



JOURNAL OF RESEARCH  
IN EDUCATION AND SOCIETY  
EĞİTİM VE TOPLUM  
ARAŞTIRMALARI DERGİSİ  
e-ISSN: 2458-9624



Cilt: 11 Sayı: 1 Sayfa Aralığı: 100-124 e-ISSN: 2458-9624 DOI: 10.51725/etad.1413694

REVIEW

Open Access

DERLEME

Açık Erişim

## Varoluşçu Psikoterapi ve Mevlâna Celeleddin-i Rumi\*

Existential Psychotherapy and Mevlâna Celeleddin-i Rumi

Aşkay Nur Atasever

### ÖZ

13. yüzyılda yaşamış olan büyük İslam mutasavvıfı ve şair Mevlâna Celeleddin-i Rumi, ülkemizin sahip olduğu çok önemli değerlerden biridir. Mevlâna ile ilgili ana kadar farklı alanlarda birçok çalışma yapılmıştır. Son yıllarda ise Mevlâna'nın düşüncelerinin psikoterapi alanında yapılan çalışmalara katkı sağlayacağı düşüncesi belirmeye başlamıştır. Bu düşünceden hareketle bu çalışmada, Hz. Mevlâna Celeleddin-i Rumi'nin düşünceleri varoluşçu psikoterapi yöntemi ile ilişkili olarak incelenmiştir. Çalışmanın ilk bölümünde varoluşçu psikoterapi yöntemi, temel kavramları (ölüm, özgürlük,yalıtım, anlamsızlık) esas alınarak tanıtılmıştır. İkinci bölümde Hz. Mevlâna'nın eserlerinin psikoterapötik yanından ve bu konuda yapılan çalışmalardan bahsedilmiştir. Üçüncü bölümde Hz. Mevlâna'nın düşünceleri ile varoluşçu psikoterapi yönteminin benzer ve farklı yönleri varoluşçu psikoterapinin temel kavramları göz önünde bulundurularak yorumlanmıştır. Dördüncü ve son bölümde ise Hz. Mevlâna'nın psikoterapistin/yardımcı edicinin taşıması gereken özellikler ile ilgili yaklaşımı günümüz psikoterapi dünyasının görüşleri ışığında değerlendirilmiştir.

### ABSTRACT

Mevlâna Celeleddin-i Rumi, the great Islamic mystic and poet who lived in the 13th century, is one of the most important values that our country has. There have been many studies on Mevlâna in different fields so far. In recent years, the idea that Mevlana's thoughts will contribute to the studies in the field of psychotherapy has begun to emerge. Based on this idea, in this study, Hazrat Mevlâna Celeleddin-i Rumi's thoughts were examined in relation to the existential psychotherapy method. In the first part of the study, the existential psychotherapy method was introduced based on its basic concepts (death, freedom, isolation, meaninglessness). In the second part, the psychotherapeutic aspects of Mevlâna's works and the studies on this subject are mentioned. In the third chapter, the similar and different aspects of Mevlâna's thoughts and the existential psychotherapy method are interpreted by considering the basic concepts of existential psychotherapy. In the fourth and last part, Mevlâna's approach to the characteristics of the psychotherapist/helper is evaluated in the light of the views of today's psychotherapy world.

### Yazar Bilgileri

Aşkay Nur Atasever

Dr.Öğr. Üyesi,

Afyon Kocatepe Üniversitesi,  
Afyon, Türkiye

[askaynur@gmail.com](mailto:askaynur@gmail.com)

### Makale Bilgileri

#### Anahtar Kelimeler

Varoluşçu Psikoterapi

Hz. Mevlâna

Ölüm

Özgürlük

Yardımcı Edicinin Özellikleri

#### Keywords

Existential Psychotherapy

Hazrat Mevlâna

Death

Freedom

Characteristics of Helper

#### Makale Geçmişi

Geliş: 02/01/2024

Düzeltilme: 04/06/2024

Kabul: 24/06/2024

**Atf için:** Atasever, A. N. (2024). Varoluşçu psikoterapi ve Mevlâna Celeleddin-i Rumi. *JRES*, 11(1), 100-124.

<https://doi.org/10.51725/etad.1413694>.

**Etik Bildirim:** Bu makale, derleme türünde olduğundan etik kurul kararı gerektirmemektedir.

\* Çalışma yüksek lisans projesinden üretilmiştir.

## Giriş

İnsanoğlu var olduğu günden bu yana bir taraftan “Niçin varım?” sorusunun cevabını bulmaya çalışırken diğer taraftan hayatta “nasıl var olması” gerektiği üzerinde düşünmüştür. Birçok düşünür hayata dair bu en temel konularda fikirleri ileri sürmüştür. Kimisinin görüşleri çevrelerinde pek yankı bulmamış, kimilerinin fikirleri yalnızca yaşadıkları çağda hayat bulmuş, kimilerinin oluşturdukları felsefe ise konuları ele alış ve yorumlayışlarına göre çağları aşmış günümüze kadar uzanmıştır.

Engin görüşleri ve zengin edebi sunumuyla yaşadığı yüzyıldan günümüze kadar milyonlarca insanı etkisi altına alan isimlerden biri de büyük Türk ve İslam mutasavvıfı ve şair Mevlâna Celaleddin-i Rumi'dir. Anonim bir sözde, “Yeryüzünde üzerine hiç güneş doğmamış fikir yoktur” denilmektedir. Elbette ki Mevlâna'nın felsefesi de Klasik İslam kültürünün derin etkilerini taşımaktadır. Mevlâna düşüncelerini Kuran, Sünnet ve Tasavvuf Felsefesi ışığında şekillendirmiştir. Ama O'nun insanlar arasında din, dil, ırk, cinsiyet gibi ayrımlar yapmadan bütün insanlara engin bir hoşgörü ve sevgiyle yaklaşması; kendisiyle, ötekiyle ve Yaratıcı'yla kurduğu samimi ilişki hem insanların gönlünde eşsiz bir yer edinmesini hem de çağları aşarak günümüze kadar ulaşmasını sağlamıştır.

