

## MUKADDİME

Son zamanlarda hem dünyada hem de ülkemizde gittikçe artan miktarlarda üzücü hadiselerle şahit oluyoruz. “Sözde din” adına anlamsız şiddet, zenginlerin fakirleri istismarı sonucu küresel göç dalgaları, çevre kirliliği, ekolojik dengenin bozulması ve tükenen türler gündemden çıkmıyor.

Uzaydan bir yerlerden şu hassas mavi gezegenimize bakan birisi hayretle “Bunlara ne oluyor?” derdi.

Evet, bize ne oluyor Allah aşkına?

Nasıl oluyor da artan bütün teknolojik imkânlarımıza rağmen işler hep daha kötüye gidiyor? Mesela 100 senedir psikiyatri ve psikoloji geliyor ama ne hikmetse ruh sağlığı(!) bırakın düzelmeyi, gittikçe bozuluyor ve dünya neredeyse bir açık hava tımarhanesine dönüşüyor.

İşte bu soruların cevabını bulabilmek için, “Nefs ve Maneviyat Psikolojisi” adı altında, sessiz sedasız bir psikoloji hareketi başlattık. İnsanın psikolojik yapısını, bu yapıda hüküm süren kuralları sadece Batı ilminden değil, bizzat Yaratan’ımızın Kitab-ı Kerim’inden ve bu kitabı bize tebliğ eden fahr-i kâinat Efendimizin (s.a.s) fem-i saadetlerinden öğrenmek istiyoruz.

Nefs Psikolojisi üzerinden insanı anlamaya çalıştıkça hayretle, önceleri cevabını bulamadığımız bazı soruların cevabını bulduğumuzu görüyoruz. Bu sorulardan belki de en mühimi şu: Nasıl oldu da biz, hem kendi kendisini ve hem de çevresini yok eden bir tür haline dönüştük?

Cevap psikolojik yapımızın ince ayrıntılarında gizli ve bu yapıyı anlamak için insan olmanın kısa bir tanımını verelim.

Öncelikle Hâlik-ı Mutlak (Mutlak Yaratıcı) Rabbimiz öyle takdir buyurduğu için bizi yaratıklarının en hayırlısı, en şerefli kılınmış ve bize (kabımız aldığıınca) kendi ruhundan ihsan etmiş (Secde, 9) ve bizi dünya hayatındaki halifesi tayin etmiş (Bakara, 30).

Ayrıca “güzel isimler / esmaü'l-hüsna” adı altında evrenin bütün yapısal kodlarını da öğretmiş (Bakara, 31). Erkek veya dişi yaratılmamızdaki cins farklılığı ise (Zariyat, 49) bu isimlerin ilginç bir özelliğinden kaynaklanıyor: Celâl ve cemâl yapısı.

Özetle açıklarsak; mesela Rahman (rahmetini dalga dalga bütün kâinata yayan), Rahîm (bu rahmetini alıcılık kabiliyetine göre bir ana rahmi gibi bireysel olarak ihsan eden), Raûf (çok merhametli), Vedûd (hakiki manada seven, hatta âşık), Hâfız (koruyan), Müheymin (emniyet verici) gibi isimler cemâl isimleridir (yani sembolik manada müennes/dişil).

Diğer yandan da Cebbâr (takdir ettiğini zorla yaptıran), Muktedir (kudretine sınır olmayan), Mümit (öldüren), Muksit (âdil olup mazlumların ahını zalimlerden çıkartan), Kakhâr (çok güçlü ve kahredici) gibi isimlerde celâl isimleridir (yani mecazi manada eril/müzekker).

Sayısal olarak bakıldığında cemâl isimleri celâl isimlerine göre takriben on misli daha fazladır. Bu durum da Rabbi-

mizin hadis-i şerifte zikredilen “*Rahmetim gazabımı aşmıştır.*” hakikatine tekabül eder.

Ve ezelde bütün insanlığa kâinatın bu “aslî yapı taşları” kodları, yani “isimler” öğretilmiş, emanet edilmiştir. Emanet edilmiş olma, bu kodlarla tasarruf etme yetki ve salahiyetini taşıma demektir.

