir. Görüldüğü üzere bu noktada görüş birliği bulunmamaktadır o nedenle bu konu üzerinde daha fazla çalışmaya ihtiyaç bulunmaktadır.

Enteresan bir şekilde deneyime açık olma kişilik özelliğine sahip insanların bazılarında, müzik ya da diğer sanat türleri içinde zaman geçirdiklerinde titreme geçirmek gibi dışarı yansıyan etkilenme belirtileri gösterdikleri tespit edilmiştir. (McCrae, 2007; Nusbaum ve Silvia, 2011). Bu tür estetik bir şeyden dolayı yaşanan titreme huşu deneyiminden kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir (Allen, 2018: 21).

Beş faktör kişilik kuramının dışında insanları daha sık huşu yaşamaya yatkın hale getirebilecek diğer başka özelliklerin de bulunduğu söylenmektedir (Allen, 2018: 21). Örneğin, Pilgrim, Norris ve Hackathorn’ın (2017) gerçekleştirdiği bir araştırma, bilişsel tamamlanma ihtiyacı düşük olan kişilerin, yansıtıcı ve karmaşık müziğe tepki olarak daha fazla huşu yaşadıkları bulmuştur.

Bilgelik, insanları huşu yaşamaya daha yatkın hale getirebileceği de ileri sürülmektedir. Krause ve Hayward'ın (2015) 1,553 orta yaşlı ve yaşlı Amerikalı yetişkinle yaptığı bir anket sonucunda yüksek düzeyde “pratik bilgelik” sahip olduklarını bildirenlerin, ayrıca Tanrı'ya karşı daha fazla huşu duydukları ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, bilge insanların belirsizliğe karşı daha toleranslı olmaları nedeniyle huşu deneyiminin “uyum” bileşenini daha iyi sergilemelerine yardımcı olduğu şeklinde açıklanmaktadır (Allen, 2018: 22). Fakat araştırmacılar, özellikle Tanrı'ya duyulan huşu söz konusu olduğunda, insanın tam bir anlayışa ulaşılmasının pek mümkün olmadığını söylemektedir. O nedenle Allen' e (2018: 22) göre Tanrı'ya duyulan huşuya ulaşan veya buna ulaşma olasılığı daha yüksek olan kişi, kendi bilgisinin sınırlarını anlayan ve belirsizliğe rağmen yüksek bir toleransa sahip olan kişidir.

Pozitif karakter özelliklerine sahip olup olmamanın insanların huşu duyma olasılığını artırıp artırmadığı da araştırılmıştır. Örneğin Almanya'da 574 Alman yetişkin katılımcıların manevi olarak huşu içinde hissetmeleri ile “Eylemdeki Değerler Güçlü Yönler Envanteri” ’nin 24 karakter gücünün tümü ile anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Güsewell ve Ruch, 2012). Kişinin huşu tecrübesinin seviyesi, “güzellik, şükür, dindarlık, yaratıcılık, öğrenme sevgileri” gibi karakter özellikleri ile doğru orantılı olduğu söylenmektedir. Bu güçlü yönlere sahip kişilerin, huşu yaşamaya daha yatkın olabilecekleri öne sürülmüştür. Ancak huşu ve bu güçlü yönler arasında olası nedensel ilişki hakkında bilgi bulunmamaktadır (Allen, 2018: 22).

1.2.2. Sosyal Sınıf

Sosyal sınıfın huşuyu etkilediğine dair bazı kanıtlar bulunmaktadır. Örneğin Piff ve Moskowitz'in (2017) yürüttüğü bir çalışmada, daha yüksek sosyal sınıflardan insanların, daha düşük sosyal sınıflardan insanlara göre daha sık gurur ve memnuniyet gibi kendine yönelik duyguları yaşadıkları bulunmuştur. Daha düşük sosyal sınıflardan insanlar, daha yüksek sosyal sınıflardan insanlara göre şefkat ve sevgi gibi diğer duyguları daha sık yaşadıklarını ifade edilmektedir. Yine daha düşük sosyal sınıfta olan insanlar, daha fazla huşu tecrübesinden etkilenmektedir. Bu durum sosyal sınıfı daha yüksek olan insanların daha fazla narsistik eğilim göstermeleri ile açıklanmıştır.

Bu narsisim, onlardaki huşuyu ve kendilerini küçültme eğilimlerini engellemektedir şeklinde yorumlanmıştır (Piff ve Moskowitz, 2017; Allen, 2018: 22).

1.2.3. Din

Geçmişte huşu deneyimlerinin manevi ve dini duyguları ne ölçüde etkilediğini ölçülmüş olsa da dindar veya maneviyatı yüksek biri olmanın, huşu yaşama olasılığını artırıp artırmadığı hakkında çok az veri bulunmaktadır (Allen, 2018: 23). Preston ve Shin'in (2017) yürüttüğü bir çalışmada dindar olsun ya da olmasın kişilerin manevi bir deneyimi anlatırken huşu hissettiğini ve benliğinin küçülmesini deneyimlediğinin bulunmuştur. Bu veriye göre dindar ve dindar olmayan kişilerin anlattığı manevi deneyim türlerindeki farklılıklar bulunmaktadır. Dindar bireyler daha çok din ya da ölüm kalım olaylarından bahsetmişlerdir, dindar olmayanlar ise doğa, yoga veya meditasyonla ilgili deneyimlerini anlatmışlardır. Reinerman-Jones, Sollins, Gallagher ve Janz'ın (2013) gerçekleştirdiği diğer bir çalışmada Dünya'yı uzaydan görme simülasyonu sırasında huşu yaşamayan insanların, genel olarak yaşayanlara göre daha dindar ve maneviyatı yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak dinin huşu duymayı azalttığı, artırdığı ile ilgili kesin bir çıkarım yapmak mevcut veri ile mümkün gözükmemektedir.

1.2.4. Kültür

Akış teorisini ortaya koyan Csikszentmihalyi (2018: 136) göre çocukluk dönemi yaşantısı, pek çok şeyi etkilediği gibi akış deneyiminin de kolaylıkla yaşanıp yaşamayacağını etkilemektedir. Daha önce temas ettiğimiz gibi onun akış dediği şey ile huşunun çok benzer yönleri bulunmaktadır. O, optimum deneyimin kolay oluşmasını, aile bağlamında da değerlendirir. Huşu yaşamamanın aile ile irtibatını inceleyen bir çalışma mevcut olması için, bu noktada onun görüşlerinden yararlanmamız mümkündür. Csikszentmihalyi'e (2018: 136-137) göre optimum deneyime destek olacak şekilde aile içeriğinin beş özelliği bulunmaktadır. Bunlardan ilki, "netlik"tir. Çocuklar, ailelerinin beklentilerini bildiklerini düşünürler, amaçlar ve geri bildirim nettir. İkincisi, "yoğunlaşma"dır yani anne ve babası ile ilgili başka kaygılara girmeden o anda elinde olanlara yoğunlaştıklarına, somut his ve

tecrübeleriyle ilgilendiklerine dair çocukta oluşan düşüncedir. Üçüncüsü, “tercih”tir yani çocukların tercih edebilecekleri çeşitli seçenekleri var olduğunu hissetmeleridir. Dördüncüsü, “bağıllık”tır yani çocuğun savunma mekanizmalarını terk edip önündeki şeye odaklanacak şekilde kendini meşgul ederken rahat hissetmesidir. Beşincisi ise “zorluk”tur. Yani anne babanın bir iş için aşamalı olarak karmaşıklığı artacak şekilde hedefler sunmasıdır. Böylelikle bu çocuklar yaşamdan zevk almak için gerekli eğitimi almış olurlar ve “ototelik aile içeriği” gerçekleşmiş olur. Görüldüğü üzere bu beş özelliğin akış deneyiminin boyutları ile paralellik göstermektedir. Çocuklarına ototelik bir eğitim sunan ebeveynler, aile üyeleri için fazlaca psişik enerjiyi korur, böylece aile üyelerinin haz almasında artış olmaktadır. Böyle ailelerde çocuklar daha mutlu, kuvvetli, sevecen ve doyumlu olur.

Son olarak, huşu uyarıcılarında kültürel farklılıklar olup olmadığı merak konusu olmuştur. Bu sebeple yürütülen Bai ve arkadaşları (2017) tarafından yürütülen bir çalışmada Çinli ve Amerikalı üniversite öğrencilerinden iki hafta boyunca huşu deneyimlerinin bir günlüğe yazmaları istenmiştir. Hem Çin hem Amerika kültüründe en yaygın huşu uyandıranlar, başka bir kişi veya doğa ile olan deneyimler olmuştur. Fakat bu iki kültür arasında bazı önemli farklılıklar tespit edilmiştir. Kişisel başarılar (bir sınavda beklenenden çok daha iyi performans gösterme gibi), Amerikalı öğrenciler için nispeten yaygın bir huşu uyarıcısıyken (deneyimlerin %8’ini oluşturmaktadır), Çinli katılımcılar için neredeyse hiç uyarıcı değildir (deneyimlerin yüzde 0,41’ini oluşturmaktadır). Ayrıca Çinli katılımcıların günlüklerinde bahsedilen huşu uyandıranların %63’ü, başka bir kişiye huşu duymayı içermektedir fakat Amerikalı katılımcıların günlüklerinin sadece %49’unda başka bir kişiye huşu duymaktan bahsedildiği görülmüştür (Bai vd., 2017). Bu araştırmadan elde edilen bulguları ise araştırmacılar, bireyci bir kültürde (Amerika gibi) veya kolektivist bir kültürde (Çin gibi) yaşamının, huşu uyandıran belirli uyaranları nasıl etkileyebileceğine dair işaret vermesi olarak yorumlamışlardır (Allen, 2018: 20).

Her ne kadar huşu üzerine yapılan araştırmaların büyük kısmı, birkaç Batı ülkesinden katılımcılarla yürütülmüş olsa da kültür farklılıklarının da huşu düzeyini etkileyebileceğine dair birkaç çalışma mevcuttur (Allen, 2018: 23). Amerika, İran ve

Malezya’da 2016 yılında Razavi, Zhang, Hekiert, Yoo ve Howell tarafından yapılan bir araştırmada katılımcıların ülkeleri düzeyinde manevi huşu, eğlence ve gurur seviyelerinde farklılıklar bulunmuştur. Amerikalı katılımcıların ruhsal olarak yaşadıkları huşu deneyimi seviyelerinin en yüksek olduğu, İran’daki katılımcılar da ise en düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeni Amerika’da daha önce ölçülmüş olan dışa dönüklük seviyesinin, İran’daki insanlara göre çok yüksek seviyelerde olmasıyla açıklanmıştır. Bu durum, manevi huşunun dışadönük kişilik tipi ile oldukça yakın ilişkili olduğuna dair tezi daha da destekleyen bir kanıt olarak görülmüştür (Allen, 2018: 23). Bu çalışmada manevi huşuyu test etmek için kullanılan ölçekte, huşuya değer verme ile ilgili olarak yer alan “Dünya anlayışıma karşı çıkan, ona meydan okuyan deneyimler arıyorum” maddesi dikkat çekicidir. Allen’e göre (2018: 23) İranlı, Malezyalı ve Amerikalı katılımcılar arasında bu maddeye ilişkin puanlar önemli ölçüde farklı değildir, bu da bu katılımcıların huşuya benzer şekilde değer verdiklerini göstermektedir. Buna karşın huşunun kaynakları ve sonuçları bağlamında farklı kültürlerde huşunun görünürlüğü anlamlandırılması ve yaşanması adına birçok çalışma yapılmaya devam etmektedir. Çünkü kültür huşunun ortaya çıkmasında ve sergilenmesinde önemli bir etmen olarak görülmektedir.

Bai ve arkadaşlarının (2017) gerçekleştirdiği çalışmada huşu deneyiminin insanlar üzerindeki etkilerinin özellikle “küçük benlik” konusu ile ilgili yaklaşımlara kültürel farklılıklar olduğunu bulunmuştur. “Küçük benlik” konusuna daha sonra detayları ile inceleneceği için burada temas edilmekle yetinilecektir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

HUŞUNUN YAŞAMA YANSIYAN YÖNLERİ

1. Huşunun Kişinin Yaşamına Yansıyan Yönleri

1.1. Fizyolojik Açıdan Etkileri

İnsanlar duygularını sadece zihinlerinde değil bedenlerinde de hissettiğini söyleyen Allen, (2018: 24), aslında duyguları bedensel olarak deneyimlemek, duygusal deneyimin de temelini oluşturur demektir. Bu noktada bir duygu olması bakımından huşuda da aynı durumun söz konusu olduğu ifade edilmektedir yani huşuyu deneyimlemek, bedende bazı fizyolojik değişikliklere neden olabilmektedir. Sinir sisteminin aktivitelerinde değişimler meydana gelebilmesi, bu esnada insanın tüyleri diken diken olabilmesi, üşüyebilmesi bu duruma örnek olarak gösterilmektedir. Huşunun vücuttaki enfeksiyonlarda azalmaya sebep olabileceği de iddia edilmektedir.

Daha önce yapılan araştırmalar çeşitli olumsuz duyguların, otonom sinir sisteminde farklı tepkilere neden olduğunu göstermiştir. Örneğin Michelle Shiota ve çalışma arkadaşlarının 2011 yılında yaptıkları bir araştırmaya kadar olumlu duyguların otonom sinir sisteminde nasıl bir tepkiye yol açtığı üzerinde pek durulmamıştır. Otonom sinir sistemi, sempatik sinir sistemi ve parasempatik sinir sistemi olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Bunlar organlarda birbirine zıt türde iki etkiye sebep olmaktadır. Sempatik sinir sistemi, “savaş ya da kaç” tepkisi için gerekli olan bedensel işlevleri kontrol etmektedir. Parasempatik sinir sistemi ise daha az stresli anlarda “dinlenme ve sindirme” işlevlerini kontrol altında tutmaktadır (Allen, 2018: 24).

Allen (2018: 24), huşunun fiziksel izlenimini yapan araştırmacıların insanlara huşu uyandıran görüntüler izletildiğinde, parasempatik aktivitelerin artacağı ve sempatik aktivitelerin azalacağı hipotezini ileri sürdüğünü ifade etmektedir. Çünkü huşu, dışarıdan gelen bir uyarana odaklanmayı, nispeten hareketsiz olmayı ve yoğun bilişsel çaba göstermeyi gerektirmektedir. Bu durumun tek istisnası olmuştur; huşunun sempatik sinir sistemi işlevi olan nefes alma hızını artırma eğilimi gösterdiği tespit edilmiştir (akt. Allen, 2018: 24). Gordon ve arkadaşlarının (2017) gerçekleştirdiği bir

çalışmada ise huşuya otonom sinir sistemi dönütlerinin, yaşanan huşu türüne göre değişebileceğini göstermektedir. Bu çalışmaya göre tehdit temelli huşu deneyimleri yaşamak, sempatik sinir sistemi aktivitelerini artırmaktadır. Mesela çok hızlı bir kalp atışı hızına neden olmaktadır. Buradan çıkan sonuca göre, tehdit temelli huşunun ve belki diğer huşu türlerinin, pozitif huşu deneyimlerinden farklı fizyolojik etkilere sahip olabileceğidir (Allen, 2018: 24).

Otonom sinir sisteminin huşu ile bağlantılı olarak tüyleri diken diken etme (bilimsel adı “pilorection” olarak bilinir) fizyolojik tepkisine yol açtığı söylenmektedir. Katılımcılardan tüylerinin diken diken olduğu anları dört hafta boyunca günlüklerine yazmalarını isteyen Schurtz ve arkadaşlarının (2012) gerçekleştirdiği bir çalışmada, huşu esnasında tüylerin diken diken olmasının aslında soğuğa karşı verilen tepkilerden sonra en sık görülen ikinci tür olduğu tespit edilmiştir. Yani tüyleri en fazla diken diken eden şey, soğuktur, ikincisi ise huşudur. Bu çalışmanın ikinci kısmında güçlü ya da üstün durumda olanların karşısında olmak vb. gibi başka bir kişiye karşı tepkilerinin sonucu olarak tüylerinin diken diken olduğu zamanları hatırlamaları istenmiştir. Böylelikle katılımcıların hatırladıkları duruma karşı duygusal tepkileri, o kişilere ilgili olarak ne kadar huşu, kıskançlık ve korku hissettikleri ile ölçülmüştür. Bu araştırmanın sonucunda tüylerin diken diken olması, huşu ile pozitif bir ilişkiye sahipken, kıskançlıkla negatif bir ilişkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışmanın son bölümünde ise huşu hakkında anlatıların, kıskançlık anlatımlarından daha fazla tüyleri diken diken ettiği bulunmuştur.

Benedek ve Kaernbach (2011) tarafından gerçekleştirdiği başka bir çalışmada; katılımcılara çeşitli müzik ya da filmlerden kesitler dinletilirken onların tüylerin diken diken olduğu görülmüştür ve tüylerin diken diken olması ile “duygulanma” hissi arasında önemli bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bazıları kişinin huşu duymasa da duygulanabileceğini iddia etse de duygulanma ve etkilenme hallerinin, büyük ihtimalle huşu ile alakalı olduğu ileri sürülmüştür (Konečni, 2005).

Benedek ve Kaernbach (2011), huşunun tüyleri diken diken etmesine neyin sebep olduğu konusunda olası bazı açıklamalar geliştirmiştir. Onlara göre huşu yaşamak ya da duygulanmak (being moved), savunmasızlık duygusunu ortaya

çıkabilir. Bazı hayvanlar tehdit altındayken muhtemelen daha iri görünmek için vücut tüylerini uzattıklarını ifade eden araştırmacılar bu yüzden insan tüylerinin diken diken olmasını da duygulanmanın veya etkilenmenin tehdit edici yönüne “evrimsel” bir tepki olduğunu iddia ederler. Keltner (2009), bu iddiaya katılmamaktadır. Ona göre (2009), “Kendimizi bedenimizin sınırlarının ötesine genişlediğimizde ve diğer grup üyelerine bağlı hissettiğimizde... Tüylerin diken diken olması, düşman savunma birlikteliğinin kolektifle bağlantıya geçişidir.” Allen (2018: 25) ise Maruskin, Thrash ve Elliot (2012) gerçekleştirdiği başka bir çalışmanın sonucunun, insanların tüylerinin diken diken olması ile ilgili bu iki karşıt görüşün uzlaştırabileceğini ileri sürmektedir. Bu çalışmada halk dilinde “ürperme” denilen güçlü duyguların hissedilmesiyle gelen bedensel tepki incelemiştir. Buna göre “ürperme” iki çeşittir. İlki “tüylerin diken diken olması ve karıncalanma hissi” (goosetingles) ikincisi, “soğukluk ve titreme” dir (coldshivers) (Maruskin, Thrash ve Elliot, 2012). Bu ayrım ile önceki çalışmaları birleştirilmiş olması muhtemeldir (Allen, 2018: 25). Buna ilaveten çalışmada çok fazla deneyde, “tüylerin diken diken olması ve karıncalanma hissi” olumlu duygusal haller ile “soğukluk ve titreme” olumsuz duygusal hallerle ilişkilendirilmiştir. Deneylerde “tüylerin diken diken olması ve karıncalanma hissi” yüksek oranda huşu ile ilişkilendirilmiştir, “soğukluk ve titreme” ile huşu arasında ilişki bulunmamıştır. Çalışmadaki bir deney, tüylerin diken diken olması ve karıncalanma hissini, insanların bağlanma figürüne (anneye) daha bağlı hissettiklerini bildirmesiyle sonuçlanmıştır. Fakat soğukluk ve titremenin tam tersi bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Tüylerin diken diken olması ve karıncalanma hissi ile alakalı bulgular, huşu yaşamamanın insanları diğer insanlara daha bağlı hissetmelerine ve toplum yanlısı davranmaya yönelttiğini gösteren diğer kanıtlılar ile oldukça tutarlı bulmuştur (Allen, 2018: 25).

Her ne kadar çalışmalarda huşunun genellikle ani fizyolojik etkilerine odaklanılmış olsa da Stellar ve arkadaşlarının (2015) gerçekleştirdiği bir çalışmada zaman içinde sık sık huşu yaşamamanın potansiyel olarak olumlu ve uzun vadeli sağlık üzerine etkileri olabileceği bulunmuştur. Bu çalışmada insanların çeşitli olumlu duygular yaşama eğilimleri ile kişinin çeşitli kronik hastalıklar geliştirme riskini artırabilecek kronik inflamasyon (iltihap) arasındaki bağlantı araştırılmıştır.