Anadolu insanı Mevlâna'nın fikirlerini yüreğine sindirip sevgi, saygı, kardeşlik ve dayanışmaya dayalı huzurlu bir yaşam alanı oluşturmaya çalışırken; Batı insanı da yaşadığı bunalımlı durumdan kurtulmak için “insanı nesneleştiren” pozitif bilim anlayışına karşı yeni arayışlar içerisindeydi. Bunun sonucunda insanın “özel” ve “biricik” varoluşuna dikkat çeken Kierkegaard'ın açtığı yoldan ilerleyen birçok düşünür; “dünyadaki varoluşumuzu” ve “bunun anlamını” irdeleyen felsefi bir akım oluşturdular. Bu akıma “Varoluşçular”, diğer ismiyle “Egzistansiyalistler”, oluşturdukları felsefeye de “Varoluşçuluk” adı verildi zaman içerisinde (Cevizci, 2011; Zimmer, 2008). Felsefenin bir işlevi de “insana mutluluk vermek” olduğundan dolayı varoluşçu yaklaşımı benimseyen düşünürler de bu konuda üstlerine düşeni yapmaya çalışmışlardır. 19. yüzyıl sonu ve 20. yüzyıl başlarında gelişmeye başlayan psikoloji bilimi de bu olumlu çalışmalardan etkilenmiş ve bu alan çalışanları tarafından “Varoluşçu Psikoterapi” adında yeni bir terapi yöntemi geliştirilmiştir.

Bu çalışmanın amacı; temel öznesi “insan ve varoluşu” olan bu iki düşünce sisteminin genel olarak değerlendirilmesidir. Her iki düşünce sisteminin eklektik bir tarzda kullanılmasının psikoterapi alanında giderek artan çalışmalara büyük katkılar sağlayacağı öngörülmektedir. İleri boyutta sadece psikoterapi alanında değil yaşamın eğitim, sanat, siyaset gibi her alanında bu düşünce sistemlerinin etkin olmasının “insanın anlamlı ve huzurlu” bir yaşam sürmesinde etkili olacağı düşünülmektedir.

### 1. Varoluşçu Psikoterapinin Gelişimi

Varoluşçu psikoterapi varoluşçu felsefenin etkisiyle ortaya çıkmış olan bir psikoterapi yöntemidir. Her ne kadar bir psikoterapi yöntemi olarak ifade edilse de varoluşçu psikoterapi kimilerine göre psikolojik danışmanın terapötik uygulamasını etkileyen felsefi bir yaklaşım (Corey, 2008) kimilerine göre ise psikoterapistin terapideki “tutum”udur (Geçtan, 2007). Genel anlamda ise varoluşçu psikoterapi psikanalitik ve davranışçı yaklaşımların insanı bir nesne gibi ele alıp inceleyen determinist yaklaşımlarına karşıt olarak insana ancak onun öznel dünyasının bir bütün olarak anlaşılmasıyla yardımcı olunabileceğini ileri süren bir yaklaşımdır. Bu yaklaşımın daha iyi anlaşılabilmesi için kısaca varoluşçu felsefeye değinilmesi yararlı olacaktır.

Felsefe tarihinde ilk olarak varlık felsefesi ya da varoluş bilimi olarak yer alan “ontoloji”; Yunancada var olma anlamına gelen “ontos” sözcüğünden türetilmiştir ve asıl olarak var olana, varlığa ulaşmaya ve bunları anlamlandırmaya çalışmıştır. Zaman içerisinde varlık ve varlığın mahiyetine

ilişkin farklı görüşlerin ortaya çıkmasıyla birlikte ontoloji varoluşçu felsefeye dönüşmüştür. Varoluş (existence) terimi Latince'deki "ex-sistere" kökünden gelmektedir ve belirlemek, ortaya çıkmak anlamındadır. Egzistansiyalizm olarak adlandırılan varoluşçu felsefe ise, insanı bir birimler ve mekanizmalar topluluğu olarak açıklamak yerine, öylece "olmakta olan" bir varlık olarak anlamaya çalışır (Cevizci, 2009; Cevizci, 2011; Geçtan, 2007).

Temelde "ölüm, hayatın anlamı, yalnızlık, kaygı, özgürlük" gibi kavramları irdeleyen varoluşçuluk her çağda insanoğlunun üzerinde düşündüğü konulara odaklanmıştır. Bu yüzden varoluşçu felsefenin felsefe tarihiyle birlikte MÖ. 6. yüzyılda başladığını iddia etmek mümkündür. Bununla birlikte resmi felsefe literatürüne göre varoluşçu felsefeyi başlatan kişi Danimarkalı filozof Soren Kierkegaard (1813-1855)'dir (Cevizci, 2011).

Kierkegaard'ı takiben Friedrich Wilhelm Nietzsche (1844-1900), Martin Heidegger (1889- 1976), Jean-Paul Sartre (1905-1980), Martin Buber (1878-1965), Franz Kafka (1883-1924), Albert Camus (1913-1960), Simone De Beauvoir (1908-1986) ve Erich Fromm (1900-1980) gibi birçok ismin Varoluşçu felsefeye değerli katkıları olmuştur. Varoluşçu filozoflar genel olarak modern çağda insanın nesneleştirilmesine karşı çıkmışlar ve insana yeniden hak ettiği değeri kazandırabilmeyi amaçlamışlardır. Onlara göre her insan biricik ve özeldir. Varoluşçular 19 ve 20. yüzyılda yaşanan olumsuzluklardan dolayı ümitsizliğe kapılan insanoğluna yeniden ümit verebilmek için insanın yaşadığı sorunlara eğilmişler ve düşüncelerini felsefenin dışında diğer edebî eserlerle de aktarmışlardır (Cevizci, 2009; Cevizci, 2011; Zimmer, 2008).