Ayrıca bu “isimler” hadis-i şerifte zikredilen 99 isimle sınırlı değildir, sayıları sonsuzdur. Başka bir sembolle isimleri anlatmaya çalışırsak, her ismi bir ezgi gibi düşündüğümüzde kullandığı isimlere göre her insan bir bestedir, yani hayat boyu oluşturduğu ezgilerin bütünüdür. Kemâl (yani olgunluk) celâl ve cemâl isimlerinin ahenkli bir şekilde birleşmesinden kaynaklanır. Orantıda celâl ağır basarsa müzik kulakları tırmalar, mesela zorba, kaba, çıkarıcı, bencil oluruz ve celâl olmadan sadece cemâli yaşarsak pasif, âtıl, etkisiz kalırız.

İlginç olan, hanımefendilerin fitrî (yaradılıştan gelen) yapıları itibariyle cemâl isimlerine, erkeklere göre daha fazla mazhar olmalarıdır. Mesela Rahman isminin tecellisi olan “merhamet” kadınlarda daha fazladır ve aynen Sultanü'l-Enbiya Efendimiz (s.a.s) gibi hanımefendiler de “*raûfun rahîm*” dirler (Tevbe, 128).

İşte bu üstün özellikleri sebebiyle, anne olma şerefi kadına ihsan edilmiştir. Yani Rabbimiz kadını -tabiri mazur görün- Efendimiz'in (s.a.s) ahvâl-i şerifi ve “kendi modeli” üzerine yaratmıştır.

Tabii ki bu yapı, gerektiğinde celâl isimlerinin kullanılmadığına delalet etmez. İstiklâl Savaşı esnasında erkekleri cephede mücadele veren kadınlar, hem anne hem de baba olmuşlardır.

Ayrıca İbnü'l-Arabî (k.s) gibi tasavvuf büyüklerimizden öğrendiğimiz kadarıyla, bütün kâinat sevginin de ötesinde

“aşk” üzere yaratılmıştır. İlk nokta da aşk, son nokta da aşktır. Farkına varmasak da “aşk”tan geliriz, “aşk”a döneriz.

Bir velinin buyurduğu gibi bütün yaradılış süreci bu “aşk”ı izhar etmek (meydana çıkarmak) için bir bahanedir.

Ana rahminde (Rahîm ism-i şerifine dikkatinizi çekeriz) bu “aşk” içinde yüzen bebek, doğduğu anda, dünya nefesini içine çektiğinde, yani dünyayı içine aldığı anda, dünyalı olduğunda ağlamaya başlar. Ve hemen akabinde kaybettiğini sandığı “aşkı” annesinin gözlerinde ve gönlünde bulur.

İlk dünyevî aşkımız annemizdir. Allah insana insandan tecelli ettiği için, Allah’ı da orada buluruz. Sonra gelen bütün yâr, yâran hepsi teferruattır.

Demek ki “annelik” sadece bir cinsiyet aidiyeti ve bebek taşıma özelliği değil, insanlığa bahşedilmiş muhteşem bir rahmânî haller manzumesi, en yüce bir varoluş makamıdır. “*Cennet annelerin ayakları altındadır.*” hadis-i şerifi bu hususiyete dikkati çeker.

İşte Nefs Psikolojisi’nin bize öğrettiği gibi bu “ince ayar” bozulduğu için “kendisini ve hem de çevresini yok eden bir tür” olduk. Maddeperest tüketim toplumunun sapık mantığı doğrultusunda kadın olmak, anne olmak, aile kurmak sanki ikinci sınıf bir insanlık haline indirgendiy ve akort bozuldu.

O kadim beste ahengini yitirdi, cemâli unutup bir celâl gü-rültüsü haline dönüştük. Peki nasıl kurtulacağız?

Biz erkekler inşacıyız, savaşçıyız, avcıyız, “güce” sahip olma yollarının ustasıyız, rekabeti severiz, gerektiğinde “ezip geçeriz.” Ama hakikatine baktığımızda son derece mutsuzuz, “Kahhâr” ism-i şerifinin altında, kendi yapıp ettiklerimizin neticesinde ölesiye eziliyoruz. Bu durumda “birilerinin”

bizi bu kâbustan uyandırması, sahte değerler üzerine kurduğumuz dünyamızı bize yansıtması lazım.

