

Kendimiz Hakkında Gerçekleri Görebilmek

Dr. Ayşe DOLMACI

Biz insanoğlu, kompleks bir yapıya sahibiz. Birbirinden değişik çalışma mekanizmaları olan farklı güçlerimiz var. Kendimizi her yönüyle tanımamız, kendi gerçekliğimizin farkında olmamız mümkün müdür? Kendimizle ilgili gerçekliğe yaklaşabilmek için neler yapabiliriz? Bu soruların cevabını verebilmek için, olabildiğince nesnel bir tutumla bakışımızı içimize çevirmek gerekir.

Dış dünyada görünen âlem kadar büyük bir âlem var aslında içimizde. Bu âlemi, objektif bir gözle keşfetmeye çalışmanın kazandıracağı bazı hasletler de var: Kendimizi kontrol edebilmek, özgür olabilmek, hedeflerimize yaklaşabilmek, kendimizle barışık olmak, kendimize güvenmek, insanlarla iyi geçinmek, huzurlu ve mutlu bir hayat sürebilmek gibi... Bu ve başka pek çok nedenden dolayı, insandan bilgece bir ödevi yerine getirmesi beklenmektedir: “Kendini tanı!”

Kendini tanımanın kişisel gelişime olan en büyük katkısı, insana eksik ve zayıf yanlarının varlığını göstermesi, onu bu konuda değişim ve gelişim gerekliliğine ikna etmesidir. Olduğumuz yerde durmayıp kendimizi geliştirmeye çalışmak, hayatımız için anlamlı bir hedeftir. Hilmi Ziya Ülken, ruhumuzun tekâmülü

dışında, sahip olduğumuz hiçbir şeyi ölürlen beraberimizde götürmeyeceğimizi söyler. Kendi şahsiyetimizi ne kadar geliştirmişsek, kârımız o olacaktır.¹

İç Gözlem Yapmak

İç alemimizde, işlerliğini yürüten farklı mekanizmaların var olduğunu kolayca görebiliriz. İnsanı oluşturan bu güçleri farklı isimler altında incelemek mümkün. Akıl-kalp-nefs; ruh ve nefis; duygu-düşünce-davranış gibi...

Aklımız bizim en önemli silahımızdır. Onun sayesinde yeryüzünde yaşamamızı sürdürür, tehlikelerden korunmaya çalışır, işimize yarayan teknikler geliştirir, hayatı kolaylaştıracak olan buluşlar yapar ve sonuçta büyük medeniyetler inşa ederiz. Yine onun sayesinde doğru ile yanlış ayırt eder, ahlâkî bir yaşantı sürmeye çalışır ve diğer insanlarla yardımlaşma içinde, bir arada yaşarız.²

Akıl kelimesinin kökeninde “bağ kurmak” anlamı vardır. Akıl insanın kendisi ile, diğer insanlarla, Allah Teâlâ ile bağ kurmasını sağlar ve bilimsel kanunlar arasında da bağ kurarak bilgiyi ortaya çıkarır. Nesnelere isimlendirilmesi, kavramlar oluşturulması, algılama, yargılama hep aklın işlevlerindedir.

Akıl ve düşünce eylemi bize nesnelere ne olduğunu söylerken, duygularımız nesnelere değerinin ne olduğu hakkında görüş belirtir. Benim için uygun mu, değil mi; hoş mu, değil mi? gibi...

Duygular hayatımıza renk katar, bizi yaşama sıkı sıkıya bağlar, vücudumuza enerji verir. Bir şey öğrenmeye çalışırken, onun içine duygularımız katarsak, öğrendiğimiz şeyin bizde kalıcı olduğunu görürüz. Fakat duygularımız subjektif bir yapıya sahip olduğu için, aklın sağlıklı çalışmasına da engel olabilmektedir. Amerikalı psikolog Goleman’ın da dediği gibi: “Zihnin akılcı-duygusal dengesinin belli bir orantısı vardır. Hisler yoğunlaştıka duygusal zihin devreye girer ve akılcı zihin etkisini yitirir.

