

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**BİREYLERİN STRES VE ENDİŞELERİNE YÖNELİK
RUMİ MEDİTASYONA DAYALI BİR MÜDAHALE
UYGULAMA VE GELİŞTİRMESİ: 7 HAFTALIK TAKİP
GRUP TERAPİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan
Deniz KOÇ**

**Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Fatümetül Zehra GÜLDAŞ**

EKİM 2023, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

“Bireylerin Stres ve Endişelerine Yönelik Rumi Meditasyona Dayalı Bir Müdahale Uygulama ve Geliştirilmesi: 7 Haftalık Takip Grup Terapisi” başlıklı “**Yüksek Lisans**” Tezim tarafımda incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim. Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

Deniz KOÇ

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı: Felsefe ve Din Bilimleri

Program Adı : Tezli Yüksek Lisans

Tez Başlığı : Bireylerin Stres ve Endişelerine Yönelik Rumi Meditasyona
Dayalı Bir Müdahale Uygulama ve Geliştirilmesi: 7 Haftalık
Takip Grup Terapisi

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş, b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler, Kaynakça, Dipnot ve Ekler hariç) toplam 63 sayfalık kısmına ilişkin 08/09/2023 tarihinde **IThenticate/Turnitin** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı: **%12**’ dir.

Filtrelemeye **alıntılar dâhil** edilmiştir. Filtrelemede **yedi (7) kelimedenden daha az** örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 08/09/2023

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Fatümetül Zehra GÜLDAŞ

Öğrenci: Deniz KOÇ

KILAVUZA UYGUNLUK

“Bireylerin Stres ve Endişelerine Yönelik Rumi Meditasyona Dayalı Bir Müdahale Uygulama ve Geliştirilmesi: 7 Haftalık Takip Grup Terapisi” başlıklı Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Deniz KOÇ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Fatümetül Zehra GÜLDAŞ



KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Dr. Öğr. Üyesi Fatümetül Zehra GÜLDAŞ danışmanlığında **Deniz KOÇ** tarafından hazırlanan “**Bireylerin Stres ve Endişelerine Yönelik Rumi Meditasyona Dayalı Bir Müdahale Uygulama ve Geliştirilmesi: 7 Haftalık Takip Grup Terapisi**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı’nda **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

08/09/2023

JÜRİ:

Danışman	: Dr. Öğr. Üyesi Fatümetül Zehra GÜLDAŞ	(İmza)
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Davut ÇOŞTU	(İmza)
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Burcu GÖREN	(İmza)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun ... /.../ 2023 tarih ve ... sayılı kararı ile onaylanmıştır.

... / ... / 2023

Prof. Dr. Necdet TOZLU

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Lisansüstü öğrenimime başladığım andan bugüne kadar beni cesaretlendiren bilgi birikimi, fikirleri ve tecrübesiyle her zaman bana destek olan ve bu çalışmanın ortaya çıkmasında büyük emeği olan değerli hocam ve danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Fatümetül Zehra GÜLDAŞ'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans tez savunma jürisinde yer alarak beni onurlandıran, Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Davut ÇOŞTU ve Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Burcu GÖREN ile desteğini hiç esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Feyza KARSLI hocalarıma çok teşekkür ederim.

Tez yazım süresince; her zaman yanımda olan, maddi ve manevi desteklerini benden esirgemeyen aileme en içten duygularıyla teşekkür ederim.

Deniz KOÇ, ERZİNCAN, 2023

BİREYLERİN STRES VE ENDİŞELERİNE YÖNELİK RUMİ MEDİTASYONA DAYALI BİR MÜDAHALE UYGULAMA VE GELİŞTİRMESİ: 7 HAFTALIK TAKİP GRUP TERAPİSİ

Deniz KOÇ

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Ekim 2023

Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Fatümetül Zehra GÜLDAŞ

ÖZET

Günümüzde çoğu terapi, çeşitli bilişsel veya davranışsal tekniklere ek olarak meditasyon uygulamaları da içerir. Bu tür uygulamalar için ilham kaynağı geleneksel olarak Budizm olmuştur ancak Müslüman nüfus arasında artan ruh sağlığı desteği ihtiyacına rağmen İslami düşünce bu gelişmeye dahil edilmemiştir. Bu bağlamda tasavvuf ve özellikle Mevlâna'nın öğretileri bilinç çalışmaları ve kültüre duyarlı terapiler açısından ümit verici görünmektedir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı, Rumi Meditasyonun stresli-anksiyeteli bireyler üzerindeki etkisinin belirlenmesidir. Bu amaç kapsamında çalışmanın ilk üç bölümünde meditasyon kavramı üzerinde durulmuş ve psikoterapide kullanımına dair örnekler verilmiş, dünya gelenekleri arasındaki manevi meditasyon çeşitlerine ve özel olarak İslami meditasyona değinilmiş, tasavvuf geleneğinden ve son olarak Mevlâna öğretisinin psikolojik yönüne ve pratiğe dökülmesine yönelik görüş ve çalışmalardan bahsedilmiştir.

Dördüncü bölümde ise amaç doğrultusunda oluşturulan hipotezlerin test edilmesine yönelik stres/anksiyete düzeyi yüksek yetişkinlerden oluşan 10 kişi deney ve kontrol gruplarına beşer şekilde rastgele atanmıştır. Kontrol grubuna hiçbir işlem uygulanmazken deney grubu ile haftada bir olmak üzere 120 dakikalık ve toplam 7 seanslık odak grup görüşmesi yapılmıştır. Odak grup görüşmeleri öncesi ve sonrasında her iki gruba da Bütünleşik Anksiyete Stres ve Duygu Durumları Profili Ölçeği uygulanmış ve sonuçlar SPSS 22 kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan analizler neticesinde, Rumi Meditasyonun stresli-anksiyeteli bireyler üzerinde olumlu yönde etkisi tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Manevi Danışmanlık, Ruh Sağlığı, Rumi Meditasyon, Müdahale.

IMPLEMENTING AND DEVELOPING A RUMI MEDITATION-BASED INTERVENTION FOR THE STRESS AND ANXIETY OF INDIVIDUALS: A 7-WEEKS FOLLOW-UP GROUP THERAPY

Deniz KOÇ

**Erzincan Binali Yildirim University,
Graduate School of Social Sciences**

Master Thesis, October 2023

Supervisor: Asst. Prof. Dr. Fatümetül Zehra GÜLDAŞ

ABSTRACT

Most therapies today include meditation practices in addition to a variety of cognitive or behavioral techniques. The inspiration for such practices has traditionally been Buddhism, but Islamic thought has not been included in this development, despite the growing need for mental health support among the Muslim population. In this context, Sufism and especially Mevlana's teachings seem promising in terms of consciousness studies and culturally sensitive therapies.

In this direction, the aim of the study is to determine the effect of Rumi Meditation on individuals with stress-anxiety. Within the scope of this purpose, the concept of meditation was emphasized in the first three chapters of the study and examples of its use in psychotherapy were given, the types of spiritual meditation among world traditions and Islamic meditation in particular were mentioned, the Sufi tradition and finally the psychological aspect of Mevlana's teaching and its practical application were mentioned.

In the fourth part, 10 adults with high stress/anxiety levels were randomly assigned to the experimental and control groups in five ways to test the hypotheses created for the purpose. While no procedure was applied to the control group, a 120-minute, 7-session focus group interview was conducted once a week with the experimental group. The Integrated Anxiety Stress and Mood Profile Scale were applied to both groups before and after the focus group interviews, and the results were analyzed using SPSS 22. As a result of the analyzes made, it was determined that Rumi Meditation has a positive effect on individuals with stress-anxiety.

Keywords: Spiritual Counseling, Mental Health, Rumi Meditation, Intervention.

İÇİNDEKİLER

BİREYLERİN STRES VE ENDİŞELERİNE YÖNELİK RUMİ MEDİTASYONA DAYALI BİR MÜDAHALE UYGULAMA VE GELİŞTİRMESİ: 7 HAFTALIK TAKİP GRUP TERAPİSİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....	ii
KILAVUZA UYGUNLUK	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iv
ÖN SÖZ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xi
TABLOLAR LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

MEDİTASYON KAVRAMI VE ÇEŞİTLERİ

1.1. Meditasyonun Kavramsallaştırılması	8
1.2. Dünya Gelenekleri Arasında Manevi Meditasyon	11
1.2.1. Taocu Meditasyon	12
1.2.2. Hindu Mantra Meditasyonu.....	13
1.2.3. Yahudi Kabalistik Uygulamaları	14
1.2.4. Budizmde Sevgi Dolu Nezaket ve Meta Meditasyonu.....	16
1.2.5. Hristiyan Düşünceli Dua	17

1.3. İslami Meditasyona Kısa Bir Bakış	19
1.3.1. Namaz.....	23
1.3.2. Tefekkür ve Dua	24
1.3.3. Zikir	27
1.4. Günümüz Meditasyon Çalışmaları ve Psikoterapide Kullanımı	28

İKİNCİ BÖLÜM

TASAVVUF, MEVLÂNA VE MESNEVÎ

2.1. Mevlana'nın Hayatı	35
2.2. Bir Şaheser Olarak Mesnevi.....	39
2.3. Tasavvuf Psikolojisi	41
2.3.1. Nefs.....	44
2.3.2. Kalp	45

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

PSİKOLOJİK YÖNÜYLE MEVLÂNA

3.1. Neden Rumi Meditasyon?	46
3.2. Mevlâna Öğretisinin Psikolojik Yönü ve Terapide Kullanımı	50
3.3. Mevlâna'nın Yaklaşımlarını Hayata Geçirmek.....	55

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

4.1. Araştırmanın Kapsamı	59
4.2. Veri Toplama Araçları	60
4.2.1. Demografik Bilgi Formu	60
4.2.2. Bütünleşik Anksiyete Stres Ölçeği	60
4.2.3. Duygu Durumları Profili Ölçeği.....	61
4.3. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri	62
4.4. Verilerin Toplanması	64

4.5. Verilerin Analizi	64
------------------------------	----

BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

5.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Tüm Ölçümlerdeki Ön-test Değerlerinin Mann Whitney U Testi Sonuçları	65
--	----

5.2. Deney Grubundaki Bireylerin Ön-test ve Son-test Puanlarının Wilcoxon Eşleştirilmiş İk Örnek Testi Sonuçları	66
--	----

5.3. Kontrol Grubundaki Bireylerin Ön-test ve Son-test Puanlarının Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örnek Testi Sonuçları	67
---	----

TARTIŞMA VE SONUÇ	69
--------------------------------	-----------

KAYNAKÇA.....	73
----------------------	-----------

ETİK KURUL ONAYI	84
-------------------------------	-----------

EKLER	85
--------------------	-----------

ÖZ GEÇMİŞ	98
------------------------	-----------

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

BSAÖ : Bütünleşik Stres Anksiyete Ölçeği

DDPÖ : Duygu Durumları Profili Ölçeği

Vb. : Ve benzeri

Vd. : Ve diğerleri

Bknz. : Bakınız



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1.1: Rumi Meditasyon Süreci Muhtemel Kazanımları.....	7
Tablo 1.2: Manevi Meditasyonun Tarihsel Çizelgesi.....	10
Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	59
Tablo 5.1: Deney ve Kontrol Gruplarının Tüm Ölçümlerdeki Ön-test Değerlerinin Mann Whitney U Testi Sonuçları	65
Tablo 5.2: Deney Grubundaki Bireylerin Ön-test ve Son-test Puanlarının Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örnek Testi Sonuçları	66
Tablo 5.3: Kontrol Grubundaki Bireylerin Ön-test ve Son-test Puanlarının Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örnek Testi Sonuçları	67

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1: Manevi Meditasyon Çeşitleri.....	11
Şekil 1.2: Meditatif İlerleme ve Bilinç Aşamaları	21
Şekil 1.3: İslami Meditasyon Çerçevesi ve Uygulamaları	23
Şekil 1.4: Meditasyonun Faydaları	31
Şekil 2.1: Tasavvuf Psikolojisinde Manevi Değerler.....	43



GİRİŞ

Bireyin mutluluğunu, iyi oluşunu, huzurunu, sükûnetini vb. literatürde karşılaştığımız onlarca duygu durumunu analiz etmek salt davranışçı bakış açısının üstesinden gelemeyeceği genişlikte bir problem olup bu soruna manevi bir bakış açısıyla da yaklaşmayı elzem hale getirmektedir. Dolayısıyla son yıllarda hem toplumsal değişimler hem de bilimsel gelişmeler sonucunda din ve maneviyatın psikolojik tedavideki rolü giderek daha görünür hale gelmiştir.¹ Küreselleşme ve göç, kültürel ve dini çeşitliliğe olan ilgiyi de artırmış ve Batı toplumlarının göçmenlere ve mültecilere ruh sağlığı hizmetleri sağlama ihtiyacı, farklı dinler hakkında daha fazla bilgi gerektirmiştir.² Bu değişiklikler sırayla, bazıları kökleri Doğu dini ve manevi geleneklerine dayanan yeni psikoterapi biçimlerinin, özellikle de benzeri görülmemiş bir popülerlik kazanmış olan farkındalık temelli terapilerin ve çeşitli meditasyon uygulamalarının ortaya çıkmasına katkıda bulunmuştur.

Psikolojide Budizm ve Taoizm ağırlıklı Doğu dini ve manevi psikoterapi biçimlerinin incelenmesi çok da yeni değildir ancak onları bilimsel olarak yönlendirilen tedavilerle birleştirmek nispeten yeni.³ Bununla birlikte, İslami düşünce ve tasavvuf bu gelişmeye hala tam olarak dahil edilmemiştir.⁴ Bu bağlamda tasavvuf ve özellikle bu çalışmada felsefesi ve Mesnevisi sunulacak olan Mevlâna, bilinç araştırmaları ve kültüre duyarlı terapiler için farklı bir ilham kaynağı olarak değerlendirilebilir. Helminski'ye⁵ göre Mevlana'nın şiirleri İslam kültürlerinde Kur'an dışındaki diğer tüm yazılardan daha çok okunmaktadır. Türkler ve özellikle Anadolu İslam'ı üzerinde önemli bir etkisi olmuştur ve ünlü sözleri hala birçok Türk evinin duvarlarında çerçevelenmektedir.⁶

¹ Bruce S. McEwen, "Effects of Adverse Experiences for Brain Structure and Function", *Biological Psychiatry*, 48/8 (2000): 721.

Raphael Lamprecht & Joseph LeDoux, "Structural Plasticity and Memory", *Nature Reviews Neuroscience*, 5 (2004): 45.

James D. Bremner, "Neuroimaging in Posttraumatic Stress Disorder and Other Stress-related Disorders", *Neuroimaging Clinics of North America*, 17/4 (2007): 523.

² Sara W. Lazar, Catherine E. Kerr & Rachel H. Wasserman, "Meditation Experience is Associated with Increased Cortical Thickness", *Neuroreport*, 16/17 (2000): 158.

³ David O. Moberg, "Spirituality Research: Measuring the Immeasurable?", *Perspectives on Science and Christian Faith*, 62/2 (2010): 99.

⁴ Iqbal Irham, "Sufi Psycho-Physio-Therapy", *Heritage of Nusantara International Journal of Religious Literature and Heritage*, 6/1 (2017): 43.

⁵ Kabir Helminski, *The Knowing Heart: A Sufi Path of Transformation* (Boston: Shambhala, 2000), 25-26.

⁶ Tzipi Weiss & Ron Berger, *Posttraumatic Growth and Culturally Competent Practice* (NY: Wiley, 2010), 110.

Mevlâna'nın öğretilerine dayanan kavramlar, imgeler ve metaforlar danışanın problemlerinin yorumlanmasında yarar sağlayabilir. Özellikle Müslüman danışanlarla kültürler arası terapide, terapist ve danışan arasında daha açık bir karşılaşma için anlamlı bir arka plan ve temel oluşturabilir. Rumi'nin eserleri başka ekollerce üstlenilmiş ve sahiplenilmiş manevi meditasyon uygulamaları ve ülkemizde son yıllarda büyük gelişme gösteren manevi danışmanlık alanı için yeni bir kaynak olarak ortaya çıkabilir.

Günümüz gelişmeleri ve modern insanın yaşadığı sorunlar ile karşısında çaresiz kaldığı hissedilen beklenmedik problemlerin yol açtığı stres ve anksiyete gibi durumlar beraberinde hayat memnuniyetsizliği, depresyon, hedefsiz kalmak, ümit yoksunluğu vb. duyguları yaratabilir. Değişen konjonktürde yukarıda belirtilen sorunların aşılması psikoloji biliminin maneviyat çalışmalarını görmezden gelmek yerine onlardan yararlanması ve disiplinler arası çalışmaların ülkemizde de yeterli seviyede kabul görmesi ile mümkün olabilir. Nitekim son yıllarda ülkemizde kronikleşmiş birçok sorunun ele alındığı ve alternatif çözümlerin öne sürüldüğü hattı sayılır sayıda çalışma bulunmaktadır.⁷ Rumi meditasyon kavramı ise bu çalışmada bağımsız değişken olarak yer almasıyla Türkiye'deki benzeri manevi danışmanlık çalışmalarından ayrılmaktadır.

Mevlevi öğretiler, psikoterapiye yönelik profesyonel farkındalık temelli yaklaşımlarla birleştiğinde, Uzak Doğu mistisizmi ile Batı psikolojisinin şu anda dayandığı Yahudilik ve Hristiyanlığın kültürel mirasına da anlamlı bir alternatif sağlayabilir. Farkındalık terapileri, kültürden bağımsız olmasa da Mevlâna'nın açık ve hoşgörülü felsefesiyle bağlantı kurmak için özellikle uygun görünmektedir. Dahası, Mevlâna'nın eserleri bireysel benliğin önceliğine ve dünyevi başarının dar arayışına odaklanmaya meydan okur. Onun şiirleri hem Müslümanlar hem de Gayrimüslimler arasında popülerdir. Şaheseri olarak değerlendirilen Mesnevisi; mükemmelliği, manevi kapsayıcılığı ve dilinin derinliği ile yüzyıllar boyunca evrensel bir hayranlık kazanmıştır. Mesnevi'nin büyüğü; Kabile farklılıklarını, toplumsal ayrışmaları, renkleri ve inançları

⁷ Ayşe B. Gören, “Afet Sonrası İkincil Travmatik Stres ve Dini Başa Çıkma: Kahramanmaraş Depremi Örneği”, *Marife Dini Araştırmalar Dergisi*, 23 (2023): 80.

Mustafa Koç, “Türkiye’deki Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Çalışmaları Bağlamında II. Uluslararası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi Üzerine Bibliyometrik Analizler”, *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 2 (2018): 29.

Ali Ayten, *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik: Farklı Alanlarda Araştırma Bulguları ve Değerlendirmeler* (İstanbul: Dem Yayınları, 2019).

aşar. Onun şiirleri, mukaddes ve kuralcı deyimlere nazaran İslam'ın büyüleyici yönünü göstermektedir. Rumi, İslami tasavvuf ile sanatsal ve psikolojik deneyimleri birleştirir. Mesnevi; farkındalık, erdem ve insan psikolojisi üzerine tefekkürler derlemesidir. Rumi, faziletleri ve insanı hikâyeler, kıssalar ve fabllarla anlatır; manevi ve fiziksel varoluş arasındaki dengeyi yeniden sağlamaya çalışır. Tüm bu özellikleri ile Mevlâna ve eserleri modern terapiler için yeni bir alternatif olarak psikoloji camiasına göz kırpmaktadır.

Çalışma toplam beş bölümden oluşmakta olup ilk bölüm meditasyon kavramının tanımından, meditasyon çeşitlerinden, daha geniş bir başlık olarak İslami meditasyondan; ikinci bölüm Mevlâna'nın hayatından, mesneviden ve tasavvuf psikolojisinden oluşmakta üçüncü bölüm ise Mevlâna'yı psikolojik yönüyle ele almaktadır. Dördüncü bölüm yöntem ve beşinci bölüm ise bulgular kısmıdır. Bulgular kısmından sonra ise tartışma ve sonuç ile öneriler ve sınırlılıklar başlıkları yer almaktadır.

Araştırmanın Problemi

Rumi meditasyona dayalı bir müdahalenin bireylerin stres ve endişelerini azaltma yönünde etkili olup olmadığını belirlemek araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

Araştırma Sorusu: 7 oturumluk Rumi meditasyon terapisi alan ve almayan grupların ölçülen bütünleşik anksiyete stres düzeyleri ve duygu durum profili düzeylerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırmanın Amacı

Zihin ve beden sağlığı birbiriyle yakından ilişkilidir. Zihnin gevşemesi ile birlikte vücutta da rahatlama meydana gelir.⁸ Stres ve anksiyete gibi problemler fiziksel ve zihinsel bir gerginlik durumu yaratır. Dünyanın çeşitli ülkelerindeki bireyler yüksek stres⁹ ve anksiyete sorunundan mustarıptır.¹⁰ Çalışmalar, bireylerin yaşadığı stres ve kaygı sorunlarının depresyon, yorgunluk ve kafa karışıklığı ile pozitif; dikkat, hafıza ve konsantrasyon ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir.¹¹ Yüksek düzeyde stres ve

⁸ Omkar Parshad, "Role of Yoga in Stress Management", *The West Indian Medical Journal*, 53/3 (2004):191.

⁹ Nirmanmoh Bhatia, Jugal Kishore & Tanu Anand, "Occupational Stress Amongst Nurses from Two Tertiary Care Hospitals in Delhi", *Australas Med J.*, 3/11 (2010): 731.

¹⁰ Hossein Ebrahimi, "The Association Between Quality of Sleep and Health-related Quality of Life in Nurses", *J Hayat*, 12 (2007): 13.

¹¹ Julia L. Allan & Barbara Farquharson, "Stress in Telephone Helpline Nurses is Associated with Failures of Concentration, Attention and Memory and with More Conservative Referral Decisions", *British Journal of Psychology*, 105/2 (2004): 54.

anksiyete aynı zamanda hipertansiyon, obezite, kardiyovasküler hastalıklar ve düşük yaşam kalitesi gibi artan fiziksel sağlık komplikasyonları ile de ilişkilidir.¹² Bilimsel çalışmaların bulguları, aşırı iş yükü, aile içi çatışmalar, tartışmalı arkadaşlık ilişkileri ve ekonomik sorunlar gibi problemlerin stres ve anksiyetenin en belirgin nedenlerinden bazıları olduğunu göstermiştir.¹³ Ayrıca bireylerin kendilerini aile ve işlerine adadıklarında öz bakım gereksinimlerini ihmal ettikleri saptanmıştır.¹⁴ Öz bakımın terk edilmesi bireylerin stresini artırmakta, yaşam kalitesini düşürmekte, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını bozmakla birlikte ruh sağlığı sorunlarını da artırmaktadır.¹⁵

Medeniyetler, binlerce yıldır bu gibi gerginlik durumlarını gidermek için çeşitli meditasyon yöntemleri geliştirmiştir. Meditasyon bir çeşit zihin-beden ortak çalışması olarak kabul edilmektedir. Meditasyon sırasındaki tüm uygulamalar (fiziksel duruşlar, nefes egzersizleri, okumalar vb.) kas gücünü, esnekliği, kan dolaşımını ve oksijen alımını ve ayrıca hormon fonksiyonunu iyileştirir. Ek olarak meditasyonun neden olduğu gevşeme, stres ve anksiyete gibi rahatsızlıkları stabilize etmeye yardımcı olur. Bunu takip eden fizyolojik faydalar, meditasyon uygulayıcılarının stresli koşullara karşı daha dirençli olmalarına ve başta kalp-solunum hastalıkları olmak üzere çeşitli hastalıklar için önemli risk faktörlerini azaltmalarına yardımcı olur.¹⁶ Meditasyon, bireylerin öz bakımını, başa çıkma stratejilerini ve uyku kalitesini artırmaya bununla birlikte stresi ve anksiyeteyi azaltmaya yönelik bir uygulamadır.¹⁷ Kronik strese sahip hemşirelerde yürütülen bir randomize kontrollü çalışma, meditasyonun fiziksel, psikolojik ve sosyal yaşam kalitelerini iyileştirmek için etkili bir müdahale olduğunu göstermiştir.¹⁸

¹² Pratibha Kane, "Stress Causing Psychosomatic İllness Among Nurses", *Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 13/1 (2009): 28.

¹³ Mohsen A. Hajbagheri & Marzieh Khamechian, "Nurses' Perception of Occupational Stress and Its Influencing Factors: A Qualitative Study", *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 17/5 (2012): 352.

¹⁴ Sheldon Cohen, Tom Kamarck & Robin Mermelstein, "A Global Measure of Perceived Stress", *Journal of Health and Social Behavior*, 24/4 (1983): 385.

¹⁵ Barbara Lombardo & Caryl Eyre, "Compassion Fatigue: A Nurse's Primer", *Online Journal of Issues in Nursing*, 16/1 (2010): 3.

¹⁶ Lisa A. Uebelacker & Gary E. Lubow, "Hatha Yoga for Depression: Critical Review of the Evidence for Efficacy, Plausible Mechanisms of Action, and Directions for Future Research", *Journal of Psychiatric Practice*, 16/1 (2010): 22.

¹⁷ Niranjana Parajuli, "Effect of Four Weeks of Integrated Yoga Intervention on Perceived Stress and Sleep Quality among Female Nursing Professionals Working at a Tertiary Care Hospital: A Pilot Study", *Industrial Psychiatry Journal*, 30/1 (2021): 136.

¹⁸ Nitin Patil, "A Randomized Trial Comparing Effect of Yoga and Exercises on Quality of Life among nursing population with Chronic Low Back Pain", *International Journal of Yoga*, 11/3 (2018): 208.

Meditasyonla ilgili yapılan önceki araştırmalar, meditasyon uygulaması ile psikolojik problemlerin azaltılması arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bildirmiştir; bununla birlikte, az sayıda çalışma stres ve anksiyete gibi fizyolojik mekanizmaları araştırmıştır.¹⁹ Yapacağımız çalışma yeni bir meditasyon yöntemi olarak Rumi Meditasyonu bir zihin-beden uygulaması şeklinde kavramsallaştırarak 7 haftalık meditasyon uygulamasının algılanan stres, anksiyete ve duygu durum değişikliği üzerindeki etkinliğini değerlendirmek için tasarlanmıştır. Bir başka ifadeyle bu çalışma Rumi meditasyonun yüksek stresli ve anksiyeteli popölasyonlarda stres ve anksiyete düzeyini azaltma üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymayı amaçlamaktadır. Böylece bu çalışma ile bütünleyici tıp alanına yeni bir genel bakış sunulabilir. Rumi meditasyon, yeni bir meditasyon yöntemi olarak bilim dünyasında yer alabilir ve literatürdeki önemli bir boşluk doldurulabilir.

Araştırmanın Önemi

Meditasyon, Dođu költürlerinde geliştirilmiştir ve birkaç bin yılı aşkın belgelenmiş bir tarihe sahiptir.²⁰ Dođu meditatif teknikleri, kişinin düzenli olarak zihinsel huzur ve sükûnet durumuna ulaşabileceği yani stresten kurtulabileceği bir yöntem geliştirmek amacıyla yüzlerce nesil boyunca geliştirildi, denendi ve rafine edildi. Zamanla bu teknikler Batı'daki danışmanların ve danışanların ihtiyaçlarına kolayca uyarlanabilen stratejilere dönüştü.²¹ Bu yüzden büyük meditatif gelenekleri doğuran iki ana bölge olan Güney ve Dođu Asya ile Musevi ve Hristiyan meditasyon biçimlerinin çođu tematik, kutsal yazılara dayalı veya ibadetsel bir odağa sahiptir ancak yine de teknik unsurlardan yararlanır. Örneđin, Budizm'in ölü bedenler üzerine tematik tefekkürü, sūtraların kutsal kitaplardan okunması ve Amitābha Buddha'nın adanmışlık duası vardır; Hinduizm eřit derecede geniş bir uygulama yelpazesine sahiptir ve Sihizm, ilahi adın anılmasında güçlü bir adanmışlık ve ezbere odaklanma gösterir. Musevilik ve Hristiyanlıkta da özellikle Budizm'deki geleneksel meditatif tekniklerin alınarak modern meditasyon pratikleri yaratıldığı görölmektedir.²²

¹⁹ Karen D. Dunn, "A Review of the Literature Examining the Physiological Processes Underlying the Therapeutic Benefits of Hatha Yoga", *Advances in Mind-body Medicine*, 23/3 (2008): 10.

²⁰ Philip A. Ades & Patrick D. Savage, "Resistance Training on Physical Performance in Disabled Older Female Cardiac Patients", *Med Sci Sports*, 35/8 (2003): 1265.

²¹ Herbert Benson, *The Relaxation Response: Therapeutic Effect* (UK: Avon Book, 1997), 278.

²² Charles Eliot, *Hinduism and Buddhism: An Historical Sketch* (London: Routledge and Keagan Paul, 1921), 60.

Batıda meditasyon, birçok araştırmacı tarafından potansiyel olarak stresi azaltmanın en etkili biçimlerinden biri olarak görülüyor.²³ Stres azaltma teknikleri Batı'da yaklaşık 70 yıldır geliştirilip inceleniyor.²⁴ Ancak İslam'da meditasyon aynı şekilde gelişim gösterememiştir. Bunun temel nedeni saf teknik uygulamaların fiilen yokluğu olabilir. Güney ve Doğu Asya dinleri ile Hristiyanlık beden ve nefes teknikleri, farkındalık egzersizlerinin yanı sıra mantralar gibi yönelim açısından daha açık bir şekilde teknik olan bir dizi uygulama içerirken bu teknik uygulamalar, İslam'da yeteri kadar karşılık bulmadı. Literatür incelendiğinde meditasyon uygulamalarının Batı Dünyasında hastaneler, bakım evleri, huzur evleri ve çocuk ıslah evleri gibi birçok kurum ve kuruluşta uygulamaya sokulduğu, kesitsel ve boylamsal araştırmalarla etkililiğinin incelendiği görülürken, İslam dünyasında Malezya gibi birkaç Güneydoğu Asya ülkesi dışında meditasyonun pratiğe döküldüğü çalışmalar yok gibidir.²⁵ Özellikle 13.yy. da tasavvufun gelişimi ile birlikte geleneksel meditasyon uygulamaları ile büyük benzerlikler gösteren İslam sufizm öğretilerine rağmen İslami meditasyon teorik açıklamaların ötesine geçememiştir. Bu çalışma İslam tasavvufunun en büyük gelişmeyi kaydettiği 13.yy. da döneminin ve sonraki dönemlerin en büyük mutasavvıfı olarak ortaya çıkan Mevlâna Celaleddin Rumi'nin Mesnevisi üzerinden yeni bir İslami Meditasyon yöntemi geliştirmeyi ve Rumi meditasyonun, terapiye ihtiyaç duyan bireyler üzerindeki etkililiğini test etmeyi hedeflemektedir. Bu sayede bilim dünyası tarafından göz ardı edilen İslam-psikoloji ilişkisi bu ve sonrasında yapılacak benzeri çalışmalarla belirgin hale gelebilir ve İslami Meditasyon yöntemleri de modern yöntemler arasında yerini alabilir.

²³ Craig Hassed, "Meditation in General Practice", *Aust Fam Physician*, 25/8 (1996): 1257.

²⁴ Michael A. West, *The Psychology of Meditation* (Oxford: Clarendon Press, 1987), 62.

²⁵ Jensine Andresen, *Meditation Meets Behavioral Medicine: The Story of Experimental Research on Meditation* (Thorveton: Imprint Academic, 2000), 21.

Tablo 1.1: Rumi Meditasyon Süreci Muhtemel Kazanımları

Seans	Tema	İçerik
1	Terapiye Giriş	Terapiye katılanlarla tanışma, grup terapisinin amacının ve olası risk faktörlerinin değerlendirilmesi, karşılıklı grup kuralları oluşturmak, etkin katılımın sağlanması, katılımcıların çalışmadan beklentilerini öğrenme, programın sürecini katılımcılarla paylaşmak
2	Dua (Meditasyon)	Kişinin kendisi ve başkası hakkında bir arzusuna kavuşması için Allaha yalvarması, derin düşünce, kişinin iç huzura ve özvarlığına ulaşmasına olanak sağlayan, zihni denetleme tekniği ²⁶
3	Tefekkür	Günahları, kâinatı, varlıkları, doğayı, yaratılanları, kendini ve Allah'ı düşünmek ve O'nun yarattığı varlıklardan, kainattaki eşsiz mükemmellikteki düzenden ders çıkarmak ²⁷
4	Tövbe (Bağışlanma)	Kulun işlediği kötülük ve günahlara pişman olup, onları terk ederek Allah'a yönelmesi, emirlerine uymak ve yasaklarından kaçınmak suretiyle Allah'a sığınarak bağışlanmasını dilemesi ²⁸
5	Tanrı Sevgisi	Hiçbir karşılık beklemeden Allah'a tâbi olmak, Ona itaat etmek, Onun her işini güzel görmek ²⁹
6	Şükür / Tevekkül	Her nimetin Allah'tan geldiğini bilip dil ile de hamd etmek/ Bir amaca ulaşmak için gerekli olan her türlü önlemi alarak; elinden gelen tüm gayreti gösterdikten sonra kalben Allah'a bağlanıp ona güvenmek, sonucu Allah'tan beklemek ³⁰
7	Sabır	Acıya katlanma, sıkıntı ve meşakkatlere karşı soğukkanlılıkla mukavemet etme, aklın ve dinin gösterdiği yolda sebat etme. ³¹

²⁶ Süleyman Uludağ, "Dua: Tasavvufta Dua Anlayışı", içinde *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi* (Ankara: TDV Yayınları, 1994).

²⁷ Annemarie Schimmel, *Mystical Dimensions of Islam* (North Carolina: The University of North Carolina Press, 2011), 253.

²⁸ Ahmet Rençber, "Kuran'da Cezaların Affı, Sulh Ve Tövbe", *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 38 (2017): 59.

²⁹ Mansur M. Gökcan, "Tasavvufta Allah Sevgisi", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2001): 18.

³⁰ Mansur M. Gökcan, "Tasavvufta Tevekkül Anlayışı", *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18/1 (2018): 131.

³¹ İhsan Soysaldı, "Tasavvufta Sabır ve Şükür Kavramları Üzerine Bir İnceleme", *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2 (1997): 50.

BİRİNCİ BÖLÜM

MEDİTASYON KAVRAMI VE ÇEŞİTLERİ

1.1. Meditasyonun Kavramsallaştırılması

Meditasyon, kökleri yüzyıllar öncesi doğu geleneğine uzanan bir zihin-beden uygulamasıdır. Yaklaşık 3.000 yıl öncesine dayanan Hint kutsal metinlerinde meditasyon tekniklerinin açıklamaları bulunur. Hatta bazı araştırmacılar meditasyonun, dünyanın bazı bölgelerinde 5.000 yılı aşkın süredir ruhani ve iyileştirici bir uygulama olarak tercih edildiğini ileri sürmektedir.³² Arkeologlar İndus Vadisi'nde buldukları figürleri, meditatif duruşlar olarak tanımlayacağımız şekilde oturan insanlar olarak tasvir etmişlerdir. Bu figürler elleri dizlerinde yerde bağdaş kurmuş ve gözleri hafif kısılmış halde oturmaktadır.

Zamanla, dünyanın belli başlı dinlerinin çoğu temel meditasyon kavramlarını benimsemiştir. Yöntemler kültürler arasında farklılık gösterse de dünyanın dört bir yanındaki insanlar meditas yonun ruhsal gelişimin önemli bir temeli olduğuna inanır.³³ Son zamanlarda meditatif uygulamaların giderek popülerleştiği ve daha fazla insanın yaşamlarındaki problemleri gidermek adına meditasyonu kullandığı görülmektedir.³⁴ Bunun nedeni, meditasyon teriminin dua gibi geleneksel dini faaliyetlerden daha karmaşık kavramlara kadar çok çeşitli uygulamaları açıklamak için kullanılmasıdır.³⁵ “Meditasyon” kelimesi, “düşünmek, tefekkür etmek” anlamına gelen

³² Philip A. Ades & Patrick D. Savage, “Resistance Training on Physical Performance in Disabled Older Female Cardiac Patients”, 1265.

³³ Scott A. Kugle, *Islam and Meditation* (Oxford: Oxford Library of Psychology, 2021), 37.

³⁴ Bethany E. Kok, Christian E. Waugh & Barbara L. Fredrickson, “Meditation and Health: The Search for Mechanisms of Action”, *Social and Personality Psychology Compass*, 7/1 (2013): 27.

³⁵ Richard J. Davidson & Alfred W. Kaszniak, “Conceptual and Methodological Issues in Research on Mindfulness and Meditation”, *American Psychologist*, 70/7 (2015): 581.

Latince bir kelimedir.³⁶ Rama'ya³⁷ göre meditasyon, zihni sakinleştirmek ve yüksek bir bilinç durumuna ulaşmak için kullanılan yöntemdir. Bu, kendimizi daha derinden anlamanın ve nihayetinde bilincimizi deneyimlemenin bir aracıdır. Cardoso,³⁸ meditasyon kavramının yaratabileceği karışıklığı ortadan kaldırmak için geleneksel ve çağdaş değişkenlere sahip işlevsel bir meditasyon tanımı önermiştir. Buna göre;

1. Uygulama belirli ve iyi tanımlanmış bir teknik içeriyorsa
2. Süreç bir süre sonra kas gevşemesine, dinginleşme ve rahatlamaya sebep oluyorsa ve
3. Dikkati bir noktaya odaklayarak uyarılmış bir bilinçle istenmeyen düşünceleri kontrol edebilmeyi sağlıyorsa bu işlem meditatif bir uygulama olarak kabul edilebilir.