Çalışmanın ilk kısmında, incelenen yedi olumlu duygudan, bir “proinflatuar sitokin” ve inflamasyon(iltihap) belirtisi olan interlökin -6 (IL-6) seviyeleri ile önemli ölçüde olumsuz ilişkili olan tek duygu manevi huşu olduğu bulunmuştur. Yüksek proinflatuar sitokin seviyelerinin kardiyovasküler hastalık, diyabet ve depresyon gibi bir dizi kronik hastalıklara neden olabileceği söylenmiştir. Çalışmanın ikinci bir bölümü, “o gün daha fazla huşu, merak ve şaşkınlık” hissettiğini bildiren katılımcıların, daha düşük IL-6 seviyelerine sahip olduğunu bulmuştur. Bu ilişki, manevi huşu ve deneyime açıklığın kontrol edilmesinin ardından aynı şekilde olmuştur. Özellikle huşu dolu bir günün ardından iltihaplanmaları azalmış olanların yalnızca sık sık huşu yaşamaya eğilimli insanlar olmadığı da öne sürülmüştür. Fakat bu çalışma olumlu duygular yaşama eğilimleri ile kişinin çeşitli kronik hastalıklar geliştirme riskini artırabilecek kronik inflamasyon (iltihap) arasında bir nedensellik kurmamıştır. Yani huşu, IL-6'yı mı azaltıyor yoksa daha yüksek IL-6 mı huşuyu azaltıyor belli değildir. Bir kişinin vücudunda daha fazla proinflatuar sitokin bulunmasının, kişinin huşu yaşama ihtimalini artırması tezi dikkate değer bir nokta olarak bulunmuştur (Allen, 2018: 26).

1.2. Dini, Manevi ve Psikolojik Açıdan Etkiler

1.2.1. Benliğinin Küçülmesi

Huşunun psikolojik etkileri, hem bilişsel (ör. zaman algısı) hem de duygusal (ör. olumlu ruh hali) olmak üzere iki şekildedir (Allen, 2018). Huşu ile en çok ilişkilendirilen psikolojik etki; “küçük benlik” yani kişinin kendini çevresindeki her şeyden daha küçük olarak hissetmesidir. Huşunun benlik duygusunu azalttığı ve kişinin bu hal içindeyken odak noktasının kendine dair endişeler olmadığı ifade edilmektedir. Shiota ve çalışma arkadaşlarının (2007) yürüttüğü bir çalışmada katılımcılara doğal bir güzellik karşısında ne tür duygular hissettikleri, bu durum karşısında sürekli olarak huşu yaşayıp yaşamadıkları, “küçük benlik” duygusu hissedip hissetmedikleri sorulmuştur. Bu kişiler kişisel başarılarından gurur duydukları anları anlatan diğer insanlara göre daha fazla huşu duyduklarını, kendilerini “küçük ya da önemsiz” hissettiklerini söylemiştir.

Campos ve arkadaşlarının (2013) yürüttüğü diğer bir çalışmada huşu deneyimlerini yazan katılımcılar, diğer duygusal deneyimleri hakkında yazan katılımcılara oranla daha fazla “çevrelerine veya başkalarına göre kendilerini küçük hissettiklerini” ifade etmiştir. Joye ve Bolderdijk’in (2015) gerçekleştirdiği başka bir çalışmada ise katılımcılara harika, sıradan, nötr olmak üzere üç çeşit doğa görüntüleri gösterilmiştir. Harika görüntüleri izleyen katılımcılar, diğer iki gruba göre daha fazla huşu ve küçüklük hissettiklerini ifade etmiştir.

Piff ve arkadaşlarının (2015) yaptığı başka bir çalışmada, katılımcıların huşu hissettikleri bir zamanı hatırlamaları istenerek ya da huşu uyandıran doğa videoları izletilerek kişilerin küçük benlik hislerinin uyandırılabilceği bulunmuştur. Bu çalışma aynı zamanda dehşet verici doğa olaylarının ve doğa temelli olmayan huşu uyandıran bir uyarıcının (ör. ağır çekimde düşen bir su damlası) videolarını izlemenin de küçük benlik duygusunun uyandırabileceğini ortaya koymuştur. Aynı çalışmada yükselen okalipüs ağaçlarına bakmanın, yüksek bir binaya bakmaktan daha fazla huşu ve küçük benlik duygusu uyandırdığını bulunmuştur. Bu durumda fiziksel olarak büyük olan şeylerin evrensel olarak küçük benliği uyarmadığı öne sürülmüştür. Bu bulgular küçük benlik hissine neden olabilmesi için sadece olumlu huşu uyandırmasına, fiziksel olarak büyük olmasına veya doğal görüntüler olmasına gerek olmadığı yorumunu beraberinde getirmiştir (Allen, 2018: 26, 27).

Bireysel kültürlerden (ör. Amerika Birleşik Devletleri) ve kolektif kültürlerden (ör. Çin) gelen insanlar arasındaki huşu deneyimi benzerlikleri ve farklılıklarını araştıran Bai ve arkadaşları (2017), küçük benlik hissinde de bazı kültürel farklılıklar tespit etmiştir. Araştırmacıların kültürün bu fenomeni nasıl etkileyebileceği konusunda iki karşıt hipotezi bulunmaktadır. Kitayama ve arkadaşları (2009) birbirlerine daha çok bağlı, kolektivist kültürlerden gelen insanların, huşu uyandıran duygulara maruz kalmasa bile, bireysel kültürlerden gelen insanlara göre daha küçük bir öz boyutuna sahip olduklarını bulmuştur. Bu nedenle araştırmacılar kültürün onun özelinde de bireyci ve ya kolektif kültürün bu farkı büyütebileceğini varsaymışlardır. Yani kolektivist kültürden insanlar daha fazla azalmış benliğe sahipken, bireysel kültürlerden gelenler, bu hisse pek fazla sahip değildir. Fakat tam tersine bireysel

kültürlerden gelen insanlarda azalmış benlik hissinin daha fazla yaşanabileceği; çünkü bu noktada hareket alanlarının daha fazla olabileceği şeklinde de yorumlara rastlamak mümkündür (Allen, 2018: 27).

Bu iki farklı hipotezi test etmek için Çinli ve Amerikalı üniversite öğrencilerinden huşu ve sevinç duydukları zamanlar hakkında bir günlük tutmaları istenmiştir. Kendilerine farklı boyutlarda yedi daire gösterilerek kendi boyutlarını en iyi yansıttığını düşündükleri daireyi işaretlemeleri istenmiştir. Bunun üzerine katılımcılar boyutlarını en iyi temsil eden boyutu bildirmişlerdir. Bunun sonucunda öğrenciler huşu duyduklarını bildirdikleri günlerde, sevinçli hissettiklerini bildirdikleri günlere oranla daha küçük hissettiklerini ifade etmişlerdir. Aradaki fark Çinli öğrencilerde daha fazla bulunmuştur. Bu durum kolektivist ve bireyci kültürler arasında benlik boyutundaki farkı etkilediği fikrini desteklemektedir. Bununla beraber huşu uyandıran uyaranların ifade edilen boyutu, küçük benlik etkisi ile ilişkili bulunmamıştır, bu durum huşu uyandıran uyaranın gerçek fiziksel büyüklüğünün bu bilişsel fenomenin gerçekleşmesi için gerekli olmadığı şeklinde yorumlanmıştır (akt. Allen, 2018: 27).

Allen'in (2018: 17, 18) aktarttığı başka bir çalışmadaki bir deneyde Yosemite Ulusal Parkı ve San Francisco'daki turistik bir bölge olan Fisherman's Wharf'taki turistlere huşu ve diğer duyguları ile benlik hisleri hakkında sorulmuştur. Yosemite'deki tüm kültürel geçmişten gelen turistler, önemli ölçüde daha fazla huşu yaşadıklarını, mevcut hallerini temsil etmek için daha küçük daireler seçtiklerini, yaklaşık olarak %33 oranında daha küçük olacak şekilde kendi resimlerini çizdiklerini, kendi resimlerinin yanında Fisherman's Wharf turistlerine oranla daha küçük bir "ben" kelimesini yazdıklarını bildirmiştir. Araştırmacılar "doğa harikalarının varlığından duyulan huşu deneyiminin, kolektivist Doğu Asya kültürlerinin aksine bireysel kültürlerden olan bireyler için kendini küçültme üzerinde daha büyük bir etkiye sahip olduğunu" ifade etmiştir. Bununla birlikte, aynı çalışmada yapılan başka bir deney, Çinli ve Amerikalı üniversite öğrencilerinin Planet Earth serisinden huşu uyandıran bir videoyu izlemeden öncesi ve sonrası arasında kendi boyutlarında benzer düşüşler olduğunu bildirmiştir. Genel olarak bu çalışma, küçük benlik etkisinde kültürel

farklılıklar olabileceğini öne sürmektedir. Ancak huşu uyandıran senaryolarda bu farklılıklara neyin neden olduğunu açıklamak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç bulunmaktadır (akt. Allen, 2018: 27, 28).

Manevi deneyimlerin özellikle küçük benlik etkisi uyandırmada etkili olabileceği söylenmektedir. Yukarıda bahsi geçen günlük çalışmasında, her iki gruptan kişilere, manevi bir deneyimden ötürü huşu duydukları günlerde, diğer huşu uyandıran deneyimlerden bahsettikleri günlerden daha küçük hissettiklerini bildirmişlerdir (Bai vd., 2017). Preston ve Shin'in (2017) yürüttüğü bir başka çalışma hem dindar hem de dindar olmayan insanların manevi deneyimlerini hatırlamasının komik bir deneyimi hatırlamaktan daha çok küçük benlik etkisine yol açtığını bulmuştur. Dahası, insanların kendilerini ne kadar küçük hissettiklerinin bilinmesi, onların huşu düzeyleri hakkında tahminde bulunmayı mümkün kılacağı da düşünülmektedir.

Bu noktada Allen (2018: 28), azalmış bir benlik duygusu hissetmenin, daha sonra açıklayacağımız alçakgönüllülük ve aidiyet duygusunu uyandırma gibi huşunun diğer bazı psikolojik etkilerini açıklamaya yardımcı olabileceğine yine huşu deneyimlerinin ortak bir etkisinin söz konusu olabileceğine dikkat çekmektedir.

1.2.2. Bilişsel Uyum Sağlama İhtiyacı

Daha önce bahsettiğimiz üzere bilişsel uyum sağlama ihtiyacının, huşunun temel unsurlarından biri olduğu söylenmektedir (Keltner ve Haidt, 2003). Bu teori üzerinden huşu, yaşamın gerçekten de insanların dünyaya bakış açılarını değiştirmeye yönlendirip yönlendirmediği belirlenmeye çalışılmıştır.

Shiota ve çalışma arkadaşları (2007) araştırmalarında yüksek oranda huşu içinde olduklarını bildirenlerin aynı zamanda dünya görüşlerini değiştirmeye açık olduklarının bir göstergesi olan bilişsel tamamlama ihtiyacının daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Campos ve arkadaşlarının (2013) yürüttüğü başka bir çalışmada, katılımcılardan belirli duyguları deneyimledikleri bir zaman hakkında yazmaları istenmiştir. Sonra kendilerine bu durumun dünya görüşlerine ne ölçüde karşı çıktığını hissettikleri sorulmuştur. Huşu deneyimleri hakkında yazan insanlar dünya görüşlerine karşı çıktıldığını en çok hissedenler olmuştur. Şükran, ilgi, neşe veya sevgi deneyimleri

hakkında yazan insanlardan önemli ölçüde yüksek bulunmamıştır. (akt. Allen, 2018: 29).

Vladas Griskevicius ve çalışma arkadaşları (2010), huşunun insanları daha eleştirel düşünmeye yöneltmek bilişsel uyumu teşvik ettiği fikrini destekleyen veriler bulmuştur. Griskevicius ve arkadaşları (2010: 193), insanlar huşu hissetmeye teşvik edildiğinde, zayıf argümanlarla bir kontrol etkinliği yapan gruba oranla ikna edilmelerinin daha güç olduğu bulmuştur.

Danvers ve Shiota'nın (2017) yürüttüğü başka bir çalışma, huşu duymanın kişinin içselleştirilmiş senaryolara güvenme ihtimalini azalttığını tespit etmiştir. Huşu uyandıran videoları izleyenlerin, genel olarak olumlu veya tarafsız videoları izleyenlere göre geleneksel bir romantik akşam yemeğiyle ilgili duydukları bir hikayenin ayrıntılarını yanlış hatırlama olasılıklarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Yani hikayede makul görünmesine rağmen yanlış olan ayrıntıları doğru diye değerlendirme ihtimalleri de az olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada insanların dünya görüşleri genişletilerek, onların beklentilerine yönelik değil de aslında olduğu şekliyle düşünmeye yönlendirmenin bir örneği olarak huşu incelendiği ifade edilmektedir (Allen, 2018: 30).

1.2.3. Zaman Algısındaki Değişmeler

Zaman algısı Din Psikoloji'nde çalışılan bir konudur. Genellikle kutsal zaman ve kutsal mekân kavramlarıyla çalışılmıştır. Yeğin'in (2012) gerçekleştirdiği araştırmaya göre kutsal mekân ile kişiler arasında genel olarak bir psiko-sosyal bir ilişki bulunmaktadır. O (2012: 88), araştırmasında kutsal mekânları ziyaret etmenin, bireylerin dinî yaşantı ve davranışlarını olumlu yönde etkilediğini; dine olan ilgilerinin arttığını ve hayır işlerine yöneldiklerini bulmuştur. Din psikolojisi alanında mekân konusunda en öne çıkan çalışmalar ise türbeler hakkında olmuştur. Buna Tuncer (1996), Peker (1999), Özkan (2009), Köse ve çalışma arkadaşlarının (2009), Köse ve Ayten (2010) ve Yeğin'in (2015) türbe ziyaretlerinin psiko-sosyal sebeplerini inceledikleri çalışmalar örnek olarak verilebilir. Göcen'in (2018) psikoloji, mitoloji ve din hakkında yaptığı çalışması da kutsal zamanla ilgili yapılmış bir diğer araştırmadır.

Zamanın odaklılığının kaybolmasına yönelik çalışmalara Din Psikolojisi bazında baktığımızda daha çok ibadet psikolojisi ile ilgili kavramlarla karşılaşmaktadır. Bunlardan biri de namazdaki huşudur.

Huşunun zaman algısını genişletebildiği ileri sürülmektedir (Allen, 2018: 30). Optimal atletik performanslar ve manevi olaylar, genellikle zamansızlık duygusunu da içinde barındırmaktadır. Dolayısıyla huşu fenomolojisi, zaman algısını genişletebilmektedir. Huşunun algılanan zaman kullanılabilirliğini artırma yeteneğine sahip olabileceği düşüncesini iki psikolojik teori desteklemektedir. Birincisi, şimdiki an'a odaklanmanın zaman algısını uzattığını öne süren "genişletilmiş şimdi teorisi"dir (Vohs ve Schmeichel, 2003).

Huşu, insanların bulundukları an içinde ne olup bittiğine dikkatini çekmektedir. Bu nedenle "genişletilmiş şimdiki teorisi" huşu sayesinde an'daki bu farkındalığın ve odaklanmanın, zaman algısını genişleteceğini öngörmektedir. Bu noktada huşu, insanın dikkatini an'a yöneltmek zaman algısını uzamasını sağlamaktadır (Rudd, Vohs ve Aaker, 2011: 262) İkinci teori, insanların zaman algısı genişlediğinde yeni bilgiler edinmeye motive olduklarını ortaya koyan "sosyo-duygusal seçicilik teorisi"dir (Socioemotional Selectivity Theory) (Carstensen, Isaacowitz ve Charles, 1999). Huşu, insanlarda yeni bilgi yapıları oluşturma arzusunu tetiklemektedir (Keltner ve Haidt, 2003). Sonuç olarak bu teori huşunun, insanın zihinsel olarak zamanı daha geniş algılamaya yönelttiğinin işareti olarak görülmüştür. Bu insanların zamanın fazla olduğunu hissetmeleri durumunda bilgi edinmek için arayışta olmalarını ifade etmektedir. Huşuyu tetikleyen şeyler, insanın içinde yeni bilgi edinme isteğini de beraberinde getirmektedir (Rudd, Vohs ve Aaker, 2011: 262).

Rudd ve arkadaşları (2012), modern zamanda insanlara en yetersiz gelen şeylerin başında, zamanın geldiğini ifade etmektedir. Buna göre yapılması gereken onca göreve karşın insanlar kendilerini "zaman kıtlığı" içinde hissetmektedir fakat araştırmacılar yoksunluk yaşadığını düşünen kişilerin aslında ne kadar meşgul oldukları ile ilgili zaman algılarını ölçmek için bir çalışma yapmışlardır. Bu araştırmada huşunun insanın zaman algısını değiştirip değiştirmediğini incelemişlerdir. Araştırmadan çıkan sonuca göre; huşu hisseden katılımcılar daha fazla vakte sahip

olduklarını düşünmektedirler ve sabır gösterme konusunda huşu duymayanlara göre daha başarılıdırlar. Yapması gereken çokça şey olduğunu ancak bunun için az zamana sahip olduğu algısında olan insanlar ise daha az sabır göstermektedir. Buna ek olarak bu araştırmada huşu duyan katılımcıların vakitlerini diğer insanlara gönüllü olarak ayırmak noktasında daha istekli oldukları ve hayat memnuniyetlerinin daha yüksek oldukları tespit edilmiştir. Araştırmacılar huşu deneyimlerinin insanları bulundukları an'a çektiğini ifade etmektedir. An'ı yaşıyor olmak, huşunun zaman algısını ayarlayabilmesi sayesinde insanların kararlarını etkilemektedir. Bu ise insanın yaşamı olduğundan daha tatmin edici bulmasıyla yani hayat memnuniyetini sonuçlanmaktadır. Çünkü onların da ifade ettiği gibi yaşadığımız her şey, an ile ilgilidir. Şayet o andan memnun olursak hayat memnuniyetimiz artacaktır, dolayısıyla an'ı memnun olunabilir hale getirmenin etkili yollarından biri, huşu duymaktır. Huşu uyandıran deneyimler, modern dünyada birçok insan için daha fazla zamana ihtiyaç duyduğu hissini azaltmanın etkili yollarından biri olabilmektedir denmektedir (Rudd, Vohs ve Aaker, 2012).

1.2.4. Bilişsel Düşünme ve Öğrenme

Transpersonel Psikoloji'de huşu deneyimlerinin, varlığın aşkın yönlerine giden potansiyel bir yolu temsil ettiği söylenmektedir. Burada yaşanan olayın anlaşılması için bağlam sağlayan referans çerçeveler yani olayların değerlendirilmesine kullanılan ölçütlerin olağan deneyiminin ötesine doğru genişletilebileceği söylenmektedir. Kişisel büyüme ve gelişmenin en üst seviyeye çıkartmaya odaklanan ve aşkına yönelik kapasiteyi büyüten transpersonel terapiler, danışanda huşu deneyimini güçlendiren bu uygulamaları kapsamına dahil eder. Örneğin transpersonel psikoloji bilinci değiştirmek için sık sık deneysel egzersizler, beyin dalgaları senkronizasyonu, hipnoz ve meditasyon gibi teknikleri kullanmaktadır. Bu tarz tekniklerin kullanılmasının amacının, benlik duygusunu uzay zamana bağlı ve varsayılan bir nesnel gerçeklikten ayrı var olarak sınırlayan bakış açısının sona ermesini kolaylaştırmak olduğu söylenmektedir. Değiştirilmiş bilincin öznel deneyiminin kendisinin, huşuyu orta çıkaran şey olabileceği öne sürülmektedir. Bunun da ötesinde bu tür durumların isteyerek eylem yoluyla ortaya çıkarılabileceğini kabul etmenin varoluşsal

farkındalık tecrübesiyle bağlantılı olarak derin bir huşu duygusuna yol açabileceği de iddia edilmektedir. Doğrudan artış gösteren huşu deneyimlerine ilaveten, transpersonel müdahalelerin huşuya karşı eğilimde artış sağlayabileceği söylenmektedir. Kişinin genişleyen bilinç durumu sürecine alışırsa, deneyime açıklığında artış olacağı, bunun da dayanıklılık ve yaratıcılığa sağlacağı ifade edilmektedir. Tecrübi çalışmalar hem yaratıcılığı hem de deneyime açık olmanın huşu yaşamak ile ilişkisi olduğunu göstermektedir. Huşunun yoğun ve derin tabiatı sebebiyle yeterli duygusal dayanıklılık, insanın bu deneyime yatkın hale gelmesi için gerekli ön koşulu olarak görülür (Bonner ve Friedman, 2016: 67).

