

KİŞİNİN KENDİNDEN EL ÇEKMESİ

FAHRİ SARRAFOĞLU



Kişinin gelişimi, kendine tutunmak veya yerinde sabit kalmakla değil, kendini önce tanıyıp sonra aşmakla başlar. Kişilik gelişimi üzerine konuşurken çoğu zaman, insanın kendi potansiyelini keşfetmesi, güçlü yönlerini ortaya çıkarması ve benliğini inşa etmesi vurgulanır. Ancak bu sürecin bir yerinde, belki de en çetin eşikte, kişinin kendisinden el çekmesi gerekir. Çünkü insan yalnızca kendini kurarak değil, kendini aşarak olgunlaşır.

BENLİĞİNİ TANIMAK KENDİ OLMANIN İLK KURALIDIR

İnsanın iç dünyasında kurduğu “ben” bazen o kadar güçlü bir yapıya bürünür ki, artık gelişmenin değil, duraklamanın sebebi haline gelir. Ego şiştikçe ruh daralır; kişi kendi etrafında döner durur. İşte bu noktada bir kırılma gerekir: Benlikten çıkmak, daha büyük bir varoluşa açılmak için bir geri çekiliş. Bu, pasif bir silinış değil; bilinçli bir arınmadır. Modern psikolojide buna “ego transcendence”

denir: Benliğin ötesine geçmek. Sufiler ise bunu “nefsin terbiyesi” olarak tanımlar.

ÖLDÜRMEK DEĞİL, EĞİTMEK ESASTIR

Kur'an'da insanın bu içsel yolculuğuna işaret eden pek çok ayet vardır. Örneğin: “*Nefsini temizleyen kurtuluşa ermiştir. Onu kirleten ise ziyana uğramıştır.*” (Şems Suresi, 9–10)

Sanılanın aksine ego (*nefs*) öldürülmez; eğitilir ve diriltir. Yeniden eğitilmiş bir ego ile maddi-manevi yolculuk daha sağlıklı ilerler. Kur'an'daki bu ayet, dışarıya değil, içeriye bakmamız gerektiğini gösterir. Gerçek zafer, kendi içimizdeki tanrılığın farkına varmak ve onun kul olduğunu hatırlamaktır. Gelişim; sadece çok okumaktan, öğrenmekten ibaret değildir. Aynı zamanda benlik putunu kırmaktan, yani “kendinden el çekmekten” geçer.



İNZİVA: TEMBELLİK Mİ, KAÇIŞ MI, YOKSA GELİŞİM Mİ?

Kimi zaman “kendinden el çekmek” yanlış anlaşılır. Bu, bir köşeye çekilmek ya da hayattan vazgeçmek değildir. Bilakis, hayata daha derin bir anlamla katılmak için yapılan bir içsel hazırlıktır. Çünkü insan, ancak kendi gölgesini tanırса başkalarına gerçek ışık olabilir.

Mevlânâ der ki:

“Sen kendini bir hiç olarak gördüğün an, gerçek varlıkla buluşmuştur.”

Bu söz, gelişimin paradoksunu özetler: İnsanın kendisiyle dolu olması, hakikate kapalı olması demektir. Boşalan gönül, hakikatle dolar.

GERÇEKTEN İNSAN ÖZEL Mİ, YOKSA...?

Bugün kişisel gelişim adı altında benliği sürekli besleyen yöntemler revaçta. “Kendini sev”, “Kendini öncelik yap”, “Sen bir tanesin”, “Sabah kalkınca aynaya bak, kendini selamla” gibi mesajlarla birey adeta bir benlik denizine sokuluyor. Ama bu deniz insanı dibe çeker ve sonunda kişi kendi içinde boğulur.

Oysa gerçek gelişim, manevi gelişimle birlikte olur. Sadece benliği parlatmak değil, gerektiğinde susturmak ve sınırlarını görebilmekle mümkündür. Kişinin kendinden el çekmesi, kendine düşman olması değil; kendini yok etmesi de değil, daha büyük bir hikâyenin parçası olarak konumlamasıdır. Evren büyük bir yapboz ve biz de bu yapbozun bir parçasıyız. Bu hem ruhsal bir yüceliş hem de kişilik olarak incelik kazanma sürecidir.

NEDEN İNSAN ÖNCE DIŞ DÜNYAYI MERAK EDER?

“İnsanın kendine yolculuğu” yazısında Vefa Taşdelen şunları söylüyor:

“Vico’nun şu sözü hep anlamlı gelmiştir bana: İnsanın kafası gövdesine gömülü olduğu için gözleri ilk önce kendini değil dış dünyayı görmüş, kendinden önce dış dünyayı merak etmiştir.”

Sokrates ve Augustinus gibi filozoflar, insanın kendini bilmesine işaret etmişlerdir. **Yunus Emre** de insanın kendini tanımasının önemine dikkat çekmiştir.