Yaşamımızın tehlikede olduğu durumlarda, duygu ve sezgilerimiz anlık tepkilerimize rehberlik eder. Çoğu zaman bu iki zihin, olağanüstü bir iş birliği içerisinde. Duygu düşünceler için, düşünceler ise duygular için vazgeçilmezdir. Ancak tutkular bu dengeyi sarstığında duygusal zihin üstünlük sağlar ve akılcı zihni etkisiz bırakır.”³

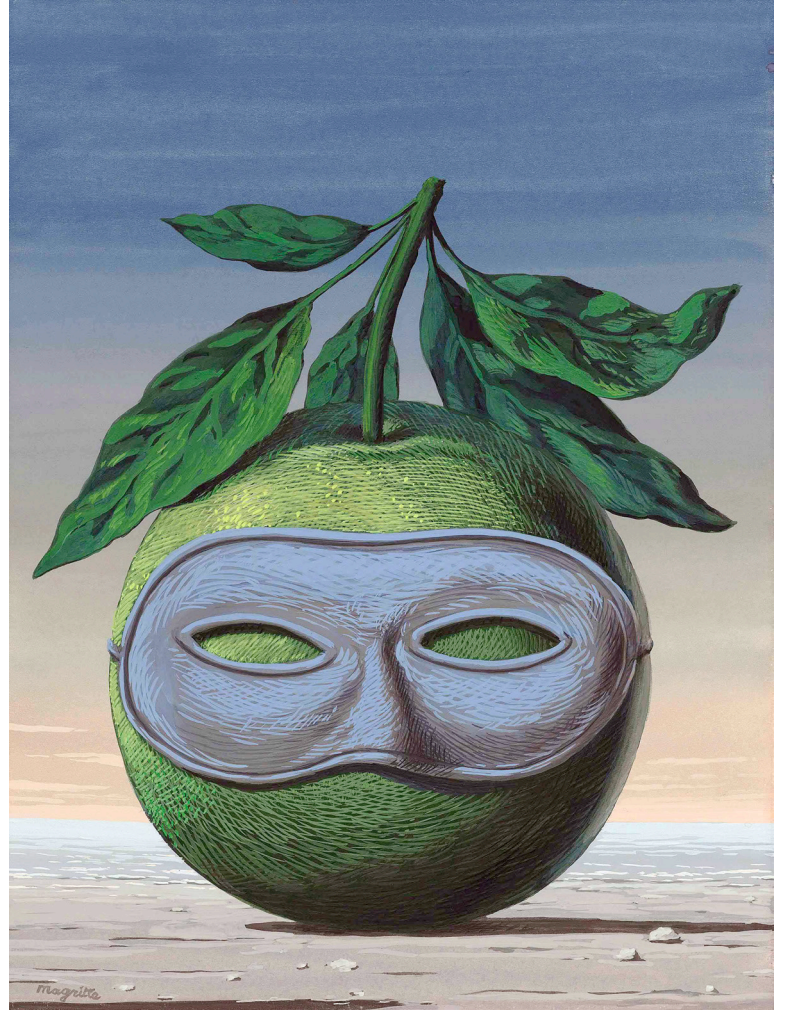
Robert Ornstein ise, beynimizin sağ ve sol yarı kürelerinin farklılığı üzerinde durarak bizim iki türlü temel bilinç biçimine sahip olduğumuzu vurgular. Bu bilinç biçimlerinden birisi analitik, diğeri ise bütüncüdür. Birincisi bir filin tek tek parçalarını görme işlemine benzer, ikincisi ise tüm hayvanı görmeye. Her ikisi de kendi işlevlerine sahip olarak birbirlerini tamamlar.⁴

Duygularımızı olumlu ve olumsuz duygular olmak üzere ikiye ayırabiliriz. Olumsuz duygular bizim akıl düzenimizi bozabilir. Ebedî olma isteği, iktidar hırsı, kibir duygusu, üstün olma isteği, kıskançlık, bencillik gibi...

Olumsuz duygular aslında belli bir denge içinde insanda var olmalıdır. Mesela kızgınlık ve öfke kimi durumlarda işimize yarar. Kişinin benlik sınırlarını ve onurunu korumasına olanak verir. Fakat bu duyguların yoğun yaşanması ve insanı mantıklı hareket etmekten alıkoyması, bir tehlike işaretidir.

Olumlu duygular ise bizde doğuştan var olan duygulardır ve ilâhî kaynaklıdır. İnsanoğlunun, kendi içinde bu duyguları geliştirmeye, yeşertmeye çalışması gerekir. Doğru bir denge içinde yaşadığı sürece, olumlu duygular insanı olgunlaştırır, insanı insan yapar. Bunların en önemlilerini iman, sevgi, merhamet, umut, sabır, utanma şeklinde sayabiliriz.