Huşuya daha yatkın olmanın yanında, danışanların şartları aşmak hususunda daha da becerilerinin geliştirdikçe, büyümenin diğer unsurları da ortaya çıkacağı söylenmektedir. Bu değişikliklerin daha fazla özgünlük ve daimi artış gösteren kendi kendine genişlemeyi içerdiği ifade edilmektedir. Artan kendi kendine genişleme, özgünlüğün bir arada olması ve transpersonel büyümenin ayırt edici özelliklerine hizmet etmesi dikkate değer bulunmaktadır. Özgünlükteki (authenticity) artış, insanın gerçek benliğinin tabiatını daha derin bir şekilde anlamasını sağlar (Bonner ve Friedman, 2016: 68).

Kişilerin huşu ile ilgili deneyimlerini ve algılarını anlamlandırmak isteğinin, onları bunu destekleyen bir bilimsel bir dünya görüşüne yönlendirip yönlendirmeyeceği hususunda çalışmalar yapılmıştır (Allen, 2018: 34). Örneğin Valdesolo, Shtulman, ve Baron'un (2017) yürüttüğü bir araştırma, enteresan ve şaşırtıcı şekilde huşunun çocuklarda bilimsel öğrenmeyi ve muhakemeyi kolaylaştırmaya yardımcı olduğu tezini savunmaktadır. Onlara göre (2017: 5) "Dünya hakkında mevcut teorilerinin büyük bir ihlali olarak algılanan ve mevcut zihinsel yapılarla benzeşmeyen bir olayın varlığında huşu ortaya çıkmaktadır. Bilgi ve deneyim arasındaki bu uçurumun yarattığı belirsizlik hissi, öğrenmenin iki önemli öncülü olan açıklamayı ve araştırmayı teşvik eden bir uyum (veya bilginin yeniden yapılandırılması) ihtiyacını tetiklemektedir." Mesela bir çocuk boşlukta aynı hızla düşen örs ve tüyü gördüğü vakit, çocuğun yer çekimi kurallarının nasıl olduğuna dair sezgisel bilgisi bozulur ve bu uyum ihtiyacını ve muhtemeldir ki huşuyu doğurur. Bu

çocuğu ağırlık, yerçekimi ve hareket üzerindeki ilişki üzerinde bir teori geliştirmeye sevk eder. Araştırmacılar (2017: 5), “Kısacası, mevcut teorilerden memnuniyetsizlik ve bu teorilerin yerini yeni, daha doğru olanlarla değiştirmeyi motive ederek tanımlanan bilim alanındaki kavramsal değişimi huşu uyandırmaktadır” demektedir. Lombrozo’nun yürüttüğü bir araştırma, daha fazla huşu yaşama eğilimine sahip olan insanların, bilimin doğası hakkında daha doğru bir anlayışa sahip olduklarını, yaratılışçılık ve dünya hakkında diğer bilimsel olarak sorgulanabilir açıklamaları reddetme olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuştur (akt. Gottlieb, Keltner ve Lombrozo, 2018).

Valdesolo, Park ve Gottlieb’in (2016:11) yaptığı başka bir çalışmada yapılan deneyler sonucunda, huşuyu deneyimleyenler eğer Tanrı’ya inanıyor ise bunun onları doğaüstü açıklamalara ittiği ve bilimsel açıklamalardan uzaklaştırdığı, Tanrı’ya inanmıyorsa ise doğaüstü ya da bilimsel açıklamaları daha fazla kabul etmeye yöneltmediğini bulmuştur. Huşunun Tanrı’ya inanmayanlarda bile bir şeylerin rastlantısal meydana gelmediği hissini uyandırabilmesi ve bu durumun evrim teorisyenlerinde endişe uyandırması çok önemlidir.

1.2.5. Alçakgönüllülüğün Artması

Alçakgönüllülük din psikolojisinde oldukça fazla çalışılmış bir konudur. İsfehani, alçakgönüllülüğü “kişinin üstünlük ve makam bakımından hak ettiği mertebenin altında kalmaya razı göstermesi” olarak tanımlamaktadır (akt. Ayten, 2015: 135). Genelde alçakgönüllülük pozitif psikolojinin bir başlığı olarak çalışılıp kişilerin yaşamda diğer insanlarla olan ilişkileri bazında değerlendirilmiştir. Söz gelimi alçakgönüllülüğü bir erdem olarak ele alan Ayten (2015: 134), yaklaşık yirmi yıldır pozitif psikoloji yaklaşımı içinde konu edilen başlıklardan birinin de alçakgönüllülük olduğunu söylemektedir. Yine ülkemizde yapılan çalışmalarda alçakgönüllülük ile dindarlık ve sağlık ilişkisine odaklanıldığı görülmektedir. Örneğin Yücel (2021), alçakgönüllülük düzeyi ve kişinin dini algı ve yaşantıları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında kendini dindar olarak gören kişilerin daha alçakgönüllü olmasının beklendiği sonucuna varmıştır. Alçakgönüllülüğü pozitif psikolojinin içinde ele alan Temiz’in (2019: 333) “alçakgönüllülük, insanın iyi hissetmesini sağlayabilir mi?”

sorusunun cevabını aradığı çalışmada kişinin alçakgönüllük düzeyi arttıkça psikolojik olarak iyi oluşunun da arttığını bulmuştur. Yetişkinler alçakgönüllülük düzeyi ve bunun dindarlık ve psikolojik iyi oluşla ilişkisini inceleyen Vural (2016), “alçakgönüllülük ile psikolojik iyi oluş arasında ve psikolojik iyi oluş ile dindarlık arasında anlamlı ilişkiler olmadığı” sonucuna varmıştır. Lisans öğrencilerinin alçakgönüllülük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Gediksiz (2013) anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Sporcularda dindarlık, alçakgönüllülük ve yaşam doyumu ilişkisi üzerine araştırma yürüten Bakır (2020) bunların arasında olumlu anlamlı ilişki bulunduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmalarla birlikte alçakgönüllük ve narsisizm ilişkisini ele alan Güven (2019:235), çalışmada katılımcıların narsisizm düzeylerinin artmasıyla alçakgönüllülük düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır.

Huşunun kelime anlamını incelediğimiz bölümde onun çeşitli dillerde, küçük ayrıntılarla ayrılmakla birlikte hem dilimizde hem de diğer dinlerde alçakgönüllük ve tevazu kelimeleri ile de açıklandığını görmüştük. Bu ilişki terim anlamında da devam etmekteydi. Vakıya dönüp baktığımızda da çalışmalar, dil bakımından bu kullanımların gerçek hayatta bir karşılığının olduğunu göstermektedir. Gerçekten huşunun insandaki alçakgönüllülüğü ve tevazuya yatkınlığı artırdığı görülmektedir.

Ülkemizde alçakgönüllük ve huşu ilişkisini inceleyen araştırmacıların, çalışmalarını daha çok namaz ibadeti çerçevesinde yürüttüklerini görürüz. Gerçekten de namazdaki huşu ve bu huşunun sağladığı bilinçlilik halinin insanda yarattığı alçakgönüllülük birbiriyle çok sıkı ilişkilidir.

İslâm’a göre alçakgönüllülük, yaratıcının isteklerine tam bir teslimiyetle boyun eğmek, gönül huzuru ile istikamet üzere bir hayata sahip olmak, yaratıcının huzurunda huşu ile secde etmek, başkalarına karşı merhametli olmak, başkalarıyla ortak payda ve zeminlerde buluşabilme gayreti göstermek ve yaratıcının rızasını gözeterek tüm farklılıklarına rağmen insanlığın faydasına hareket edebilmek gibi eylemlerin özünde yer alan bir erdemdir (Güven, 2019: 92).

Huşu, alçakgönüllülük bağlantısını en iyi gözler önüne seren kişilerden olan Dihlevi, üç aşamada bize namazın unsurlarını anlatmaktadır. İlk iki aşaması namazın daha çok ruhunu, manasını kapsamaktadır ki bu iki aşamanın başkahramanları, huşu ve alçakgönüllülük gibi görünmektedir. Dihlevi'nin tespit ettiği namazın üç ana unsuru şu şekildedir:

- a) “Allah’ın ululuğunu ve yüceliği tecrübesini yaşayan insanın, O’nun karşısında kendi eksik zayıf ve yetersizliğini farketmekten ileri gelen, alçakgönüllülük, huzur ve huşunun son derecesiyle “vaziyet alıp durmak”.
- b) Güzel bir usul ve uygun sözlerle Allah’ın büyüklük ve yüceliğini belirten ve kendisinin zayıflık ve güçsüzlüğünü, Allah’a olan bağlılığını, şükran ve minnetkarlığını ortaya koyan “ifadeler kullanmak”.
- c) Bu alçalma durumuna, saygı ve hürmete uygun düşecek şekilde “beden ve organları hareket ettirmek” ve belli düzen ve ölçü içerisinde bedeni kullanmak” (akt. Hökelekli, 2017: 237, 238)

Namazın alçakgönüllülük gibi insanı olumlu yönde değiştirmesi ve geliştirmesi beklenen duygu, düşünce ve davranışları harekete geçirmesi için Allah’ın huzurunda huşu içerisinde kılınması gerekli olduğu ifade edilmektedir. Tezekci’nin (2007:36) ifade ettiği üzere huşu, korku, ümit ve sevgi, alçakgönüllülük ile kalp, ruh, duygu ve düşüncelerin Allah’a yönelmesi, ruku ve secde boyunu eğmesi olarak ele alınmaktadır. Eğer tasvir edilen hal, namaz esnasında harekete geçmezse huşunun gerçekleşmesinin mümkün olacağı ifade edilmektedir. Kişi huşu sayesinde bir bilinçlilik düzeyine ulaşır. Namaza ruhsal katılımın önemini tartışmasız kabul edildiğini söylemek mümkündür. Bunun yanında bedenin de bu işleyişte sarsılmaz bir konumu vardır. Burada şunu anlıyoruz ki namazda şekil- mana ayrılmaz bir bütündür ve dengededir. Hökelekli de namaz sayesinde alçak gönüllüğünün sağlanmasında, bedenin de çok mühim olduğunu ifade etmektedir. O (2017: 238), bedenin huşu ile birlikte alçakgönüllülüğü sağlamaktaki konumunu şu şekilde izah etmektedir:

Normal olarak birisine saygı ve hürmet ifade etmek için ayakta durulur ve kendisine saygı duyulan veya kendisinden yardım umulan şahsa karşı dönülür. İnsanın duygularını dile getirmesi için, diğer organlara nazaran en uygunu

“yüz”dür. Daha hürmetkâr olarak, insan eğilir ve başını saygı ve ta’zimle indirir. Alçakgönüllülüğün en son derecesi, “başı hürmet edilen şey karşısında eğerek yere değdirmek” şeklinde dile getirilir. Aynı zamanda bu hareket, benliğin ve şuurun hakir görülmesi demektir. Böylece diz çökme ve secdeye kapanma, kendini alçaltmanın son derecesi ve tabîî ifadesidir. Allah huzurunda benliğin, kendi üzerinde tam bir yoğunlaşmadan sonra tevazu ile boyun eğişinin gerçekleşmesinde, bütün bu beden duruşları ve hareketlerinin büyük bir etkisi önemi vardır. Namazdaki beden hareketleri hem ferdi benliğin tasdikini hem de Allah karşısında bu benliğin yok oluş ve boyun eğişini temsil eder.

Kimter (2016: 305) de namazın mükemmelliğini sağlayan, insanın samimiyetle yerine getirdiği secde, insan yaşamında tevazu ve alçakgönüllüğün zirvesini oluşturur demektedir. Tezekeci (2007: 36), namaz esnasında kişinin haleti ruhiyesini ve kendini sorguladıktan sonra onu Rab ve kul karşısında alçakgönüllük zirvesine ulaştıran süreci bizler için çok iyi tasvir etmektedir:

Birey namazda Allah’ın huzurunda durup O’nun hesap gününün sahibi olduğunu tasdik ederken, Allah hesaba çekmeden kendisini hesaba çeker; kendi hata ve eksiklerini sorguya çeken insan kendi hata ve eksiklerini görerek kusursuz olanın sadece Yüce Yaratıcısı olduğunun farkına varır. Bu anlayışla birey, Allah’ın huzurunda rükû’ya eğildiği zaman “ O’nun isim ve sıfatlarındaki mükemmelliği kavradım; kendi kusurlarımın, eksiklerimin farkına vararak O’nun eşsizliğini tasdik ederim” demektedir. Bu nedenle birey yine kusurlarının farkına vararak ideal olmadığını anlar ve Allah huzurunda alçakgönüllü olmayı öğrenir. Secde noktasında da birey alnını yere koyarak “O’nun isim ve sıfatlarındaki mükemmelliği fark ederek Allah huzurunda alçakgönüllü bir boyun eğiş içerisinde bulunmaktayım” diyerek tevazusunu ifade eder. Namaz ibadetinde Allah huzurunda alçakgönüllü bir boyun eğiş ile tevazuyu öğrenen birey insan ilişkilerinde de kibir ve gururdan arınmayı başaracaktır.

Buradan şunu anlıyoruz ki namaz esnasında kişi, her yönüyle mükemmel olan tek varlığın Allah olduğu bilincine ulaşır. Bu bilinçlilik sayesinde insan, öncelikle inandığı Yaratıcı’sına sonrasında ise onun yarattıklarına karşı alçakgönüllülük içerisinde olmayı öğrenir. Gök’ün (2017: 34) de ifade ettiği gibi alçakgönüllü olmak, İslam’da özellikle namaz ibadetinde “doruk bir tecrübeye” ulaşmaktadır. Zira sürekli

ve bilinçli namaz kılmak sayesinde birey, toplumun diğer üyelerini aşağılık görüp hor davranmaz ve kendini üstün görüp böbürlenmez. Özellikle de cemaat ile kılınan namaz insandaki alçakgönüllülük duygularını beslediği söylenmektedir. Kim olduğu farketmeksizin farklı statü, din, dil, ırk ve toplumsal sınıflardaki bireyler bir imamın arkasında, tek Yaratıcı'ya ibadet etmektedir. Bu da toplumun maddi olsun manevi olsun avantajlı görünen kısmının, nispeten avantajsız olarak bulunan kesimine karşı alçakgönüllüğü sağlamaktadır. Gök'ün (2017: 35) ifadesiyle “Namazın Allah ile insan, insan ile insan ve insanla çevre, tabiat arasındaki ilişkileri kavramada, insanın kendi özelliklerini ve konumunu doğru algılamada ve alçakgönüllü, mütevazı fakat onurlu bir yapıya sahip olmada önemli etkisi görülmektedir.” Bunun gerçekleşmesini sağlayan şey ise namazdaki bilinçlilik hali dediğimiz huşudur. Özel olarak namazda durumun böyle olduğu açıktır ayrıca geniş anlamda namazı kapsayan dua ve diğer ibadetlerde de aynı olduğu ifade edilmektedir:

Dua ve ibadetler bireyi alçakgönüllü olmaya, huşu içerisinde ilahi olanı -sonsuzdu- duyumsamaya, kendi sınırlarının farkında olmaya ve kendinin en derin yönlerini keşfetmeye, benlik bilincini güçlendirmeye yol açar. Ayrıca dua ve ibadetler bunalım anlarında içimizde sığınabileceğimiz bir dayanak yaratmaktadır. Sözcükler, sözel formüller, her türlü tapınma eylemi olarak ibadetler varoluşsal psikodinamikler açısından söylersek; ölüm, özgürlük, yalıtım, anlamsızlık gibi kaygılar ve derin yapıları anlamlandırma ve çözme, kısaca bireye varolmanın getirileriyle yüzleşmesinden kaynaklanan çatışmaları aşmasında çok önemli katkılar sağlar (Hayta, 2000: 487).

Ülkemizde yürütülen bazı nicel çalışmalar huşu ve alçakgönüllülük ilişkisini ortaya koymada, sayılarının az olması nedeniyle kısıtlı da olsa veri sağlamaktadır. Örneğin, bir araştırmada Gök (2017: 85), düzenli namaz kılan kişilerin kılmayanlara oranla alçakgönüllülük eğilimlerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Namazın karakter gelişimi üzerindeki etkilerini araştıran diğer bir çalışmada ulaşılan bulgulardan biri de yine alçakgönüllülük ile ilgilidir. “Allah’a karşı kulluk bilincim, aynı zamanda beni diğer insanlara karşı sevgi, saygı ve acıma duygularıyla doldurmayı başarmıştır” ifadesine katılımcıların %83,6’sı katılmıştır (Sayın, 2003: 110).

Batı’da Stellar ve arkadaşlarının (2017) gerçekleştirdiği araştırmaya göre huşu, insanları daha alçakgönüllü olmasını sağlamaktadır. Bu çalışmada huşu yaşamaya daha yatkın olan insanlar, arkadaşları tarafından daha fazla alçakgönüllü olarak değerlendirildiği bulunmuştur. İki hafta boyunca daha fazla huşu duyduğunu söyleyen insanlar daha alçakgönüllü hissettiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcılarda deneysel olarak huşu uyandırmak, onların güçlü ve zayıf yönlerini diğerlerine daha dengeli sunmalarına ve dış güçlerin kendi kişisel başarılarına etkisini daha fazla oranda kabul etmelerini sağlamıştır. Bununla beraber bizzat kendisi huşu uyandıran bir manzara karşısında katılımcılar, nötr bir görüntü izleyen katılımcılardan daha fazla kendilerinin küçüldüklerini ve daha alçakgönüllü hissettiklerini ifade etmiştir. Son bulgular, huşunun benliği küçültmeye yol açtığı, bu durumun da kişiyi alçakgönüllülüğe götürdüğü iddiasını desteklemiştir (Allen, 2018: 28).

Preston ve Shin’in (2017) çalışmasında manevi deneyimlerin hem dindar hem de dindar olmayan insanlarda küçük benlik duygusuyla nasıl huşu uyandırdığı araştırılmıştır. Manevi deneyimleri hatırlamak huşu, daha önce bahsettiğimiz “küçük benlik” ve manevi alçakgönüllülük duygularını artırdığı fakat entelektüel alçakgönüllülüğü etkilemediği tespit edilmiştir. Şu paradoksa işaret edilmiştir: Maneviyat ilahi olana karşı alçakgönüllülüğü teşvik eder ancak kişinin inançları hakkında alçakgönüllülük göstermesine teşvik etmez.

Krause ve Hayward (2014), yaşlı insanlar üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada araştırmada alçakgönüllülük ve huşu ilişkisini ele almışlardır. Çalışmaların sonucunda “Kiliseye daha sık giden insanların diğer üyelere oranla daha çok manevi destek aldığını, manevi destek alanların Tanrı’ya daha fazla güvendiğini, Tanrı’ya daha fazla güvenenlerin Tanrı ile daha yakın ilişki içine girdiğini, daha yakın ilişki içinde olanların O’na karşı daha fazla huşu duyduğunu, fazla huşu duyanların daha alçakgönüllü hissettiklerini” ifade etmişlerdir.

Allen (2018: 29), dindar ve dindar olmayan kişilerin manevi deneyimlere farklı tepkiler vermesini şöyle açıklamaktadır: “Her iki grupta huşu karşısında alçakgönüllülük hissettiğini söylemektedir. Ancak bakış açıları farklı olduğu için bu durumu farklı yaşarlar. Dindar insanlar, belirli bir ruhsal deneyim karşısında bilişsel

olarak uyum sağlama gereksinimi duymayabilir. Çünkü bu onların gerçeklik algısına çoktan yerleşmiştir. Dindar olmayan insanlar ise manevi ve huşu uyandıran bir an'ı bilişsel olarak uyum sağlayacak şekilde açıklama gereksinimi duyabilir.”