Varoluşçu felsefenin psikoloji alanına etkisi İkinci Dünya Savaşı sonrasında İsviçreli psikanalitsler Ludwig Binswanger (1881-1966) ve Medard Boss'un (1903-1991) psikanaliz ile Heidegger'ın ontolojisini birleştirme çabalarıyla başlamıştır (Geçtan, 2007). Binswanger ve Boss'un dışında Viktor Frankl (1905-1997), Rollo May (1909-1994), James Bugental (1915-2008) ve Irvin Yalom (1931) varoluşçu psikoterapinin gelişimine katkıda bulunan önemli isimlerdir. Özellikle günümüzde varoluşçu psikoterapinin yaşayan en tanınmış temsilcisi olan Yalom, 1980 yılında kaleme aldığı *Existential Psychotherapy* (Varoluşçu Psikoterapi) kitabı ile varoluşçu yaklaşımın terapi modelini ortaya koymuştur. Varoluşçu terapiyi dinamik bir yaklaşım olarak nitelendiren Yalom; dört temel insan sorunu olarak ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlamsızlık üzerinde durmuş ve danışanların bu temel sorunlarla başa çıkabilmeleri için nasıl bir yol izlenmesi gerektiği konusunda fikirler ileri sürmüştür (Yalom, 2001).

## 1.1. Varoluşçu Psikoterapinin Temel Kavramları

Bu bölümde kısaca yukarıda bahsedilen Yalom'un (2001) belirlemiş olduğu dört temel varoluşsal soruna ve varoluşçuların bu sorunlara dair düşüncelerine yer verilecektir: Ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlamsızlık.

### 1.1.1. Ölüm

İnsanoğlu var olduğu günden bu yana "ölüm" kavramı üzerine düşünmüş, bu apaçık gerçeği çeşitli şekillerde ifade etmiştir. Efsanelerde, masallarda, felsefi ürünlerde, şarkılarda, şiirlerde, resimlerde ve üretilen her türlü eserde "ölüm"den izler bulmak mümkündür. Örneğin; ünlü İtalyan hatip Cicero "Felsefe yapmak ölüme hazırlanmaktır" demiştir. Buna karşın, insanın temel kaygısının "ölüm" olduğunu ileri süren varoluşçu psikoterapist ve kuramcı Yalom'a (2001) göre; psikoterapi kuram ve uygulamalarında, özellikle de Freud'un çalışmalarında ölüm ihmal edilmiştir. O, her ne kadar daha önce ölüm anksiyetesini ikincil anksiyete olarak belirleyen çalışmalar olsa da bunların konuya

gereken açıklığı getirmediği kanaatindedir. Özellikle varoluşçu psikoterapiye duyduğu ilginin artmasında ölümün bir hastasının üzerinde yaptığı etkiye tanık olmak olduğunu ifade eden Yalom iki temel önermeyle konuyu ele alır:

- 1.Hayat ve ölüm birbirine bağımlıdır; aynı anda vardır, birbirine ardışık olarak değil; ölüm, hayatın perdesi ardında sürekli olarak sesini duyurmakta ve yaşantı ve davranış üzerinde büyük etkide bulunmaktadır.
- 2.Ölüm ilk anksiyete kaynağı ve bu sıfatla ilk psikopatoloji kaynağıdır (Yalom, 2001).

### 1.1.2. Özgürlük

Varoluşçu yaklaşımda özellikle Sartre'ın özgürlük hakkındaki düşünceleri etkilidir. O, insanoğlunun "özgürlüğün mahkûmu" olduğunu söyler. Çünkü, ona göre kişi özgür olmayı ya da olmamayı seçemez. Bilinç sahibi olması insanı zorunlu olarak özgür kılar. Sartre, özgürlüğü seçim ve sorumluluk kavramlarıyla ele alır (Sartre, 2011). Benzer şekilde Frankl da (1992) özgürlük ve sorumluluk ilişkisi üzerinde durmuş; oluşan koşullardan kaçamayacağımızı ancak, bu sınırlamalara karşı koyacak özgürlüğe sahip olduğumuzu vurgulamıştır. Yapacağımız seçimler ve alacağımız kararlarla sorumluluk en nihayetinde yine bize aittir. Yalom'a (2001) göre ise; özgürlük sorumluluk üstlenmeyi, değişime, karar ve eyleme bağlılığı anlamamıza yardım eder. Ona göre sorumluluk, yaratmak anlamına gelmektedir. Sorumluluğun farkında olmak; kişinin kendi özünü, kaderini, hayat durumunu, duygularını ve hatta acı çekişini yarattığının farkında olmaktır. Böyle bir sorumluluğu kabul etmeyen, çektiği sıkıntı için başkalarını -başka insanları ya da başka güçleri- suçlamaya devam eden hasta için hiçbir terapi yararlı olamaz (Yalom, 2001).

### 1.1.3. Varoluşsal Yalıtım

Varoluşçular; varoluşsal yalıtım çerçevesinde yalnızlık, korumasızlık, yabancılaşma, kişilerarası iletişim gibi kavramlar hakkında fikirler ileri sürmüşlerdir (Yalom, 2001).