Meditasyon, 18. yüzyıla kadar içlerinde Voltaire ve Schopenhauer'ın da bulunduğu düşünürler ve aydınlar için yalnızca bir tartışma konusuydu.³⁹ 18. yüzyılda, meditasyon teknikleri ve uygulamalarına göndermeler içeren birkaç Doğu felsefesi metninin çeşitli Avrupa dillerine çevrilmesiyle meditasyona yönelik bir ilgi oluşmaya başladı. 20. yüzyılda ünlü yogi Swami, Amerika Birleşik Devletleri'nde bir sunum yaptığında meditasyon daha popüler hale geldi. Çeşitli Budist okullarının ruhani temsilcilerinin Batı'ya göç etmeye başlaması da popülerliğini artırmıştır. Zamanla meditasyon dini bağlamından ve öğretilerinden uzaklaştı ve daha bilimsel şekilde uygulandı. Bu durum meditasyonu sadece manevi tatmin arayanlar için değil, herkes için erişilebilir kılmaya katkı sağladı. Benson (1967), meditasyonun zihinsel ve fizyolojik sonuçlar üzerindeki etkilerini incelemek için Batı'daki ilk çalışmalardan bazılarını başlattı⁴⁰ ve 1975'te çok satanlar listesine giren *The Relaxation Response* (Gevşeme Tepkisi)'u yazdı. Aynı yıl Zihin Beden Tıp Enstitüsü'nü kurdu. 1979'da Jon Kabat-Zinn Farkındalık Temelli Stres Azaltma programını başlattı ve Stresi Azaltma Kliniği'ni açtı.

³⁶ Hussain Dilwar & Bhushan Braj, "Psychology of Meditation and Health: Present Status and Future Directions", *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10/3 (2010): 439.

³⁷ "The Real Meaning of Meditation", (Erişim Tarihi 19.02.2023), <https://himalayaninstitute.org/online/the-real-meaning-of-meditation/>

³⁸ Roberto Cardoso, Eduardo de Souza & Luiz Camano, "Meditation in Health: An Operational Definition", *Brain Research Protocols*, 14/1 (2004): 58.

³⁹ Peter Abelsen, "Schopenhauer and Buddhism", *Philosophy East and West*, 43/2 (1993): 255.

⁴⁰ Herbert Benson, *The Relaxation Response: Therapeutic Effect*, 278.

1995'te Williams, Teasdale ve Seagal,⁴¹ Jon Kabat-Zinn'in programını, depresyon ve kaygı yaşayan bireylerde olumlu bir şekilde kullanılmak üzere daha da geliştirdi. 2000 yılında Dalay Lama, meditasyonun beyin üzerindeki etkisini daha fazla araştırmalarını teşvik etmek için Hindistan'da Batı kökenli psikologlar ve sinirbilimcilerle bir araya geldi.⁴² Ulusal Tamamlayıcı ve Bütünleyici Sağlık Merkezi 2007'de beş farklı meditasyon kategorisini içeren 813 farklı çalışmayı incelediler ve rapor halinde yayınladılar. 2012 yılına lindiğinde, dünya çapında 700'den fazla meditasyon temelli program vardı.

Tablo 1.2: Manevi Meditasyonun Tarihsel Çizelgesi

MÖ 5.000 – MÖ 3.500	Erken gelişme	Meditasyon uygulamalarının en eski belgelenmiş kanıtı, Hint duvar resimleridir	Hindistan
MS 11. – 12. yüzyıl	İslami Meditasyon	İslam zikir kavramı çeşitli meditasyon teknikleri kullanılarak yorumlanmıştır.	İslam coğrafyası
1930lar	Batı Araştırmaları	Meditasyon üzerine erken bilimsel araştırmaların yayınlanması	Amerika
1955	Batı Araştırmaları	EEG kullanarak meditasyon üzerine yapılan ilk bilimsel araştırma yayınlandı	Avrupa
1977	Batı Araştırmaları	James Funderburk, meditasyon üzerine bilimsel çalışmaların erken bir koleksiyonunu yayınlamıştır	Amerika
2000	Tıbbi Uygulama	Farkındalıkla ilgili ilk büyük ölçekli klinik çalışma kanser hastalarında yapıldı.	Amerika

Kaynak: <https://positivepsychology.com/history-of-meditation/>

⁴¹ John D. Teasdale, Zindel Segal & Mark J. G. Williams, "How Does Cognitive Therapy Prevent Depressive Relapse and Why Should Attentional Control (Mindfulness) Training Help?", *Behaviour Research and Therapy*, 33/1 (1995): 25.

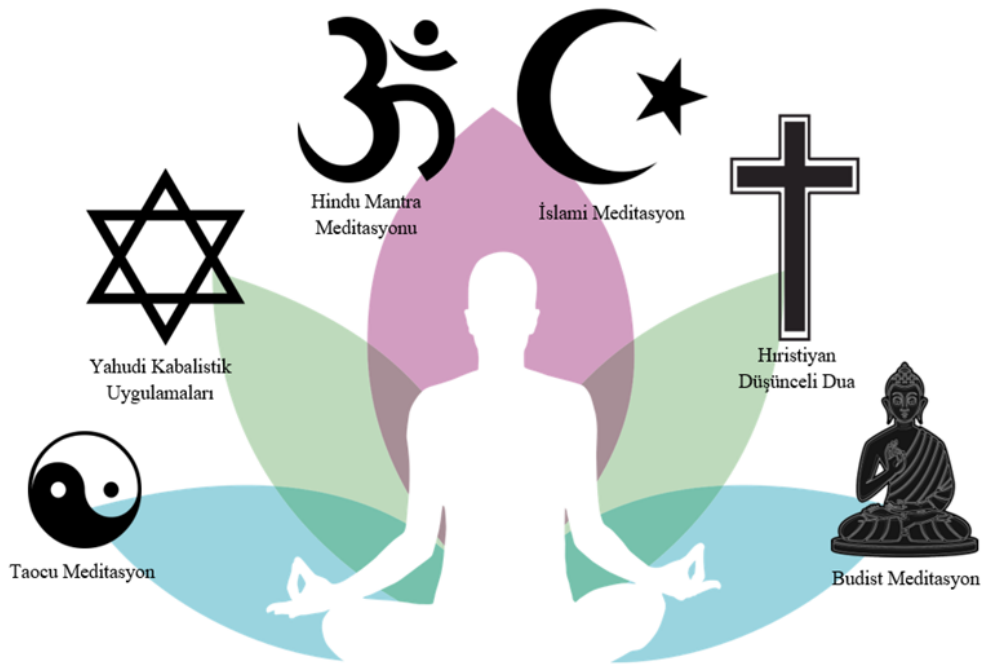
⁴² Alexander Wynne, *The Origin of Buddhist Meditation* (London: Routledge, 2007), 54.

1.2. Dünya Gelenekleri Arasında Manevi Meditasyon

Manevi meditasyon temelde sizi kendinizden daha büyük, daha geniş ve daha derin bir şeye bağlayan dikkatli bir uygulamadır. Bu bağlantıya giden yol dürüst bir iç gözlemdir.⁴³ Farklı dinler ve dünyadaki sayısız gelenek ve kültür manevi meditasyonu farklı şekillerde uygular. Bir diğer ifadeyle ruhsal farkındalığı arttırmayı hedefleyen birçok meditasyon tekniği olmakla birlikte, kendimizi ve dünyayı nasıl gördüğümüze bakarken hepsi özgün bir tavra sahiptir; bazıları stres ve rahatlama için, bazıları zihinlerini boşaltmak için ve diğerleri de kendilerinden daha büyük bir şeyle bağlantılarını uyandırmak ve derinleştirmek için manevi meditasyonu kullanır.

Dünyanın dört bir yanındaki kültürler arasında birçok manevi gelenek vardır. Geleneklerin çoğu, bu geleneksel uygulamaların birçoğunun nihai hedefi olan, ruhsal aydınlanma yolculuğunuzu kolaylaştırabilecek bir ruhsal rehber veya bir guruya sahip olmayı önerir.⁴⁴ Kısaca meditasyon birçok ruhani ve dini uygulamada büyük rol oynamıştır. Belli başlı dini geleneklerdeki manevi meditasyon örnekleri şunları içerir:

Şekil 1.1: Manevi Meditasyon Çeşitleri



⁴³ Abdul Pathath, "Meditation: Techniques and Benefits", *International Journal of Current Research in Medical Sciences*, 3 (2017): 162.

⁴⁴ Siddappa Naragatti, Garima Mishra & Divya Valecha, Necessity and Significance of Meditation in Life", *Journal of Advanced Research in Ayurveda Yoga Unani Sidhha & Homeopathy*, 7 (2020): 27.

1.2.1. Taocu Meditasyon

Taoizm, Lao Tzu'ya kadar dayandırılan bir Çin felsefesidir. Taoist Meditasyona ilişkin en eski Çin referansları savaşan Devletler döneminden (MÖ 475-221) kalmaz. Taoist meditasyon, doğa ile iç içe yaşamayı vurgular ve ana teması M.Ö. 5. yüzyıla kadar uzanan Tao Te Ching'dir. Daha sonra, Taoizm'in bazı çizgileri, özellikle 8. yüzyılda Hindistan'da geniş etkileri görülen Budist meditasyon uygulamalarından da etkilenmiştir. Bu tür meditasyonun ana özelliği; iç enerjinin üretilmesi, dönüştürülmesi ve dolaşımıdır. Amaç; bedeni ve zihni sakinleştirmek, iç huzuru bulmak ve Tao ile uyum içinde olmaktır. Meditasyon, Taoizm'in geniş insan yelpazesini ilgilendiren bir unsurdur çünkü ruh hali tüm organizmanın refah ve verimliliğinin merkezidir. Taocu meditasyon hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı geliştirmek içindir çünkü bu iki iyilik hali birbiriyle yakından ilişkilidir. Zihin-beden sürekliliğine ilişkin modern bilimsel anlayış, zihinsel durumların fiziksel koşullar üzerindeki etkileri hakkındaki geleneksel Taocu inançlarını doğrular. Bazı Taocu meditasyon stilleri özellikle sağlığı ve uzun ömürlülüğü geliştirmeye odaklanır.⁴⁵

Geleneksel Çin tıbbı ve Çin dövüş sanatları, belirli Taoist meditatif teknikleri benimsemiştir. Daoyin (yönlendirme ve çekme) nefes egzersizleri, Neidan (içsel simya) teknikleri, Neigong (iç beceri) uygulamaları, Qigong nefes egzersizleri, Zhan zhuang (direk gibi durma) teknikleri bu meditatif yöntemlere örnek olarak gösterilebilir. Boşluk meditasyonu: Bu meditasyon yöntemi içsel sessizliği ve boşluğu deneyimlemek için sessizce oturmak ve tüm zihinsel imgelerden (düşünceler, duygular vb.) arınmak için yapılır. Bu durumda yaşam gücü ve "ruh" toplanır ve yenilenir. Bu, Konfüçyüs'ün "kalp-zihin orucu" disiplinine benzer ve "doğal yol" olarak kabul edilir. Kişi, hiçbirisiyle ilgilenmeden veya "takip etmeden" tüm düşüncelerin ve duyuların kendiliğinden ortaya çıkmasına ve düşmesine izin verir. Nefes meditasyonu (Zhuanqi): Bu yöntem nefese odaklanmak veya "zihni ve qi'yi (hayati gücü) birleştirmek" için yapılır. Talimat, "hayati nefesinizi son derece yumuşak olana kadar odaklayın" şeklindedir. Bazen bu meditasyon, nefesi sessizce gözlemleyerek yapılır (Budizm'deki Farkındalık Meditasyonuna benzer); diğer geleneklerde, belirli nefes verme ve nefes alma modellerini takip ederek kişi yükselen ve alçalan nefes (Yoga'daki Pranayama gibi) yoluyla "Gök ve Yerin

⁴⁵ Viktor H. Mair, *Wandering on the Way: Early Taoist Tales and Parables of Chuang Tzu* (USA: Random House, 1994).

dinamizmlerinin" doğrudan farkına varır. Neiguan (içsel gözlem/içsel görüş): Bu yöntem, vücudunuzdaki doğanın bilgeliğiyle tanışma sürecidir. Bu uygulamayı takip etmek için özel talimatlar vardır ve iyi bir kitap veya bir öğretmen gereklidir.

1.2.2. Hindu Mantra Meditasyonu

Hinduizm'de, meditasyonun önemli bir yeri vardır. Meditasyon Hindularca sadece faydalı bir egzersiz değil aynı zamanda dini hayatın en büyük faaliyetlerinden biri olarak yer alır ve Hint teolojisinin olduğu kadar Hint felsefesinin de tam onayına sahiptir. Meditatif uygulamalar Erken Hinduizm'de dua ve ibadetin yerini almış ve daha sonraki zamanlarda başka başka ritüeller çoğalsa da önemini korumuştur.⁴⁶ Hint meditasyonunun temel amacı, uygulayıcının ruhuyla (atman ile) her yerde olan ve her şeye gücü yeteni (Paramatma veya Brahman) birliğe ulaştırmaktır. Bu benlik durumuna Hinduizm'de Moksha (Budizm'de Nirvana gibi) denir. Hindu rahiplerin ve daha sonra Budist rahiplerin de meditasyon yaparak mucizevi güç elde ettikleri söylenir.⁴⁷ Hindu kutsal yazıları, zihnin meditasyon halinde olduğu duruma ulaşmak için belirli duruşlar önerir. Bu duruşlara “yoga” denir. Yoga ve meditasyona dair açık referanslar; Vedalar, Upanişadlar ve Gita'yı da içeren Mahabharata gibi eski Hint kutsal metinlerinde bulunur. Brihadaranyaka Upanishad, meditasyonu "sakin ve konsantre hale gelen kişinin benliği (atman) kendi içinde algılaması" olarak tanımlar.⁴⁸ Hindu meditasyon yönteminde, meditasyonu başarılı bir şekilde uygulamak için yoga sürecinde izlenecek bir dizi kural vardır.

Bağlamak, birleştirmek, iliştiirmek ve dikkati yoğunlaştırmak anlamına gelen Sanskritçe bir kelime⁴⁹ olan yoga, Hinduizm'deki en önemli meditasyon tekniğidir. Yoga, “Yogasutra” veya “patanjali-sutra”dan (Hinduların dini kutsal kitabı) türetilmiştir ve bu kitapta Hindulara yogayı uygulamaları emredilir.⁵⁰ Yoga'nın beş aşaması vardır; Yama: Sakınılan dört ahlaki buyruk ve etik disiplindir; Ahimsa: Acı vermemek ve hiçbir canlıyı öldürmemek. Bir yogi, herhangi bir şeyi öldürmenin veya yok etmenin Yaradan'a hakaret olduğuna inanmıştır. Zihnin yumuşaklığı bir yogi özelliğidir. Satya: Yalanı gerçekmiş gibi anlatmamak en büyük ahlak kuralıdır. Akıl gerçeği düşünürse ve dil gerçeği söylerse

⁴⁶ Charles Eliot, *Hinduism and Buddhism: An Historical Sketch*, 60.

⁴⁷ Kantaphon Nuthongkaew & Phrakhrū Wateethammawipat, “Buddhism and Hinduism in Sociological Perspectives: A Similar Comparative Study”, *Journal of Positive School Psychology*, 6/4 (2022): 10188.

⁴⁸ Gavin Flood, *An Introduction to Hinduism* (UK: Cambridge University Press, 1996), 54.

⁴⁹ Yehudi Menuhin, *The Illustrated Light on Yoga* (India: Harper Colin's Publisher Delhi, 1997), 75.

⁵⁰ “How does yoga work?”, (Erişim Tarihi 23.02.2023), <https://www.medicalnewstoday.com/articles/286745>

o zaman kişi sınırsızla birleşmek için sağlıklı hale gelir. Asteya: Çalmamak. Bir yogi fiziksel ihtiyaçlarını olabildiğince azaltır. Brahma-Charya: Bekar olma taahhüdü/bekarlık. Bekar olmak entelektüel ve ruhsal yaşamı geliştirmek için enerji depolamayı sağlar. Aprigrah: Herhangi bir maddi yardımı reddetmek, yaşam tarzını oldukça basitleştirmek ve zihnini bir şeyin kaybını veya eksikliğini hissetmeyecek yönde eğitmek. Çünkü arınmış beden arınmış zihnin hazırlığıdır. Bedenin arınması bedeni yıkamak ve temizlemekten, ruhun arınması ise saf ve güzel düşünmekten ibarettir. Asana: Yoga duruşudur. Asana kan dolaşımını düzenler ve vücudu sağlıklı ve güçlü hale getirir. Bir yogi bedenini fetheder ve onu ruhun aracına uygun hale getirir. Yoga yapmak çeviklik, denge, dayanıklılık ve büyük bir canlılık geliştirir. Kayıp ve kazanç, zafer ya da yenilgi, sefalet ya da şöhet, beden ve zihin gibi ikiliklerin hepsi asana ustalığıyla yok olur. Pranayama: Nefesin ritmik kontrolüdür. “Prana” nefes veya solunum, “ayama” ise uzunluk ve genişleme anlamına gelir. Nefes kontrolü Hindu meditasyonunda temel bir role sahiptir. Yogi, ritmik şekilde yavaş ve derin nefes modelini uygular. Bu model, solunumu güçlendirir, korkuyu yatıştırır ve istekleri azaltır. Dhyana: Sabit ve hızlı meditasyondur. Yogi'nin zihni dhayana tarafından aydınlatılır. Bedeni, zihni, duyarları, mantığı ve egosu tefekkür içinde Evrensel Ruh'ta bütünleşmiştir. Bütün amelini ve ilticasını rabbine adanmış ve Mukti'ye kavuşmuştur.⁵¹

1.2.3. Yahudi Kabalistik Uygulamaları

İbranice Kabala kelimesi hem almak hem de ifşa etmek anlamına gelir. Kabala Geleneği içindeki ritüeller, uygulayıcıların ruhsal gelişimini kolaylaştırmak için tasarlanmış mistik doktrinler ve felsefi veya sembolik normlardır. Sembolleri içselleştirerek ve meditasyon yoluyla yavaş yavaş özelliklerini özümseyerek, Kabala öğrencileri temel içsel niteliklerini temel dışsal niteliklere dönüştürürler. Kabalist uygulayıcılar, Yaratıcı ve yaratılışı ayrı varlıklardan ziyade bir süreklilik olarak görmeye meyillidir ve Tanrı ile yakınlığı deneyimlemeyi isterler. Bu istek, Kabalistlerin Tanrı ile insanlık arasında var olduğuna inandıkları güçlü mistik yakınlık nedeniyle özellikle yoğunur.⁵²

Kabalistik meditasyonda her ruh, Tanrı'nın ifşa edilmeyi bekleyen gizli bir parçasına sahiptir. Kabalistik meditasyon, bir pasiflik veya derin bir rahatlama anı

⁵¹ “How does yoga work?”.

⁵² Joseph Dan & Ronald Kiener, *The Early Kabbalah* (N.J: Paulist Press, 1986), 23.

değildir; İlahi İsimler üzerinde harflerin kullanıldığı her şeyden önce manevi bir adanmışlık anıdır. Bu meditasyon biçiminin üç boyutu vardır: Araştırmacı, deneyimsel, pratik.⁵³

Kabala'nın deneyimsel boyutu, yakın ama gizli bir Tanrı ile doğrudan bir karşılaşmayı içerir.⁵⁴ Abraham Joshua Heschel'in ifade ettiği gibi, mistikler "...aklın değirmen taşlarında öğütülmeden önce ruhun bütün buğdayını tatmak isterler.". Yahudi mistikler, Tanrı ile karşılaşma arayışlarında ruhsal olarak disiplinli hayatlar yaşarlar. Ne resmi ne de gayri resmi manastırcılık Yahudi mistisizmi tarafından onaylanmasa da deneyimsel Kabalistler münzevi olma eğilimindedir. Bu eğilim "hitbodeduth" kavramıyla ifade edilebilir. Kelimenin karşılığı meditasyon tekniklerini uygulamak için manevi bir inzivaya çekilmektir. Bir diğer ifadeyle meditasyon yapmak için kendinizi günlük çevrenizden izole etmeye yarayan konsantrasyon tekniğidir.⁵⁵

Yine kabalistik meditasyonda sıkça kullanılan "hazkarah" kelimesi bir tür yogaya karşılık gelmektedir. Uygulaması, solunum kontrollü jestlerin ve baş hareketlerinin eşlik ettiği kutsal harf telaffuzunu içerir.⁵⁶ Joseph Gikatilla,⁵⁷ hazkarah için şöyle yazıyor: "Bu yöntemin başlangıcı, her şeyden önce kişinin fiziksel bedeninin arınmasından ibarettir çünkü bedensel olan ruhsal olanın bir simgesidir. Sonrasında her insanda rasyonel olanın yanı sıra sahip olduğu hayvani ruhu da memnun etmek için müzik aletlerine veya ayinsel ilahilere başvurulur. Bir sonraki adımda, kişi uygun olmayanları görselleştirmeye ve tefekkür etmeye başvurur. Ve son adımda, ruhu tüm tanıdık biçimlerden arındırmak için harflerin telaffuzu ve kombinasyonları herhangi bir sıra olmadan uygulanır.

Haham Eliezer Azikri, *Sefer Haharedim* adlı kitabında bu uygulamayı şöyle anlatır: "Haftada bir derslerinden geri çekilecek ve kendini dünyevi isteklerden soyutlayacak. Orada, Yaratıcısının mahremiyeti içinde ve mahşer günü O'nun huzurundaymışçasına tefekkürünü O'na odaklayacak ve Efendisinin bir kulu veya bir

⁵³ Moshe Idel, *Kabbalah: New Perspectives* (New Haven and London: Yale University Press, 1988), 36.

⁵⁴ Lawrence Fine, *Essential Papers in Kabbalah* (New York: NYU Press, 1995), 58.

⁵⁵ Moshe Idel, *Kabbalistic Prayer and Color: Approaches to Judaism in Medieval Times* (Chicago: Scholar's Press, 1985).

⁵⁶ Gabriella Samuel, *The Kabbalah Handbook: A Concise Encyclopedia of Terms and Concepts in Jewish Mysticism* (UK: Penguin Books, 2007), 65.

⁵⁷ Federico D. Bo, *Emanation and Philosophy of Language. An Introduction to Joseph ben Abraham Gikatilla* (Los Angeles: Cherub Press, 2019), 56.

evladı gibi yumuşak dille O'na yalvaracaktır."⁵⁸

1.2.4. Budizmde Sevgi Dolu Nezaket ve Meta Meditasyonu

Budistler, dertlerden (kuresha) ve özlemlerden (upadhana) kurtuluş yolunun bir parçası olarak meditasyon uygulamaları yaparlar. Budist meditasyon nihayetinde Nirvana'ya ulaşılmasına yol açar ve en önemlisi Anapanasati (nefes farkındalığı) olan çeşitli meditasyon tekniklerini içerir. Diğer teknikler arasında anussati (hatıralar), sati (farkındalık), dhyana (tetikte olmak ve parlak bir zihin geliştirmek) ve Brahmavihara (şefkat ve merhameti özümsemek) yer alır. Bu teknikler dinginlik, farkındalık, akıl birliği, huzur ve içgörü elde etmeyi ve ayrıca Abijah'a (doğaüstü güçler) sahip olmayı amaçlar.⁵⁹ Anapanasati (nefes alma farkındalığı): Budist geleneğinde merkezi bir meditasyon uygulamasıdır ve birçok farkındalık programının bir parçasıdır. Anapanasati, erken dönemlerden beri olayları düşünmek için en yaygın kullanılan Budist yöntemdir. Bu yöntem, özellikle kişinin kendi bedeni üzerinde sessiz konsantrasyonun bir parçası olarak bilinçli nefes alıp verme ile ilgilenir. Sati (farkındalık): Bir Budist meditasyoncu tarafından geliştirilmesi gereken önemli niteliklerden biri de farkındalıktır. Farkındalık; hatırlama ve akılda tutma anlamına gelen bir terimdir. Ayrıca, Buda'nın yüce niteliklerini hatırlamak gibi ruhsal sakinliğe ve kalıcı neşeye götüren belirli meditatif veya adanmışlık uygulamalarına atıfta bulunur. Brahmavihara (şefkat ve merhameti özümsemek): İlk kaynaklardaki bir diğer önemli meditasyon aşaması Brahmavihara'dır. Dört Brahmavihara şunlardır: Sevgi dolu nezaket (herkese karşı aktif iyi niyet), merhamet (başkalarının acısını kendisininmiş gibi tanımlamak), empatik neşe (başkaları mutlu olduğu için neşe duygusu), Sakinlik (herkese tarafsız davranmak, tarafsızlık ve dinginlik).

Buda'nın öğretileri, çeşitli bireysel ihtiyaçlara, mizaçlara ve kapasitelere uygun çok çeşitli zihinsel eğitim yöntemleri ve meditasyon konuları sunar. Yine de tüm bu yöntemler nihayetinde, Buda'nın kendisi tarafından "Tek Yol" (ekāyano maggo) olarak adlandırılan "Dikkat Yolu"nda birleşir. Dikkat Yolu bu nedenle haklı olarak "Budist meditasyonun kalbi" veya hatta "tüm doktrinin kalbi" (dhammahadaya) olarak adlandırılabilir. Buda, 'Satipatṭhāna Üzerine Söylev' inde doğru dikkatin sistematik olarak geliştirilmesinin zihni eğitmek ve geliştirmek için hala en basit, en kapsamlı ve en

⁵⁸ Eugene J. Fisher, *In Our Time: The Flowering of Jewish Catholic Dialogue* (USA: Paulist Press, 1990), 32.

⁵⁹ Kamalashila, *Meditation: The Buddhist Art of Tranquility and Insight* (Birmingham: Windhorse Publications, 2003), 98.

etkili yöntemi sağladığını söylemiştir. Günlük görevler ve uğraşların yanı sıra en yüksek amaç için zihnin; açgözlülük, nefret ve yanılığdan sarsılmaz kurtuluşu doğru dikkatle sağlanır.⁶⁰

Budist meditasyonunda tefekküre başlamadan önce hazırlık uygulamaları gelir.⁶¹ Sekiz Katlı Yüce Yol'da anlatıldığı gibi, doğru yol kişiyi aile hayatını terk etmeye ve gezgin bir keşiş olmaya götürür. Sıla, doğru davranış kurallarını özümsemeyi içerir. Bunlar; duyumlara verilen tepkileri kontrol etmek, arzu ve nefrete teslim olmamak ve dünyevî arzulardan kurtulmak gibi eylemlerdir.⁶² Doğru çaba, sağlıklı durumların oluşmasını önlemeyi ve sağlıklı olanları yaratmayı amaçlar. Bu ön adımları ve uygulamaları takip etmek doğal olarak zihnini meditasyona hazırlayacaktır.⁶³

1.2.5. Hristiyan Düşünceli Dua

Hristiyan meditasyonunun uzun bir tarihi vardır ve Hristiyanlıktaki birçok ritüel, meditatif hareketler içeren ibadet şekilleri olarak kabul edilmektedir ancak tüm uygulamalar tüm kiliselerde evrensel olarak kabul edilmemektedir. Bireysel ya da gruplar halinde içe dönük Hristiyan yaşamının temelini oluşturan ilk çileciler (Çöl Babaları), meditatif uygulamalar olarak kabul edebileceğimiz senkronize nefes almayı ve sözlü ya da şarkıyla tekrarlanan duaları kullandı. Doğu Ortodoks geleneği, meditasyon için odak noktaları olarak semboller yaratma ve kullanma uygulamaları yapar. Cizvit geleneği, Mesih'in hayatından sahneler (Doğuş, Tutku, Çarmıha Gerilme ve Diriliş dahil) içten ve kişisel bir şekilde yanıt vermek ve içerdikleri öğretileri içselleştirmek için görselleştirme ve hayal gücünü kullanır.

Hristiyan manastır yaşamına ek olarak, bazı Hristiyan mezhepleri Tesbih sayımını veya Efkaristiya ibadetini uygular. Akademisyenler, Eski Ahit'teki "Sakin ol ve bil ki ben Tanrı'yım; Uluslar arasında yüceleceğim, yeryüzünde yüceleceğim." (46/10) ifadesi gibi İncil'de de meditasyona atıfta bulunulduğuna dikkat çekiyor. Pek çok insan bunu meditasyon yoluyla zihni sakinleştirme talimatı olarak yorumlamıştır.

⁶⁰ Brian D. Somers, "Mindfulness and Modern Mindfulness: Considering Buddhist Communities and Personal Salvation from Depression", *Religions*, 13/5 (2022): 406.

⁶¹ Johannes Bronkhorst, "Review of The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism", *Indo-Iranian Journal*, 36 (1993): 63.

⁶² Analayo, *Satipatthana: The Direct Path to Realization* (Birmingham: Windhorse Publications, 2003), 319.

⁶³ Rune E. A. Johansson, *Pali Buddhist Texts: Explained to the Beginner* (London: Psychology Press, 1981), 96.

Meditasyon zamanla Hristiyan toplumun dikkate değer bir kesiminin ilgisini çekmiş hatta 1991 yılında Benedictine keşişi John Main'in Hristiyan inancına ilişkin öğretilerinin bir parçası olarak meditasyonu tekrarlayan dua şeklinde başlatan çalışmalarına devam edilerek Hristiyan Meditasyonu Dünya Topluluğu kurulmuştur. James I. Packer, *Tanrıyı Bilmek* kitabında; “Meditasyon, kişinin Tanrı'nın işleri, yolları, amaçları ve vaatleri hakkında bildiği çeşitli şeyleri akla çağırma, bunlar üzerinde düşünme, üzerinde durma ve bunları kendi kendine uygulama etkinliğidir. Tanrı'nın huzurunda, Tanrı'nın gözetiminde, Tanrı'nın yardımıyla gerçekleştirilen kutsal bir düşünce faaliyetidir. Amacı, kişinin Tanrı hakkındaki zihinsel ve ruhsal vizyonunu temizlemek ve O'nun gerçeğinin kişinin zihni ve kalbi üzerinde tam ve uygun bir etki yaratmasına izin vermektir. Bu, çoğu kez kendi kendisiyle tartışma, şüphe ve inançsızlık hallerinden çıkıp Tanrı'nın gücü ve lütfunun açık bir kavrayışına doğru akıl yürütme meselesidir. Etkisi, Tanrı'nın büyüklüğünü ve ihtişamını ve kendi küçüklüğümüzü ve günahkârlığımızı düşündüğümüzde bizi daima alçakgönüllü kılmak ve Rab İsa Mesih'te sergilenen ilahi merhametin keşfedilemez zenginliklerini düşündüğümüzde bizi cesaretlendirmek ve güvence altına almak ve bizi teselli etmektir.” Der.⁶⁴

Yazarın da ifade ettiği üzere Hristiyan meditasyonu, ilahi vahyi ayırt etmek ve onu tefekkür etmek için yapılandırılmış bir dua şeklidir.⁶⁵ Hristiyan meditasyonu, bilinçli olarak belirli bir fikre (İncil ayeti gibi) odaklanma ve onun anlamını Tanrı'nın sevgisi bağlamında düşünme sürecidir.⁶⁶ Hristiyan meditasyonu, ilahi aşk temelli ilişkiler geliştirmeyi hedefler. Doğu ve Batı Hristiyan kiliselerinin öğretileri, İsa Mesih hakkındaki bilgimizi genişletmenin bir parçası olarak Hristiyan meditasyonunun önemini vurgulamaktadır.⁶⁷

Aziz Teresa, *The Interior Castle* (İç Kale) adlı kitabında Hristiyan meditasyonunu şu şekilde tanımlamıştır: “Meditasyonu anlayış içinde uzun süreli akıl yürütme olarak görüyorum. Tanrı'nın biricik Oğlunu vererek bize bahsettiği lütfu düşünerek başlıyoruz ve burada durmuyoruz. O'nun tüm şanlı hayatının gizemlerini düşünmeye devam

⁶⁴ James I. Packer, *Knowing God* (London: Hodder and Stoughton, 1975).

⁶⁵ Thomas Zanzig, *Christian Meditation for Beginners* (Minnesota: Saint Mary's Press, 2000), 82.

⁶⁶ Graham P. Camfield, "The Pavlovtsy of Khar'kov Province, 1886-1905: Harmless Sectarians or Dangerous Rebels?", *Modern Humanities Research Association and University College London, School of Slavonic and East European Studies*, 68/4 (1990): 692.

⁶⁷ Edmund P. Clowney, *Christian Meditation* (Vancouver: Regent College Publishing, 1979), 48.

ediyoruz.”⁶⁸

İlahiyatçı Hans von Balthasar ise, Hristiyan meditasyonunun bağlamını şu şekilde açıkladı: “Hristiyan meditasyonunun boyutları, Tanrı'nın vahyini iki yönde tamamlamasından gelişir: Kendi ağzından konuşmak ve Oğlu aracılığıyla bir insan gibi konuşmak.”⁶⁹

Hristiyan meditasyonunda kurtuluşa giden yol, alıp verme yolu değildir ve meditasyonun amacı, Tanrı'nın kalbine neşe getirmektir.⁷⁰ Batı Hristiyan öğretilerinde, meditasyon genellikle, Kutsal Ruh'un, meditasyon yapan inanç sahibinin Tanrı Sözü'nün daha derin anlamlarını anlamasına yardımcı olmak için aracılık ettiği içsel eylemi olduğuna inanılır.⁷¹ 12. yüzyılda, Keşiş Guigo, meditasyon başladığında Kutsal Ruh'un meditasyon yapan kişinin ruhuna girerek "suyu şaraba çevirdiğini" ve tefekkür ve Tanrı'yı daha iyi anlamaya giden yolu gösterdiğini belirterek bu inancı vurgulamıştır.⁷² 20. yüzyılda, Hans Urs von Balthasar bu öğretiyi şu şekilde açıklamıştır: “Tanrı sözünün manzaraları, yalnızca İlahi Ruh'un aracılığıyla meditasyon yapan Hristiyan'a açılır. Tanrı'nın içinde olanı ve bize açıklananı, Tanrı'nın Ruhu aracılığı olmadan nasıl anlayabiliriz?”⁷³

1.3. İslami Meditasyona Kısa Bir Bakış

Meditasyon yeni keşfedilen bir uygulama değildir; yüzyıllardır var olmuştur ve İslam aleminde büyük bir öneme sahiptir.⁷⁴ İslami açıdan meditasyon, beden, zihin ve ruhun ibadet ve tefekkür için hazırlanmasıdır. İslami yaşam tarzını hayatlarımıza entegre eden olağanüstü bir dürtüdür. Her kişinin benliğinde veya nefsinde var olan devamlı iç çatışmalarla mücadele etmek için bir araç görevi görür. Meditasyon yoluyla kişi nefsanî istekleri, dünyeviliği, tüm yüzeysel, mutlak olmayan ve ezeli şeyleri aşmayı

⁶⁸ Ronald Walls, *This Is Your Mother: The Scriptural Roots of the Rosary* (UK: Gracewing Publishing, 2003), 4.

⁶⁹ Hans Urs von Balthasar, *Christian Meditation* (California: Ignatius Press, 1989), 9.

⁷⁰ Clowney, *Christian Meditation*, 48.

⁷¹ Christine V. Paintner, *Lectio Divina: Contemplative Awakening and Awareness* (USA: Paulist Press, 2008), 36.

⁷² Guigo de Ponte & Hugh of Balma, *Carthusian Spirituality: The Writings of Hugh of Balma and Guigo de Ponte* (USA: Paulist Press, 1979), 184.

⁷³ Edmund P. Clowney, *Preaching and Biblical Theology* (New Jersey: P&R Publishing, 2002), 100-110.

⁷⁴ Halvor Eifring, “Meditation in Judaism, Christianity and Islam: Technical Aspects of Devotional Practices”, içinde *Meditation in Judaism, Christianity and Islam: Cultural Histories*, ed., Halvor Eifring, (London: Bloomsbury Academic, 2013), 3.

öğrenir.⁷⁵ Meditasyon, içsel huzura, uyuma ve barış duygusuna götüren bir bağlılık yoludur.⁷⁶ Yine İslami bir bakış açısıyla meditasyon, iç huzuru teşvik eder ve büyük dünyevi zorluklarla karşılaştığımızda dahi Allah'a olan inancımızı ve yönelimimizi nasıl koruyacağımızı öğretir. Sadece inancı arttırmakla kalmaz aynı zamanda kişinin sorunlarını sahiplenme duygusunu da geliştirir ve kederle boğuşmak yerine onlarla başa çıkma arzusu yaratır. Böylece Müslümanlar için gerekli olan özgüveni ve öz farkındalığı teşvik eder.⁷⁷

Rothman: "İslam'ın kendisi ruhun doğasını anlamının bir yolu olduğu için, İslam'ı incelemek ve uygulamak esasen meditatif bir uygulamadır." Der.⁷⁸ Ona göre Kur'an ve Sünnet, nefsin veya ruhun mahiyetini açıklayan öğretiler bütünüdür. İslam'ın uyumsuz davranışları düzeltme, kişilerarası sorunları çözme, kişisel gelişimi sağlama gibi yükümlülükleri, psikolojinin tüm temel amaçlarını kapsayan birer meditatif yöntemdir. Yalnız bu meditatif süreç boyunca kişinin Allah dışındaki her düşünceyi zihninden temizlemesi ve bu netliğin ruhuna işlemesine izin vermesi gerekir. Ancak o zaman kişi tüm dikkatini Yaratıcıya odaklayabilir.

Nurbakhsh,⁷⁹ Kuran okumak, namaz kılmak, zikir yapmak ve dua etmek gibi İslami meditasyon uygulamaları yoluyla kişinin Tanrı ile bağının güçlendiğini belirtir. Ona göre bu bağ, hayatın tüm oyalanmalarına ve zorluklarına rağmen hakikate yönelmemize ve iç huzurumuzu korumamıza ve gün boyu Allah'ı hatırlamamıza yardımcı olur. Ciddi bir İslami uygulayıcının uykusu bile bu meditasyonun bir uzantısıdır.

Meditasyonun bir biçimine "tefekkür" denir ve Tanrı'nın yaratma eylemi ve evren hakkında düşünmeyi ve zikir ve tefekkür yoluyla Yüce ve Ebedi Olanla bağlantı kurmayı ifade eder.⁸⁰ Zihni daha yüksek gelişim seviyelerine ulaşmak için uyandıran ve özgürleştiren bir entelektüel gelişim aracıdır.

⁷⁵ Robert M. Gimello, "Mysticism and Meditation", içinde *Mysticism and Philosophical Analysis*, ed., Steven T. Katz, (Oxford: Oxford University Press, 1978), 170.