Bu “birileri” fitrî yapıları itibarıyla “cemâl” zengini, yani hikmet (bilgelik) kaynağı olan annelerimiz, eşlerimiz, kız kardeşlerimiz olan hanımefendilerden başka kim olabilir? Ancak “onlar” bu rüyadan, biz erkeklerden daha önce uyanırlarsa, kendi özlerini bulurlarsa hem kendilerini hem de biz erkekleri kurtarabilirler.

Evet Nefs Psikolojisi bize bunları öğretiyor, küresel boyutlarda bir “Cemâl Uyanış Hareketi” bütün dengeleri tekrardan düzeltebilir.

Bu tespitlerden hareketle şu tavsiyelerde bulunabiliriz...

Evvel emirde çocuklarımızı bu şuurla terbiye etmemiz çok önemli. Anneliğin, kadınlığın, dişi bilgeliliğinin çocuklara ikinci sınıf insanlık gibi yansıtılması son derece yanlış. Tam tersine, cinsiyetleriyle iftihar etmelerini öğretmeliyiz. Eğer şimdiye kadar yaptığımız gibi varoluş hedeflerini etkinlik, güç, kuvvet, zenginlik ile kısıtlarsak genç insan celâl isimleriyle var olmanın üstünlüğüne inanır ve hayat projesini yanlış temeller üstünde kurar.

Sınırsız güç, iktidar arayışı, ezici rekabet, baş olma hırsı, mal toplama, sözde kendi kendine yetme, kendi kendinle mutlu olma hayali; yani narsisizm, hakikatini unutup zahirini allayıp pullayıp teşhir etme, fizikî gücünü fitrata aykırı bir şekilde zorlama...

Bunların hepsi erkeklerde bile olmaması gereken ilkel hasletlerdir. Hazret-i Mevlânâ'nın buyurduğu gibi, “sadece yaratılmış” değil, “sanki” yaratan olan hanımefendilere ise hiç yakışmaz. Ama daha da vahimi, ait olmadıkları bu daracık kaba sıkışma onları ölesiyeye sıkar. Çünkü fitrî yapılarında

kuvve (potansiyel) olarak bekleyen cemâl isimlerinin tecelli etmemesi (meydana çıkmaması), nefes alıp da veremeyen bir insanın haline benzer.

Hayatın başlangıcında “zafer sarhoşluğu” ile bu durum ilk senelerde fark edilmeyebilir ama “ilkbahar” geçip “yaz”a adım atıldığında ve özellikle hayat “sonbahar”ına doğru ağır bir kasvet çöker.

Bu sebeple, depresyon ve evham hastalıkları kadınlarda daha çok görülür ve 1900’lerde %1-2 civarında olan hayat boyu depresyon görme sıklığı, günümüzde özellikle ergenlerde %20-40 civarına gelmiştir (Jean M. Twenge, *Ben Nesli*, Kaknüs Yayınları, İstanbul 2010).

Peki bu durumun başka pratik çözümleri ne olabilir diye sorarsak şu cevapları buluruz:

Gördüğümüz gibi yaşadığımız çağın “modası” olabildiğince madde tüketme ve bu yolda iktidar sahibi olma gibi gözüküyor. Ve bu var olma yerine sahip olma varoluş tarzının dayanılmaz bir cazibesi var, karşı koymak çok zor. Bu durumda, tabii ki genç kızlarımıza meslekî ve yüksek eğitim imkânları sunmalıyız, aksi takdirde haksızlık olurdu. Ama bütün bu eğitimleri alırken bir yandan da USA’de olduğu gibi erken evlilik ve annelik teşvik edilmeli.

