

Fârâbî'nin Felsefi Danışmanlık Modeli

Prof. Dr. Mustafa Çevik*

Özet

Bu çalışma, Fârâbî'nin felsefesini çağdaş felsefi danışmanlık ve psikoterapi yaklaşımlarıyla karşılaştırmalı olarak incelemektedir. Fârâbî'nin akıl, erdem, mutluluk, özgür irade ve toplum üzerine geliştirdiği düşünceler, hem bireysel dönüşüm hem de etik sorumluluk bağlamında terapötik bir çerçeve sunar. Çalışmada, Fârâbî'nin teorik ve pratik akıl ayrımı, rasyonaliteye dayalı etik sorumluluk anlayışı, dört katmanlı ruh modeli, Medinetü'l-Fazıla vizyonu ve özgür irade kavramı detaylı olarak ele alınmıştır. Bu kavramların CBT, REBT, varoluşçu terapi ve insan merkezli terapi yaklaşımlarıyla nasıl örtüştüğü gösterilerek Fârâbî'nin entegre edilebilir bir felsefi danışmanlık modeli sunduğu savunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Fârâbî, felsefi danışmanlık, mutluluk, rasyonalite, özgür irade, etik, toplumsal bütünlük, CBT, REBT

1. Giriş: Felsefi Danışmanlık ve Fârâbî'nin Konumu

Felsefi danışmanlık, kişilerin yaşamlarındaki temel varoluşsal, etik ve epistemolojik sorulara felsefi yöntemlerle yaklaşımlarını sağlayan bir düşünce ve uygulama alanıdır. Bu yaklaşım, kişinin yaşamına dair anlam arayışı, ahlaki yönelimleri, karar alma süreçleri ve kişisel gelişimi üzerinde yoğunlaşır. Psikoterapiye kıyasla patolojiyi merkeze almaz; bunun yerine, kişinin bilinçli düşünme kapasitesini artırarak içsel tutarlılığa ve ruhsal olgunluğa ulaşmasını amaçlar (Marinoff, 2002). Felsefi danışmanlıkta birey, yalnızca bir “danışan” değil, aynı zamanda aktif bir düşünür olarak konumlandırılır. Bu süreçte danışman, kişinin düşünsel engellerini aşmasına yardımcı olan bir “sokratik eşlikçi” rolü üstlenir (Achenbach, 1995).

İslam felsefesi bağlamında bu yaklaşımın kökenleri arasında yer alan önemli figürlerden biri olan Ebu Nasr el-Fârâbî, felsefeyi hem bireysel ruhsal gelişimin hem de toplumsal düzenin temel taşı olarak ele alır. Fârâbî, felsefeyi insanın kendi perspektifinden en yüksek hakikate ulaşmasını sağlayan bir yol olarak tanımlar. Ona göre gerçek mutluluk (sa'âda), ancak aklın işlevselliği, erdemli yaşam ve bilgisel olgunlukla elde edilebilir.

* Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe Bölümü

Bu bağlamda Fârâbî, felsefenin yalnızca teorik bir faaliyet değil, aynı zamanda kişinin ruhunu iyileştiren terapötik bir süreç olduğuna inanır. Felsefe, kişinin düşünsel bulanıklığını gidererek onun gerçek özüne ulaşmasına yardımcı olur.

Fârâbî'nin bu düşünsel çerçevesi, özellikle Aristoteles'in "eudaimonia" (erdemli yaşam) kavramı ile yakın benzerlikler taşır. Aristoteles'in *Nicomachean Ethics*'te ortaya koyduğu üzere, mutluluk yalnızca haz ya da dışsal başarılarla değil, akıl yürütme ve etik erdemlerin geliştirilmesiyle mümkündür (Aristotle, 2014, s. 34). Fârâbî bu anlayışı İslam felsefi geleneğine taşıyarak, bireysel gelişimin ancak bilgi ('ilm) ve ahlak (akhlâq) bütünlüğü ile gerçekleşeceğini savunur. Fârâbî'nin "Medinetü'l-Fazıla" (Erdemli Şehir) tasavvuru da bu noktada devreye girer: kişisadece kendi iç dünyasında değil, toplumsal yapılar içinde de erdemli bir yaşam sürmelidir (Walzer, 1985).

Fârâbî'nin felsefi danışmanlık açısından katkısı yalnızca teorik bir zemin sağlamakla sınırlı değildir; aynı zamanda günümüz psikolojik danışmanlık yaklaşımlarıyla da örtüşen pratik bir etik ve epistemoloji sunar. Örneğin, onun bireyde aklın gelişimine yaptığı vurgu, bilişsel-davranışçı terapi (CBT) ve rasyonel-duygusal davranış terapisi (REBT) gibi modellerle önemli ölçüde benzer. Bu terapi biçimleri de kişinin düşünsel yapısını yeniden yapılandırarak duygusal iyilik haline ulaşmasını amaçlar (Ellis, 1962; Beck, 1976). Fârâbî'nin "bilgeliliğe dayalı yaşam" anlayışı, hem kişisel mutluluk hem de toplumsal uyum için vazgeçilmezdir. Felsefeyi yalnızca teorik bilgi değil, aynı zamanda ahlaki iyileşme süreci olarak gören bu yaklaşım, onun düşüncesini modern felsefi danışmanlık için güçlü bir kaynak haline getirir (Najjar, 2020).

