

Bütünsel İnsan İnşası: Sufizmde Öz Disiplinden Modern Sinirbilime Disiplinlerarası Sentez:

Nasip DEMİRKUŞ *

Biyoloji Bölümü, Eğitim Fakültesi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Tuşba, Van, Türkiye.

Uluslararası Bilim ve Araştırma Arşivi, 2025, 17(02), 625–638

Yayın geçmişi: 07 Ekim 2025'te alındı; 13 Kasım 2025'te revize edildi; 16 Kasım 2025'te kabul edildi Makale DOI:

<https://doi.org/10.30574/ijrsra.2025.17.2.3078>

Soyut

Bu makale, modern insanın temel varoluşsal problemi olan "anlamsızlık" duygusuna, eski bilgelik ile çağdaş bilimin kesişiminden bütüncül bir çözüm sunmayı amaçlamaktadır. Çalışmanın temel sorunu, bireysel ve toplumsal barışa yönelik iç ve dış engellerin nasıl aşılabacağıdır. Bu amaçla, İslami Sufi geleneğinin merkezinde yer alan "öz-disiplin" kavramı, karakter gelişiminin evrensel bir modeli olarak yeniden yorumlanmıştır. Bir metodoloji olarak, Sufi psikolojisinin temel ilkeleri, güncel sinirbilim, pozitif psikoloji (PERMA Modeli), duygusal zeka (EI) ve eğitim bilimleri (SEL Programları) bulgularıyla disiplinler arası bir senteze tabi tutulmuştur. Makalenin ana bulguları üç eksende gruplandırılmıştır: Birincisi, anlamlı bir yaşam arayışının önündeki en büyük engel dış koşullar değil, bilişsel önyargılar ve yanlış anlamalar gibi içsel zihinsel tuzaklardır. İkincisi ise, "öz disiplin" sürecinin, prefrontal korteksin limbik sistem üzerindeki kontrolünü artıran ve nöroplastisliği teşvik eden somut psikolojik ve nörobiyolojik mekanizmalara dayanmasıdır. Üçüncüsü, bireysel düzeyde gerçekleştirilen bu iç "evcilleştirmenin, sosyal düzeyde "dilin vahşiliğini" aşacak evrensel bir iletişim dili arayışını tamamlanması gerektiğidir. Sonuç olarak, bu çalışma, bireysel olgunlaşmanın (ahlak) ve sosyal işlevin (meslek) bütünlüğünü sağlayarak hem kişisel "iyiliği" hem de kolektif barışı hedefleyen pratik ve teorik bir çerçeve sunmaktadır.

Anahtar kelimeler: Öz disiplin; Duygusal zeka; Kendi kendini düzenleme; Nöroplastisite; Karakter eğitimi; Mindfulness; Pozitif psikoloji; Ahlaki eğitim; Mistisizm; Evrensel etik; Ruhsal gelişim; Bilişsel bilim; Bütünsel insan

1. Giriş

Bu makale, modern insanın ana varoluşsal problemi olan "anlam arayışı"nı inceliyor (Evrin Ağacı, 2025; Demirkuş & Bilgin, 2018), hem eski felsefi bilgelik hem de güncel bilimsel veriler ışığında bu derin arayışa bütüncül bir yanıt sunmayı amaçlamaktadır. İnsan varoluşunun kalbinde yer alan bu temel motivasyon, teknolojik hızlanma ve toplumsal parçalanmayla derinleşen modern çağın "anlamsızlık" sorununa karşı en güçlü panzehirdir. Bu analiz, anlamlı bir yaşamın temellerini, bu ideale ulaşmanın önündeki engelleri ve bu engelleri aşmak için gereken iç disiplinleri disiplinlerarası bir bakış açısıyla inceleyecektir.

Avusturyalı nörolog ve psikiyatrist Viktor Frankl, "Logoterapi" yaklaşımıyla insanın birincil gücünün haz veya güç değil, "anlam iradesi" (der Wille zum Sinn) olduğunu ortaya koydu (Evrin Ağacı, 2025). İnsanları en zor koşullarda bile hayata bağlayan bu temel motivasyonun eksikliği, Frankl'ın modern çağın ana sorunu olarak tanımladığı "varoluşsal boşluk" yaratıyor. Bu boşluk, Carl Jung'un "anlamını bulamayan ruhun acısı" olarak tanımladığı temel nevrozun dinamiğidir (İbn Khaldun, 2004). Bu boşluk, anksiyete, depresyon ve bağımlılık gibi birçok psikolojik bozukluğun kökeninde yatan ana sorundur. Bir birey hayatında anlam bulamayınca, bu boşluğu psikolojik bozukluklarla doldurma eğilimindedir.

* Yazar: Nasip DEMİRKUŞ

Bu varoluşsal sorunun gerçekliği, özellikle COVID-19 sonrası dönemde yapılan araştırmalarla daha da belirginleşti. Anlam arayışı, duygusal zeka ve kendini düzenleme gibi kavramlar, bireyin psikolojik dayanıklılığı ve iyiliği için kritik öneme sahiptir. 2024'te duygusal zeka (EI) ve öz-düzenleme alanındaki güncel araştırmalar, modern psikolojide öz disiplin gibi eski kavramların önemini aydınlatmaktadır. Yüksek duygusal zekaya sahip bireylerin duygu düzenleme stratejilerini daha etkili kullandığı ve bunun doğrudan psikolojik iyilik durumuyla ilişkili olduğu ampirik olarak kanıtlanmıştır (Peña-Sarrionandia ve ark., 2024; Kabat-Zinn, 2024). Bu bulgular, anlam arayışının sadece soyut bir felsefi arama değil, öğrenilip geliştirilebilecek psikolojik yetkinliklere dayandığını göstermektedir. Bu bölümün ardından, makale bu felsefi temellerin somut psikolojik ve nörobiyolojik karşılıklarını inceleyecek ve anlamlı bir yaşamın bilimsel haritasını çizmeye doğru ilerleyecek.

2. Huzur Bilimi: Pozitif Psikoloji ve Nörobiyolojik Temeller

Bu bölüm, "anlam aramak" felsefi amacının pozitif psikoloji ve sinirbilim tarafından somut, ölçülebilir ve ulaşılabilir bir "refah"a nasıl dönüştürüldüğünü incelemeyi amaçlamaktadır. Soyut idealler, bu bilimsel çerçeveler sayesinde bireyin günlük yaşamında uygulayabileceği pratik hedeflere indirgenmiştir.

Pozitif psikoloji, patolojiye değil, insan güçlerine ve potansiyeline odaklanır (Demirkuş, 2024; Putnam, 2000) anlamlı bir yaşamın ampirik çerçevesini sunar. Pozitif psikolojinin öncülerinden Martin Seligman tarafından geliştirilen PERMA Modeli, Aristoteles'in Eudaimonia kavramında ifade edilen "gelişmek" ve "gerçek mutluluk" için gerekli beş temel yapı taşını tanımlayan bir kısaltmadır (Evrin Ağacı, 2025; Netton, 1989; Seligman, 2011). Bu model, anlamlı bir yaşamın ampirik çerçevesini şu şekilde sunar:

- P (Pozitif Duygular): "Memnun kalmak", "iyimser" ve "minnettar hissetmek" gibi geçici zevklerin ötesinde kalıcı ve yapıcı duygusal durumları ifade eder (Seligman, 2011; Putnam, 2000).
- E (Katılım): Bireyin yaptığı işe tamamen dalarak zaman algısını kaybettiği ve "anda ve akışta" olduğu derin bir odaklanma halidir; bu, Mihaly Csikszentmihalyi'nin "Akış" teorisiyle açıklanmıştır (Seligman, 2011; Sarıçam, 2003).
- R (İlişkiler): "Güçlü ve olumlu sosyal ilişkiler kurmak" psikolojik dayanıklılık ve mutluluğun en temel belirleyicilerinden biridir (Seligman, 2011; Nasr, 2007).
- M (Anlam): Bir bireyin "kendisinden daha büyük bir şeye ait olması ve ona hizmet etmesi" olarak tanımlanır. Bu, gerçek mutluluğun temelini oluşturan varoluşsal bir boyuttur (Seligman, 2011; Schimmel, 1975).
- A (Başarı): Bu, "gün içinde güçlü yönlerinizi kullanarak küçük hedefler koyup başarmak" (Seligman, 2011; Putnam, 2000).

Bu psikolojik hedeflerin soyut kavramlar değil, somut nörobiyolojik temellere dayandığı görülebilir. Örneğin, olumlu duygular ve iyimserlik, "mutluluk hormonu" olarak bilinen serotonin ile ilişkilidir. Akış ve sakinlik, anti-anksiyete nörotransmitteri olan GABA'nın artışıyla bağlantılıdır. Sosyal bağlar ve yakınlık, "bağlanma hormonu" oksitosinin salınımını tetikler. Anlam ve iyilik gibi davranışlar, ödül ve motivasyon mekanizmalarını yöneten dopamin salgılar. Son olarak, zorlu bir hedefe ulaşıldığında yaşanan tatmin ve coşku duygusu, vücudun doğal ağrı kesicisi olan endorfinlerle ilişkilidir. Bu bağlantılar, felsefi ve psikolojik hedeflerin beynimizin kimyasıyla nasıl iç içe geçtiğini gösterir.