⁷⁶ Schimmel, *Mystical Dimensions of Islam*, 253.

⁷⁷ Irfan A. Wani & Bhupinder Singh, "Effect of Islamic Psycho-spiritual Therapy in Managing Craving, Withdrawal Symptoms and Mental Health Problems Among Cannabis Users", *Mental Health Religion & Culture*, 22/3 (2019): 1.

⁷⁸ Laleh Bakhtiar, *Quranic Psychology of the Self: A Textbook on Islamic Moral Psychology* (USA: Laleh Bakhtiar, 2019), 480.

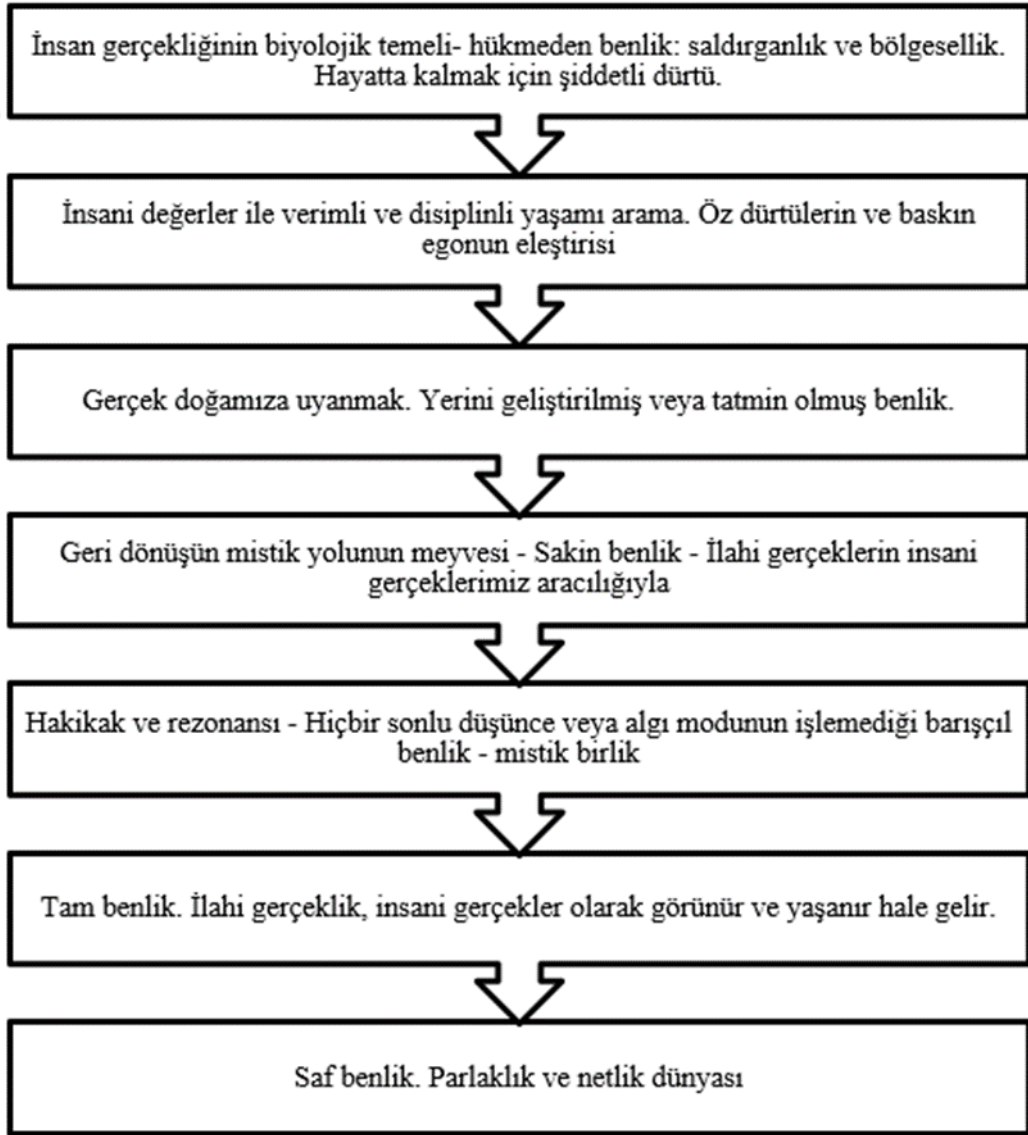
⁷⁹ Javad Nurbakhsh, *What the Sufis say.*, (New York: Nimatullahi Publications, 1980).

⁸⁰ Reynold A. Nicholson, *The Mystics of Islam* (Boston: Ancient Wisdom Publications, 2007), 85.

Kuran’da buyruluyor ki;

“(Hidayeti ve istikameti bulan) Şunlardır ki, onlar (tam ve sağlam) iman etmişlerdir ve kalpleri Allah’ın zikriyle itminana (huzur ve sükûnete) erişmiştir. Şunu kesinlikle biliniz ki kalpler ancak Allah’ı zikretmekle (O’nu devamlı hatırlayıverip, emir ve yasak çizgisinde hareket etmekle ve sürekli Kur’an-ı Kerim’i ve mealini okuyup düşünmekle) mutmain olup (huzur iklimine ve Hakke’l-yakin -kesin iman- derecesine yetişir (er-Ra’d 13/28).”⁸¹

Şekil 1.2: Meditatif İlerleme ve Bilinç Aşamaları



Kaynak: Mohamed S. Munsoor & Che Z. Sa’ari (2017, s. 119).

⁸¹ Halil Altuntaş ve Muzaffer Şahin, *Kur’ân-ı Kerîm Meâli* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2009), er-Ra’d 13/28.

Hz. Muhammed (s.a.v.), peygamber olmadan önce Nur Mağarası'nda saatlerce kendini toplumdan tecrit eder halde hakikati ve Allah'ın varlığını tefekkür ederek geçirdi. Bu durum Mekke'deki yozlaşma üzerinde derinlemesine düşünmek için bir tür meditasyon pratiği idi. Süreç bir süre sonra ilahi vahyin yolunu da açmıştır ve zaman içerisinde meditasyon kavramı ve geleneği peygamber ile de bütünleşmiştir.⁸² Bu durum, meditasyonun İslam'da oynadığı rolü daha da vurgulamaktadır. Mutasavvıflar, İslam Peygamberi'nin hayatının Sufiler için mükemmel bir örnek olduğunu söylerler. Peygamberin hayatı, bütünlük, Allah'ın iradesine teslimiyet, derin bağlılık, tefekkür, gece nöbetleri ve dualar, Allah'a yakınlık, ilahi ilham ve uhrevi vizyonları içeren meditatif bir hayatı temsil eder.⁸³ Sufiler, Allah'ın insan nefsini mükemmel yarattığını ve onu doğruyu ve yanlışı ayırt eden bir anlayışla donattığını söyler.⁸⁴ Fakat ne yazık ki insan hayatı bir imtihan olduğundan tuzaklarla çevrilidir ve nefsi aldanır.

Onu eski haline getirmek için arınma gerekir. Bu eylem Allah'ı çok sevindirir, çünkü O'nun koyduğu yola geri dönme ve onu takip etme arzusunu gösterir. Bu nedenle, ilahi rızaya ulaşmak için nefsin arınması şarttır.⁸⁵ Nefsi arındırmanın bir yolu da çeşitli uygulamaları (tefekkür, şükür, inziva, zikir, kuran tilaveti, dua vb.) içeren meditasyon teknikleridir. Bu uygulamalardan bazılarına üretken uygulamalar denir. Buradaki amaç, özveri ve dua yoluyla paylaşılan duygu ve düşünceleri harekete geçirecek bir platform oluşturmaktır. Cemaatle namaz kılmak, yüksek sesle Kur'an okumak ve Cuma hutbesi gibi toplumda ele alınması gereken güncel, sosyal ve kültürel konulara odaklanan yerleşik üretken uygulamalar vardır. Yine, Peygamber'in hadislerinin toplu olarak okunması ve yüksek sesle zikir, enerji üretmek ve dayanışma oluşturmak için zorlayıcı bir platform sağlar. İlişkisel uygulamalar ise, bir şeyh veya manevi danışman ile arayış içinde olan kişi arasındaki ilişkiyi içerir ve bu diyalog, manevi rehberlik şeklini alır. Bu uygulama İslam'da kendini geliştirme ilmi olarak bilinir. Aktivist uygulamalar kişinin kendisine ve başkalarına fayda sağlayan, dışarıdan yapılan eylemleri kapsar. Başkalarına hizmet hem sadaka hem de zekât ihtiyacı olanlara yardım etme bağlamındadır.⁸⁶

⁸² Farida Khanam, *The Life and Teaching of Prophet Muhammad* (New Delhi: Goodword Books, 2004).

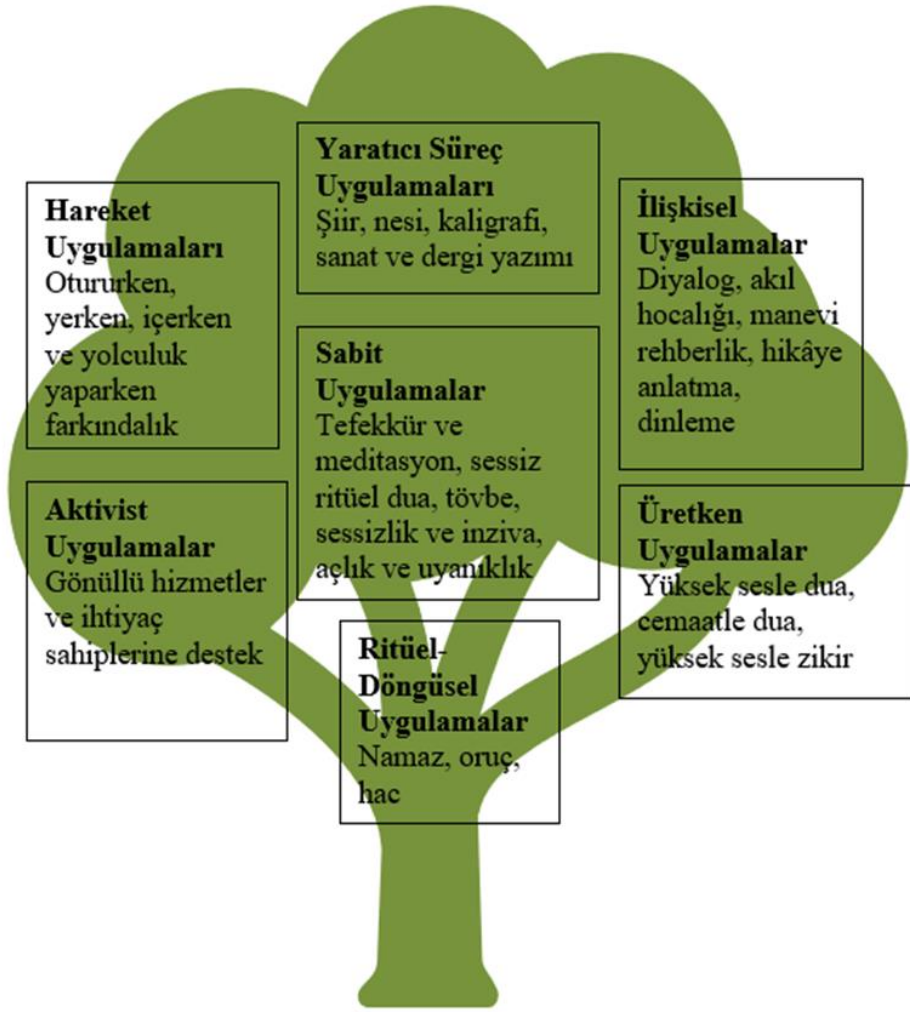
⁸³ Khanam, *The Life and Teaching of Prophet Muhammad*.

⁸⁴ Nicholson, *The Mystics of Islam*, 85.

⁸⁵ Cyril Glasse, *The Concise Encyclopedia of Islam* (UK: Stacey International, 1989), 397.

⁸⁶ Mohamed Munsoor & Che Saari, "Contemplative Framework and Practices: An Islamic Perspective", *Journal of Usuluddin*, 45/4 (2017): 95.

Şekil 1.3: İslami Meditasyon Çerçevesi ve Uygulamaları



Kaynak: Mohamed S. Munsoor & Che Z. Sa'ari (2017, s. 95).

1.3.1. Namaz

Namaz, büyük bir kısmı tefekkürle kılındığı için bir sükûnet uygulamasıdır. İsrâ Suresi 17:79'da vurgulandığı gibi en çok tavsiye edilen nafile eylemlerden biri "teheccüd" namazıdır. Bu namaz, gecenin son üçte biri olan gündüzün en sakin vaktinde kılınır. Rabî'ah al-'Adaviyyah'ın dediği gibi, "Ya Rab: Yıldızlar parlıyor ve insanın gözleri kapanıyor ve her seven sevdiğiyle baş başa ve ben burada seninle yalnızım."⁸⁷

⁸⁷ Alexander Knysh, *Islamic Mysticism: A Short History* (Boston: Brill, 2010), 29.

Cemaatle kılınan namazlar insanların bir araya geldiği bir platform olduğundan ve dua okumalarıyla pekiştirildiğinden dayanışma ve manevi uyum için bir temel olarak teşvik edilir. Peygamber (s.a.v.) şöyle buyurmuştur: "Mü'min, mü'min için birbirini destekleyen tuğlalar gibidir." (Bunu söylerken) Resulullah (s.a.v.) parmaklarını birbirine geçirerek ellerini kavuşturdu.⁸⁸ Nafile namazların çok daha yüksek bir manevi hazzı vardır çünkü beş vakit namaz, vazife bilinciyle yerine getirilmesi gereken bir görev olarak görülürken nafile namazlar ise Allah sevgisi ile kılınır. Shuong,⁸⁹ "Namaz sırasında ettiğimiz dualar, insanı kozmik ibadetin ritmine ve onun merkezci düzenine entegre eder." der. Bu dua eylemi hayatın her kesiminden insanları birleştirerek ve çeşitli zaman dilimlerinde kendini tekrar eden bir döngü yaratarak uzay ve zamanda küresel ilahi ibadetin birleştirici gücünü verir.

1.3.2. Tefekkür ve Dua

"Tefekkür" ve "meditasyon" terimleri genellikle aynı anlama gelecek şekilde birbirinin yerine kullanılmıştır. Kaynaklar tefekkür etmeyi,⁹⁰ manevi iç gözlem, düşünceli gözlem veya derin değerlendirme eylemi olarak tanımlar. Meditasyon ise devam eden veya genişletilmiş düşünce anlamına gelir. Yukarıda tanımlandığı üzere bu iki terim arasında neredeyse hiçbir fark yoktur. İslami literatürde de 'tefekkür' ve 'meditasyon' kelimeleri birbirinin yerine kullanılmıştır ancak yine de bir ayırım yapılabilir. Tefekkür, Allah'ın işaretleri ve sıfatları hakkında dikkatli olmak, düşünmek ve bunları hatırlamak anlamına gelir.

Meditasyon uygulaması İslam'ın temelini oluşturur ve hayatın her alanına nüfuz eder. Ancak bu uygulamalar, Budist meditasyon, Hindu yoga sistemi veya Hristiyan rahiplerin uygulamalarına kıyasla daha az bilinir. Meditasyon, sürekli olarak Tanrı'yı anarak İslami hayatın tüm yönlerine yayılır ve 'yaşayan meditasyon' olarak tanımlanabilir. Uygulamaların anahtarı, nefsinin aşarak daha yüksek bir bilinç düzeyine ulaşmak, böylece Rab'be yaklaşmak ve İslam'ın özü olan kanaate ulaşmaktır. Tefekkür pratiği, kişinin zihnini ve bedenini inşa etmesi ve insanlara musallat olan olumsuz duyguların veya yıkıcı özelliklerin üstesinden gelmesinin anahtarıdır. Başka bir deyişle, zihni ve bedeni susturmaya ve bireyin Tanrı'ya yönelebileceği koşulları yaratmaya odaklanır. Bu, insanlar

⁸⁸ Ruqaiyyah W. Maqsood, *The Muslim Prayer Encyclopaedia* (New Delhi: Al-Risala, 1998), 70.

⁸⁹ Frithjof Schuon, *Understanding Islam* (Indiana: World Wisdom, 1998), 33.

⁹⁰ Schimmel, *Mystical Dimensions of Islam*, 253.

ve göksel sistemler de dahil olmak üzere etrafınızdaki her şeyi gözlemlemeyi, yansıtmayı ve içselleştirmeyi içerir ve içinde ve dışınızda ne olduğunun farkında olmak anlamına gelir.⁹¹ Schuon,⁹² "Dini pratiğin derin anlamı ve var olma nedeni Allah'ı anmaktır." der ve meditasyonun özünü şu şekilde tanımlar: "Gözlerini kapatmak esasen dünyayı kapatmaktır ve İsimden söz etmek Tanrı'yı tasdik etmektir." Bu durum, bir yandan benliğin veya egonun yok olma durumunu, diğer yandan da daha yüksek bir varlığın ortaya çıkışını ifade eder.

İslam'da, Allah'ı anmak için kendi içinde ayrılan çok sayıda yöntem vardır. Onu anmak; bir grupla yüksek sesle Yaratıcıya seslenmekten tek başınıza nefesinizi bir noktaya odaklamaya kadar birçok şekilde olabilir. Kur'an, Allah'ın âyetlerini tefekkür etmeye sık sık atıfta bulunur. Peygamber'in Nübüvvet almadan önce 13 yıl boyunca Hira Dağı'ndaki inzivasında yaptığı gibi, zihnin Allah'tan başka her şeyden boşaltılması ve O'na kapılma durumu tefekküre örnektir.⁹³

Gazali, ruhun temizliğinden (Musarahah) Tanrı'nın var olduğu bilgisiyle derin meditasyona kadar beş ruhsal süreci tanımlayarak neden meditatif uygulamalarla meşgul olmamız gerektiği sorusunu yanıtlamıştır. Bu beş süreç kendini bilme (murakabe), iç gözlem (muhasabe), nefsi cezalandırma veya niyet edilenin tersini yapma (mu'akabe), nefsin emirlerine karşı koyma (mücâhede), nefsin üstesinden gelme ve düzeltme (mu'âtebe) olarak sıralanır. El-Muhasibi'nin dediği gibi her biri nefsini ehlileştirmeyi ve insanı Allah'a döndürmeyi amaçlar.⁹⁴

İbn Arabi'ye göre manevi dönüşümün dört direği açlık, uyanıklık, sükûnet ve inzivadır. Bunlar, daha düşük temel isteklerin üstesinden gelmek için tasarlanmıştır. Açlık, bir kişinin isteklerinin frenlenmesini sağlar. Oruç, ruhsal aktiviteyi destekleyen ve uyanıklığı tetikleyen daha yüksek bir bilinç durumuna yol açar. Sükûnet hem dilin susması hem de daha da önemlisi kalbin susması demektir. İnziva zihnin durgunluğudur. Bu, yalnızca insanların fiziksel izolasyonuna değil, aynı zamanda bir kalabalığın içinde bile Rab'bi tam olarak tefekkür etmek anlamına gelen daha yüksek bir duruma atıfta

⁹¹ Hamza Yusuf, *The Vision of Islam* (California: Alhambra Productions Inc, 2002).

⁹² Frithjof Schuon, *Sufism: Veil and Quintessence: A New Translation with Selected Letters* (Indiana: World Wisdom, 2006), 76.

⁹³ Alexander Knysh, *Islamic Mysticism: A Short History*.

⁹⁴ Munsoor & Sa'ari, "Contemplative Framework and Practices: An Islamic Perspective", 93.

bulunur.⁹⁵

Kur'an-ı Kerim'in, "Onlar ayakta dururken, otururken, yatarken hep Allah'ı anarlar; göklerin ve yerin yaratılışını düşünürler (ve şöyle derler:) "Rabbimiz! Sen bunu boş yere yaratmadın, seni tenzih ve takdis ederiz. Bizi cehennem azabından koru! (Âl-i İmrân 3/191)."⁹⁶ ayetinde de görüldüğü üzere kişinin Tanrı bilincini derinleştirmek için sıkı eğitim ve içsel disiplinleri olan açlık, uyanıklık, sessizlik ve inzivaya çekilme gibi meditasyon uygulamaları da dahil olmak üzere çeşitli yöntemler ana hatlarıyla Kur'an'da belirtilmiştir. Bu bağlamda, "meditasyon" kelimesinin İslam ve Hristiyan gelenekleri arasında farklı karşılıkları olduğu görülmektedir. Hristiyan tefekkürünün kökleri Tanrı'nın tasavvuruna dayanır ve bu anlamda daha bilişseldir. İslami bağlamda meditasyon ise bir bağlılık halidir (huşû). Bununla birlikte, iki gelenek arasındaki benzerlik, Hristiyan bağlamındaki teslis kavramında farklılık gösterse de Tanrı'ya odaklanmadır.

Budist geleneği ve İslami gelenekte de meditasyon bazı noktalarda benzerlik göstermektedir. Kontrollü nefes alıp verme yoluyla (Anapanasati) kendi üzerine derin bir yansımaya veya bir iç gözlem süreciyle (vipassana) insanın zihnini sakinleştirmesi açısından gelenekler ortaklık ifa ederken Allah'ın seni müşahade ettiğini bilmek (murâkabe), Allah'ın âyetlerini yansıtmak (tefekkür) ve iç gözlem ile ilâhî tecellilere şahitlik etmek (müşâhede) İslam'a özgü yönlerdir. Bununla birlikte Budizm'de Yaratıcı Tanrı kavramı yoktur ve odak noktası yüce bir varlık değil, benliktir.⁹⁷ Hindu geleneğinde de yoga hareketleri ve nefese odaklanan çeşitli fiziksel duruşlar İslami ritüelistik dualar açısından İslam'la ortak görünüyor ancak Hinduizm'in çoklu sembollere ve tanrılara sahip olma durumu farklılık yaratmaktadır.

Yeni veriler, tefekkür uygulamalarının zihin ve bedeni olumlu yönde etkileyen karmaşık bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.⁹⁸ Dualardan Tanrı'yı hatırlamaya veya zikirden oruca kadar uzanan manevi uygulamaların olumlu etkileri hakkında ortaya çıkan veriler, iyi olma duygusuna yol açan fizyolojik ve psikolojik

⁹⁵ Muḥammad Asad, *The Message of the Quran* (Kuala Lumpur: Islamic Book Trust, 2011).

⁹⁶ Halil Altuntaş ve Muzaffer Şahin, *Kur'ân-ı Kerîm Meâli* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2009), Âli-İmrân, 3/191.

⁹⁷ Dalai Lama, *Mind Science: An East Meets West Dialogue* (Boston: Wisdom Publications, 1991), 13.

⁹⁸ Munsoor & Sa'ari, "Contemplative Framework and Practices: An Islamic Perspective", 93.

değişikliklere işaret etmektedir.⁹⁹

1.3.3. Zikir

Bazı Müslümanlar anlaşılır bir şekilde "meditasyon" kelimesi hakkında tereddütlü veya şüphecidirler çünkü pek çok farklı meditasyon türü vardır ve bunlardan bazıları özellikle İslam'la çelişen dini inançlar ve uygulamalarla ilişkilendirilir. Ancak gerçek şu ki, tarihte birçok sufi ve münzevi, çeşitli meditasyon biçimleri uygulamışlar, bu meditasyonlar yoluyla ileri ruhsal durumlara ulaşmışlar ve ibadet, dua ve anma eylemlerini geliştirmişlerdir. Meditatif tekniklere hayat vermenin yolu, meditasyonun ne şekilde kavramsallaştırıldığına yakından bakmak ve İslam inancı, ibadet, ahlak ve görgü kuralları çerçevesinde uygulamalarını taklit etmektir.

İbnü'l-Kayyim, İslam'daki "meditasyon"un birçok anlamının en iyi ve en özlü açıklamalarından birini sağlamıştır. Ahiret için hazırlığımızın ayrılmaz bir parçasının “düşünmek, hatırlamak ve incelemek olduğunu belirtir. Bu kelimelerin her biri, meditasyon biçimleri olarak kabul edilebilecek farklı zihinsel aktivite tonlarını temsil eder. Hepsi arasında anlamlı bir örtüşmenin yanında ince farklılıklar da vardır.

Tüm bu İslami meditasyon türleri, amacı kalbi kötü duygulardan ve zihni kötü düşüncelerden arındırmak olan bir çeşit Allah'ı hatırlama veya farkındalığını içerir. Her insan ruhu, farkındalıkla parlatılmış veya dikkatsizlikle lekelenmiş bir ayna gibidir. Gazali şöyle der: “Kalp, tesirli maddelerle çevrili bir ayna konumundadır ve bu özellikler kalbe ilerler. Saydığımız övülen hasletlere gelince, bunlar kalbin aynasını parlatıp onun nurunu artıracak, ta ki içinden hak zikri parıldayana ve dinde aranan meselenin hakikati ortaya çıkıncaya kadar.”¹⁰⁰

Çeşitli zihinsel egzersizler ve faaliyetlerle Allah'ı anmayı ve murakabeyi geliştirerek, kalplerimizi etkili bir şekilde "cılalamış" ve Allah'ın bizde yarattığı saf ruh hali olan nefsin erdemli doğasını açığa çıkarmış oluruz.¹⁰¹ Ebu'd-Derda (ra) şöyle demiştir:

⁹⁹ Daniel Goleman, *Tibetan & Western Models of Mental Health* (Boston: Wisdom, 1990), 95.

Jensine Andresen, *Meditation Meets Behavioral Medicine: The Story of Experimental Research on Meditation*, 21.

¹⁰⁰ Al-Ghazali, *The Mysteries of the Prayer and Its Important Elements: Book 4 of Ihya' 'ulum al-din, The Revival of the Religious Sciences*, çev. Michael Abdurrahman Fitzgerald, (Amsterdam: Fons Vitae Lyceum, 2018), 50.

¹⁰¹ Ibn Kathir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azim* (Saudi Arabia: Dar Ibn Al-Jawzi, 1998), 162.

*"Şüphesiz her şeyin bir cilası vardır ve kalbin cilası Cenab-ı Hakk'ı zikirdir."¹⁰²
Ve İbnü'l-Kayyim şöyle yazar: Kalb iki şeyle lekelenir: Gaflet ve günah. Ve onu
iki şey cilalar: istiğfar ve Allah'ı anmak.¹⁰³*

Örneğin, Allah'ın nimetleri üzerinde tefekkür etmek, kalpte şükran uyandıran ve nankörlüğü uzaklaştıran mükemmel bir ibadet ve akıl faaliyetidir. Ömer bin Abdülaziz, "Allah'ı anmak için konuşmak güzeldir ve Allah'ın nimetlerini düşünmek en faziletli ibadettir." demiştir.

"Zikir" (Zikr) olarak adlandırılan Kuran'ın kendisini okumak, meditasyonun en güçlü ve ödüllendirici biçimlerinden biridir çünkü Allah şöyle buyurmuştur: "(Bu Kur'an,) Ayetlerini, iyiden iyiye düşünsünler ve temiz akıl sahipleri öğüt alsınlar diye sana indirdiğimiz mübarek bir kitaptır (Sad 38/29)."¹⁰⁴

Gazali bize dört farklı günlük manevi uygulama ile meşgul olmamızı tavsiye ediyor: dua, anma (zikir), Kur'an okuma (kıra'at) ve tefekkür (fikir).¹⁰⁵ Bu ibâdetlerdeki çeşitlilik, kulun tek bir amelden sıkılmasına engel olacağı gibi, kalbi ve aklı da farklı ve birbirini tamamlayan şekillerde besleyecektir. Dengeli bir beslenme nasıl beslenme için farklı besin gruplarına bağlıysa, dengeli bir ruhsal yaşam da tam bir rızık için farklı ibadet ve meditasyonlara bağlıdır.

1.4. Günümüz Meditasyon Çalışmaları ve Psikoterapide Kullanımı

Günümüzde meditasyonun rahatlamamıza yardımcı olduğunu hepimiz biliyoruz ancak meditasyon sırasında beyinde tam olarak ne oluyor? Yeni araştırmalar, meditasyonun beyin dalgalarının elektriksel aktivitesinde belirgin değişikliklere neden olduğunu ortaya koydu.¹⁰⁶ Norveç'te geliştirilen bir çalışmada, katılımcılardan gözlerini kapatmaları, 20 dakika dinlenmeleri ve 20 dakika daha meditasyon yapmaları istendi. Çalışmanın sonunda, çok sayıda yavaştan hızlıya elektriksel beyin dalgaları (delta, teta, alfa, beta) ile aktif beyin aktivitesi gözlemlendi. Buna göre meditasyon, belirli nesnelere

¹⁰² Mehmet Akbaş, *Ebu'd Derda: İslam Davetine Adanmış Bir Hayat* (İstanbul: Nisa Yayıncılık, 2018).

¹⁰³ Muḥammad İbn Qayyim al-Jawzīyah, *Al-Wābil Al-Şayyib Min Al-Kalim Al-Ṭayyib* (al-Qāhira: Dār al-Hadīth, 1999), 24.

¹⁰⁴ Halil Altuntaş ve Muzaffer Şahin, *Kur'ân-ı Kerim Meâli* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2009), Sâd, 38/29.

¹⁰⁵ Al-Ghazali, *The Mysteries of the Prayer and Its Important Elements: Book 4 of Ihya' 'ulum al-din, The Revival of the Religious Sciences*, 50.

¹⁰⁶ Jim Lagopoulos, Jian Xu & Inge Rasmussen, "Increased Theta and Alpha EEG Activity During Nondirective Meditation", *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15/11 (2009): 1187.

odaklanarak alfa veya teta dalgalarını harekete geçirir. Zihin alfa veya teta dalgalarıyla etkileşime girdiğinde, bilinçaltında belirli duyguları işlemek için programlanır ve bu da farkındalık, huzur, sakinlik ve bütünlük duygularıyla sonuçlanır. Bu durum duygusal ve ruhsal zekayı geliştirme süreci olarak da tanımlanabilir. Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi Farkındalık Merkezinde yürütülen sekiz haftalık bir çalışma, yalnızca iki aylık meditasyon uygulamasından (günde 30 dakika) sonra, katılımcıların beyin dalgalarının değişmeye başladığını, aynı zamanda "kendilerini daha yetenekli hissettiklerini" gösteriyordu.¹⁰⁷ Meditasyonun faydaları bununla da sınırlı değil; Foster School'da farkındalık üzerine çalışan akademisyen Andrew Hafenbrack'e göre, "Kısa süreli meditasyon yapmak, insanların kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlayan bir araçtır ve tıpkı başları ağrıdığı anda bir aspirin içmek gibidir."¹⁰⁸

Yeni bir çalışma da farkındalığa dayalı meditasyon uygulamalarının kronik ağrı ve depresyonu olan kişilere fayda sağladığını, katılımcıların ağrı algısını ve ruh halini önemli ölçüde iyileştirdiğini ortaya koyuyor. Katılımcıların büyük bir kısmı (%90), programın ağrılarıyla mücadele etme yollarını bulmaları konusunda katkı sağladığını belirtirken, %10'u herhangi bir etkisi olmadığını bildirdi.¹⁰⁹ Araştırmalar, meditasyon uygulamasının biz yaşlandıkça bilişsel işlevi sürdürmeye yardımcı olabileceğini de gösteriyor. Meditasyon, psikolojik ve ruhsal birçok bileşeni birleştirerek Alzheimer hastalığının önlenmesinde yeni bir boyut olarak ortaya çıkmıştır.¹¹⁰

2012'de koroner arter hastalığı olan 200'den fazla erkek ve kadından oluşan bir grupla yapılan araştırmada, grubun bir kısmına transandantal meditasyon programı uygulanmış diğer kısmına ise diyet, egzersiz vb. uygulamalar yapılmıştır. Beş yıl sonra, meditasyon uygulamasına dahil edilen katılımcıların kalp krizi geçirme riskinin %48 daha az olduğu görülmüş, stres düzeyleri de önemli ölçüde azalmıştır.¹¹¹

¹⁰⁷ "Mindfulness Meditation Can Reduce Guilt, Leading to Unintended Negative Social Consequences, Study Finds", (Erişim Tarihi 20.02.2023), <https://www.sciencedaily.com/releases/2022/03/220304101008.htm>

¹⁰⁸ Andrew C. Hafenbrack, Matthew L. LaPalme & Isabelle Solal, "Mindfulness Meditation Reduces Guilt and Prosocial Reparation", *Journal of Personality and Social Psychology*, 123/1 (2022): 28.

¹⁰⁹ Cynthia Marske, Samantha Shah & Aaron Chavira, "Mindfulness-Based Stress Reduction in the Management of Chronic Pain and Its Comorbid Depression", *The Journal of the American Osteopathic Association*, 120/9 (2020): 575.

¹¹⁰ Dharma S. Khalsa & Andrew B. Newberg, "Spiritual Fitness: A New Dimension in Alzheimer's Disease Prevention", *Journal of Alzheimer's Disease*, 80/2 (2021): 505.

¹¹¹ Robert H. Schneider, Clarence E. Grim & Maxwell V. Rainforth, "Stress Reduction in the Secondary Prevention of Cardiovascular Disease: Randomized, Controlled Trial of Transcendental Meditation and

Konuyla ilgili tüm bu bilimsel çalışmalarda, meditasyonun fiziksel rahatlamayı nasıl sağladığı yakından incelenirken nispeten daha azı zihinsel etkilerini araştırmıştır.¹¹² Yapılan araştırmaların ortaya çıkardığı başkaca sonuçlar meditasyonun özellikle tansiyon,¹¹³ uyku problemleri,¹¹⁴ epileptik nöbet¹¹⁵ ve menopoz ile ilgili semptomlar¹¹⁶ gibi rahatsızlıklara sahip insanlar için faydalarını göstermektedir.¹¹⁷ Yine meditasyonun insan sağlığı üzerindeki etkilerini inceleyen 311 araştırmanın değerlendirildiği bir Meta-analiz çalışması,¹¹⁸ meditasyon uygulamalarının en tutarlı ve en güçlü fizyolojik etkilerinin kalp atış hızı, kan basıncı ve kolesterolün düşmesi olduğunu ortaya koydu. En güçlü nöropsikolojik etkiyse sözel yaratıcılığın artmasıdır.

Bununla birlikte meditasyonun insan psikolojisi üzerindeki etkisine daha az bakılmasının muhtemel nedeni maneviyatın kolayca ölçülememesi olabilir. Yine de manevi meditasyonu birçok farklı biçiminde tartışan önemli miktarda bilimsel literatür var; zira meditasyonun beyin yapısındaki olumlu yöndeki değişim,¹¹⁹ duygu durum ve kaygı bozukluklarının tedavisinde yükselen yarar,¹²⁰ artan zihin sağlığı,¹²¹ ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Health Education in Blacks”, *Cardiovascular Quality and Outcomes*, 5/6 (2012): 750.

¹¹² Samuel R. Weber & Kenneth I. Pargament, “The Role of Religion and Spirituality in Mental Health”, *Current Opinion in Psychiatry*, 27/5 (2014): 358.

¹¹³ Robert D. Brook, “Beyond Medications and Diet: Alternative Approaches to Lowering Blood Pressure: A Scientific Statement from the American Heart Association”, *Hypertension*, 61 (2013): 1360.

¹¹⁴ Rachel Neuendorf & Helané Wahbeh, “The Effects of Mind-Body Interventions on Sleep Quality: A Systematic Review”, *Evid Based Complement Alternat Med*, (2015): 21.

¹¹⁵ Shaheen E. Lakhan & Kerry L. Schofield, “Mindfulness-Based Therapies in the Treatment of Somatization Disorders: A Systematic Review and Meta-analysis”, *PLoS One*, 8/8 (2013): 35.

¹¹⁶ Albert J. Arias, Karen Steinberg & Alok Banga, “Systematic Review of the Efficacy of Meditation Techniques as Treatments for Medical Illness”, *J Altern Complement Med*, 12 (2006): 817.

¹¹⁷ Holger Cramer & Helen Hall, “Prevalence, Patterns and Predictors of Meditation Use Among US Adults: A Nationally Representative Survey”, *Sci Rep.*, 10/6 (2016):25.

¹¹⁸ Jintana Artsanthia & Ni Putu Wulan Purnama Sâri, “The Effects of Meditation-Healing Exercise in Elderly Who are Living with Non-Communicable Disease in Bangkok and Surabaya”, *Journal of the Royal Thai Army Nurses*, 19/1 (2019): 74.

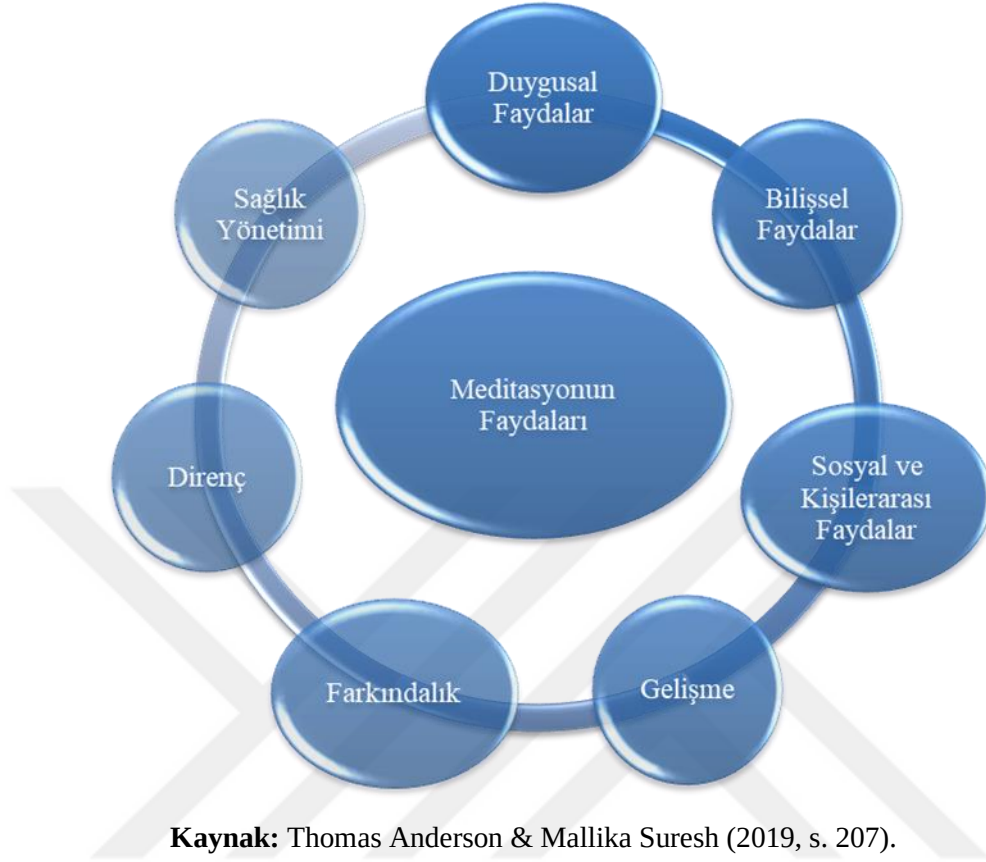
¹¹⁹ Baruch R. Cahn & John Polich, “Meditation States and Traits: EEG, ERP and Neuroimaging Studies”, *Psychol Bull*, 132/2 (2006): 180.