Bu bağlamda Fârâbî, yalnızca İslam felsefesinin değil, aynı zamanda bütüncül danışmanlık anlayışlarının da öncülerinden sayılabilir. Mutluluk, erdem ve akıl kavramlarını sistemli bir bütünlük içinde işleyen Fârâbî, aynı zamanda kişinin içsel dönüşümünü sağlamak için felsefeyi terapötik bir araç olarak da konumlandırır. Bu yönüyle, hem felsefi danışmanlık geleneğini hem de psikoterapiye destek olarak kullanılabilecek pek çok araç ve yaklaşımlar sunar.

2. Mutluluk: Bilgi ve Erdemin Birliği

Fârâbî'ye göre mutluluk (*sa'ada*), insan varoluşunun en yüksek amacı ve yaşamın nihai gayesidir. Bu mutluluk, basit bir haz ya da geçici tatmin hali değil; aklın etkinleşmesiyle elde edilen kalıcı bir ruhsal olgunluk durumudur. Fârâbî, mutluluğu insan doğasının gerçekleştirilmesi, yani kendi "hakiki mahiyeti"nin açığa çıkması olarak tanımlar. Bu açığa çıkış, teorik aklın (*nazari akıl*) bilgi üretmesi ve pratik aklın (*ameli akıl*) bu bilgiyi erdeme dönüştürmesiyle mümkün olur (Fârâbî, 1987, s. 68; Walzer, 1985, s. 92).

Fârâbî'nin mutluluk anlayışı, Aristoteles'in *eudaimonia* kavramıyla yakından ilişkilidir. Aristoteles, mutluluğu, insanın akıl yürütme kapasitesini geliştirerek ve erdemli davranışlar sergileyerek ulaşabileceği bir "iyi yaşam" olarak betimler (Aristotle, 2014, s. 34). Fârâbî, bu anlayışı İslam düşüncesiyle harmanlayarak mutluluğu, hem kişinin akli yetilerini geliştirmesi hem de bu yetileri sosyal sorumluluk ve etik bağlamında uygulamayla ilişkilendirir.

Fârâbî'ye göre iki tür akıl vardır: nazarî akıl, insanın evrensel hakikatlere ulaşmasını sağlayan zihinsel faaliyetlerdir; amelî akıl ise, gündelik yaşamdaki eylemlerimizi yönlendiren pratik akıldır. Mutluluk, bu iki aklın iş birliğiyle mümkündür. Teorik bilgi eyleme dönüşmediğinde eksik kalır; benzer şekilde, pratik davranış da bilgiye dayanmadığında rastlantısal veya hatalı olabilir (Najjar, 2020).

Bu düşünce yapısı, günümüzde özellikle bilişsel-davranışçı terapide (CBT) görülen yaklaşımlarla örtüşmektedir. CBT, kişinin zihinsel yapılarındaki hatalı düşünce kalıplarını tespit ederek bu kalıpları daha sağlıklı, gerçekçi ve faydalı düşüncelerle değiştirmeyi amaçlar (Beck, 1976). Fârâbî'nin sisteminde ise, irrasyonel ve temelsiz inançların yerine doğru bilgi konulmalı, bu bilgi de pratik yaşama yön vermelidir. Bu bağlamda, Ellis'in geliştirdiği Rasyonel Duygusal Davranış Terapisi (REBT) ile de doğrudan bir paralellik kurulabilir. REBT'ye göre birey, mantıksız inançlarını sorgulayıp bunların yerine daha rasyonel düşünceler yerleştirerek psikolojik dengeye ulaşabilir (Ellis, 1962, s. 112).

Fârâbî'nin yaklaşımında mutluluk yalnızca bireysel bir arayış değildir; toplumsal düzenden bağımsız düşünülemeyecek bir kavramdır. Ona göre, kişinin tam anlamıyla mutluluğa ulaşması için sadece zihinsel gelişimini tamamlaması yetmez, aynı zamanda erdemli bir toplumda yaşaması gerekir. Bu görüş, onun *Medinetü'l-Fazıla* (Erdemli Şehir) eserinde detaylı şekilde işlenmiştir. Fârâbî'ye göre, kişi ancak adalet, bilgelik ve iş birliği gibi toplumsal değerlerle bütünleşen bir ortamda kendi potansiyelini gerçekleştirebilir (Fârâbî, 2001, s. 87; Walzer, 1985, s. 152). Yani kişi toplumsal değerlere ve yapıya karşı irrasyonel bir muhalif tutum içine girdiğinde iç huzuru ve kişisel refahı yakalaması da zorlaşır. Sadece toplumsal yapıdaki kötü tarafları gören pesimist ve hesabı verilmemiş bir karşıt tutumdan kurtulmak mutluluk ve iç huzuru yakalamak için gereklidir Fârâbî düşüncesinde.

Modern pozitif psikoloji de benzer bir yaklaşım benimseyerek, kişinin sadece kişisel hedeflere değil, aynı zamanda sosyal ilişkilere, anlamlı amaçlara ve etik değerlere yöneldiğinde daha kalıcı bir mutluluk yaşadığını savunur (Seligman, 2011, s. 98). Bu bakımdan Fârâbî'nin felsefesi, yalnızca bireysel gelişim için değil, toplumsal huzur ve bütünlük için de terapötik bir kaynak sunar.