Mesela yasal düzenlemelerle hamilelik esnasında, İsviçre’de olduğu gibi, %25-50-75 çalışma saatleri, iş yerlerinde çalışan anneler için kreşler organize edilebilir, vergi sistemi genç çocuklu çiftler için yeniden yapılandırılabilir. Yani erken evliliği ve çocuk sahibi olmayı ana okulundan başlayıp bütün eğitim süreci esnasında cazip hale getirmeliyiz. Çünkü kadın, anneliği tattığında sanki bir cemâl isimleri devrimi yaşar, kâinata bakışı değişir, özünü bulur.

Son senelerin modası ve aslında “erkek kopyası kadınlık arayışı” olan emansipasyon hareketi (sözde kadın-erkek eşitliği) artık iflas etmiştir. Çünkü yukarıda açıkladığımız gibi, fitrî yapısı, özü, aslı itibarıyla kadın erkek “eşit” değil, cemâl zenginliği açısından kadın bidâyetinde erkeğe üstündür.

Akl-ı selim (sağduyu), hikmet, ferâset, basiret, merhamet, muhabbet hep cemâl, yani müennes vasıflardır. İlginçtir, kelime yapısı olarak da Arapçada zât (mesela Allah’ın “Zât”ı dediğimizde), nefis, ayrı (asıl), hakikat hep müennes (dişil) kelimelerdir. İbnü’l-Arabî bir hadis-i şerifin gramatik yapısından da hareket ederek, insan yapısındaki aslî unsurun müenneslik olduğuna işaret eder (*bana dünyadan üç şey sevdirdi* hadisi).

Hazret’in görüşüne göre bütün yaratılış süreci, dişilik ilkesiyle yönetilmektedir ve bu görüşünü şöyle güçlendirir: “Erkek iki müennes arasında tahakkuk eder (gerçeklik kazanır), te’nis-i zât (te’nis-dişilik ilkesi), diğeri ise te’nis hakikidir (yani gerçek kadın/anne). (Toshihiko İzutsu, İbn Arabî’nin Fusûs’undaki Anahtar-Kavramlar, Kaknüs Yayınları, s. 290)

Te’nis-i zâtı (özdeki dişilik) her insanın aslî “Can” kuvvesi (ilk yaratılışındaki en mükemmel hali/Tin Sûresi, 4).

“*Lekad halaknâl insâne fi ahseni takvîm*” olarak telakki edersek öyleyse erkek ve kadının yaratıldığı o “tek bir Can” da aslında müennes bir kuvvedir (*halakakum min nefsin vâhidetin*/Nisa Sûresi, 1).

Evet, erkek hayatın başlangıcında celâl isimlerinin tecellisi olmalı, yani her açıdan güçlü olmalıdır (barınak inşa edecek, avlanacak, ailesini koruyacak, toplumsal ve ailevî disiplini sağlayacak)... Ama bu celâl haline sıkışıp kalmamalı,

kemâle doğru tekâmülünde cemâl uyanışı da yaşamaladır. Yoksa eksik kalır, “yaşamadan” ölür. Hazret-i Ömer Efen-  
dimiz’in (k.s) hayat-ı seniyyeleri (“katil Ömer”den, adalet  
ve merhamet timsali Ömer’e dönüşümü) bu sürecin en ib-  
ret verici misallerinden sadece birisidir.

Ve erkeklerdeki bu uyanışı başta annelerimiz olmak üzere  
hikmet sahibi hanımefendiler harekete geçirir. İnsan, insan  
yanında insan olmayı öğrenir ve hepimizin ilk insan mode-  
li “anne”lerimizdir.

Berin Hanımefendi’nin ne güzel ifade ettiği gibi, “anneliğe  
doğan” anneler sadece ferdî mükemmelliklerini keşfetmek-  
le kalmazlar, yakın çevrelerinden başlayarak bütün toplu-  
ma da tesir edebilir, yön ve ritim verici olabilirler.

Muhterem yazarımızın kendi hayatı da bu uyanışın güzel  
bir özetini sunuyor. Kendisi büyük azim gerektiren kendini  
tanıma sürecinden geçti, öğrenim analizi ve grup terapisi eği-  
timlerini aldı. Ama bu arada nur topu gibi olan iki evladına  
ve muhterem eşine de annelik aşkını sunmayı ihmal etmedi.