1.2.6. Aidiyet Duygusunun Derinleşmesi

Aidiyet duygusu din psikolojisi alanında çalışılan konulardan biridir. Yaparel'in (1987) yirmi-kırk yaşlar arası kişilerde dini hayat ile psiko- sosyal uyum arasındaki ilişki üzerine olan doktora tezi buna örnek gösterilebilir. Bu çalışmada dini hayat ile psiko- sosyal uyum arasında olumlu anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Hayta'nın (1993) psiko- sosyal uyum ve dini pratikler hakkında çalışması da bir diğer örnektir. Yapıcı ve Zengin (2003), ilahiyat fakültesindeki lisans öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada dinin etkisini hissetme düzeyleriyle psiko-sosyal uyumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Onlar (2003: 121) “Yüksek seviyede din eğitimi alan öğrencilerinin dinin kognitif, duygusal ve davranışsal etkilerini hissetmeleriyle özsaygı ve yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere bağlı olarak farklılık arz ettiğini” bulmuşlardır. Yapıcı'nın (2007) gerçekleştirdiği psiko-sosyal uyum ve dindarlık konusundaki araştırması da ruh sağlığı ve din ile psiko-sosyal uyum hakkındadır. Dağcı (2019) huzurevi yaşlılarının psiko-sosyal uyumunu ve manevi gereksinimlerini araştırdığı çalışmada konuyu ele almıştır. O (2019: 41), bu çalışmada “Psiko-sosyal olarak uyum sağlayabilmek için yaşlıların hoşgörülü, güvenilir, barışçıl, eğitilmiş, empatik ve dini tutum ve davranışlara sahip olmalarını birbirlerinden bekledikleri” sonucuna ulaşmıştır.

İnsanın bireysel hayatında huzur ve mutluluğu yakalamasının toplum içerisinde sosyal bağlarını sağlıklı bir şekilde tesis etmesinin ile mümkün olacağı ifade edilmektedir (Şentürk, 2009: 33-44; Yavuz, 2021). Bayrakdar'ın (1987: 19) da dediği gibi “O halde Müslümanların birbirleriyle tam bir sosyal ve politik birlik içinde olmaları çok önemli bir konudur. Allah'ın ibadetleri farz kılmasının hikmetlerinden biri de bundandır; çünkü ibadetler onları sosyopolitik birliğin şuuruna götürücü birçok unsurdan teşekkül eder.” O nedenle huşu gibi dönüştürücü bir yaşantının bireysel bir yaşantıdan ibaret olduğunu, sadece o hal içinde bulunan kişiyi etkilediğini söylemek pek mümkün gözükmemektedir. Her ne kadar huşu, bazen bir ibadet esnasında, bazen

ıssız bir doğa manzarası karşısında genellikle yalnız bir şekilde yaşansa da ve Yavuz'un (2021) da ifade ettiği gibi bu esnada diğer insanları hiç düşünmesek de bu yaşantının neticesi, yani bize kattıkları, diğerleriyle ilişkimizi etkilemektedir. Huşu sayesinde sosyal bağlılığın oluşmasını sağlayan şeylerden birinin daha önce bahsettiğimiz “küçük benlik” hissi olduğu söylenmektedir. Yukarıda da ifade ettiğimiz gibi küçük benlik nedeniyle kişinin, kendinin aslında bu evrenin ufak bir parçası olduğunun farkına vardığının, bu hal içindeyken kaygılarının kendine yönelik olmadığına altı çizilmektedir. Bunun ötesinde kişi kendinden daha büyük dünya ile irtibat halinde olduğu, “daha büyük bir varlığın parçası” olduğu ifade edilmektedir. Diğer taraftan bu bilincin, onda ait olduğu gruba, millete, topluluğa daha büyük bağlanma ve aitlik duygusu oluşmasını sağladığı böylelikle tüm bunların sonucunda kişi ait olduğu grup ile bir bütün haline gelmekte olduğu söylenmektedir (Yavuz, 2021). Örneğin ülkemizde lisans öğrencileriyle yapılan bir araştırmada namazın psiko sosyal uyum boyutları olan; kendini ifade etme, kendini kabullenme, kaygı, etkinlik, sosyallik ve sorumluluk anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır (Hayta, 2000:10).

Batı’da gerçekleştirilen araştırmalarda huşunun kişilerin diğer insanlara ve bir bütün olarak insanlığa daha bağlı hissetmelerine yardımcı olduğunu göstermektedir. Krause ve Hayward’ın (2015) orta yaşlı ve yaşlı 1. 535 yetişkin ile yaptıkları bir araştırmada Tanrı’ya daha çok huşu duyduklarını bildirenlerin, insanlara da daha bağlı hissettikleri sonucuna varılmıştır. Shiota ve arkadaşlarının (2007) gerçekleştirdiği başka bir çalışmada “Ben kimim?” sorusuna 20 cevap yazmaları istenen yüksek sıklıkla manevi huşu duyabilen insanların, nadir olarak huşu yaşadıklarını bildirenlere göre “evrensel bir gruba üyeliğe” vurgu yapan yanıtlar verdiği tespit edilmiştir.

Nelson-Coffey ve arkadaşlarının (2019) gerçekleştirdiği diğer bir çalışmada sanal ortamda uzaydan Dünya’yı göstermek yoluyla katılımcılarda huşu uyandırılmıştır. Bu koşullar altında huşu uyarıldığında, bu kişiler daha fazla toplumsal aidiyet hissettiklerini, kendileri ile ilgili düşüncelerin artmasına neden olduğunu, daha alçakgönüllü hissettiklerini bildirmiştir.

Bai ve arkadaşlarının (2017) gerçekleştirdiği bir başka çalışmada araştırmacılar, insanların kolektif bir yapının parçası olduklarını ne kadar hissettiklerini ölçmüştür. Katılımcılara farklı derecelerde birbirinin üstüne gelen “ben” ve “topluluk” etiketli altı çift çember gösterilmiştir. Yani ilk çift çember hiç üst üste gelmemektedir, altıncı çift ise neredeyse üst üste gelmektedir. Katılımcılardan kendilerini diğerlerine oranla en iyi temsil eden çift çemberi seçmeleri istenmiştir. Huşu deneyimi üzerinde düşünen insanlar, nötr ya da utanç verici bir an üzerinde düşünen insanlardan daha fazla birbirinin üstüne gelen çemberi seçmiştir. Bu araştırmayla huşunun insanı daha kolektif bir yapıya bağlı hissetmesinin sağlandığı ortaya konmuş olmaktadır. Allen’in (2018) ifade ettiğine göre bulgular, huşunun bireysel kültürlerden gelen insanların sosyal ağlarının genişlemiş hissetmelerine sebep olduğunu, kolektivist kültürden gelen insanların ise çevrelerinde bulunanlara daha yakın hissettiklerini tespit etmiştir. Onlara göre huşunun küçük benlik uyandırma kabiliyeti evrenseldir. Araştırmacılar huşu için “Her ne kadar uyarıcı olması, kendine atfedilen önem ve içerik bakımından kültürler arasında farklı olsa da farklı kültürden ve alt yapılardan gelen insanlara bilişsel olarak ulaşma becerisi olan bir yaşantıdır ve bireylerin topluma ait hissetmesinde benzer bir amacı benimser” demektedir (akt. Allen, 2018: 31).

Hornsey ve arkadaşlarının (2018) gerçekleştirdiği başka bir araştırmada öz saygının, huşunun bağlılık duyguları üzerinde etkilerini değiştirebileceğini söylemektedir. Düşük öz saygıya sahip bireyler huşu uyandıran bir video izlediklerinde nötr bir videodan daha az aidiyet duyduklarını bildirmiştir. Fakat yüksek öz saygıya sahip bireyler huşu yaşadıklarında nötr duruma kıyasla diğerler insanlarla daha fazla aidiyet duygusunun derinleştiğini bildirmiştir.

Stellar ve arkadaşlarının (2017: 202) gerçekleştirdiği araştırmaya göre öz-aşkınlık duygularından merhamet, şükür ve huşu toplumda grupla yaşayan insanların yüz yüze geldiği çeşitli sosyal problemlerle yüzleşmelerine olanak sağlamaktadır. Merhamet duygusu sayesinde bireyler ihtiyaç sahibi olanlara yardım etmektedir. Bu şekilde de sosyal bağları güçlenmektedir. Şükür, diğer kişilere nezaketle yaklaşmanın bir sonucu olarak sosyal ilişkilerde bağlılık sağlanmaktadır. Huşu ise kişinin bireysel

menfaatini ve kendine dair istekleri arka plana atmasına yol açarak birbiri ile uyumlu toplumsal gruplar oluşmasını sağlamaktadır. Araştırmacılara göre bu üç duygu, bireylerin akraba olup olmasına bakılmaksızın sosyal topluluklarda kalıcı bağılıklar oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Bu nedenle merhamet, şükür ve huşu gibi duygular kişinin sosyalliğinin temelini oluşturduğu düşünülmektedir (Stellar vd., 2017: 205). Bu noktadan sonra huşu ve şükür ilişkisi daha da detaylandırılarak incelenecektir.

1.2.7. Şükür

Din Psikolojisi alanında pozitif psikoloji ile ilişkili olarak ele alınan şükür kavramının huşu ile birlikte sık sık anıldığı görülmektedir. Bazı şükür tanımları huşuyu barındırmakta, bazen ise huşu anlatırken şükür ile açıklanmaktadır. Örneğin, Robbins (2011), şükürün sıradan bir duygu olmadığını söylemektedir. Şükürün sevinç ve huşu gibi varoluşsal bir duygu olarak incelenmesinin sebebi de bu olarak gösterilmektedir. Bu nedenle Göcen'in (2014: 36) de dediği gibi sıradan bir duygunun ötesinde şükür, huşu gibi varoluşsal, dini ve ahlaki arka planına vurgu yapılarak açıklanmaktadır.

Ülkemizde şükür kavramı genellikle psikolojik iyi oluş ile ilişkisi bağlamında ele alınmıştır. Örneğin, Göcen (2012) araştırmasında şükür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Çalışmada kişinin dini yöneliminin şükretmesi ve psikolojik iyi olması ile olumlu yönde ilişki gösterdiği sonucuna varılmıştır. Bu çalışmasının gerçekleşmesi ile ülkemizde psikoloji ve din psikolojisi alanlarında şükür üzerine araştırmaların daha da arttığı görülmektedir. Bozkurt (2019) çalışmasında şükür müdahalesi yapılmasının akabinde müdahale grubundaki katılımcıların iyi oluş düzeyinin anlamlı olarak arttığını tespit etmiştir. Ekti 2019 yılında gerçekleştirdiği çalışmasında ise ergenlerde psikolojik iyi olma ve şükür arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Ergenlerde psikolojik iyi oluş ve şükür arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Gönenç (2019:V), 15-17 yaşlarındaki ergenlerde şükür ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele almıştır. “Psikolojik iyi oluş hali ile durumsal şükür ve sürekli şükür ifadeleri ile tüm alt boyutları arasında istatistiki olarak anlamlı ve pozitif yönlü ilişkinin olduğu” sonucuna ulaşmıştır. Yılmaz Çıtır ise (2016) ergenlik döneminde dindarlık, şükür ve hayat memnuniyeti ilişkisini konu edindiği

alışmasında dindarlık, ŗükür ve hayat memnuniyeti arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Emmons ve Hill, minnet duyarak hayatın bir armağan olarak Tanrı'dan kendine verildiğini düşünen kişilerin kendilerini kabul etme oranlarının yüksek olduğunu, bu kişilerde alçakgönüllük, diğerkâmlık, huşu, kendini başkalarının yerine koyma duygularının daha çok gelişme gösterdiğini söylemektedir. Yine bu kişilerin ŗükürle birlikte öğrenme, büyüme, sevmeye, başkalarının işlerinde onlara yardım etme ve paylaşma eğilimlerinin arttığını ifade etmektedir (akt. Göcen, 2014: 113).

Kişinin bilhassa güç yetiremediği durumlarda gereksinim duyduğu her şeyin yaratıcı ve koruyucusu olan Allah'a bağımlılık hissinin arttığı söylenmektedir. İnsan kendini yaratanın karşısında kendini hayatının yapıcısı olarak değil, alıcısı olarak gördüğü için derin bir tevazu hissetmektedir. Bu nedenle de kişinin yaratılmışlığının bilincine vararak her şeyi yaratana derin bir niyaz ve minnettarlık duyguları ile yöneldiği ifade edilmektedir. Böylelikle alçakgönüllülük ve ŗükür içinde olması insanın Allah'a derin bir saygısını, hürmetini ve neşesini artırmaktadır (Johnson, 1986: 202).

Dindar kişiler için ŗükrün, Tanrı'ya yakınlık algısı ve O'na güvenli bir bağıllık ile ilgili olduğu söylenmektedir (Watkins, Xiong ve Kolts, 2008). Ayrıca, ŗükreden kişilerde manevi aşkınlık ve dış dünyadaki aşkın anlam kaynaklarına bağıllığın daha yüksek olduğu da ifade edilmektedir (Diessner ve Lewis,2007).

Maslow'a (1996: 83, 84) göre doruk deneyim esnasında ve sonrasında kişiler kendilerini oldukça şanslı, talihli, onurlanmış ve seçilmiş olarak hissetmektedir. Bunun sonucu olarak kişi dindarsa Tanrı'ya karşı ŗükrü artış göstermektedir. Dindar değilse ise kader, doğa veya şans gibi şeylere minnettarlık duymaktadırlar. Bu duygular insanları daha fazla ibadete, tapınmaya, ŗükretmeye yönlendirmektedir. Bu minnettarlık ya da herkesi kapsayan sevgi duygusu kişiyi dünya işleri için iyi şeyler yapmaya yönlendirmektedir. Kişi sorumluluk duymak ile bu doruk deneyimin bir karşı bir tepki olarak dünyada kendini iyi işlere adamaktadır.

Nelson-Coffey ve arkadaşları (2019) katılımcılara “sanal gerçeklik” yoluyla Dünya’yı uzaydan görme deneyimi yaşatılmıştır. Katılımcılar VR gözlüklerle Carl Sagan'ın *Soluk Mavi Nokta* adlı ses klibi dinleyerek sanal ortamda uzay yürüyüşü yapmıştır. Bu esnada çok ufak, adeta bir nokta kadar görünen Dünya’nın gösterilmesi ile huşu deneyimi yaşatılmaya çalışılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda ortaya çıkmıştır ki Dünya’yı uzaydan görmek sadece huşu duymaya neden olmamaktadır. Huşunun yanında aslında yaşanan tecrübenin, şefkat, şükür, sevgi, iyimserlik, utanç ve korku gibi kendini aşan duygu, çoğunlulukla olumlu duyguları barındıran bir dizi durumla de ilişkili olduğu bulunmuştur (Nelson-Coffey vd. 2019). Bu araştırma ile birlikte huşu ve şükür beraberliğini göstermesi bakımından önemli gördüğümüz bir diğer çalışma ise Büssing ve arkadaşları (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmaya göre şükür ve huşu sayesinde kişilerin hastalık belirtileri olsa bile hayatlarındaki olumlu şeyleri farketmeye ve takdir etmeye yöneldikleri sonucuna varılmıştır.

Huşu ve şükür, manevi ritüellerin (meditasyon ve dua etme v.b.) sıklığı ile ilişkili olmasından ötürü, meditasyon v.b. ritüeller sayesinde kişiyi doğayla, başka insanlarla ve kutsal olarak kabul edebilecek her şeyle karşılaşmasında duyarlı hale getiren iki etken olarak kabul edilmektedir (Büssing, Rechia, Baumann, 2018). Manevi farkındalığın bir yapısı olarak huşu ve şükür, bir kişinin yaşam kalitesinin ek bir boyutu olarak görülmektedir (Büssing vd., 2021). Fakat huşu ve şükürün iyi oluş ile ilişkisinin zayıf olduğu ve yalnızca çok boyutlu yaşam memnuniyeti ile ilişkisinin az biraz olduğu da söylenmektedir (Büssing, Recchia ve Dienberg, 2018).

Büssing ve çalışma arkadaşları tarafından 2021 yılında gerçekleştirilen bir çalışmada “Maneviyatın deneyimsel bir yönü olarak huşu/şükür ve bunların COVID-19 pandemisi sırasında algılanan olumlu değişkenlerle ilişkisi” araştırılmıştır. Kadınların, yaşlıların ve dindarlığı/maneviyatı yüksek kişilerin huşu/şükür algılarının daha sık ve yoğun olduğu sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada iyi oluşun, özellikle minnettarlık duygularıyla, güzelliğin deneyimi ve değeriyle, kişinin huşu içinde durup ardından “gerçekten minnettar olduğu birçok şeyi” düşünmesiyle meydana geldiği bulunmuştur.

Büssing ve arkadaşları (2021), huşu ve şükür algılarının dini geçmişe sahip olan ve daha fazla meditasyon yapan ya da dua eden kişilerde daha yüksek olduğunu söylemektedir. Meditasyon ve dua gibi manevi ritüellerin “alıştırma” olması ve tutumu oluşturması bakımından huşu ve şükür algılarının meydana getirmeyi kolaylaştırdığı ifade edilmektedir. Fakat araştırmacılara göre huşu ve şükür deneyimleri genellikle hayattaki olumsuz olaylara karşı tampon görevini görmemektedir. Aynı zamanda pandemi nedeniyle algılanan yükü önleyememektedir. Huşu ve şükür daha ziyade, özellikle “doğa, sessizlik, tefekkür, maneviyat ve diğerleri ile ilişkiler” gibi yaşamın olumlu yönlerini algılamayı kolaylaştırmaktadır.

Bu noktada çalışmamız için önemli diğer bir açılımı ise Göcen’in (2014: 162, 163) şükretme motivasyonlarını açıkladığı çalışmasında bulabiliriz. O, şükretmeyi, içeriği (durumsal) ve motivasyonu (sürekli) olmak üzere toplam üzere ikiye ayırmaktadır ve toplam on boyutta konuyu ele almaktadır. Durumsal şükürü, sekiz şükür türü üzerine alan Göcen’in sınıflandırmasında bir şükür türü olarak huşu ile karşılaşmaktayız. Onun “a’na dair şükür” olarak açıkladığı huşu “zaman farkındalığı” dır. Bu durumda kişi, bir iyilik, yarar ya da mükâfat gördüğünde değil, iyilik ve güzellik içinde olduğunun farkında vararak o anı anlamaktadır yani içinde olduğu “a’nın farkındalığına yönelik şükür” etmektedir (Göcen, 2014: 243). Göcen’in şükür ölçeklerine ait alt boyutlardan biri olarak belirlediği ve huşu şeklinde açıkladığı şükür türü, zaman algısını an’a yönlendirmek ile huşunun elde edebileceği gerçeğini desteklemektedir. Şükreden insan, elindeki gördüğü nimetin ona hediye olarak geldiğini düşündüğünde o an sevinç ve mutluluk duygusu yaşamaktadır. Bu sevinç ve mutluluk duygusu aslında Allah ile aralarında bir sevgi gösterisi gibi olmaktadır. Huşu duygusunda da mutmainlik ve huzur duygusu bulunmaktadır, bu dünyanın dışında başka bir ilişkiye girmektir. Bedenen görünse de kişi o anda Allah ile irtibatlıdır, O’nunla konuşup mutlu olmaktadır.

Huşu duygusunun şükür ve an’ı yaşamakla ilgili olmasının nedeni ise şöyle açıklanabilir. Öncelikle şükretmekte geçmiştekiler geçmişte kalır, gelecektekiler henüz yaşanmamıştır, şu anda olanlar insan hayatında varlığını devam ettirdiği için kişi şu andan mutluluk duymaktadır. Anı yaşamayı odaklamayı sağladığı için o

duyguda dünyada olmasını gerekli kılmakla alakalı değildir. Önemli olan kişinin o duygu içerisinde kalmasını sağlamasıdır. Huşu da aslında duyguda asılı kalmaktır; bedeni bir kenara bırakıp ruhen askıda kalmaktır. Şükür de keza diğer her şeyi bırakıp o anda, o mutlulukta asılı kalmak anlamına gelmektedir. Örneğin kişi yaşamında beklediği bir olayın gerçekleşmesi ile büyük bir sevinç duymaktadır, o sevinç duygusu anında seçilmiş ve okşanmış olduğunu hissetmektedir. Mutlu eden bu şeyin yaşanmasıyla insan adeta Allah'ın elinin kendisine değdiğini hissetmektedir. Bu sevinç duygusu bu insanda bir nevi huşu duygusunu oluşturmaktadır, bu da huşu duygusunun başka bir versiyonu olmaktadır ve şükür ile huşu ilişkisini açıklamaktadır.