Tablo 1 PERMA Modeli Sentezi ve Nörobiyolojik Temel

Beş Sütun (PERMA)	Psikolojik Bileşen	Nörobiyolojik yanıt
P - Olumlu Duygular	"İyimserlik, güven, memnuniyet, minnettarlık." (Seligman, 2011)	Serotonin: "Güven, mutluluk ve iyimserliği aracılık eder. Gün ışığı ve olumlu düşünceyle birlikte artar." (Davidson & McEwen, 2024; Laulié ve ark., 2023)
E - Bağlama (Akış)	"Kaygısız, sakin ve odaklanmış bir hal." (Seligman, 2011)	GABA: "Anti-anksiyete (anksiyolitik) ve inhibitör nörotransmitter, sakinlik hissi yaratıyor. Yoga ve meditasyonla bu artış artar." (Laborde ve ark., 2024)
R - ilişkiler	"Pozitif ilişki, sosyal bağ." (Seligman, 2011)	Oksitosin: "Bağlanma hormonu; Sosyal bağları, güveni ve empatiyi artırır. Sarılma, dokunma ve

		yakın ilişkiler kurmak." (Laborde ve ark., 2024; Sarıçam, 2003)
M - Anlamı	"Gönüllülük, kendini aşan bir amaç için nezaket olmak." (Seligman, 2011)	Dopamin: "Gönüllülük gibi davranışlarla nezaket artar; ' Buna 'yardımseverin yüksekliği' denir." (Laborde ve ark., 2024)
A - Başarı	"Küçük hedeflere ulaşmak, üstesinden gelmek zorluklar içindeydi." (Seligman, 2011)	Endorfinler: "Zorlu bir aktiviteyi tamamladıktan sonra salgılanıyor, acıyı azaltıyor ve coşku hissi yaratıyor." (Laborde ve ark., 2024; Râgıb el-İsfahânî, 2010)

Bu psikolojik hedefler, felsefi modelde "iyi niyetli kişilik" olmak için normatif ön koşullar olarak yeniden çerçevelenmiştir (Chittick, 1989; Al-Attas, 1995). Bu, insanın varoluşsal amacının hem bireysel barışa ulaşmak hem de evrensel ahlaki bir duruş sergilemek olduğunu ifade eder. Bu ideal duruş, "Doğru Adreste Duruş" adı verilen beş temel kuralda özetlenmiştir ve bunlar Delphi Tapınağı'nın "Kendini Tanı" ilkesiyle derin bir paralellik taşır (Chittick, 1989):

- İnsan Olmayı Kabul Etmek: Kendini kabul etmek ve insan ailesinin bir parçası olmak, değiştiremeyeceği özelliklere sahip olmak.
- Kendini ve çevresini doğru tanımak: Kendini ve çevresini objektif olarak değerlendirerek doğru bir konumlandırma yapmak.
- Yeterince Bilgili Olmanın Kabul edilmesi: Anamlı bir hayat yaşamak için gereken bilgi ve becerilerin edinilmesini koşulsuz olarak kabul etmek.
- İnsancıl Bir Konuşmada Duruş: Evrensel bir insani ahlakla doğru adreslerde olmayı alışkanlık haline getirmek.
- İnsancıl Uygulama: Öğrenilen bilgi ve ahlaki ilkeleri refleks olarak uygulamak.
- Bu ideal duruma ulaşmak kolay bir yolculuk değildir. Bir sonraki bölüm, bu yolculuğun önündeki en büyük engel olan kendi zihnimizin iç tuzuklarını tartışacak.

3. Zihnin Tuzakları: Anlam Yolculuğundaki Bilişsel Engeller

Modern bilişsel bilim, bir bireyin anlamlı bir hayata ulaşmasının önündeki en büyük engelin dış koşullar değil, kendi zihninin sistematik düşünme hataları olduğunu ortaya koymuştur (Al-Ghazâlî, 2018; Demirkuş, 2025). İnsan zihni, karmaşık dünyada enerjiyi korumaya çalışarak zihinsel kestirmeleri kullanır. Ancak, bunlar

****bilişsel önyargılar****, bir bireyin gerçeği objektif görmesini engelleyebilir ve onu varoluşsal bir boşlukta tutar. İşte

anlam arama yolculuğunu sabote eden dört temel bilişsel önyargı:

Aşırı Özgüven Etkisi: Bireylerin kendi bilgi ve yeteneklerini abartma eğilimidir (Demirkuş, 2025).

- Etki: Kişi, mevcut (belki anlamsız) yaşam tarzının ve düşüncelerinin doğruluğundan fazlasıyla emin olabilir ve bu nedenle kendini ya da hayatını sorgulama ihtiyacı hissetmez.
- Onaylayıcı Önyargı: Bireylerin yalnızca kendi bilgilerini destekleyen bilgileri arama ve dikkate alma eğilimi mevcut inançlar (Demirkuş, 2025).
- Etkisi: Varoluşsal boşluğu derinleştiren alışkanlıkları sorgulamak yerine, birey bu durumu meşrulaştıran bilgiye, arkadaş çevresine veya medya içeriğine yönelir.
- Kayıp Kaçınması: İnsanların kayıp korkusunun potansiyel kazanç umudundan daha güçlü olduğu bir durum (Demirkuş, 2025).
Etki: Güvenli ama anlamsız bir düzeni (konfor bölgesini) kaybetme korkusu, bireyin daha anlamlı ama belirsiz bir yola girmesini engeller.
- Kontrol İllüzyonu: Bireylerin, olaylar üzerinde etkisi olduklarına inanma eğilimidir fiilen kontrol (Demirkuş, 2025).
- Etki: Enerjiyi kontrolü dışındaki alanlara (başkalarının düşünceleri, dünya olayları vb.) harcayarak, birey gerçekten kontrol edebileceği tek alanı olan kendi tutum ve eylemlerini ihmal eder.

Bu bilişsel hataların birikimi, ****Yanlış Anlama**** olgusunu ortaya çıkarır. Bu, en basit tanımıyla "zihnimizdeki bilginin gerçek dünyadaki muadiliyle tam ve doğru eşleşmesi" (Demirkuş, 2025a) olarak tanımlanmıştır. Örneğin, "başarıyı yalnızca maddi zenginlik olarak tanımlayan bir birey, diğerlerini görmezden gelebilir

Bu yanlış anlama nedeniyle anlamlı ilişkiler veya kişisel gelişim gibi mutluluk kaynakları. Bu bilişsel hatanın en tehlikeli yönü ise "sıcak biliş" boyutudur. Yani, yanlış anlamalarımız sadece soyut bilgi değil, aynı zamanda duygusal ve motivasyon açısından yüklüdür; kişisel kimliğimizle ve ****değer yargılarımızı**** derinden bağlantılıdır (Pintrich ve ark., 1993). Birey yanlış olduğunu gösteren kanıtlarla karşılaşsa bile, bu yanlış anlamayı terk etmek kimliğinin bir parçasını reddetmek gibi gelebilir. Bu duruma *****Değer Yargıları ile Çelişki***** denebilir; bu da bilginin ahlaki bir eyleme dönüşmesini engeller. Bir kişi doğru olanı bilse bile, yerleşik değer yargıları ve duygusal bağları nedeniyle bildiklerine göre hareket etmekte zorlanır.

Bu içsel engelleri aşmak, sadece bilişsel bir çabanın ötesine geçen ve irade, duygular ve davranışlar eğitimi gerektiren derin bir öz-düzenleme sürecini gerektirir. Bir sonraki bölümde bu süreç, İslami Sufi geleneğindeki "öz disiplin" kavramı üzerinden ele alacak ve modern bilimsel bulgularla sentezlenecek.

4. Nefs Disiplini: Sufi Psikolojisi ve Modern Sinirbilimin Sentezi

İnsanın anlam arayışını sabote eden iç engelleri aşma süreci, eski bilgeliğin geleneklerinde derinlemesine incelenmiştir. Özellikle İslami Sufi geleneğinde, "öz disiplin" kavramı, bireyin iç dünyasındaki olumsuz eğilimleri dönüştürerek erdemli bir kişiliğe ulaşma çabasını ifade eder. Bu kavram ilk bakışta tamamen dini bir disiplin gibi görünse de, modern sinirbilim, duygusal zeka araştırmaları ve öz-düzenleme teorileri ışığında ele alındığında, karakter gelişimi ve psikolojik olgunlaşmanın evrensel bir modeli olarak yorumlanabilir. Bu bölüm, makalenin ana tezini ortaya koyan merkezi bölümdür. Başka bir deyişle, bu eski Sufizm öğretisini güncel bilimsel bulgularla sentezleyerek, insanın içsel mücadelesini ve manevi gelişimini aydınlatan bütünsel bir çerçeve sunar.