Fârâbî'nin “mutluluk” anlayışı ayrıca kişinin duygusal yönlerini de dışlamaz. Ona göre duygular, aklın kontrolü altında yönlendirilmeli ve düzenlenmelidir. Bu anlayış, Stoacılıkla benzerlik gösterir. Nitekim Pierre Hadot'un belirttiği gibi, felsefe antik çağda bir yaşam biçimi ve ruh terbiyesi idi (Hadot, 1995). Fârâbî'nin mutluluk anlayışı da bu geleneğin İslam dünyasındaki devamı olarak yorumlanabilir.

3. Rasyonalite: Terapötik Dönüşümün Temeli

3.1 Akıl: Etik ve Duygusal Denge Mekanizması

Fârâbî'ye göre akıl, sadece düşünce üretiminden sorumlu değil; aynı zamanda duyguların düzenlenmesi ve etik eylemlerin yönlendirilmesinde de temel bir role sahiptir. Bu bakış açısı, Ellis'in RET/REBT modelinde görülen “irrasyonel inançların fark edilip

değiştirilmesi” süreci ile örtüşür (Ellis, 1994, s. 75). Serbest bırakılan irrasyonel düşünceler (örn. “Buna dayanmam,” “Bana iyi şeyler denk gelmez.”) yerine rasyonel, işlevsel düşünceler konulduğunda, kişi hem duygusal hem de davranışsal açıdan daha sağlıklı hale gelir

3.2 Akılın Dört Seviyesi

Fârâbî, akıllı dört aşamada geliştirir:

Potansiyel akıl (aql bi'l-quwwa): Doğuştan gelen ama henüz etkin olmayan düşünce kapasitesi

Fiilî akıl (aql bi'l-fi'l): Aktif bilgi üretimiyle işleyen akıl

Mükteşep akıl (aql mustafad): Bilgi üzerinde düşünce üreten, olgun ve kalıcı bilinç seviyesi

Aktif akıl (aql faal) (Fârâbî, 2001, s. 93).

Bu yapı, kişinin terapi sürecinde önce farkındalık geliştirmesi, sonra yeni bilişsel yapı oluşumları engellenmesine ve nihayetinde onların kalıcı hale gelmesine kadar bir bilişsel yeniden yapılanmayı modellemektedir (Dryden & Neenan, 2003)

Fârâbî'nin “aktif akıl” (aql al-fa'âl) kavramı, Neoplaton kökenli bir ışık metaforuyla açıklanır: Tıpkı güneş ışığının zihin potansiyelini düşünsel fiile dönüştürmesi gibi, aktif akıl da potansiyel akıllı aydınlatır. Bu süreç, kişinin düşünme kapasitesini pasif durumdan bağımsız ve pratik bir bilinç düzeyine yükselmesine eşlik eder.

3.4 Rasyonalite ve Psikoterapi: REBT ile Paralellik

Ellis'in REBT'si, akıllı dikkatin irrasyonel inançlarla yüzleşmesi, bu inançların çürütülmesi (disputation) ve yerlerine işlevsel rasyonel inançların koyulması sürecine odaklanır. Fârâbî'nin üçlü akıl modeli de bu süreci yansıtır: potansiyel akıl farkındalığa, fiilî akıl yeniden yapılandırmaya, mükteşep akıl ise kalıcı dönüşüme denk gelir.

REBT'nin ABC modeli—A (olay) → B (inanç) → C (duygu/davranış)—formülü, Ellis'e göre “duygusal sorunların kaynağı dışsal olaylar değil, bu olaylara yüklenen inançlardır”. Bu da, akıl duygular üzerindeki düzenleyici rolünü Fârâbî'nin sistematığına benzer şekilde inşa eder. Ellis'in kuramında rasyonellik ile etik sorumluluk arasında doğrudan bir ilişki vardır.

3.5 Etik Sorumluluk ve Duygusal İşlevsellik

Fârâbî'de rasyonalite yalnızca bireysel zihin işleyişini değil, aynı zamanda etik sorumlulukla birlikte toplumsal uyumu hedefler. REBT'de irrasyonel inançlar değiştirildiğinde, kişi sadece kendine karşı daha işlevsel olur; aynı zamanda ilişkilerde de daha sağlıklı davranış kalıpları geliştirir.

Bu üç düzeyli sistem, duygusal düzenleme (frustrasyon toleransı, duygusal yargılamayı kontrol etme) ile birlikte etik farkındalığı da içerir (Ellis & Harper, 1975; Dryden, 2005) Buna göre rasyonel düşünen insan ötekine saygı duyar, duygusal sağlığını koruyarak anlamlı bir yaşam sürdürme imkan edinir. Buna göre Fârâbî'nin akıl ve etik arasındaki ilişki şöyle formüle edilebilir: Rasyonel davranmak: etik tutum + duygusal esneklik + sorumlu eylem. Fârâbî sisteminde akılcı bir yaşam, sadece mantıklı düşünmek değil aynı zamanda toplumla etik ve şefkatli bir iletişim ve ilişki geliştirme başarısıdır aynı zamanda.