Eileen Luders, Kristi Clark & Katherine L. Narr, “Enhanced Brain Connectivity in Longterm Meditation Practitioners”, *NeuroImage*, 57/4 (2011): 1308.

¹²⁰ Roxane R. Chan & Janet L. Larson, “Meditation Interventions for Chronic Disease Populations: A Systematic Review”, *J Holist Nurs*, 33 (2015): 351.

¹²¹ Alberto Chiesa & Alessandro Serretti, “Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-analysis”, *J Altern Complement Med.*, 15/5 (2009): 593.

Şekil 1.4: Meditasyonun Faydaları



İngiltere, Kanada ve İtalya'dan araştırmacılar tarafından derlenen Psikosomatik Araştırma Dergisi'nde 2017 yılında yapılan bir literatür taraması da benzer bulgulara sahiptir. Araştırmacılar meditasyon ilgili 20 makaleyi incelediler ve meditasyon tarzı ne olursa olsun uygulamaların anksiyete, depresyon ve stres üzerinde büyük; duygusal düzenleme ve genel yaşam kalitesi üzerindeyse orta düzeyde etkileri olduğunu buldular. Uygulamalar ayrıca farkındalık, şefkat ve kabullenme düzeylerinin yükselmesini de beraberinde getirdi.¹²²

Çeşitli Avrupa ülkelerindeki akademisyenler tarafından derlenen Psikosomatik Araştırmalar Dergisinde yayınlanan 2017 tarihli bir literatür taraması da benzer bulgulara ulaştı. Araştırmacılar meditasyon üzerine 20 makaleyi gözden geçirdiler ve meditasyon tarzı ne olursa olsun uygulamanın kaygı, depresyon ve stres üzerinde etkisi olduğunu buldular.¹²³

¹²² Bassam Khoury, Bärbel Knäuper & Marco Schlosser, "Effectiveness of Traditional Meditation Retreats: A Systematic Review and Meta-analysis", *Journal of Psychosomatic Research*, 92 (2017): 16.

¹²³ Josefien J. F. Breedvelt & Yağmur Amanvermez, "The Effects of Meditation, Yoga, and Mindfulness

Meditasyonun faydaları konusunda birbirini destekleyen sıralı çalışmalar ve son yıllarda, meditasyon uygulamalarının psikoterapide kullanımına ilişkin artan ilgi, meditasyon teknikleri ile psikoterapötik gelenekler arasındaki benzerlikler ve farklılıklar üzerine çeşitli araştırmalar yapılmasına ve her iki yöntemin uyumu ile ilgili soruların ortaya çıkmasına neden oldu:¹²⁴ Meditasyon, modern batılı terapi yöntemlerince ulaşılamayan psikolojik deneyim boyutlarına ulaşabilir ve nihayetinde terapi sürecine katkı sağlayabilir mi? Meditasyon, insanda daha farklı türden değişimler amaçlayan klinik ortam içerisinde yetersiz kalır mı veya meditasyonu terapötik bağlama dahil etmenin tehlikeleri var mı? Bu tehlikelerden nasıl kaçınılabilir?

Bu soruları cevaplamak için, farklı meditasyon yöntemlerinin terapötik ortamlara entegrasyonuna odaklanan çalışmaları¹²⁵ gözden geçirmek, araştırmacıların iki teori arasında nispeten bölünmüş olduğunu ortaya koymaktadır: meditasyonun tedavi sırasında insanlarda olumlu psikolojik değişikliklere neden olduğu teorisi ile meditasyonun rahatlama ve iç huzurdan daha fazlası olmadığı fikri.¹²⁶

Bu araştırmacılarından biri olan Deatherage,¹²⁷ zihinsel sağlık sorunları olan danışanlar için birinci ve ikinci derece tedavi yöntemi olarak meditatif tekniklerinin etkinliğini incelemiştir. Meditasyonu, hastaların kendi zihinsel süreçlerinin ve önyargılarının farkına varmalarına ve "gözlemci benliklerini" geliştirme ve şekillendirme becerisi kazanmalarına yardımcı olmak için bir kendi kendine tedavi programı olarak tasarladı.

Carpenter,¹²⁸ "Meditasyon ve mistik kültürün birçok terapötik faydası vardır." dedi ve meditasyonun terapideki etkinliğinin rahatlama, konsantrasyon, iç gözlem ve kişisel farkındalığın artmasından kaynaklandığını savundu.

Kutz, Borysenko ve Benson,¹²⁹ meditasyonun terapötik bir başlangıç olabileceğini

on Depression, Anxiety, and Stress in Tertiary Education Students: A Meta-Analysis", *Frontiers in psychiatry*, 10(2019): 193.

¹²⁴ Michael McGee, "Meditation and Psychiatry", *Psychiatry*, 5/1 (2008): 28.

¹²⁵ Tom Mars & Hilary Abbey, "Mindfulness Meditation Practise as a Healthcare Intervention: A Systematic Review", *Int J Osteopath Med.*, 13/2 (2010): 56.

¹²⁶ Michael Murphy & Steven Donovan, "A Bibliography of Meditation Theory and Research: 1931-1983", *J. Transpersonal Psychology*, 15 (1983): 181.

¹²⁷ Gary Deatherage, "The Clinical Use of Mindfulness Meditation Techniques in Short-term Psychotherapy", *Journal of Transpersonal Psychology*, 7 (1975): 133.

¹²⁸ Tyler J. Carpenter, "Meditation, Esoteric Traditions-Contributions to Psychotherapy", *American Journal of Psychotherapy*, 31 (1977): 394.

¹²⁹ Ilan Kutz, Joan Z. Borysenko & Herbert Benson, "Meditation and Psychotherapy: A Rationale for the

söyledi. Onlara göre zihinsel olayları gözlemlemek ve sınıflandırmak zihinsel şemaların nasıl oluştuğuna dair iç görü sağlar. Daha büyük bir sorumluluk duygusuna yol açar ve kişinin sınırlamalardan ve kalıp yargılardan çıkmasına izin verir. Meditasyon böylece terapi yoluyla daha yoğun bir kendini anlama isteğini teşvik eder ve terapötik sürecin derinleşmesine yol açar. Meditasyon, terapi seanslarının dışında da sürdürülen ve danışanların bedelini kendi zamanlarıyla ödediği bir iç gözlem biçimidir. Böylece meditasyon, danışanları kendi kendini keşfetme sürecine daha derinden dahil ederek ve terapi seanslarında keşif için bol argüman sağlayarak terapinin kalitesini artırır. Bu yüzden Kutz, Borysenko ve Benson, meditasyon ve terapiyi birleştirmenin "teknik olarak uyumlu ve karşılıklı olarak güçlendirici" olduğunu savunmuştur.

Özellikle son 40 yılda, meditasyon uygulaması giderek daha popüler hale gelmiş ve Batı kültüründe sağlıkla ilgili çeşitli problemler için tamamlayıcı bir terapötik strateji olarak belirli ilgi alanlarına ve yönelimlerine uyarlanmıştır.¹³⁰ Yalnızca 2015 yılında, Budist meditasyon uygulamaları hakkında 1980'den 1992'ye kadar olan 12 yılda olduğundan 50 kat daha fazla akademik dergi makalesi yayınlanmıştır.¹³¹ Hem seküler meditasyon biçimleri hem de kökleri dini ve manevi sistemlere dayanan biçimler; terapistlerin, araştırmacıların ve halkın ilgisini giderek daha fazla çekmiş ve bütünleştirici bir tedavi şekli (sağlık ve hastalığın biyolojik, psikolojik, sosyal ve manevi yönlerini ele alan kanıta dayalı geleneksel ve alternatif yaklaşımların birleşimi) olarak kabul görmüştür. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki tahmini 10 milyon ve dünya çapında yüz milyonlarca uygulayıcı¹³² ile meditasyon, ana akım sağlık hizmeti sağlayıcıları tarafından geniş çapta benimsenmiş ve Birleşik Devletler' deki hastaneler ve kliniklerdeki çeşitli terapötik programlara dahil edilmiştir.¹³³ Özellikle kurumsal ortamlarda ve uygulamalarda meditasyonun artan kullanıma sahiptir. Meditasyon uygulamalarının artık ruh sağlığı için psikoterapiye,¹³⁴ dikkati ve sosyo-duygusal gelişimi kolaylaştırmaya

Integration of Dynamic Psychotherapy, The Relaxation Response and Mindfulness Meditation", *American Journal of Psychiatry*, 142 (1985): 7.

¹³⁰ Greg Bogart, "The Use of Meditation in Psychotherapy: A Review of the Literature", *American Journal of Psychotherapy*, 45/3 (1991): 383.

¹³¹ Hari Sharma, "Meditation: Process and Effects", *International Quarterly Journal of Research in Ayurveda*, 36/3 (2015): 233.

¹³² Vernon A. Barnes, "Acute Effects of Transcendental Meditation on Hemodynamic Functioning in Middle-aged Adults", *Psychosom Med.*, 61/4 (1999): 525.

¹³³ James A. Blumenthal, "Effects of Exercise Training on Cardiorespiratory Function in Men and Women Older than 60 Years of Age", *Am J Cardiol*, 67/7 (1991): 633.

¹³⁴ Zindel V. Segal, Mark J. Williams & John D. Teasdale, *Mindfulness-based Cognitive Therapy for*

yönelik okul temelli programlara,¹³⁵ kurumsal ortamlara,¹³⁶ cezaevlerine,¹³⁷ orduya,¹³⁸ uyuşturucu ve alkolle mücadele programlarına¹³⁹ ve hastanelerde hastalık yönetimi ve kişisel bakım sürecine¹⁴⁰ dahil edildiğini görebiliriz.

Meditasyonun güvenilir bir terapi tekniği olduğu yönündeki artan ortak kanı, geniş kullanım alanı, birçok koşul ve durum için gözlemlenen yararları ve uygulama kolaylığı, bu tekniğin terapiye ihtiyaç duyan nüfus arasında yaygınlaşmasını sağlayabilir. Gerçekten de bazı otoriteler meditasyonun popülaritesinin arttığını ileri sürmüşlerdir.¹⁴¹ Ancak alternatif tıp üzerine yapılan çoğu çalışmada ya meditasyona bir terapi tekniği olarak yer verilmemiş ya da faydaları konusunda yeteri kadar objektif davranılmayarak daha az etkili terapi yöntemleri ile aynı başlıkta kategorileştirilmiş ya da uygulanmasına yönelik yeterli veriye değinilmemiştir

Depression: A New Approach to Relapse Prevention (New York: Guilford Press, 2002).

¹³⁵ Richard J. Davidson, John D. Dunne & Adam Engle, “Contemplative Practices and Mental Training: Prospects for American Education”, *Child Dev Perspect.*, 6/2 (2012): 146.

¹³⁶ “Mindfulness: helping employees to deal with stress”, (Erişim Tarihi 22.02.2023), <https://www.personneltoday.com/hr/mindfulness-helping-employees-to-deal-with-stress/>

¹³⁷ Samuel Himmelstein, “Meditation Research: The State of the Art in Correctional Settings”, *Int J Offender Ther Comp Criminol*, 55/4 (2011): 646.

¹³⁸ Elizabeth Stanley, John M. Schaldach & Anastasia Kiyonaga, “Mindfulness-based Mind Fitness Training: A Case Study of a High-stress Predeployment Military Cohort”, *Cogn Behav Pract.*, 18/4 (2011): 566.

¹³⁹ Sarah Bowen & Katie Witkiewitz, “Mindfulness Meditation and Substance Use in an Incarcerated Population”, *Psychol Addict Behav.*, 20/3 (2006): 343.

¹⁴⁰ Rinske A. Gotink, Paula Chu & Herbert Benson, “Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs.”, *PLoS ONE*, 10/4 (2015).

¹⁴¹ Arias, “Systematic Review of the Efficacy of Meditation Techniques as Treatments for Medical Illness”, 817.

İKİNCİ BÖLÜM

TASAVVUF, MEVLÂNA VE MESNEVÎ

2.1. Mevlana'nın Hayatı

Rumi, anadili Farsça olan bir anne babanın çocuğu olarak Belh eyaletinde (şimdiki modern Afganistan ve Tacikistan'ın bazı bölümleri) doğdu. Hayatının büyük bir bölümünü Farsça eserler ürettiği Selçuklu Sultanlığı sınırları içinde geçirdi ve 1273'te vefat etti. Konya'da defnedildi ve türbesi önemli bir ziyaretgah yeri oldu. Vefatından sonra takipçileri ve oğlu Sultan Veled, Sema töreni olarak bilinen tasavvuf dansıyla ünlü Mevlevî Tarikatı'nı kurdular.¹⁴²

Mevlâna'nın babası ilahiyatçı, hukukçu ve mutasavvıf olan ve Mevlâna'nın takipçileri tarafından "Alimlerin Sultanı" olarak da bilinen Bahaddin Veled'dir. Ailenin Halife Ebu Bekir'in soyundan geldiği yönündeki popüler iddialara rağmen, modern biyografi yazarları bu görüşleri desteklememektedir. Rumi'nin annesinin Harezmşah soyundan geldiği iddiası da aileyi kraliyet ailesiyle ilişkilendirmek için tasarlanmış tarihsel olmayan bir menkıbe geleneği olarak görülmektedir.¹⁴³ Bununla birlikte ailenin birincil mesleği birkaç nesil Hanefî mezhebinin İslami vaizliği idi. Bu aile geleneği Mevlâna'nın kendisi, babası ve oğlu Sultan Veled tarafından da meşhur günlük vaazlarla devam etmiştir. Mevlana'nın doğduğu şehir Belh, o zamanlar Pers kültürünün önemli bir merkez idi ve Horasan Tasavvufu burada birkaç yüzyıl boyunca gelişmişti. Bölgede yine bir alim olan babası dışında Mevlâna üzerinde İranlı şair Senaî'nin de büyük etkisi olduğu söylenmektedir. Mevlâna bir şiirinde bu şaire ve sonradan tanışacağı Attar'a olan

¹⁴² Franklin D. Lewis, *Rumi: Past and Present, East and West* (Oxford: Oneworld, 2000), 28.

¹⁴³ Shafique N. Virani, "Persian Poetry, Sufism and Ismailism: The Testimony of Khwâjah Qâsim Tushtarî's Recognizing God", *Journal of the Royal Asiatic Society*, 29/1 (2019): 17.

hürmetini şöyle ifade eder: “Attâr ruh, Senâî de onun iki gözü idi. Biz Attâr’ın ve Senâî’nin izinden yürüdük”.¹⁴⁴

Moğollar 13.yy. da Orta Asya’yı işgal ettiğinde Bahaddin Veled, tüm ailesi ve takipçileri ile birlikte batıya doğru göç etti. Mevlâna, göç yolu üzerindeki Horasan eyaletinde dönemin en ünlü mutasavvıf şairlerinden biri olan Attar ile tanışma fırsatı buldu. Attar, Mevlâna’nın manevi yüceliğini hemen fark etmiş ve babanın oğlunun önünde yürüdüğünü gördüğünde "İşte bir deniz geliyor, ardından bir okyanus" takdirinde bulunmuştur. Bu buluşma on sekiz yaşındaki Mevlâna’yı derinden etkilemiş ve daha sonraki eserlerine ilham kaynağı olmuştur. Mevlâna bir şiirinde Attar’ı şöyle tanımlar: “Attâr, aşkın yedi şehrinde gezdi de biz henüz bir sokağının dönemecindeyiz.”.¹⁴⁵

Kafîle, Bağdat ve Şam’ın da aralarında bulunduğu bir rotadan sonra Anadolu Selçuklularının daveti üzerine Konya’ya yerleşti. Babasının ölümünden sonra Mevlâna eğitimlerine Burhaneddin Tirmizi ile devam etmiştir. Tirmizi, bu süreçte Mevlâna’yı şeriat ve tarikat üzere eğitmiş ve Mevlâna, hocası vefat edene kadar dokuz yıl boyunca onun bir müridi olarak hareket etmiştir. Mevlâna sonrasında kadılık, müderrislik ve vaizlik gibi kamu görevleri ifa etmiştir. Rumi’nin hayatını tamamen değiştiren şeyse Şems-i Tebrizi ile karşılaşması olmuştur. O zamana kadar başarılı ve popüler bir Müderris ve kadı olan ve ateşli vaazları ile ülkenin çoğu noktasından takipçi edinen Mevlâna, bir münzeviye dönüşmüştür.¹⁴⁶ Kutsal yolculuğunda kendisine eşlik edecek birini bulmak için İslam dünyasının çeşitli şehirlerini dolaşan ve sonunda Konyalı Celaleddin ile karşılaşan ve Onun sınırlar aşan bir Mutasavvıfa dönüşmesine yol açan Şems, 5 Aralık 1248 gecesini bir daha görünmemek üzere ortadan kayboldu. Şems’in Mevlâna’nın oğlu Alâeddin’in göz yummasıyla öldürüldüğü rivayet edilir; eğer öyleyse, Şems gerçekten de mistik dostluk ayrıcalığı için canını feda etmiştir.¹⁴⁷

Mevlâna’nın Şems’e olan sevgisi ve Şems’in ölümü ile duyduğu derin hüznü, Divan-ı Kebir’de (Divan-ı Şemsi Tebriz’i) lirik şiirler ile dışa vurmuş, hatta Mevlâna Şems’i aramak üzere Şam’a giderken bir beyit yazmıştır:

¹⁴⁴ Franklin D. Lewis, *Rumi: Past and Present, East and West*, 28.

¹⁴⁵ Seyyed H. Nasr, *Transcendent Theosophy of Mulla Sadra* (Chicago: Kazi Publication Inc, 2000), 32.

¹⁴⁶ Seyyed H. Nasr, *Transcendent Theosophy of Mulla Sadra*, 32.

¹⁴⁷ İbrahim Gamard, *Rumi and Islam: Selections from His Stories, Poems, and Discourses, Annotated & Explained* (Nashville: SkyLight Paths Publishing, 2004), 2004.

“Neden aramalıyım?

Ben onunla aynıyım.

Onun özü benim aracılığımla konuşuyor.

Kendimi arıyordum!”¹⁴⁸

Şems-i Tebriz’inin kayboluşu sonrası yol arkadaşı rolünü Mevlâna’nın kâtibi ve gözde müridi Hüsameddin Çelebi üstlendi. Bir gün ikisi Konya’nın dışındaki Meram bağlarında dolaşırken Hüsameddin, aklına gelen bir düşünceyi Mevlâna ile paylaşmıştır: "Senai'nin İlahiname'si veya Attar'ın Mantıku't-Tayr'ı gibi bir kitap yazabilirsin" diyerek Mevlâna'ya Mesnevî'nin yazılması fikrini vermiş ve onu bu yönde teşvik etmiştir. Mevlâna hemen o anda gülümseyerek bir kâğıt çıkarmış ve Mesnevi'sine şöyle başlamıştır:

*“Dinle, bu ney nasıl şikâyet ediyor, ayrılıkları nasıl anlatıyor: Beni kamışlıktan kestiklerinden beri feryadımdan erkek, kadın... Herkes ağlayıp inledi. Ayrılıktan parça parça olmuş, kalb isterim ki, iştîyak derdini açayım. Aslında uzak düşen kişi, yine vuslat zamanını arar.”*¹⁴⁹

Mevlâna, hayatının sonraki on iki yılını bir şaheser olarak kabul edilen Mesnevi'nin altı cildini Hüsameddin Çelebi'ye yazdırarak geçirdi. Rumi Aralık 1273'te hastalandı; kendi ölümünü öngörerek şu ünlü gazeli besteledi:

“İçimde nasıl bir kral yoldaşım olduğunu nereden biliyorsun?

Altın yüzüme bakma, çünkü demir bacaklarım var”¹⁵⁰

Mevlâna 17 Aralık 1273'te Konya'da vefat etti. Konya halkı günlerce onun yasını tuttu ve yerel Hristiyanlar ve Yahudiler veda etmek için cenazesinde kalabalığa katıldı. Mevlâna’nın naaşı babasının mezarının yanına defnedilmiş ve defnedildiği yere muhteşem bir türbe olan Yeşil Türbe (Mevlâna Müzesi) yapılmıştır. Türbenin kitabesinde şöyle yazmaktadır; "Öldüğümüz zaman kabrimizi yerde aramayın, onu insanların kalplerinde arayın."¹⁵¹

¹⁴⁸ Coleman Barks & John Moyne, *The Essential Rumi* (Londra: HarperOne, 2004), 13.

¹⁴⁹ Khawaja Abdul Hamid Irfani, *The Sayings of Rumi & Iqbal* (Delhi: Adam Publishers & Distributors, 2006), 55.

¹⁵⁰ Amir Sedaghat, “Translating Rumi through the Prism of Ideology”, *Iran Namag*, 5/2 (2020): 4.

¹⁵¹ Leslie Wines, *Rumi: A Spiritual Biography* (Vancouver: Crossroad 8th Avenue, 2001), 181.

Mevlâna türbesi; camisi, sema salonu, derviş odaları, okulu ve bazı Mevlevi mensuplarının türbeleri ile hem Müslüman hem de gayrimüslim dünyanın her yerinden insanları çekmeye devam ediyor. Mevlana'nın doktrini; sonsuz hoşgörüyü, olumlu yargıyı, nezaketi, şefkati ve sevgi dolu farkındalığı savunur. Ona ve takipçilerine göre, tüm dinler az ya da çok gerçektir. Barışçıl ve hoşgörülü öğretileri Müslümanları, Yahudileri ve Hristiyanları benzer yönleriyle görmüş ve her mezhepten ve dinden insanı kendine çekmiştir.¹⁵²

Türk tasavvufunun ortaya çıkışında etki gösteren en büyük Mutasavvıflardan biri olan Mevlâna hem Anadolu'nun hem de İslam coğrafyasının 13. Asrına ve sonraki yüzyıllara damga vurmuş bir filozof, aydın, sosyolog ve din bilginidir. Öğretileri yeni bir güç olarak ortaya çıkan Osmanlı İmparatorluğunun artan nüfusu ve etki alanıyla birlikte giderek yaygınlık kazanmış ve Mevlâna yeni takipçiler kazanarak Anadolu kültürü için de güçlü bir dinamik yaratmıştır. Mevlana'nın fikirleri günümüzde Avrupa'dan Amerika'ya, Uzak Doğu coğrafyasından Hindistan'a ve Arap yarımadasına kadar büyük bir alanda nefes almaya ve evrensel mesajını yaymaya devam etmektedir. Rumi'nin kendinden önceki ve sonraki mutasavvıflardan temel farkı, çok farklı insan topluluklarını ortak paydada buluşturan bütüncül bir fıkre sahip olması ve nihayetinde renkli bir sentez oluşturabilmesidir. Kıtalar aşan birleştirici ve sevgi dolu yaklaşımı, Rumi'yi Doğu ve Batı kültürleri arasında bir köprü yapmış, doğumunun 800. Yıldönümünde dahi Dünyanın birçok farklı noktalarında adının verildiği yıl şerefine toplantı, seminer, konferans vb. etkinlikler düzenlenmiştir.¹⁵³

Kültür ve medeniyet bir toplumun hayata bakışını belirleyen en önemli unsurlardır. Çünkü yüzyıllar boyunca biriken gelenek, görenek, anane ve inançlar toplumun dış dünyaya açık sergileridir. Toplumun yetiştirdiği bilim adamlarının bu karmaşık sistemde büyük bir yeri vardır. Mevlâna bu sistem içerisinde Anadolu kültürüne yeni bir pencere açmış, kökleri Türk-İslam medeniyetine dayanan Mevlevilik öğretisinin ilham kaynağı olmuş ve Anadolu'yu birçokları için çekim merkezi haline getirmiştir. İranlılar, Türkler, Afganlar, Tacikler ve diğer Orta ve Güney Asyalı Müslümanlar arasında son zamanlarda Mevlâna'nın ruhani mirası ve popüleritesi artmış,

¹⁵² Eliza Tasbihi, "Sabzawārī's Sharḥ-i Asrār: A Philosophical Commentary on Rūmī's 'Mathnawī'", *Mawlana Rumi Review*, 7 (2016): 175.

¹⁵³ Osman Horata, "Mevlâna Celaleddin Rumi ve Türk Kültür Hayatında Mevlevilik", *Erdem*, 50 (2008): 161.

Mevlâna'nın önemi ulusal ve etnik sınırları aşmıştır. Şiirleri birçok dile çevrilmiş ve çeşitli platformlara aktarılmıştır. Mevlâna, 2007'de "Amerika'nın en popüler şairi" olarak tanımlanmıştır.¹⁵⁴

2.2. Bir Şaheser Olarak Mesnevi

Mevlâna Celaleddin Rumi, Afganistan'da başlayan ömrünü birçok şehirde ilmî yolculuk yaparak, birçok âlimle tanışarak, ilim meclislerine katılarak geçirmiş bir şair, mutasavvıf, fikir adamı ve din alimidir. Bu yolculuğun sonlarına doğru Konya'ya yerleşir ve burada ebedi kabristanı dünyanın dört bir yanında onu takdir eden insanlar tarafından ziyaret edilir. Geride izinden giden pek çok talebe ve temel bilgileri sıradan bir insanın bile kavrayabileceği kadar sade ama zarif bir üslupla kaleme aldığı ciltler dolusu kitap ve en önemlisi de hiçbir ayırım gözetmeksizin her insanı sevebilen bir kalbe odaklanan oldukça zengin bir düşünce, meziyet ve kültürel miras bırakmıştır. Bu nedenle geniş bir coğrafyada fikir ve toplum hayatını şekillendiren bir düşünür olarak tanınır hale gelmiştir. Pek çok dile çevrilen ve birçok akademisyen tarafından incelenen eserleri, dünya çapında büyük bir ilgiyle okunmaya devam etmekte ve yalnızlık, inançsızlık, ırkçılık, tüketim gibi modern çağın sorunlarına çözüm arayanlar için bir rehber ve ilham kaynağı olmaktadır. Bu eserlerinin en önemlisi ise hiç şüphesiz Mesnevi'dir.

Ahlaki ve metafizik bir kitap olarak kabul edilen Mesnevi, Mevlâna'nın tartışmasız en bilinen ve en çok okunan kitabıdır. Tarihsel açıdan Mesnevi, İslam tasavvufunun en ünlü ve en etkili eserlerinden biri olmuştur. Edebi açıdan ise eser, binlerce şiir içeren altı ciltlik bir dizidir. Bir noktaya değinmek veya ahlaki bir ders vermek için Kuran ve Hadislerden kıssalar içerir. Tasavvufî bir bakış açısıyla ise, gerçek aşka ulaşma hedefine nasıl varılacağını öğreten manevi bir metindir. Bireyin içsel dönüşüme odaklanır ve hayatın gerçek anlamını anlamak için İslam'daki manevi yaşam ve uygulamalarının yönlerini açıklar. Mevlâna, mesnevide Anadolu, Hindistan, İran vb. birçok ülkeden çeşitli hikâyeleri güçlü bir ana tema çerçevesinde yorumlayarak onları evrensel düşüncenin unsurları haline getirmiştir. Bu itibarla halk kültürü, antropoloji, psikoloji, dinler tarihi gibi farklı disiplinlerde uzmanlaşmış birçok modern bilim adamı Mesnevi'de değerli ve eşsiz bilgiler bulabilir. Nitekim Mevlâna'nın Mesnevi'si Doğu ve Batı dünyasında ilgiyle incelenmiştir. Bu nedenle İranlı bir âlim, "Şüphesiz İran'ın

¹⁵⁴ "The roar of Rumi- 800 years on", (Erişim Tarihi 30.02.2023), http://news.bbc.co.uk/2/hi/south_asia/7016090.stm

yetiştirdiği en güzide sũfi şair iken, onun tasavvufi Mesnevi'si tüm zamanların en büyük şiirleri arasında yer almayı hak ediyor." Demiştir.¹⁵⁵

Mevlana'nın başyapıtı olarak görũlen Mesnevi, dünyanın en çok alıntılanan öğretici eserlerinden biri olarak kabul edilir. Daha öncesinde şiirlerini topladığı bir eser olarak Divan-ı Kebir'i yazsa da asıl ünũnũ Müslũman entelektũel birikimine yaptığı en önemli katkı olarak 25.700 beyitten oluşan Mesnevi ile kazanmıştır. Bu beyitlerin çoğu Farsça olmakla birlikte Kuran'dan Arapça alıntılarla doludur. Hatta dört cildin önsözleri Arapça yazılmıştır.¹⁵⁶ Rumi, eserin birinci cildinin önsözünde Mesnevi'yi şöyle tarif eder: "O, (hasta) göđũslere şifadır, dertleri gidericidir, Kur'an'ın tefsircisidir, (ilâhî) nimetlerin kaynağıdır ve (pis) huyları temizleyicidir."¹⁵⁷

Ayrıca Mevlâna, ahlaki öğũtler vermek için sık sık Kuran anlatılarına atıfta bulunur. Bu, zamanının Müslũman mutasavvıfları arasında alışılmadık bir durum olmasa da Mevlâna'nın Kuran'ı sık sık kullanması, onun Kuran'ın bakış açısını tam olarak anladığını gösterir. Mesnevi'nin şu satırlarında da Rumi'nin Kur'an'a bakış açısına ilişkin başka bir referans bulunabilir: Kur'an'ın manasını yalnız Kur'an'dan ve hevasını ateşe veren (söndüren), Kuran'a kurban olan ve boyun eğen kimseden sor. Öyle ki, Kur'an onun ruhunun özü olmuştur.¹⁵⁸ Az önceki alıntı Kuran'ın Mevlâna için önemini açıklamaktadır. Yani Kuran'ı her türlü batılı yok eden, insanın özverisine ve fedakarlığına layık bir kitap olarak görmektedir. Mesnevi, Mevlâna'nın İşlam maneviyatına olan yeteneğinin ve tutkusunun genişliğini ve derinliğini açıkça göstermektedir.

Celâlettin Rũmî'nin Mesnevisi, ismini iran metinlerinde eğitici amaçla bir olay, hikâye ya da imge anlatmak için kullanılan etkili bir üslup olan Mesnevi üslubundan almıştır. Mesnevi bu yönũyle tasavvuf ile edebî biçimleri birleştiren alegorik ve anlatımsal bir eserdir. Hikayelerden fikirleri çıkarması bakımından metodiktir. Çok katmanlı ve çok yönlüdür ve çeşitli konulara çok farklı açılardan yaklaşır.¹⁵⁹ Farklı konular önceden belirlenmiş bir şekilde değil, kendiliğinden ele alınır.

¹⁵⁵ Edward G. Browne, *A Literary History of Persia* (Oxfordshire: Routledge, 2013), 515.

¹⁵⁶ Franklin D. Lewis, *Rumi: Past and Present, East and West*, 56.

¹⁵⁷ Jalâl al-Dĩn Rũmĩ, *The Mathnawĩ of Jalâl ud-dĩn Rũmĩ*, çev. Reynold A. Nicholson (Tehran: Booteh Publication Company, 2002), 116.

¹⁵⁸ Rũmĩ, *The Mathnawĩ of Jalálu'ddĩn Rũmĩ*, 116.

¹⁵⁹ James R. King, "Narrative Disjunction and Conjunction in Rumi's Mathnawi", *The Journal of Narrative Technique*, 19/3 (1989): 277.

Mevlâna, Mesnevi'yi belirli bir ortamda değil, tasavvuf yolundaki üstatlarla ve insanlarla dolu tasavvuf meclislerinde, bazen hamamlar, çarşılar gibi farklı durum ve mekanlarda yazmıştır. Bu yaklaşım Mevlâna'ya şiirlerinin dinleyiciler üzerindeki etkisini ölçme, onların ruh hallerini ve ihtiyaçlarını bilme fırsatı vermiştir. Bu nedenle, üslubunun belirli zamanlarda halkın menfaatlerini gözeten ayetler içeren Kuran'a benzer olduğu düşünülmektedir.¹⁶⁰

Mesnevi'nin derin etkisini İslam dünyasının farklı yerlerinde görebilirsiniz. Örneğin özellikle Farsça'ya hâkim olan mutasavvıflar, onun maneviyat ve İslam anlayışının derinleşmesine olan muazzam katkısını ancak takdir edebilirler. Annemarie Schimmel'e göre İstanbul ve Hint yarımadası gibi İslami kültür bölgelerinde Mevlana'ya referans yapılmadan yazılmış edebî ve tasavvufi eserler bulmak neredeyse imkansızdır.¹⁶¹

Aslı Farsça olan Mesnevî, birçok dile çevrilmiş ve defalarca tefsir edilmiştir. Bu tercümeler arasında Türkçe tercümeden sonra Arapça tercüme ön plana çıkmaktadır. Modern zamanlarda Avrupa dillerine de çevrilerek gayrimüslim dünyanın bu esere ulaşabilmesi için olumlu bir temel oluşturulmuştur. İngiliz oryantalist Reynold A. Nicholson (1868-1945) onu İngilizceye çevirdiğinde, dünya çapında daha fazla sayıda insan için daha erişilebilir hale gelmiştir. Bugün mesnevi otuza yakın dile çevrilmiştir ve çevrilmeye de devam etmektedir.

2.3. Tasavvuf Psikolojisi

Tasavvuf, İslam'ın içselleştirilmiş hali olarak kabul edilir ve Kuran'a Kerim ile Hz. Muhammed (sav)'in öğretilerine dayanır. Tasavvufu, kişinin kendini keşfetmesine yönelik manevi bir uygulama ve 'gerçek benliği' gerçekleştirmeye yönelik içsel bir yolculuk olarak tanımlayabiliriz.¹⁶² Tasavvuf psikolojisi ise, tasavvufun uygulamasıdır. Bir diğer ifadeyle İslam'daki Sufi geleneğinin psikolojik teknikleri ve öğretilerine Tasavvuf psikolojisi denir. Batıda sufizm olarak isim bulmuş bu öğretiler bütünü "gerçek benliği" tanımaya yönelik psikolojik düşünmeyi ve önyargılardan ve edinilen yanlış kendilik algısından kurtulma durumunu ifade eder. Tasavvuf psikolojisi, müzik, dans ve

¹⁶⁰ Ali Ashgar Mirbagheri Fard, "Islamic Mysticism and Persian Literature: The Case of Rumi's Mathnawi",

Journal of the International Institute of Islamic Thought and Civilization, 8/2 (2012): 15.

¹⁶¹ Annemarie Schimmel, "Mawlânâ Rumi: Yesterday, Today and Tomorrow" in *Poetry and Mysticism in Islam: The Heritage of Rumi* (Cambridge: Cambridge University Press, 1994), 22.

¹⁶² Robert Frager, James Fadiman & Huston Smith, *Essential Sufism* (San Francisco: Harper-Collins, 1997), 56.

diğer sanatsal araçların yanı sıra bağlılık, dua ve meditasyon gibi ruhsal gelişimi destekleyen uygulamaları içerir ve insanları düşüncelerini ve duygularını anlamak için kendi kendini yansıtma ve iç gözlem yapmaya teşvik eder.