Nitekim malum olduğu üzere, “Akıl bizi yalnızca bir yere kadar getirebilir. Örneğin iman, umut ve aşk hakkında düşünebilir. Ama bu nitelikleri bütünüyle deneyimleyemez. Bu, kalbin ve duyguların işlevidir.”⁵ Dolayısıyla onu dengeleyecek bir başka güce ihtiyaç vardır ki burada devreye kalp girer: “(...) gerçekliğin bütün düzeylerini bilebilen, parçalar kadar



René Magritte'nin "L'Art de vivre [Yaşama sanatı]" isimli, 1968 tarihli bir resmi. Yaşama sanatı "kendini arayış" değil de "kendini maskelemek" midir?!

Bütün'ü de bilebilen algı organıdır. İnsanın en çok bilebileceği şey, kalbin bildiğidir ve o da sonsuzdur.”⁶

Bir başka Amerikalı psikolog Scott Peck de kalbin gücü sevgiyi, insanın benlik sınırlarını aşabilmesinin yolu olarak görmektedir: “Sevgi vasıtasıyla sınırlarımızı genişletmemiz demek, dışarıya doğru uzanmamız demektir. Bağlandığımız şeyleri severek ve onlara emek vererek, geçen yıllar boyunca yavaş yavaş sınırlarımızı genişletiriz. Dış dünyayı iç dünyamıza alırız. Bu yolla kendimizi ne kadar genişletirsek, o kadar çok severiz ve benliğimizle dünya arasındaki fark o kadar bulanıklaşır. Dünyanın büyük bir kısmıyla özdeşleşiriz.”⁷

İşte içe bakış yöntemi tüm bu duygu-düşünce-davranış durumlarımızı anlayabilmemizde rol alır. William James'e göre bu yöntem, kişinin kendisini araştırmasına izin veren tek yöntemdir: "Kızma, öfkelenme, sevilme, sevme, kıskanma gibi öznel yaşantıların başkaları tarafından gözlenebilme olanağı çok zayıftır. Bu tür yaşantıların araştırılması söz konusu olduğunda, iç gözleme başvurulur. Bireyin kendi kendini incelemesinden edinilen bilgiler toplanır."⁸

Genellikle insan kendi davranışlarını iyimser bir şekilde yorumlama eğilimindedir. Başkalarına acımasızca yöneltebileceği eleştirileri, aynı şekilde kendisine yönelmez. Bu subjektif düşünce biçimi, kendimizle ilgili olan ön yargılarımızın temelini oluşturmaktadır.

Bunun tersi olan durumlar, yani kendimize olan güvenimizin azlığı ve kendimizi olduğumuzdan daha değersiz bulmamız hususu da hareketlerimize bir sınırlılık getiren, kendimizle ilgili bir başka yanlış tutumdur. Alman şairi Goethe'ye göre insanın en önemli hatalarından biri, kendini olduğundan fazla sanmak ya da kendine hak ettiğinden daha az değer vermektir.⁹

Duyguların, belli bir potansiyele ulaştığı zaman, insan üzerinde egemenlik kurma ve insanın gözünü kör etme eğilimleri vardır ama birtakım tedbirlerle onları alt etmek mümkündür. Sabırlı bir tutum sergilemek, zamanın törpüleyici gücünden destek almak, duyguların iniş ve çıkış düzenine göre hareket etmek, bazen de yoğun bir şekilde yaşanan duygunun hız almasına müsaade edip, ortalık durulduğu zaman düşüncelerimizle tekrar olaylara hâkim olmak ve onlara yön vermek gerekir.

Dış Gözlem Yapmak

İnsanın kendini tanıma metotlarından biri, diğer insanlarla ilişki kurmaktır. Bu yolla, başkalarında görülen kusurların bizde de var olabileceğini düşünerek, kendimizi tanıma konusunda bir adım daha ilerleyebiliriz.