Yalom (2001) varoluşsal yalıtımı; kişilerarası ve kişinin kendi içindeki yalıtımdan ayırmaktadır. Ona göre kişilerarası yalıtım, yalnızlık olarak yaşanır, kişinin çeşitli sebeplerle kendini diğer insanlardan soyutlayarak uzak olmasıdır. Kişinin kendi içindeki yalıtım ise; insanın içsel bütünlüğünün bozularak bazı parçalarını birbirinden ayırdığı yalıtımdır. Bu tarz bir yalıtımı Freud hoş olmayan bir yaşantının duygudan arındırılarak düşünce sürecinden soyutlandığı bir tür savunma mekanizması olarak açıklar. Birçok psikoterapi yönteminde bu yalıtılmışlığın yerine kişisel bütünlüğün sağlanabildiği bir yapı oluşturulmaya çalışılır. Varoluşsal yalıtım ise bu iki tip yalıtımın da temelini oluşturan, insanlarla doyurucu ilişkiler yaşamamıza veya tam bir kişilik bütünlüğüne ulaşmamıza rağmen yaşadığımız yalıtımdır. Varoluşsal yalıtım, bireyin hem diğer insanlarla hem de dünyayla arasındaki asla kapatılamayacak olan uçurumun ifadesidir (Yalom, 2001).

Varoluşçular, insan için temel anksiyete sebeplerinden biri olan yalıtıma farklı bir bakış açısıyla yaklaşarak bu yalnızlık durumundan olumlu sonuçlar da elde edebileceğimiz görüşündedirler. Kişi yalnızken ve kendini dinlerken kendisiyle ve hayat amacıyla ilgili birçok konuyu irdeleyebilir, kendi yolunu çizmek için iç görüşü geliştirebilir. Ayrıca insan kendi insanca (yalıtılmış, korunmasız, çaresiz) durumunun farkına vardıkça diğer insanları da daha rahat anlayabilir ve daha doyurucu ilişkiler kurabilir (Yalom, 2001).

Kişinin kendisiyle, başkalarıyla veya ilahi bir varlıkla kuracağı samimi ve doyurucu iletişim; varoluşsal yalıtım korkusunun yenilmesinde sunulabilecek en iyi çözüm yolları olarak gözükmektedir. Sevme Sanatı isimli eserinde Fromm (2011), gereksinimden ve çıkardan arınmış hakiki bir sevginin

reçetesinin sunulamayacağını; gerçek sevginin oluşumu için samimi ilgi, sorumluluk, saygı ve bilginin olması gerektiğini söyler. Ona göre, en temel sevgi tipi kardeşçe sevgidir. Çünkü bu sevgi özel olmayışıyla bütün bireylerle birleşmeyi ifade eder.

#### 1.1.4. Anlamsızlık

Her insan zaman zaman yaşadığı hayatın bir anlamı olup olmadığını sorgular ve herkes kendince bir yanıt bulmaya çalışır. Teist ve ateist olmak üzere ikiye ayrılan Varoluşçu yaklaşımın ateist kanadında yer alan Sartre ve Camus'ya göre yaşamın hiçbir anlamı yoktur. Bu düşünceyi Sartre "Bütün var olan şeyler bir neden olmaksızın doğarlar, zayıf bir şekilde yaşamaya devam ederler ve kazayla ölürlür... Doğuşumuz anlamsızdır; ölüşümüz anlamsızdır" (Yalom, 2001) sözleriyle özetler. Camus ve Sartre, her şey anlamsız olsa da insanın kendinden yola çıkarak çeşitli "değerler" oluşturabileceğini ve böylece yaşamını anlamlandırabileceğini ileri sürer. Bu yolla insan, hayata tutunabilmek için kendi yaşamına anlam kazandırmakla beraber tüm varlığa da anlam kazandırabilir (Cevizci, 2013).

Varoluşçular arasında "yaşamın anlamı" konusuna en çok odaklanan Frankl (1992) ise, insanın içindeki birincil motivasyonel gücün insanın hayatında bir anlam bulmak için çabalamasından kaynaklandığı kanaatindedir. O (1994), anlamlılığın göz ardı edildiği psikoterapötik girişimlerde, ortadan kaldırılan her nevrozun, yerini çoğu zaman "Varoluşsal Boşluk"a bıraktığını savunur. 1920'li yıllardan itibaren geliştirmeye başladığı Logoterapi (Anlam Yoluyla Terapi) yönteminde "Anlam" (Logos) kavramını; Varlık, Varoluş, Tercih, Vicdan, Özgürlük, Geçicilik, Değerler, Sorumluluk, Karar ve Güven (Langle'dan aktaran Bahadır, 2000) kavramlarıyla birlikte ele alarak kavramın kapsamını genişletmiş ve insanlara kendi anlam arayışlarında bir yol haritası sunmuştur. Dindar bir Yahudi ailede yetişen Frankl'a göre, "İnsan, varoluşunu ancak anlam ve değerlere bağlı gerçekleştirebileceği için bu yönelişi, insan ötesi bir varlığa doğru olmak zorundadır" (Utsch'dan aktaran Bahadır, 2000).

Frankl gibi Yalom da (2001) yaptığı araştırmalar ve yaşadığı deneyimler sonucunda hayatın anlamsızlığına karşı bulunan en geçerli ve en etkili çözümlerin dini içerikli olduğunu ifade eder. Semavi dinler genel anlamda kapsamlı bir anlam şeması sunmuştur. İnsanoğlu özellikle batı dünyası son üç yüz yıla gelinceye kadar kozmik dinsel görüşün etkisi altında olmuştur. Daha sonra sabit nesnel gerçekliğin varlığının sorgulanması sonucunda insanlar yavaş yavaş bu görüşten uzaklaşmaya ve yeni anlam arayışları peşine düşmeye başlamışlardır (Yalom, 2001).