1.2.8. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş, Ryff (1995) tarafından kişinin hayatında tedirginlik, depresyon v.b. psikolojik rahatsızlıkları yaşamaması olarak tanımlanmıştır (akt. Çankır ve Yener, 2017: 225). Psikolojik iyi oluş; psikolojik iyi olma hali, yaşam memnuniyeti, kişinin kendine karşı olumlu bir benlik saygısı ve pozitif bir bakış açısının olması, mutlu olması, yine kişinin karşılaştığı sorunlar ile mücadele edebilme kuvvetine sahip olması ve bunu sürdürebilme kararlılığında olması olarak açıklanmıştır (Göcen, 2014: 90-91). Günümüz psikoloji alanı sıcak gündemlerinden olan iyi olma üzerine yapılan çalışmalar, insanının hayatının gözden geçiren ve onun yaşamını daha iyi, sağlıklı bir şekilde geçirmesi için kendine has bir yöntemle çözüm bulma çabasıdır denmiştir. Bu arayışın ve talebin kapsadığı psikolojik iyi olma kavramı; kişinin bütün olduğunu söyler ve bütünlüğünü muhafaz etmek, devamlılığını ve ilerlemesini sağlamanın onun bizzat kendi sorumluluğunda olduğu bir hayat tarzı olarak görülür (Göcen, 2014: 90-93).

Ülkemizde huşunun, olumlu ruh hali ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini ele alıp inceleyen araştırmacıların, genellikle namaz ibadeti üzerinden gittiklerini görüyoruz. Örneğin, namaz ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi ampirik olarak araştıran Kimter (2016), beş vakit namaz ve nafil namaz kılanların psikolojik iyi olma seviyeleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit etmiştir. Allah'ın rızasını kazanmak niyetiyle namaz kılma fikine katıldıkları nispette katılımcıların iyi oluş düzeyleri de arttığı sonucuna varmıştır (Kimter, 2016: 327, 328). Ancak namazın,

insan ruhu için rahatlarıcı bir şey olabilmesi için gereği gibi kılınması gerektiği, kişinin ibadet amacıyla tüm organları ve duyguları ile Allah'ın huzurunda durması; huşu içinde olmasının zorunlu olduğu söylenmiştir (Bozkır, 2007: 33). Aynı şekilde Certel (1999: 214) de “ibadetler tercüman oldukları duyguların yoğunluk ve derinliği ya da bir başka ifadeyle duygusal katılımın kalitesi nispetinde içten, samimi ve değerli bir yaşayıştırlar” diyerek namazın ruhu olan huşunun varlığı nispetinde kıymetli olacağını vurgulamaktadır. Namaz ile huşu vücut ve ruha benzetilmektedir. Ruhsuz bir beden sadece bir et ve kemik yığınıdır. Huşu içinde kılınmayan namaz da tıpkı bunun gibidir, spor hareketleri yapmak gibidir (Bozkır, 2007: 33). Bu yüzden namaz ve iyi oluş ilişkisini elen araştırmalar, çalışmamıza huşuyu da kapsamaları açısından da açılım sağlamaktadır.

Bedi Mahmud, ezanın davetine icabet ederek huşu ile namaz kılan kişi, bu namaz sayesinde rahatlama ve mutluluk hissetmektedir çünkü namaz, sıkıntıları ortadan kaldırıp kalbi ve zihni berraklaştırmaktadır demektir. Yine onun ifadesine göre huşu içinde kılınan bir namaz sayesinde insanın nefsi durulmakta, ruhsal iniş çıkışlardan kurtulmaktadır (akt. Kimter, 2016: 302). Bu görüşü destekleyen Sayın'ın (2003: 96) gerçekleştirdiği çalışmada, katılımcılara namaz kıldıkları anda en yoğun hissettikleri duygular sorulmuştur. Buna göre onların namazda en yoğun hissettikleri duygu, %26,2 ile “yüce bir varlık ile bütünleşme hissi” olmuştur, “coşku ve yücelme hissi” %2 olarak bulunmuştur, “huzur ve mutluluk” ise %40'dır. “İlahi huzurda bulunmadan kaynaklanan korku ve ürperme hissi” %4,6'dır Namazın karakter gelişimi üzerindeki etkilerini araştıran bu çalışmada, katılımcıların namazı kıldıktan sonra en yoğun hissettikleri duygulardan biri %35,6 oranında “manevi huzur ve mutluluk” bir diğeri %12,4 oranla “ruhsal doyum ve tatmin” dir (Sayın, 2003: 97). Sonuç olarak kişi namaz esnasında olduğu gibi ve sonrasında da huzur ve mutluluk hissetmektedir.

Üniversite öğrencileri ile Kaya ve Küçük (2017: 40) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma ile namazın kişilerin hayatına anlam verdiği ve psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Tıpkı gençlerde olduğu gibi namazın yaşlıların da psikolojik iyi oluşunu olumlu etkilediğini görülmektedir. Akgül (2004:

45), Konya Huzurevinde yürüttüğü bir araştırmada katılımcıların namaz kılması ile hayattan zevk alma ve mutlu olmaları arasında kısmen pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Batı’da yapılan çalışmalara göre de huşu, kişinin ruh halini ve iyi oluş hissini geliştirebilir. Örneğin Joye ve Bolderdijk (2015) gerçekleştirdiği bir çalışmada olağanüstü doğa manzaralarını bir slayt gösterisinden izleyen insanlar, bu slaytları izlemeden önce bildirdikleri ruh halinden daha iyi bir ruh haline sahip olduklarını bildirmiştir. İlki kadar olmasa da sıradan doğa manzaralarını izleyen kişilerin ruh hallerinde de iyi yönde bir artış olmuştur. Nötr manzaraları izleyen kişilerin ruh halinde ise bir değişiklik olmamıştır. İnsanların sıradan doğa manzaralarına kıyasla olağanüstü manzaraları izledikten sonra yaşadıkları coşku, sevinç ve esenlik gibi yüksek ruh halleri, artan huşu duygusu ile açıklanmaktadır. Bu açıklama kabul edilirse o halde huşu, sadece doğal uyaranlar karşısında değil genel olarak kişinin ruh halini iyileştirme konusunda çok önemli bir konuma sahip olabileceği düşünülmektedir.

Sanal gerçeklik uyarıcıları ile ilgili Chirico ve arkadaşlarının (2018) gerçekleştirdiği bir çalışmada yüksek, karlı dağları görmenin insanların ruh halini olumlu yönde etkilediği fakat dünyaya uzaydan ya da ormandan bakmanın bu denli bir etkiye sebep olmadığı öne sürülmüştür. Dağ manzarasını görmek katılımcılarda en yüksek düzeyde huşu uyandırmıştır. Diğer uyaranlar da huşuyu hatırı sayılır derecede artırmıştır ancak en yüksek düzeyde artıran dağ görüntüleri gibi olumlu bir ruh haline sebep olamamışlardır.

Huşu uyandıran bir deneyimin tehdit edici olup olmaması ya da tehdit edici olarak algılanıp algılanması huşunun ruh hali ve iyi oluş üzerindeki etkisini artırdığı düşünülmektedir (Allen, 2018: 31). Gordon ve arkadaşlarının (2017) gerçekleştirdiği çalışmada kişilerin olumlu bir huşu deneyimi yaşadıkları günlerde, huşu duyduklarını, bildirmediikleri günlere oranla günlük olarak daha yüksek iyi oluşa sahip oldukları bulunmuştur. Fakat insanlar dehşet uyandıran huşu yaşadıkları günlerde iyi oluşlarında olumlu bir gelişmeden bahsetmemiştir Bununla birlikte pozitif huşu uyandıran doğa videoları izleyenler nötr videolara izleyenlere göre daha yüksek bir iyi oluş artışı

yaşamıştır, tehdit unsuru barındıran doğa videoları izleyenler ise iyi oluşlarında bir artıştan bahsetmemişlerdir.

Hornsey ve arkadaşlarının (2018) gerçekleştirdiği diğer bir çalışmada huşu uyandıran bir videoyu izledikten sonra, daha yüksek öz saygıya sahip kişiler, bir kontrol videosu izleyenlere göre olumlu duygularında yüksek gelişmeler olduğunu bildirmiştir. Öz saygıları düşük olan kişilerin olumlu duygularında artış yaşanmamış aksine olumsuz duygularda önemli oranda bir artış bildirilmiştir. Bunun nedeni de araştırmacılar tarafından düşük öz saygıya sahip olan kişilerin yüksek öz saygıya sahip olanlara oranla videoyu daha çok dehşet verici olarak bulmaları ile açıklanmıştır. (Allen, 2018: 31).

2018 yılında Anderson, Monroy ve Keltner tarafından yapılan bir çalışmada, huşunun, doğanın stresi azaltması ve iyi oluşu artırmasında çok önemli rol oynadığına dair deliller bulunmuştur. Araştırmacılar, gaziler ve toplumda dezavantajlı gruplardan rafting yapan gençleri almışlardır, stres semptomlarını ve genel sağlık durumlarını ölçmüşlerdir. Araştırmada katılımcıların yaşadıkları huşu miktarlarının, stres belirtilerinin ve iyi oluş göstergelerinin bir hafta sonra ne ölçüde değiştiği anlaşılmaya çalışılmıştır. Aynı araştırmada ek olarak, üniversite öğrencilerinin doğada vakit geçirdikleri günlerde daha fazla huşu duydukları aynı zamanda daha fazla yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluş hissettikleri bulunmuştur. Yüksek oranda huşu seviyesi, öğrencilerin doğada vakit geçirdikleri zamanla birlikte daha yüksek yaşam doyumunu ve iyi oluş duygusunu açıklayabileceği görülmüştür. Buradan elde edilen sonuca dayanarak araştırmacılar, huşunun doğanın tedavi edici yeteneklerinden çok önemli bir unsur olduğu tezini ortaya atmışlardır (Allen, 2018: 32).

1.2.9. Yaşam Memnuniyeti

Krause ve Hayward (2015) orta yaş ve yaşlılar üzerinde yaptıkları bir araştırmada, Tanrı'ya karşı huşu hissetmenin bazı durumlarda daha fazla yaşam memnuniyetine yol açtığını ifade etseler de doğrudan bir etkisini ortaya koyamamışlardır. Araştırmadan çıkan sonuca göre Tanrı'ya huşu duymak, hayat memnuniyetini anlamlı düzeyde artırmamıştır. Fakat dolaylı etkilerin olduğu

belirlenmiştir: Tanrı'ya huşu duymak, kişiye diğerlerine karşı daha büyük aidiyet duygusu aşılar ve bu durumda, yaşamında doyuma ulaşma olasılığını büyük oranda artırır. Yani Tanrı'ya huşu duymak ve yaşam doyumuna ulaşmak arasındaki ilişki, Tanrı'ya huşu duymanın aşıladığı daha büyük bağlılık duygusuyla açıklanmaktadır (Krause ve Hayward, 2015; Allen, 2018: 32).

Rudd ve arkadaşlarının (2012) gerçekleştirdiği bir çalışmada, Paris'deki Eyfel Kulesi'ni yukarıdan görmek hakkına huşu uyandıran bir hikaye okuyan katılımcılar, düz bir manzarayı yukarıdan görmek hakkında hikaye okuyanlardan daha fazla anlık yaşam doyumuna ulaştıklarını bildirmiştir. Tek bir çalışmaya dayanmakla birlikte bu araştırmadan çıkan sonuca göre bir kısa zamanlı huşu deneyiminin, yaşam doyumunda kısa vadeli bir artış yaratabileceği söylenmektedir (Allen, 2018: 32).

1.2.10. Materyalist Eğilimlerin Azalması

Katılımcıların Eyfel Kulesi'ni ziyaret etme hakkında hikaye okumalarını sağlayarak huşunun uyanmasını sağlayan Rudd ve arkadaşları bir deneyde, onlardan farazi bir seçenek olarak maddi (10 dolarlık bir gaz kartı) ve deneyimsel bir ürün (10 dolarlık sinema bileti gibi) arasında seçim yapmasını istemişlerdir. Bu çalışmada, huşu içinde olan insanların maddi bir ürün yerine daha fazla deneyimsel ürünü tercih ettiklerini bulunmuştur (Rudd vd., 2012).

Jiang ve arkadaşlarının (2018) gerçekleştirdiği başka bir çalışmada huşu deneyimi hatırlayan katılımcılar, mutlu ya da nötr deneyimlerini hatırlayan katılımcılara göre paraya daha az değer verdiklerini ifade etmiştir. Huşu uyandıran görüntüleri izlemek, insanların para kazanmaya yönelik isteklerini ve çabalarını azaltmıştır. Daha da önemlisi bu etki, fotoğraflar yoluyla ortaya çıkan, olumsuz ve doğa dışı görüntüler dahil olmak huşunun diğer farklı çeşitlerinde görülmüştür. Araştırmacılara göre huşu ve maddiyata değer verme arasındaki bu ters ilişkinin sebebi, huşudan kaynaklanabilecek kendini aşma ile açıklanmaktadır. Huşu içindeki insanlar kendilerine dair benlik duygularından daha fazla sıyrılmaktadır ve kendilerini benliklerinin ötesinde daha geniş varoluşla daha fazla ilişkili olarak değerlendirmeye

başlamaktadır. Huşu deneyimi, insanları para arzusu gibi günlük deneyimlerle ilgili sıradan endişelerinden kurtararak yücelttiği söylenmektedir (Allen, 2018: 33).

Huşunun, insanların malını, mülkünü ya da servetini kaybettiğinde olumsuz duygularının bastırılmasında bir tampon görevi görebileceğini araştıran Koh ve arkadaşları (2017), huşu hissetmeleri için uyarılan lisans öğrencilerinden bir eşyalarını kaybettikleri anı hayal etmeleri istemiştir ve sonuç olarak bu öğrencilerin nötr koşullarda olan öğrencilere göre daha az olumsuz duygular hissettiklerini bulunmuşlardır. Huşu hissetmeleri için uyarılan öğrenciler, deneyde 20 dolar kazanma şanslarını kaybetmelerine, nötr şartlarda atanan öğrencilere oranla daha az üzölmüşlerdir. Yine yakın zamanda günlük yaşamlarında huşu yaşayan öğrenciler, gerçekten kendilerine ait olan bir eşyayı kaybetme hususunda daha az endişelenmişlerdir. Araştırmacılar bu bulguları huşu, benliğin önemini azalttığı ölçüde, mal, mülk, eşya, servet vs. kaybetmekten kaynaklanan sıkıntıya karşı tampon görevi görebildiği şeklinde yorumlamıştır (Allen, 2018: 33).

1.2.11. Manevi Duygularda Artış

Kullanılan özel yöntemlere ek olarak transpersonel terapinin huşu artışıyla ilgili önemli diğer bir yönü bulunmaktadır. Bu, bütünsel psikoterapinin ayrılmaz bir parçası olarak maneviyata yapılan vurgudur. Huşu, maneviyatın altında yatan duygusal alt tabakaların bir parçası olarak düşünülmektedir. Maneviyata üç tür yaklaşım bulunmaktadır. Bazı terapistler maneviyatı tedavide kullanılmasının doğru olmadığını, kesinlikle kaçınılması gereken belirsiz ve potansiyel olarak sorunlu bir yapı olarak görür. İkinci grup ise maneviyatın insanın yaşamındaki önemini kabul eder fakat maneviyatın kendi alanlarının konusu olmadığını düşünür. Son olarak transpersonel terapistler ise her ne kadar tanımlanması zor da olsa maneviyatı terapilerine dahil etme yaklaşımını benimsemektedir. Transpersonel terapide maneviyat, sadece danışanın tedavi dışında yararlanabileceği potansiyel bir kaynak değil aynı zamanda terapi esnasında faydalanılacak değişimi ve büyümeyi kolaylaştıran bir etken olarak görölmektedir. Transpersonel psikologlar şahsi olarak kendi yaşamlarındaki maneviyatın varlığının ve öneminin farkında olduklarını ifade etmektedir. Çoğunun kendi manevi eğilimlerinin danışanları ile etkileşimlerini nasıl

etkilediğini bildiği söylenmektedir. Bunun bilincinde olan transpersonel psikologlar terapide maneviyatı, hastalarına müdahale etmek için kullanabilmektedirler. Bu durumda danışan ile terapistin aynı ideoloji ya da dini benimsemesi gerekmediği söylenmektedir, metafiziksel inançları arasında önemli farklılıklar olsa da mesela biri Hristiyan bir fundamentalist diğeri maneviyatı olan bir ateist olsa bile bu durumun geçerli olduğu söylenmektedir. Transpersonel psikologların bu tür farklılıkları etkili bir tedavi için mani olarak görmek yerine bunu potansiyel büyüme fırsatı olarak kullandıkları söylenmektedir (Bonner ve Friedman, 2016: 68).

Tarihi süreçte olumsuz tecrübeler ve duyguların (suçluluk, kaygı, bağlanma sorunu, sevilen insanların kaybı, hastalık, yoksunluk, terör vb.) din ve maneviyatı etkileme, şekillendirmesi konusu sosyal bilimcilerin ilgisini çeken bir nokta olmuştur. Ancak bunun aksine pozitif duyguların din ve maneviyatı etkilediği çok az kişi tarafından dile getirildiği ifade edilmektedir. Sevinç, şükür, huşu, umut gibi çeşitli olumlu duyguların din ve maneviyatı etkilemektedir ya da bu duygular din ve maneviyattan kaynaklanmaktadır. Bu durum da din/maneviyat ile iyi olma arasındaki ilişkiyi açıklayabileceği düşünülmektedir (Cappellen ve Saroglou, 2012: 224).

Cappellen ve Saroglou'na (2012: 224), göre pozitif duygular din ve maneviyatı kolaylaştırır. Yine onlara göre gerçekten de pozitif duyguların bütünleştirici, esnek ve bilgiye açık bir düşünce tarzını artırdığı bulunmuştur. Bu durumun insanların hislerinin geliştirmeye ve hayatı anlamlı kılmaya yardımcı olduğu belirtilmiştir. Onlara göre bir kimsenin diğerlerine olan hislerini de artırır. Din özellikle de maneviyat alternatif bir gerçeklik algısı sunmaktadır. Yaşamın anlamlı olduğu inancını kuvvetlendirmektedir. Aynı zamanda herkesin büyük insan toplulukları içinde de büyük olduğu hissini yaşamasını sağlamaktadır. İhtida edenlerden ve din adamlarından bahseden biyografik kaynaklarda olumlu duyguların dine dönme kararlarını kolaylaştırdığı görülmüştür.

Allen'e göre (2018: 33) insanların çoğunda huşu deneyimleri, dindarlık ve maneviyatla iç içe geçmiştir. Huşu, birçok dini geleneğin, hikayenin ya da ibadetin doğal bir bileşenidir. Psikolog Kirk Schneider (2018), huşu duygusunun, büyük dinlerin temeli olduğunu ve hatta yeni oluşan manevi bir bilincin öncüsü olabileceğini

söylemektedir. Onun “huşu temelli bilinç” ya da “büyülü agnostisizm” dediği şeyi diğerleri “post seküler hümanizm” olarak adlandırmaktadır. Schneider’in “huşu temelli bilinç”, kendini “hiç kimse” olarak tanımlayan yani belirli bir dini grupla kendini dahil etmeyen fakat maneviyatı da hayatına dahil etmek isteyen insan için işe yarayabilir (akt. Allen, 2018: 33).

Saroglou ve arkadaşları (2008) içinde huşunun da olduğu, kendini aşmışlık duygularını ortaya çıkarmasını beklenen doğa ve doğum videolarını katılımcılara izletmişlerdir. Bu videoları izleyen öğrenciler, bira yapan birinin nötr bir videosunu izleyenlerden daha dindar olduklarını bildirmiştir. Yeni katılımcılarla ikinci bir deney yapılmıştır, aynı videolar kullanılmıştır, iki huşu videosundan birini izleyenler, nötr ve komik videoları izleyenlere kıyasla daha fazla maneviyatlarının atığını bildirmiştir. Doğum ve doğa videosu izleyenler, “dünyanın yaratıcısı olarak Tanrı fikrini” güçlü bir şekilde kabul etmiştir.

Araştırmacılar, bu yanıtlar doğrultusunda katılımcıların Tanrı inancı ile ilgili eylemlerde bulunup bulunmayacaklarına ilişkin ifadelerle verdikleri yanıtlarla birlikte değerlendirdiklerinde (örneğin, “Biri sizde şüphe uyandırırsa bu anlayışı savunur musunuz?” diye sorulmuştur), huşu videolarını izleyenlerle nötr videoyu izleyenler arasında önemli bir fark bulamamışlardır. Din, maneviyata oranla daha somut, belirli bağlılığı ve davranışı ifade ettiği için araştırmacılar, kendini aşan duyguların içine girmenin dinden daha çok maneviyat alanında etkili olduğunu öne sürmüşlerdir (akt. Allen, 2018: 33, 34).