İNSAN HEP VARDİYADA (HAYATIN İÇİNDE) OLMALIDIR

Kendinden el çekmenin en doğru yolu, hayatın içinde olarak bir şeyler üretmektir — ama evren için. İnsan, yaratılışı itibarıyla boş durmayan, hareket isteyen bir yapıya sahiptir. Toplumdan izole bir şekilde yaşamak ancak bir değer, bir inancın ve iyi niyetin eşliğinde kişiyi olgunlaştırabilir. Aksi halde bu durum, kişiyi toplumdan ve toplumsal sorumluluklardan koparır. Zamanla insanları sevmemeye dönüşen hastalıklı bir eğilim gelişebilir.

KENDİNDEN EL ÇEKMENİN ÜÇ FAYDASI

Gözlemci Benliği Geliştirmek:

Düşüncelerini, duygularını tarafsızca izle. “Ben öfkeliyim” demek yerine, “Öfke var” de. Bu, seni duygularının kölesi olmaktan kurtarır.

Kabul ve Teslimiyet:

Hayat planladığımız gibi gitmeyebilir. Direnmek yerine “Bu da geçecek” diyebilmek bir bilgeliktir.

Hizmet ve Sevgi:

Kendini aşmanın en güzel yolu, başkaları için var olmaktır. Unutma ki nehrin berraklığı, kendini denize adadığındadır.

SONUÇ: BOŞLUKTA DOLULUK

Kendinden el çekmek, bir eksilme değil; büyük bir doluluğa kapı aralamaktır. Rumi’nin dediği gibi:

“Dün akıllıydım, dünyayı değiştirmek istedim.

Bugün bilgeyim, kendimi değiştiriyorum.”

Kendi küçük “ben”inin sınırlarından çıkıp evrenle bir olabilmen dileğiyle...

Landscape with Milky Way and silhouette of a hiker man

PSİKOLOGLAR NE DİYOR?

Kendinden El Çekmek Üzerine
Psikolojik Yaklaşımlar

Carl Jung – “Gölge” ile Yüzleşme

Carl Jung’a göre bireyin kişilik gelişimi (bireyleşme süreci), ancak içindeki “gölge”yle yüzleşerek tamamlanabilir. Gölge; bastırılmış arzular, kusurlar ve kabul etmek istemediğimiz yönlerdir. Bu süreçte kişi benliğini şeffaflaştırmak zorundadır. Bu da “kendinden el çekme”ye yakındır: Yani idealize edilmiş ‘ben’ imajını bırakmak ve sahici yönleriyle yüzleşmek.

▣ **Kaynak:** Jung, C. G. (1959). *Aion: Researches into the Phenomenology of the Self*. Princeton University Press. - Viktor Frankl – *Anlam İçin Benlikten Vazgeçmek*

Frankl, logoterapi adlı yaklaşımında bireyin anlam bulma yolculuğunda kendi arzularını, hırslarını bir kenara koyabilmesinin önemli olduğunu vurgular.

“Kendini gerçekleştirme, bir yan etki olarak ortaya çıkar; doğrudan amaçlandığında gerçekleşmez.”

▣ **Kaynak:** Frankl, V. E. (2006). *Man’s Search for Meaning*. Beacon Press.

Abraham Maslow – Kendini Aşmak (Self-Transcendence)

Maslow’un meşhur ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üst basamağı self-transcendence (kendini aşma) olarak güncellenmiştir. Bu aşamada birey, kişisel ihtiyaçları aşarak daha büyük bir bütünün parçası olmayı arzular.

▣ **Kaynak:** Maslow, A. H. (1971). *The Farther Reaches of Human Nature*. Viking Press.

Erich Fromm – “Olmak” Üzerine Kurulu Bir Hayat

Fromm’a göre modern insanın bunalımı, sürekli “sahip olmaya” yönelmesinden kaynaklanır. Gerçek mutluluk ve gelişim, beklentisiz ve arzusuz “olmak” haliyle mümkündür.

▣ **Kaynak:** Fromm, E. (1976). *To Have or To Be? Harper & Row*. -Thomas Moore – *Ruhun Bakımı*

Psikoterapist ve teolog Moore, ruhsal gelişimin ancak benlikten geri çekilerek, içsel boşlukla barışarak ve “ruhun sessizliğine kulak vererek” mümkün olduğunu savunur.

▣ **Kaynak:** Moore, T. (1992). *Care of the Soul: A Guide for Cultivating Depth and Sacredness in Everyday Life*. HarperPerennial.

Kaynaklar:

Kur’an-ı Kerim, Şems Suresi, 9–10 -
Mevlânâ Celâleddîn Rûmî, Mesnevî

Viktor Frankl, İnsanın Anlam Arayışı -
Erich Fromm, Sahip Olmak ya da Olmak

Seyyid Hüseyin Nasr, İslam ve İnsan - Vefa Taşdelen, “İnziva: İnsanın Kendine Yolculuğu”