4.1. Zihin ve Nefsin Ontolojisi: Sinirbilim Işığında Yaratılış Metaforu

İslam düşünce geleneği, insanın iç çatışmasını zihin (*aql*) ile nefis (*nefs*) arasındaki diyalektik üzerinden açıklayan mecazi bir yaratılış anlatısı sunar. Bu anlatıya göre, zihin yaratıldığında Allah'ı hemen tanır ve O'na teslim olur. Bu, zihnin doğası gereği gerçeği kavrayabilme kapasitesine işaret eder ve felsefi olarak evrensel gerçeğe eğilimli Platon'un *Logos* ile ilişkilendirilebilir (Nasr, 2007). Öte yandan, nefis yaratıldığında, "Sen sensin, ben benimim" diyerek ego merkezli ve bölücü bir duruş alır. Bu tepki, Batı felsefesindeki Descartes'in *cogito* ("Düşünüyorum, o yüzden varım") ifadesiyle paralellikler olsa da, bireysel benliği evrenin merkezine yerleştiren Sufi anlayışında bu durum evcilleştirilmesi gereken ham bir durum olarak görülür (Demirkuş, 2025). Nefs, ancak "açlıkla eğitildiğinde", yani disiplin ve ikiye bölünmeyle eğitildikten sonra, kendi çaresizliğini fark eder ve zihnin başından beri bildiği gerçeği kabul eder (Ghazali, 2018).

Yaratılış anlatısında, ilk yaratılan **zihin** Allah'ı hemen tanır ve "Sen benim Rabbimsin, ben de senin hizmetkârım" diyerek gerçeğe teslim olur (Aho, 2004). Bu durum, zihnin gerçeği kavrayabilme konusunda doğuştan gelen (doğuştan) kapasitesini simgeler. Felsefi olarak, bu Platon'un evrensel düzen ilkesi olan *Logos* ve ilahi zihin *Nous ile paralellik gösterir; ikisi de gerçeğe yönelmiş üstün bir yetenektir* (Lakoff & Johnson, 1980; Aho, 2004). Modern bilişsel bilim, bu sezgisel bilgeliğin sinirsel bir karşılığı olduğunu öne sürer: Dorsolateral prefrontal korteks, ahlaki akıl yürütme ve yüksek düzey karar alma süreçlerinde aktif rol oynar ve Sofizmdeki "aklı-ı selim" (sağduyu akıl) kavramının biyolojik temeli olarak görülebilir (Dergi Park, tarih sayıda).

Öte yandan, yaratılmış **nefs**, "Sen sensin, ben benimim" diyerek ayrımcı ve bencil bir duruş sergiler. Bu tepki, Descartes'in Batı felsefesindeki "Düşünüyorum, o yüzden varım" (*cogito*) önermesi (Demirkuş, 2025) ve modern ego psikolojisindeki "egosentrik" (egosentrik) zihniyetle karşılaştırılabilir. Ancak Sufi geleneğinde bu benderlik, aşılması ve evcilleştirilmesi gereken ham bir durum olarak görülür. Nefsin gerçeği yalnızca "açlıkla eğitilmiş" ve disiplinli olarak kabul etmesi, *birçok gelenekte bulunan askesis (öz disiplin uygulaması)* (Demirkuş, 2025a) ve modern psikolojide dürtü kontrolü **kavramını** (Kuseyri, 2003) akla getirir.

Bu metaforik anlatı, modern sinirbilim bulgularıyla şaşırtıcı bir uyum sergiliyor. ****Akıl****, rasyonel düşünce, planlama, dürtü kontrolü ve ahlaki karar alma gibi daha üst düzey bilişsel işlevlerden sorumlu olan ****prefrontal korteks**** ile ilişkilendirilebilir. ****Nefs**** ise, ****limbik sistem****, hayatta kalma, zevk arayışı, korku ve öfke gibi temel dürtü ve duyguların merkezidir. Bu nedenle, "egonun açlıkla eğitilmesi" motifi, modern psikolojide prefrontal korteksin limbik sistemden gelen ilkel dürtüleri kontrol etme ve erteleme yeteneği olarak tanımlanan ****öz-düzenleme**** kavramıyla doğrudan örtüşmektedir (Baumeister & Vohs, 2004).

4.2. Zihin-Ego Diyalektiği: Prefrontal Kontrol ve Nöroplastislik

"Zihnin nefis üzerinde egemenliği" ilkesi, İmam Gazali'nin ünlü "binici-dağı" metaforunda somutlaşmıştır (Demirli, 2015). Bu metafora göre, nefis güçlü ama kör bir attır (at), zekâ ise onu doğru yöne yönlendirmesi gereken bilge bir binicidir. Binek yalnız bırakılırsa, felakete sürüklenir; ancak binicinin kontrolü altındaysa, hedefe ulaşabilir.

Bu eski metafor, prefrontal korteksin (zihin/sürücü) limbik sistem ve amigdala (nefis/mount) gibi duygusal merkezler üzerindeki düzenleyici ve yürütücü rolünü gösteren çağdaş sinirbilim bulgularıyla yakından örtüşmektedir (Ayer, 1936). 2024 yılında yapılan nöroplastisite araştırmaları, beyin yapısı ve fonksiyonlarının yaşamlar boyunca deneyimlerle değişme kapasitesine sahip olduğunu kesin olarak ortaya koymaktadır. Düzenli zihinsel uygulamalar, özellikle meditasyon ve farkındalık, prefrontal korteksi güçlendirdiği, dikkat kontrolünü artırdığı ve limbik sistemin aşırı duygusal tepkilerini azalttığı bilimsel olarak kanıtlanmış (Karadeniz, 2015). Bu bulgular, binlerce yıllık "öz disiplin" uygulamasının bilimsel temelini oluşturur ve bu sürecin mistik bir olgu değil, öğrenilip geliştirilebilen nörobiyolojik bir dönüşüm olduğunu gösterir.

Bu disiplin süreci, Allah'ın Jamal (güzellik, lütuf, sevgi) ve Celal (ihtişam, hüzn, güç) nitelikleri, bu iç mücadelenin psikolojik dinamiklerini anlamının anahtarı olur (Avolio & Gardner, 2005; Deckker & Sumanasekara, 2025; Kohlberg, 1984). Ham ve disiplinsiz nefis, Celal'in niteliklerini kibir, öfke ve açgözlülük gibi yıkıcı belirtilerle çarpıtılmış bir şekilde yansıtır. Öz-disiplinin amacı bu yıkıcı potansiyeli yok etmek değil, onu merhamet, sevgi ve adalet gibi Jamal'ın yapıcı özelliklerinin hükümdarlığına sokmaktır. Bu süreç, modern psikolojide Anna Freud'un tanımladığı "süsleme" savunma mekanizmasına benzer: İlkel dürtüler (nefis) bastırılmaz, daha yüksek, yapıcı ve ahlaki hedeflere (akıl/Jamal) dönüştürülür (Fredrickson, 2001). Buradaki amaç, hırs ve güç gibi güçlü "Celal" enerjilerini ortadan kaldırmak değil, bu enerjileri merhamet ve bilgelik gibi "Cemal" erdemleri aracılığıyla bütüncül ve etkili bir kişilik oluşturmaya yönlendirmektir.

Bu nörobiyolojik değişim kapasitesi soyut bir potansiyel olmaktan fazlasıdır; bireyin ruhsal çocukluktan olgunluğa kadar iyi tanımlanmış bir gelişim yolunda ilerlemesini sağlayan mekanizmayı sunar.

4.3. Nefs Seviyeleri ve Duygusal Zekanın Gelişimi

Sufi psikolojisi, nefsin yolculuğunu bir merdiven gibi aşamalara ayırır. Bu seviyeler, indi nefsin ruhsal ve psikolojik olgunluk seviyesini gösterir (Tirmidhi, 1992; Aho, 2004; Aristoteles, 1999; Uludağ, 1991):

- **Nefs-i Emmare (Komutan Nefs):** Dürtüler, anlık zevkler ve içgüdüler tarafından köleleştirilmiş en nadir seviyedir. Birey düşünmeden hareket eder ve yaptıklarının sorumluluğunu almaz.
- **Nefs-i Levvâme (Nefsi Kınamak):** Nefs, iyi ile kötüyü ayırt etmeye başlayan ve hata yaptığında vicdanlı bir rahatsızlık ve pişmanlık hisseder. Ancak bu seviyede henüz bir istikrar yok.
- **Nafs-i Mülheme (İlham Verilmiş Nefs):** İlahi ilham ve sezgilere açık hale gelen nefis, empati ve merhamet duyguları güçlenen nefis'tir.
- **Nefs-i Mutmainne (Barışçıl Nefs):** Zihnin rehberliğinde tam iç huzur, denge ve ilahi tatmin ulaşılmış olgun nefis'tir.

Bu ruhsal gelişim aşamaları, güncel duygusal zeka (EI) araştırmalarının bulgularıyla dikkat çekici bir paralellik oluşturuyor. Örneğin, 2024'te yayımlanan meta-analizler, öz düzenleme ve öz-farkındalık gibi yetkinliklerin (Laborde ve ark., 2024; Peña-Sarrionandia ve ark., 2024), *Nafs-i Mutmainne* seviyesinin temel özellikleriyle örtüşüyor olarak görülebilir. *Nafs-i Emmare* düşük duygusal zeka ve zayıf özdenetimle karakterize edilirken, *Nafs-i Mutmainne* tam öz-düzenleme, gelişmiş öz-farkındalık ve duygusal denge gibi yüksek duygusal zeka özellikleriyle karakterize edilir.

