

VECD DUYGUSUNUN KENDİLİK BİLİNCİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Esma Sayın*

Öz

Tasavvuf, ilahî aşkı ve bütünlüğü kapsayan bir düşünce sistemidir. Hangi düşüncenin içerisinde ilahî aşk ya da Allah'ın birliği ve Allah-insan-kâinat bütünlüğü olan tevhit fikri varsa orada tasavvufî düşünce bulunur. İnsan, yüce Allah'a yönelince bazen derin bir coşku bazen de hüznün hali yaşamaya başlar. Bu noktada insanın yaşadığı manevî heyecan, coşku ve hüznün haline 'vecd' denilir. Bunun sonucunda vecd, insanı Allah'ın isim ve sıfatlarıyla bütünlük kurmaya yönlendirir. Allah'ın ilahî isimlerinin yansımalarını kâinatta ve varlıkta görerek onlarla bütünlük kuran bir kişi; manevî heyecan, coşku, huzur, ilahî âşk ve iç huzuru duyar. Bu duygular içerisinde insanın kendisinden geçmesine ve Rabbini bulma haline, 'vecd' denir. Allah'ın ilahî isim ve sıfatlarıyla vecd duygusu sayesinde bütünlük kuran bir kişi, hem Allah'ı sever hem de onu yüceltir. Bu bağlamda vecd duygusuyla ilahî bütünlüğü yaşayan insan, Allah'ın değer verdiği ve sevdiği bir kul olduğu için bu durum onun kendilik bilincini geliştirir. İnsanın kendinden geçerek Rabbini bulma hali olan 'vecd' duygusunun birtakım tasavvufî ve psikolojik etkileri bulunur. Bu nedenle vecd duygusuyla kendilik bilinci arasında güçlü bir bağ bulunur. Aynı zamanda insan, vecd halinin etkisiyle kendini-gerçekleştiren, kendini-aşan, kişilik bütünlüğü yakalayan ve kendini keşfeden kişilerin özelliklerini taşımaya başlar. Bu makalede vecd duygusu denilen ilahî heyecan, coşku ve huzur duygusunun kişinin kendini gerçekleştirmesi, kendini aşması, kişilik bütünlüğü ve kendini keşfetmesi üzerindeki etkileri ele alınacaktır.

Anahtar Kelimeler: Tasavvuf, Vecd, Kendini Gerçekleştirme, Kendini Aşma, Kişilik Bütünlüğü, Kendini Keşfetme.

THE EFFECT OF ECSTASY ON THE SENSE OF SELFHOOD

Abstract

Sufism is the philosophy of divine love and integrity. Sufism is present in any idea that includes divine love or tawhid, which is the oneness of Allah and unification of Allah-man-universe. When turning to Allah, man sometimes feels deep exuberance and sometimes a sense of gloom. In the end, the sense of ecstasy directs man to form unification with the names and titles of.

When able to observe the manifestation of Allah's divine names on universe and beings and to unify with them, man starts to feel divine excitement, exuberance, peace, divine love and inner tranquillity. The consequent feeling of elation and finding the Creator is called 'ecstasy'.

After unifying with Allah's divine names and titles through the sense of ecstasy, not only loves Allah but he also regards Him highly. In this sense, a man experiencing divine unification and regarding Allah highly through ecstasy will start developing his sense of selfdom. The sense of 'ecstasy', in other words the sense of elevation and finding his Creator, has a number of mystical and psychological effects. Therefore, there is a strong bond between the sense of ecstasy and the sense of selfdom. At the same time, again due to the sense of ecstasy, man starts bearing the characteristics of a self-realizing, self-transient person who achieves personal integrity and self-discovery. This article will be addressing the effects of divine exuberance, elation and tranquillity, or ecstasy in other words, on self-realization, self-transition, self-integrity and self-discovery.

Keywords: Sufism, Ecstasy, Self Realization, Self Transition, Self Integrity, Self Discovery.

* Doç. Dr., Balıkesir Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Tasavvuf Anabilim Dalı.

e-mail: esmasayin16@gmail.com, **ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0001-9420-700X>

Atıf/Citation: Sayın, Esma. "Vecd Duygusunun Kendilik Bilinci Üzerindeki Etkisi". *BAİD 13* (Haziran 2021), 265-279.

İntihal: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği teyit edilmiştir.

Plagiarism: This article has been reviewed by at least two referees and scanned via plagiarism software.

Giriş

Vecd, insanın yaşadığı olağanüstü bir tecrübedir. Yani kulun iradesi olmadan Allah'tan gelen feyiz, lütuf ve ikramdır. Vecde ilahî isim ve sıfatların kalbe yansımaları esnasında insanın yaşadığı manevî heyecan ve coşku diyebiliriz. Bu bağlamda vecd, Yüce Allah'ın varlığını fark eden kulun insanî sıfatlarını ilahî sıfatlara dönüştürür.¹

Kalp, vecd duygusunu olağan üstü manevî heyecan ve coşku olarak hisseder ve onu ifadeden aciz kalır. Bu anlamda Yüce Allah'ın vecd duygusu sayesinde kalbi manevî heyecanla, âşkla ve coşkuyla sarhoş etmesi nedeniyle kişinin ilahî aşka ulaşması mümkün olur. İlahî aşka ulaşan bir kişi için ilahî isim ve sıfatlarla bütünleşme duygusu, vecd hali içerisinde yaşanabilir.

Yüce Allah'ın ilahî isim ve sıfatlarının yansımalarını kâinatta ve varlıkta gören bir insan, ruhsal huzur ve mutluluk hisseder; o, vecd halinin etkisinin verdiği manevî zevk ile kendini aşar.² Vecd halini yaşayan insan, Yüce Allah'ın ilahî isim ve sıfatlarındaki yansımaları görünce vecdin etkisiyle manevî bir huzur hali yaşamaya başlar. Bu nedenle vecd, samimi bir şekilde insanın kalbine doğduğu için insanı Allah'ın isim ve sıfatlarıyla bütünlük kurmaya yönlendirir.