Tasavvuf psikolojisi, Orta Doğu'da 8. ve 9. yüzyıllarda gelişen Sufi geleneğinden kaynaklanmaktadır. Sufiler, bağlılık, dua ve diğer manevi uygulamalar yoluyla Tanrı ile yakın bir ilişki kurmaya çalışan mistikler ve münzevilerden oluşan bir topluluktur. Zihni ve kalbi arındırarak kişinin maddi alemin ötesine geçebileceğine ve Tanrı'nın varlığını hissedebileceğine inanıyorlardı. İlk mutasavvıfların ve filozofların bilgeliği, Kuran'ın öğretileriyle birlikte, Sufilerin zaman içinde zengin bir manevi ve psikolojik miras oluşturmak için kullandıkları kaynaklardı.¹⁶³

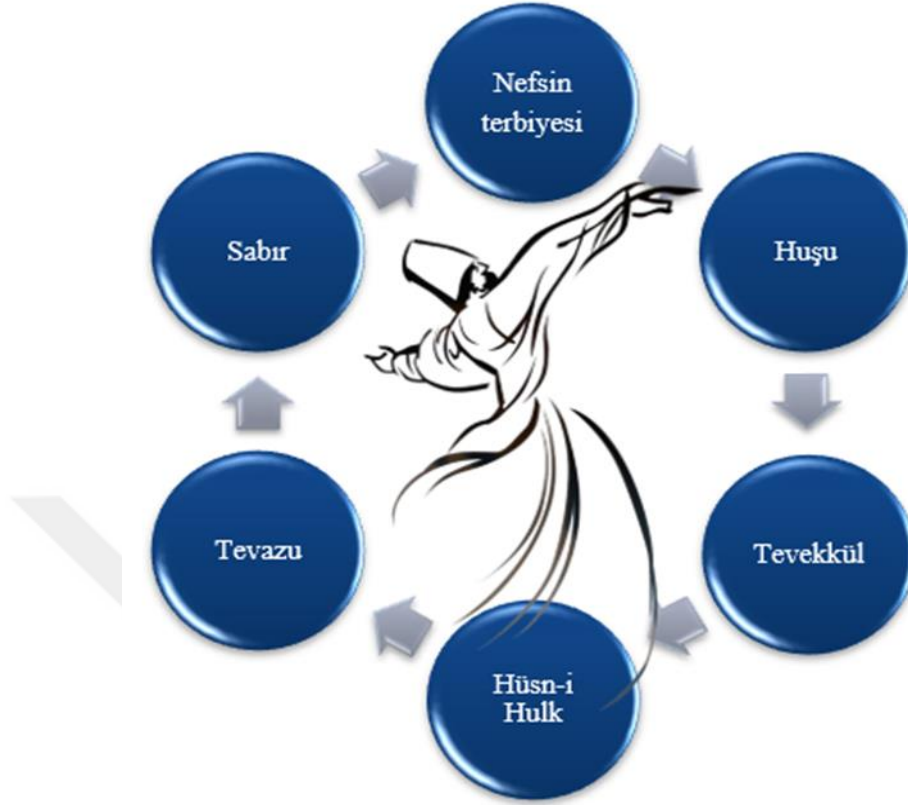
Tasavvuf psikolojisi, bireyin nefsinin esasen iyi olduğu ve hayatın nihai gayesinin kişinin doğuştan var olan saflığını koruması ve Yaratıcı ile birliğini yeniden sağlaması düşüncesine dayanır. Sufiler, içsel dönüşüm ve ruhsal gelişimin önemini vurgulamışlar ve insanların bu amaca ulaşmalarına yardımcı olacak birçok teknik ve uygulama geliştirmişlerdir. Mevlâna, Gazali, İbn Arabi gibi önde gelen mutasavvıf ve düşünürlerin yazılarının tasavvuf psikolojisi üzerinde büyük etkisi olmuştur. Bu mistikler benliğin, aklın ve ruhun yanı sıra ruhsal bilgi, bilgelik ve erdemin doğasını anlamak için teorik çerçeveler geliştirmede başı çektiler.¹⁶⁴ Günümüzde tasavvuf psikolojisi, İslam'ın maneviyatını şekillendiren, etkileyen ve destekleyen aktif bir gelenek olmaya devam ediyor. Ayrıca Batı'da psikoterapi, danışmanlık ve kişisel gelişim alanlarında bir manevi psikoloji biçimi olarak yaygın şekilde kullanılmaktadır.

Benliğin Arınması: İç huzuru ve uyumu sağlamak için bencillik ve açgözlülük gibi kötü alışkanlıklardan kurtulma ihtiyacını temsil eder. Tasavvuf, sonsuz neşeye ulaşmak için kişinin kendini nasıl arındıracağını, ahlaki standartlarını nasıl yükselteceğini, içsel ve dışsal yaşamını nasıl güçlendireceğini öğretir. Nefsin vesveselerinden sakınmak, maneviyat sahibi insanlarla bir araya gelmek ve doğru ilme bağlı kalmak benliğin arınmasına yardımcı olan uygulamalardır.

¹⁶³ Eric Geoffroy & Roger Gaetani, *Introduction to Sufism: The Inner Path of Islam* (Bloomington: World Wisdom, 2010), 210.

¹⁶⁴ Ronald Grisell, *Sufism* (Berkeley: Ross, 1983), 45.

Şekil 2.1: Tasavvuf Psikolojisinde Manevi Değerler



Kaynak: Farhat Naz Rahman (2014, s. 9).

Manevi Erdemlerin Geliştirilmesi: Sabır, şefkat ve alçakgönüllülük gibi manevi gelişim için çok önemli olduğu düşünülen erdemlerin geliştirilmesini içerir. Tasavvufta, belli başlı manevi erdemler şunlardır: Huşu (Allah’a büyük bir saygının gelişimi, sakinlik ve içsel sadelik), Tevazu-Alçakgönüllülük (Egoyu yenmek ve nefsin doğasını kavramak), Tevekkül-Allah’a Güven (Allah’a güvenme ve O’nun yönlendirmesine ve iradesine inanma. İç huzur ve sükûnet), Sabır (Zorlu koşullarda cesaret ve dayanıklılıkla hayatta kalma ve içsel güç geliştirme), Hüsn-i Hulk-Görgü (Nezaket, cömertlik ve merhamet gibi değerleri geliştirme).

Nefsin Terbiyesi (Kendini geliştirme): Kendini arındırmayı, özdenetim, öz disiplin ve öz farkındalık gibi niteliklerin gelişimini içerir.

Kendini Gerçekleştirme: Genellikle 'iç benlik' olarak adlandırılan kişinin gerçek benliğini keşfetmesi, Sufi psikolojisinde önemli bir fikirdir. Bazıları için, her insanın gerçek benliği, onları en yüksek gerçeğe veya Tanrı’ya bağlayan ilahi kıvılcımdır. Tasavvuf uygulamasının amacı, egoyu arındırmak, engelleri ve sapmaları ortadan kaldırmaktır.

Manevi Bilginin Kazanılması: Gerçekliğin doğası ve varlığın gerçek mahiyeti hakkında farkındalık elde etme durumudur. Bu, kişinin Yaratıcı ile olan ilişkisini anlamanın anahtarı olarak düşünülmektedir. Sufiler, dua, meditasyon ve manevi metinlerin incelenmesi dahil olmak üzere manevi anlayış kazanmanın birçok yolu olduğunu kabul eder. Tasavvuf psikolojisi, manevi bilginin edinilmesini, kişinin Allah ile ilişkisini daha iyi anlamasına giden bir yol olarak görür.

Manevi Rehber ile Bağlantı: Manevi bir liderle güçlü bir bağ kurmak, manevi gelişim ve kendini keşfetme için önemlidir. Rehber, bir akıl hocası ve rol model olarak hareket eder. Kişiye manevi yolculuğunda tavsiye ve destek sunar.

Tefekkür, Meditasyon ve Dua Uygulaması: Tefekkür, meditasyon ve dua, Sufi psikolojisinde çok önemli ruhsal gelişim teknikleri olarak görülür. Tefekkür, manevi fikirler ve öğretiler üzerinde düşünme eylemidir. Meditasyon, İlahi olanla bağlantı kurmak, manevi bilince ulaşmak veya Tanrı'nın adını veya kutsal bir cümleyi tekrarlamayı (zikir) gerektirir. Dua da Sufi psikolojisinin çok önemli bir bileşenidir ve belirli kelimeleri tekrarlamayı ve Kuran'dan belirli ayetleri okumayı gerektirir. Dua etmek, kişinin eylemlerini Tanrı'nın iradesiyle daha uyumlu hale getirebilir ve İlahi olanla bağlarını güçlendirebilir. Her üç teknik de uygulayıcının benliği bırakmasına ve ilahi olanla bir bağlantı kurmasına yardımcı olmayı amaçlar, bu da artan ruhsal farkındalık ve aydınlanma ile sonuçlanır.

2.3.1. Nefs

Genellikle ruh veya psişe olarak çevrilir. Zihinsel, duygusal ve iradi hayatın tümünü kapsayan psikolojik süreçlerin bütünü "Nefs" terimi altında ele almakla birlikte, Kur'an merkezli mutasavvıfların çoğunluğu nefsin aşağı, bencil ve tutkulu bir insan tabiatı olduğu görüşündedir. Nefs kelimesinin eş anlamlıları şeytan, tutku, açgözlülük, ben-merkezcilik vb.dir.¹⁶⁵ Tasavvuf yolunun temel amacı nefsin dönüştürülmesidir ("Tezkiye-i-Nefs" veya "nefsin arınması"). Bu amaç çeşitli psiko-ruhsal aşamalardan geçerek içler acısı ben-merkezcilik durumundan saflığa ulaşmayı ve Tanrı'nın iradesine teslimiyeti tanımlar. Sufi tarikatlarının çoğunluğu uygun 7 makam benimsemiştir: Sufi'nin yolculuğu Nefs-i-Emmare ile başlar. Nefs-i-Emmarede asi ruh,

¹⁶⁵ Abdallah Rothman & Adrian Coyle, "Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul", *Journal of Religion and Health*, 57-5 (2018): 1731.

en aşağı halindeyken, kulu Allah'tan ayırarak kötülük işlemeye sevk eder. Bu aşamada yeg ne gaye, nefsi ve akıl almaz hevaları tatmin etmektir. Son aşama Nefs-i Mutma'inne (memnun ruh) ile biter. Bu aşamada ruh, Tanrı'nın huzurunda huzurlu ve m kemmelleşmiştir.¹⁶⁶

2.3.2. Kalp

Tasavvuf terminolojisinde kalp çeşitli şekillerde anlatılır. Bazıları için kutsal vizyonun merkezidir. Diğerleri onu İlahi aşkın kapısı olarak görür. Kalp veya kalp temizliği, tasavvuf yolundaki yolcular için gerekli bir manevi disiplindir. Bu sürecin adı Tezkiye-i-Kalp'tir ve amaç, Allah'ın sevgisinin önünde duran her şeyin silinmesidir. "Nefsi tezkiye, kalbi tasfiye" g nl  arındırma sanatıdır. G nl  arındırma sanatından kasıt nefsin tezkiyesi (temizlenmesi) ve kalp tasfiyesidir (arıtılmasıdır).¹⁶⁷

¹⁶⁶ Seyyed H. Nasr, Caner K. Dağlı & Maria M. Dakake, *The Study Quran: A New Translation and Commentary* (San Francisco: Harper-Collins, 2015), 1024.

¹⁶⁷ Sachiko Murata, *"The Heart". The Tao of Islam: A Sourcebook on Gender Relationships in Islamic Thought* (New York: State University of New York Press, 1992), 62.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

PSİKOLOJİK YÖNÜYLE MEVLÂNA

3.1. Neden Rumi Meditasyon?

Meditasyon araştırmalarında öncü olan Walsh,¹⁶⁸ meditasyon uygulamasının nihai amacını "zihinsel süreçlere, bilince, kimliğe, gerçekliğin doğasına ilişkin derin iç görünün geliştirilmesi ve psikolojik iyiliğin optimal durumlarının teşvik edilmesi" olarak tanımlamıştır.

Meditasyon pratiğinin ardındaki amaç zihnin; empati, neşe, şefkat, farkındalık ve iç görünün en uygun hallerine doğru gelişmesine ve eğitilmesine yardımcı olmaktır. Yine de bu hedeflere ulaşmak için meditasyonun etkilerini araştıran araştırmalar çok az olmuştur. Birkaç istisna dışında, araştırmalar meditasyonun orijinal amacının daha derin düzeylerini ölçmemiş, geleneksel psikolojik değişkenlere de (örneğin kaygıyı azaltma, depresyon) yeteri kadar odaklanmamıştır.¹⁶⁹ Eleanor Rosch¹⁷⁰ bunu kısa ve öz bir şekilde ifade etmiştir: "Evet, meditasyon gelenekleri üzerine araştırma yapmak, eski zihniyetle başa çıkmak için veri sağlayabilir. Zira sunacakları çok şey var: Yeni bir bakış açısı gibi.”.

Yine de son otuz yılda, meditasyona dayalı müdahalelerin psikolojik ve fizyolojik etkilerini inceleyen önemli araştırmalar yapılmıştır.¹⁷¹

Meditasyon araştırmaları, önemli psikolojik, fizyolojik ve terapötik etkiler gösteren güçlü bir temel geliştirmiş ve pozitif psikoloji alanı, meditasyonun orijinal niyetlerini incelemek için yeni fırsatlar ve metodolojiler sunmaya başlamıştır. Ayrıca,

¹⁶⁸ Roger Walsh, *Essential Spirituality: The Seven Central Practices* (NY: Wiley, 1999), 125.

¹⁶⁹ Katie Witkiewitz, Alan G. Marlatt & Denise Walker, “Mindfulness-based Relapse Prevention for Alcohol and Substance Use Disorders”, *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19 (2005): 211.

¹⁷⁰ Eleanor Rosch, “Is Wisdom in the Brain?”, *Psychological Science*, 10 (1999): 222.

¹⁷¹ Michael Murphy, Steven Donovan & Eugene Taylor, *The Physical and Psychological Effects of Meditation: A Review of Contemporary Research With a Comprehensive Bibliography, 1931-1996* (CA: Institute of Noetic Sciences, 1997), 280.

çeşitli sağlık bakım ortamlarında meditasyon temelli terapiler kullanılmaktadır.

Meditasyon; tıpta, iş dünyasında ve eğitimde pozitif sağlığı teşvik etmek için geniş uygulama alanına sahip uygulamalı bir pozitif psikoloji pratiği olarak düşünülebilir. Bu teknik, 2.500 yıldır sistematik olarak geliştirilen ve uygulanan olağanüstü zihinsel esenlik ve dikkat kontrolü durumlarına giden yollar sunar. Bu şekilde meditasyon, pozitif psikolojinin mevcut "normal" tanımını incelemesine ve yeniden değerlendirmesine ve Batı psikolojisinin ruh sağlığı kavramını genişletmesine yardımcı olabilir. Meditasyonun olumlu etkilerine yönelik gelecekteki araştırmalar, bu asırlık uygulamanın zenginliğini ve karmaşıklığını aydınlatmaya yardımcı olacaktır. Avrupa'da meditasyonun birçok çalışmayla rüştünü ispatladığı ortadayken Türkiye'de neredeyse hiçbir araştırmacı, olumlu psikolojik nitelikleri artırmak için bir kendini geliştirme stratejisi olarak meditasyonunun orijinal amacını incelememiştir.

Oysa insanın manevi yönüne odaklanan, onun ahlâkî ve manevi melekelerini geliştirme vaadiyle ortaya çıkan ve insanı beşeriyetten insan makamına, sıradan bir insan olmaktan insan-ı kâmil mertebesine yükseltme hedefine sahip olan tasavvuf ve tasavvufa öncülük eden temel şahsiyetlerden biri olan Rumi'nin öğretileri meditasyon araştırmalarına yeni bir ruh kazandırabilir ve meditasyonun ruh sağlığına olan katkılarını artırma konusunda umut verici gelişmeleri ortaya çıkarabilir.

Meditasyon tekniklerine kaynaklık eden Budizm ve Taoizm ile Tasavvuf arasında çok farklı dini ve meditatif uygulamalar bulunsa ve farklılık gösterse de aralarında birçok paralellik de vardır. Sufizm ve Taoizm'in temel felsefi kavramlarını karşılaştıran Izutsu: "Aralarında farklılık olsa da felsefi düzeyde aynı zemini paylaşmaları son derece önemlidir" demiştir.¹⁷² Öncelikle ikisi de felsefi düşüncelerinin temelde aynı olan çok özel bir varoluş anlayışına dayandığı ve her iki durumda da felsefenin nihai kaynağının varoluş fikri olduğu konusunda hemfikirlerdir.¹⁷³

Mevlâna'nın öğretilerindeki anahtar kavramlar şunlardır: Hem olumlu hem de olumsuz deneyimleri kucaklama, eski alışkanlıkları bırakma, dünyayı yeni gözlerle görme, odağı kendimizden başkalarına kaydırma ve müzik ve dans yoluyla zihnin ve beden uyumlu hale getirilmesi. Bu psikolojik ve ruhsal hallere ulaşmak için bir

¹⁷² Toshihiko Izutsu, *Sufism and Taoism: A Comparative Study of Key Philosophical Concepts* (CA: University of California Press, 1983), 150.

¹⁷³ Toshihiko Izutsu, *Sufism and Taoism: A Comparative Study of Key Philosophical Concepts*, 150.

kolaylaştırıcıya veya yönlendiriciye ihtiyaç vardır, tıpkı meditasyon sürecinde danışanın yardım için başvuracağı yetkili bir kişiye ihtiyacı olduğu gibi. Benzer şekilde her iki uygulama da gelişim ve değişimin temeli olarak “niyet”i benimser.¹⁷⁴

Var olmanın karanlık tarafını kucaklamak ve sevimsiz ve acı veren durumlar, düşüncelerle, duyumlarla ve duygularla teması sürdürmek Mevlâna’nın şiirlerinde tekrar eden temalardır.

*İnsan kısmı bir misafîrhane, her sabah yeni birisi gelir. Bir sevinç, bir bunalım, bir zalimlik, aniden farkına varmak bir şeyin, hepsi beklenmedik misafir. Hepsini karşılayıp eyle! evini vahşetle süpürüp, bütün mobilyalarını boşaltan bir kederler kalabalığı bile gelse. Her geleni alnının akıyla misafir et. Olur ki yeni bir zevk getirmek için boşalttılar evini. Karanlık düşünce, utanç ve gazez, hepsini gülerek karşıla kapıda ve buyur et içeri. Minnettar ol her gelene kim gelirse gelsin. Çünkü bunların her birisi öte taraftan bir kılavuz olarak gönderildi.*¹⁷⁵

Mevlana’nın kaçınma yerine yaklaşım odaklı bir yaşam stratejisi benimsediğini söyleyebiliriz. Pek çok ruhsal bozukluk, hoş olmayan düşüncelerden kaçınma veya acı verici anılardan veya fiziksel duyumlardan kaçma çabalarıyla şiddetlenir. Önümüze geleni kabul edip bastırmak Mevlâna’nın cesaret ve iç görü kazanma aracıdır.¹⁷⁶

Gerçek olanla yüzleşme ve gerçeğin birçok yönünü kabullenme yeniden çerçeveleme denilen bir süreç başlatır. Meditatif temelli terapilerde yeniden çerçeveleme kavramı, danışanın problemlerini yeni bir bakış açısıyla görebilmesi için kişiye yardım etme anlamına gelir. Bakış açılarını değiştirmek ve geliştirmek, yeniden değerlendirme becerisi kazanma vb. teknikler sufi terapi uygulamalarının hep bir parçası olmuştur. Bu teknikler modern terapi şekillerinde de sıklıkla uygulanmaktadır. Sufi danışman, danışanlarının endişe duyduğu şeyleri hikâyeler, metaforlar, şiirler, manevi uygulamalar veya müzikle gidermeye çalışır. Ayrıca tecrübeli bir sufi danışman acı ve ıstıraplarla başa çıkmanın yanında neşe ve sevgiyi deneyimlemenin önündeki engellerin aşılmasına yardım eden kişidir.

¹⁷⁴ Eleanor Rosch, “More than mindfulness: When you have a tiger by the tail, let it eat you.”, *Psychological Inquiry*, 18/4 (2007): 258.

¹⁷⁵ Coleman Barks & John Moyne, *The Essential Rumi*, 13.

¹⁷⁶ Gretty Mirdal, “Mevlâna Jalal-ad-Din Rumi and Mindfulness”, *Journal of Religion and Health*, 51/4 (2010): 4.

“Kalbinin penceresi açılsın diye kelimelerin kapısını kapat;

Ay ışığı ancak açık pencereden içeri girer”.¹⁷⁷

Modern terapilerin ve Mevlâna'nın öğretilerinin amaçlarından biri de 'gerçekçi olmayan' düşünceyi tanımak ve değiştirmek, böylece duygu ve davranışları kontrol etmektir. Mevlâna'ya göre geleneksel tutum ve normlara meydan okuduğumuzda ve aştığımızda sınırlayıcı koşulların ötesine geçeriz. Bu şekilde, sabit fikirlerin ve kuralların güvenliğinden daha zengin ve daha az kontrollü bir iç manzaraya ulaşırız.¹⁷⁸

Modern psikolojik yaklaşımların hikâyeleri terapötik süreçte etkin bir şekilde kullandığı düşünülerek bu çalışmada Mevlâna'nın Mesnevisindeki kıssalardan yararlanılmıştır. Mesnevi'nin bazı ciltlerinde şöyle yazar: “ruhlara şifadır, sevenleri birleştirir, hastalara şifadır”.¹⁷⁹ Şiir ve hikayelerin kullanıldığı terapi yöntemleri, şifa için edebiyat, dil ve iletişim faktörlerinin bir arada yer aldığı uluslararası bir yöntemdir. İlk olarak 1960'larda hastane kliniklerinde olumsuz duyguların ve herhangi bir gerginliğin azaltılmasını sağlamak için hayal gücü, imgeleme ve mecaz kullanılarak yapıldı.¹⁸⁰ Son yıllarda psikiyatrik belirtileri ve kronik hastalıkları olan bazı hastalarda ilaç gibi diğer bazı psikiyatrik tedavilerin yerini almıştır.¹⁸¹

Grup terapileri çok çeşitli yollarla gerçekleştirilebilir. Terapi sürecinde birçok tema da kullanılabilir. Bu çalışmada yer alan grup terapisindeki ana tema Mevlâna olacaktır. Rumi meditasyon kendi içinde birçok ritüeli barındırsa da bu çalışma da Mesnevi okumaları yapılacaktır.

Mevlâna, İslam coğrafyasında yetişen en büyük mutasavvıflardandır. Tasavvuf ilmi, psikoloji bilimi ile birçok benzerliğe sahiptir. Mevlâna gibi öncüler de bu sebepten dönemlerinin psikoterapistleri olarak değerlendirilebilir. Mevlâna'nın düşüncelerinin, çağdaş psikolojiye uygulanabilir görünen yönleri oldukça fazladır. Özellikle psikoterapi tekniklerinin geliştiği ve terapi almanın normalleştiği ve yaygınlaştığı batılı ülkelerde

¹⁷⁷ Jonathan Star, *Rumi: In the Arms of the Beloved* (New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 1997), 158.

¹⁷⁸ Umberto Eco & William Weaver, *Serendipities: Language and Lunacy* (New York: Columbia University Press, 1998), 313.

¹⁷⁹ Nevzat Tarhan, *Mesnevi Terapi* (İstanbul: TimaşYayımları, 2012).

¹⁸⁰ Filiz İzci, Ahmet Serkan İlgün ve Ebru Fındıklı, “Psychiatric Symptoms and Psychosocial Problems in Patients with Breast Cancer”, *The Journal of Breast Health*, 12/3 (2016): 94.

¹⁸¹ Reema D. Mehta & Andrew J. Roth, “Psychiatric Considerations in the Oncology Setting”, *CA Cancer J Clin*, 65/4 (2015): 300.

yaşayan Müslüman danışanlarla Rumi'nin psikolojisi doğrultusunda çalışma daha anlamlı terapötik karşılaşmalara kapı açabilir. Mesnevi kıssaları ve tasavvuf edebiyatı insan ruhu için mükemmel bir şifa kaynağı haline gelebilir ve psikoterapi ile bibliyoterapide sıklıkla kullanılabilir. Mevlâna ve eserleri bu alanda en deneyimli literatürü sağlayabilir.

Bugün birçok ülkede insanlar 13. yüzyıl şairini okumakla ilgilenmektedir. Bu düşünceden hareketle Mevlâna ve öğretilerinin çağdaş terapi yaklaşımlarına uyarlanabileceğini düşündük. Bununla ilgili ülkemizde bazı uygulamalar olsa da bunlar bilimsel akademik çalışmalar şeklinde sürdürülmemiştir. Çalışmanın, ayrıca gelecekteki araştırmaların üzerine inşa edilmesi için değerli bir temel sağlaması beklenmektedir.

3.2. Mevlâna Öğretisinin Psikolojik Yönü ve Terapide Kullanımı

800. doğum yıldönümü vesilesiyle UNESCO, Mevlana'yı "seçkin bir İslam filozofu ve mistik bir şair" olarak tanımlamıştır. İslamla mistik bağlantısı sayesinde, İslam kültürünü ve bağlılığını Türkiye sınırlarının çok ötesinde şekillendiren şaheserler üretmiş¹⁸² ve tüm yaşamını Yaratana yüce bir hürmete ve yarattıklarına hizmet ile her yönde desteğe vakfetmiştir. Günümüze ışık tutan eserleri ve öğretisiyle toplumun neredeyse her kademesinden insan topluluklarını özellikle de dezavantajlı grupları çeşitli psikolojik yaklaşımlarla desteklemiştir.

Mevlâna'nın eserleri asırlar boyunca okuyucuların, eleştirmenlerin, düşünürlerin, eğitimcilerin ve psikologların ilgi odağı olmuştur. Mevlâna, engin bilgisini ve derin düşüncelerini sanatsal bir biçimde ifade etmiş, eserlerinin her birini şiirsel yaratıcılığın değerli incilerine dönüştürmüştür. Mevlâna'nın eserlerine aşina olanlar bilirler ki, bu büyük şair hayata dair kuru beyitler yazmamış ve salt düşüncelerini belirtmemiştir. O, okurlarına hayatı ve güzelliklerini anlamaları için ilham veren, hayatın gerçeklerini sanatın harika gücüyle anlatan ve öğreten bir eğitimci, psikolog ve rehberdir.

Rumi, topluma ışık tutma çabalarını teşvik etmekle kalmamış, aynı zamanda bu işin içinde doğrudan yer almıştır. Mevlâna; haklarından mahrum edilmiş hüznü ve umutsuz insanlarla ve hayatta hiçbir manevi desteği olmayanlarla ilgilenmiştir.¹⁸³ Perişan haldeki sade insanlara ve varlıklarını derin bir karanlık gibi saran hüznü dünyaya dair

¹⁸² Mirdal, "Mevlâna Jalal-ad-Din Rumi and Mindfulness", 9.

¹⁸³ Mahmood Hokmabadi, "The Strategies Of Mowlana Jalaluddin Rumi (Mowlavi) In Teaching Cognitive Concepts As An Effective Strategy In Modern Educational Systems (The story of the Prince and the Handmaid in Mathnawi)", *Social and Behavioral Sciences*, 30 (2011): 2180.

gözlemleri güncelliğini hala korumaktadır. Onun eserlerine bakıldığında iyi insani duygular aşılama düşüncesine değinmediği bir eseri yok gibidir.

Günümüzde Mevlâna felsefesinin psikoloji ile bütünleşmesi Türkiye'nin kültürel geleneğinin önemli bir ögesinin korunmasına katkıda bulunurken, diğer yandan klasik din ve felsefe sisteminin yeniden düşünülmesi ve modern koşullarda uygulanmasını sağlayabilir. Bu durum psikologların danışanların isteklerini dikkate alarak terapide olumlu bir etki elde etmelerine yardımcı olabilir. Çünkü Mevlevi öğretiler Türk toplum yapısına ruhen yakın, toplumun kültürel kodlarıyla örtüşen ve modern Türk toplumunun manevi ve ahlaki değerlerine uyan metafor ve kavramlara sahiptir. Mevlevi unsurların terapide kullanılması, ülkenin klasik teori ve yaklaşımlarının modern toplumun ihtiyaçlarını ideal bir şekilde karşılayacak şekilde dönüşümünün bir örneği olacaktır.

Mevlâna'nın sekiz asır önce yaşamış olmasına ve muhtemelen derin bir psikoloji bilgisine sahip olmamasına rağmen hikâyeler, analogiler ve metaforlar yoluyla insanların fikirlerini değiştirme ve böylece bir duruma farklı bakış açıları sunma yöntemi, günümüz modern psikoloji yaklaşımlarına da oldukça benzer.¹⁸⁴ Mevlâna'nın çalışmalarının "psikolojik" doğasına, Sultan'ın âşık olduğu güzel bir kızın hastalığının nedenini bulan doktor hakkındaki hikayesi örnek verilebilir;

Zamanın birinde bir sultan yolda bir cariye ile karşılaşır ve ona âşık olur. Onu satın alarak dileğine kavuşur ama bir süre sonra kızcağız hastalığa tutulur. Padişah kızın derdine derman bulmak için ülkenin dört bir tarafından hekimler getirtir ama bu hekimlerin hiçbir ilacı hastalığa çözüm olmaz. Sultan hüznü içinde yalınayak camiye koşar ve uzun uzun Yaratıcıya yalvarır. Bu uzun yalvarışların ardından, rüyada ihtiyar bir adam görür. Adam, kendisine yabancı bir doktor göndereceğinin müjdesini verir. Rüyasında müjdeli haberi alan padişah uyanır ve hemen saray kapısına gittiğinde saraya yabancı bir adamın girdiğini görür. Kendisine verilen müjdenin bu kişi sayesinde gerçekleşeceğini anlar, saygıyla kapıda karşılar ve hastanın yanına götürür. Hekim odadaki herkesi uzaklaştırır ve kızcağızı tek başına muayene eder. Hasta câriyenin nabzını tutarak, nereden geldiğini, akrabalarının kimler olduğunu ve sonra hangi şehirleri gezdiğini sorar. Semerkant söz konusu olduğunda câriyenin nabız hareketlerindeki değişmeyi fark eder. Hekim, derdini padişah dahil kimseye

¹⁸⁴ Arthur J. Arberry, *Mystical Poems of Rumi* (Chicago: Chicago University Press, 1968).

söylememesi konusunda onu uyarır ve hastalığına çare bulacağını söyler. Durumu Padişah'a bildirir ve iki adamını kendisine bir kuyumcu getirmeleri için Semerkant'a göndermesini ister. Adamlar Semerkant'a giderler ve kuyumcuya padişahın kendisini çağırdığını haber verirler. Kuyumcu saraya geldiğinde hekim, cariye ile adamı evlendirir. Bu evlilik altı ay sürer. Daha sonra hekim bir iksir yapar ve kuyumcuya verir, kuyumcu yavaş yavaş erimeye ve çirkinleşmeye başlar. Kuyumcu durumu fark ettiğinde artık çok geçtir. Bu şekilde öldürülmenin zalimce olduğunu ve bunun misk için geyik öldürmeye benzediğini söyler. İksirin etkisiyle perişan bir halde ölünce cariyenin ona olan sevgisi biter ve kız hastalıktan kurtulur.¹⁸⁵

Bu hikâyede Sultan, yerine getirilmemiş arzularla karşı karşıya kalan zihni; güzel cariye, yüceltme nesnesinin bir simgesi olarak dünyevi sevgiyi; kuyumcu, dünyevi mallara sahip olmayı; doktor, akıl ve bilgiyi temsil etmektedir.

Psikoterapötik metinler, rahatça anlaşıldıkları, çoğunlukla çarpıcı ve akılda kalıcı oldukları ve bireysel sorumluluğu belirlemeye ve vurgulamaya zemin oluşturabilecek mesajlar içerdikleri için, araştırma sürecinde verimli kaynaklar olarak hizmet etme mevzusunda büyük potansiyele sahiptir.¹⁸⁶ Mevlâna'nın metinlerinin tefekkür ve terapi (bireysel veya grup terapisi) olarak kullanılma yollarından biri de bibliyoterapidir (okuma terapisi). Bibliyoterapi, edebiyatı bir tür kelime terapisi veya kitap terapisi olarak kullanan bir psikoterapi yöntemidir. Kitapları belirli bir şekilde okumak ve ardından grup terapisi içerisinde tartışmak, birçok sorunu çözmeye ve danışanın psikolojik durumunu iyileştirmeye yardımcı olur. Üç yıl boyunca sürdürülen bir boylamsal çalışma sonucu depresif durumlarla baş etmede bibliyoterapi başarılı bir yöntem olarak kendini kanıtlamıştır. Bu anlamda Mevlâna'nın eserlerinin, bilhassa da Mesnevi'deki hikâyelerin terapide kullanılması fayda sağlayabilir. Günlük okuma uygulamaları (Mesnevi) daha fazla dikkat ve farkındalığa yol açabilir. Zira sadece Budizm gibi ruhani ekollerde değil Rumi mistisizminde de birçok psikolojik durum güçlü bir şekilde vurgulanır. Mesnevideki Aslan ve Tavşan Hikâyesinde Mevlâna öz farkındalık olgusunu güzel bir şekilde tasvir etmektedir. Derin bir şefkatle, bize öz-farkındalık yoluyla ruhsal

¹⁸⁵ Zafer Erginli, "Hayatı Sembollere Yükleme: Bir Mesnevi Hikâyesinin Anlaşılma Biçimleri Üzerine", *Milel ve Nihal*, 6 (2009): 221.

¹⁸⁶ Ayşe Ş. Yüksel, "Psikoterapötik Bir Teknik Olarak Hikâye ile Tedavi: Mevlana'nın Mesnevi'si Örneği, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011).

yaşamlarımızı nasıl geliştireceğimizi öğretir. Hikâye, kendini beslemek için diğer hayvanları öldürerek hayatlarını terörize eden zalim bir aslan hakkındadır. Cesur bir tavşan aslanın karşısına çıkıp öldürülen hayvanların intikamını almak için bir hile yapana kadar hayvanların teslim olmaktan ve kurban edilmekten başka çaresi yoktur. Bu hikâyenin sonunda tavşan aslana bir ayna tutar ve onu bir kuyunun suyuna baktırarak gerçek yüzünü gösterir. Aslan, yüzünün sudaki yansımaları görünce onu rakip başka bir aslan sanır. Tavşanın oyununa aldanarak kendi yansımaya saldırır ve sonunda kuyunun suyunda boğulur. Aslanın ölüm haberi diğer hayvanlar için büyük bir rahatlama olur.

Çoğu zaman olumlu ve olumsuz özelliklerimizin farkında olmayız. Diğerleri hayatımızda “yansıtıcı” görevi görür ve onları bize gösterir. Bazen gerçeği kabul etmek genellikle zor olduğundan, bu bizde küskünlük duygularına neden olur. Ancak bunu, öz-yansıtma yoluyla geliştirdiğimiz farkındalığı genişletebilecek ve derinleştirebilecek bir teşvik ve yardım olarak görmeyi öğrenebilirsek, şüphesiz olumlu sonuçlar verecektir.

Peseschkian (1982),¹⁸⁷ hikayelerin özellikle de doğu hikayelerinin kullanımının psikoterapinin amaçlarına ulaşmak için çok yararlı bir araç olduğunu savundu. “*Psikoterapide Araçlar Olarak Oryantal Hikayeler*” adlı kitabında; Sadi ve Hafız gibi şahsiyetlerin hikayelerinin yanı sıra Mevlâna’nın hikayelerini de kullandı.¹⁸⁸ Farklı olası bakış açılarının var olduğunu göstermek adına Rumi’nin “Karanlık Oda ve Fil” öyküsünden alıntı yaptı. Bu öyküde bir durumun, kişinin veya nesnenin, insanların ilgi alanları, yetenekleri ve beklentilerine göre farklı şekilde yorumlanabileceği vurgulanıyordu. Peseschkian’ın çalışması, genel olarak psikolojik danışma ve psikoterapide Mevlâna metinlerinden yararlanma olasılığını gösteriyor ve bunların manevi yönelimli psikolojide kullanılması yönünde ilham veriyor. Zira Mevlâna Mesnevisinin dikkat çeken en önemli yönü psikolojik derinliğidir. Kendi kendine analiz gibi birçok temel ve zihinsel konu derin ve anlamlı bir şekilde Mesnevi’de açıklanıyor. Mevlâna’nın Mesnevi’deki canlı tasviri, zaman ve mekân sınırlarını aştığı için benzersizdir. Bugün bile, tüm kültür ve uygarlıklardan insanlar, davranışlarını analiz etmek ve incelemek için bunu kullanabilir. Böylece kişiliklerinde radikal değişiklikler,

¹⁸⁷ Nossrat Peseschkian, *Oriental Stories as Tools in Psychotherapy: The Merchant and the Parrot* (NY: Springer Verlag, 1982), 150.

¹⁸⁸ Nossrat Peseschkian, *Psychotherapy of Everyday Life: Training in Partnership and Self-help* (NY: Springer Verlag, 1986), 45.

farkındalıklar ve büyük gelişmeler sağlanabilir.

Mevlâna'nın tefsirlerini, kıssalarını, fabllarını okurken uzunca süre ilmî, edebî ve psikolojik araştırmalarla meşgul olduğunu ve kendisinden önce söylenen ve yazılanlardan yararlanmasına rağmen özgün söylemlere sahip olduğunu görürüz. Onun ahlâkî ve psikolojik görüşlerinin özü, Mesnevisine ve değinmediğimiz diğer didaktik eserlerine açıkça yansımıştır.¹⁸⁹ Mevlâna, eserleriyle önce yarayı "açar" ve temizler, sonra iyileştirmek için bir merhemle kapatır. Olumsuz bir deneyim veya travma yaşayan bir kişi, içinde bulunduğu zor duruma alternatif bir çözüm örneği olarak ve yeni bir bakış açısı kazanmak için benzer duyguları ve deneyimleri barındıran öykülerle dolu Mevlâna'nın kıssalarına ve metinlerine döner. Bir kişinin zihinsel yaralarına uygulanan bir ilaç veya bandaj gibi, bu hikayeler de iyileşmeye yardımcı olur.

Mevlâna'nın öğretileri arasında hem olumlu hem de olumsuz deneyimleri benimsemek, eski alışkanlıkları bir kenara bırakıp dünyaya yeni bir gözle bakmak, kişinin odağını kendinden başkasına çevirmek ve müzik ve dans aracılığıyla beden ile ruh arasında bağlantı kurmak gibi pek çok şey yer alır. Bu psikolojik ve manevi hallere ulaşmak için bir yönlendirici veya danışmana ihtiyaç duyulur tıpkı modern psikolojide danışanın yardım isteyebileceği yetkili bir kişiye ihtiyaç duyması gibi. Aynı zamanda çağdaş psikolojik yaklaşımların gelişim ve değişiminin temeli gibi Mevlâna'nın öğretilerinin temeli de 'niyet' olarak kabul edilir.¹⁹⁰ İlk bakışta Mevlâna tasavvufunun dini felsefesini günümüz psikolojisi ile ilişkilendirmek zor görünebilir ancak Mesnevi'nin ana temalarına bakıldığında Mevlâna'nın psikolojik sorunlar ve 'acı verici' noktalar üzerinde çalıştığını görebiliriz.

Varoluşun karanlık yüzünü kucaklamak ve kabullenmek, hoş olmayan ve acı veren içsel haller, düşünceler, duyumlar ve duygularla bağlantıda kalmak Mevlâna'nın şiirlerinde yinelenen temalardır. Bir nevi Mevlâna'nın olumsuz deneyimlerden kaçınmak yerine bir yaklaşım stratejisini savunduğunu söyleyebiliriz.¹⁹¹ Bunun nedeni, duygusal sıkıntının; hoş olmayan düşüncelerden, acı verici anılardan veya fiziksel duyumlardan kaçma çabalarıyla şiddetlenmesidir. Önümüze geleni kabul edip bastırmak Mevlâna'nın

¹⁸⁹ Reza A. Arasteh, *Rumi The Persian, The Sufi* (Oxfordshire: Routledge, 2007), 56.