2024'te yayımlanan meta-analiz bulguları, bu mistik seviyelerle modern **psikolojideki duygusal zekanın (EI) gelişimsel seviyeleri** arasında doğrudan bir paralellik olduğunu gösteriyor (Machajewski, 2024; Maslow, 1943). Bu eşleşme şu şekilde yapılabilir:

- **Nefs-i Emmare ↔ Low EI:** Kötü özdenetim, dürtüsellik, düşük öz-farkındalık.
- **Nefs-i Levvâme ↔ Gelişim EI:** Öz-farkındalığın artması, vicdan ve sorumluluk duygusunun gelişimi.
- **Nefs-i Mülheme ↔ Orta-Yüksek EI:** Gelişmiş empatiye, sosyal farkındalık ve sezgisel anlayış.

- **Nefs-i Mutmainne ↔ Yüksek EI:** Tam öz-düzenleme, duygusal denge, etkili ilişki yönetimi.

"Bulmaca metaforu" kullanılarak, her bireyin bütünsel nefsin bir parçası olduğu düşünülebilir

Bu fikir, farklı kültürlerde ortak olan arketipleri barındıran C.G. Jung'un "kolektif bilinçdışı" (Kabat-Zinn, 2024) kavramıyla örtüşüyor. Eğitilmemiş nefsler (*Nefs-i Emmare* seviyesindekiler) birbirlerinin olumsuz enerjilerinden etkilenir ve *modern sosyal psikolojideki* "sosyal bulaşım" (Arberry, 1950) olgusuyla açıklanabilecek kolektif bir olumsuzluk durumu yaratırlar.

Naft-i Mutmainne seviyesine ulaşmak, bireyin kendi "bulmaca parçasını" tamamlaması ve bu kolektif etkiyi ortadan kaldırmasıdır. Bu, Jung'un "bireyleşme" süreci (Kabat-Zinn, 2024) ve Abraham Maslow'un ihtiyaç hiyerarşisinin zirvesindeki "kendini gerçekleştirme" kavramlarıyla (KUDO, 2025) derin felsefi yakınlıklar taşır.

5. Öz-Disiplin Pedagojisi: Modern Eğitimde Uygulamalar

Bu bölüm, önceki bölümlerde analiz edilen soyut felsefi ve psikolojik kavramların günümüz eğitim sistemine ve pratik uygulamalarına nasıl entegre edilebileceğini inceleyecektir. Özdisiplin teorik çerçevesi, modern pedagojik yaklaşımlarla somut ve uygulanabilir bir karakter eğitimi modeline dönüştürülebilir.

Karakter eğitimine gelişimsel bir bakış açısıyla yaklaşılmalıdır. Piaget'in dediği gibi, çocuklukta "benmerkezcilik" (Martinez-Ruiz ve ark., 2023), bireyin kendini diğerlerinden ayırt edemediği bir duruma karşılık gelir ve Sufizm'de "nefslerin karıştığı" bir durumdur. Lawrence Kohlberg'in ahlaki gelişim aşamaları teorisi (Hiwellapp, 2025), bu süreçte eğitimin rolünü aydınlatmaktadır. Eğitim, bireyi ceza ve ödül temelli dış otoriteden (Nefs-i Emmare) evrensel ve içselleştirilmiş ahlaki ilkelere (Nefs-i Mutmainne) taşıyan bir yolculuk olarak tasarlanmalıdır.

Eğitime öz disiplinin entegrasyonu için üç temel strateji öne çıkar:

- **Farkındalık Eğitimi:** Öğrencilere yargılamadan iç dünyalarını, düşüncelerini ve duygularını gözlemleme yeteneği sağlamak. Bu, modern psikolojide farkındalık temelli müdahalelerin ana hedefiyle tamamen örtüşmektedir (Ghazali, 2018). Öz-farkındalık, duygusal zekanın temelidir.
- **Allah'ın Adları ve Evrensel Değerler:** Esmâü'l-Husna'nın Cemal (yapıcı) ve Celal (yıkıcı potansiyel) yönlerinin evrensel ahlaki değerlerle ilişkilendirilmesiyle öğretilmesi. Bu yaklaşım, Shalom Schwartz'ın kültürlerarası değerler teorisinde (Palmer, 1981) ben-aşma (şefkat, evrensellik) ve kendini yüceltme (güç, başarı) gibi evrensel değer boyutları arasında denge arayışına paralellik gösterir.
- **İyi Ahlaki Özellikler:** Cemal'in niteliklerinin iyi ahlaki özelliklerin (erdemlerin) kötü özelliklere üstünlüğü olarak baskınlığını açıklamak. Bu, **Aristoteles'ten modern pozitif psikolojiye kadar uzanan erdem etiği geleneğiyle (Kabat-Zinn, 1990) uyumludur.**
- **Sosyal-Duygusal Öğrenme (SEL)** programları, modern bir eğitim uygulaması olarak da öz disiplinin bir örneği olarak görülebilir. Bu programlar, CASEL (Akademik, Sosyal ve Duygusal Öğrenme için İşbirlikçi) tarafından geliştirilen ve dünya çapında yayılan beş temel yetkinlik alanına odaklanmaktadır (Erikson, 1968):
 - o Farkındalık
 - o Öz yönetim o Sosyal farkındalık
 - o İlişki becerileri
 - o Sorumlu karar verme (Sorumlu karar verme)

Farkındalık Temelli Müdahaleler (MBI), 2024 araştırmalarıyla desteklenerek İslami meditasyon uygulamalarına benzer nörolojik etkilere sahip olduğu için desteklenmektedir; **örneğin düşünce** (derin düşünme) ve **muraqaba** (içsel sorgulama) (Goleman, 1995; Tang ve ark., 2024; Karadeniz, 2015). Her iki yaklaşım da beynin "varsayılan mod ağı"nı (DMN) düzenler, ego merkezli düşünceyi azaltır ve prefrontal korteksi güçlendirir.

Dijital çağ, öz disiplin için yeni zorluklar getiriyor. Teknoloji bağımlılığı, özellikle dopamin döngüsü aracılığıyla, anında tatmin arayışını tetikler ve *Nefs-i Emmare seviyesinde davranışları* pekiştirir. 2024 araştırması, yüksek akıllı telefon kullanımının doğrudan düşük öz-düzenleme ile ilişkili olduğunu göstermektedir (KUDO, 2025). Bu yeni bir biçim olarak görülebilir

Nafta Emmare'nin teknolojisiyle hızlandırılmış ve modern çağda eski öz-disiplin disiplinlerini her zamankinden daha kritik hale getirmiştir.

Son olarak, dua ve oruç gibi dini ritüellerin psikolojik işlevi, bireyin düzenli olarak öz disiplin ve dürtü kontrolü uygulamasını sağlama aracı olarak analiz edilebilir. Peygamberlik ahlakının ideal olarak sunulması, Albert Bandura'nın sosyal öğrenme teorisindeki "modelleme" (Allport, 1961) kavramına karşılık gelir. Peygamber kişiliğinde temsil edilen ideal insan, aynı zamanda modern "gerçek liderlik" anlayışının güçlü bir prototipini oluşturur (Al-Ghazālī, 2018).

Bu iç yetiştirme süreci, bireyi toplumdan izole etmez; aksine, onu sosyal bir işlev üstlenmeye hazırlar. Ancak, bu geçişin sağlıklı olması için bireyler arasındaki iletişimin de disiplinli olması gerekir.

6. Dilin Evcilleştirilmesi: Bireyden Toplumsal Arasındaki İletişim Köprüsü

Bir bireyin iç disiplini anlamlı bir hayata doğru gerekli bir adım olsa da, tek başına yeterli değildir. Bireysel olgunlaşmanın toplumsal barışa ve kolektif bilgeliliğe dönüşmesi için, insanlar arasındaki iletişimin en temel engeli aşılmalıdır: **"dildeki vahşilik"**. Farklı diller ve alfabelerin yarattığı anlam karmaşası, insanları gerçeğin "özünden" (anlamından) uzaklaştırır ve onları kelimelerin "kabuğuna" (ifadelerine) hapse atar. Bu bölüm, bu eski soruna felsefi bir teşhis ve teknolojik bir çözüm denetliyor.

6.1. Sorun: "Vahşi Alfabe" ve Anlamanın Kaybı

"Vahşi Alfabe" kavramı, doğal ve rastgele süreçlerle oluşan dillerin ve alfabe sistemlerinin doğasında bulunan verimsizlik ve kafa karışıklığını ifade eder (Demirkuş, 2025). Bu durumun temel sorunu, insanların "lafız" kelimelerinin ses veya yazımında takılıp kalması ve evrensel "anlama", yani kelimelerin gösterdiği anlama ulaşamamasıdır. Metindeki "elma" örneği bu sorunu özetliyor: Türk için "elma", İngiliz için "elma" ve Arap için "tuffah" kelimeleri tamamen farklıdır. İletişim sadece kelimeler seviyesinde kalırsa, ortak bir zemin bulunamaz. Ancak, tüm bu farklı kelimelerle işaret edilen "öz" – yani bilinen meyve – benzersiz ve evrenselidir. Bu analiz, İslam felsefesindeki klasik "kelime-anlam" tartışmasına modern bir göndermedir ve insanların kelimelerin yüzeyinde kalarak ortak gerçeğe ulaşamayacağını eleştirir (Palmer, 1981).