1. Vecd Duygusunun Tasavvufî Anlamı ve Etkileri

Allah'ın ilahî isim ve sıfatlarıyla bütünlük duygusunun yaşandığı en eşsiz ibadet olan namaz ve secde esnasında vecd duygusu en yoğun haliyle hissedilir. Allah'ın sevdiğine gösterdiği ve daha çok namaz ve secde anında hissedilen vecd hali, Yüce Allah'ın kuluna ikram ettiği bir anda gerçekleşen heyecan, coşku, âşk duygusu, ürperme, titreme ve tüylerin diken diken oluvermesi durumudur.³ Bu yoğun manevî kaynaklı heyecan ve coşku hali olan vecd duygusu sayesinde insan, kendi varlığının anlamını keşfeder; kendisinde tecelli eden ve ahlakında yansıyan ilahî isim ve sıfatlarla bütünleşir.

¹ Abdülkerîm Kuşeyrî, *Risâletü'l-Kuşeyrîyye fi İlmi't-Tasavvuf*, (Beyrût: Dâru'l-Hayr, 2003), 156.

² Ebû Hafs Sühreverdî, *Avârifü'l-Maârif*, (Beyrût: Dâru'l-Kitâbi'l-Arabiyyi, 1966), 476.

³ Lütfi Filiz, *Noktanın Sonsuzluğu*, (İstanbul: Pan Kitabevi, 2013), 423.

Vecd esnasında insan, ibadetlerin ve zikrin manevî tadını hisseder. Zikrin tatlılığı hissedildiğinde ise ruh, manevî coşkunun ve heyecanın yoğun olarak etkisi altına girer. O anda insan, kendisine ikram edilen duyguların etkisiyle huzur ve mutluluk hali hisseder. Zikrin sonucunda yaşanan vecd halinin etkisiyle insanın ruhsal ve psikolojik durumunda bir takım değişimler meydana gelir.⁴ Bu ruhsal ve psikolojik değişimler, yapısı itibariyle geçici değil; ruhta etkisi süren kalıcı değişimlerdir.

2. Vecd Duygusunun Kendilik Bilinci Üzerindeki Etkisi

Vecdin hissedildiği yer kalptir. Çünkü Allah Teâlâ, kalbe bakar ve onu kontrol eder. Bu nedenle vecdin ortaya çıktığı ilk yerin kalp olup kalpten beden bütünü organlarına titreme, inleme, derin nefes alma, donup kalma, bayılma, yoğun heyecan, coşku hali şeklinde etkileri olduğunu ifade edebiliriz.⁵ Bu bağlamda gerçek vecd, Allah aşkı ve Allah'ın ilahî isim ve sıfatlarıyla bütünlük duygusundan doğar. İfade edilen bütünlük duygusu, insanın Rabbini tanınması ölçüsünce, onu kendini tanıma bilincine doğru yönelir.

Kişinin kendisini tanıması, bağımsız ve özgün bir kişiliğe sahip olduğunun farkına varmasıdır. İnsanın ne olduğunu, hayatta ne istediğini, ve hayatta hangi yönde yürümesi gerektiğini bilmesi, kişinin kendisini tanımasına bağlıdır.⁶ İnsanın kendini tanıması, öncelikle insanın duygu ve düşüncelerinin, istek ve ideallerinin, güçlü ve zayıf yanlarının farkına varması ve dolayısıyla davranışlarını kontrol etmesi demektir.

Tasavvufî anlamda vecd, ruh ile nefsin bütünlüşmesi sonucu ortaya çıkan bir elektriklenme olayıdır. Önce insanı heyecandırır, sonra ayaklarından başlayan bir elektriklenme gerçekleşir ve bedene yayılıp titremelerle kendini belli eder. Daha sonra bunu bir gevşeme ve rahatlama hali takip eder. Ruhla bedenin bütünlüşü yada Allah'ın isim ve sıfatlarıyla insanın bütünlüşü, vecd duygusunun özünü oluşturur.

⁴ Ethem Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, (İstanbul: Anka Yayınları, 2004), 694.

⁵ Ebû Nasr Serrâc Tûsî, *Luma fi't-Târihi't-Tasavvufi'l-İslamiyyi*, (Kâhîre: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1960), 293.

⁶ Hayati Hökelekli, *Ailede, Okulda, Toplumda Değer Psikolojisi ve Eğitimi*, (İstanbul: Timaş Yayınları, 2011), 15.

Allah'ın ilahî isim ve sıfatlarıyla vecd duygusu sayesinde bütünlük kuran bir kişi, hem Allah'ı sever hem de onu O'na değer verir. Bu anlamda vecd duygusuyla ilahî bütünlüğü yaşayan insan, Allah'ı yüceltip saydığı için kendisinde öz-saygı bilinci gelişir. Bu nedenle insan, Allah'a duyduğu saygı duygusunun neticesinde, kendi değerine ilişkin olumlu bir yargı geliştirir.

Öz-saygısı düşük, canı sıkılan, mutsuz insanların nadiren çok az sayıda ilgi alanı vardır. Ayrıca kişinin becerilerini geliştirmesi esnasında kazandığı yeterli olma hissinin benlik değerini desteklemede önemli bir rolü vardır.⁷ Vecd duygusu sayesinde ilahî isim ve sıfatlarla bütünleşen kişi, öz-saygı değerlerini geliştirerek hem kendi yeteneklerine sırf Allah kendisine ikram etti diye saygı duyar; hem de içindeki Allah saygısını insanlara ve âleme yansıtan bir kişi olur.

Vecdin başlangıcı, perdenin açılması yüce Allah'ın ilahî isim ve sıfatlarının görülmesi ve fark edilmesi, kişinin kendi benliğinden geçip ilahî isim ve sıfatlarla bütünlük kurmasıdır. Bu bütünlük duygusu, kişinin kendini gerçekleştirme sürecinde çok etkilidir.

Kendini gerçekleştirme ise, bireyin kendi potansiyelinde var olanı gerçekleştirme eğilimi ve yapabileceklerinin en iyisini yapmaya çalışması anlamlarına gelir.⁸ Bu da bireyin kendi potansiyelinin farkında olup ulaşmak istediği arzusuna güdülenmesidir. Bu motivasyon, aslında tasavvufta insan-ı kâmil olma isteği olarak da düşünülebilir.