¹⁹⁰ Eleanor Rosch, "More than mindfulness: When you have a tiger by the tail, let it eat you.", 258.

¹⁹¹ Annemarie Schimmel, "Mystical poetry in Islam: The Case of Maulana Jalaladdin Rumi", *Religion & Literature*, 20/1 (1988): 67.

cesaret ve iç görü kazanma aracıdır. Mevlâna bir şiirinde;

“Acının ilacı acıdadır.

İyi ve kötü karıştırılır

İkisine de sahip değilseniz,

Bize ait değilsiniz.”¹⁹² Demiştir. Yine bir şiirinde olumsuz deneyimleri kabulü şöyle ifade etmiştir;

*İnsan kısmı bir misafîrhane, her sabah yeni birisi gelir. Bir sevinç, bir bunalım, bir zalimlik, aniden farkına varmak bir şeyin, hepsi beklenmedik misafir. Hepsini karşılayıp eyle! Evini vahşetle süpürüp, bütün mobilyalarını boşaltan bir kederler kalabalığı bile gelse. Her geleni alnının akıyla misafir et. Olur ki yeni bir zevk getirmek için boşalttılar evini. Karanlık düşünce, utanç ve garez, Hepsini gülerek karşıla kapıda çünkü bunların her birisi öte taraftan bir kılavuz olarak gönderildi.*¹⁹³

Mevlâna’ya göre saadete giden yol hiç şüphesiz fani dünyanın meşakkat ve kederinden geçer. Gerçek neşe ve mutluluk sonsuzdur ama dışarıdan elde edilemez ancak kendi içinde bulunabilir. Bir başka deyişle Mevlâna bizi kendi içimize bakmaya ve gerçek mutluluğun kaynağını kendimizde aramaya teşvik eder. Mutsuzluğun ve kederin gerçek nedenlerini anlamak önemlidir ve Mevlâna’ya göre hüznü yaşamak şu anlama gelir: Mümin, tüm nimetlerin ve gerçek mutluluğun kaynağı olan Yaratıcıdan yüz çevirmiştir.¹⁹⁴

3.3. Mevlâna’nın Yaklaşımlarını Hayata Geçirmek

Mevlâna’nın öğretilerine yansıyan teorik ve felsefi yaklaşımlar, birçok kez pratik uygulamalarla desteklenmiş ve güçlü sonuçlar vermiştir. Güneydoğu Asya ülkelerinin birçoğunda tasavvuf felsefesine dayalı çeşitli terapiler kullanılmıştır.¹⁹⁵ Manevi terapi 2009’da Endonezya’da tövbe terapisi (istiğfar) şeklinde test edilmiş ve 2017’de Malezya’da Buhari Uluslararası Üniversitesi (AIU) kampüsünde denenmiştir. Bu ardışık uygulamalar hem kardiyovasküler hastalıkları hem de obsesif-kompulsif bozukluk,

¹⁹² Coleman Barks & John Moyne, *The Essential Rumi*, 13.

¹⁹³ Coleman Barks & John Moyne, *Rumi: Selected Poems* (London: Penguin Books, 2004), 74.

¹⁹⁴ Kristina Urullu, “The Development of Psychological Ideas in Sufism: Application of Rumi’s Heritage in Psychological Consulting and Therapy in Turkey”, *Minbar Islamic Studies*, 15/2 (2022): 475.

¹⁹⁵ Iqbal Irham, “Sufi Psycho-Physio-Therapy”, 43.

anksiyete ve fobiler gibi psikosomatik bozuklukları tedavi etmek için kullanılmıştır.¹⁹⁶

Kişinin kendisiyle ve içsel durumuyla temas kurmanın bir başka yolu da dervişlerin dansı olarak da ifade edilebilen sema ritüelidir. Sema ayini, içerik ve süre bakımından biraz farklılık gösterebilir ancak ayinin temel yapısı aynıdır ve bir meditasyon, trans, derin kendi içine çekilme hali olarak yorumlanabilir. Günümüzde dini bir ayin olarak önemini yitiren sema uygulaması Rumi meditasyonunun en görünür ritüellerinden olarak, tasavvufa ve Türk gelenek ve kültürüne ilgi duyanlar için büyüleyici bir sunum haline gelmiştir. Ancak sema sadece bir dans ve kültür unsuru değil aynı zamanda derin psikolojik içerimleri ve pratik faydaları olan bir tür meditasyon pratiği ve ruhsal uygulamadır. Bu durum Sema'ya ihtiyaç duyulmasına ve bu nedenle bu geleneği canlandırmak için girişimlerde bulunulmasına sebep olmaktadır.

Türkiye'de Sema'nın sinir sistemi üzerindeki etkilerinin incelendiği bir çalışma¹⁹⁷ yapılmıştır. Bilgisayarlı tomografi, manyetik rezonans görüntüleme gibi yöntemlerin kullanıldığı çalışmada DSM-IV kriterlerine göre herhangi bir ruh sağlığı sorunu olmayan ve en az 1 yıldır sema yapan 22-45 yaş arası 14 semazen incelenmiştir. Nihayetinde araştırmacılar meditasyon (sema yapma) sırasında, beynin anterior singulat korteks aktivitesinde bir artış olduğu ve beynin bu bölümünde yüksek aktiviteye sahip deneklerin öfke duyguları yaşama olasılığının daha düşük çıktığı sonucuna ulaşmıştır; diğer bir deyişle ön singulat korteks aktivitesi ile öfke arasında negatif bir ilişki vardır. (Sema, insanların genel olarak öfke ve duyguları kontrol etmesine yardımcı olur.)

Müziğin de Rumi meditasyonda büyük bir önemi olduğunu belirtmekte fayda var. Mevlevi müziğinin hüznü melodisi semada sembolik olarak insanın Yaratıcısına olan özlemini yansıtır. Ritmik olarak ilerleyen müzik, Kur'an'ın ve zikir kelimelerinin okunmasıyla birlikte, kişinin yavaşlamasına, bakışlarını içe doğru yönlendirmesine ve kendini meditasyon pratiğine kaptırmasına yardımcı olan o özel atmosferi yaratmaya olanak tanır. Kişinin ruhsal bileşeniyle tekrarlanan vücut hareketleri yoluyla çalışmaya ve kişinin içsel durumuna odaklanan bu ritüel, karmaşık terapinin bir unsuru olarak

¹⁹⁶ Iqbal Irham, "Sufi Psycho-Physio-Therapy", 43.

¹⁹⁷ Rukiye Karaköse, "Rumi Meditasyonun Beyin Üzerindeki Etkilerinin Nörogörüntüleme İle Değerlendirilmesi", (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2014).

ilerleyen çalışmaların da konusu olabilir.

Türkiye’de Rumi meditasyonun gelişimi konusunda birçok çalışma yapılmıştır. Tasavvuf ve İslâm hakkındaki araştırma ve incelemeleri ile tanınan Yazar Cemalnur Sargut ve Mesnevi çalışmaları ile bilinen Profesör Nevzat Tarhan’ın çabaları sayesinde Amerika Birleşik Devletleri (Kuzey Karolina Üniversitesi), Çin (Pekin Üniversitesi) ve Japonya'daki (Kyoto Üniversitesi) üniversitelerde tasavvuf araştırma merkezleri açılmıştır.¹⁹⁸

Profesör Nevzat Tarhan’ın kaleme aldığı “Mesnevi Terapi” kitabında şu ifadeler geçmektedir;

*ABD’de en çok satan kitaplar arasında Mevlâna’nın eserlerinin olması ve bu kitapların "Rumi Meditasyon" adı ile çok kabul görmesi hep ilgimi çekmiştir. Daha sonra başka bir şey daha fark ettim. ABD’nin kuruluş felsefesinde Mevlâna’nın kaynak gösterilmeyen bir etkisi vardı. George Washington ABD’nin felsefesi olan kurucu lideridir. "Medeniyet ve Edepli Davranışın İnsan İlişkilerinde ve Şirket Yönetiminde önemi; 110 Kural" isimli eseri incelendiğinde fikri temellerinde ve spiritüel yolculuğunda Mevlâna’nın belirleyici rol oynadığı görülür. O tarihte referans gösterme geleneğinin olmaması nedeniyle Mevlâna kaynağı hep gözden kaçtı. Diğer taraftan demek ki biz de elimizdeki kıymetli taşta sahip çıkmadık ki o taş kıymetini bilene gitti.*¹⁹⁹

Uluslararası bir vakıfta yaklaşık beş yıl Mesnevi eğitimi alan ve 2005 yılında Mesnevi odaklı ilk psikoterapi kitabı olan “Rumi ve Aşkın Terapi”yi kaleme alan Dr. Faik Özdengül, 2007 yılında Bakü’de organize edilen “Çağdaşımız Mevlâna” isimli uluslararası bir konferansa katılmış ve bu konferansta kişisel ve toplumsal ruh sağlığının kazanımı ve korunması adına Mesnevi’nin bir psikoterapi işlevi gördüğünü ortaya koyan bir çalışma sunmuştur. Hala kendisinin liderliğinde İstanbul ve Konya’da “Mesnevi” üzerine “Manevi terapi Mevlâna” grup çalışmaları yapılmaktadır.²⁰⁰ Özdengül’e göre bugün Türkiye’de ne yazık ki Mevlâna kültürünü yeniden keşfetmenizi ve onu modern insanın manevi desteğine dönüştürmenizi sağlayacak eğitim alanları yok. Mevlâna terapisinin muazzam potansiyeline ve buna yönelik yüksek talebe rağmen faaliyetlerin

¹⁹⁸ “Tasavvuf Araştırmaları Enstitüsü”, (Erişim Tarihi 03.03.2023), <https://tasavvuf.uskudar.edu.tr/>

¹⁹⁹ Nevzat Tarhan, *Mesnevi Terapi*.

²⁰⁰ “Faik Özdengül”, (Erişim Tarihi 03.03.2023), <https://semazen.net/category/yazarlarimiz/faik-ozdengul/>

çoğu yılda bir düzenlenen Şebi Arus ile sınırlıdır.

Modern Türkiye'de psikolojinin akademik bir bilim olarak aktif gelişimi sonrasında tasavvuf felsefesi ile İslam'ın manevi ve ahlaki değerlerinin psikoloji ile bütünleşmesi de gelişme göstermiştir. Bununla birlikte Modern Türk psikologlarının psikolojik danışma yöntemlerinden biri olarak Mevlâna'nın Tasavvuf ve sufi metinlerindeki fikirlerini aktif olarak kullanmaya başlayarak Onun mirasını yeni boyutlarda keşfetme süreci de gelişmektedir. Böylece Mevlana'nın eserlerinden hareketle psikolojinin bilimsel temellerini de içinde bulunduran ve sema veya bibliyoterapi gibi terapi yöntemleri sunan “Mesnevi terapi” / “Rumi terapi” oluşturulmaktadır.

Mevlâna Celalettin Rumi, psikoloji tarihinin gelişiminde yeni bir çağ açmıştır. Rumi, XIII. Yüzyılın başından beri sosyal psikolojinin önde gelen isimlerinden biri olmuş ve çalışmalarında zamanının ve günümüzün önemli psikolojik konularını ele almıştır. Bu nedenle Mevlâna Celalettin Rumi'nin psikolojik mirasının incelenmesi sadece tarihsel açıdan değil, çağımızın modern gelişme düzeyi açısından da önemlidir. Dürüst, barışçıl, hakikati seven ve yönlendirici bir psikolog ve önemli bir kültürel figür olarak Mevlâna Celalettin Rumi öğretileriyle psikoloji camiasında kendinden söz ettiren bir değerdir. Mevlâna felsefesinin psikolojik boyutu konusu son zamanlarda ülkemizde de çok popüler hale gelmiştir. Mevlâna hakkında yayınlanan kitap sayısı ile internette yapılan röportaj ve yayın sayısına bakılarak bu etki gözlemlenebilir. Mevlana'nın eserleri ve tasavvuf kavramı Türk kültürünün önemli bir parçasıdır ve modern Türklerin zamanla kanıtlanmış Mevlâna değerlerini yönelmeleri doğaldır ancak Rumi terapi henüz başlangıç aşamasındadır ve tasavvufun değerlerini çağdaş Türk psikolojisine entegre etmek için daha yapılması gereken çok iş vardır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli ve hipotezlerine, veri toplama araçlarına, verilerin toplanması sürecine ve analiz yöntemine yer verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Kapsamı

Araştırmanın evrenini Türkiye'deki yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmaya konu olan yetişkinler; bütünlük anksiyete stres ölçeği sonuçları orta ve yüksek çıkan 10 bireyden oluşmaktadır. Ölçeğin belirtke toplam endeks aralığı beş parçaya bölündüğünde 0-7 arası çok düşük, 8-14 arası düşük, 15-21 arası orta, 22-28 arası yüksek anksiyete stres düzeyine bölünmektedir. Orta ve yüksek endekse (15-28 arası) giren katılımcılara yönelik eğitim ve terapi önerilmektedir.²⁰¹

Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri

	Deney Grubu (N=5)	Kontrol Grubu (N=5)
	Ortalama (%)	Ortalama (%)
Yaş	31,6	30
Cinsiyet		
<i>Kadın</i>	2 (%40)	3 (%60)
<i>Erkek</i>	3 (%60)	2(%40)
Eğitim Düzeyi		
<i>Lisans</i>	4 (%75)	4 (%75)
<i>Önlisans</i>	1 (%25)	1 (%25)

²⁰¹ Hüseyin Ebadi, “Bütünlük Anksiyete Stres Ölçeği: Ölçek Geliştirme Çalışması”, *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6/1 (2020): 89.

Tablo 4.1’de de görüldüğü üzere katılımcıların yaş ortalaması deney grubunda 31,6, kontrol grubunda 30’dur. Cinsiyet değişkeninin dağılımı incelendiğinde kontrol grubunda N=3 kadın (%60), N=2 erkek (%40) yetişkin; deney grubunda N=2 kadın (%40) ve N=3 (%60) erkek yetişkin bulunmaktadır (N=10). Katılımcıların her iki grupta da %75’i lisans, %25’i önlisans mezunudur.

Seçilen örneklem büyüklüğü evreni temsil etmesi ve araştırmanın amacına uygun olarak sürdürülmesi açısından yeterlidir. Çalışma örneklemini, olasılık dışı örnekleme türlerinden kota örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Kota örnekleme; inceleme ve araştırma konusu olan topluluğun belli özelliklerini yansıtabilmek için, topluluğun içinde yalnız belli özelliklerde olan örneklerin alınmasını gerektiren araştırma yöntemidir. Özellikler sıklıkla coğrafi bölge, cinsiyet, yaş, sosyal sınıf gibi kriterlere göre oluşturulur. Fakat seçilen örneklerin belirlenmesi olasılıklı olmadan araştırmacı tarafından belirlenen sayıda bireyin seçilmesi ile olur. Zaman ve kaynak kısıtlılığı fazla ise kullanılabilir.²⁰²

4.2. Veri Toplama Araçları

4.2.1. Demografik Bilgi Formu

Form katılımcıların; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek, gelir düzeyi, medeni durum gibi bilgilerini elde etmeye yönelik maddelerden oluşmaktadır.

4.2.2. Bütünleşik Anksiyete Stres Ölçeği

Ebadi tarafından geliştirilen ölçek²⁰³ anksiyete ve stres düzeylerinin ölçülmesini sağlamaktadır. Ölçeğin nihai formu 33 maddeden oluşmakta ve yanıtlar 0 ile 4 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilen puan 0 ile (33*4) 132 arasında değişmektedir. Ölçekten elde edilen puanın yükselmesi anksiyete ve stres düzeyinin yükseldiğini göstermektedir. Akademik araştırmalarda belirlenen puanın kullanılması önerilmektedir. Ölçekten ayrıca hiçbir zaman, nadiren ve bazen işaretlenen ifadelerine verilen yanıtlar 0, genellikle ve her zaman işaretlenen ifadeler 1 puan verilerek belirti keleri hesaplanmaktadır. Belirti kelerin toplanması ile 0-33 arasında değişen belirti ke toplam endeksi oluşmaktadır. Belirti ke toplam endeks aralığı beş parçaya bölündüğünde 0-7 arası çok düşük, 8-14 arası düşük, 15-21 arası orta, 22-28 arası yüksek, 29-33 arası çok yüksek anksiyete stres düzeyine bölünmektedir. Orta ve yüksek endekse (15-28 arası) giren

²⁰² Beth Dawson & Robert G. Trapp, *Basic and Clinical Biostatistics* (New York: McGraw-Hill Professional, 2004), 69.

²⁰³ Hüseyin Ebadi, “Bütünleşik Anksiyete Stres Ölçeği: Ölçek Geliştirme Çalışması”, 89.

katılımcılara yönelik eğitim ve terapi, çok yüksek endekse (29 ve üzeri) giren katılımcılara duygu durum bozuklukları ve etkileyen faktörlerin ortadan kaldırılmasına yönelik psikiyatri uzmanından destek alması önerilmektedir.

Ölçek analizi sonucunda 36 maddenin güvenirliği $\text{Alpha}=0,964$ olarak bulunmuştur. Maddelere verilen yanıtların maddeler arasında ve ölçek toplamı ile pozitif korelasyona sahip olması beklenir. Bu durum katılımcıların önermeleri doğru anladıklarını ve objektif yanıt verdiklerini göstermektedir. Ölçekteki bir maddenin, maddeler toplamı ile korelasyon katsayısının 0,3 ve üzeri olması ayırt ediciliğinin yüksek olduğunu göstermektedir. Maddeler incelendiğinde 10, 11, 24 numaralı maddelerin madde toplam korelasyon değerlerinin 0,3'ün altında kaldığı ve iç tutarlılığı olumsuz etkilediği saptanmıştır. Ölçekten 10, 11, 24. Madde çıkartılarak güvenirlik hesaplandığında $\text{Alpha}=0,967$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliğinin ortaya koymak için açıklayıcı(açımlayıcı) faktör analizi yöntemi uygulanmıştır. Yapılan Barlett testi sonucunda ($p=0.0000,60$) örnek büyüklüğünün faktör analizi uygulanması için yeterli olduğu tespit edilmiştir. Faktör analizi uygulamasında varimax yöntemi seçilerek faktörler arasındaki ilişkinin yapısının aynı kalması sağlanmıştır. Faktör analizi sonucunda değişkenler toplam açıklanan varyansı %70.085 olan 6 faktör altında toplanmıştır.

4.2.3. Duygu Durumları Profili Ölçeği

Toplam 65 maddeden (Türkçe uyarlamasında 58 madde) oluşan ölçek,²⁰⁴ ilk olarak McNair ve arkadaşları (1971) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek bireylerin genel ruh hali yapısının altı alt bileşenini tanımlamaktadır. Bunlar öfke, karmaşa-şaşkınlık, depresyon, yorgunluk, gerilim ve dinçliktir. Sonraki çalışmalarda bu boyutlar yedi farklı ruh halini değerlendirmek için tasarlanmıştır. Bunlar yorgunluk-uyuşukluk, öfke-düşmanlık, dinçlik-hareketlilik, afallamak-şaşkınlık, depresyon-üzüntü, gerginlik-endişe ve arkadaşlık. Her madde beş dereceli bir ölçek üzerinden puanlanmaktadır (1-hiç, 5-çok). Ölçek hem alt boyut temelli kullanılabildiği gibi Toplam Duygu Durum Bozukluğu (TDDB) puanı elde edilerek de kullanılabilmektedir. TDDB, olumsuz duygu durumu temsil eden alt ölçeklerin toplam puanından (gerginlik, kızgınlık, yorgunluk, depresyon

²⁰⁴ Yavuz Selvi, Mustafa Güleç ve Lütfullah Beşiroğlu, “Duygudurum Profili’nin (DP) Türkçe Formunun Psikometrik Değerlendirmesi”, *Journal of Mood Disorders*, 1/4 (2011): 152.

ve karışıklık) olumlu duygu durumu temsil eden (saygı ve enerji) alt ölçeklerin toplam puanının çıkarılmasıyla hesaplanmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı gerginlik alt boyutu için .82; kızgınlık alt boyutu için .83; yorgunluk alt boyutu için .89; depresyon alt boyutu için .89; saygı alt boyutu için .68; enerji alt boyutu .86; ve karışıklık alt boyutu için .74 olarak bulunmuştur.

4.3. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri

Yapılan çalışma deneme modeline dayalı karma araştırma yöntemidir. Deneme modelleri, neden-sonuç ilişkilerini belirlemeye çalışma amacı ile doğrudan araştırmacının kontrolü altında, gözlenmek istenen verilerin üretildiği araştırma modelleridir. Deneme ortamı, yapay ya da doğal koşullarda fakat araştırmacının kontrolü altında gerçekleştirilir. Deneme, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni etkilemesi, kontrollü koşullarda sistemli değişiklikler yapılması ve sonuçlarının izlenmesi ile olur. Bağımsız değişkendeki sistemli değişmelerin bağımlı değişkeni nasıl etkilediği görülmeye çalışılır.

Çalışmada yarı deneysel desenlerden Ön test- son test eşleştirilmiş kontrol gruplu desen kullanılmış olup bu desende gruplar belli değişkenler üzerinden eşleştirilmeye çalışır. Seçkisiz (yansız) atama kullanılmaz. Eşleştirme grupların denk olduğunu göstermez ancak seçkisiz atamanın yapılmayacağı durumlarda iyi bir alternatiftir. Bazı durumlarda deney öncesinde öntest uygulanırken bazı durumlarda uygulanmaz. Burada ilk olarak daha önce belirlenen denek havuzundan seçkisiz atama ile iki grup oluşturulur. Gruplardan biri deney diğeri kontrol grubu olarak seçkisiz olarak belirlenir. Daha sonra iki grupta yer alan deneklerin, uygulama öncesinde bağımlı değişkenle ilgili ölçümleri alınır. Uygulama sürecinde ise etkisi test edilen deneysel işlem grubuna verilirken kontrol grubuna verilmez. Ön test- son test eşleştirilmiş kontrol gruplu desen, bir ilişki desendir. Çünkü aynı kişiler bağımlı değişken üzerinde iki kez ölçülürler. Aynı zamanda ilişkisiz bir desen niteliğine sahiptir. Çünkü farklı deneklerden oluşan deney ve kontrol gruplarının ölçümleri karşılaştırılmaktadır.²⁰⁵

Ön test- son test eşleştirilmiş kontrol gruplu desen, 2 temel avantaja sahiptir:

-Aynı denekler üzerinde ölçüm yapıldığından farklı deneysel işlem koşulları altında elde edilen ölçümler pek çok deneyde yüksek düzeyde ilişkili olacaktır.

-Daha az denek gerektirir ve her bir işlemde aynı denekleri test etmeye bağlı

²⁰⁵ Murat Özdemir ve Ebru Doğruöz, *Bilimsel Araştırma Teknikleri ve Etik* (Pegem, 2020), 65.

olarak zaman ve sarf edilen çaba da daha ekonomik hale gelir.

Ön test- son test eşleştirilmiş kontrol gruplu desenler, bir program hedefini geliştirmeye yönelik maliyeti büyük çok sorulu araştırmalarda yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Örneğin bir programın değerlendirilmesine yönelik yapılan bir çalışmada, ihtiyaç analizinin yapılması, programın geliştirilmesi ve programın değerlendirmesinin incelenmesinde her bir aşamada döngüsel olarak nicel ve nitel yöntemlerle veriler toplanır, analiz edilir ve elde edilen sonuçlar bir önceki aşamanın sonuçlarıyla ilişkilendirilerek yorumlanır.²⁰⁶

Tüm bunlarla birlikte grup terapisi sürecinde Bilişsel- Davranışçı Grup Terapisi yöntemi kullanılacaktır. Bu grup terapisi yönteminde, yönlendirmeyi terapistten ziyade grup içerisindeki kişiler yapmaktadır. Katılımcılar ve terapinin temaları önceden belirlenir. Bu terapi yönteminde süreç başladıktan sonra yeni danışanlar dahil edilmez ve grup üyeleri homojendir. Yani her birinin belirli bir problemi veya aynı konuyla ilgili sorunları vardır. Sorunlu düşünceleri ortaya çıkarmak, gerçekçi ve olumlu düşünceleri dahil etmek, duyarsızlaştırmak ve güven kazanmak gibi bilişsel-davranışçı teknikler kullanılmaktadır. Grup içerisindeki bireyler birbirlerine destek olurlar. Pozitif dönüşümler bu grup terapisinde daha merkezdedir.²⁰⁷

Araştırmanın, yukarıdaki model temel alınarak geliştirilmiş 2 temel hipotezi mevcuttur. Bu temel hipotezlerden birinin 1 diğerinin 2 ayrı alt hipotezi mevcuttur. Temel hipotezler ve alt hipotezler aşağıda gösterilmektedir.

Araştırmanın temel hipotezleri ve alt hipotezleri aşağıda gösterilmektedir.

H1. Rumi meditasyon ile bireylerin stres-anksiyete düzeyi arasında anlamlı ilişkiler vardır.

H1.a. Rumi meditasyon, uygulamaya maruz kalan bireylerin stres düzeylerini düşürmektedir.

H1.b. Rumi meditasyon, uygulamaya maruz kalan bireylerin anksiyete düzeylerini düşürmektedir.

²⁰⁶ Sevdâ Katıtaş, “Karma Yöntem Araştırmalarına Bütüncül Bir Bakış”, *International Social Sciences Studies Journal*, 5/49 (2019): 6250.

²⁰⁷ Füsün Gökkaya ve Elifnur Zorluoğlu, “Türkiye’de Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi, Psikodrama ve Sanat Terapisi Kullanılarak Yapılmış Etkililik Çalışmalarının İncelenmesi”, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12/2 (2020): 258.

H2. Rumi meditasyon ile bireylerin kısa süreli duygu durum değişiklikleri arasında anlamlı ilişkiler vardır.

H2.a. Rumi meditasyon, uygulamaya maruz kalan bireylerin kısa süreli duygu durumlarında pozitif yönde değişiklik yaratmaktadır.

4.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama sürecinde Erzincan il merkezinde ikamet eden yetişkinlerden çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyenlere demografik bilgi formu ve diğer ölçek formları verilmiş, bütünlük anksiyete stres ölçeği sonuçları orta-yüksek çıkan bireylerden haftada bir ya da iki kez olmak üzere 7 seans sürecektir olan odaklanmış grup terapisine katılmak isteyen 5 kişiyle grup terapileri yapılmış, terapi boyunca konuşmalar kaydedilerek, düzenlenen kısımlar yazıya dökülmüştür. Bu süreçte 5 kişilik kontrol grubuyla ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Grup terapileri sonunda deney ve kontrol grubuna ölçekler tekrar uygulanmıştır.

4.5. Verilerin Analizi

Deney ve kontrol gruplarındaki öğrenci sayısı 30'dan az olduğu için çalışmada parametrik olmayan testlerin uygulanması uygun görülmüştür. Nitekim literatür, az sayıda çalışma grubu olması durumunda istatistiğin örnekleme dağılımının normal dağılıma asimptotik olmadığını ve bu durumda parametrik olmayan tekniğin gerekli olduğunu göstermiştir.²⁰⁸ 7 oturumluk Rumi meditasyon terapi seanslarından sonra deney ve kontrol grubunun ön-test ve son-testleri alınmış ve bu testlerin verileri SPSS (versiyon 22) paket programına aktararak istatistiksel analizleri yapılmıştır. Terapiyi alan (deney grubu) ve almayan (kontrol grubu) grupların puanları arasındaki farklılığı değerlendirmek için Mann-Whitney U testi kullanılırken, deney ve kontrol gruplarının kendi grup içi ön-test ve son-test değerleri arasındaki farkların incelenmesi için ise Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örnek testi kullanılmıştır.

²⁰⁸ Mahmut Kartal, *Bilimsel Araştırmalarda Hipotez Testleri* (Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2006). Yusuf Yılmaz ve Yıldırım Yılmaz, "Parametrik Olmayan Testlerin Pazarlama Alanındaki Araştırmalarda Kullanımı: 1995–2002 Arası Yazın Taraması", *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7/3 (2005): 177. Şeref Kalaycı, "SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri", *Elementary Education Online*, 12/1 (2006): 1.

BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmada uygulanan ölçeklerin ön-test sonuçlarının deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır (Bkz. Tablo 5.1).

Tablo 5.1:Deney ve Kontrol Gruplarının Tüm Ölçümlerdeki Ön-test Değerlerinin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Ölçümler	Deney Grubu (n=5)		Kontrol Grubu (n=5)		U	p
	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	Sıra Ort.	Sıra Toplamı		
Bütünleşik Anksiyete Stres (BAS; toplam puan)	3.80	19.00	7.20	36.00	-1.79	.07
Duygu Durum Profili (DDP; toplam puan)	5.50	27.50	5.50	27.50	.00	1.00
Depresyon-Umitsuzluk (DU)	5.40	27.00	5.60	28.00	-.10	.92
Gerginlik-Anksiyete (GA)	6.60	33.00	4.40	22.00	-1.16	.25
Öfke-Saldırganlık (ÖS)	4.80	24.00	6.20	31.00	-.74	.46
Şaşkınlık-Hayret (ŞH)	5.40	27.00	5.60	28.00	-.11	.92
Tükenmişlik-Durağanlık (TD)	5.00	25.00	6.00	30.00	-.53	.59
Dinçlik-Aktiflik (DA)	5.20	26.00	5.80	29.00	-.31	.75

Notlar: * $p < .05$; Sıra Ort.= Sıra Ortalaması.

Analiz sonucunda deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların sırasıyla bütünleşik anksiyete ve stres düzeyleri ve duygu durum profili ön-test puanlarının tüm ölçümler için anlamlı bir farklılık göstermediği (Bütünleşik Anksiyete ve Stres toplam

puan için $z = -1.79$; $p > .05$, Duygu Durum Profili toplam puan için $z = .00$; $p > .05$; Depresyon-Umutsuzluk alt ölçeği için $z = -.10$; $p > .05$; Gerginlik-Anksiyete alt ölçeği için $z = -1.16$; $p > .05$; Öfke-Saldırganlık için $z = -.74$; $p > .05$; Şaşkınlık-Hayret için $z = -.11$; $p > .05$; Tükenmişlik-Durağanlık için $z = -.53$; $p > .05$; Dinçlik-Aktiflik için $z = -.31$; $p > .05$) görülmüştür. Buradan deney ve kontrol gruplarının 7 oturumluk Rumi meditasyon terapisi öncesinde bütünleşik anksiyete ve stres düzeyi ile duygu durum profilleri açısından benzerlik gösterdiği sonucu çıkarılabilir. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin bütünleşik anksiyete ve stres düzeyleri ile duygu durum profili ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı belirlemek için bağımlı gruplar t-testi yapılmak istenmiştir ancak ön-test ve son-test puanlarının farkları normal dağılım göstermediği için Wilcoxon işaretli sıralar testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 5.2' de sunulmuştur.

Tablo 5.2: Deney Grubundaki Bireylerin Ön-test ve Son-test Puanlarının Wilcoxon Eşleştirilmiş İk Örnek Testi Sonuçları

DDP	Negatif sıra	5	3.00	15.00	-2.02	.04*	.64
	Pozitif sıra	0	.00	.00			
	Eşit	0					
DU	Negatif sıra	5	3.00	15.00	-2.02	.04*	.64
	Pozitif sıra	0	.00	.00			
	Eşit	0					
GA	Negatif sıra	5	3.00	15.00	-2.02	.04*	.64
	Pozitif sıra	0	.00	.00			
	Eşit	0					
ÖS	Negatif sıra	4	3.50	14.00	-1.75	.08	.55
	Pozitif sıra	1	1.00	1.00			
	Eşit	0					
ŞH	Negatif sıra	5	3.00	15.00	-2.03	.04*	.64
	Pozitif sıra	0	.00	.00			
	Eşit	0					
TD	Negatif sıra	5	3.00	15.00	-2.03	.04*	.64
	Pozitif sıra	0	.00	.00			
	Eşit	0					
DA	Negatif sıra	2	4.50	9.00	-.40	.69	.13
	Pozitif sıra	3	2.00	6.00			
	Eşit	0					

Notlar: * $p < .05$; Sıra Ort.= Sıra Ortalaması; BAS= Bütünleşik Anksiyete Stres; DDP= Duygu Durum Profili; DU= Depresyon-Umutsuzluk; GA= Gerginlik-Anksiyete; ÖS= Öfke-Saldırganlık; ŞH= Şaşkınlık-Hayret; TD= Tükenmişlik-Durağanlık; DA= Dinçlik-Aktiflik.

Tablo 5.2 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların duygu durum profili ($z = -2.02$; $p < .05$; $r = .64$), depresyon-umutsuzluk alt ölçeği ($z = -2.02$; $p < .05$; $r = .64$), gerginlik-anksiyete alt ölçeği ($z = -2.02$; $p < .05$; $r = .64$), şaşkınlık-hayret alt ölçeği ($z = -2.03$; $p < .05$; $r = .64$) ve tükenmişlik-durağanlık alt ölçeğine ($z = -2.03$; $p < .05$; $r = .64$) yönelik ön test ve son test puanlarının anlamlı bir değişiklik gösterdiği belirlenmiştir. Bütünleşik anksiyete stres ölçeği ($p > .05$) ve duygu durum profilinin alt ölçekleri olan öfke-saldırganlık ($p > .05$) ve dinçlik-aktiflik ($p > .05$) ölçümlerinin ön test ve son test puanlarında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Buna göre, 7 oturumluk seans olarak uygulanan Rumi meditasyon terapisinin katılımcıların bütünleşik anksiyete ve stres düzeylerinde anlamlı bir etkisi yokken duygu durum profillerini düzenlemede etkili olduğu söylenebilir.

Tablo 5.3: Kontrol Grubundaki Bireylerin Ön-test ve Son-test Puanlarının Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örnek Testi Sonuçları

Ölçümler	Son test– Ön test	<i>n</i>	Sıra Ort.	Sıra toplamı	<i>z</i>	<i>p</i>	Etki büyüklüğü (<i>r</i>)
BAS	Negatif sıra	0	.00	.00	-1.83	.07	.58
	Pozitif sıra	4	2.50	10.00			
	Eşit	1					
DDP	Negatif sıra	3	3.33	10.00	-.67	.50	.21
	Pozitif sıra	2	2.50	5.00			
	Eşit	0					
DU	Negatif sıra	3	3.33	10.00	-.68	.50	.21
	Pozitif sıra	2	2.50	5.00			
	Eşit	0					
GA	Negatif sıra	2	2.25	4.50	-.82	.41	.26
	Pozitif sıra	1	1.50	1.50			
	Eşit	2					
ÖS	Negatif sıra	3	2.67	8.00	-.13	.89	.04
	Pozitif sıra	2	3.50	7.00			
	Eşit	0					
ŞH	Negatif sıra	3	2.50	7.50	-.92	.36	.29
	Pozitif sıra	1	2.50	2.50			
	Eşit	1					
TD	Negatif sıra	2	2.25	4.50	-.82	.41	.26
	Pozitif sıra	1	1.50	1.50			
	Eşit	2					

Notlar: BAS= Bütünleşik Anksiyete Stres; DDP= Duygu Durum Profili; DU= Depresyon-Umutsuzluk; GA= Gerginlik-Anksiyete; ÖS= Öfke-Saldırganlık; ŞH= Şaşkınlık-Hayret; TD= Tükenmişlik-Durağanlık; DA= Dinçlik-Aktiflik.

Tablo 5.3 incelendiğinde, kontrol grubunda yer alan bireylerin grup içi ön test ve son test puanlarının tüm ölçümlerinde anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p > .05$). Buna göre, 7 oturumluk seans olarak uygulanan Rumi meditasyon terapisi almayan katılımcıların bütünleşik anksiyete stres düzeylerinde ve duygu durum profillerini düzenlemede herhangi bir değişiklik olmadığı söylenebilir.



TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada, yeni bir meditasyon yöntemi olarak Rumi Meditasyonun bir zihin-beden uygulaması şeklinde kavramsallaştırılması ve 7 haftalık meditasyon uygulamasının algılanan stres, anksiyete ve duygu durum değişikliği üzerindeki etkinliğini değerlendirmek amaçlanmıştır.

Yapılan deneysel araştırma sonucunda manevi grup terapisini tamamlayan katılımcıların ön test-son test puanları arasındaki fark incelendiğinde stres ve anksiyete düzeylerinde olmasa da kısa süreli duygu durum ortalama puanlarında anlamlı düzeyde azalma tespit edilmiştir. Bu iyileşme ve olumlu yönde azalma programa katılan beş katılımcının beşinde de sağlanmıştır bu da Rumi Meditasyonun olumlu duygu durum geliştirmede etkili bir terapi modeli olduğunu desteklemektedir. Bu sonuç önceki araştırmaların bulguları çerçevesinde ele alındığında manevi grup terapisinin olumlu sonuçlar veren çok sayıda araştırma sonucuyla da tutarlılık göstermektedir.²⁰⁹ Örneğin California Üniversitesi'nin 2011 yılında yaptığı bir araştırmada, yaşları 22 ila 69 arasında olan yetişkinler izole bir doğa merkezinde üç aylık uygulamaya katıldı ve çeşitli meditasyon tekniklerini öğrendi. Uygulama tamamlandıktan sonra, katılımcılar günlük görevlerine daha fazla odaklanabildikleri ve uyanıklıklarının arttığı görüldü. Mueller'in 2015'te yaptığı bir araştırmada, şirket çalışanları tarafından yapılan düzenli meditasyonun şirket için beş kat daha karlı olduğu sonucuna varıldı. Bu faydalar arasında yüksek dikkat, artan iletişim kalitesi, azalan hastalık izinleri ve artan çalışan üretkenliği yer almıştır. İspanya'daki çeşitli sağlık merkezlerinden araştırmacılarla yürütülen ve hem sağlıklı katılımcıları hem de zihinsel ve fiziksel sağlığı bozulmuş katılımcıları içeren yakın tarihli (2022) bir çalışma, manevi temelli meditasyonun kaygıyı, depresyonu ve stresi azalttığını ve katılımcıların zihinsel yaşam kalitesini iyileştirdiğini bulmuştur.