3.6 Fârâbî ve Ellis Terapötik Formülasyonu Önerileri: Özet Tablo

Aşama	Fârâbî'nin Modeli	REBT/Yerine Düşen Terapi Süreci
Potansiyel akıl	Farkındalık geliştirme	Otomatik irrasyonel inançlar tespit edilir
Fiilî akıl	Düşünce işleme/yeniden yapılandırma	Disputation ile irrasyonel inançlar çürütülür
Mükteşep akıl	Kalıcı olgun bilinç	Rasyonel inançlar oluşur, işlevsel düşünce/sorumluluk gelişir

Fârâbî'nin rasyonalite yaklaşımı, yaklaşık 1000 yıl önce tanımlanmış olsa da; bilişsel yeniden yapılandırma, aktivasyon-disputation, etik duygu yönetimi ve toplumsal kişi ilişkisi bakımından günümüz psikoterapi modelleriyle (CBT, REBT) güçlü örtüşmeler taşır. Bu entegre yapı, hem BİLİŞSEL hem DUYGUSAL hem de ETİK yönden dönüşümsel bir yol haritası sunar—ki bu da felsefî danışmanlık çerçevesini hem kuramsal hem pratik açıdan derinleştirir.

4. Ruhun Katmanlı Yapısı: Psikoterapötik Bir Çerçeve

4.1 Fârâbî'nin Üç Katmanlı Ruh Yapısı

Fârâbî ruhu insanın yapısının temel bileşeni olarak tanımlar. Ruhun bölümlerini şöyle sıralar:

Bitkisel Ruh (nebatî nefis): Beslenme, büyüme ve üreme gibi işlevlerle ilgilidir.

Hayvani Ruh (hevânî nefis): Duyular, hareket ve dış dünyayla etkileşimle ilişkilidir.

İnsani Ruh (nâtûk nefis): Düşünme, akletme ve ahlaki erdemlerin taşıyıcısıdır.

Fârâbî'ye göre, bu ruh türleri merteye merteye insanda var olur ve her biri bir öncekinin üzerine inşa edilir. En yüksek ve insana özgü olan ise nâtûk nefistir (akıl sahibi ruh).

Fârâbî'nin bu ruh sınıflandırması, hem bireyin gelişim sürecini hem de ruhsal dengesini anlamak açısından derin psikolojik ve terapötik bir potansiyele sahiptir. Şöyle ki:

Bitkisel Ruh: Beden sağlığı, beslenme, uyku düzeni gibi temel ihtiyaçların sağlanması psikoterapide de ilk aşamalardan biridir. Psikolojik sağlığın biyolojik temelleriyle ilgilidir.

Hayvani Ruh: Duygular, dürtüler ve davranışlarla ilgilidir. Burada Freud'un id, ego, süperego modeline benzer şekilde, dürtülerin yönetimi ve denetimi konusu terapiyle keşşir. Duygularla baş etme becerileri bu ruh düzeyine hitap eder.

İnsani Ruh (Nâtık Nefs): Bilinçli kararlar, anlam arayışı, etik değerler ve yaşamın amacı burada devreye girer. Felsefi danışmanlık ve varoluşsal terapi tam da bu düzlemde işlev görür. Bu katmanda birey mutluluğun kaynağını akıl ve erdemli yaşamla ilişkilendirir. Ama aynı zamanda bedenle ve arzuyla kurulan ilişkide de insan yaşamdaki anlam ve değer sorunlarıyla kolay baş etme işlevine sahip olabilmektedir.

Fârâbî'nin bu sınıflandırması, modern psikolojideki bilişsel-davranışçı, psikoanalitik ve varoluşsal yaklaşımlarla paralellikler taşır. Terapötik süreçte bu sınıflandırma, danışanın hangi ruh düzeyinde zorlandığını belirlemek için kullanılabilir:

Temel ihtiyaçlar mı eksik (bitkisel)?

Duygusal-dürtüsel çatışmalar mı var (hayvani)?

Anlam arayışı ve değerlerle ilgili kriz mi yaşıyor (insani)?

Fârâbî'nin bu yaklaşımı aslında sorunların algılama biçiminin bile bir dünya görüşü üzerine oturduğunu göstermektedir. Ayrıca bu sorunu aştığınızda da pek çok sorunun aslında entelektüel temelli olduğunu görebiliyoruz. Fârâbî'nin bu yaklaşımı kişinin dünyayla ve kendi bedeniyle kurduğu ilişki biçiminin ve ona yüklediği anlamın ilişkide patoloji üreten bir yaklaşım olabildiği gibi patolojiyi iyileştiren işlev gördüğü de söylenebilir.

Bu yaklaşım göz önünde bulundurulduğunda aslında psikoterapide ve felsefi danışmanlıkta danışanların yaşadığı sorunların onların entelektüel olgunluğu ile de ilişkili olduğunu söylememize izin vermektedir. Her insanın ihtiyaç düzeyi ürettiği patolojilerin de düzeyini belirleyen bir durum doğal olarak bu sorunları tespiti ve terapisi araçları da farklılaşabilmektedir.

5. Fârâbî Felsefesinde Felsefi Danışmanlık Yol Haritası

Fârâbî'nin ruh anlayışı ve insani yetileri katman katman gelişen bir yapı olarak tasvir edilir. Bu yaklaşımı felsefi danışmanlık pratiğine uyarlamak, hem derinlikli bir terapötik yol haritası sunar hem de insanın bütüncül gelişimini hedefler. Aşağıda Fârâbî'nin felsefesiyle uyumlu, çağdaş psikoterapi ve felsefi danışmanlık ilkeleriyle bütünleşmiş 4 aşamalı terapötik bir model sunulmaktadır.