Sûfilere göre, vecd hâlini ancak tadan ve yaşayan bilir; o, ilâhî bir sırdır. Bu anlamda vecdin nasıl yaşandığı sözle anlatılamaz. Çünkü o, Allah'a şüphesiz imanın ve manevî tecrübenin sırrıdır.⁹ Allah'ın ilahî isim ve sıfatlarıyla bütünleşenlerin ilk yolu, istidlâl denilen akılla Yüce Allah'a kavuşmadır. O'nunla bütünleşenlerin ikinci yolu ise, ilahî aşkla ve manevî heyecanla Yüce Allah'ın kulunu kendisine çekmesidir.¹⁰ Bu anlamda ilahî isim ve sıfatları, önce aklî sonra kalbî anlamda müşahade etmek ve fark etmek gereklidir.

⁷ Nilüfer Acar, *İnsan İlişkileri ve İletişim*, (Ankara: Nobel Yayınları, 2008), 51.

⁸ Abraham Maslow, *Motivation and Personality*, (New York: Harper Publishing, 1954), 89.

⁹ Tûsî, *Luma fi't-Târihi't-Tasavvufi'l-İslamiyyi*, 375.

¹⁰ Ali b. Osman Hucvirî, *Keşfü'l-Mahcûb*, thk. Mahmûd Âbidî, (Tahrân: Intişârât-ı Sâdâ ve Sîmâ, 2006), 474.

Bu duruma göre gerçeği bulma yolundaki deliller ve işaretler, vecd duygusunu anlamak için yeterli değildir.¹¹ Vecd duygusunu anlamak için onu yaşamak gerekir. Dolayısıyla vecd duygusu, tatmayanın bilemeyeceği; tadanın ise vaz geçemeyeceği ilahî kaynaklı bir duygudur.

İlahî kaynaklı bir aşk ve heyecan duygusunu vecd duygusu sayesinde yaşayan insan, kendini aşma tecrübesini yaşar. Bu anlamda kendini aşmak ise, en yüksek kimlik kazanımı, bağımsızlık veya benlik duygusu içerisinde benliğin ötesine çıkmaktır.¹² Tasavvufta her vecd tecrübesi, aslında insanın kendi ben ötesine geçerek kendini aşma tecrübesidir.

2.1. Vecd Duygusunun Kendini Tanıma Üzerindeki Etkisi

Gerçek vecd, manevî kaynaklı heyecan, coşku ve Allah âşkından meydana gelir. Bu tür vecd halinde zorlama yoktur ve bu hal, her an kendini gösterebilir.¹³ Vecd, dışarıdan zorlama bir durum olmayıp kişinin içinden gelen manevî kaynaklı bir duygu olduğu için kişinin kendini keşfetmesine ve kendini tanınmasına neden olur.

Böylece birey, içinde bulunduğu toplumun bir üyesi olarak o toplumda belirli bir yer ve rol almak için çaba harcar; toplum içinde kendini tanımaya, kişilik sınırlarını belirlemeye, kim olduğunu, neye inanacağını, nelere değer verip bağlanacağını ve amacının ne olması gerektiğini bilir.¹⁴ Bu durum vecd sayesinde Allah ile kul arasında anlam arayışının ve bağlılık duygusunun oluşumunda etkilidir.

Vecd kaynaklı bir âşk, insanı daha yüce bir varlık haline getirir. Böylece insan, varlık dünyasında meydana gelen her şeyin Allah'ın fiilinin tecellisi olduğunu anlayarak her durumda ilahî aşkını ve heyecanını korur.¹⁵ İnsanın vecd sayesinde kendi iç dünyasına dönmesi ve her durumda heyecanını koruması sayesinde kişi, benliğini sorgular ve kendini tanır.

¹¹ Akşemseddin, *Makâmâtü'l-Evliyâ*, (İstanbul: Süleymaniye Kütüphanesi, Reşit Efendi Kitaplığı, 2007), No: 345, vrk. 181a-b, 76.

¹² Abraham Maslow, *A Theory of Human Motivation*, *Psychological Review*, 50, (1943), 378.

¹³ Hasan Kâmil Yılmaz, *Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, (İstanbul: Ensar Neşriyat, 2002), 204.

¹⁴ Naci Kula, *Kimlik ve Din*, (İstanbul: Ayışığı Kitapları, 2001), 60.

¹⁵ Mehmet Saruhan, *İslam Ahlâk Esasları ve Felsefesi*, (Ankara: Grafiker Yayınları, 2013), 98.

Birey, benliğini sorgulama ve kendini tanıma niyetinde kararlılık gösterirse, sadece kendisi hakkında bazı önemli gerçekleri keşfetmekle kalmayacak, aynı zamanda, psikolojik bir kazanç da elde edecektir.¹⁶ Böylece bu kişi, kendisini ciddi bir anlam duygusuna ve benlik keşfine odaklar.

Vecd, aslında bir yüceltme ve saygı duygusuyla gönülden taşan bir hayranlıktır. Zira yüceltme ve saygıyla iç içe olmayan bütün sevgiler, sevgiliden uzaklaşmaya sebeptir.¹⁷ Bu noktada vecd hali; ilahî kaynaklı vecd duygusuyla beraber bütünlük duygusu da oluşturur.

Böylece vecd hali sayesinde insan, ilahî coşku duygusuyla Rabbini ilahî isim ve sıfatlarıyla tanır. Bu bağlamda Rabbini ilahî isim ve sıfatlarıyla tanıyan insan, kendini tanır. Kendimizi tanıdıkça, yani ruhumuzu keşfettikçe, içgüdülerimizle ve eksik yönlerimizle karşılaşırız. Böylece insan, önyargılarını ve yanılsamalarını bir kenara bırakır.¹⁸

Allah'ın isimleri ve sıfatları vasıtasıyla O'nun varlığını fark eden ve kalbinde O'ndan başkasına yer vermeyen insan, bu çarpıntı ile insanî sıfatlarından sıyrılır ve ilahî sıfatlara doğru yönelir.¹⁹ Kalbinde Allah'ın ilahî isim ve sıfatlarıyla bütünlük kurarak vecd duygusu sayesinde ilahî sıfatlara yönelen bir kişi, kendini keşfetmeye ve kendini tanımaya başlar.