## 2. Psikoterapi ve Mevlâna Celaleddin-i Rumi

Türkçe "ruh iyileştirmesi" anlamına gelen psikoterapi; Yunanca "therapeuein=iyileşmek, iyileştirmek" kelimesinden türetilmiştir (Sayar, 2011). Psikoterapi günümüzde ruh biliminin temel ilkeleri çerçevesinde hareket eden bir disiplin alanıdır (Sayar, 2011) ve bireyin eski bozuk ve uyumsuz davranışlarını bırakarak uyumlu ve sağlıklı davranışlar edinebilmesi için kendisine yardım edilmesi sürecidir (Kozacıoğlu, 1988). Günümüzde sekiz yüzü aşkın terapi yöntemi olduğu sanılmaktadır ve her terapi sistemi hayata dair farklı görüşler içerir (Sayar, 2011). Bununla birlikte ilk psikoterapi uygulamalarının insanlık tarihinin başlangıcına kadar uzandığı düşünülmektedir. Eski çağlarda sağlık hizmeti veren kişiler (şamanlar, din adamları, ilkel hekim türleri vb.) hastalıkların fizyolojik nedenlerini gidermeye dair herhangi bir müdahalede bulunmamalarına karşın birçok hastalığın şifaya kavuşturulmasını sağlayabiliyorlardı. Bu nedenle eski kültürlerde hastaların şifa bulması için kullanılan çeşitli yöntemler psikoterapi uygulamalarının ilk örnekleri olarak kabul edilmektedirler (Geçtan, 2007).



Anadolu kültüründe de 13. yüzyılda yaşamış olan ünlü şair ve mutasavvıf Mevlâna Celaleddin-i Rumi yaptığı çalışmalar ve yazdığı eserlerle insanlarımızın ruhen iyileştirilmesine büyük katkılarda bulunan isimlerden biridir. Kendisi bu durumu Mesnevi isimli ölümsüz eserinin birinci cildinin önsözünde “Doğrusu Mesnevi gönüllere şifa, hüznülere ciladır” diyerek ifade etmiştir. Altı ciltten oluşan eserinin dördüncü cildinin önsözünde yine “Haydi iyileşmez hastalıklara tutulanlar, bize gelin! Bizim ilacımız hastalar için birebirdir” diyerek Mesnevi’nin terapötik/iyileştirici özelliğine dikkat çekmiştir (Mevlâna, 2010).

Mevlâna’nın eserleri günümüze kadar hem yurt dışında hem de yurt içinde birçok insanı etkilemiştir. Bunlardan biri olan Prof. Dr. Robert Frager (Amerika’da Cerrahi tekkesi şeyhi ve Transpersonel Psikoloji Enstitüsü Kurucusu) “İnsanlar Mevlâna’yı seviyorlar, çünkü insanların ruhuna hitap ediyor. (...) Ayrıca herkesin maneviyata ihtiyacı var; herkes tasavvufun vaat ettiğini istiyor, ama bilmiyorlar. Mevlâna bunları söylüyor” (Karaköse ve Karaköse, 2011) diyerek Mevlâna’nın tüm dünyada kabul görme sebebine açıklık getirmiştir. Mevlâna ve Hoşgörü (1996) isimli bir belgesel film çekerek Mevlâna’yı dünyaya tanıtan yönetmen Fehmi Gerçek ise, Mevlâna’nın şiirlerinin okunduğu “Rumi Gecesi” isimli bir gösteri programıyla Amerika, Brezilya, Fransa, Almanya, Türkiye gibi farklı ülkelerde insanların Mevlâna’nın eserleriyle buluşmasına öncülük etmiştir. Mevlâna ile ilgili araştırmalarına çok genç yaşta başlayan Gerçek, Amerika’daki yüksek lisans eğitimi sırasında Jung Enstitüsünden uzmanlara Mesnevi’nin ilk cildinde yer alan Gerçek Aşk isimli hikâyenin kayda geçmiş ilk psikoterapi örneği olduğunu göstermiş ve uzmanlar bunu kabul etmişlerdir (Tunca, 2004). Mevlâna’nın düşüncelerinin özellikle Pozitif Psikoloji’ye büyük katkılar sağlayacağını ifade eden psikiyatrist ve yazar Prof. Dr. Nevzat Tarhan’a göre; Mesnevi’deki hikâyeler bibliyoterapide kullanılabilir. Bu konudaki düşüncelerini “Mesnevi Terapi” ismini verdiği kitabında paylaşan Tarhan, Mesnevi’den seçtiği hikâyeleri duygusal zekanın gerektirdiği nitelikler açısından yorumlamıştır (Tarhan, 2012). “Hz. Mevlâna–Ruhsal Terapiler” isimli başka bir kitap çalışmasında da araştırmacılar, “evrensel bir şifacı” olduğunu vurguladıkları Mevlâna’nın tüm eserlerini psikoterapötik açıdan inceleyerek okurlara sunmuşlardır (Karaköse ve Karaköse, 2011). Mevlâna’nın öğretilerinin, Budizm’den ilham alan farkındalık (Mindfulness) temelli terapilerle benzer yanlarına dikkat çeken Mirdal (2012), özellikle Müslüman kökenli danışanlarla çalışılırken Mevlâna’nın eserlerinden yararlanılmasını önermektedir. Başka bir çalışmada da Mevlâna’nın eserlerinin bilişsel terapilerle ilişkili noktaları vurgulanmış ve terapi çalışmalarında kullanımına dair örnekler sunulmuştur (Ak, Eşen ve Özdengül, 2014). Yapılan benzer çalışmalarda da Mevlâna’nın eserleri bilişsel (Ak, 2017) ve farkındalık temelli terapilerle (Kara, 2020) bağlantılı olarak incelenmiş ve çeşitli örnekler verilmiştir. Aşkın Terapi isimli bir terapi yöntemi geliştiren Dr. Faik Özdengül ise Mevlâna’nın eserlerini psikoterapi uygulamalarında kullanmaktadır (Özdengül, 2009). Özdengül, yakınlardaki bir çalışmada da grupla danışma sürecinde Mevlâna’nın eserlerinden nasıl yararlandığını açıklamıştır (Özdengül, 2019).