1. Aşama: Duyular – “Fark Etmeyi Öğrenmek”

Fârâbî'ye göre: Duyular, ruhun en alt katmanıdır ve dış dünyanın bilgisi bu yolla edilir. Ancak bu bilgi, ancak üst düzey yetilerle işlendikçe değer kazanır.

Terapötik Hedef: Duyusal dünyaya geri dönmek, bedensel farkındalık kazanmak ve dikkatli fark ediş (mindfulness) yoluyla zihni sakinleştirmek.

Danışmanlık Teknikleri:

- Duyusal mindfulness (nefese, sese, bedene dikkat)
- Duyulara odaklanma egzersizleri: Gözlem, tat, koku, dokunma farkındalığı

- Anımsatma çalışmaları: “Ne hissediyorsun?”, “Şu an vücudunda neler oluyor?”

Bu düzey, danışanın geçmiş ve gelecek yerine ‘şimdi’ye gelmesine yardım eder.

2. Aşama: Temel Duygular – “Duyguları Tanımak ve Düzenlemek”

Fârâbî’ye göre: Hayvani ruh (nefs-i hevâni) sevgi, korku, öfke, haz gibi temel duygularla ilgilidir. Bu katmanda arzular ve kaçınmalar baskındır.

Terapötik Hedef: Duyguları bastırmadan tanımak, adlandırmak ve yönetmeyi öğrenmek.

Danışmanlık Teknikleri:

- Duygu günlüğü: Gün içinde yaşanan duyguların yazılması
- Duygu adlandırma ve kabul egzersizleri: “Şu anda ne hissediyorsun?”, “Bu duyguyu vücudunda nerede hissediyorsun?”
- Karşıt-duygu çalışmaları: Öfkeye karşı şefkat, korkuya karşı güven inşası
- Felsefi diyaloglarla duygunun anlamını sorgulama: “Korkunun işlevi nedir?” “Öfkenin haklılığı nedir?”

Bu aşama, bireyin içsel karmaşasını fark edip, duygularıyla barışmasını sağlar.

3. Aşama: Hayal Gücü – “İçsel Görüntülerle Yeniden Kurmak”

Fârâbî’ye göre: Hayal gücü, duysal verileri alır ve zihinde yeniden işler. Peygamberlerin ve filozofların hayal gücü güçlüdür çünkü akı temsil ederler.

Terapötik Hedef: Danışanın zihinsel imgelerle yeniden yapılandırma yapabilmesi; duygusal iyileşmenin imajinatif yollarla sağlanması.

Danışmanlık Teknikleri:

- İmajinal yeniden yazım (CBT - bilişsel davranışçı terapi teknikleri): “Seni öfkelen-diren o anı yeniden hayal et, şimdi başka bir tepki ver.”
- Meditatif hikâye anlatımı: Fârâbî’ye özgü metaforlarla kurgulanan içsel yolculuklar (örneğin: “Bilge şehir yolculuğu”)
- Felsefi imajinasyon soruları: “Erdemli bir kişi bu durumda ne hayal ederdi?”

Bu aşama, danışanın duygusal geçmişini iyileştirmesine, kendini yeniden kurgulama-sına imkân tanır.

4. Aşama: Akıl – “Erdemli Yaşamın İnşası”

Fârâbî’ye göre: İnsani ruhun (nâtık nefis) temel işlevi akletmektir. Erdemli yaşam, ancak aklın etkin olmasıyla mümkündür. Gerçek mutluluk da bu noktada doğar.

Terapötik Hedef: Akli ve etik yargılarla kendini değerlendirme; anlamlı, değer odaklı bir yaşam kurgulamak.

Danışmanlık Teknikleri:

- Felsefi Sokratik diyalog: “Bu inancın dayanağı nedir?”, “Bu değeri gerçekten ben mi seçtim?”

- Değer analizi: Danışanın yaşamsal değerlerini belirleme ve onlarla uyumlu yaşama yolları
- Erdem çalışmaları: Fârâbî'nin dört temel erdemi (hikmet, cesaret, ölçülülük, adalet) üzerine düşünme egzersizleri
- Anlam odaklı yönlendirme: “Sana göre iyi yaşam nedir?”, “Mutluluk nasıl bir şeydir?”

Bu aşama, bireyin kendi etik pusulasını oluşturduğu ve zihinsel olgunluk kazandığı noktadır.

Aşamalar	Ruhsal İşlev	Terapötik Uygulama
Duyular	Veriyi alma, bedensel farkındalık	Mindfulness, duyuusal egzersizler
Duygular	Arzu, korku, öfke gibi temel duygular	Duygu tanıma, regülasyon, felsefi duygu analizi
Hayal Gücü	Duyusal temsillerin yeniden kurulumu	İmajinal terapi, meditatif hikâye, metafor çalışmaları
Akıl	Soyutlama, etik, erdem	Felsefi diyalog, değer analizi, erdem çalışmaları

Geliştirdiğimiz bu örnek model, genelde İslami psikoterapi ve özelde ise Fârâbî'nin ruh anlayışını sadece teorik bir yapı olmadığını, felsefi danışmanlıkta uygulanabilir terapötik bir yöntem olduğunu gösterir. Danışan hem içsel yolculuğunda ilerler hem de ruhsal yapısının tüm katmanlarında derinlikli bir dönüşüm yaşar.