Kendini tanıyan kimse, dış dünyadaki olayların ve iç dünyasında oluşan yaşantıların çoğu kez farkındadır. Bu tür biri, çevresindeki kişilerin kendisini nasıl etkilediğinin farkında olduğu kadar kendisinin çevredekileri nasıl etkilediğini de bilir. Böylece kendini tanıyan kişi, kendi yaşamını yönetebilme olanağına kavuşmuş olur.²⁰

2.2. Vecd Duygusunun Öz-Saygı ve Kişilik Bütünlüğü Üzerindeki Etkisi

Ağlama ve ses çıkarma tarzındaki fizyolojik ve ruhsal yansımalar, vecdin artmakta olduğunu gösterir. Çünkü vecd, Allah'ın ikram ettiği ruhsal

¹⁶ Carl Gustav Jung, *Keşfedilmemiş Benlik*, çev. Canan Ener Sılay, (İstanbul: İlhan Yayınevi, 1999), 107.

¹⁷ İbn Kayyım Cevziyye, *Medâricu's-Salikîn*, (Beyrût: Dâru'n-Nifâs, 1979), 60.

¹⁸ Karen Horney, *Günümüzün Nevrotik İnsanı*, çev. A. Erdem Bagatur, (İstanbul: Yaprak Yayınları, 1986), 116.

¹⁹ Zümer, 39/23.

²⁰ Doğan Cüceloğlu, *Yeniden İnsan İnsana*, (İstanbul: Remzi Kitapevi, 1993), 75.

etkiler olmadıkça bilinmez.²¹ Vecd halini yaşayan kişi, Allah'ın ilahî isim ve sıfatlarıyla bütünlüğü yakaladığı için bu duygu, kişinin Allah'a olan sevgi ve saygısını artırır. Bu durum da kişide öz-saygı bilinci dediğimiz kişinin Allah'a duyduğu saygıyı kendine de yöneltmesine neden olur.

Eğer bireyin benlik saygısı yeterli düzeyde değilse birey, kendisi için en iyi olacak şekilde davranamaz.²² Benlik saygısı, bireyin kendini sevip, kendine saygı duymasını ve kendine değer vermesini sağlayan en önemli unsurdur. Bu bağlamda yaşamın 'en üst kanunu' benliğin değer duygusunun yok olmasına asla izin verilmemesi olmalıdır.²³

Tevazuyla yücelen bu insan, vecd duygusunu daha derinden hisseder ve onda öz-saygı değerleri en üst düzeye çıkar. Benimseme, onaylama, kendine değer verme, saygı duyma, kendi değerine ilişkin olumlu bir değerlendirmede bulunma yetileri'ni geliştirmesine neden olan öz-saygı değerleri, yüksek bir seviyeye ulaşır.²⁴ Bununla beraber insan, kendine duyduğu saygı neticesinde çevresindeki insanlara da saygı duymayı öğrenir. Kendi iç dünyasına değer veren ve kişisel bütünlüğü yakalayan insanda vecd duygusu uyanır. Bu nedenle vecd, kulun iradesinin etkisi olmaksızın Allah'tan gelen bir lütuf ve ikramdır.²⁵

Kişilik bütünlüğü sayesinde insan, güçlü bir irade ve yönelimi duygusal, zihinsel ve iradî olarak diler. Böylece o, davranışları ile kişilik özellikleri, değer yargıları, inançları arasındaki istikrar ve uyumu sağlar.²⁶ Sonuç itibarıyla dindardaki iç sentez; yani düşünce, duygu ve irade arasındaki bu ahenkle ve istikrarın varoluşuyla insanı tatmin eden bir hal ortaya çıkar.²⁷ Böylece kişide öz-saygı bilinci, uyum ve istikrara dönüşür.

Aynı zamanda vecd; ilahî âşk, heyecan ve özlem sebebiyle insanın ruhunda meydana gelen bir alevdir. İçine vecd ateşi düşen bir kimsenin

²¹ Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, 694.

²² Linda Sanford, M. E. Donovan, *Kadınlar ve Benlik Saygısı*, çev. Şemsa Yeğin, (Ankara: Hyb Yayıncılık, 1999), 27.

²³ Alfred Adler, *Yaşamının Anlam ve Amacı*, çev. Kamuran Şipal, (İstanbul: Say Yayınları, 1993), 78.

²⁴ Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, (Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2004), 585.

²⁵ Kuşeyrî, *Risâletü'l-Kuşeyrîyye fi İlmi't-Tasavvuf*, 156.

²⁶ Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, 586.

²⁷ Yurdagül Mehmedoğlu, *Erişkin Bireyin Kendilik Bilinci ve Din Eğitimi*, (İstanbul: Rağbet Yayınları, 2001), 104.

bedeni sevincinden veya üzüntüsünden titremeye başlar.²⁸ Bu yoğun duyguları hisseden insan, Allah'ın isim ve sıfatlarıyla bütünlük kurar. Allah'ın isim ve sıfatlarıyla vecd duygusu sayesinde bütünlük kuran insan, kişilik bütünlüğü ve bilişsel tutarlılık kazanır.

Kişilik bütünlüğü ve bilişsel tutarlılık; kişinin inançları, tercihleri, tutumları vb. arasında tutarlılık olmasıdır. Bu tutarlılık, hayat tarzımıza ve tercihlerimize uyum ve istikrar olarak yansır. Eğer bilişsel tutarlılık, manevî ve ruhsal dünyamıza hâkim olmazsa ne yazık ki bölünmüş kişilik tarzı hayatımızı etkisi altına alır. Bölünmüş kişilik, kişilik tarzı olarak çoklu kişilik yerine kullanılan popüler bir terimdir.²⁹

2.3. Vecd Duygusunun Kendini-Gerçekleştirme Üzerindeki Etkisi

Vecd duygusunu yaşayan insan; korku, titreme, derin derin nefes alıp verme, ağlama, inleme, kendinden geçme gibi birtakım fizyolojik ve ruhsal haller yaşar.³⁰ Vecd halleri, belli zamanlarda ve belli sayıda yapılan ibadet veya zikirlerin meyveleridir. Bir kimse, zikrini ve vazifesini fazlalaştırdıkça Allah, onun için ikramını fazlalaştırır. İnsan, Allah'ın zikrini arttırdıkça ve bu zikrin manevî lezzetiyle kendinden geçtikçe kendini gerçekleştirme ve kendini aşma tecrübesini yaşar.