Van Cappellen ve Saroglou’un (2012) yürüttüğü başka bir çalışmada, araştırmacılar huşunun dindarlık ve maneviyatla ilgili duyguların ve davranışsal niyetler arasındaki ilişkiyi harekete geçirebileceğini bulmuştur. Katılımcıların dindarlık ve maneviyat düzeyleri ile manevi bir mekan olarak Tibet’i ziyaret etme istekleri arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Fakat bu durum sadece huşu duydukları bir anılarını hatırladıklarında ortaya çıkmıştır, nötr bir olayı hatırlamanın böyle bir etkisi olmamıştır. Çalışmada, dindar ve maneviyatı yüksek insanları huşu ile din ve maneviyatla ilgili davranışlarda bulunmada artışa yönelttiğini bulunmuştur (akt. Allen, 2018: 34).

Valdesolo ve Graham'ın (2014) yürüttüğü bir çalışma, huşunun, insanların “belirsizliğe toleransını” azalttığını, doğaüstü inançlarını ve olayların kasıtlı yapıldığına dair kalıp yargılarını artırdığını tespit etmiştir. Yani huşu, insanları açıklamaları güç olanla karşı karşıya getirir. Bu nedenle, açıklamalar doğaüstü güçlere dayansa bile o kişileri makul açıklamalar aramaya iter. Bazı huşu deneyimleri katılımcıların doğaüstü inançlarını artırmıştır. Huşu deneyiminin hemen ardından kişilerin, rastgele sayı dizilerini insanların tasarladığını düşünme oranları daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Valdesolo ve Graham, 2014: 170). Bu tespit oldukça dikkat çekici ve önemlidir. Huşu deneyiminin kendi başına belirsizlik hissini azaltması nedeniyle inancı artırdığını ve doğaüstü olan varlıklara inanılmasını sağladığını söylemek insanın bireysel tecrübesi ile Tanrı inancına ulaşabileceğini söylemek anlamına gelmektedir.

1.2.12. Dönüştürücü İçsel Bir Deneyim

Allen'in (2018: 35) ifade ettiğine göre bazı teori ve anekdotlardaki açıklamalar, kimi yoğun huşu deneyimlerinin, insanların kendilerini ve dünyayı nasıl gördüğüne dair hayatları boyu devam edecek değişiklikler yaratabilecek kadar bilişsel uyumu tetiklemektedir. Klinik psikolog David Elkins (2001) bahsi geçen türden dönüştürücü huşu deneyimlerini ele almıştır. Elkins, Rudolf Otto ve Mircea Eliade gibi ilahiyatçıların ve din bilginlerinin bu tür deneyimleri kapsıyor gibi görünen kavramları nitelendirdiklerini belirtir. Elkins, önde gelen psikologların da dönüştürücü huşu deneyimleri olarak tanımlanabilecek şeyler üzerinde düşündüklerini ifade etmektedir. Elkins, daha önce değindiğimiz William James'in “mistik ve kutsal olanla huşu dolu karşılaşmaların birçok öyküsünü” içerdiğini ifade ettiği *The Varieties of Religious Experience* kitabı yazmıştır demektir. Yine Abraham Maslow, Elkins, Abraham Maslow “zirve deneyim” dediği varoluş alanına ve hayattaki o mistik, huşu dolu anlara neredeyse takıntılıydı”demektir. Elkins'in makalesinin yer alan dönüştürücü huşu deneyiminin en dokunaklı örneği, toplama kampından kurtulduktan sonra yaşadıklarını anlatan psikiyatrist Viktor Frankl'dır. Onun karısını ve ailesini kaybettiği ve artık umudunun kalmadığı anlatır. Psikoterapide huşu kullanmak gerektiğinin düşünen Elkins, “Huşu, algı kapılarının temizlendiği anları hafızaya alan bir şimşek

çakmasıdır ve hayatta gerçekten neyin önemli olduğunu şaşırtıcı bir netlikle görürüz,” “Huşu anları, belki de en önemli, dönüştürücü yaşam deneyimidir,” demektedir (akt. Allen, 2018: 35, 36).

Kimter (2016: 303, 304), “İnsan bilinçli, ihlaslı huşu ile tastamam namaz kıldığı takdirde, ruhu “sükun ve istikrar” bulacak ve manevi ve ruhsal zevklere ulaşacaktır, insanın namaz kılmakla elde ettiği huşu ve huzur namaz bittiğinde de devam edecektir, tüm yaşamına yayılan bu haller sayesinde insanın psikolojik iyi oluşu sürekli devam edecektir” diyerek huşu ile kılınan namazın dönüştürücü etkisinin altını çizmektedir. Ülkemizde Şentürk’ün gerçekleştirdiği bir araştırmada namazın uyandırdığı duygu düşünceleri öğrenmek için katılımcılara bazı sorular yöneltilmiştir. Katılımcıların, %27’si namaz esnasında “Allah huzurunda olma hissi ve düşüncesinde” olduklarını söylemiştir. %15’i “Allah’a yakınlık, tazim ve sığınma” hissi duyduklarını söylemiştir. %2’si ise tevazu ve ciddiyet düşüncesi içerisinde olduklarını söylemiştir (Şentürk, 2004: 46). Bu ifadelerden anlıyoruz ki namaz esnasında katılımcıların büyük bir kısmı huşu halini yaşamaktadır. Aynı çalışmada, namazın ve içindeki huşu ve benzeri hallerin dönüştürücü bir etkisinin olup olmadığını tespit etmek adına katılımcılara bir dizi sorular yöneltilmiştir. Namaz sonrasında ise katılımcıların %71’i “sevinç, rahatlık ve huzur” hissettiklerini söylemiştir. %5 Allah’a yakınlık, sevgi ve dostluk hissi %5’nin ise “ruhi tatmin ve mutluluk” yaşadıklarını söylemiştir (Şentürk, 2004: 48, 49).

Farklı zamanlarda kılınan namazların ne duygu ve düşünce uyandırdığı sorulduğunda ise katılımcıların %33’ünden “Haz, huzur, dinçlik, zindelik, rahatlama, zevk, Allah’a yakınlık, güven, düzen, bereket, huşu” cevapları alınmıştır (Şentürk, 2004: 50). “Namazın duygu, düşünce ve davranış üzerindeki kalıcı etkisi” olup olmadığı sorulduğunda ise katılımcıların %37’si namazın kendilerini “kötü düşünce ve davranışlardan uzaklaştırdığını,” %20’ si “davranışları disipline ettiğini” söylemiştir (Şentürk, 2004: 59). Bir diğer çalışmada, namazda bilinç ve duygu seviyesi ne kadar yüksek olursa o oranda karakter gelişimi seviyesi üzerinde anlamlı ve mühim bir etkisinin olacağı tespit edilmiştir. Namaz esnasında bilinç ve duygu düzeyi arttıkça

karakter gelişimi olumlu yönde gelişim göstermektedir (Sayın, 2003: 177). Anlıyoruz ki gerçekten huşu ile kılınan namaz, insan için dönüştürücü bir deneyimdir.

Mevcut dönüştürücü huşu deneyimi ile ilgili çalışmaların çoğu nitel, teorik ve keşif türünden olduğunun altı çizilmektedir. Bu yüzden huşu deneyimin hangi unsurlarının onu dönüştürücü yapma olasılığını artırdığını, hangi kişilik özelliklerinin yoğun huşu anlarından sonra insanlarda kalıcı bir değişim yaşamaya yatkın hale getireceği gibi soruların hepsi nicel ve pratik çalışma eksikliğinden dolayı havada kaldığı isabetli bir şekilde ifade edilmektedir (Allen, 2018: 36).



SONUÇ VE ÖNERİLER

Huşu dini bir kavram olmakla birlikte hem dini hem de psikolojik hayat üzerinde etkileri bulunan ve karmaşık yapıya sahip olan bir yaşantıdır. Huşu uyandıran deneyimler dini ve kişisel olgunlaşma ile duygusal iyiliğe sebep olmasından ötürü hem dinin hem de psikolojinin konusudur. Bu nedenle çalışmada huşu tecrübesinin etraflıca anlaşılması için din ve psikoloji alanındaki konumunu tespit edilmeye çalışılmıştır.

Çalışmamız esnasında tespit ettiğimize göre Türkiye’de Din Psikolojisi alanında huşu kavramı hiçbir araştırmamanın müstakil konusu olmamıştır. İbadet psikoloji hakkında çalışmalarda özellikle namaz ile ilgili kısımlarda huşuya temas edildiği görülmektedir. Dini ve mistik tecrübe üzerine yapılan araştırmaların bazılarında ismen zikredilerek geçirildiğini söylemek mümkündür. Batı menşeli araştırmacılar ise huşu tecrübesine son 20 yıllık dönemde Transpersonel Psikoloji ve Pozitif Psikolojinin etkisiyle önem vermeye başlamış ve huşu tecrübesini çalışma gündemlerine alarak bu deneyim üzerine teorik incelemeler yanında pratik araştırmalar da yaparak yeni çalışmalar ortaya koymuştur. Bu sürecin fitilini Keltner ve Haidt huşu için sundukları prototip bir yaklaşım ile 2003 yılında ateşlemişlerdir.

Psikolojik ekollerin dayandığı felsefi yaklaşımlar çerçevesinde, çalışmada görüşlerini ele aldığımız Edmund Burke, Immanuel Kant ve Rudolph Otto’nun huşu konusunda düşüncelerini detaylıca ifade ettikleri görülmüştür. Burke ve Kant, bugün bizim anladığımız modern psikolojideki huşu kavramına çok yakın açıklamalar yapmakla beraber daha çok “yücelik” kavramını kullanmıştır. Otto’nun da huşuyu “numinos” kavramı ile derinlemesine öne çıkarttığı görülmüştür. Bu kavramı ile modern psikolojide psikanaliz ekolünün öncülerinden olan Jung’u etkilemiştir.

Psikolojik olarak bakıldığında bir dini tecrübe olarak huşu konusundaki sürecin James ile başlayıp Maslow ile devam ettiği Jung’a kadar gittiği görülmektedir. Günümüzde ise daha çok pozitif psikoloji ile ilişkilendirilmekle birlikte transpersonel psikolojinin de alanına girmektedir. Tarihsel süreçte James’da özellikle ortaya çıkmasının nedeni, onun işlevselci yaklaşımı benimsemiş olmasıdır. Bunu, dinin kurumsal olarak ortadan kalkmasından sonra duygusal olarak hayatta var etme çabası

olarak görmek mümkündür. Yani bu sürecin altında dinin duygusal işevinden faydalınılma, huşu ve benzeri duygulardan mahrum kalmama isteği yatmaktadır. Modern psikolojide huşu olarak isimlendirilmese bile huşu benzeri yaşayışlara psikologların temas ettiği görülmektedir.

Din görüşünde indirgemeci bir yaklaşım benimseyen Freud, huşu benzeri bir yaşantı diyebileceğimiz “okyanussal duygusu” ile ilgili yorum yapmaktan geri durmamıştır. Ona göre okyanussal duygusu bebelikten beri korunan “ilkel benlik hissi”nden kaynaklanmaktadır. Bebeklikte benlik duygusu çok geniş bir alanı kapsamakta iken yetişkinlikteki benlik oldukça sınırlansırılmış ve küçülmüştür. Freud’a göre bebeklikteki geniş benlik hissi hatırlandığında, yetişkinlikte okyanus hissi meydana gelmektedir. Jung’un, Otto’dan etkilenecek oluşturduğu “numinosum” kavramı, huşunun modern psikolojik diğer bir yorumudur.

Çalışmada özellikle son dönemde Transpersonel Psikoloji ve Pozitif Psikolojinin huşu yaşantısı ile ilgili yoğun çalışmaları inceleme altına alınmıştır. Öncelikli olarak Maslow “doruk deneyim” terimi ile huşu ve huşu benzeri yaşantıların kabul edilmesinde ve çalışılmasında önemli rol oynamıştır. Huşu, geleneksel olarak kabul edildiği üzere sadece dini ve manevi bir terim değildir, aynı zamanda, Hümanist, transpersonel, Pozitif psikoloji ve Din psikolojisinin önemli kavramlardan biridir. Huşu kavramının insanın çeşitliliğinde ne kadar farklılık arz edeceğinin incelenmesi ancak psikolojik anlamda ele alınması mümkün olacağı için bu çalışma, bu çeşitliliğin görülmesini sağlamış olmaktadır.

Grof’un çeşitli bilinç hallerini içinde barındıran “holotropik deneyim” olarak isimlendirdiği tecrübe de huşunun anlaşılması için açılım sağlamıştır. Yine Csikszentmihalyi, huşu yaşantısına dair görüşlerini belki de en benzer kuram olan “akış teorisi” ortaya koymuştur. Süreç olarak neredeyse her iki yaşantıda da aynı aşamalardan geçilir ve benzer duygular hissedilir. Akış içinde olduğunu söyleyen insan da huşu yaşantısı için de olan insan da bu hallerini benzer ifadeler ile tasvir etmektedirler.

Huşu neredeyse bütün dini geleneklere yerleşmiş dini tecrübenin en temel kaynaklarından biridir. Muhtelif dini geleneklerde isimlendirme farklılıkları olsa bile huşu benzeri bir dini tecrübenin yaşandığını söylemek mümkündür. İslam’da ise huşu bir bütün olarak insan yaşamına yayılmaktadır. Ancak İslam geleneğinde huşunun namazın üzerinden anlatılmasının, oldukça yaygın olduğu tespit edilmiştir. Huşunun her ne kadar İslam geleneğinde namazla ilişkilendirilmesinde bir nebze isabet edilmiş olsa bile sadece oraya daraltılmasıyla indirgenmiş olduğunu söyleyebiliriz. Huşu yaşantısı içindeyken kişi bu tecrübenin varlığını “inanç ve his” ile kesin bir şekilde biliyor olsa da soyut, tanımlaması güç bir kavram olarak huşuyu, insanlara varlığını gösteren bir şeyle yani namaz ile anlatmak onun somutlaştırılmasına ve bu şekilde kavratılmaya çalışılmasına yöneliktir. Bunun ötesinde İslam dininde huşu, öncelikle imani bir konu olarak da görülmektedir, huşunun imandan ya da münafıklıktan kaynaklandığı düşünülmektedir. Sonuç olarak, İslam’da huşunun aslında genel anlamıyla hayatın tümüne ve her anına yansiyabilen bir yaşantı olduğu görülmektedir.

Çalışmamızdan çıkan sonuca göre, huşu çoğunlukla alenen görünen bir hal değildir. Ancak dini yaşantıya ve genel olarak hayata ahenk ve ruh veren şeylerden birisi huşudur, son derece yoğun, derin ve samimi şekilde yaşanır, hislerdeki varlığı ve duyguların gerçekliği de yaşayan için kesin bilgi meydana getirmektedir. Bu da tabiatüstüne olan inancı kuvvetlendirmektedir. Aynı zamanda ele alınan tüm felsefi görüşler, psikolojik ekoller ve dini gelenekler, huşu yaşantısının tüm yönleri ile muhataba aktarılmasının mümkün olmadığına vurgu yapmaktadır. Çünkü huşu halini betimlemekte, günlük kullanılan dil yetersiz kalmaktadır.

Huşunun en temelde ortaya çıkmasını sağlayan iki kaynak, doğa ile dini ve manevi deneyimlerdir. Doğa tüm ihtişamı ile insanı maneviyata yönlendirmekte ve huşu duygularını uyarmaktadır. Doğada huşu deneyimi çoğunlukla sessizlik ve sakinlik içerisinde doğa müşahade edilirken yaşanmaktadır. Bir de günlük yaşamın akışına engel olan kişinin dehşete düşmesine ya da korku duymasına yol açan olağandışı olaylar karşısında duyulan huşu türü bulunmaktadır. Huşunun diğer en temel uyarıcısı manevi ve mistik deneyimlerdir. Genellikle din, maneviyata kaynaklık

etmektedir. Buradaki doğa, fiziki alemi temsil ederken, manevi ve din deneyimler metafizik alemi temsil etmektedir.

Genel olarak dini tececübe, mistik tecrübe ve maneviyat özel olarak ise huşu tecrübesi siyah ve beyaz bir görüntü değildir, geniş bir renk skalası olan tablo gibidir. O nedenle huşu tecrübesi her kişide aynı sıklık ve yoğunlukta yaşanmamakta hatta aynı kişinin yaşamının farklı anlarında bu sıklık ve yoğunluğun şiddeti değişmektedir. Huşu yaşamayı etkileyen faktörlerin başında kişilik, sosyal sınıf, din ve kültür gelmektedir. Ancak bu noktada huşu farklı demografik değişkenlerle inceleme altına alınmaya muhtaçtır. Elde bulunan yetersiz veri ile genel bir yargıya varılamamaktadır.

Huşu, kişiyi bulunduğu an'a çekmektedir, fakat an ile sınırlamamaktadır, bu yaşantı daha sonra insanın genel ruhsal durumuna da etki etmektedir. Huşu yaşayan insanların, iç dünyalarını dış dünyaları ile uyumlu hale getirmelerinden hareketle, huşunun dini ve psikolojik temelleri açısından kişinin yaşamına yansıyan yönleri ele alınmıştır. Böylelikle huşu duyan kişinin yaşamına ne gibi dini ve psikolojik etkileri olduğu ortaya konulmuştur. Huşu benliğin küçülmesini sağlamaktadır, kişi bu durumda kendini her şeyden küçük hissetmektedir, hiçbir kişisel endişe duymamaktadır. Bunun da etkisiyle huşu, alçakgönüllüğü artırmaktadır. Bilişsel uyum ihtiyacı, huşunun en ana unsurlarından biridir. Huşunun zaman algısını genişlettiği, an'a odaklanmayı sağladığı tespit edilmiştir. Huşu, insanları bilişsel düşünme ve öğrenmeye teşvik etmektedir. Topluma karşı aidiyet duygularını derinleştirmektedir. Şükür ile oldukça yakından ilişkili olan huşu, insanın daha fazla şükretmesini sağlamaktadır. Psikolojik iyi oluş düzeyini artırmaktadır ve daha fazla yaşam memmuniniyeti sağlamaktadır. Huşu yaşantısından sonra materyalist eğilimlerde azalma görülmektedir. Aşkına yönelik kapasitesi artmakta, manevi duygularda artış meydana gelmektedir. Sonuç olarak insan için dönüştürücü bir içsel deneyim olan huşu, ifade edildiği üzere içerisinde birçok dini ve psikolojik süreç barındırmaktadır.

Kişilerin en başta dini tecrübeleri olmak üzere tüm hayatlarına sirayet ederek onları etkileyen huşu tecrübesi ile ilgili gerek teorik gerek ise nicel ve nitel çalışmaların artması insanın ruhsal ve manevi yaşamının anlaşılması açısından büyük önem arz etmektedir. Aynı zamanda huşu ile ilgili ölçek geliştirme çalışmaları

yapılarak huşu yaşantısını anlamaya yönelik yeni araştırmaların yapılması son derece mühimdir.

Huşu, ibadet psikolojisi, transpersonel psikoloji bazında çalışılabilir. Huşu ile birlikte huzur ve haşyet kavramlarının da çalışılması gerekmektedir, birbirine çok yakın olan bu kavramlar karıştırılmaktadır. Tanımlarının net olması karışıklıkların oratadan kalkmasını sağlayacaktır. Huşu ile korku, sevgi, saygı ve heyecan ilişkisi çalışılabilir.

Huşu duygusunun arayışı içinde olan insanlar bu tür yaşamsal isteklerini nereden tatmin edeceklerini bilememektedir. Bu nedenle birçok sivil toplum kuruluşlarında huşu ile namaz kılma formları oluşturmaktadır. Hayatımızda var olmasını isteyenler veya yokluğundan yakınan insanlar için neler yapılması gerektiği üzerine ve huşunun bu anlamda daha operasyonelleştirilmesi için neler yapılabileceği konusunda düşünülmesi gerekmektedir. Disiplinlerarası çalışmalar ile psikologların, din psikologlarının, din eğitimcilerinin, din sosyologlarının bu noktada ortak çalışmalar yapabilmesi son derece önemlidir.