Gazzali'ye göre insanın kendi ayıplarını bilmesinin dört yolu vardır. Bunlardan ilk ikisi doğru yolu gösteren kâmil bir mürşit bulmak ve basiret sahibi, dindar birisini nefesine murakıp tayin etmek; üçüncüsü düşmanların dilinden kendi ayıplarını duyup bundan istifade etmektir. Dördüncüsü ise insanların arasına karışıp halkta kötü gördüğü her şeyi kendinde aramak ve "Bende bu da vardır." kanaati ile hareket edip onu silmektir.¹⁰

Farklı kişilik tipleri hakkında bilgi sahibi olmak da kendimizi ve başkalarını değerlendirmemize yardımcı olabilir. Böylece insanları olduğu gibi kabullenme yeteneğimiz artar. Gerçekçi olmayan beklentilerimizden kurtularak, hayal kırıklıkları yaşama ihtimalimizi düşürebiliriz.

Duygu, düşünce, sezgi ve duyular insanın dış dünyayı algılamasında olduğu gibi, kendini algılamasında da esas rolü oynayan işlevlerdir. Sadece bilinç alanında değil, bilinçaltında da işlevlerini sürdürmektedirler. Bu dört kavram insanda mümkün mertebe bir denge içinde olmalıdır ki, kişi, ideal ölçülerde bir insan olmayı başarabilsin.

Farklı kişilik tiplerinden bazıları, iç gözlem yapma konusunda daha şanslı ve başarılı olabilirler. İçlerine kapalı kişiler kendilerini daha kolay dinlemektedirler. Çünkü onlar yaratılışları gereği iç dünyaları ile daha fazla ilgilenir, ilgi objelerini bu yöne doğru kaydırırlar. İç dünyalarında gelişen olaylar kendileri için daha önemlidir.¹¹

Dışa dönük tipler ise belki dış dünyayı gözlemleyerek ve onu kendi iç dünyalarına uyarlayarak kendileri hakkında daha isabetli bilgilere ulaşabilirler. Her insan tek ve kendine özgüdür. Fakat insanları böyle genel gruplara ayırmak, bazen onların davranış tarzları için bir açıklama getirmeyi kolaylaştırabilir.

İnsanlarla olan ilişkilerimizde, hakikatlerin farkında olmanın büyük önemi vardır. Böylece karşımızdakileri doğru tanırız ve nasıl davranmamız gerekiyorsa, ona göre davranmaya çalışırız. Yanlış yargılarımız,

gereksiz üzüntüler çekmemize neden olur. Olmayan bir şeyi var gibi, olan bir şeyi de yok gibi görüp kahrolmamak, ancak bizim çevremizdeki insanlar hakkında gerçekçi görüşler geliştirmemize bağlıdır. İnsanlara karşı hoşgörülü olabilmek ise, insanları olduğu gibi kabul edebilmeyi gerektirir.

Başka insanlarla olan ilişkilerimizde, onları objektif şekilde değerlendirme biçimi, her zaman mümkün olmayabilir. Bir insan kendi gerçekleri için oldukça insafli bir tutum sergilerken, karşındakiler için nedense ön yargılı fikirler geliştirir. Bütün bunlar, doğru düşünce biçimini edinmek ve hakikatleri görebilmek yeteneği ile önüne geçilebilecek durumlardır.

Eyleme Geçmek

Duygu ve düşünceler bizim iç alemimizde oluşan oluşumlardır. Davranışlar ise bu oluşumların dış dünyaya yansımalarıdır. Duygu ve düşüncelerimiz çoğu zaman davranışlarımızla belirgin bir hâle gelir.

Fikir dünyamızda ahlâk ve harekete vurgu yapan, hareketi insanın kendisini ve diğer varlıkları bir üst mertebeye doğru değiştirebilmesi olarak tarif eden Nurettin Topçu; duygu, düşünce ve davranışlarımız sırasında bizim tutumumuzun nasıl olduğunu şöyle özetlemektedir: “İnsan duygu halinde edilgendir. Hareket dış dünyaya aittir. Dış dünyadan bize gelir ve etkide bulunur. Bizim bunları veto hakkımız yoktur. Bilgi safhasında insanla dış dünya arasında bir denkleme görülür. Bunlardan biri aktif, diğeri pasif değildir. Hareket safhasında ise insan etkin, dış dünya ise edilgendir. Burada biz fizyolojik varlığımızın sınırlarının ötesine geçiyoruz, hürriyetimizi hissediyoruz.”¹²

Topçu'nun hareket vurgusunda olduğu gibi, severek, isteyerek yapılan her iş, kendi yeteneklerimizi ve kuvvetlerimizi iyice tartmaya ve tanımaya yarar. Hayatta etkili olmak isteyen

bir kimsenin ilk önce kendisini iyice tanıması şarttır. İnsanlar kendilerini kuru kuruya düşünmekle değil, ancak ve ancak iş yapmakla tanıyabilirler.¹³