6. Fârâbî'nin Felsefi Danışmanlık Modelinde Toplumsal Boyut: Medinetü'l-Fazıla'da Danışmanlık Öğeleri

Fârâbî'nin Medinetü'l-Fazıla (“Erdemli Şehir”) anlayışı, bireysel mutluluğun yalnızca içsel bir başarı değil, aynı zamanda toplumsal bir varoluş biçimi olduğuna işaret eder. Ona göre kişi ancak adalet, bilgi, erdem ve işbirliği gibi kolektif değerlerle çevrili bir toplumda kendi potansiyelini tam anlamıyla gerçekleştirebilir (Fârâbî, 2001, s. 154). Bu nedenle, felsefi danışmanlıkta kişi hem kendi zihinsel gelişimini hem de toplumsal bütünleşmesini aynı ölçüde ele almak durumundadır.

Buradaki toplumsal boyut, Irvin Yalom'un grup terapisi ilkeleriyle paralel bir işlev görür. Yalom, bir grup içindeki kişinin yalnız olmadığını fark etmesini, umut hissetmesini ve başkalarına yardım ederek anlam bulmasını “terapötik faktörler” olarak tanımlar (Yalom, 1995, s. 56). Bu ilkeler arasında özellikle evrensellik, umut aşılması, karşılıklı yardım, grup uyumu, varoluşsal farkındalık gibi öğeler, Fârâbî'nin “erdemli toplum” vizyonuyla doğrudan kesişir (Yalom, 2005; Yalom, 1995, s. 56).

Frankl'ın anlam terapisi de bu çerçeveden kişinin yalnızca ruhsal değil, varoluşsal bir düzlemde iyileştiğini vurgular. Frankl, kişilerin hayatına anlam kattıkça, yalnızca kendileri için değil toplum için de değerli olduklarını belirtir (Frankl, 2006). Bu da Fârâbî'nin “erdemli toplum” idealine, kişinin kendini topluma adanması gerektiği fikrine yakın bir anlayış sunar (Fârâbî, 2001, s. 154).

Felsefi danışmanlıkta bu boyut nasıl işler? İlk aşamada, kişi kendi iç dünyasında adalet, dürüstlük, bilgelik gibi erdemleri kurar; sonra bu kişi grup içinde bu değerleri test eder ve pekiştirir. Grup içerisindeki etkileşim (feedback), kişinin kendisini yansıma zeminiyle karşılaşmasını sağlar. Frankl'ın "anlam" kavramı ile Yalom'un "işbirliği" ve "karşılıklı destek" ilkeleri bir araya geldiğinde, kişiyi kendisi hem de toplumsal çevresi için aktif bir değer üreticisi haline gelir (Frankl, 2006; Yalom, 1995).

Toplumsal boyut, psikoterapide sosyal bilişsel etki ve rol öğrenimi modelleriyle de desteklenir. Özellikle grup dinamiği içinde birey, rol modellemeye (imitative behavior), empatiye ve sosyal normlara uyum göstererek gelişir (Yalom, 2005; The Human Condition, 2024) Bu süreç Fârâbî'nin vizyonundaki "erdemli toplum" çarkını döndüren motor gibidir: kişi toplumla ilişkilendikçe edindiği erdemleri topluma da aktarır.

Fârâbî'nin Medinetü'l-Fazıla'sı, kişinin yalnızca içsel dönüşümle değil, sosyal bağlam içinde dönüşmesi gerektiğini vurgular. Yalom'un grup terapisi, Frankl'ın logoterapisi ve sosyal öğrenme psikolojisiyle birleştğinde, modern felsefi danışmanlıkta bireysel anlam ile toplumsal erdem arasında köprü kuran sağlam bir metodoloji barındırdığını görüyoruz.

7. Özgür İrade ve Ahlaki Seçim

Fârâbî'ye göre insan, rasyonel bir varlık olarak özgür iradeye sahiptir ve kendi eylemlerini belirleme kapasitesi taşır. Bu özgürlük, ahlaki gelişimin ve tercihlerin temel taşıdır; çünkü etik eylemler, kişinin akli muhakemeleri sonucunda bilinçli seçimler yapabilmesiyle mümkündür. Fârâbî için gerçek özgürlük, sadece dışsal baskılardan kurtulmak değil; aynı zamanda kişinin kendi içsel akıyla eylemlerine yön vermesidir. Bu anlayış, felsefi danışmanlıkta bireye sunulan bir sorumluluk ve bilinç alanı yaratarak, kişinin kendi yaşamına ve çevresine dönük aktif bir yönelim geliştirmesini sağlar.

Carl Rogers'ın kişi merkezli terapi yaklaşımında, kişinin kendi potansiyelini keşfetmesine izin veren ve ona güvenen bir terapötik atmosfer oluşturulur (Rogers, 1951, s. 104). Bu yaklaşımda terapist, bireye etiket ya da yargı yüklemmez; aksine kişinin kendi içsel değerlerini ve benliğini keşfetmesine rehberlik eder. Rogers'ın vurgu yaptığı empatik anlayış, Fârâbî'nin rasyonaliteye dayanan özgürlük vizyonunu besler: kişinin kendi iradesini kullanması için yapılandırılmış fakat yargısız bir destek ortamı gerekir.