KAYNAKÇA

Ahmed İbn Hanbel. (1995).	Müsned. Şuayb el-Ernevut Adil Mürşid (Thk.) Beyrut: Müessesetu'l-Risale Yayınları.
Akgül, M. (2004).	Yaşlılık ve Dindarlık: Dindarlık, Hayattan Zevk Alma ve Mutluluk İlişkisi, Dini Araştırmalar Dergisi , C.7, S. 19, ss. 18-56.
Allen, S. (2018).	The Science of Awe. (Yayınlanmamış doktora tezi). Kaliforniya Üniversitesi, Kaliforniya.
Alparslan, A. M., Yastıoğlu S. (2018).	Mutlu Çalışanlar için Öncelikli Yönetici Erdemleri: Bir Saha Araştırması. Yönetim Bilgileri Dergisi , C. 16, S. 32, s. 629-650.
el-Askeri, (Tsz.).	el-Furuk fi'l-Luga. Kahire: Daru'l-İlm ve's-Sekafe.
Ateş, S. (1997).	Yüce Kur'an'ın Çağdaş Tefsiri. c.6, İstanbul: Yeni Ufuklar Neşriyat.
Awe, (2020, 17 Aralık).	Online Etymology Dictionary, 17 Aralık 2020 tarihinde https://www.etymonline.com/word/awe adresinden erişildi.
Awe, (2020, 22 Aralık).	http://psychology.iresearchnet.com/social-psychology/emotions/awe/ adresinden erişildi.

Aydın, (2014).	M.	Ana Hatlarıyla Dinler Tarihi, Tarih, İnanç ve İbadet. İstanbul: Ensar Yayınları.
Ayten, (2006).	A.	Psikoloji ve Din Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri. İstanbul: İz Yayıncılık.
Ayten, (2006).	A.	William James (1842-1910) ve Din Psikolojisinde Tecrübe Merkezli Bir Yaklaşım. İslami Araştırmalar , C. 19, S. 3,s. 457-464
Ayten, (2012).	A.	Din Psikolojisi Dine ve Maneviyata Psikolojik Yaklaşımlar. Ali Ayten (Edt.), İstanbul: İz Yayıncılık.
Ayten, (2014).	A.	Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu. İstanbul: İz Yayıncılık.
Ayten, (2015).	A.	Erdeme Dönüş. İstanbul: İz Yayıncılık.
Ayten, A. ve Düzgüner S. (2017).	S.	Tasavvuf Psikolojisine Giriş Bireysel Arınma ve Güzel Ahlak. İstanbul: Sufi Kitap
Ayten, (2021).	A.	Doğa Bize Emanet. İstanbul: İz Yayıncılık.
Bahadır, (2007).	A.	Jung ve Din. İstanbul: İz Yayıncılık.

Bai, Y., Maruskin, L. A., Chen, S., Gordon, A. M., Stellar, J.E., McNeil, G. D., Keltner, D. J. (2017).	Awe, the diminished self, and collective engagement: Universals and cultural variations in the small self. Journal of Personality and Social Psychology , C.113, S.2, ss. 185–209.
Bakır, R. E. (2020).	Sporcularda Dindarlık, Alçakgönüllülük ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Uzak Doğu Sporları Örneği. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
Bayrakdar, M. (1987).	İslam İbadet Fenomenolojisi , Ankara: Akçağ Yayınları.
Beki, N. (2007).	Namazda Huşu ve Gaflet. Zafer Bilim ve Araştırma Dergisi , S. 371, ss. 53–55.
Benedek, M. ve Kaernbach, C. (2011).	Physiological correlates and emotional specificity of human piloerection. Biological Psychology , C. 86, S.3, ss. 320–329.
Bilgin, V. (2011).	İbadet Şekilsel, Sembolik ve Toplumsal, Bursa: Emin Yayınları.

Bonner, E.T. ve Friedman, H.L. (2011).	A Conceptual Clarification Of The Experience Of Awe: An Interpretative Phenomenological Analysis. The Humanistic Psychologist , S. 39, s.222-235.
Bonner, E. T. ve Friedman, H. L. (2011).	A Conceptual Clarification of the Experience of Awe: An Interpretative Phenomenological Analysis. Humanistic Psychologist , C. 39, S.3, ss. 222–235.
Bonner E. ve Friedman H. (2016).	The Role of Awe in Psychotherapy: Perspectives from Transpersonal Psychology. Voices: Journal of the American Academy of Psychotherapists , C. 52, S. 1 ss. 62-71
Bozdağ, M. (tsz.)	Düşün ve Başar . İstanbul: Pozitif Yayıncılık.
Bozkır, M. (2007).	İbadetlerin Ruhsal Boyutu . (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı, Van.
Bozkurt, T. (2019).	Gratitude Interventions to Reduce Negative Effects of Extrinsic Goals on Psychological Well-Being . (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). A Thesis Submitted to The Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University, Ankara.
Bruno, F. J. (1982).	Psikoloji Tarihine Giriş . (Çev. Nesrin Hisli), İzmir: Ticaret Matbaacılık.
Buhari. (1987).	Sahih-i Buhari , Mehmed Sofuoğlu (Çev.), İstanbul: Ötüken Yayınları.

Buhari. (2005).	Edebu'l-Müfred: Müslümanın Edep ve Ahlakı , Rauf Pehlivan (Çev.), İstanbul: Motif Yayınları.
Burke, E. A (1823).	Philosophical Enquiry into the Origin of our Ideas of the Sublime and Beautiful . London: Thomas Mclean Haymarket.
Burke. E. A. (2008).	Yüce ve Güzel Kavramlarımızın Kaynağı Hakkında Felsefi Bir Soruşturma . M. Barış Gümüşbaş (Çev.), Ankara: BilgeSu Yayıncılık.
Büssing, A., Wirth, A., Reiser, F., Zahn, A., Humbroich K., Gerbershagen, K., Schimrigk, Haupts, M., Hvidt, N. C. ve Baumann K. (2014).	Experience of gratitude, awe and beauty in life among patients with multiple sclerosis and psychiatric disorders. Health and Quality of Life Outcomes , 12: 63.
Büssing A., Rechia D.R. ve Baumann K. (2018).	Validation of the gratitude/awe questionnaire and its association with disposition of gratefulness. Religions .

Büssing A., Recchia D.R, Dienberg T. (2018).	Attitudes and behaviors related to Franciscan-inspired Spirituality and their associations with compassion and altruism in Franciscan brothers and sisters. Religions .
Büssing A., Recchia D. R., Dienberg T., Surzykiewicz J., Baumann K. (2021).	Awe/Gratitude as an Experiential Aspect of Spirituality and Its Association to Perceived Positive Changes During the COVID-19 Pandemic, Front. Psychiatry .
Campos, B., Shiota, M. N., Keltner, D. J., Gonzaga, G. C. ve Goetz, J. L. (2013).	What is shared, what is different? Core relational themes and expressive displays of eight positive emotions. Cognition and Emotion , C. 27 S.1, ss. 37–52.
Carr, A. (2016).	Pozitif Psikoloji Mutluluğun ve İnsanın Güçlü Yönlerinin Bilimi . Ümit Şandilek (Çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M. ve Charles, S. T. (1999).	Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. American Psychologist , C. 54, S. 3, ss. 165–181.

Certel, H. (1998).	İslami İbadetlerin Psiko-Sosyal İşlevleri. Ekev Akademi Dergisi , C.1, S.3, ss. 149- 156.
Certel, H. (1999).	Dini Hayatta İbadetin Yeri ve Önemi. Dini Araştırmalar , C.2, S.4, ss. 209-222.
Certel H., (1997).	Psikolojik Bir Yaklaşımla Sözlü ve Fiilî Şart ve Rükunlarıyla Namaz. EAÜİFD , S. 13, ss. 329-345.
Certel H. (2003).	Ebu Talib el-Mekki (ö. 388/996)'de Namazın Psikolojisi, Tasavvuf ve İlmi Akademi Araştırma Dergisi , S.6, ss. 137-146.
Chirico, A., Ferrise, F., Cordella, L. ve Gaggioli, A. (2018).	Designing Awe in Virtual Reality: An Experimental Study. Frontiers in Psychology , 8, ss. 1–14.
Chirico, A., ve Yaden, D. B. (2018).	Awe: A Self-Transcendent and Sometimes Transformative Emotion. Heather C. Lench (Ed.), The Function of Emotions , ss. 221–233)
Cohen, A. B., Gruber, J. ve Keltner, D. (2010).	Comparing spiritual transformations and experiences of profound beauty. Psychology of Religion and Spirituality , C.2, S.3, ss. 127–135.

Cotter, K. N., Silvia, P. J. ve Fayn, K. (2017).	What Does Feeling Like Crying When Listening to Music Feel Like? Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts , https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Faca0000108 adresinden erişildi.
Çankır B. ve Yener S. (2017).	İşte Pozitif Davranış . İstanbul: Çizgi Kitabevi.
Çolak, A. (2009).	Allah' Karşı Derin Sevgi ve Saygının Tezahürü Olarak Namazda Huşu. Bilimname , S.16, C.1 s. 183-206.
Dahlsgaard K., Peterson C. ve Seligman M. E. P. (2015).	Paylaşılan Erdemler: Kültür ve Tarih Boyunca Değer Verilmiş İnsan Güçlerinin Bir Noktada Birleşmesi. Fatih Kandemir (Çev.), Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi , S.7, C.4, ss. 173-201.
Dağcı, A. (2019).	Huzurevi Yaşlılarının Psiko-sosyal Uyumu ve Manevi Gereksinimleri. İlahiyat Araştırmaları Dergisi , S. 1, ss., 23-43
ed-Damegani, (1983).	Kamusu'l-Kur'an , Beyrut: Daru'l-İlim.
Danvers, A. F. ve Shiota, M. N. (2017).	Going off script: Effects of awe on memory for script-typical and -irrelevant narrative detail. Emotion , C.17, S. 6, ss. 938–952
Daryal, A. M. (2009).	Namazın Psikolojik Temelleri, Sosyal ve Ferdi İşlevleri Açısından Namaz ve Cami Tartışmalı İlmi Toplantı , Üsküdar Belediyesi Altunizade Kültür Merkezi, ss. 123-144.

Denker, A.C. ve Davran, B. (1966).	Almanca- Türkçe Büyük Lügat Grosses Deutsch- Türkisches Wörterbuch , C.1-Bd. I İsanbul: Kanaat Kitapevi.
Diessner R. ve Lewis G. (2007).	Further validation of the Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (GRAT). J Soc Psychol .
Ebu Davud. (2019).	Sünen-i Ebi Davud İbrahim Koçaşlı (Çev.), İstanbul: Erkam Yayınları.
Ebu Talip el-Mekki. (2008).	Kutu'l-Kulub , Beyrut: el-Mektebe el-Assyra.
Ekti, F. B. (2019).	Ergenlerde Psikolojik İyi Olma ve Şükür Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma Diyarbakır Örneği . (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Diyarbakır.
Emmons R. A. (2013).	“Duygu ve Din” (Çev. Gülüşan Göcen), Din ve Maneviyat Psikolojisi Temel Yaklaşımlar ve İlgi Alanları , (Der. Cyrstal Park ve Raymond Paloutzian - Çev. Ed. İhsan Çapçioğlu ve Ali Ayten), İstanbul: Phoenix Yayınevi.
Emotions (2020, 4 Haziran)	Emotions in the Christian Tradition (Stanford Encyclopedia of Philosophy) http://plato.stanford.edu/entries/emotion-Christian-tradition/ adresinden erişildi.

Erdem, Ö. F. (2012).	William James’e Göre Dini Tecrübe Ve Epistemolojik Değeri. (Yayınlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
Firuzabadi, (2005).	Kamusu’l-Muhit , C.8. Beyrut: Müessesetu’r-Risale Yayınevi.
Freud, S. (2000).	Uygarlık ve Hoşnutsuzlukları. Aziz Yardımlı (Çev.), Ankara: İdea Yayınevi.
Freud, S. (2014).	Bir Yanılsamanın Geleceği. Mehmet Ökten (Çev.), Ankara: Tutku Yayınevi.
Freud, S. (2015).	Totem ve Tabu. Erhan Dursun (Çev.) Ankara: Yason Yayınları.
Fromm, E. (2017).	Psikanaliz ve Din. Elif Erten (Çev.) İstanbul: Say Yayınları
Forsyth, J. (2017).	Psikolojik Din Kuramları. Mustafa Ulu (Edt.), Kayseri: Kimlik Yayınları.
Gallagher, S., Reinerman-Jones, L., Sollins, B. ve Janz, B. (2014).	Using a simulated environment to investigate experiences reported during space travel. Theoretical Issues in Ergonomics Science , C.15, S. 4, ss. 376–394.

Gazzali (Tsz.).	İhyau Ulumi'd-Din. Ahmed Serdaroglu (Çev.), İstanbul: Bedir Yayınevi.
Gediksiz, E. (2013).	Alçakgönüllülük ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sakarya.
Gezgin, A. G. (2000).	Kur'an'da Huşu Kelimesinin Semantik Analizi, İlmi ve Akademik Araştırma Dergisi , S. 4, s. 80-106.
Gordon, A. M., Stellar, J. E., Anderson, C. L., McNeil, G. D., Loew, D. ve Keltner, D. J. (2017).	The dark side of the sublime: Distinguishing a threat-based variant of awe. Journal of Personality and Social Psychology , C.113, S.2, ss. 310–328.
Gottlieb, S., Keltner, D. J. ve Lombrozo, T. (2018).	Awe as a scientific emotion. <i>Cognitive Science</i> . https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/cogs.12648 adresinden erişildi.
Göcen, G. (2012).	Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri, Ankara.

Göcen, (2014).	G. Şükür, Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü. İstanbul: Dem Yayınları.
Göcen, (2018).	G. Psikoloji Mitoloji ve Din, İstanbul: Kaknüs Yayınları.
Göcen, (2020).	G. Kavram Atlası Din Psikolojisi I, Bülent Akot (Edt.), Ankara: Gazi Kitabevi.
Gök, H. (2017).	Düzenli Namaz Kılanlarla Kılmayanların Affetme, Alçakgönüllülük, Ruh Sağlığı ve Tinsel Deneyim Düzeylerinin Karşılaştırılması. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
Gönenc, (2019).	Z. 5-17 Yaşlarındaki Ergenlerde Şükür Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Araştırılması. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
Gregoire, (2020, 27 Mart).	C. How Awe-Inspiring Experiences Can Make You Happier, Less Stressed And More Creative. Huffington Post. Retrieved 27/03/2020 http://www.huffingtonpost.com/2014/09/22/the-psychology-ofawe_n_5799850.html adresinden erişildi.
Griskevicius, V., Shiota, M. N., & Neufeld, S. L. (2010).	Influence of Different Positive Emotions on Persuasion Processing: A Functional Evolutionary Approach. Emotion , C.10, S.2, ss. 190–206.

Gross, R. (2009).	Psychology: The Science of Mind and Behavior , London: Hodder Education Press.
Gül, K. (2008).	Kur'an'ı Kerim'de Huşû Kavramı . (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı, Tefsir Bilim Dalı, Ankara.
Güsewell, A. ve Ruch, W. (2012).	Are only Emotional Strengths Emotional? Character Strengths and Disposition to Positive Emotions. Applied Psychology: Health and Well-Being , C. 4, S.2 , ss. 218–239.
Güven, M. (2019).	Narsisim Alçakgönüllülük ve Dindarlık İlişkisi . (Yayınlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe Din Bilimleri Anabilim Dalı, Erzurum.
Hamidullah, M. (2013).	İslam Peygamberi . Mehmet Yazgan (Çev.), İstanbul: Beyan Yayınları.
Hayta, A. (1993).	Psiko-sosyal uyum ve dini pratikler (Bursa ilahiyat örneği) , (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Bursa.

Hayta, A. (2000).	U. Ü. İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin İbadet ve Ruh Sağlığı (Psiko-Sosyal Uyum) İlişkisi Üzerine Bir İnceleme. Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi , C.9, S. 9, ss. 487-505.
Havuz, M. (2019).	Pozitif Psikoloji Ve Tasavvuf Psikolojisi Çerçevesinde İbn Hazm'da Erdemli Ve Mutlu İnsan. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe Ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rize.
Hefferon K. ve Boniwell I. (2014).	Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar. Tayfun Doğan (Çev.), Ankara: Nobel Yayıncılık.
Heysemi. (1994).	Mecmau'z-Zevaid ve Menbau'l-Fevaid , Hüsameddin el-Kudsi (Thk.), Kahire: Mektebetu'l-Kudsi.
Horozcu, Ü. (2015).	Din Psikolojisi , İstanbul: Rağbet Yayınları.
Horozcu, Ü. (2004).	Din Psikolojisi Açısından William James ve Görüşleri. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
Hornsey, M. J., Faulkner, C., Crimston, D., Moreton, S., &	A microscopic dot on a microscopic dot: Self-esteem buffers the negative effects of exposure to the enormity of the universe. Journal of Experimental Social Psychology , 76, ss. 198–207.

Emerson, R. W. (2018).	
Hökelekli, H. (2017).	Din Psikolojisi. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
Huşu. (2019, 16 Aralık).	Güncel Türkçe Sözlük. Türk Dili Kurumu, “huşu”, http://tdk.gov.tr/ 16.12.2019 adresinden erişildi.
İbnü'l-Cevzî, (1984).	Nüzhetü'l-ayün. Beyrut: Müessesetü'r-Risale Yayınevi.
İbn Kayyim el- Cevziyye (1990).	Medaricu's-salikin. C. 1, Ali Ataç vd. (Çev.), İstanbul: İnsan Yayınları.
İbn Faris, (1979).	Mucemu Mekayisi'l-Luga, C.2, Daru'l-Fikr Yayınevi.
İbn Mace. (2012).	Sünen-i İbni Mace. Haydar Hatipoğlu (Çev.), İstanbul: Kahraman Yayınları.
İbn Manzur, (1993).	Lisanu'l Arab, C.8, Beyrut: Daru's-Sadr Yayınevi.
İbn Receb Hanbeli. (2001).	Tefsiru İbn Receb el-Hanbeli, C.2, Tarık b. Avazullah b. Muhammed (Thk.), Riyad: Darü'l-Asıme.

İmam Malik. (1994).	Muvatta. Ahmet Büyükpınar (Çev.), İstanbul: Beyan Yayınları.
James, W. (1984).	The Essential Writings , Bruce W. Wilshire (Edt.), New York.
James, W. (1996).	The Varieties of Religious Experience. New York: The Modern Library.
James, W. (2017).	Dinsel Deneyimin Çeşitleri. İsmail Hakkı Yılmaz (Çev.), İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
Janicki-Deverts, D., Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B. ve Treanor, J. J. (2007).	Infection-induced proinflammatory cytokines are associated with decreases in positive affect, but not increases in negative affect. Brain, Behavior, and Immunity , C.21, S. 3, ss. 301–307.
Jiang, L., Yin, J., Mei, D., Zhu, H. ve Zhou, X. (2018).	Awe Weakens the Desire for Money. Journal of Pacific Rim Psychology , https://journals.sagepub.com/doi/10.1017/prp.2017.27 adresinden erişildi.
Johnson P.E., (1986)	Dini Tecrübe, Recep Yaparel (Çev.), Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi , S.3, ss. 195-203.

Joye, Y. ve Bolderdijk, J. W. (2015).	An exploratory study into the effects of extraordinary nature on emotions, mood, and prosociality. Frontiers in Psychology , https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.01577/full adresinden erişildi.
Jung, C.G. (1993).	Psikoloji ve Din . Cengiz Şişman (Çev.), İstanbul: İnsan Yayınları.
Jung, C.G. (1997).	Analitik Psikoloji . Ender Gürol (Çev.), İstanbul: Payel Yayınevi.
Kalın, F. (2012)	Rudolf Otto'da Din, Kutsallık Ve Mistik Tecrübe . (Yayınlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Erzurum.
Kanar, M. (2016).	Kanar Büyük Farsça- Türkçe Sözlük . İstanbul Say Yayınları.
Kant, I. (2017).	Güzellik ve Yücelik Duyguları Üzerine Gözlemler . Ahmet Fethi (Çev.), İstanbul: Hil Yayın.
Kant, I. (2006).	Yargı Yetisinin Eleştirisi , Aziz Yardımlı (Çev.), İstanbul: İdea Yayınevi.
Karagöz, İ.(2007).	İnsanı Niteleyen Kur' An' ın Üç Kavramı; Huşu, Hudu ve İhbat. Diyanet İlmi Dergi . S.43, C.4, s. 133-144.