Kendini gerçekleştirme yoluyla, güç ve kapasitesini sonuna kadar geliştiren kişiler, şüphesiz ki böyle olmayanlara göre daha iyi durumdadırlar. Ancak burada sorulması gereken soru şudur: Kişi ne için, hangi yol ve amaç uğruna kendisini gerçekleştirecektir? Oysaki insanın asıl değerini ortaya koyan ve insan var oluşunun temel özelliklerinden birisi, kendini gerçekleştirme değil; kendini aşmadır.³¹

Nafile ibadetler, evrâd ve zikirler, imanı kuvvetlendirir. Sağlıklı ve sağlam iman, Yüce Allah'ın o kul üzerindeki lütfunu artırır.³² "Aslında vecd; özlem, şevk ve manevî coşku sebebiyle insanın ruhunda ve kalbinde

²⁸ Ebû Bekir Muhammed Kelâbâzî, *Taarruf li Mezhebi Ehli't-Tasavvuf*, (Kâhire: Mektebetü'l-Külliyâti'l-Ezheriyye, 1980), 67.

²⁹ W. C. Chittick, *Sûfîsm*, (London: One World Oxford Press, 1998), 86.

³⁰ Tûsî, *Luma fi't-Târihi't-Tasavvufi'l-İslamiyyi*, 377.

³¹ Victor Frankl, *Kendini Gerçekleştirme ve Kendini-İfade Etmenin Ötesinde*, haz. Kemal Sayar, (İstanbul: İz Yayıncılık, 1991), 315.

³² Selçuk Eraydın, *Tasavvuf ve Tarikatler*, (İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, 1990), 194.

meydana gelen bir alevdir. Vecd denilen bu alev, kalbi ve ruhu sardıkça insan, kendini gerçekleştirir ve kendini aşar.

Bununla beraber kendini gerçekleştiren birey, kendi potansiyel ve kapasitesinin farkında olup, sahip olduğu bu potansiyeli en üst düzeyde gerçekleştirebilir. Bu yönüyle herhangi bir konuda başarıya ulaşma ile kendini gerçekleştirmeyi başarma birbirinden ayrılır.³³

İçine vecd ateşi düşen bir kimsenin bedeni, sevincinden veya üzüntüsünden sallanmaya başlar. Vecd anlayışı vasıtasıyla insan, hiçbir şey yok iken Rabbi'nin var olduğunu görür. Yani o, Allah Teâlâ'nın eşsiz ve tek olduğunu; ezelde kendisinden başka asla hiçbir şeyin var olmadığını görür.³⁴ Allah'ın eşsizliğini ve tekliliğini fark eden bir insan, vecd duygusunun sarhoşluğuyla kendini gerçekleştirir ve kendini aşar.

Zaten insan, kendini gerçekleştirmek için, sadece kendini keşfetmek ve tanımak yerine, kendisinin dışındaki aşkın bir gücü keşfetmek ve tanımak zorundadır. Allah'ın ikramı ve vecdi bir kula lütfetmesi, zikir ve ibadetlerin neticesinde meydana gelir. Sahibinin, ibadet ve zikirlerine güvenerek kibre düştüğü ve benlik hissettiği hiçbir vecd, gerçek vecd değildir. Kul, yaptığı ibadetler sayesinde itaatinin tadını duyar.

Allah'a itaat etmenin huzurunu vecd duygusu sayesinde hisseden insan, kendi potansiyellerini insan-ı kâmil seviyesinde gerçekleştirmeyi umut eder. Bu bağlamda ilahî özünü gerçekleştiren insan, kendini de gerçekleştirmiş olur.

Bu bağlamda yetenekler, hedefler, yetiler de dâhil olmak üzere bireyin kişiliğinin bütün yanlarının dengeli ve uyumlu gelişimi, yapısal ve kişisel potansiyellerin gerçekleştirilmesi anlamını 'kendini gerçekleştirme' tabiriyle ifade ederiz.³⁵

Vecd, Allah ile kulu arasında bir sır olduğu için anlatılmaz, yaşanır.³⁶ Vecd duygusu, Allah'ın ilahî isimleri ve sıfatları ile bütünlük kurduğu için ilahî aşk, heyecan ve coşku duygusunu insana hissettirir. Vecd duygusuyla

³³ Abraham Maslow, *Maslow's Concept of Self Actualization*, trs: Michael Daniels, (New York: Liverpool John Moores University, 2001), 27.

³⁴ Cevziyye, *Medâricu's-Salikîn*, 64.

³⁵ Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, 580.

³⁶ Ali b. Osman Hucvirî, *Keşfü'l-Mahcûb*, thk. Mahmûd Âbidî, (Tahrân: İntişârât-ı Sâdâ ve Sîmâ, 2006), 499.

insan, manevî heyecan ve cezbe haliyle ilahî sanatları ve ilahî isimleri müşâhede ederek bu hali korur.

Vecd duygusuyla insan, manevî heyecan ve cezbe haliyle ilahî sanatlara ve ilahî isimlere her durum ve şartta yöneldiği için kendini gerçekleştirmiş kişilerin özelliklerini taşır. Çünkü kendini gerçekleştirme; yetenekler, hedefler, yetiler de dâhil olmak üzere bireyin kişiliğinin bütün yanlarının dengeli, uyumlu olarak gelişimi ve kişisel potansiyellerin gerçekleştirilmesi anlamını taşır.³⁷

2.4. Vecd Duygusunun Öz-Güven Üzerindeki Etkisi

Vecd halini yaşayan kişide ihlâs denilen samimiyet hali, çok ileri noktadadır. O, iradesini Yüce Allah'ın iradesiyle bütünleştirmiştir. O, beklentilerin ötesinde Allah'ın ilahî isim ve sıfatlarındaki yansımalarını ahlakında yaşamaya çalışır. Bu bağlamda vecd halini yaşadığı anda, umulmadık anda gerçekleşen tecellilerle hoşnut olan kişi, hem Rabbine hem de Rabbi'nin ikram ettiği yeteneklerine güvenir.