Diğer yandan grup terapisinin uygulanmadığı kontrol grubunda ise, anksiyete ve stres düzeylerinde herhangi bir değişim gözlenmemiş bunun yanısıra olumsuz duygu durum eğilimleri devam etmiştir. Literatürü baktığımızda, Heimberg ve Liebowitz'in

²⁰⁹ Andrew C. Hafenbrack, Matthew L. LaPalme & Isabelle Solal, "Mindfulness Meditation Reduces Guilt and Prosocial Reparation", 28.

Cynthia Marske, Samantha Shah & Aaron Chavira, "Mindfulness-Based Stress Reduction in the Management of Chronic Pain and Its Comorbid Depression", 575.

Dharma S. Khalsa & Andrew B. Newberg, "Spiritual Fitness: A New Dimension in Alzheimer's Disease Prevention", *Journal of Alzheimer's Disease*, 505.

yapmış olduğu grup terapisi çalışmasında kontrol grubunun duygu durum değişikliği düzeyinde azalma görülmüş ancak bu azalmanın etkisi deney grubuna göre daha az olmuştur.²¹⁰ Sonuçlar çalışmanın birinci “H1: Rumi meditasyon ile bireylerin stres-anksiyete düzeyi arasında anlamlı ilişkiler vardır.” ve ikinci “H2: Rumi meditasyon ile bireylerin kısa süreli duygu durum değişiklikleri arasında anlamlı ilişkiler vardır.” Hipotezleriyle tutarlılık göstermektedir.

Demografik açıdan bakıldığında, değerlendirilen hiçbir demografik (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi) özellik için sonuçlar açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yaş faktörü için fark bulunmaması literatürle ve manevi grup terapisinin yapısıyla uyumludur. Literatür incelendiğinde de demografik özelliklerin çalışma sonuçlarına etki ettiği çok az araştırma olduğu görülmüş²¹¹ ya da yaşın çalışma sonucunda öngörücü değeri olmadığı belirlenmiştir.²¹² Yine cinsiyet bazlı değerlendirildiğinde de anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde de cinsiyetler arasında terapi sürecinden daha fazla yarar sağlamaya yönelik bir farklılık bildirilmemiştir.²¹³ Ancak istisna olarak bir çalışmada erkeklerin terapi sonuçlarının daha iyi olduğu görülmüştür.²¹⁴ Ayrıca, yetişkin danışanlarda eğitim seviyesinin de terapi sonucunun bir göstergesi olmadığı görülmektedir. Bu sonuç terapiye devam etmek için yeterli eğitim düzeyine sahip kişilerin, daha yüksek eğitim düzeyine sahip kişiler kadar Rumi meditasyondan yararlanabileceğini düşündürmektedir.

Anksiyete ve stres bozukluklarının tedavisinde farklı terapi yaklaşımlarının kullanıldığı bilinmektedir. Ülkemizde anksiyeteli bireyler ile yapılan deneysel çalışmalarda bilişsel terapi, gerçeklik terapisi ve çözüm odaklı terapi gibi yaklaşımlar kullanılmıştır.²¹⁵ Manevi grup terapileri ise bu gibi problemlerin tedavisinde ülkemiz için

²¹⁰ Richard G. Heimberg & Michael R. Liebowitz, “Cognitive Behavioral Group Therapy vs Phenelzine Therapy for Social Phobia: 12-week Outcome”, *Archives of General Psychiatry*, 55/12 (1998): 1133.

²¹¹ Nili R. Benazon & David R. Rosenberg, “Cognitive Behavior Therapy in Treatment-naïve Children and Adolescents with Obsessive-Compulsive Disorder: An Open Trial”, *Behav Res Ther.*, 40 (2002): 529.

²¹² David Cols & Isaac M. Marks, “Obsessive-Compulsive Symptom Dimensions as Predictors of Compliance with and Response to Behaviour Therapy: Results from a Controlled Trial”, *Psychother Psychosom*, 71/5 (2002): 255.

²¹³ Edna B. Foa & Jonathan B. Grayson, “Success and Failure in the Behavioral Treatment of Obsessive-Compulsives”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51/2 (1983): 287.

²¹⁴ Joseph Zohar, Abraham Weizman & Haggai Hermesh, “Sexual Dimorphism in Obsessive-Compulsive Disorder”, *The World Journal of Biological Psychiatry*, 5/4 (2004): 235.

²¹⁵ Behiye Akacan ve Gürcan Seçim, “Social Anxiety Experiences and Responses of University Students”, *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 10/3 (2015): 257.

henüz emekleme çağındadır.

Benzer problemler taşıyan bireylerin birbirlerine yakın olması ve başkalarının da onlarla aynı sorunu yaşadıklarını görmesi içlerinde bulundukları durumu normalleştirmelerine yardımcı olabilir. Bu bireylerin, problemlerini aynı sorunlarla başa çıkmaya çalışan diğer katılımcılarla paylaşması bir diğer ifadeyle içlerini dökmeleri ve karşılığında destekleyici bir onay almaları problemlerin aşılmasında pozitif yönde etki sağlayabilir. Bu gibi grup çalışmaları katılımcıların kendilerini yalnız ve problemleri hissetmelerini engeleyebilir ve sevildiklerini, değer gördüklerini ve anlaşıldıklarını hissetmelerini sağlayabilir. Grup terapisi ortamı, dışarıdakilerin yadırgayıcı ve alaycı bakışlarından uzak, korumacı ve güvenilir bir yapıya sahiptir. Katılımcılar, birbirleri için bir ayna görevi görebilir, stres ve endişelerine yönelik içgörü kazanabilirler. Danışman ve grup üyelerinin geri bildirimleri, sorunlara yönelik farklı bakış açıları kazanılmasını, akılcı ve pozitif değerlendirmeler yapılmasını ve sorunların çözümüne yönelik içsel motivasyonun artmasını sağlayabilir.

Anksiyete ve stres problemi yaşayan bireyler, başkaları tarafından olumsuz olarak değerlendirileceğini düşündükleri davranışlardan kaçınmaya çalışır, eleştirilmek ve toplumsal tabirle ‘rezil olmaktan’ korkar ve tüm bu sebeplerden diğerleri ile etkileşim ve iletişimini kısıtlar. Bu çalışma ile grup terapisi ortamının sınırlarını danışanların belirlediği güvenli alanı içinde katılımcıların, danışman gözetimi ve yardımı altında anksiyeteleri, stresleri ve değişen duygudurumlarına yönelik çarpıtmalarını anlamaları ve duygu, düşünce ve davranışlarında tutarlılık sağlanmaları amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda terapi boyunca hikayelere, danışman yönlendirmelerine ve diğer katılımcıların geri bildirimlerine maruz kalan danışanların, yaşadıkları sorunlara yönelik iç görü kazanmalarının, endişe ve streslerinin gerekliliğini sınamalarının ve olumlu düşünmeye ağırlık vermelerinin sağlanması hedeflenmiştir. Nitekim yedi haftalık terapi süreci sonunda danışanların stres ve anksiyete seviyeleri düşmeye başlamıştır. Son seans olan değerlendirme seansında katılımcılar, başlangıçta kendilerini ifade etmekte zorlandıklarını, sonrasında ise rahatlıkla düşüncelerini ifade edebildiklerini söylemişler ve dış dünyanın zorluklarıyla daha iyi mücadele edebilecek güce kavuştuklarını belirtmişlerdir.

Sonuç olarak, ilgili literatürle tutarlı olarak bu çalışmadan elde edilen bulgular ve

çıkarılan sonuçlar Rumi meditasyonun anksiyete ve stres sorunu yaşayan bireylerin anksiyete ve stres düzeylerini azaltmada kısmen etkili bir terapi yöntemi olduğunu ortaya koysa da katılımcıların olumlu duygu durum geliştirmelerini sağlamada büyük etkiye sahiptir.

Öneriler ve Sınırlılıklar

Çalışmamızda katılımcı sayısının düşük olması, önemli bir kısıtlılıktır. Daha geniş danışan gruplarıyla yapılacak çalışmalar daha güçlü sonuçlar verebilir. Yeterli süre olmaması ve katılımcılara ulaşmanın zorlaşması gibi sebeplerle izleme çalışmasının yapılmaması bir diğer kısıtlılıktır. Grup terapisi etkisinin devam edip etmediğinin kontrolü 1 ay, 3 ay ve 6 ay sonrasında yapılacak olan izleme çalışmaları ile anlaşılabilir. Benzer şekilde yapılan bazı çalışmalar²¹⁶ grup terapilerinin süreçsel olarak anksiyete ve stresi azaltmada etkili bir terapi yaklaşımı olduğuna işaret etse de Rumi meditasyonla yapılacak bir boylamsal çalışma literatür için yararlı olacaktır. Ayrıca bu araştırmalarda terapi süresinin daha uzun tutulmasının tedavinin etkisini arttırabileceği düşünülmektedir. Çalışma herhangi bir ayırt edici özelliği olmayan yetişkin gruplar ile yapılmış olup sonraki çalışmalar üniversite öğrencileri gibi spesifik gruplar ya da çocuklar ile yapılabilir. Çünkü çalışmada kullanılan Mesnevi hikayeleri çocukların da anlayabileceği ve yorumlayabileceği düzeydedir. Bu çalışmada ön test-son test yöntemine yer verilmiş olup gelecekteki çalışmalar, hangi katılımcının hangi seansta ne kadar ilerleme kaydettiğini görmek için her seans öncesi ve sonrası yapılabilir. Ülkemizde manevi grup terapisi çalışmalarının azlığı düşünüldüğünde, gelecekte yapılacak her çalışmanın literatürdeki eksikliği gidereceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin hepsinin kamu ya da özel sektör çalışanı olması grup terapisine katılımı zorlaştırmış, tüm katılımcıların müsait olduğu zaman aralıkları içerisinde seansların sürdürülmesi sağlanmaya çalışılmıştır. Yine terapi boyunca katılımcıların dikkatlerinin sürekli dağılması ve terapi içi sohbetlere katılma konusundaki isteksizlikleri de araştırmanın diğer sınırlılıklarıdır.

²¹⁶ Richard G. Heimberg, Debra Salzman & Mary K. Blundell, "Cognitive Behavioral Group Treatment for Social Phobia: Effectiveness at Five-Year Followup", *Cognitive Therapy and Research*, 17/4 (1993): 325.

KAYNAKÇA

- Abelsen, Peter. "Schopenhauer and Buddhism". *Philosophy East and West*. 43/2 (1993): 255-278.
- Ades, A. Philip & Patrick D. Savage. "Resistance Training on Physical Performance in Disabled Older Female Cardiac Patients". *Med Sci Sports*. 35/8 (2003): 1265-1270.
- Akacan, Behiye ve Gürçan Seçim. "Social Anxiety Experiences and Responses of University Students". *Cypriot Journal of Educational Sciences*. 10/3 (2015): 257-264.
- Akbaş, Mehmet. *Ebu'd Derda: İslam Davetine Adanmış Bir Hayat*. İstanbul: Nisa Yayıncılık, 2018.
- Al-Ghazali. *The Mysteries of the Prayer and Its Important Elements: Book 4 of Ihya' 'ulum al-din, The Revival of the Religious Sciences*, Çeviren Michael Abdurrahman Fitzgerald, Amsterdam: Fons Vitae Lyceum, 2018.
- Al-Jawzīyah, Muḥammad Ibn Qayyim. *Al-Wābil Al-Şayyib Min Al-Kalim Al-Ṭayyib*. al-Qāhirah: Dār al-Ḥadīth, 1999.
- Allan, L. Julia & Barbara Farquharson. "Stress in Telephone Helpline Nurses is Associated with Failures of Concentration, Attention and Memory and with More Conservative Referral Decisions". *British Journal of Psychology*. 105/2 (2004), 54-65.
- Altuntaş, Halil ve Muzaffer Şahin. *Kur'ân-ı Kerîm Meâli*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2009.
- Âmin, Muhammad & Muhammad Saeed Shafiq. "Importance of Secrecy (Keeping Things Secret) In Islam A Research Review". *Fahm-i-Islam*. 1/2 (2018): 1-7.
- Analayo. *Satipatthana: The Direct Path to Realization*. Birmingham: Windhorse Publications, 2003.
- Anderson, Thomas & Mallika Suresh. "Meditation Benefits and Drawbacks: Empirical Codebook and Implications for Teaching". *Journal of Cognitive Enhancement*. 3 (2019): 207-220.
- Andresen, Jensine. *Meditation Meets Behavioral Medicine: The Story of Experimental Research on Meditation*. Thorveton: Imprint Academic, 2000.
- Arasteh, A. Reza. *Rumi The Persian, The Sufi*. Oxfordshire: Routledge, 2007.
- Arberry, J. Arthur. *Mystical Poems of Rumi*. Chicago: Chicago University Press, 1968.
- Arias, J. Albert, Karen Steinberg & Alok Banga. "Systematic Review of the Efficacy of Meditation Techniques as Treatments for Medical İllness". *J Altern Complement Med*. 12 (2006): 817-832.
- Artsanthia, Jintana & Ni Putu Wulan Purnama Sâri. "The Effects of Meditation-Healing Exercise in Elderly Who are Living with Non-Communicable Disease in Bangkok and Surabaya". *Journal of the Royal Thai Army Nurses*. 19/1 (2019): 74-83.
- Asad, Muḥammad. *The Message of the Quran*. Kuala Lumpur: Islamic Book Trust, 2011.
- Ayten, Ali. *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik: Farklı Alanlarda Araştırma Bulguları ve Değerlendirmeler*. İstanbul: Dem Yayınları, 2019.
- Bakhtiar, Laleh. *Quranic Psychology of the Self: A Textbook on Islamic Moral Psychology*. Chicago: Kazi Publication Inc, 2000.

- Balthasar, Hans Urs von. *Christian Meditation*. California: Ignatius Press, 1989.
- Barks, Coleman & John Moyne. *The Essential Rumi*. Londra: HarperOne, 2004.
- Barks, Coleman & John Moyne. *Rumi: Selected Poems*. London: Penguin Books, 2004.
- Barnes, A. Vernon. "Acute Effects of Transcendental Meditation on Hemodynamic Functioning in Middle-aged Adults". *Psychosom Med.* 61/4 (1999): 525-531.
- Benson, Herbert. *The Relaxation Response: Therapeutic Effect*. UK: Avon Book, 1997.
- Benazon, R. Nili & David R. Rosenberg. "Cognitive Behavior Therapy in Treatment-naïve Children and Adolescents with Obsessive-Compulsive Disorder: An Open Trial". *Behav Res Ther.* 40 (2002): 529-539.
- Bhatia, Nirmanmoh, Jugal Kishore & Tanu Anand. "Occupational Stress Amongst Nurses from Two Tertiary Care Hospitals in Delhi". *Australas Med J.* 3/11 (2010): 731-738.
- Blumenthal, A. James. "Effects of Exercise Training on Cardiorespiratory Function in Men and Women Older than 60 Years of Age". *Am J Cardiol.* 67/7 (1991): 633-639.
- Bo, D. Federico. *Emanation and Philosophy of Language. An Introduction to Joseph ben Abraham Gikatilla*. Los Angeles: Cherub Press, 2019.
- Bogart, Greg. "The Use of Meditation in Psychotherapy: A Review of the Literature". *American Journal of Psychotherapy.* 45/3 (1991): 383-412.
- Bowen, Sarah & Katie Witkiewitz. "Mindfulness Meditation and Substance Use in an Incarcerated Population". *Psychol Addict Behav.* 20/3 (2006): 343-347.
- Bremner, James D. "Neuroimaging in Posttraumatic Stress Disorder and Other Stress related Disorders". *Neuroimaging Clinics of North America.* 17/4 (2007): 523-538.
- Bronkhorst, Johannes. "Review of The Ideas and Meditative Practices of Early Buddhism". *Indo-Iranian Journal.* 36 (1993): 63-68.
- Brook, D. Robert. "Beyond Medications and Diet: Alternative Approaches to Lowering Blood Pressure: A Scientific Statement from the American Heart Association". *Hypertension.* 61 (2013): 1360-1383.
- Browne, G. Edward. *A Literary History of Persia*. Oxfordshire: Routledge, 2013.
- Cahn, R. Baruch & John Polich. "Meditation States and Traits: EEG, ERP and Neuroimaging Studies". *Psychol Bull.* 132/2 (2006):180.
- Camfield, P. Graham. "The Pavlovtsy of Khar'kov Province, 1886-1905: Harmless Sectarians or Dangerous Rebels?". *Modern Humanities Research Association and University College London, School of Slavonic and East European Studies.* 68/4 (1990): 692-717.
- Cardoso, Roberto, Eduardo de Souza & Luiz Camano. "Meditation in Health: An Operational Definition". *Brain Research Protocols.* 14/1 (2004): 58-60.
- Carpenter, J. Tyler. "Meditation, Esoteric Traditions-Contributions to Psychotherapy". *American Journal of Psychotherapy.* 31 (1977): 394-404.
- Chan, R. Roxane & Janet L. Larson. "Meditation Interventions for Chronic Disease Populations: A Systematic Review". *J Holist Nurs.* 33 (2015): 351-365.
- Chiesa, Alberto & Alessandro Serretti. "Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-analysis". *J Altern Complement Med.* 15/5 (2009): 593-600.

- Clowney, P. Edmund. *Christian Meditation*. Vancouver: Regent College Publishing, 1979.
- Clowney, P. Edmund. *Preaching and Biblical Theology*. New Jersey: P&R Publishing, 2002.
- Cohen, Sheldon, Tom Kamarck & Robin Mermelstein. "A Global Measure of Perceived Stress". *Journal of Health and Social Behavior*. 24/4 (1983): 385–396.
- Cols, David & Isaac M. Marks. "Obsessive-Compulsive Symptom Dimensions as Predictors of Compliance with and Response to Behaviour Therapy: Results from a Controlled Trial". *Psychother Psychosom*. 71/5 (2002): 255–262.
- Cramer, Holger & Helen Hall. "Prevalence, Patterns and Predictors of Meditation Use Among US Adults: A Nationally Representative Survey". *Sci Rep*. 10/6 (2016):25-29.
- Dan, Joseph & Ronald Kiener. *The Early Kabbalah*. N.J: Paulist Press, 1986.
- Davidson, J. Richard & Alfred W. Kaszniak. "Conceptual and Methodological Issues in Research on Mindfulness and Meditation". *American Psychologist*. 70/7 (2015): 581-592.
- Davidson, J. Richard, John D. Dunne & Adam Engle. "Contemplative Practices and Mental Training: Prospects for American Education". *Child Dev Perspect*. 6/2 (2012): 146-153.
- Dawson, Beth & Robert G. Trapp. *Basic and Clinical Biostatistics*. New York: McGraw-Hill Professional, 2004.
- Deatherage, Gary. "The Clinical Use of Mindfulness Meditation Techniques in Short-term Psychotherapy". *Journal of Transpersonal Psychology*. 7 (1975): 133-143.
- Dilwar, Hussain & Bhushan Braj. "Psychology of Meditation and Health: Present Status and Future Directions". *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 10/3 (2010): 439-451.
- Dunn, D. Karen. "A Review of the Literature Examining the Physiological Processes Underlying the Therapeutic Benefits of Hatha Yoga". *Advances in Mind-body Medicine*. 23/3 (2008): 10-18.
- Ebadi, Hüseyin. "Bütünleşik Anksiyete Stres Ölçeği: Ölçek Geliştirme Çalışması". *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*. 6/1 (2020): 89-99.
- Ebrahimi, Hossein. "The Association Between Quality of Sleep and Health-related Quality of Life in Nurses". *J Hayat*. 12 (2007): 13–20.
- Eco, Umberto & William Weaver. *Serendipities: Language and Lunacy*. New York: Columbia University Press, 1998.
- Eliot, Charles. *Hinduism and Buddhism: An Historical Sketch*. London: Routledge and Keagan Paul, 1921.
- Erginli, Zafer. "Hayatı Sembollere Yükleme: Bir Mesnevî Hikâyesinin Anlaşılma Biçimleri Üzerine". *Milel ve Nihal*. 6 (2009): 221-243.
- Fard, Ali Ashgar Mirbagheri. "Islamic Mysticism and Persian Literature: The Case of Rumi's Mathnawi". *Journal of the International Institute of Islamic Thought and Civilization*. 8/2 (2012): 15.
- Fine, Lawrence. *Essential Papers in Kabbalah*. New York: NYU Press, 1995.
- Fisher, J. Eugene. *In Our Time: The Flowering of Jewish Catholic Dialogue*. USA: Paulist

- Press, 1990.
- Flood, Gavin. *An Introduction to Hinduism*. UK: Cambridge University Press, 1996.
- Foa, B. Edna & Jonathan B. Grayson. "Success and Failure in the Behavioral Treatment of Obsessive-Compulsives". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 51/2 (1983): 287–297.
- Fragar, Robert, James Fadiman & Huston Smith. *Essential Sufism*. San Francisco: Harper-Collins, 1997.
- Gamard, Ibrahim. *Rumi and Islam: Selections from His Stories, Poems and Discourses, Annotated & Explained*. Nashville: SkyLight Paths Publishing, 2004.
- Geoffroy, Eric & Roger Gaetani. *Introduction to Sufism: The Inner Path of Islam*. Bloomington: World Wisdom, 2010.
- Glasse, Cyril. *The Concise Encyclopedia of Islam*. UK: Stacey International, 1989.
- Goldin, R. Philippe & James J. Gross. "Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) On Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder". *Emotion*. 10/1 (2010): 83.
- Goleman, Daniel. *Tibetan & Western Models of Mental Health*. Boston: Wisdom, 1990.
- Gotink, A. Rinske, Paula Chu & Herbert Benson. "Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs.". *PLoS ONE*. 10/4 (2015).
- Gökcan, M. Mansur. "Tasavvufta Allah Sevgisi". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 1(2001): 18.
- Gökcan, M. Mansur. "Tasavvufta Tevekkül Anlayışı". *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 18/1 (2018): 131-165.
- Gökkaya, Füsün ve Elifnur Zorluoğlu. "Türkiye’de Bilişsel Davranışçı Grup Terapisi, Psikodrama ve Sanat Terapisi Kullanılarak Yapılmış Etkililik Çalışmalarının İncelenmesi". *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar*. 12/2 (2020): 258-273.
- Gören, B. Ayşe. "Afet Sonrası İkincil Travmatik Stres ve Dini Başa Çıkma: Kahramanmaraş Depremi Örneği". *Marife Dini Araştırmalar Dergisi*. 23 (2023): 80-100.
- Grisell, Ronald. *Sufism*. Berkeley: Ross, 1983.
- Hafenbrack, C. Andrew, Matthew L. LaPalme & Isabelle Solal. "Mindfulness Meditation Reduces Guilt and Prosocial Reparation". *Journal of Personality and Social Psychology*. 123/1 (2022): 28-54.
- Hajbaghery, A. Mohsen & Marzieh Khamechian. "Nurses’ Perception of Occupational Stress and Its Influencing Factors: A Qualitative Study". *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*. 17/5 (2012): 352-359.
- Hassed, Craig. "Meditation in General Practice". *Aust Fam Physician*. 25/8 (1996): 1257–1260.
- Heimberg, G. Richard, Debra Salzman & Mary K. Blundell. "Cognitive Behavioral Group Treatment for Social Phobia: Effectiveness at Five-Year Followup". *Cognitive Therapy and Research*. 17/4 (1993): 325-339.
- Heimberg, G. Richard & Michael R. Liebowitz. "Cognitive Behavioral Group Therapy vs Phenelzine Therapy for Social Phobia: 12-week Outcome". *Archives of General Psychiatry*. 55/12 (1998): 1133–1141.

- Helminski, Kabir. *The Knowing Heart: A Sufi Path of Transformation*. Boston: Shambhala, 2000.
- Himelstein, Samuel. "Meditation Research: The State of the Art in Correctional Settings". *Int J Offender Ther Comp Criminol*. 55/4 (2011): 646–61.
- Hokmabadi, Mahmood. "The Strategies Of Mowlana Jalaluddin Rumi (Mowlavi) In Teaching Cognitive Concepts As An Effective Strategy In Modern Educational Systems (The story of the Prince and the Handmaid in Mathnawi)". *Social and Behavioral Sciences*. 30 (2011): 2180-2185.
- Horata, Osman. "Mevlâna Celaleddin Rumi ve Türk Kültür Hayatında Mevlevilik". *Erdem*. 50 (2008): 161-168.
- Idel, Moshe. *Kabbalah: New Perspectives*. New Haven and London: Yale University Press, 1988.
- Idel, Moshe. *Kabbalistic Prayer and Color: Approaches to Judaism in Medieval Times*. Chicago: Scholar's Press, 1985.
- Irfani, Khawaja Abdul Hamid. *The Sayings of Rumi & Iqbal* (Delhi: Adam Publishers & Distributors, 2006.
- Irham, Iqbal. "Sufi Psycho-Physio-Therapy". *Heritage of Nusantara International Journal of Religious Literature and Heritage*. 6/1 (2017): 43.
- Izutsu, Toshihiko. *Sufism and Taoism: A Comparative Study of Key Philosophical Concepts*. CA: University of California Press, 1983.
- İzci, Filiz, Ahmet Serkan İlğün ve Ebru Fındıklı. "Psychiatric Symptoms and Psychosocial Problems in Patients with Breast Cancer". *The Journal of Breast Health*. 12/3 (2016): 94–101.
- Jacobs, L. Tonya & Elissa S. Epel. "Intensive Meditation Training, Immune Cell Telomerase Activity and Psychological Mediators". *Psychoneuroendocrinology*. 36/5 (2011): 664-681.
- Johansson, E. A. Rune. *Pali Buddhist Texts: Explained to the Beginner*. London: Psychology Press, 1981.
- Kamalashila. *Meditation: The Buddhist Art of Tranquility and Insight*. Birmingham: Windhorse Publications, 2003.
- Kane, Pratibha. "Stress Causing Psychosomatic İllness Among Nurses". *Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine*. 13/1 (2009): 28-32.
- Kalaycı, Şeref. "SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri". *Elementary Education Online*. 12/1 (2006): 1-6.
- Karaköse, Rukiye. "Rumi Meditasyonun Beyin Üzerindeki Etkilerinin Nörogörüntüleme İle Değerlendirilmesi". Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2014.
- Kartal, Mahmut. *Bilimsel Araştırmalarda Hipotez Testleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2006.
- Kathir, Ibn. *Tafsir Al-Quran Al- 'Azim*. Saudi Arabia: Dar Ibn Al-Jawzi, 1998.
- Katıtaş, Sevda. "Karma Yöntem Araştırmalarına Bütüncül Bir Bakış". *International Social Sciences Studies Journal*. 5/49 (2019): 6250-6260.
- Khalsa, S. Dharma & Andrew B. Newberg. "Spiritual Fitness: A New Dimension in Alzheimer's Disease Prevention". *Journal of Alzheimer's Disease*. 80/2 (2021):

505.

- Khanam, Farida. *The Life and Teaching of Prophet Muhammad*. New Delhi: Goodword Books, 2004.
- Khoury, Bassam, Bärbel Knäuper & Marco Schlosser. "Effectiveness of Traditional Meditation Retreats: A Systematic Review and Meta-analysis". *Journal of Psychosomatic Research*. 92 (2017): 16-25.
- King, R. James. "Narrative Disjunction and Conjunction in Rumi's Mathnawi". *The Journal of Narrative Technique*. 19/3 (1989): 27.
- Knysh, Alexander. *Islamic Mysticism: A Short History*. Boston: Brill, 2010.
- Koç, Mustafa. "Türkiye'deki Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Çalışmaları Bağlamında II. Uluslararası Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi Üzerine Bibliyometrik Analizler". *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*. 2 (2018): 29-96.
- Kok, E. Bethany, Christian E. Waugh & Barbara L. Fredrickson. "Meditation and Health: The Search for Mechanisms of Action". *Social and Personality Psychology Compass*. 7/1 (2013): 27-39.
- Kugle, A. Scott. *Islam and Meditation*. Oxford: Oxford Library of Psychology, 2021.
- Kutz, Ilan, Joan Z. Borysenko & Herbert Benson. "Meditation and Psychotherapy: A Rationale for the Integration of Dynamic Psychotherapy, The Relaxation Response and Mindfulness Meditation". *American Journal of Psychiatry*. 142 (1985):1-8.
- Lagopoulos, Jim, Jian Xu & Inge Rasmussen. "Increased Theta and Alpha EEG Activity During Nondirective Meditation". *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 15/11 (2009): 1187.
- Lakhan, E. Shaheen & Kerry L. Schofield. "Mindfulness-Based Therapies in the Treatment of Somatization Disorders: A Systematic Review and Meta-analysis". *PLoS One*. 8/8 (2013): 35-36.
- Lama, Dalai. *Mind Science: An East Meets West Dialogue*. Boston: Wisdom Publications, 1991.
- Lamprecht, Raphael & Joseph LeDoux. "Structural Plasticity and Memory". *Nature Reviews Neuroscience*. 5 (2004): 45-54.
- Lazar, W. Sara, Catherine E. Kerr & Rachel H. Wasserman. "Meditation Experience is Associated with Increased Cortical Thickness". *Neuroreport*. 16/17 (2000): 1581-1585.
- Lewis, D. Franklin. *Rumi: Past and Present, East and West*. Oxford: Oneworld, 2000.
- Lombardo, Barbara & Caryl Eyre. "Compassion Fatigue: A Nurse's Primer". *Online Journal of Issues in Nursing*. 16/1 (2010): 3.
- Luders, Eileen, Kristi Clark & Katherine L. Narr. "Enhanced Brain Connectivity in Longterm Meditation Practitioners". *NeuroImage*. 57/4 (2011): 1308-1316.
- Maclean, A. Katherine, Emilio Ferrer & Stephen R. Aichele. "Intensive Meditation Training Improves Perceptual Discrimination and Sustained Attention". *Psychol Sci.* 21/6 (2010): 829-839.
- Mair, H. Viktor. *Wandering on the Way: Early Taoist Tales and Parables of Chuang Tzu*. USA: Random House, 1994.
- Maqsood, W. Ruqaiyyah. *The Muslim Prayer Encyclopaedia*. New Delhi: Al-Risala, 1998.

- Mars, Tom & Hilary Abbey. "Mindfulness Meditation Practise as a Healthcare Intervention: A Systematic Review". *Int J Osteopath Med.* 13/2 (2010): 56-66.
- Marske, Cynthia, Samantha Shah & Aaron Chavira. "Mindfulness-Based Stress Reduction in the Management of Chronic Pain and Its Comorbid Depression". *The Journal of the American Osteopathic Association.* 120/9 (2020): 575.
- McEwen, S. Bruce. "Effects of Adverse Experiences for Brain Structure and Function". *Biological Psychiatry.* 48/8 (2000): 721–731.
- McGee, Michael. "Meditation and Psychiatry". *Psychiatry.* 5/1 (2008): 28–40.
- Mehta, D. Reema & Andrew J. Roth. "Psychiatric Considerations in the Oncology Setting". *CA Cancer J Clin.* 65/4 (2015): 300-314.
- Menuhin, Yehudi. *The Illustrated Light on Yoga*. India: Harper Colin's Publisher Delhi, 1997.
- Mirdal, Gretty. "Mevlâna Jalal-ad-Din Rumi and Mindfulness". *Journal of Religion and Health.* 51/4 (2010): 1-15.
- Moberg, O. David. "Spirituality Research: Measuring the Immeasurable?". *Perspectives on Science and Christian Faith.* 62/2 (2010): 99-114.
- Mohamed S. Munsoor & Che Z. Sa'ari. "Contemplative Framework and Practices: An Islamic Perspective". *Journal of Usuluddin.* 45/1 (2017): 93-119.
- Murata, Sachiko. *"The Heart". The Tao of Islam: A Sourcebook on Gender Relationships in Islamic Thought*. New York: State University of New York Press, 1992.
- Murphy, Michael & Steven Donovan. "A Bibliography of Meditation Theory and Research: 1931-1983". *J. Transpersonal Psychology.* 15 (1983): 181-228.
- Murphy, Michael, Steven Donovan & Eugene Taylor. *The Physical and Psychological Effects of Meditation: A Review of Contemporary Research With a Comprehensive Bibliography, 1931-1996*. CA: Institute of Noetic Sciences, 1997.
- Nasr, H. Seyyed. *Transcendent Theosophy of Mulla Sadra*. Chicago: Kazi Publication Inc, 2000.
- Nasr, H. Seyyed, Caner K. Dağlı & Maria M. Dakake. *The Study Quran: A New Translation and Commentary*. San Francisco: Harper-Collins, 2015.
- Neuendorf, Rachel & Helané Wahbeh. "The Effects of Mind-Body Interventions on Sleep Quality: A Systematic Review". *Evid Based Complement Alternat Med.* (2015): 21-25.
- Nicholson, A. Reynold. *The Mystics of Islam*. Boston: Ancient Wisdom Publications, 2007.
- Nidich, Sanford, Shujaa Mjasiri & Randi Nidich. "Academic Achievement and Transcendental Meditation: A Study with At-risk Urban Middle School Students". *Education..* 131/3 (2011): 556.
- Nurbakhsh, Javad. *What the Sufis say..* New York: Nimatullahi Publications, 1980.
- Nuthongkaew, Kantaphon & Phrakhrū Wateethammawipat. "Buddhism and Hinduism in Sociological Perspectives: A Similar Comparative Study". *Journal of Positive School Psychology.* 6/4 (2022): 10188–10192.
- Packer, I. James. *Knowing God*. London: Hodder and Stoughton, 1975.
- Paintner, V. Christine. *Lectio Divina: Contemplative Awakening and Awareness*. USA: Paulist Press, 2008.