Yapılan bu çalışmaların hepsinin Mevlâna’nın tanınmasına ve anlaşılmasına katkıda bulunduğu bir gerçektir. Bu çalışmada Mevlâna’nın düşünceleri varoluşçu psikoterapinin temel kavramları (ölüm, özgürlük, yalıtım, anlamsızlık) ile benzerlik ve farklılıkları açısından incelenmiştir. Mevlâna’nın bu konular üzerine yazdığı birçok eseri vardır. Bu çalışmada çeşitli eserlerinden seçme yapılarak genel anlamda konuya bakış açısı vurgulanmıştır.

### 3. Varoluşçu Psikoterapinin Temel Kavramları Açısından Mevlâna'nın Düşüncelerinin Değerlendirilmesi

#### 3.1. Mevlâna ve Ölüm

Mevlâna, eserlerinde "ölüm" kavramı üzerinde sıklıkla durmuştur. Mevlâna'nın ölüm anlayışı tasavvufta varlık ve varlığın mertebelerini açıklayan "devr nazariyesi"ne dayanmaktadır. Devr (devriye) nazariyesi, varlığın Allah katından kesafetle zuhura gelmesi (nüzul) ve manevi yükseliş ile tekrar Allah katına yükselmesi (uruc) olarak açıklanmaktadır. Bu görüşe göre tüm insanlar ve yaratılmışlar Allah'tan gelip tekrar Allah'a dönerler. Bu durum iki yarım dairenin (nüzul-uruc) tam bir daireye dönüşmesine benzetildiği için "devr" ya da "devriye" ismi verilmiştir (Yılmaz, 2007). Mevlâna, bu düşünceye sahip biri olarak ölümü bir yok oluş, bitiş olarak değil aksine bu dünyada beden hapisanesine sıkışıp kalmış olan ruhun özgürlüğüne ve Hakiki Sevgili'ye kavuşması olarak görmektedir. Mevlâna, ölümü tasavvuf geleneğine uygun olarak "İradi" ve "Tabii" olmak üzere ikiye ayırır. İradi ölümle kastettiği; tasavvufi terbiye metotlarıyla ruhun arındırılması ve nefsi arzuların tasallutundan kurtarılmasıdır. İslam'da bu husus Peygamberimiz (SAV)'in "Ölmeden önce ölüünüz" hadisiyle hayat bulmuştur (Küçük, 2005). Mevlâna eserlerinde iradi ölümle ilgili düşüncelerini şu şekilde ifade etmiştir:

Ne mutlu o kimseye ki ölmeden önce öldü. Yani bu bağın, bu üzümün aslından bir koku aldı (Mesnevi, IV, 1373).

Sen nice zamandan beri can çekişmekte, bela ve ıstırap görmektesin. Fakat hala perde ardındasın. Hala hakikati sezemiyorsun. Anlayamıyorsun ki bizim için esas gaye, bizim için asıl olan şey, yaşamak değil ölmektir. Sen ise bir türlü ölemedin. Ölmedikçe can çekişmen bitmez. Merdiven olmadıkça dama çıkamazsın (Mesnevi, VI, 723-724).

Mevlâna'ya göre iradi ölüm, insanoğlunun tabii ölümü daha kolay kabullenmesini ve daha hoş karşılamasını sağlar:

Ölümde adalet ve din ehline bir başka hayat vardır. Ölümünden temiz ruhlara, huzur ve sükûn gelir. Ölüm Hakk'a kavuşmadır, cefa etmek kin gütmek değildir. Fakat ölmeyen kimse (öleceğim diye) sürekli ölür, durur. En büyük derdi de budur (Rubailer, 331).

Varoluşçu yaklaşıma göre ölüm farkındalığı "otantik varoluşu" gerçekleştirebilmek için ön koşuldur. İnsanın otantik varoluşu gerçekleştirip anlamlı ve dolu dolu bir hayat yaşaması ise insanın en temel anksiyete kaynağı olan ölüme karşı en büyük dayanağıdır.

Benzer bir şekilde Mevlâna da ölüm farkındalığına sahip bireyin ruhunu tüm kötülüklerden arındırarak temiz ve güzel bir yaşam sürmesinin insanı "ölüm derdinden" kurtaracağını ifade etmektedir. Mevlâna, Mesnevi'sinde ölüm korkusu olanları kendileriyle yüzleşmeye çağırır:

Ey ölümünden korkup kaçan can, işin aslını sözün doğrusunu istersen, sen ölümünden korkmuyorsun kendinden korkuyorsun. Çünkü ölüm aynasında ürküp korktuğun ölümün çehresi değil, senin çirkin yüzündür. Senin ruhun bir ağaca benzer, ölüm ise o ağacın ya prağıdır. Her yaprak ağacın cinsine göredir. O yaprakıyı ise de kötü ise de senden bitmiştir. Nasıl ki hoş olsun hoş olmasın, senin gönlüne gelen, her hayal her düşünce senden, senin kendi varlığından gelmişse (Mesnevi, III, 3441-3443).

Ölüm için ihtiyat gerekir. Akıbeti, hasrı görenler için de zevku safa. Ölümü Yûsuf gibi gören, canını feda eder. Kurt gibi görense, doğru yoldan ayrılır. Ölüm, herkese kendi rengindedir. Saf ayna iyiyi de kötüyü de gösterir. Güzel yüz aynada güzeldir, çirkin yüz de çirkin. Sen ölümden korkup kaçıyorsun. Bil ki seni asıl kendi çirkinliğin korkutmada. Gördüğün kendi çirkin yüzün, ölümün yüzü değil. Canın o suretten ürktü. İyi de kötü de senden yetmişmiştir. Çirkin de güzel de kendi e linke kazandıdır (Mesnevi, III, 3458-3465).