İradenin insanın kendisini tanımasında büyük bir rolü olduğu kesindir. Çünkü olumlu yönde verilen bir kararı uygulamaya koymayı başaran bir kişi, kendi içindeki güçlerin varlığına tanık olmuş, kendi sınırlarının nereye kadar genişleyebileceğinin farkına varmış olur. İrade kendine güvenin bir şeklidir. İrade, yani bir şey yapma azmi, o işi yapmak istediğimizin ve yapabileceğimize dair kendimize duyduğumuz güvenin belirtisidir. Kendine güven duygusu da kişinin kendini gerçekleştirme girişimi ile yakından alakalıdır. Kendine güvenen insan değişimlerden çekinmez, cesaretli adımlar atar.

Allah rızasını kazanmak gayesiyle yapılan her bir iyilik, olumlu ve iradeli davranışlara verilebilecek birer örnektir. Mesela Allah rızasını umarak malını ihtiyaç sahipleri ile paylaşmak böyledir. Bu, aslında insanın kendi şahsiyetini güçlendirmekte ve ona, kendi iç âlemine giden bir yol açmaktadır. Bu yol insana kendini buldurur, insana kendisinin farkına vardırır. Kendisinin Allah katındaki yerini iyice tespit eder.¹⁴

İçinde bulunulan ânı yaşamak da insana kendisini bulduracak niteliktedir. Bu, insanın beklentilerden ve tutkularından sıyrılmasını gerektirir. Olan ve biteni sevgiyle kabul etmenin yolu, beklememektir. Başımızı kaldırap şu anda çevremizde olan her şeyi fark etmeyi denemek; bulunduğumuz yeri, yaptığımız işi ve konuştuğumuz kişiyi fark etmek; gerçekten yaşamak demektir. Aksi taktirde yaşayan bir ölüden farkımız kalmaz.¹⁵

Kur'ân-ı Kerim'in Rehberliği

İnsanı yaratan ve onun hakkında neyin iyi olduğunu en iyi bilen Allah Teâlâ, Kur'ân-ı Kerim'de bize kendini tanıma konusunda da yol göstermektedir. Öncelikle Rabbimiz


bize yaşama amacımızın ne olduğunu söyler. Yaşamın anlamını sorgulamak, aslında insanoğlunun özünde, derinlerinde bir yerde yatan arayıştır ve çoğu kişinin bu soruya bir cevap bulamaması, onu büyük bir bunalıma sürükler.

Kur'ân-ı Kerim'e göre yaratılma sebebimiz ve yaşama amacımız, öncelikle Allah'ı tanımak, bilmek ve O'na kulluk etmektir. Daha sonra bu amacı iyi insan olmak şeklinde genişletebiliriz. Rabbi ile, kendisi ile, diğer insanlarla ve çevresiyle barışık olmak, bu dört sahadaki ilişkilerini en sağlam şekilde inşa etmek...

İnsan olmanın zaaflarını ise Kur'ân-ı Kerim bize şu şekilde açıklar: İnsan hâkim olmak ister, hırslıdır, bozguncudur¹⁶; nankördür¹⁷; cahildir¹⁸; zalimdir¹⁹; azgındır²⁰; kıskançtır²¹; cimridir²²; acelecidir²³; zayıftır²⁴; inatçıdır²⁵. Mayamızda bulunan bu zaafların bilincinde olup, kendimizi ona göre eğitmemiz, şekillendirmemiz gerekmektedir.

Allah Teâlâ insanın önünde iki seçenek olduğunu belirtir ve ondan doğru olanı seçmesini ister. Kur'ân-ı Kerim, Rabbinin çağrısını işitmeyenlerin, onu inkâr edenlerin yaşayan ölümler olduğunu²⁶, duyu organlarının işlevsizleştiğini söyler. Yani inkâr psikolojisi, insanı, sahip olduğu donanımların bazılarını kullanmakta yetersiz hâle getirmektedir.²⁷ Bu da insanın gerçekleri görmesi için bir engeldir ve onun kendisine yabancılaşmasına, kendisini unutmaya sebep olmaktadır.²⁸ İnatla küfür yolunu seçen insan, hakikati kavrama yeteneğini kaybetmiştir. Nefsini tanıyan edinen insanların da kalpleri Allah tarafından mühürlenmektedir.²⁹ İman eden kişiye ise, Allah Teâlâ can vermekle kalmayıp, aynı zamanda ona insanlar arasında yürüyebileceği bir ışık da sağlamaktadır.³⁰