Kasapoğlu, A. (2005).	Bir Dini Tecrübe Olarak Kur'an'da Huşu, Tasavvuf: İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi , S: 15, ss. 177-190.
Kasapoğlu, A. (2007).	İbadette Şekilcilik- Münafıkların Namazları Hakkında Psikolojik Bir Tahlil, KSÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi , S. 9, ss. 123- 148.
Kaspro M. C. ve Scotton B. W. (1999).	A Review of Transpersonal Theory and Its Application to the Practice of Psychotherapy. Journal of Psychotheray Practice and Research , S. 8, C. 1, ss. 12-23.
Katipoğlu, B. (1991).	Din Psikolojisi Açısından Freud Psikanalizi ve Din . İzmir: Özden Ofset.
Kaya, M. ve Küçük N. (2017).	İbadetler ile Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi , S. 42, ss. 17-44.
Kaya, N. (2013).	Kur'an'da Huşu Kavramının Semantik Analizi . (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel İslam Bilimleri Ana Bilim Dalı, Elazığ.
Kayıklık, H. (2011).	Din Psikolojisi . Adana: Karhan Kitapevi.
Keltner, D., ve Haidt, J. (2003).	Approaching Awe, A Moral, Spiritual, And Aesthetic Emotion. Cognition and Emotion , C.17, S.2, ss. 297–314.

Kılıçoğlu, S., Araz, N., ve Devrim H. (1973).	Meydan- Larousse Büyük Lügat ve Ansiklopedi. C. 6, İstanbul: Meydan Gazetecilik ve Neşriyat.
Kımtır, N. (2016),	Namaz ve Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. Ekev Akademi Dergisi , S.68, ss. 299-332.
Kiecolt- Glaser, J. K., Gouin, J.- P. ve Hantsoo, L. (2010).	Close relationships, inflammation, and health. Neuroscience & Biobehavioral Reviews , C.35 S.1, ss. 33–38.
Kitayama, S., Park, H., Sevincer, A. T., Karasawa, M. ve Uskul, A. K. (2009).	A Cultural Task Analysis of Implicit Independence: Comparing North America, Western Europe, and East Asia. Journal of Personality and Social Psychology , C.97, S. 2, ss. 236–255.
Koç, M. (2002).	Din Psikolojisi Açısından Psikanaliz ve Din Bağlamında S. Freud'un "Totem ve Tabu" Adlı Eseri Üzerine Bazı Tespitler. Marife , S.3, ss. 67-84.
Koç, M. (2005).	Ruh Sağlığı ve Dini Başa Çıkma Metodu Olarak Dua ve İbadet Fenomeni Arasındaki İlişki Üzerine Psikolojik Bir Yaklaşım, EKEV Akademik Dergisi , S.24, ss. 11-32.

Koh, A. H. Q., Tong, E. M. W. ve Yuen, A. Y. L. (2017).	The buffering effect of awe on negative affect towards lost possessions. The Journal of Positive Psychology , 9760, ss. 1–10.
Konečni, V. J. (2005).	The Aesthetic Trinity: Awe, Being Moved, Thrills. Bulletin of Psychology and the Arts , C.5, S.2, ss. 27–44.
Köse, A. vd. (2009).	“Popüler Kültür, Popüler Dindarlık: Türk Toplumunda Türbe Fenomeni Üzerine Psiko-sosyolojik Bir Araştırma”. 16. Ulusal Sosyal Psikiyatri Kongresi. Karabük: Kongre Kitabı.
Köse, A.(2012).	Freud ve Din , İstanbul: İz Yayıncılık.
Köse, A. ve Ayten A. (2010).	Türbeler . İstanbul: Timaş Yayınları.
Köse, A ve Ayten, A. (2014)	Din Psikolojisi , İstanbul: Timaş Yayıncılık.
Krause, N. ve Hayward, R. D. (2014).	Religious Involvement and Humility. The Journal of Positive Psychology , C.9 S.3, ss. 254-265.
Krause, N. ve Hayward, R. D. (2015).	Assessing whether practical wisdom and awe of god are associated with life satisfaction. Psychology of Religion and Spirituality , C. 7, S.1, ss. 51–59.

Kurtubi. (2001).	El-Camiu li-Ahkami'l-Kur'an. C.2, M. Beşir Eryarsoy (Çev.), İstanbul: Buruc Yayınları.
Kuşat, A. (2011).	Bedensel İbadetlere Psikofizyolojik Bir Yaklaşım, İlahiyat Fakültesi Dergisi , C. 29, S.2, ss. 21-36.
Kuşeyri, A. (2005).	Kuşeyri Risalesi , Dilaver Selvi (Çev.), İstanbul: Semerkant Yayınları.
Kutluer, İ. (2005).	Mistisizm. Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi. C.30. İstanbul: T.D.V. Yayınları.
Kutlu, M. (2018).	İlmihal Yahut Arzuhal. İstanbul: Dergah Yayınları.
Maier, S. F. ve Watkins, L. R. (1998).	Cytokines for psychologists: implications of bidirectional immune-to-brain communication for understanding behavior, mood, and cognition. Psychological Review , C.105, S.1, ss. 83–107.
Maruskin, L. A., Thrash, T. M. ve Elliot, A. J. (2012).	The chills as a psychological construct: Content universe, factor structure, affective composition, elicitors, trait antecedents, and consequences. Journal of Personality and Social Psychology , C.103, S.1,ss. 135–157
Maslow, A. H. (1970).	Motivation and Personality. New York: Harper and Row.

Maslow, A. H. (1996).	Dinler, Değerler ve Doruk Deneyimler. H. Koray Sönmez (Çev.), İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
Maslow, A. H. (2018).	İnsan Olmanın Psikolojisi. Okhan Gündüz (Çev.), İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
McCrae, R. R. (2007).	Aesthetic chills as a universal marker of openness to experience. Motivation and Emotion , C.31, S.1, ss. 5–11.
Mehmedoğlu, A. U. (2013)	C. G. Jung'un Tanrı Anlayışı, Toplum Bilimleri , C.7, S.14, ss. 15-26.
Merter, M. (2007).	Dokuz Yüz Kath İnsan. İstanbul Kaknüs Yayınları.
Merter, M. (2014).	Psikolojinin Üçüncü Boyutu Nefis Psikolojisi ve Rüyaların Dili. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
Müslim. (1988).	Sahih-i Müslim , Mehmed Sofuoğlu (Çev.), İstanbul: İrfan Yayınları.
Nelson-Coffey, S. K., Ruberton, P. M., Chancellor J., Cornick, J. E., Blascovich, J. Ve	The Proximal Experience of Awe, PLOS ONE C.14, S. 5,e0216780. https://doi.org/ 10.1371/journal.pone.0216780 adresinden erişildi.

Lyubomirsky, S. (2019).	
Nesai. (2005).	Sünen-i Nesai , Abdullah Parlıyan (Çev.), Konya: Konya Kitapçılık.
Nusbaum, E. C. ve Silvia, P. J. (2011).	Shivers and timbres: Personality and the experience of chills from music. Social Psychological and Personality Science , C.2, S. 2, ss. 199–204.
Olgun, İ. ve Drahşan C. (1984).	Farsça- Türkçe Sözlük . Ankara: Elhan Kitapevi.
Oxford. (1978).	The Oxford English Turkish Dictionary . A.D. Alderson ve Fahir İz (Ed.). İstanbul: ABC Kitapevi.
Özağar, M.E. (Ed.) 2020.	Hadislerle İslam . C.3, Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
Özkan, A. (2009).	Türbe Ziyaretlerinin Psiko -Sosyolojik Boyutu Eyüp Sultan Türbesi Örneği . (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
Pakalın, M. Z. (1983).	Osmanlı Tarih Deyimleri ve Terimleri Sözlüğü . İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.

Peker, H. (1993).	Tasavvuf Psikolojisi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi , S.7, ss. 35-52.
Peker, H. (1999).	“Türbe Ziyaretlerindeki Dini ve Psiko- Sosyal Nedenler”. Geçmişte Mezarlık Kültürü ve İnsan Hayatına Etkileri Sempozyumu . İstanbul: Mezarlıklar Vakfı Yayını.
Peterson, C., ve Seligman, M. E. (2004).	Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification . Oxford University Press.
Piff, P. K., Dietze, P., Feinberg, M., Stancato, D. M. ve Keltner, D. (2015).	Awe, the small self, and prosocial behavior. Journal of Personality and Social Psychology , C. 108, S.6, ss. 883–899.
Piff, P. K. ve Moskowitz, J. P. (2017).	Wealth, Poverty, and Happiness: Social Class is Differentially Associated with Positive Emotions. Emotion , https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Femo0000387 adresinden erişildi.
Pilgrim, L., Norris, J. I. ve Hackathorn, J. (2017).	Music is awesome: Influences of emotion, personality, and preference on experienced awe. Journal of Consumer Behaviour , C.16, S.5, ss. 442–451.

Pollack, A. S.(2021 1 Ocak).	Fear and Awe , https://reformjudaism.org/learning/torah-study/torah-commentary/fear-and-awe adresinden erişildi.
Preston, J. L. ve Shin, F. (2017).	Spiritual experiences evoke awe through the small self in both religious and non-religious individuals. Journal of Experimental Social Psychology , S.70, ss. 212–221.
Ragıb el-İsfehani, (2008).	el- Müfredat , Beyrut: Daru’l-Kalem.
Razavi, P., Zhang, J. W., Hekiart, D., Yoo, S. H. ve Howell, R. T. (2016).	Cross-cultural similarities and differences in the experience of awe. Emotion , C. 16, S.8, ss. 1097–1101.
Razi (1993).	Tefsir-i Kebir Mefatihü'l- Gayb . C.16, Suat Yıldırım ve Lütfullah Cebeci (Çev.) Ankara: Akçağ Yayınları.
Reinerman-Jones, L., Sollins, B., Gallagher, S. ve Janz, B. (2013).	Neurophenomenology: An integrated approach to exploring awe and wonder. South African Journal of Philosophy , C. 32, S.4, ss. 295–309.
Rudolf, O. (2014).	Kutsala Dair , Sevil Ghaffari (Çev.), İstanbul: Altıkkırkbeş Yayın.

Rudd, M., Vohs, K. D. ve Aaker, J. (2012).	Awe Expands People's Perception of Time, Alters Decision Making, and Enhances Well-Being. Psychological Science , C.23, S.10, ss. 1130–1136.
Saarinen, J. A. (2015).	A Conceptual Analysis of the Oceanic Feeling with a Special Note on Painterly Aesthetics. (Yayımlanmamış Tez). Jyväskylä, Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi.
Saraç, T. (1989).	Büyük Fransızca- Türkçe Sözlük. İstanbul: Adam Yayınları.
Saroglou, V., Buxant, C. ve Tilquin, J. (2008).	Positive emotions as leading to religion and spirituality. <i>Journal of Positive Psychology</i> , S.3, C.3, ss. 165–173.
Sayın E. (2003).	Namazın Karakter Gelişimi Üzerine Etkisi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Bursa.
Schneider K. J. (2009).	Awakening to Awe: Personal Stories of Profound Transformation. Jason Aronson.
Schneider, K.J. (2017).	The Resurgence of Awe in Psychology: Promise, Hope, and Perils. The Humanistic Psychologist , ss.1-18.
Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2001).	Modern Psikoloji Tarihi, Yasemin Aslay (Çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Schurtz, D. R., Blincoe, S., Smith, R. H., Powell, C. A. J., Combs, D. J. Y. vw Kim, S. H. (2012).	Exploring the social aspects of goose bumps and their role in awe and envy. Motivation and Emotion , C.36, S.2, ss. 205–217.
Seligman, E.P.S. (2007).	Gerçek Mutluluk Kalıcı Doyum Potansiyellerinizi Gerçekleştirmek için Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması. Semra Kunt Akbaş (Çev.), Ankara: Hyb Yayıncılık.
Seligman M. E.& Csikszentmihaly , M. (2000).	Positive Psychology: An İntroduction. American Psychologist , C. 55, S. 1, ss. 5-14.
Seyyid Kutub (1991).	Fi Zilal'il-Kur'an. Salih Uçan, Vahdettin İnce ve Mehmet Yolcu (Çev.), İstanbul: Dünya Yayıncılık.
Shiota, M. N., Keltner, D. J. ve John, O. P. (2006).	Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style. Journal of Positive Psychology , C.1, S.2, ss. 61–71.
Shiota, M. N., Keltner D. Ve Mossman A. (2007).	The Nature Of Awe: Elicitors, Appraisals, And Effects On Self-Concept. Cognition And Emotion , C.21, S. 5, s.s. 944-963.

Shiota, M. N., Neufeld, S. L., Yeung, W. H., Moser, S. E. ve Perea, E. F. (2011).	Feeling Good: Autonomic Nervous System Responding in Five Positive Emotions. Emotion , C.11, S.6, ss. 1368–1378.
Silvia, P. J., Fayn, K., Nusbaum, E. C. ve Beaty, R. E. (2015).	Openness to experience and awe in response to nature and music: Personality and profound aesthetic experiences. Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts , C.9, S.4, ss. 376–384.
Stellar, J. E., Gordon, A., Anderson, C. L., Piff, P. K., McNeil, G. D. ve Keltner, D. (2017).	Awe and Humility. Journal of Personality and Social Psychology , C. 114 S.2, ss. 258-269
Stellar, J. F., Amie M. Gordon, Paul K. Piff, Daniel Cordaro, Craig L. Anderson, Yang Bai, Laura A. Maruskin,	Self-Transcendent Emotions and Their Social Functions: Compassion, Gratitude, and Awe Bind Us to Others through Prosociality. Emotion Review , S. 9, ss. 200–7.

and Dacher Keltner. (2017).	
Stellar, J. E., John-Henderson, N., Anderson, C. L., Gordon, A. M., McNeil, G. D. ve Keltner, D. J. (2015).	Positive Affect and Markers Of Inflammation: Discrete Positive Emotions Predict Lower Levels of Inflammatory Cytokines. Emotion , C. 15, S. 2, ss. 129–133.
Steuerwald, K. (1972).	Türkçe- Almanca Sözlük. İstanbul: ABC Yayınevi.
Strung, O. (1992).	Hümanistik Dini Psikoloji: Din Psikolojisinde Yeni Bir Bölüm, M. Naci Kula (Çev.), Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi , C.4, S.4, ss. 347-354.
Şemseddin Sami, (1989).	Kamus-ı Türki , İstanbul: Dersaadet İkdâm Matbası.
Şener, M. (1998).	Huşu. Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi . C.18. İstanbul: T.D.V. Yayınları.
Şenses, M. (2018).	Edmund Burke: Yüce, Etik Ve Devrim. (Yayımlanmamış doktora tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Ana Bilim Dalı, Bursa.

Şentürk, (1985a).	H.	İbadetin Mahiyeti ve Şahsiyet Gelişimindeki Fonksiyonu. Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi , C.14, S.1, ss. 223-229.
Şentürk, (1985b)	H.	Psikoloji Açısından Hz. Peygamber'in İbadet Hayatı . İstanbul: Bahar Yayınevi.
Şentürk, (1986).	H.	Normal İnsan- Peygamber Farkı: Vahiy. Diyanet Dergisi , C. 21, S. 4, ss.3-7.
Şentürk, (1994).	H.	İbadetin Manası ve Fonksiyonları Üzerine Psikolojik Bir Bakış, Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi , S.1 ss. 139-158.
Şentürk, (1996).	H.	Freud'un Psikoloji ve Din Anlayışına Eleştirel Bir Yaklaşım, Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi , S. 3, ss. 259-259.
Şentürk, (2004).	H.	Namaz İbadetinin Uyandırdığı Duygu ve Düşünceler Üzerine Pilot Bir Araştırma: SDÜ İlahiyat Fakültesi Örneği. Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi , S. 13, ss. 37-62.
Şentürk (2009).	H.	İbadet Psikolojisi Hz. Peygamber Örneği . İstanbul: İz Yayıncılık.
Şentürk, (2010).	H.	İslami Hayatın Psikolojik Temelleri . İstanbul: İz Yayıncılık.

Temiz, Y. E. (2019).	Alçakgönüllülük Dindarlık Psikolojik İyi Olma ve Yaşam Doyumu Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış doktora tezi), Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri, Sakarya.
Tezekici, M. (2007).	İslâm'daki Temel İbadetlerin Ahlaki Boyutu. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
Tirmizi. (2004).	Sünen-i Tirmizi , Abdullah Parlıyan (Çev.), Konya: Konya Kitapçılık.
Tix, A. (2015, 26 Ekim).	Overwhelmed by Greatness: The Psychological Significance of Awe in Christian Experience and Formation. (Blog yazısı) https://cct.biola.edu/overwhelmed-greatness-psychological-significance-awe-christian-experience-and-formation/ adresinden erişildi.
Tuncer, M. (1996).	Türbe Ziyaretlerinin Psiko- Sosyal Sebepleri ve Tezahürleri. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
Uludağ, S., (2012).	Tasavvuf Terimleri Sözlüğü. İstanbul: Kabalcı Yayıncılık
Utsch, M. (2008).	Pozitif Psikoloji'de Güdüler Din Psikoloji Araştırmaları ve Terapik/ Manevi Yardım Uygulamaları. Abdülkerim Bahadır (Çev.), Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi.

Uysal, S. (2007).	Transpersonel Psikoloji ve Din. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe Ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul.
Valdesolo, P. ve Graham, J. (2014).	Awe, Uncertainty, and Agency Detection. Psychological Science , C.25, S.1, ss. 170–178.
Van Cappellen, P. ve Saraglou, V. (2012).	Awe activates religious and spiritual feelings and behavioral intentions. Psychology of Religion and Spirituality , C.4, S. 3, ss. 223-236.
Vural, M. E. (2016).	Yetişkinlerde Alçakgönüllülük, Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe Ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
Walsh R.G. ve Vaughan, F. (2001).	Ego Ötesi. Halil Ekşi (Çev.), İstanbul: İnsan Yayınları.
Watkins P. C., Xiong I. ve Kolts R.I. (2008).	How grateful processing brings closure to troubling memories. Paper Presented at the 20th Annual Convention of the Association for Psychological Science.
Wettstein H. (1997).	Awe and the Religious Life: A Naturalistic Perspective. Midwest Studies in Philosophy . C. 21 ss. 257.

Wiedemann, F. (2002).	İki Dünya Arasında Bütünsellik Bilmecesi. Bora Yaşatürk (Çev.), İstanbul Ruh ve Madde Yayınları.
Wulff, D. M. (1997).	Psychology of Religion: Classic And Contemporary. New York: John Wiley & Sons.
Wulff, D. M. (2006).	Transpersonel (Ben Ötesi) Psikoloji. Ali Ulvi Mehmedoğlu ve Saliha Uysal (Çev.), Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi , S. 31, C.1, ss. 243- 254.
Yaden, D. B., Haidt, J., Hood, R. W., Vago, D. R. ve Newberg, A. B. (2017).	The Varieties of Self-Transcendent Experience. Review of General Psychology , S.21, C.2, ss. 143–160.
Yaden, D. B., Iwry, J., Slack, K. J., Eichstaedt, J. C., Zhao, Y., Vaillant, G. E. ve Newberg, A. B. (2016).	The overview effect: Awe and self-transcendent experience in space flight. Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice , C.3, S.1, ss. 1–11.
Yaparel, R. (1987).	Yirmi Kırk Yaşlar Arası Kişilerde Dinî Hayat İle Psiko-Sosyal Uyum Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma , (Yayınlanmamış doktora tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yapıcı, A. ve Zengin, S. Z. (2003).	İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Dinin Etkisini Hissetme Düzeyleriyle Psiko-Sosyal Uyumları Arasındaki İlişki. Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi . S.3, C.2, ss. 65-127.
Yapıcı, A. (2007).	Ruh Sağlığı ve Din: Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık , Adana: Karahan Kitabevi.
Yaran, C. S. (2009).	Dini Tecrübe ve Meunet . İstanbul: Rağbet Yayınları
Yaşaroğlu, M. K. (2006).	Namaz. Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi . C. 32. İstanbul: T.D.V. Yayınları
Yazır, M. H. (2001),	Hak Dini Kuran Dili . C.5, İstanbul: Yeni Doğan Yayın Dağıtım.
Yeğin H. İ. (2012).	Din Psikolojisi Açısından Kutsal Mekân İnsan İlişkisi, Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi , S. 27, ss. 53-91.
Yeğin H. İ. (2015).	Türbe Ziyaretlerinin Psiko-Sosyal Sebepleri: Hayrettin Tokâdî Türbesi, AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi , C.15, S.1, ss. 277-302.
Yesui, (1973).	el-Müncid , Beyrut: Daru'l-Meşrik Yayınevi.
Yılmaz Çıtır, Y. (2016).	Ergenlik Döneminde Dindarlık, Şükür ve Hayat Memnuniyeti (İstanbul Pendik Örneği) . (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi).

	Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe Ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
Yücel, Z. (2021).	Alçak Gönüllülük ve Dindarlık İlişkisi Üzerine Nitel Bir Araştırma. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
Zebidi, (Tsz.).	Tacu'l-Arus min Cevahiri'l-Kamus, C. 20, Daru'l-Hidaye Yayınevi.