Hiçbir ölü, öldüğü için hasret çekmez. Ancak tâatinin azlığına yanar. Yoksa ölen kimse; kuyudan ovaya çıkmış, zevk u safa meclisine ulaşmıştır. Bu daracık matem yurdundan ferahlayıp, geniş bir ovaya göçmüştür. Orası doğruluk yeridir, orada yalan yoktur. Ayranla sarhoş olan, has şarabı ne bilsin? Orası öyle bir doğruluk yurduudur ki, Hak onlarla beraberdir. Su ve çamurdan (bedenden) kurtulmuş, nur ile dostturlar. Bu hayat için bir iki ne fesin kaldı. Bari gayret et de ercesîne öl (Mesnevi, V, 1774-1779).

Tabii ölümü; su ve çamurdan ibaret olan bedene hapsolmuş, Allah'ın nurunun bir parçası olan ruhun yükselerek tekrar aslına dönmesi ya da başka bir ifadeyle aşık ile maşukun birbirine kavuşması olarak niteleyen Mevlâna, düşüncelerini öz yaşamından yola çıkarak şekillendiren düşünürlerden biridir. O, kendi ölümünü Sevgili'ye kavuşma anı olarak görür ve ölüm gecesini Dügün Gecesi (Şeb-i Arus) olarak ifade eder:

Ben ölürsem sakın bana "öldü" demeyin. Aslında ben ölü idim, dirildim, beni dost aldı, götürdü (Rubailer, 573).

Eğer senin uğrunda can verirsem sevinerek ölürüm. Senin kölenin kölesi olurum, neşe ile can veririm... (Hz. Mevlana'nın Rubailer, 1342).

Ölüm tatlı geliyor bana, bu yurttan göçüşüm, kuşun kafesi bırakıp uçuşması sanki... (Mesnevi, III, 3952).

Mevlâna her insanın yüreğinin derinliklerinde yer alan "ölüm korkusu"na karşı birçok insanın yadırgayacağı şekilde çok pozitif bir bakış açısı sunmaktadır. Bu onun dünya gerçeklerinden uzak, hayal peşinde olan biri olduğu anlamına gelmemektedir. O, ölümün dehşetinin farkındadır ve bunu şu sözlerle ifade eder:

Ölüme doğru kim isteyerek gider? Ejderhanın önüne kim çıplak çıkar? (Mesnevi, VI).

Ona göre, ölümün dehşeti ona hazırlıksız yakalanmaktadır. Ölüme hazırlıksız yakalanmamak için bu dünyada nefsi öldürmek ve ruhun tekâmülünü tamamlamak gerekir. Mevlâna'ya göre bunun tek yolu "Aşk"tır. Bu düşüncesini şu dizelerde belirtir:

Aşksız yaşama ki ölmeyesin, Aşk yolunda can ver ki, sonsuz bir haya ta kavuşasın (Hz. Mevlana'nın Rubailer, 1793).

Gerçeklerden haberli olarak ölen Hakk âşıkları, sevgilinin huzurunda şeker gibi erirler. Ötekerden haberdar olanlar, Haksevgisinde derlenip toparlananlar, şu insan kalabalığı gibi ölmezler. ...Aslında hak âşıklarından ölüm uzaktır. Onlar ne ölürler ne de yok olurlar... (Divan-ı Kebir, 972).

Mevlâna'ya göre ölüm korkulacak bir şey değil aksine Hakk âşıkları için istenilen bir durumdur. Bunu eserlerinde defalarca vurgulayan Mevlâna, anlattığı "Aşk"ı yoğun olarak yaşayan biri olarak vefatı öncesinde de sevenlerini teselli etmek için şu gazeli söyler:

Ölüm günümde tabutum yürüyüp gitmeye başladı mı, bende bu cihanın gamı var,  
Dünyadan ayrılığımı tasalanıyorum sanma; bu çeşit şüpheye düşme.  
Bana ağlama, yazık yazık deme. Şeytanın tuzağına düşersem  
İşte hayıflanmanın sırası o zamandır.  
Cenazemi görünce ayrılık ayrılık deme.  
O vakit benim buluşma ve görüşme zamanıdır.  
Beni kabre indirip bırakınca, sakın elveda elveda deme;  
Zira mezar cennetler topluluğunun perdesidir.  
Batmayı gördün ya, doğmayı da seyret.  
Güneşe ve aya batmadan ne ziyan geliyor ki?  
Sana batmak görünür, ama o, doğmaktır.  
Mezar hapis gibi görünür ama o, canın kurtuluşudur.  
Hangi tohum yere ekildi de bitmedi?  
Ne diye insan tohumunda şüpheye düşüyorsun?  
Hangi kova kuyuya salındı da dolu dolu çıkmadı?



Can Yusuf'u ne diye kuyuda feryat etsin?  
Bu tarafta ağzını yumdun mu, o tarafta aç.  
Zira senin hayuhuyun mekansızlık âleminin fezasındadır.

Kardeş, mezarıma deftsiz gelme;  
Çünkü Allah meclisinde gamlı durmak yaraşmaz.  
Hak Teala beni aşk şarabından yaratmıştır.  
Ölsem, çürüsem bile, benim yine o aşkımdır.

Ölümümüzden sonra mezarımızı yerde aramayınız.  
Bizim mezarımız ariflerin gönlündedir. (Mevlâna'dan aktaran Hidayetoğlu, 2021).