"Nefsin insana vesvese vermesi" olarak ifade edilen iç-benliğin kişiye bir şeyler fısıldaması durumu, insanın içindeki olumsuz oluşumlara ve bu oluşumların insan üzerindeki etkisine işaret etmektedir. Çoğu zaman insanın kafasını karıştıran ve gerçekleri görmesine engel olan bu durum, bizim kendimizi tanımamız konusunda da yolumuza çıkan büyük bir çeldiricidir.

Bu şekilde içimizdeki güçleri, zaaflarımızı, çeldiricilerimizi tanımak, bizim kendimiz hakkında daha gerçekçi bir bilgiye sahip olmamızı sağlar. Her ne kadar kendini tam olarak bilebilmek, kendinin farkında olabilmek güç bir meziyetse de bize düşen bu uğurda bir çaba sarfetmektir. 

NOTLAR

- 1 Ülken, Hilmi Ziya, *Aşk Ahlâkı*, İstanbul, 1981, s. 23.
- 2 Dolmacı, Ayşe, *İnsanın Kendisini Tanıma İmkânı ve Bunun Din Eğitimindeki Yeri*, (Doktora Tezi), İstanbul, 2003, s. 42.
- 3 Goleman, Daniel, *Duygusal Zekâ*, trc. Banu Seçkin Yüksel, Varlık Yay., İstanbul, 2000, s. 23-24.
- 4 Ornstein, Robert, *Yeni Bir Psikoloji*, trc. Erol Göka - Feray Işık, İnsan Yay., İstanbul, 1992, s. 23-25.
- 5 Helminski, Kabir, *Bilen Kalp*, trc. Refik Algan, Dharma Yay., İstanbul, 2001, s. 106.
- 6 Helminski, a.g.e., s. 120.
- 7 Peck, Scott, *Az Seçilen Yol*, trc. Rengin Özer, Akaşa Yay., İstanbul, 1992, s. 98.
- 8 Köknel, Özcan, *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, Altın Kitaplar Yay., İstanbul, 1982, s. 351.
- 9 Goethe, Johann Wolfgang, *Goethe Der Ki*, trc. Gürsel Aytaç, Kültür ve Turizm Bakanlığı Yay., Ankara, 1986, s. 112.
- 10 Gazzalî, *İhyâu Ulûmid-Din*, trc. Mehmet A. Müftüoğlu, Tuğra Yay., İstanbul (4 Cilt), s. 138-139.
- 11 Tunç, Mustafa Şekip, *Psikolojiye Giriş*, İstanbul, 1949, s. 196.
- 12 Topçu, Nurettin, *Psikoloji*, İstanbul, 1954, s. 44-52.
- 13 Kanad, Halil Fikret, *Kısaltılmış Pedagoji*, MEB Yay., Ankara, 1966, s. 100.
- 14 Bakara, 2/265. Bayraklı, Bayraktar, *Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri*, İşaret Yay., İstanbul, 2001, c. 1, s. 184.
- 15 Bolaç, Vesile, *Sağlıklı Yaşamın Temeli Kendini Bilmek*, Arıtan Yay., İstanbul, 2002, s. 12.
- 16 Bakara, 2/32; 205.
- 17 İbrahim, 14/34; Âdiyat, 100/6; Şûrâ, 42/48; İsrâ, 17/67.
- 18 Ahzab, 33/72; En'âm, 6/111; Neml, 27/55.
- 19 Hüd, 11/18; En'âm, 6/21; Rüm, 30/29.
- 20 Alak, 96/6.
- 21 Nisâ, 4/128; Tegâbun, 64/16; Meâric, 70/21.
- 22 İsrâ, 17/100; Tevbe, 9/34.
- 23 İsrâ, 17/11; Enbiya, 21/37.
- 24 Nisâ, 4/28.
- 25 Yusuf, 12/59; İbrahim, 14/15; Müddessir, 74/16.
- 26 En'âm, 6/36; Rüm, 30/52-53.
- 27 Bakara, 2/7; Araf, 7/179.
- 28 Haşr, 59/19.
- 29 Câsiye, 45/23.
- 30 En'âm, 6/122.