Bu yaklaşımla örtüşen bir diğer kuram da Deci ve Ryan'ın Öz-Belirlenim Kuramıdır (Self-Determination Theory, SDT). Bu teori üç temel psikolojik ihtiyacı tanımlar: otonomi, yeterlik ve ilişkilenme. Bu ihtiyaçlar tatmin edildiğinde kişipsikolojik olarak gelişir, eylemlerini içsellik hissiyle tanımlar ve daha anlamlı bir yaşam sürer (Deci & Ryan, 1985). SDT'de öne çıkan otonomi, kişinin kendi seçimlerini içtenlikli bir şekilde yapması; yeterlik, kişinin kapasite hissiyle eylemlerini gerçekleştirmesi; ilişkilenme ise başkalarıyla anlamlı bağlar kurmasıdır. Araştırmalar, bu üç ihtiyacın karşılanmasının hem özerk motivasyonu hem de uzun vadeli psikolojik refahı büyük oranda desteklediğini göstermiştir (Deci & Ryan, 2000; Wang et al., 2019; Ryan & Deci, 2017) .

Fârâbî'nin modelinde, özgürlük yalnızca seçim özgürlüğü anlamına gelmez; aynı zamanda etik sorumluluk üstlenmeyi içerir. Bu, SDT'deki özerk motivasyonun bireysel anlamını toplumsal boyutla birleştirir: birey, seçimlerinin hem kendisine hem toplumuna olan etkisinin farkındadır. Rogers'ın kişiyi merkez alan çerçevesi, kişinin içsel özerkliğini destekleyen ilişki ortamı sunarken; SDT bu ortamda psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla özgürlüğü daha yapısal ve bilimsel bir temelde açıklar.

Pratik düzeyde bu şu şekilde uygulanabilir: felsefi danışmanlık seanslarında danışanla birlikte değerler keşfedilir, kişinin hangi etik ilkeleri benimsediği tanımlanır ve bu değerler pratik hayata nasıl entegre edileceği üzerine düşünülür. SDT'nin desteklediği özerklik, danışanın kendi kararlarını sahiplenmesine; Rogers'ın empatik tutumu, dönüşüm sürecinde ihtiyaç duyulan güven ilişkisini sağlar. Bu kombinasyon, özgür iradenin etik boyutunun somut anlamlar kazanmasını mümkün kılar.

Sonuçta, Fârâbî'den günümüze uzanan bu doğrusal çizgide, özgür irade, sadece felsefi bir kategori olmaktan çıkıp psikolojik bir süreç haline gelir. Seçimler bilinçli olarak yapılandırılır, motivasyon içsel bir anlam kazanır ve kişitoplumsal yapılar içinde sorumlu bir aktör haline gelir. Bu yönüyle özgürlük; kişinin hem kendini gerçekleştirmesi hem de başkalarına katkı sunması için etik bir varoluş zemini sağlar.

Sonuç

Terapötik Bir Araç Olarak Fârâbî'nin Felsefesi

Fârâbî'nin felsefesi, kişinin akli, ahlaki ve toplumsal gelişimini bütüncül bir çerçevede ele alır; bu da onu terapötik danışmanlık için güçlü bir kaynak haline getirir. Onun düşüncesinde zevk, ölçsüzlük, irrasyonellik gibi sapmalar değil; akıl, erdem, bilgi ve etik sorumluluk içindeki bilinçli yaşam gerçek mutlulukla örtüşür. Bu perspektif, günümüzün psikoterapi akımlarıyla anlamlı kesişimlere sahiptir.

Bilişsel-Davranışçı (CBT) & Rasyonel-Duygusal (REBT) Yaklaşımlar

Fârâbî'nin akıl odaklı modelinde, düşünce (akıl) ile davranış (erdem/pratik hakikat) arasında güçlü bir bağ kurulur. CBT ve REBT'de olduğu gibi, kişinin irrasyonel ya da işlevsel olmayan inançları fark etmesi, onları çürütmesi ve yerine rasyonel düşüncelerin inşa edilmesi beklenir (Beck, 1976; Ellis, 1962). Bu süreç, bireyde aklın egemenliğini sağlayarak Fârâbî'nin “bilgiyle erdemin birleşimi” anlayışını pratiğe döker.

Varoluşçu Yaklaşım

Fârâbî'nin felsefi danışmanlığında yer alan özgür seçim, anlam arayışı ve ölümü anlama çabası, insanın temel varoluşsal kaygılarıyla doğrudan temas eder. Varoluşçu terapi (Yalom, Frankl), bu temaları destekler; bireye “yaşamın anlamını nasıl yaratırım?”, “ölümle nasıl yüzleşirim?”, “özgürlüğümün anlamı nedir?” gibi sorularla çalışır. Bu yaklaşımı CBT ile harmanlayarak Fârâbî'ye özgü bir “terapi + felsefe” sentezi kurulabilir. Örneğin, ölüm kaygısı (existential angst) CB-T süreç içinde yüzleşme biçimlerinden biridir.