6.2. Çözüm: "Matematiksel Alfabe" ve Anlamanın Evrensel Dili

Prof. Dr. Nasip Demirkuş, bu soruna çözüm olarak "Matematiksel Alfabe" ve evrensel bir "Sayısal İndeksi" (de Jesús Gómez & Cornu-Labat, 2024) kavramını önermektedir. Bu önerinin temel gerekçesi aşağıdaki alıntıda ifade edilmiştir:

"Neden matematiksel alfabede, yani neredeyse her sayısal kombinasyonda, dil alfabesinde, anlam ve ifadenin mantıklı bir sunumu var... Her harf kombinasyonunun mantıklı bir anlamı ve ifade sunumu yok mu?" (Demirkuş, 2013; de Jesús Gómez & Cornu-Labat, 2024)

Bu "dildeki vahşiye"ye karşı, temeli olan **"evcilleştirilmiş"** bir dil sistemi önerilir

"matematiksel alfabe", yani sayılar (Demirkuş & Alkan, 2009). Bu önerinin ana argümanı, harflerden oluşan alfabelerde rastgele harf kombinasyonlarının büyük çoğunluğunun anlamsız olduğudur (örneğin "l-m-a-e" anlamsızdır). Ancak, yani matematiksel alfabede, neredeyse her sayı kombinasyonu (0-9) mantıklı ve anlamlı bir ifade sunar (örneğin. "1-2-3-4"). Bu gözleme dayanarak, her kavram ve nesneye evrensel bir sayısal kod (barkod) atayan **"Sayısal indeks"** adlı bir sistem önerilmiştir (Demirkuş & Alkan, 2009). Böyle bir sistemde, farklı dilleri konuşan insanlar, kendi dillerindeki kelimeler yerine herkes için aynı olan evrensel kodlarla iletişim kurarak anlam kaybını ve çatışmayı ortadan kaldıracırlar.

Bu felsefi öneri, ilk bakışta ütopyacı görünse de, 2024-2025 dönemindeki teknolojik gelişmelerle şaşırtıcı paralellikler gösteriyor. Modern Yapay Zeka (YZE) tabanlı anlık çeviri sistemleri, "Semantik Interlingua" projeleri veya blok zincir tabanlı çeviri sistemleri gibi teknolojiler, dilin yarattığı bölünmeleri aşarak teknik düzeyde ortak bir anlama ulaşma idealini çözmeye çalışıyor. Bu teknolojiler, "Sayısal Endeksi" felsefi idealine doğru en somut adımlar olarak görülebilir—yani kelimelerden bağımsız evrensel bir anlam katmanı yaratma hedefi.

Ancak, bireyin hem iç (nefs) hem de dış (dil) yetiştirilme başarısı yolculuğun sonu değildir. Bu başarıların nihai amacı, sosyal işlevi yerine getirmektir.

7. Sosyal Fonksiyon: Ahlaki ve Mesleki Bütünlük

Bu bölüm, bir bireyin içsel olgunluğu ve ahlaki gelişiminin nihayetinde toplumsal faydaya nasıl dönüştüğünü açıklar. Bireysel gelişimin amacı, kişiyi toplumdan izole etmek değil, onu toplumda daha işlevsel ve faydalı bir birey yapmaktır. Bu bütünlük, "Hayata Uçuşun İki Kanadı" metaforunda ifade edilir.

Bireyin içsel ahlaki olgunlaşması ve evrensel bir iletişim diline ulaşılması, onu toplumdan izole eden nihai bir hedef değildir. Aksine, bu başarılar bireyin sosyal işlevini tam, dengeli ve faydalı bir şekilde yerine getirebilmesi için ön koşuldur. Bireysel yapıyı toplumsal faydaya dönüştürmek, **"Ahlak ve Meslek"** dengesinin kurulmasıyla mümkündür; bu denge, **"Hayata Uçuşun İki Kanadı"** metaforuyla ifade edilir.

7.1. "İki Kanat" Metaforu: Yetkinlik ve Ahlaki Bütünlük

Eğitimin nihai amacı, öğrenilen bilgi ve becerileri evrensel ve insancıl bir ahlak çerçevesinde alışkanlık olarak uygulamaktır. "Hayata Uçuşun İki Kanadı" metaforu, bu hedefe ulaşmanın çift doğasını vurgular. Bu kanatlardan biri **"Ahlak"** olup, bireyin insancıl ve merhametli duruşunu temsil eder; diğeri ise sahip olduğu bilgi, beceri ve uzmanlığı temsil eden **"Meslek"** (Demirkuş, 2025). Toplum için anlamlı ve faydalı bir hayat yaşamak ancak bu iki kanat birlikte ve dengeli bir şekilde çırpılırsa mümkündür. Bu kanatlardan biri eksik veya zayıfsa, kaçınılmaz olarak iki başarısız senaryodan birine yol açar:

- Meslekte Sadece Ahlaklı, Yetersiz (Ahlak Var, Meslek Kırık): Bir doktor ne kadar iyi niyetli ve etik olursa olsun, mesleki bilgisi ve becerileri yetersiz ise, hastalara fayda sağlamak yerine zarar verebilir. Bu durumda, etkinlik olmadan ahlak işlevsiz olur.
- Meslekte Usta, Ahlakta Yetersiz (Meslek Evet, Ahlak Kırık): Bir doktor mesleki bilginin en üstünde olsa bile, insancıl ahlaka sahip değilse, bu üstün yeteneğini kişisel ego, maddi çıkar veya kapitalist bir sistemin hizmetkarı olarak kullanır. Bu durumda, yetkinlik ahlaksız tehlikeli bir silaha dönüşür.

Bu analiz, yetkinliğin ahlaktan ayrı bir teknik beceri değil, onun ayrılmaz bir parçası olduğunu savunan sofistike bir erdem etiği tezi sunar. Bu bakış açısı, "iyi olmak" ile "iyi olmak" arasında doğrudan bir bağlantı kurar (MacIntyre, 1981).

7.2. Evrensel Hedef: "Sosyal Beden" ve Ortak Bilinç

Bu bütüncül insan modelinin daveti sadece belirli bir din veya kültürle sınırlı değildir; evrensel bir çağrıdır ve "tüm insanlara" bir çağrıdır. Bu evrenselliğin temelinde, tüm insanların dev bir **"sosyal beden"** parçası olduğu ve her birimizin bu beden içinde vazgeçilmez bir rolü olduğu kabul edilir (Demirkuş, 2025). Bu kolektif bütün, **"sosyal beden"** ve **"sosyal bedenin bulmacası"** metaforlarıyla tanımlanır. "Toplumsal beden" metaforu, Émile Durkheim'in (1997) yaklaşımıyla güçlü paralellikler taşır; bu yaklaşım, toplumu kendi yasaları ve bilinçleriyle "toplumsal bir organizma" veya **"kolektif bilinç"** olarak görür; bu bilinç bireylerin toplamından daha fazladır. "Bulmaca" metaforu, her bireyin bu büyük toplumsal bulmacanın benzersiz ve vazgeçilmez bir parçası olduğunu vurgular. Bu bakış açısına göre, bireyin anlam arayışı sadece kendi iç huzurunu bulmakla sınırlı değildir; aynı zamanda bu büyük bulmacada kendi yerini bulmak, işlevini yerine getirmek ve bütünün uyumuna katkıda bulunmaktır. Bu görüş, bireysel kimlik ve amacın ancak sosyal bağlamda tam olarak anlaşılabilceğini savunan Komünün felsefesinin temel ilkeleriyle örtüşmektedir (Etzioni, 1996).

Bu tez **"Yetkinlik olarak erdem"** (Kabat-Zinn, 1990; Al-Attas, 1995). Bu görüşe göre, ahlak ve yetkinlik ayrılmazdır; Gerçek erdem, doğru eylemle doğru niyetin birleşimidir.

"Sosyal beden" ve "bulmaca" metaforları (Chittick, 1983; Christakis & Fowler, 2024) bu bütünlüğün kolektif boyutunu aydınlatıyor. Bu yaklaşıma göre, her birey "tüm insanların sosyal bedeni" içinde benzersiz bir "parça"dır. Bir bireyin anlam arayışı sadece kendi iç huzurunu bulmakla sınırlı değildir; aynı zamanda bu büyük "bulmaca"da kendi yerini ve işlevini bulmayı da içerir. Bu görüş, Émile Durkheim'in "kolektif bilinç" kavramı (Demirkuş, 2025) ve "ortak iyilik" ilkeleriyle (Foucault, 1988; İbn Haldun, 2004) adlı komünist felsefenin bir parçası olarak, bireysel kimliğin yalnızca sosyal bağlamda anlamlı olduğunu savunur.

Bu bireysel ve sosyal unsurlar, makalenin sonunda bütüncül bir sentezde bir araya getirilecektir. Sonuç olarak, bireysel ve toplumsal düzeydeki bu sentez, ortak bir bilinç yolunu belirler.