Allah'a karşı güven duygusu hisseden insan, kendine karşı da güven duymayı öğrenir. Kendisine sunulan nimetlerin sahibi, Allah'tır. İradesinin ve sorumluluklarının yetkisine sahip insan ise, sınırsız bir güç tarafından kendisine verilen nimetlerden dolayı hem Rabbine hem de kendi yeteneklerine güven duyar.³⁸ Bu duyguyla insan; yeteneklerine, kapasitesine, aklına, duygularına ve gücüne güvenebilir. Bireyin Yararıya karşı duyduğu bu güven duygusunun neticesinde onda öz-güven duygusu oluşur.

Vecd halini en üst düzeyde yaşayan kişilerde, vecd duygusu, onları Allah'ın isim ve sıfatlarının yansımalarıyla bütünleştirerek onların nefsanî özelliklerini yok eder. Artık onlar, kendi vecd hallerinden de geçerek vecdi yaratan ve var eden Yüce Allah'ı bulmuşlardır. Yüce Allah'ı vecd duygusu sayesinde bulan kişi, kendini de keşfeder ve bulur. Kendini keşfeden insan, yeteneklerini ve kapasitesini kendisine ikram ettiği için hem Rabbine hem de kendine güvenir.

³⁷ Abraham Maslow, *Maslow's Concept of Self Actualization*, translate. Michael Daniels, (Liverpool: Liverpool John Moores University Press, 2001), 27.

³⁸ Esma Sayın, *Namaz Terapisi*, (İstanbul: Hayykitap, 2020), 79.

Özgüven duygusu yüksek olan kişiler, kendilerini severler ve kendilerini tanırlar. Bu bağlamda onlar, kendi benliklerine saygı duyarlar. Ancak bu sevgi; sadece kendini sevmek ya da bencillik değil, önce Allah sevgisine sonra insan sevgisine kişiyi yönlendiren bir sevgidir. Yine bu insanlar, kendilerini iyi tanırlar. Onlar, sadece kendilerini gözlemekle kalmaz; başkalarının kendileri hakkındaki düşünceleriyle de ilgilenirler.³⁹

Vecd halinde bazen, sakinlik ve istikâmet duygusu, yoğun heyecan ve hareketlilikten daha üstündür. Zikir ve dualardan oluşan manevî ibadetlerin kalbe gelen ilhamlarından bir kısmı, sükûnet, bir kısmı da hareket meydana getirir. Bu nedenle bazen sakinlik, hareketten daha üstündür. İnsan, vecd duygusu neticesinde ister coşku ister sükûnet hissetsin hem Rabbine hem de Rabbi ikram etti diye kendi yeteneklerine güvenmeyi öğrenir.

Kendi yeteneklerine güvenen bir kişi ise, kendine açık hedefler koyar. O, nasıl davranması gerektiğini bilir ve nasıl bir sonuç alacağını tahmin eder. Aynı zamanda kendi yeteneklerine güvenen kişi, olumlu bir düşünce sistemine sahiptir. O, Allah'ın sevgisiyle beslenen bir düşünce sistemi ile başta kendisine olmak üzere insanlara ve bütün canlılara karşı pozitif düşüncelere sahiptir.⁴⁰

Vecde gelen kişinin coşkusu, ortama bağlıdır. Bu durumu Ebû Muhammed Cerîrî'nin verdiği şu cevapta daha iyi görmekteyiz: 'Semâ meclisinde hazır bulunduğum zaman, şayet burada utanılacak saygın bir kişi varsa, kendimi tutarım ve vecd halime hâkim olurum.

Kimse bulmadığı yerlerde ise, vecd halimi kendimi sınırlandırmadan yaşarım.' demiştir.⁴¹ İnsan, vecd halini kendi özelinde sadece Allah'la kendine özel şekilde yaşasa da vecd halini sınırlandırmadan her ortamda yaşasa da her iki durumda da hem Rabbine hem de Rabbi ikram etti diye kendi yeteneklerine de güvenir.

Özgüven, bireyin duygularını düzenleyebilme yeteneğidir. Bu yetenek, bireyin duygularını düzenleme, hisleriyle rahatça deneyebilme, durumları üzerinde düşünceli şekilde meşgul olma kapasitesidir. Bu

³⁹ D. L. Dunner, *Current Psychiatric Therapy*, (Philaldephia: Saoundes Company Press, 1993), 78.

⁴⁰ L. Gilman, *Difference and Pathology*, (New York: Cornell University Press, 1985), 64.

⁴¹ Kuşeyrî, *Risâletü'l-Kuşeyrîyye fi İlmi't-Tasavvuf*, 62.

şekilde, kendini daha iyi tanıma eğiliminde olan bireylerin davranışlarını şekillendirmesi, özerk bir birey olabilmesi, çevresiyle olan iletişimlerinde bir denge oluşturması sağlanmış olur.⁴²

2.5. Vecd Duygusunun Kendini-Aşma Üzerindeki Etkisi

Vecd hali, ruhun bedenin etkisinden kurtularak tamamen Allah'ın isim ve sıfatlarıyla bütünleşmesidir. Bu nedenle vecd halinde ben duygusu silinmiş; yok olmuş; insanın bütün ruhuna, Allah Teâlâ hâkim olmuştur.⁴³ İnsan, vecd halini yaşadıkça, kendini-aşan ve böylece ilahî sıfatlarla bütünlüğü yakalayan insanların özelliklerini taşıyabilir.

Kendini gerçekleştirme; kişinin kendi potansiyellerini ortaya çıkarmasını temsil ederken, bir üst boyutu olan kendini aşmışlık (self-transcendence) ise, kişinin kendi potansiyelini aşıp kendisinden öte kazanımlar elde etmesi olarak anlaşılır.⁴⁴ Diğer bir ifadeyle kişinin kendisinden beklenenin fazlasını vermesidir ve bireyin kendisinden öte çevreye ve sosyal hayata faydası olmasıdır.