İnsan Merkezli (Rogers) Yaklaşım

Carl Rogers'ın empatik, değersizleştirmeyen tutumu, Fârâbî'nin kişinin özgür iradesine ve benzersizliğine saygı gösterilmesini vurgulayan yaklaşımı ile uyumludur. Bireye güvenli bir alan sağlayarak kendi potansiyelini keşfetmesi sağlanır. Bu tutum, bireysel özerkliğe (SDT) yönelik psikolojik ihtiyacı besler (Deci & Ryan, 1985), yani özgür seçim sürecini hem destekler hem etik sorumluluğunu güçlendirir.

Felsefi Danışmanlık ve Diyalog

Fârâbî'nin düşünsel mirası aynı zamanda Sokratik diyalog, mantıksal analiz, değer netleştirme pratikleriyle çalışan felsefi danışmanlığa da uygundur. Hem CBT/REBT (Anderson, 1991; Ellis & Dryden, 2007) hem varoluşçu yaklaşımlar bu araçları yoğun biçimde kullanır. Örneğin “değer netleştirme” teknikleri bireysel anlam arayışıyla tümleşerek Fârâbî'den günümüze uzanan bir psikolojik-felsefi süreç sunar. Felsefi danışmanlıkta bu yaklaşım; hem açıkça “nasıl düşünüyorsun?” sorusunu sorar hem bireye kendi felsefi konumunu nihai sorularla sorgulatar.

Entegratif Terapötik Model

Bu entegratif çerçevede Fârâbî'nin felsefesi, modern psikoterapi yaklaşımına anlam, etik, özgür irade ve toplumsal bilinç boyutlarını dahil ederek daha zengin bir danışmanlık sağlar. CBT ile akıl-bilişsel yeniden yapılandırmaya; REBT ile irrasyonel inançların dönüştürülmesine; varoluşçu terapiyle anlam ve özgürlük sorgulamasına; Rogers'la empatik insan merkezli tutuma; felsefi danışmanlıkla diyalog temelli analize, özerklik ve etik sorumluluğa uzanır.

Fârâbî'nin bütünsel modeli, kişinin içsel dönüşümünü desteklerken etik toplulukla da ilişkisini güçlendirir. Bu sayede danışmanlık, bireysel değişimin ötesine geçerek, toplumsal erdem ve topluluk aidiyeti kazandırır. Akademik olarak bu entegre yaklaşım, psikoterapi, felsefi danışmanlık ve etik düşünceyi birleştirerek, bugünün insanına hem düşünsel derinlik hem zihinsel iyilik sunan terapötik bir vizyon oluşturur.

Fârâbî'nin felsefi danışmanlık yaklaşımı, kişinin zihinsel gelişimini, ahlaki yönelimini ve toplumsal bütünlük arayışını eş zamanlı olarak ele alır. Onun akıl ve erdem temelli yaklaşımı, hem bireysel refahı hem de toplumsal uyumu önceleyen terapötik bir zemin sunar. Günümüz psikoterapi modelleriyle yüksek düzeyde örtüşen bu yaklaşım, felsefeyi hem iyileştirici bir araç hem de etik yaşamın temeli olarak konumlandırır. Bu bağlamda Fârâbî, sadece bir düşünür değil, aynı zamanda psikolojik danışmanlıkta entegre modellerin habercisi olarak değerlendirilebilir.

Kaynakça

- Achenbach, G. B. (1995). *Philosophical Practice*. Lipp.
- Aristotle. (2014). *Nicomachean Ethics*. Cambridge University Press.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Dryden, W. (2005). Rational emotive behavior therapy. In A. Freeman et al. (Eds.), *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy* (pp. 337–340). Springer.
- Dryden, W., & Neenan, M. (2003). *Essential Rational Emotive Behaviour Therapy*. Wiley.
- Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13, 38–44.
- Ellis, A. (1962). Reason and Emotion in Psychotherapy. Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1994). Changing RET to REBT. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 12(1), 59–68.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy* (2nd ed.). Springer.
- Fârâbî, Mutluluğun Kazanılması, Çev. Ahmet Arslan, İş bankası Yayınları, İstanbul 2018.
- Fârâbî. (1987). *Tahsil al-Sa'ada* [Mutluluğu Kazanma]. Ja'far Âl Yasin (Ed.). Beyrut: Dar al-Manaahil.
- Fârâbî. (2001). *Al-Madina al-Fadila* [The Virtuous City]. Oxford University Press.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- Freud, S. (1923). *The Ego and the Id*. Hogarth Press.
- Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life*. Blackwell.
- LeBon, T. (2001). Philosophical counselling and values. *Philosophy Now*, 33, 4–6.
- Marinoff, L. (2002). *Plato Not Prozac: Applying Eternal Wisdom to Everyday Problems*. Harper Collins.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy*. Houghton Mifflin.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Atria Books.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.
- Walzer, R. (1985). *Al-Fârâbî on the Perfect State: Abu Nasr al-Fârâbî's Mabadi' Ara' Ahl al-Madina al-Fadila*. Oxford University Press.
- Wang, C. K. J., Liu, W. C., & Kee, Y. H. (2019). Competence, autonomy, and relatedness in the classroom: Understanding students' motivational processes using the self-determination theory. *Heliyon*, 5(7), e01983.
- Yalom, I. D. (1995). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (4th ed.). Basic Books.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.