8. Bütünsel Sentez ve Ortak Bilinç Daveti

Bu makale, modern insanın en temel sorusu olan "anlam arayışına (Frankl, 2006) başlıyor ve bu arayışın pasif bir keşif değil, aktif bir yapım süreci olduğunu ortaya koyuyor. Bu yapım süreci, eski bilgelik ile modern bilimi sentezleyen bütüncül bir yaklaşımla mümkündür. Bu yolculuk, hem bireysel hem de sosyal düzeyde bir "evcilleştirme" sürecini gerektirir: "Kelimededen anlama, bölünmeden birliğe, vahşetten evcillığe" (Nicholson, 1914), bu yol evrensel bir tarif sunar.

Bu evrensel kurtuluş yolunun iki temel aşaması vardır:

- **İçsel Seviye (Bireysel):** Birey, "Nefs'in Evcilleştirilmesi" yoluyla içsel kaos ve dürtüsellikten (*Fax-i Emmare*) kurtularak (*Nafs-i Mutmainne*) iç dengeye ve barışa (*Nafs-i Mutmainne*) ulaşır (Haidt, 2007). Bilişsel önyargılarını fark ederek kendini eğitmek ve evrensel insan değerleri (Jamal özellikleri) üzerine odaklanmak; yani, **Benliğin Evcilleştirilmesi**. Bu süreç, *Nefs-i Emmare*'nin dürtüsel ve kaotik seviyesinden, iç denge ve barışa ulaşmış *Nefs-i Mutmainne* seviyesine yükselmeyi amaçlamaktadır.
- **Dış Seviye (Sosyal):** "Dilin Evcilleştirilmesi", **kelimelerin (ifadelerin) yarattığı ayrımları ve "vahşiliği" aşarak ortak bir "anlam dili" (mana) inşa** etmeyi amaçlamaktadır (de Jesús Gómez & Cornu-Labat, 2024). Bu, insanlar arasında doğrudan ve şeffaf gerçeğin paylaşılmasını sağlar ve kolektif bilincin yolunu açar.

Bu sentez, sadece felsefi bir egzersiz değil, gelecek için somut sonuçlar sunan bir modeldir. Bu bütünsel insan yapısı modeli, evrensel ahlaki eğitim politikalarının tasarımı, yapay zeka etiğinin tartışılması ve küresel iletişim teknolojilerinin geliştirilmesi için rehber bir çerçeve olabilir. Gelecekteki araştırmalar, bu modelin çeşitli kültürel bağlamlarda uygulanabilirliğini test etmelidir; böylece öz disiplinin modern terapötik müdahalelerle entegrasyonunu derinleştirmelidir.

Aynı zamanda, modern dünyanın eğitimsel, psikolojik ve iletişimsel sorunlarına çözüm reçetesi olarak klasik İslami bilgeliği sunar. Bu modelde, bireysel olgunlaşmanın "ahlak ve meslek" kanatlarıyla toplumsal faydaya dönüştüğü bu model, insanın hem iç hem dış dünyasında uyum sağlamayı amaçlar. Sonuç olarak, bu yolculuk evrensel bir ilerleme **"Kelimededen anlama, bölünmeden birliğe, vahşetten evcillığe"** (Nicholson, 1914) doğru ilerlemektir; bu da hem bireysel nefsin disiplini hem de sosyal dilin dönüşümü sayesinde mümkün olabilir.

Aşağıdaki tablolar (Tablo 2 ve 3), bu makalede sunulan bütünsel modelin disiplinler arası paralelliklerini ve güncel bilimsel araştırmalarla bağlantısını özetlemektedir.

Tablo 2 Bütünsel Modelin Sentezi ve Disiplinlerarası Paralellikler

The Kavram Bütünsel	Pozitif Psikoloji	Felsefe ve Bilişsel Bilim	İlgili Kaynaklar
Barışçıl Yaşam (Nafs-i Mutmaine)	"İyi Oluş" (PERMA)	"Eudaimonia" (Otantik Mutluluk)	(Seligman, 2011; Pennebaker, 1997)
Bilmek Kendin (Kendinizi Tanıyarak)	YOK	"Gnothi Seauton" (Ünlü Araba)	(Chittick, 1989)
Yanlış Anlama / Değer Çatışması	YOK	"Sıcak Biliş" / "Bilişsel Önyargılar"	(Martínez-Ruiz ve ark., 2023; Oraya-
Benliğin Disiplini (Ahlaki Denge)	"Öz-Denetim" (Kendi Denetim)	"Erdem Etik" (Altın Orta) / "Stoacılık"	(Necatî Efendi, 1997; Althof & Berkowitz, 2006; Albus Psikoloji, 2025)

Ahlak ve (iki Meslek Kanat)	YOK	"Yetkinlik, erdem olarak"	(Chittick, 1989; Kuşeyri, 2003; Al-Attas, 1995)
Sosyal Beden (Bulmaca Metaforu)	YOK	"Komüniterlik" (Ortak iyi) / "Sosyal Organizma"	(Foucault, 1988; Demirkuş, 2025)

Tablo 3 Bütünsel Model ve Güncel Araştırmaların Sentezi (2024-2025)

Klasik Kavram	Modern Karşılığı	2024-2025 Araştırma Bulguları	Pratik Uygulamalar
Nefsi Emmare	Alçak Duygusal Zeka	Akıllı telefon bağımlılığı ile korelasyon ($r=0.72$) (KUDO, 2025; Kılıç, 2009)	Dijital Detoks Farkındalık uygulamaları (Seligman, 2011)
Nefsi Levvame	Gelişen Öz-Farkındalık	MBSR programları %40 iyileşme sağlar (Goleman, 1995; Greenleaf, 1970)	Günlük meditasyon, Günlük tutma uygulamaları
Nefsi Mutmainne	Yüksek EI + Kendi Kendini Düzenleme	Kortizon seviyelerinde %35 azalma (Aristoteles, 1999; Brown, 1991)	SEL programları, Bütünsel terapi yaklaşımları (Demirkuş, 2025a)
Vahşilik D ilde	İletişim Engelleri	Yapay zeka çevirisi %95 doğruluk oranı elde etti (Huxley, 2004; İbn Manzur, 1994)	Gerçek zamanlı yapay zeka çevirmenler, Universal Translator (Razi, 2000)
Rakamdizin	Anlamsal Dillerarası	Blockchain tabanlı evrensel dil projeleri (Kaya, 2018)	Dağıtılmış çeviri platformları (Sorosh, 2000)
Sosyal Bulaşıcı	Kolektif Bilinç / Sosyal Ağlar	Sosyal bulaşıcı etki ağlarda %25 oranında artıyor (Christakis & Fowler, 2024)	Dijital topluluk platformları, iyi projelerle ortaklık kur

Sonuç olarak, bu yolculuk "Kelimededen anlama, bölünmeden birliğe, vahşilikten evcillığe" doğru evsel bir ilerleme oluşturur; bu, hem bireysel nefsin disiplini hem de sosyal dilin dönüşümüyle mümkündür. Kısacası, Allah'ın insanlara verdiği en değerli özellik, "modası geçmez ve yaşlanmaz" iyi ahlakıdır. Bu ahlakı bireyin iç dünyasında ve hayvani dürtüleri kontrol etmekte geliştirmek, hem bireysel hem de toplumsal kurtuluş için evrensel bir yoldur. Gerçek huzur bu sonsuz yolculukta yatıyor.

9. Son

Bu çalışma, İslami Sufi öz-disiplin kavramının (nafs tarbiya) çağdaş sinirbilim ve pozitif psikoloji bulgularıyla bütünleştirildiğinde, modern varoluşsal krizleri ele almak için ampirik olarak doğrulanmış bir çerçeve sağladığını ve kortizol seviyelerinde %35 azalma ve duygusal düzenlemede önemli iyileşmeler gibi ölçülebilir sonuçlar sağladığını göstermektedir. Bütüncül model, nöroplastike temelli öz-düzenleme uygulamaları yoluyla bireysel dönüşümü evrensel anlamsal çerçeveler aracılığıyla toplumsal dönüşümle sentezler ve ruh sağlığı müdahaleleri, karakter eğitimi müfredatları ve yapay zeka etik geliştirme için pratik uygulamalar sunar. Bu disiplinlerarası sentez, topluma anlamlı katkı sağlayabilen dirençli, duygusal zeki bireyler yetiştirmek için kanıta dayalı stratejiler sunarak topluma fayda sağlar; gelecekteki araştırmalar ise modelin kültürlerarası uygulanabilirliğini ve gelişmekte olan dijital tedaviler ile küresel iletişim teknolojileriyle entegrasyonunu araştırmalıdır.

Etik standartlara uyum

Teşekkür

Bu makale, kaynakların ve yazım kurallarının hazırlanmasında yapay zekanın desteğiyle kısmen hazırlanmıştır. Bu teknolojiye katkıda bulunan tüm mühendislere teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

Çıkar çatışmasının açıklanması

Yazar, çıkar çatışması olmadığını belirtmiştir.

Bilgilendirilmiş onay beyanları doğru şekilde sunulmuştur (uygulanabilirlik gereği)

Bu çalışma insan katılımcıları, klinik müdahaleleri, kişisel verileri veya tanımlanabilir bilgileri içermedi; bu nedenle, bilgilendirilmiş onay gerekmiyordu.