Vecd, iki türlü sonuç doğurur: Bunlardan birincisi, bilgidir. Vecd esnasında insan, ilim ve irfan sahibi olur. Bu sayede işaret türünden bilgiler, elde edilir. Vecd esnasında insan, Allah'ın isim ve sıfatlarındaki yansımaları görme (müşâhede) makamına erişir, keşfi açılır, sezgi gücü kuvvetlenir ve yeni bir anlayışa sahip olur.⁴⁵ Vecd haliyle ortaya çıkan ikinci bir sonuç ise, manevî hâller ve değişimlerdir. Bu gibi hareketler, dıştan bakıldığında belli olursa buna vecd adı verilir.

İnsan, vecd hali sayesinde ister irfanı elde edip entellektüel bir keyif yaşasın, ister kazandığı manevî hallerle entellektüel bir kişilik geliştirisin, her iki durumda da o, kişiliğini kendini aşmış insanların seviyesine taşır. Çünkü kendini aşmış insanlar, güçlü karakter sahibi ve sorumlu lider olarak olağanüstü iyi davranış sergileyen insanlardır. Bu kişiler,

⁴² M. L. Gunther, *The Cognitive Consequences of Critical Illness*, (NewYork: The Career Press, 2000), 45.

⁴³ Erol Güngör, *İslam Tasavvufunun Meseleleri*, (İstanbul: Ötüken Yayınları, 1982), 84.

⁴⁴ M. E. Koltko-Rivera, Rediscovering The Later Version of Maslow's Hierarchy of Needs: Self-Transcendence and Opportunities for Theory, Research and Unification, *Review of General Psychology*, 10(4), (2006), 309.

⁴⁵ Süleyman Uludağ, *İslâm Açısından Mûsikî ve Semâ*, (Bursa: Marifet Yayınları, 1992), 67.

dolayısıyla yaşamlarını bilgi ve deneyimlerle sürdürüp başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilirler.⁴⁶

Vecd hali esnasında ortaya çıkan keşifler ve güçlenen sezgi gücü sayesinde insan, tasavvufî halleri yaşamaya başlar. Böylece insan, Allah anıldığında kalbi titrer ve kendi varlığından O'nun ilahî isim ve sıfatlarına doğru yol alır. Bu noktada vecd duygusunu yaşayan insan, *"Allah'ın adının ânıldığında kalplerin ürperdiğini"*⁴⁷ belirten âyetteki manevî hali yaşar. Bu manevî hali yaşayan kişi, ilahî özünü gerçekleştirerek kendini gerçekleştirir ve kendini aşar.

Kendini gerçekleştiren birey, kendisi için yaşarken kendini aşan insan, artık kendisiyle ve çevresiyle daha yoğun ilgilenmektedir. Buna dair özetle Frankl 'dünyaya açık olmak' ifadesini kullanır. Başka bir deyişle kendini gerçekleştirme ve aşma, bireyin kendisinin dışında başkalarıyla iletişim kurmaya çalışması ve başkalarıyla pozitif ilişkiler gerçekleştirmesidir.⁴⁸

Aynı zamanda vecd duygusunu yaşayan insan, Hz Peygamber'in *"Her ümmetten bir şâhit getirdiğimiz ve seni de onlara şâhit olarak gösterdiğimiz zaman onların halleri ne olacak?"*⁴⁹ âyeti okunduğunda Peygamber Efendimizin hayrete düşmesi olayına benzer haller hisseder.⁵⁰ İnsanın bütün insanlara karşı hissettiği duyarlılık ve şefkat duygusu, vecd duygusuyla birleştiğinde o insan, kendini gerçekleştirmiş ve sonrasında kendini aşmış olur.

Kendini gerçekleştirmiş insan, kendisini kabullenirken; kendini aşmış insan ise, artık başkalarını da kolay kabullenmişlik durumuyla kucaklar. Kendini aşmış insan, sadece kendi sorunlarıyla ilgilenmez; başkalarının sorunlarıyla da ilgilenmeye çalışır. Bu bağlamda kendini aşmış insan, kişiler arası iletişimlerinde daha derin bir tavır sergiler. O, sevecen

⁴⁶ Abraham Maslow, The Farther Reaches of Human Nature, *The Journal of Transpersonal Psychology*, (1969), 1(1), 8.

⁴⁷ Zümer, 39/23.

⁴⁸ Victor Frankl, Self-Transcendence as a Human Phenomenon, *Journal of Humanistic Psychology*, 1966, 6(2), 103.

⁴⁹ Nisâ, 4/41.

⁵⁰ Buhârî, *Tefsir*, 9.

ilişkiler kurmakta zorlanmaz; çevresindeki her şeye büyük bir sevgi gösterir ve insanlarla tutarlı ilişkiler geliştirir.⁵¹

Sonuç

Vecd, ilahî isim ve sıfatların kalbe yansması esnasında insanın yaşadığı manevî heyecan ve coşkudur. Bu bağlamda vecd, Yüce Allah'ın varlığını fark eden kulun insanî sıfatlarını ilahî isim ve sıfatlara dönüştürür.

Bu yoğun manevî kaynaklı heyecan ve coşku hali olan vecd duygusu sayesinde insan, kendi varoluşsal sorularına cevap verir ve varlığının anlamını tatmin eder. Vecd sayesinde insan, kendini-tanımaya, kendini-gerçekleştirme ve kendini aşma imkânına sahip olur. Aynı zamanda o, vecd sayesinde ilahî isim ve sıfatlarla bütünlük duygusunu yakalar.

İnsan, vecd hali sayesinde ilahî isim ve sıfatlara yönelerek kendisinde tecelli eden ve etmeyen isimleri keşfederek benliğini sorgular ve kendini tanır. Bu bağlamda Rabbini ve kendini ilahî isim ve sıfatları vasıtasıyla tanıyan insan, kendini tanır.

Allah'ın isim ve sıfatlarıyla vecd duygusu sayesinde bütünlük kuran insan, kişilik bütünlüğü ve bilişsel tutarlılık kazanır. Ayrıca vecd duygusu sayesinde kendi ahlakına yansıyan ilahî isim ve sıfatları bulan insan, kendi varlığına saygı duyar ve onda öz-saygı bilinci gelişir.

Vecd halini yaşayan insan, Rabbine karşı samimi ve ilahî isim-sıfatlarla bütünlük halindedir. Bu nedenle o, samimiyet ve bütünlük duygusu sayesinde vecd halini yaşadığı anda, umulmadık anda gerçekleşen tecellilerle hoşnut olur. Böylece vecd halini yaşadığı anda o, hem Rabbine hem de Rabbi'nin ikram ettiği yeteneklerine güvenir.