Kitap çok değişik açılardan bize anneliği tasvir ediyor, hem  
müstakbel annelerin hem de bu şerefe nâil olmuş hanıme-  
fendilerin istifade edip hayatlarında tatbik edebilecekleri  
güzel bir eser.

Rabbimiz cümlemizi, söylediklerini, yazıp çizdiklerini  
kendi hayatlarında da hakiki manada tatbik edebilenlerden  
kılınsın, Rahman/Rahîm ism-i şerifleri ile tecelli etsin, aciza-  
ne nefeslerimize tesir halk eylesin...

Aşk olsun...

*Psikiyatr Dr. Mustafa Merter*  
*İsviçre, 2016*



## ÖNSÖZ

Evet, bir ressam değilim ve muhtemelen de olmayacağım.  
Ama bu, resim yapmama engel değil, değil mi?  
Ses sanatçısı olmak zorunda değilim, şarkı söyleyebilmek için.  
Çünkü insanın içinden gelen şarkıyı söyleyebilmesi,  
kendi sesini duyması demektir.

2010 yılının son günleriydi. Büyük oğlum 3 yaşına yaklaşmıştı, birlikte geçirdiğimiz zamanların ardından kendime ve anneliğe dair bazı sorgulamalara başlamıştım. Kendimi bildim bileli, en olmazsa olmazımdı zaten sormak, sorgulamak, aramak ve anlamaya çalışmak...

Okuduğum psikoloji kitapları, yazarlık yaptığım annelik platformları, sohbet ettiğim arkadaşlarım cevap olamamıştı bana. Çok sevdiğim Dr. Maria Montessori, “Çocuğunuzla birlikte kendinizi de gözlemleyin.” derken tam olarak neden bahsediyordu acaba?

Koşa koşa Psikiyatr Dr. Mustafa Merter’in kapısını çaldığımda “Kendimi kavramak istiyorum.” demiştim.

Ben, tam olarak kimim? Nasıl bir şeyim? Nedir bu, hissettiklerim?

O dönemde pek çok olay, yoğunlaştırılmış bir şekilde başımdan geçti sanki. Ölümler, doğumlar, kazançlar, kayıplar, acılar ve sevinçler...

Her birimizin, bizi biz yapan bir hikâyesi var. Yaşadığımız her an, bu hikâye yeniden yazılıyor. Bizi kendimize, dünyaya, Allah'a yaklaştıran ve hayatımıza canlılık katan da bu farkındalığımız şüphesiz.

Bu kitap, bütün bilimsel çizgisine karşın, kendisini yaşanmışlığa borçludur. Bilginin ve bilincin iç içe geçtiği, zorlu bir sürecin neticesinde doğmuştur.

Öncelikle sadece öğrettikleri ve yol göstericiliğiyle değil, kurduğumuz kadim bağ ve kendim olma yolculuğumdaki refakati için çok değerli Hocam Psikiyatr Dr. N. Mustafa Merter,

Bu süreçte yanımda olan, daima “orada duran” sevgilim, eşim, aynam Semih,

kendimle karşılaşma vesilelerim, can parçalarım, yavru kaplanlarım Ensar Bera'm ve Akif Selim'im,

kattıkları farkındalık için daima minnettar kalacağım aneciğim, babacığım, can kardeşlerim; koskocaman ailem,

kitabımın ön okumasını yapan ve adaletli yorumlarıyla ufkumu açan aziz dostlarım Doç. Dr. Aybala Çayır, Yrd. Doç. Hafsa Orhan ve Dr. Ayşe Filiz Derindere,

yaptıkları özenli çalışma için Tuti Kitap ailesi ve editörüm Gülnar,

her seansta “kendi kitabını okuma” hikmetini paylaştığım danışanlarım

ve belki sesini hiç duymadığım, yüzünü görmediğim ama uzun zamandır beni köşe yazılarım ve sosyal medya aracılığıyla takip eden; yorumları, mesajları ve dualarıyla yanımda olduğunu bildiğim güzel insanlar...

Sizlere müteşekkirim...