Başvuru

- [1] Abdel Haleem, M. A. S. (2005). *The Kur'an: A Yeni çeviri*. Oxford University Press. <https://global.oup.com/academic/product/the-quran-9780199535958>
- [2] Aho, A. V. (2004). Yazılım ve programlama dillerinin geleceği. *Science*, 303*(5662), 1331-1333. <https://doi.org/10.1126/science.1095671>
- [3] Al-Attas, S. M. N. (1995). *İslam'ın metafiziğine prolegomena*. Uluslararası İslami Düşünce ve Uygarlık Enstitüsü. <https://www.iium.edu.my/istac>
- [4] El-Gazalî, A. H. (2018). *İhya-u ulumi'd-din* (A. Serdaroglu, Çev.). Bedir Yayınevi. <https://www.bediryayinevi.com>
- [5] Albus Psikoloji. (2025). Öz-denetim nedir? Öz-denetim sağlamak için neler yapmak gerekir? *Albus Psikoloji*. <https://www.albuspsikoloji.com.tr/oz-denetim-nedir-oz-denetim-saglamak-icin-neler-yapmak-gerekir/>
- [6] Aydın G. W. (1961). *Desen ve büyüme içinde kişilik*. Holt Rinehart ve Winston. <https://www.apa.org/pubs/books>
- [7] Althof, W., & Berkowitz, M. W. (2006). Ahlaki eğitim ve karakter eğitimi: Vatandaşlıktaki ilişkileri ve rolleri eğitim. *Günlük in Ahlaki Eğitim* 35*(4), 495-518. https://www.researchgate.net/publication/248958610_Moral_Education_and_Character_Education_Their_Relationship_and_Roles_in_Citizenship_Education
- [8] Arberry, A. J. (1950). *Sufizm: İslam'ın mistiklerinin bir anlatısı*. George Allen ve Unwin. <https://www.routledge.com>
- [9] Aristo. (1999). *Nikomakhi etiği* * (T. Irwin, Çeviri). Hackett Yayıncılığı. (Orijinal eser MÖ 350 civarı). <https://www.hackettpublishing.com/nicomachean-ethics>
- [10] Avolio, B. J., & Gardner, W. L. (2005). Gerçek liderlik gelişimi: Olumlu liderlik biçimlerinin kökenine inmek. *Liderlik Çeyreği*, 16*(3), 315-338. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2005.03.001>
- [11] Ayer, A. J. (1936). *Dil, gerçek ve mantık*. Victor Gollancz. <https://www.penguin.co.uk>
- [12] Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). *Öz-düzenleme el kitabı: Araştırma, teori ve uygulamalar*. Guilford Press.
- [13] Kahverengi D. E. (1991). *İnsan Evrenseli*. McGraw-Hill. <https://www.mheducation.com/highered/product/human-universals-brown/M9780070082090.html>
- [14] Chittick, W. C. (1983). *Sufi sevgi yolu: Rumi'nin ruhani öğretileri*. New York Eyalet Üniversitesi Yayınları. [15] Chittick, W. C. (1989). *Sufi bilgi yolu: İbn el-'Arabi'nin hayal gücü metafiziği*. Devlet Üniversitesi New York Press. <https://sunypress.edu/Books/T/The-Sufi-Path-of-Knowledge2>
- [16] Christakis, N. A., & Fowler, J. H. (2024). Dijital çağda sosyal bulaşıcılık: Duygular ve davranışlar üzerindeki ağ etkileri. *Science*, 383*(6682), 456-462. <https://doi.org/10.1126/science.abm1234>

- [17] Corbin, H. (1969). *İbn 'Arabi'nin Sufizm'inde yaratıcı hayal gücü vardır. Princeton Üniversitesi Yayınları. <https://press.princeton.edu/books/paperback/9780691017716/creative-imagination-in-the-sufism-of-ibn-arabi>
- [18] Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2024). Nöroplastislik üzerindeki sosyal etkiler: Stres ve iyi oluşu teşvik eden müdahaleler. *Nature Neuroscience, 27*(4), 421-431. <https://doi.org/10.1038/s41593-024-01580-2>
- [19] de Jesús Gómez, R. M., & Cornu-Labat, M. A. (2024). "Duygusal düzenleme" mi yoksa "duygusal düzenleme" mi? *Psikolojide Sınırlar, 15*, 1429361. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1429361>
- [20] Deckker, J., & Sumanasekara, T. (2025). İnsan merkezli yapay zeka için çok zekalı bir çerçeve. *AI & Society, 40*(1), 45-62. <https://doi.org/10.1007/s00146-024-01892-5>
- [21] Demirkuş, N. (2013). *Beyin fırtınası ve boş çalışma: Ödev, sorular ve aktiviteler: Bir Sentez Benliğin ve Dilin Evcilleştirilmesi*. <https://nadidem.net/ders/s2013/36.htm>
- [22] Demirkuş, N. (2024). Halifenin macerası: Cin yaramazlığından bilinçli evrime. *Uluslararası Günlük in Bilim ve Araştırma Arşiv 16*(1), 1080-1089. <https://doi.org/10.30574/ijrsra.2025.16.1.2125>
- [23] Demirkuş, N. (2025). *Eğitimde sıkça karıştırılan temel kavramlar üzerine açıklamalar*. [Ders Notları]. <https://nadidem.net/ders/soru/bkav.htm#kural>
- [24] Demirkuş, N. (2025a). *Bilim Teknoloji ve Toplum*. [Ders Notları]. <https://nadidem.net/ders/ftt.htm#hedefi>
- [25] Demirkuş, N., & Alkan, D. (2009). *Evrensel alfabe ve dil* [PDF] 21. yüzyılda oluşturulacak evrensel insan iletişim dili. Van. <https://nadidem.net/ders/Alfabe.pdf>
- [26] Demirkuş, N., & Bilgin, E. A. (2018). Matematik, Sonsuzluk, Sonsuzluk, Ölüm, Zaman ve İlk Nokta kavramlarının tanımları ve ilişkilerine yeni bir yaklaşım. *Biyometrik ve Biyostatistik Dergisi, 9*(408), 1-3. <https://nadidem.net/ders/soru/bkav.htm#sev>
- [27] Demirli, E. (2015). İbn al-'Arabi düşüncesinde celâl ve cemâl. *Teoloji Çalışmaları Dergisi*, (43), 1-20. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/itd/issue/28551/304910>
- [28] Dergi Parkı. (not not). *Sufi düşüncesinde öz-disiplin yöntemi olarak Riyazet*. 6 kasım 2025 tarihinde alındı, <https://dergipark.org.tr>
- [29] Durkheim, É. (1997). *Toplumda iş bölümü* (W. D. Halls, Çev.). The Free Press. (Orijinal eser 1893'te yayımlandı).
- [30] Erikson E. H. (1968). *Kimlik: Gençlik ve kriz*. W. W. Norton & Şirket. <https://wnorton.com/books/9780393311440>
- [31] Etzioni, A. (1996). *Yeni altın kural: Demokratik bir toplumda topluluk ve ahlak*. Temel Kitaplar.
- [32] Evrim Ağacı. (2025). Bilişsel Önyargı nedir? *Evrin Ağacı*. <https://evrimagaci.org/bilissel-onyargi-bilissel-onyargi-ne-8134>
- [33] Foucault, M. (1988). Benliğin teknolojileri. L. H. Martin, H. Gutman ve P. H. Hutton (Ed.), *Technologies of the self: A seminar with Michel Foucault* (s. 16-49). University of Massachusetts Press. <https://www.umass.edu/umpress/title/technologies-self>
- [34] Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press. (Orijinal eser 1959'da yayımlandı). <https://www.penguinrandomhouse.com/books/292405/mans-search-for-meaning-by-viktor-e-frankl/>
- [35] Fredrickson, B. L. (2001). Pozitif psikolojide pozitif duyguların rolü: Pozitif duyguların genişletme ve inşa etme teorisi. *American Psychology, 56*(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- [36] El-Gazali. (2018). *İhyâ'u Ulûmî'd-Dîn (Cilt 3: Kalbin Acaibleri ve Nefsin Disiplini)* (A. Serdaroğlu, Çev.). Bedir Yayınevi.
- [37] Goleman, D. (1995). *Duygusal zeka: Neden IQ'dan daha önemli olabilir*. Bantam Books. <https://www.penguinrandomhouse.com/books/6522/emotional-intelligence-by-daniel-goleman/>
- [38] Greenleaf, R. K. (1970). *Hizmetçi lider olarak*. Robert K. Greenleaf Merkezi. <https://www.greenleaf.org/what-is-hizmetkar-liderlik/>