Vecd hali, Allah'ın isim ve sıfatlarıyla bütünleşme neticesinde oluşan manevî heyecan, coşku ve ilahî çekim hali olduğu için bu hali yaşarken insanda, ben duygusu silinmiş; yok olmuş; insanın bütün ruhuna, Allah Teâlâ hâkim olmuştur. Bu nedenle vecdi halini yaşayan insan, hissettiği duyguların etkisiyle kendini-aşar.

Kaynakça

- Acar, Nilüfer. *İnsan İlişkileri ve İletişim*, Ankara: Nobel Yayınları, 2008.
Adler, Alfred. *Yaşamının Anlam ve Amacı*, çev. Kamuran Şipal, İstanbul: Say Yayınları, 1993.
Akşemseddin. *Makâmâtü'l-Evliyâ*, İstanbul: Süleymaniye Kütüphanesi, Reşit Efendi Kitaplığı, 2007, No: 345, vrk. 181a-b.

⁵¹ K. J. Schneider, O. T. Krug, *Existential-Humanistic Therapy*, (Washington: American Psychological Association, 2010), 64.

- Budak, Selçuk. *Psikoloji Sözlüğü*, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, 2004.
- Cebecioğlu, Ethem. *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, İstanbul: Anka Yayınları, 2004.
- Cevziyye, İbn Kayyım. *Medâricu's-Salîkîn*, Beyrût: Dâru'n-Nifâs, 1979.
- Chittick, W.C. *Sûfîsm*, London: One World Oxford Press, 1998.
- Cüceloğlu, Doğan. *Yeniden İnsan İnsana*, İstanbul: Remzi Kitapevi, 1993.
- Dunner, D.L. *Current Psychiatric Therapy*, Philaldephia: Saoundes Company Press, 1993.
- Eraydın, Selçuk. *Tasavvuf ve Tarikatlar*, İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, 1990.
- Filiz, Lütfi. *Noktanın Sonsuzluğu*, İstanbul: Pan Kitabevi, 2013.
- Frankl, Victor. *Kendini Gerçekleştirme ve Kendini-İfade Etmenin Ötesinde*, haz. Kemal Sayar, İstanbul: İz Yayıncılık, 1991.
- Frankl, Victor. Self-Transcendence as a Human Phenomenon, *Journal of Humanistic Psychology*, 1966, 6(2), 103.
- Gilman, L. *Difference and Pathology*, New York: Cornell University Press, 1985.
- Güngör, Erol. *İslam Tasavvufunun Meseleleri*, İstanbul: Ötüken Yayınları, 1982.
- Gunther, M.L. *The Cognitive Consequences of Critical Illness*, NewYork: The Career Press, 2000.
- Gustav Jung, Carl. *Keşfedilmemiş Benlik*, çev. Canan Ener Sılay, İstanbul: İlhan Yayınevi, 1999.
- Hökekleli, Hayati. *Ailede, Okulda, Toplumda Değer Psikolojisi ve Eğitimi*, İstanbul: Timaş Yayınları, 2011.
- Horney, Karen. *Günümüzün Nevrotik İnsanı*, çev. A. Erdem Bagatur, İstanbul: Yaprak Yayınları, 1986.
- Hucvirî, Ali b. Osman. *Keşfü'l-Mahcûb*, thk. Mahmûd Âbidî, Tahrân: Intişârât-ı Sâdâ ve Sîmâ, 2006.
- Kelâbâzî, Ebû Bekir Muhammed. *Tarruf li Mezhebi Ehli't-Tasavvuf*, Kâhire: Mektebetü'l-Külliyyâti'l-Ezheriyye, 1980.
- Koltko-Rivera, M.E. Rediscovering The Later Version of Maslow's Hierarchy of Needs: Self-Transcendence and Opportunities for Theory, Research and Unification, *Review of General Psychology*, 10(4), (2006), 309.
- Kula, Naci. *Kimlik ve Din*, İstanbul: Ayrıışığı Kitapları, 2001.
- Kuşeyrî, Abdülkerîm. *Risâletü'l-Kuşeyriyye fi İlmi't-Tasavvuf*, Beyrût: Dâru'l-Hayr, 2003.
- Maslow, Abraham. *Maslow's Concept of Self Actualization*, translate. Michael Daniels, Liverpool: Liverpool John Moores University Press, 2001.
- Maslow, Abraham. A Theory of Human Motivation, *Psychological Review*, (1943).
- Maslow, Abraham. *Motivation and Personality*, New York: Harper Publishing, 1954.
- Maslow, Abraham. The Farther Reaches of Human Nature, *The Journal of Transpersonal Psychology*, (1969), 1(1), 8.
- Mehmedoğlu, Yurdagül. *Erişkin Bireyin Kendilik Bilinci ve Din Eğitimi*, İstanbul: Rağbet Yayınları, 2001.
- Sanford, Linda M.E. Danovan, *Kadınlar ve Benlik Saygısı*, çev. Şemsa Yeğîn, Ankara: Hyb Yayıncılık, 1999.
- Saruhan, Mehmet. *İslam Ahlâk Esasları ve Felsefesi*, Ankara: Grafiker Yayınları, 2013.
- Sayın, Esmâ. *Namaz Terapisi*, İstanbul: Hayykitap, 2020.
- Schneider, K. J., Krug, O.T. *Existential-Humanistic Therapy*, Washington: American Psychological Association, 2010.
- Sühreverdî, Ebû Hafs. *Avârifü'l-Maârif*, Beyrût: Dâru'l-Kitâbi'l-Arabiyyi, 1966.
- Tûsî, Ebû Nasr Serrâc. *Luma fi't-Târihi't-Tasavvufi'l-İslamiyyi*, Kâhire: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyyeti, 1960.
- Uludağ, Süleyman. *İslâm Açısından Mûsiki ve Semâ*, Bursa: Marifet Yayınları, 1992.
- Yılmaz, Hasan Kâmil. *Anahatlarıyla Tasavvuf ve Tarikatlar*, İstanbul: Ensar Neşriyat, 2002.