- Parajuli, Niranjana. "Effect of Four Weeks of Integrated Yoga Intervention on Perceived Stress and Sleep Quality among Female Nursing Professionals Working at a Tertiary Care Hospital: A Pilot Study". *Industrial Psychiatry Journal*. 30/1 (2021): 136.
- Parshad, Omkar. "Role of Yoga in Stress Management". *The West Indian Medical Journal*. 53/3 (2004):191-194.
- Patil, Nitin. "A Randomized Trial Comparing Effect of Yoga and Exercises on Quality of Life among nursing population with Chronic Low Back Pain". *International Journal of Yoga*. 11/3 (2018): 208.
- Peeran, L. Syed. *Fundamentals of Islam and Sufism*. New Delhi: Authorspress New Delhi, 2021.
- Perez, A. Yolanda, Amado R. Santana & Lilisbeth P. Perez. "Effectiveness of Mantra-Based Meditation on Mental Health: A Systematic Review and Meta-analysis". *Int J Environ Res Public Health*. 19/6 (2022): 3380.
- Peseschkian, Nossrat. *Oriental Stories as Tools in Psychotherapy: The Merchant and the Parrot*. NY: Springer Verlag, 1982.
- Peseschkian, Nossrat. *Psychotherapy of Everyday Life: Training in Partnership and Self-help*. NY: Springer Verlag, 1986.
- Ponte, De Guigo & Hugh of Balma. *Carthusian Spirituality: The Writings of Hugh of Balma and Guigo de Ponte*. USA: Paulist Press, 1979.
- Rahman, N. Farhat. "Spiritual Healing and Sufi Practices". *Nova Journal of Sufism and Spirituality*. 2/1 (2014): 1-9.
- Regnerus, D. Mark. "Religion and Positive Adolescent Outcomes: A Review of Research and Theory". *Review of Religious Research*. 44/4 (2003): 394-413.
- Rençber, Ahmet. "Kuran'da Cezaların Affı, Sulh Ve Tövbe". *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 38 (2017): 59-78.
- Rosch, Eleanor. "Is Wisdom in the Brain?". *Psychological Science*. 10 (1999): 222-224.
- Rosch, Eleanor. "More than mindfulness: When you have a tiger by the tail, let it eat you.". *Psychological Inquiry*. 18/4 (2007): 258-264
- Rothman, Abdallah & Adrian Coyle. "Toward a Framework for Islamic Psychology and Psychotherapy: An Islamic Model of the Soul". *Journal of Religion and Health*. 57/5 (2018): 1731-1744.
- Rumi, Jalal al-Din. *The Mathnawi of Jalal ud-din Rumi*, Çeviren Reynold A. Nicholson, Tehran: Booteh Publication Company, 2002.
- Sabry, M. Walaa & Adarsh Vohra. "Role of Islam in the Management of Psychiatric Disorders". *Indian J Psychiatry*. 55/2 (2013): 205-214.
- Samuel, Gabriella. *The Kabbalah Handbook: A Concise Encyclopedia of Terms and Concepts in Jewish Mysticism*. UK: Penguin Books, 2007.
- Schimmel, Annemarie. "*Mawlana Rumi: Yesterday, Today and Tomorrow*" in *Poetry and Mysticism in Islam: The Heritage of Rumi*. Cambridge: Cambridge University Press, 1994.
- Schimmel, Annemarie. *Mystical Dimensions of Islam*. North Carolina: The University of North Carolina Press, 2011.
- Schimmel, Annemarie. "Mystical poetry in Islam: The Case of Maulana Jalaladdin

- Rumi". *Religion & Literature*. 20/1 (1988): 67–80.
- Schneider, H. Robert, Clarence E. Grim & Maxwell V. Rainforth. "Stress Reduction in the Secondary Prevention of Cardiovascular Disease: Randomized, Controlled Trial of Transcendental Meditation and Health Education in Blacks". *Cardiovascular Quality and Outcomes*. 5/6 (2012): 750–758.
- Schuon, Frithjof. *Sufism: Veil and Quintessence: A New Translation with Selected Letter*. Indiana: World Wisdom, 2006.
- Schuon, Frithjof. *Understanding Islam*. Indiana: World Wisdom, 1998.
- Sedaghat, Amir. "Translating Rumi through the Prism of Ideology". *Iran Namag*. 5/2 (2020): 4-34.
- Segal, V. Zindel, Mark J. Williams & John D. Teasdale. *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Relapse Prevention*. New York: Guilford Press, 2002.
- Selvi, Yavuz, Mustafa Güleç ve Lütfullah Beşiroğlu. "Duygudurum Profili'nin (DP) Türkçe Formunun Psikometrik Değerlendirmesi". *Journal of Mood Disorders*. 1/4 (2011): 152-161.
- Sharma, Hari. "Meditation: Process and Effects". *International Quarterly Journal of Research in Ayurveda*. 36/3 (2015): 233–237.
- Somers, D. Brian. "Mindfulness and Modern Mindfulness: Considering Buddhist Communities and Personal Salvation from Depression". *Religions*. 13/5 (2022): 406.
- Stanley, Elizabeth, John M. Schaldach & Anastasia Kiyonaga. "Mindfulness-based Mind Fitness Training: A Case Study of a High-stress Predeployment Military Cohort". *Cogn Behav Pract.* 18/4 (2011): 566-576.
- Star, Jonathan. *Rumi: In the Arms of the Beloved*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 1997.
- Tarhan, Nevzat. *Mesnevi Terapi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2012.
- Tasbihi, Eliza. "Sabzawari's Sharḥ-i Asrar: A Philosophical Commentary on Rumi's 'Mathnawī'". *Mawlana Rumi Review*. 7 (2016): 175–196.
- Teasdale, D. John, Zindel Segal & Mark J. G. Williams. "How Does Cognitive Therapy Prevent Depressive Relapse and Why Should Attentional Control (Mindfulness) Training Help?". *Behaviour Research and Therapy*. 33/1 (1995): 25–39.
- Uebelacker, A. Lisa & Gary E. Lubow. "Hatha Yoga for Depression: Critical Review of the Evidence for Efficacy, Plausible Mechanisms of Action, and Directions for Future Research". *Journal of Psychiatric Practice*. 16/1 (2010): 22-33.
- Uludağ, Süleyman. "Dua: Tasavvufî Dua Anlayışı". *İçinde Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*. Ankara: TDV Yayınları, 1994.
- Urullu, Kristina. "The Development of Psychological Ideas in Sufism: Application of Rumi's Heritage in Psychological Consulting and Therapy in Turkey". *Minbar Islamic Studies*. 15/2 (2022): 475-498.
- Virani, N. Shafique. "Persian Poetry, Sufism and Ismailism: The Testimony of Khwajah Qasim Tushtari's Recognizing God". *Journal of the Royal Asiatic Society*. 29/1 (2019): 17–49.
- Walls, Ronald. *This Is Your Mother: The Scriptural Roots of the Rosary*. UK: Gracewing

- Publishing, 2003.
- Walsh, Roger. *Essential Spirituality: The Seven Central Practices*. NY: Wiley, 1999.
- Wani, A. Irfan & Bhupinder Singh. "Effect of Islamic Psycho-spiritual Therapy in Managing Craving, Withdrawal Symptoms and Mental Health Problems Among Cannabis Users". *Mental Health Religion & Culture*. 22/3 (2019): 1-12
- Weber, R. Samuel & Kenneth I. Pargament. "The Role of Religion and Spirituality in Mental Health". *Current Opinion in Psychiatry*. 27/5 (2014): 358–363.
- Weiss, Tzipi & Ron Berger. *Posttraumatic Growth and Culturally Competent Practice*. NY: Wiley, 2010.
- West, A. Michael. *The Psychology of Meditation*. Oxford: Clarendon Press, 1987.
- Wines, Leslie. *Rumi: A Spiritual Biography*. Vancouver: Crossroad 8th Avenue, 2001.
- Witkiewitz, Katie, Alan G. Marlatt & Denise Walker. "Mindfulness-based Relapse Prevention for Alcohol and Substance Use Disorders". *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 19 (2005): 211-228.
- Wynne, Alexander. *The Origin of Buddhist Meditation*. London: Routledge, 2007.
- Yılmaz, Yusuf ve Yıldırım Yılmaz. "Parametrik Olmayan Testlerin Pazarlama Alanındaki Araştırmalarda Kullanımı: 1995–2002 Arası Yazın Taraması". *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 7/3 (2005): 177- 199.
- Yusuf, Hamza. *The Vision of Islam*. California: Alhambra Productions Inc, 2002.
- Yüksel, Ş. Ayşe. "Psikoterapötik Bir Teknik Olarak Hikâye ile Tedavi: Mevlana'nın Mesnevi'si Örneği". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011.
- Zanesco, P. Anthony, Brandon G. King & Clifford D. Saron. "Cognitive Aging and Long-Term Maintenance of Attentional Improvements Following Meditation Training". *J Cogn Enhanc*. 2 (2018): 259–275.
- Zanzig, Thomas. *Christian Meditation for Beginners*. Minnesota: Saint Mary's Press, 2000.
- Zeren, Mehmet. *Mesnevi'de Geçen Bütün Hikayeler ve Hikmetleri*. İstanbul: Hazen Yayınları, 2023.
- Zohar, Joseph, Abraham Weizman & Haggai Hermesh. "Sexual Dimorphism in Obsessive-Compulsive Disorder". *The World Journal of Biological Psychiatry*. 5/4 (2004): 235.
- "Faik Özdengül". (Erişim Tarihi 03.03.2023), <https://semazen.net/category/yazarlarimiz/faik-ozdengul/>
- "How does yoga work?". (Erişim Tarihi 23.02.2023), <https://www.medicalnewstoday.com/articles/286745>
- "Mindfulness: helping employees to deal with stress". (Erişim Tarihi 22.02.2023), <https://www.personneltoday.com/hr/mindfulness-helping-employees-to-deal-with-stress/>
- "Mindfulness Meditation Can Reduce Guilt, Leading to Unintended Negative Social Consequences, Study Finds". (Erişim Tarihi 20.02.2023), <https://www.sciencedaily.com/releases/2022/03/220304101008.htm>
- "Tasavvuf Araştırmaları Enstitüsü". (Erişim Tarihi 03.03.2023), <https://tasavvuf.uskudar.edu.tr/>

“The History of Meditation: Its Origins & Timeline”. (Erişim Tarihi 12.06.2023),
<https://positivepsychology.com/history-of-meditation/>

“The Real Meaning of Meditation”. (Erişim Tarihi 19.02.2023),
<https://himalayaninstitute.org/online/the-real-meaning-of-meditation/>

“The roar of Rumi- 800 years on”. (Erişim Tarihi 30.02.2023),
http://news.bbc.co.uk/2/hi/south_asia/7016090.stm

“5 Ways Meditation Can Benefit Businesses”. (Erişim Tarihi 20.02.2023),
<https://chopra.com/articles/5-ways-meditation-can-benefit-businesses>



ETİK KURUL ONAYI



T.C

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ

İNSAN ARAŞTIRMALARI SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER

ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	25/05/2023
Protokol No	05/04
Araştırma Başlığı	Bireylerin Stres ve Endişelerine Yönelik Rumi Meditasyona Dayalı Bir Müdahale Geliştirilmesi: 7 Haftalık Takip Grup Terapisi
Araştırma Türü	Karma Yöntem Araştırma
Araştırmacılar	Deniz KOÇ (Tez Öğrencisi) Dr. Öğr. Üyesi Fatümetül Zehra GÜLDAŞ (Danışman)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.
Açıklama: 1. Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz. 2. Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.	

e-imzalıdır

Prof. Dr. Haydar EFE

İnsan Araştırmaları Sosyal ve Beşeri Bilimleri

Etik Kurul Başkanı

EKLER

EK 1. Mesnevi'de Geçen Bütün Hikayeler ve Hikmetleri



EK 2. Grup Terapisi Süreci

Grup terapisi sürecinde okumalar için Mehmet ZEREN'in *Mesnevi'de Geçen Bütün Hikayeler ve Hikmetleri* kitabından faydalanılmıştır.²¹⁷

Seans 1

Ön Değerlendirme Görüşmesi

- Grup üyeleri ile tanışma
- Seanslardan ne beklenildiğini anlatma
- Grubun nasıl çalışacağını anlatma
- Grubun normlarını ve kurallarını öğretme

Moderatör: Merhaba arkadaşlar. Sizlere öncesinde verilen formlardan grup terapisi sürecine dahil olacağınızı biliyordunuz ve bugün burada ilk kez bir araya geliyoruz. Grup terapileri başta Amerika olmak üzere Batılı ülkelerin çoğunda yaygın şekilde kullanılmaktadır. Bu terapilere katılmak için herhangi bir probleme sahip olunmasını da gerek yok. Konuşmak, tartışmak istediğiniz bir konu hakkında grup terapisi ilanlarına bakıp kolaylıkla dahil olabiliyorsunuz. Türkiye’de ise henüz olması gereken yaygınlığı gösterememiş durumda. Psikolog ya da danışman gerçeğini bile kabullenememişken hiç tanımadığımız insanlarla bir şeyler paylaşabilmek bizim kültürümüzde hala yadırganabilmektedir. Oysa tanıdığımız insanlara bir şeyler anlatabilmek hep daha zor olur. Olumsuz geri bildirim almaktan korkarız veya söyleyebileceği şeylerin bir yabancınkinden daha fazla canımızı yakacağını düşünürüz. Dolayısıyla grup terapileri bu gibi problemleri aşmak için birebirdir. Bireyselliğin arttığı günümüzde çoğumuz artık kimsenin kimseyi dinlemeye tahammülünün olmadığını, düşüncelerimizin onlar için önemsiz olduğunu ve problemlerimizi dile getirmenin karşı tarafı sıktığını düşünürüz. İşte grup terapisi belki de bütün ön yargılarımızı kırarak ve bundan sonraki hayatımızda büyük faydalar yaratacaktır.

Terapi süreciyle ilgili birkaç ayrıntıya değinmeden önce sürece niçin grup terapisinin yanında Rumi Meditasyon da demeyi tercih ettiğimizi söylemek istiyorum. Grup terapileri çok çeşitli yollarla gerçekleştirilebilir. Terapi sürecinde birçok tema da

²¹⁷ Mehmet Zeren, *Mesnevi'de Geçen Bütün Hikayeler ve Hikmetleri* (İstanbul: Hazen Yayınları, 2023).

kullanılabilir. Bizim grup terapisindeki ana temamız Mevlâna olacaktır. Takdir edersiniz ki Mevlâna, İslam coğrafyasında yetişen en büyük mutasavvıflardandır. Tasavvuf ilmi, psikoloji bilimi ile birçok benzerliğe sahiptir. Mevlâna gibi öncüler de bu sebepten dönemlerinin psikoterapistleri olarak değerlendirilebilir. Bu düşünceden hareketle Mevlâna ve öğretilerinin çağdaş terapi yaklaşımlarına uyarlanabileceğini düşündük. Bununla ilgili ülkemizde bazı uygulamalar olsa da bunlar bilimsel akademik çalışmalar şeklinde sürdürülmemiştir. Rumi meditasyon kendi içinde birçok ritüeli barındırsa da biz tasavvuf musikisi eşliğinde Mesnevi okumaları yapacağız. Umarım hepimiz için faydalı bir süreç olur. Tekrardan dahil olduğunuz için teşekkür ediyor ve terapi süreciyle ilgili merak ettiğinizi düşündüğüm soruları cevaplandırmak istiyorum. Eksik kalan şeyleri de hiç çekinmeden sorabilirsiniz.

Öncelikle hepinizin kamu ya da özel sektör çalışanı olarak günün her saati müsait olamadığının farkındayım. Bu yüzden terapiler bugün de olduğu gibi hepimizin dahil olabileceği zaman aralıkları içerisinde gerçekleştirilecektir. Yaklaşık 40 dakikalık oturumlar halinde 7 seanslık bir süreç şeklinde grup terapileri sürdürülecektir. Aslında planlanan haftada bir kez bir araya gelinmesi ancak zaman kısıtlılığı nedeniyle haftada iki kere de bir araya gelinebilir. Terapi için ana kaynağımız Mehmet Zeren'in *Mesnevi'de Geçen Bütün Hikayeler ve Hikmetleri* adlı kitabı olacaktır. Kitap tarafımızca incelendi ve Mesnevi gibi büyük bir eserde geçen bütün hikayelerin günümüz Türkçesiyle derlendiği ve bunun yanında hikayelerden çıkarılabilecek derslerin de kitapta yer aldığı göz önünde bulundurularak ana kaynak olarak tercih edildi. Bu hikayelerde geçen ana temalar sabır, şükür, tövbe, zikir (Tanrı'nın anılması) ve sükunetin önemidir. Son seans ise düşüncelerinizi bir temadan bağımsız olarak daha rahat ifade edebilmeniz adına serbest konuşmaya ve terapi süreciyle ilgili geri bildirimlerinize ayrılmıştır. Terapiyi yönetecek kişi olarak ben düşüncelerinizi serbestçe ifade edebilmeniz adına süreç boyunca bulunacak ancak terapiye herhangi bir olumsuzluk olmadığı sürece başka bir sebeple müdahale de bulunmayacağım. Olumsuzluktan kastımız temelde katılımcıların birbirinin sözünü kesmemeleri, görüşlerinden dolayı birbirlerini yargılamamaları ve argo söylemlerden uzak durmalarıdır. Bunun yanında terapi boyunca dikkat dağıtıcı şeylerle meşgul olmamanızı da bekliyoruz. Terapi boyunca rahatlanmanız adına tasavvuf müziğinden parçalar arka planda çalınacaktır. Umarım her şey yolunda gider ve terapi süreci sonunda olumlu geri bildirimler alabiliriz. Sizlerin sormak ya da söylemek istediği

bir şeyler varsa dinlemek isterim.

Katılımcı 3: Eğer konuşmaya devam etmek isteyen birileri olursa ve diğerleri için de uygunsa seanslar 40 dakikayı da aşabilir değil mi?

Moderatör: Tabi ki. Eğer katılımcılar devam etmek konusunda mutabık kalırsa terapi uzayabilir. Sanırım soru sormak isteyen yok. O zaman birbirimizi tanıyabiliriz. (Tanışma) Çok teşekkürler arkadaşlar. Bir dahaki seansta görüşmek üzere. Gerekli bilgiler WhatsApp üzerinden bilahare yapılacaktır.

Seans 2 (Sabır)

Hikâye: Sabrın Sonu (Mesnevi 3. Cilt)

Müzik: Allah’a Güvenmek

O eli kesilen derviş otlardan, çöplerden yaptığı bir kulübeye yerleşerek bu başına gelene sabretti ve Allah’ı (c.c.) anmaya devam etti. Onu sevenlerden biri bir gün kulübesinin kapısını çalmadan aniden içeriye girince şaşırdı. Çünkü derviş iki elle sepet örmekteydi. Derviş ona:

“Neden böyle paldır küldür içeriye girdin?” Diye çıkıştı.

Adam özür diledi:

“Kusura bakmayın, kötü bir niyetim yoktu ama sizi çok sevdiğim ve bir an önce görmek istediğim için böyle yaptım.” Dedi. Arkasından da: “Fakat efendim, sizin eliniz kesilmemiş miydi?” diye hayretini gizleyemedi.

Derviş ona gördüklerini kimseye anlatmaması için yemin ettirdi.

“Başıma gelen bu musibete sabrettiğim için Allah (c.c.) bana iş görürken bu kerameti nasip etti.” Dedi.

Aradan bir zaman geçince:

Bir grup insan pencereden bakıp onun iki elle sepet ördüğünü görerek, bunu anlatmaya başladılar. Derviş bunun halk arasında yayılmasına üzüldü:

“Yarabbi, ben bunu gizliyordum, neden böyle oldu?” diye yalvararak dua etti.

“Bazı insanlar senin için yanlış düşünüyor, ‘Eğer o Allah dostu olsaydı eli kesilmezdi’ diyordu. Senin bu halin halka gösterildi ki o adamlar utansınlar ve senin hakkında

dedikoduyu bıraksınlar.” Diye bir nida duydu.

Seans İçeriği

Moderatör: Hikâyeden de yola çıkarak sabır ve sabretmekle ilgili ne söyleyebilirsiniz?

Katılımcı 1: Sabırla ilgili bir hadis okumuştum. Hiç kimseye sabırdan daha büyük bir nimet verilmedi diyordu. Bu hadis bile sabrın kıymetini gösteriyor bence. Yaşadığım her sıkıntının güzel şeyler getireceği inancını taşıyorum ben. Bu yüzden Allah’ım hayır da şer de sendendir der beklerim. Eğer sabretmemiz gereken zorluklar olmasaydı da sadece kolaylık dolu bir dünyada yaşamak nasip edilseydi nasıl imtihan edilebilirdik?

Katılımcı 2: Tamam sabretmek güzel bir haslet olabilir. Zorluklar karşısında sabretme gücüne sahip olmak da kulağa hoş geliyor ama bir taraftan da gerçi duyduğunuzda size saçma gelebilir.

Moderatör: Lütfen devam edin. Burada birbirimizi yargılamak için değil dinlemek için bir araya geldik.

Katılımcı 2: Ben bazılarının Yaratıcı tarafından özellikle seçildiğini düşünüyorum. A kişisinin sabredebek gücü var o zaman onu daha fazla imtihan edeyim gibi. Mesela etrafımdakilere bakıyorum, neredeyse hayatlarında hiçbir zorluk yok. Diğer taraftan her gün başka bir sorunla boğuşanlar var. Ailevi, ekonomik, iş vb. birçok problem etraflarını sarmış durumda. Hangisine ne kadar süre sabredebilsinler?

Katılımcı 1: Derviş hikayesinde olduğu gibi bir şekilde ödülünü veriyor Allah. Herkesin sürekli sorunla boğuştuğunu düşünmüyorum. Evet ekonomik sorunlar vardır, kahvaltı peynir-ekmek yiyordur ama yine de mutludur. İş yerinde problemler yaşıyordur ama sabretmesi sonucunda maaşı yükseliyordur.

Katılımcı 5: Bende katılımcı 1 gibi düşünüyorum. Allah bir yerde olsa da başka bir yerden veriyor bence. Bazen bir video denk gelir karşımıza. Kötü hayat koşulları içerisinde yaşasalar dahi mutlulardır insanlar. Diğer tarafta ise her şey sürekli iyi olsun diyen insanlar vardır. Alsa sınanmayayım, imtihan edilmeyeyim, problemler benden uzak olsun...Böyle bir durum mümkün olabilir mi?

Moderatör: Sizler ne söylemek istersiniz?

Katılımcı 4: Ben biraz farklı gireceğim olaya. Diyelim ki X kişisi bir problem yaşıdı.

Yeni aldığı arabasının üstüne ağaç yıkıldı ve araç kullanılamaz hale geldi. Kişi o aracı zar zor olsa dahi sükunetle karşıladı ve Allah'ım bu bir şerdir, sen hayra çevir dedi. Bu süreçten sonra aslında X kişinin tavrı önemli. Bu kişi Allah'ım ben aylardır sabrediyorum, şu kadar maddi zarara uğradım, üstelik hiçbir suçum günahım da yoktu. Evet sen bana bir araba nasip ettin ama bende o araba için çok çalıştım, helal paramla aldım, zekatımı da verdim ama karşılığı bu oldu, sabrım da bir işe yaramadı diyorsa her şey sıfırlanmıştır bence. Kafalarınız karıştı ama demek istediğim şu: Aslında çoğu zaman haşa biz Allah'ı sınamaya çalışıyor gibiyiz. E ben sabrettim! Ödülüm nerede? Eğer sabırsa mesele huşu içerisinde ve karşılığında bir şey beklemeden edeceksin.

Katılımcı 3: Ben sabırlı olmadığımızda tüm fırsatları kaçırdığımızı da düşünüyorum. Etrafınızdan şahit olmuşsunuzdur. Sabırla bekleyen kişilerin işleri hep yolunda gider. Diğer tarafta sürekli şikayetçi ve huysuz insanlar vardır. Kurtulamaz kafaları sorundan, sıkıntıdan. Sabır bizi sakinleştirir, dinginleştirir.

Moderatör: Peki sizce sabırlı olmak için ne yapılabilir?

Katılımcı 2: Bence gözlem yapılabilir. Etrafımızda bizimle aynı sorunları yaşayan diğerlerini gözlemlemek, onların da olduğunu bilmek, bu sorunu yaşayanın sadece biz olmadığını görmek rahatlatıcı olacaktır. Bu da sabrımızı artırır. Mesela kayıp duygusu, hepimiz sevdiğimiz birilerini kaybetmişizdir ancak hayat bir noktada akmaya devam etmektedir. Bunu anlamak bile sorunların öyle ya da böyle biteceğini gösteriyor.

Katılımcı 3: Beni sabır üzerine konuşmak bile rahatlattı. Bu aralar gerginim, hiçbir şey yolunda gitmiyormuş gibi hissediyorum ama tanımadığım insanlarla bir araya gelip bir şeyler paylaşma deneyimi hoşuma gitti.

Katılımcı 4: Evet bende bunu hep Amerikan dizilerinde görürdüm. Hoş bir deneyim oldu. Buradan sabretmemizi sağlayan gücün sorunlarımızı anlatma imkanımızla ilişkili olduğunu anlayabiliriz. Bazen bizi dinleyecek kimseyi bulamadığımızda kendimizi yalnız ve güvensiz hissedebiliriz. Eğer bir arkadaş bulamıyorsak Mesnevi gibi eserler de bize arkadaşlık edebilir. Hikayelerin kendi kafamızda olayları tartmamıza vesile olacağını düşünüyorum. Bazı zamanlar insan kendisini en iyi tanıyanın yine kendisi olduğunu unutuyor. Bu gibi eserler bize kendimizle tartışmak için fırsat veriyor.

Katılımcı 5: Hikâye dediğimizde aklıma geldi. Burada bir dervişten bahsediliyor ve hikâye okunurken ben kendimi dervişin yerine koydum. Bu hikâyeye benzer nitelikte

birçok biyografi var. Toplum içerisinde öncü olarak gördüğümüz birçok insanın da hayat hikayesine baktığımızda büyük problemler ile karşılaştıklarını görüyoruz. Sonrasında ise sabrederek ve akılcı kararlar vererek büyük başarılar elde etmişlerdir.

Katılımcı 1: Peygamberin yaşadığı zorluklar ve büyük sabrı geliyor benim aklıma da.

Katılımcı 5: Evet, bu örnekler bize ışık tutabilir. Onların engeller karşısında takındıkları tavır bize yol gösterir ve sabrımızı artırır diye düşünüyorum.

Seans 3 (Şükür)

Hikâye: Sakanın Eşeği (Mesnevi 5. Cilt)

Müzik: Sabır ve Şükür

Fakir bir saka, o sakanın da eşeği vardı. Zayıf, zavallı bir eşekti, sırtında yüzlerce yara vardı. Değil arpa, ot bile bulamıyordu.

Padişahın atlarının bakıcısı bu şakayı tanıyordu. Onunla eskilere dayanan bir ahbablığı vardı. Bir gün şakaya rastladı: “Bu zavallı eşeğin hali ne böyle, neredeyse zayıflıktan ölecek.” Dedi.

Saka yana yakıla anlattı:

“Sevgili dost, biliyorsun ki ben fakir bir insanım, o sebepten bu zavallı hayvana bakamıyorum.” Dedi.

Padişahın ahır başı:

“Sen bu hayvanı bana ver, birkaç gün padişahın ahırına bağlayayım, ona padişahın atlarının yemlerinden vereyim, biraz düzelsin.” Dedi.

Saka eşeği seve seve verdi. Eşeği alıp padişahın ahırına getirdiler. Eşek, ahırdaki temizliği, bakımı, atların halini görünce:

“Yarabbi” dedi. “Bu nasıl iş, bu atlar senin yarattığın da ben senin yarattığın değil miyim, benim halime bak, bunlarınkine bak, böyle olur mu?”

Aradan birkaç gün geçmeden savaş çıktı. Ahırlardaki atları çekip eyerlediler. Savaş alanına yolladılar. Günlerce süren savaşta sonra atlar döndüğünde her birinin vücudunda yüzlerce yara vardı, birçok ok ucu hala vücutlarında duruyordu.

Atların ayakları bağlandı, cerrahlar geldiler, başladılar atların orasını burasını yararak ok

parçalarını, mızrak uçlarını çıkarmaya. Bunu göre eşek, daha önce düşündüklerinden, söylediklerinden bin pişman oldu. Haline şükretti.

Seans 4 (Tövbe)

Hikâye: Nasuh Tövbesi (Mesnevi 5. Cilt)

Müzik: Gönülden Bağlılık

Yıllar önce Nasuh adında bir adam vardı. Nasuh hamamlarda tellaklık eder böylece kadınları kolayca avlayarak baştan çıkarırdı. Yüzü kadın yüzü gibi tüysüzdü. Erkekliğini bu yüzden rahatlıkla gizlerdi. Nasuh yıllarca tellaklık etti, kimse onun erkek olduğunun farkına varmadı. Çünkü yüzü kadın yüzü gibi, sesi kadın sesi gibiydi. Çarşaf giyer peçe takardı, fakat şehveti azgın bir gençti. Bu yüzden padişahın kızlarını bile hamamda keseler, ovar, yıkardı.

Aradan zaman geçince Nasuh bu işten pişman oldu, tövbe etti fakat tövbesi tutamadı. Bu defalarca böyle oldu. Bir gün Nasuh bir Allah dostuna giderek:

“Bana dua et!” diye ricada bulundu.

O Allah’ın (c.c.) veli kulu ona dua etti.

Nasuh bir gün yine hamamda tası doldururken padişahın kızının küpesindeki incilerden biri kayboldu. Bütün kadınlar onu aramaya koyuldular.

Herkesin eşyasını aramak için önce hamamın kapısını kapadılar. Sonra başladılar aramaya. Fakat inci bir türlü bulunamadı. Bunun üzerine herkesin ağzını ve her yerini aramaya başladılar.

“İhtiyar, genç herkes anadan doğma soyunsun.” Diye bağurdılar.

Nasuh korkusundan bir kenara çekildi, yüzü korkudan sararmış dudakları titriyordu. Ölüm korkusu her yanını sarmıştı. Kendi kendine:

“Yarabbi” dedi. “Birçok defalar tövbe ettim fakat tövbemi bir türlü tutamadım. Eğer beni bu beladan, rezil rüsva olmaktan kurtarırsan bütün yaptıklarımın tövbe ettim.”

Hamamdakiler herkesi aradıktan sonra:

“Ey Nasuh, herkesi aradık, şimdi sıra sende gel seni de arayalım.” Dediler. Nasuh için kurtuluş yolu yoktu tam onu arayacaklardaki ansızın:

“İnci bulundu” diye bir ses geldi. Nasuh’u aramaktan vazgeçtiler, böylece Nasuh rezil olmaktan, ölümden kurtulmuştu. İnci bulunduğu için herkes bayram ediyor, seviniyordu. Bu sevinç dalgası geçtikten sonra Nasuh’u çağırdılar:

“Ey güzel tellak, gel padişahın kızı seni çağırıyor, gel onu kesele, yıka.” Dediler.

Nasuh bunu reddederek hamamdan çıkıp gitti. Bir daha da tövbesini bozmadı.

Seans 5 (Zikir)

Hikâye: Allah’ı Zikretmenin Karşılığı (Mesnevi 3. Cilt)

Müzik: Kalp Zikri

Adamın biri her zaman “Allah Allah” diye zikreder bu zikirden dolayı ağzı bal yemiş gibi tatlanırdı.

Bir gün şeytan gelip:

“Ne durmadan Allah Allah deyip duruyorsun, bunca zamandır Allah demene karşılık bir kerecik olsun Allah (c.c.) “lebbeyk kulum” dedi mi sana?” Hiç sende utanma sıkılma yok mu? Daha ne kadar Allah deyip duracaksın? Dedi.

Bunun üzerine adam utandı, sıkıldı, zikri bıraktı. Gönlü kırılmış bir halde yattı uyudu.

Rüyasında Hz. Hızır’ı gördü. Hızır ona:

“Neden yaptığın güzel işi terk ettin, ‘Allah Allah’ diye zikretmeyi bıraktın?” dedi.

Adam:

“Yaptığım onca zikre karşılık verilmedi. ‘Lebbeyk- buyur- sesi gelmedi. Kapıdan kovulmaktan korktum.” Dedi.

Bunun üzerine Hz. Hızır:

“Senin Allah demen, Allah’ın (c.c.) lebbeyk kulum- buyur kulum- demesidir. Allah (c.c.) isminin zikrini herkese nasip eder mi, bunu sana nasip etmesi az şey mi? Dedi.

Seans 6 (Sükunetin Önemi)

Hikâye: Bakkal ve Papağanın Hikayesi (Mesnevi 1. Cilt)

Müzik: Sükûnet

Bir bakkalın yeşil renkli, güzel sesli ve çok iyi konuşan bir papağanı vardı.

Bu papağan dükkânın adeta bekçiliğini üstlenmişti; gelenlere güzel nükteler söyleyip, şakalar yapardı.

Tıpkı bir insan gibi konuşmasının yanında ayrıca çok güzel de öterdi.

Bakkal bir gün evine gitmişti. Papağan da her zaman olduğu gibi dükkânı bekliyordu. O sırada bir fareyi kovalayan bir kedi dükkândan içeriye daldı. Korkudan ne yapacağını şaşırان zavallı papağan oradan oraya kaçarken gül yağı şişesini devirdi, ortalığı birbirine kattı. Biraz sonra evinden dönen dükkân sahibi durumu görünce çok kızdı ve kızgınlıkla papağanın başına vurdu. Vurunca da olan oldu papağanın dili tutuldu başındaki tüyler döküldü. Zavallının başı kel oldu. Günler geçti fakat papağan bir türlü konuşmadı.

Bakkal yaptığına bin pişman oldu. Ah vah ederek saçını sakalını yoldu:

“Elim kırılısaydı da zavallı kuşa vurmasaydım!” diye kendi kendine söyleniyor, kuşu yeniden dile gelsin diye yoksullara sadakalar veriyordu. Aradan üç gün üç gece geçti fakat papağan bir türlü konuşmadı. Bakkal bu kuş artık konuşmayacak diyerek üzüntüyle kara kara düşünüyordu. O sırada başı kabak gibi tamamen tüysüz biri geçiyordu. Bunu gören papağan hemen dile gelerek konuşmaya başladı:

“Ey kel, neden öyle kel oldun, yoksa sen de mi gül yağı şişesini döktün? Diye seslendi. Bunu duyan herkes gülmeye başladı.

Seans 7 (Serbest Konuşma ve Geri Dönütler)

Son Değerlendirme Görüşmesi

- Grup üyeleri ile serbest tartışma
- Seanslardan beklentilerin karşılanıp karşılanmadığı üzerine konuşmalar
- Katılımcıların kendilerinde nelerin değiştiğine yönelik öz değerlendirmeleri

EK 3. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız
18-24 () 25-34 () 35-44 () 45-54 () 65 ve üstü
2. Cinsiyetiniz?
Kadın () Erkek () Diğer ()
3. Medeni Durumunuz?
Bekar () Evli () Dul () Diğer ()
4. Eğitim Durumunuz?
() İlköğretim
() Lise
() Önlisans
() Lisans
() Yüksek Lisans
() Doktora
5. Çalışıyor musunuz?
Evet () Hayır ()
6. Mesleğiniz Nedir?
.....
7. Gelir Düzeyi?
Düşük () Orta () Yüksek ()

İLETİŞİM BİLGİLERİ

8. Adres :
9. Telefon :
10. E-mail adresi :

GENEL BİLGİLER

11. Herhangi kronik bir rahatsızlığınız var mı?
Evet (Belirtiniz) :
Hayır ()
12. Herhangi bir ilaç kullanıyor musunuz?
Evet (Belirtiniz) :
Hayır ()
13. Herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı?
Evet (Belirtiniz) :
Hayır ()

EK 4. Bütünleşik Stres-Anksiyete Ölçeği

	(0) HİÇBİR ZAMAN	(1) NADİREN	(2) BAZEN	(3) GENELLİKLE	(4) HER ZAMAN
Çalışma saatleri içerisinde kendimi gergin hissediyorum					
İş hayatımda kötü şeyler olacaktı gibi korkularım var					
Endişe verici düşünceler taşıyorum					
Kendimi neşeli hissetmiyorum					
Dış görünümüme ilgi göstermiyorum					
Bir şey yapma gereğinden dolayı huzursuzluk duyuyorum					
Tamamlanması gereken yeni görevlerde panik oluyorum					
Düşünmek istemediğim işler var					
Birçok küçük iş hakkında endişeleniyorum					
Gevşediğim zamanlar rahatlamadığımı hissediyorum					
Sinirlenip kolayca kızabiliyorum					
Herhangi bir olaydan çok çabuk rahatsız olabiliyorum					
Yerinde duramadığımı, huzursuz olduğumu hissediyorum					
Kaslarımı gergin hissedip rahatlamak istiyorum					
Uykuya dalmakta zorlanıyorum					
Doyurucu uyumadığımı hissediyorum					
Rutin işleyişi bozacağım diye korkuyorum					
Çözüm bulduğum sorunları tekrar sorgulama ihtiyacı duyuyorum					
Sürekli başım veya midemin ağrıdığını hissediyorum					
Engellere karşı toleransımın az olduğunu hissediyorum					
Rahatsız edici güçlükleri idare edemiyorum					
Yaptıklarımın zevk almadığımı hissediyorum					
Çözemediğim problemlerin çok olduğunu düşünüyorum					
Hayatımda yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunu hissediyorum					
Daima çevredekilerin gözünün üzerimde olduğunu düşünürüm					
Yaptıklarımın "başkaları ne düşünür" diye çekinirim					
Sosyal statü endişesi bende baskı oluşturmaktadır					
Kendimle barışık olmadığımı düşünüyorum					
Aile içerisindeki sorunlar gün içerisinde beni etkiler					
Son bir haftadır geleceğe umutsuz baktığımı düşünüyorum					
Başkaları tarafından kontrol edildiğimi düşünüyorum					
Olumsuzluklara karşı kendimi güçsüz hissediyorum					
Sosyal yalnızlık korkusu yaşıyorum					

EK 5. Duygu Durumları Profili Ölçeği

İsim:

Cinsiyet:

Yaş:

Tarih:

Aşağıda insanların sahip oldukları duygu ya da hisleri tanımlayan 58 kelimelik bir liste yer almaktadır. Lütfen bunların her birini dikkatle okuyunuz. Daha sonra, bu günde dâhil olmak üzere geçtiğimiz hafta içinde sizin bu duyguları ne derecede hissediyor olduğunuzu tanımlayan en uygun yanıtı işaretleyiniz.

Her bir numara şu anlama gelmektedir:

0=Asla

1=Çok az

2=Orta derecede

3=Oldukça fazla

4=Aşırı

2.Gergin	0	1	2	3	4	32.Cesaretsiz	0	1	2	3	4
3.Öfkeli	0	1	2	3	4	33.Gücenmiş	0	1	2	3	4
4.Yıpranmış	0	1	2	3	4	34.Sinirli	0	1	2	3	4
5.Mutsuz	0	1	2	3	4	35.Yalnız	0	1	2	3	4
7.Hayat dolu	0	1	2	3	4	36.Zavallı	0	1	2	3	4
8.Şaşkın	0	1	2	3	4	37.Sersem	0	1	2	3	4
9.Yaptıklarına üzgün	0	1	2	3	4	38.Neşe saçan	0	1	2	3	4
10.Keyifsiz	0	1	2	3	4	39.Acı duyan	0	1	2	3	4
11.Olanlara kaygısız	0	1	2	3	4	40.Tükenmiş	0	1	2	3	4
12.Hırçın	0	1	2	3	4	41.Sıkıntılı	0	1	2	3	4
14.Mahzun	0	1	2	3	4	42.Kavgacı	0	1	2	3	4
15.Aktif	0	1	2	3	4	44.Kasvetli	0	1	2	3	4
16.Sabırsız	0	1	2	3	4	45.Çaresiz	0	1	2	3	4
17.Suratu asık	0	1	2	3	4	46.Tembel	0	1	2	3	4
18.Hüzünlü	0	1	2	3	4	47.İsyankar	0	1	2	3	4
19.Çalışkan	0	1	2	3	4	48.Yardımsız	0	1	2	3	4
20.Panik yapan	0	1	2	3	4	49.Bezgin	0	1	2	3	4
21.Umutsuz	0	1	2	3	4	50.Şaşırmış	0	1	2	3	4
22.Rahat	0	1	2	3	4	51.Tetikte	0	1	2	3	4
23.Bir şeye değmeyen	0	1	2	3	4	52.Aldatılmış	0	1	2	3	4
24.Kinci	0	1	2	3	4	53.Kızgın	0	1	2	3	4
26.Huzursuz	0	1	2	3	4	54.Becerikli	0	1	2	3	4
27.Hareketsiz duramayan	0	1	2	3	4	56.Enerji dolu	0	1	2	3	4
28.Konsantre olamama	0	1	2	3	4	57.Aksi huylu	0	1	2	3	4
29.Yorgun	0	1	2	3	4	58.Değersiz	0	1	2	3	4
31.Usanmış	0	1	2	3	4	59.Unutkan	0	1	2	3	4
						60.Dikkatsiz	0	1	2	3	4
						61.Çok korkmuş	0	1	2	3	4
						62.Suçlu	0	1	2	3	4
						63.Dinç	0	1	2	3	4
						64.Herşeyle ilgili şüpheli	0	1	2	3	4
						65.Ne yapacağını bilemeyen	0	1	2	3	4

Önemli not: Ölçeğin burada 58 maddelik, 6 faktörlü çözümü sunulmuş olup hiçbir faktöre uymayan 7 madde [(1) Arkadaşça, (6) İyimser, (13) Nazik, (25) Sempatik, (30) Yardımsever, (43) Yumuşak huylu ve (55) Tevekkül eden] dışlanmıştır.

ÖZ GEÇMİŞ

Ad Soyad: Deniz KOÇ	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Sivas Cumhuriyet Üniversitesi
Fakülte	Fen Edebiyat Fakültesi
Bölümü	Psikoloji Bölümü
Yüksek Lisans	
Üniversite	
Enstitü Adı	
Ana Bilim Dalı	
Programı	
Makale ve Bildiriler (Varsa)	
1. Koç, Deniz ve Gültaş, Fatümetül Zehra. “Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Çalışmaları (2016-2020) Üzerine Bir Swot Analizi”. <i>Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi</i>. 4 (2021): 39-74. 2. Koç, Deniz. “Acıdan Erdeme Yolculuk: Travma Sonrası Gelişim Psikolojisi ve Din”. <i>Türk Din Psikolojisi Dergisi</i>. 4 (2021): 221-229.	