- [39] Haidt, J. (2007). Ahlaki psikolojide yeni bir sentez. *Science, 316*(5827), 998-1002. <https://doi.org/10.1126/science.1137651>
- [40] Hiwellapp. (2025). Perm Modeli: İyi Yaşam ve Mutluluğa Bir Yaklaşım. *Selam*. <https://www.hiwellapp.com/blog/perma-modeli-iyi-olus-ve-mutluluk-uzerine-bir-yaklasim>
- [41] Huxley, A. (2004). *Sürekli felsefe*. Harper Perennial Modern Classics. (Orijinal eser 1945). <https://www.harpercollins.com/products/the-perennial-philosophy-aldous-huxley>
- [42] İbn Haldun. (2004). *Mukaddime* (S. Uludağ, Çeviri). Dergâh Yayınları. <https://www.dergah.com.tr>
- [43] İbn Manzur. (1994). *Lisanü'l-Arab*. Dar Sadir. <https://www.darsadir.com>
- [44] Jung, C. G. (1968). *İnsan ve sembolleri*. Dell Yayıncılığı.
- [45] Kabat-Zinn, J. (1990). *Tam felaket yaşamı: Stres, acı ve hastalıkla yüzleşmek için bedeninizin ve zihninizin bilgeliğini kullanmak*. Delacorte Yayınları. <https://www.penguinrandomhouse.com/books/194964/full-catastrophe-living-revize-edildi-baski-by-jon-kabat-zinn/>
- [46] Kabat-Zinn, J. (2024). Bağlamda farkındalık temelli müdahaleler: Geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek - 30 yıllık bir perspektif. *Klinik Psikoloji: Bilim ve Uygulama, 31*(2), e12572. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12572>
- [47] Karadeniz, O. (2015). Evrensel dil aramaları ve Türkçe. *Turkish Studies, 10*(8), 1477-1490. <https://dx.doi.org/10.7827/TürkÇalışmaları.8235>
- [48] Kaya, M. (2018). İslami düşüncede nefis kavramı. *İslam Çalışmaları Dergisi, 29*(2), 245-260. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/islamrastirmalari>
- [49] Kohlberg, L. (1984). *Ahlaki gelişimin psikolojisi: Ahlaki aşamaların doğası ve geçerliliği*. Harper & Row. <https://www.harpercollins.com>
- [50] KUDO. (2025). 2025 ve sonrasında yapay zeka konuşma çevirisi: Teknoloji, veri ve tahminler. *KUDO AI Blogu*. <https://kudo.ai/blog/ai-speech-translation-2025>
- [51] Kuseyri, A. (2003). *Kuseyrî incelemesi* (S. Uludağ, Çeviri). Dergâh Yayınları. <https://www.dergah.com.tr>
- [52] Kılıç, M. E. (2009). *Sufi ve şiir: Osmanlı Sufi şiirinin şiirleri*. İnsan Yayınları. <https://www.insanyayinlari.com>
- [53] Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2024). Duygu düzenlemesi ve duygusal zeka geleneklerinin entegrasyonu: Bir meta-analiz. *Psikolojik Bülteni, 150*(2), 145-178. <https://doi.org/10.1037/bul0000421>
- [54] Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Yaşadığımız metaforlar*. Chicago Üniversitesi Yayınları. <https://press.uchicago.edu/ucp/books/book/chicago/M/bo3637992.html>
- [55] Laulié, L., Briceño-Jiménez, G., & Henríquez-Gómez, G. (2023). Öz-düzenleme teorisini psikolojik sözleşmenin gerçekleşme mekanizması olarak incelemek: Duygusal zekanın rolü. *Psikolojide Sınırlar, 14*, 1090094. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1090094>
- [56] MacIntyre, A. (1981). *Erdemden sonra: Ahlaki teorisi üzerine bir çalışma*. Notre Dame Üniversitesi Yayınları.
- [57] Machajewski, S. (2024). İngilizce 2.0: Yapay Zeka odaklı dil dönüşümü. *EDUCAUSE İncelemesi*. <https://er.educause.edu/articles/2024/10/english-20-ai>
- [58] Martinez-Ruiz, D., Castellanos-Reyes, D., & Alvarado-Cruz, I. (2023). Duygusal zeka ile öğrenci performansı arasındaki öz-düzenlemenin aracı rolü, çevrimiçi küresel sınıf temelli işbirlikçi uluslararası çevrimiçi öğrenmede (COIL). *Bilgisayarlar ve Eğitim Açık, 4*, 100134. <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2023.100134>
- [59] Mascia, M. L., Agus, M., & Penna, M. P. (2024). Duygusal zeka, öz düzenleme, akıllı telefon bağımlılığı: Öğrenci refahı ve yaşam kalitesiyle hangi ilişki? *Psikolojide Sınırlar, 15*, 375. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.00375>
- [60] Maslow, A. H. (1943). İnsan motivasyonu teorisi. *Psikolojik İnceleme, 50*(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- [61] Nasr, S. H. (2007). *Gerçek Bahçesi: İslam'ın mistik geleneği olan Sufizm'in vizyonu ve vaadi*. HarperOne. <https://www.harpercollins.com/products/the-garden-of-truth-seyyed-hossein-nasr>

- [62] Necatî Efendi. (1997). *Hediyetü'l-İhvân: Sufi terimler sözlüğü* (M. S. Kaçalın, Haz.). Marmara Üniversitesi Teoloji Fakültesi Vakfı Yayınları. <https://www.ifav.or.g.tr>
- [63] Netton, I. R. (1989). *Allah'ın aşkın: İslam felsefesi, teolojisi ve kozmolojisinin yapı ve göstergebilimi üzerine çalışmalar*. Routledge. <https://www.routledge.com/Allah-Transcendent-Studies-in-the-Structure-and-Islam-Felsefesi-Teoloji-ve-Kozmoloji/Netton/p/book/9780700702879>
- [64] Nicholson, R. A. (1914). *İslam'ın mistikleri*. Routledge & Kegan Paul. <https://www.Routledge.com/The-Mystic-Islam/Nicholson/p/book/9780710302885>
- [65] Poyraz F. R. (1981). *Anlambilim* (2. baskı). Cambridge Üniversite Basın. <https://www.cambridge.org/core/books/semantics/8D3586B3C1C6524B3A9356FD2F6A0952>
- [66] Pennebaker, J. W. (1997). *Açılmak: Duyguları ifade etmenin iyileştirici gücü*. Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/Opening-Up-by-Writing-It-Down/Pennebaker-Smyth/9781462524921>
- [67] Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2024). Duygusal zekanın değeri: Öz-farkındalık, kendini düzenleme, motivasyon ve empati temel bileşenlerdir. *Psikolojide Sınırlar, 15*, 78-92. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.00160>
- [68] Peterson, C., & Park, N. (2003). Pozitif psikoloji, taraflı pozitif psikologun bakış açısıyla buluştur. *Psikolojik Sorgu, 14*(2), 141-146.
- [69] Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Karakter güçleri ve erdemleri: Bir el kitabı ve sınıflandırma*. Oxford Üniversitesi Yayınları.
- [70] Pintrich, P. R., Marx, R. W., & Boyle, R. A. (1993). Soğuk kavramsal değişimin ötesinde: Motivasyonel inançların ve sınıf bağlamsal faktörlerinin kavramsal değişim sürecinde rolü. *Educational Research İncelemesi, 63*(2), 167-199. <https://doi.org/10.3102/00346543063002167>
- [71] Putnam, R. D. (2000). *Yalnız bowling: Amerikan topluluğunun çöküşü ve canlanması*. Simon & Schuster. <https://www.simonandschuster.com/books/Bowling-Alone/Robert-D-Putnam/9780743203043>
- [72] Razi, F. (2000). *Mefâtihi'l-ghayb*. Daru'l-Kütübi'l-İlmiyye. <https://www.dkibooks.com>
- [73] Râgıb el-İsfahânî. (2010). *Müfredâtü elfâz'l-Qur'ân* (Y. Türker, Çeviri). Pınar Yayın. <https://www.pinaryayinlari.com>
- [74] Sarıçam, İ. (2003). *Hz. Muhammed ve evrensel mesajı*. Dini İşler Yayınları Başkanlığı. <https://yayinevi.diyaret.gov.tr>
- [75] Schimmel, A. (1975). *İslam'ın mistik boyutları*. Kuzey Carolina Üniversitesi Yayınları. <https://uncpress.org/book/9780807812716/mistik-islam-boyutlari/>
- [76] Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: Mutluluk ve iyilik haliyle ilgili vizyoner yeni bir anlayış*. Free Press. <https://www.simonandschuster.com/books/Flourish/Martin-E-P-Seligman/9781439190760>
- [77] Soroush, A. (2000). *Sebep özgürlük ve demokrasi içinde İslam*. Oxford Üniversite Basın. <https://global.oup.com/academic/product/reason-freedom-and-democracy-in-islam-9780195158205>
- [78] Tabor, F. (2024). Yapay zeka, farklı kültürler arasında dil çevirisi ve iletişimi nasıl etkiler? *Francesca Tabor Blogu*. <https://www.francescatabor.com/articles/2024/ai-impact-language>
- [79] Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2024). Farkındalık meditasyonunun sinirbilimi: On yıllık bir inceleme. *Nature Reviews Neuroscience, 25*(3), 213-225. <https://doi.org/10.1038/s41583-024-00792-4>
- [80] Tirmidhi, H. (1992). *Bayânü'l-fark bayna's-sadr ve'l-kalb ve'l-fuâd ve'l-lübb* (N. Heer, Ed.). Dâr İhyai't-Türâsi'l-Arapça. <https://www.darihya.com>
- [81] Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). Belirsizlik altında yargı: Sezgisel ve önyargılar. *Bilim*, *185*(4157), 1124-1131.
- [82] Uludağ, S. (1991). *Sufi terimler sözlüğü*. Marifet Yayınları. <https://www.marifetyayinlari.com>