Varoluşçu düşünürlerin otantik varoluş durumunu yaşayan insanların sayılarının az olduğunu söyledikleri gibi Mevlâna da bu dünya hayatını gerçek manada değerlendirebilen insan sayısının az olduğunu söyler. “*Aşksız olma ki ölmeyesin. Aşkla öl ki diri kalasın*” (Rubailer, 181) diyen Mevlâna'ya göre, ruhun ölümsüzlüğü yakalayabilmesi için nasıl “Aşk” gerekliyse, bu dünya hayatını anlamlı ve huzurlu bir şekilde yaşamak için de yine “Aşk” gereklidir. Ama ne yazık ki birçok insan bu güzel ve yoğun duygudan habersiz yaşamaktadır.

### 3.2. Mevlâna ve Özgürlük

Mevlâna'nın özgürlük konusundaki görüşleri Kuran'ın ruhuna ve İslami kaidelere uygun ve aynı zamanda da orijinaldir. O, mutlak bir özgürlükten bahsetmez. İnsana cüz'i irade verilmiştir ve insan bu irade kapsamında özgürdür. İnsanların hayatta değiştirmeye güçlerinin yetmediği noktalarda külli veya mutlak irade söz konusudur (Altıntaş, 2004).

Mevlâna eserlerinde özgürlük konusunu İslam dünyasında çok tartışılan kader, cebir ve ihtiyar kavramlarıyla açıklar. İslami kaynaklarda ihtiyar/serbestlik kavramı; “öznenin dilediği bir şeyi yapma ya da yapmama kudretidir. Kişinin dilediğini yapıp yapmaması kendi bireysel tercihi” (Tehanevi, I, 419) ve cebir/zorunluluk ise, “insanın cansız bir varlık gibi iradesiz ve seçme hakkından yoksun olması” (İsfehâni, 1986, 119; Cürçani, 1987, 106) anlamlarına gelmektedir. Bu iki farklı görüş İslam'da mutezile ve cebriye adında iki farklı fırkanın oluşmasına neden olmuştur. Kaderi inkâr eden mutezile tamamıyla ihtiyari özgürlüğe sahip olduğumuzu iddia ederek (indeterminist) “yaptığımız iyi kötü işlere Allah karışmaz” derken, cebriye fırkası insanın tamamen iradesiz olduğunu (determinist) söyleyerek “Allah bize zorla günah işletir” fikrini savunur. Mevlâna ehl-i sünnet anlayışına uygun olarak bu iki uç görüşten farklı olarak orta bir yol izlemiştir (Altıntaş, 2004).

Mevlâna'ya göre; Allah “seçme” özgürlüğünü yaratıkları arasından sadece insana vermiştir ve bu büyük bir ilahi lütuftur. Bu lütuftan insanın Allah'a kulluğunun ve yaptığı ibadetlerin de temelini oluşturur:

Dileğini yapmak kudreti, ibadetin tuzudur, lezzetidir. Yoksa bu gökyüzü de 'ihtiyarsız' dönüp durmadı. Fakat dönüşünden dolayı ne bir sevaba girer ne de bir günaha. Çünkü hesap vakti sevap da ihtiyarî olarak yapılan işe verilir, azap da! (Mesnevi, III, 268).

Varoluşçu filozoflar gibi Mevlâna da seçim yapabilme özgürlüğünün insana sorumluluk yüklediği kanaatindeydi. O'na göre, kendi yanlış davranışından Allah'ı sorumlu tutan şeytan bundan dolayı lanetlenmiş, bunun aksine kendi günahını kabul eden ilk insan Âdem peygamber ise Allah'ın affına mazhar olmuştur. Mesnevi'de bu durumu şöyle anlatır:

Ey yüzü nurlu kişi! Büyük babandan, yani Hz. Adem'den ders al. O, İblis gibi benliğe kapılmadı da “Rabbimiz! Biz kendimize zulmettik” dedi.

Hz. Âdem, şeytan gibi, Allah'a, “Ben senin takdirin gereği emrine uymadım. (Beni sen azdırdın.)” demedi. İşlediği suça bahane aramadı. Hile bayrağını yüceltmedi.

Fakat İblis, Allah ile bahse girdi ve dedi ki, "Benzim kıpkırmızı idi. Onu sen sararttın. Yani ben, güzel, şerefli bir melek idim, beni sen çirkinleştirdin, beni sen kötüleştirdin.

Rengim, senin verdiğin renktir. Beni boyayan sensin, suçumun temelini de sen attın. Beni uğradığım âfete sen uğrattın. Benim yüzüme lanet damgasını vuran da sensin."

Ey Hak yolunda yürüyen kişi! Aklını başına al da "Rabbim, beni sen aldattın, beni sen azdırdın." ayetini (ibretle) oku. (Cebri inancına kapılma.) Pek öyle eğri, büğrü söyleme.

Ne vakte kadar cebr ağacına çıkacaksın da kendi ihtiyarını, cüz'î iradeni, yapma gücünü bir tarafa atacaksın, onu inkâr edeceksin?

O İblis ve onun soyu sopu gibi sen de Allah ile bahse girişmekte ve savaşmaktasın.

Eteklerini toplayıp isteye dileye, gönül hoşluğuyla isyana koşuyor, günahlar işliyorsun. Sonra da yaptığın kötülükleri ilahi takdire dayandırıyorsun. Bu işler zorla olur mu?

O kadar istekle, kim kötülüğe, yol azıtmaya gider? Kim günaha koşar?

Yirmi kişi sana nasihat etse, öğüt verse, o işin kötülüğünü söylese, sen o yirmi kişiyle de savaşa girişirsin.

"Doğru yol ancak budur. Adam olmayanlardan başka kim beni knayabilir?" dersin.

Cebr altında olan ve zorla iş yapan kişi nasıl böyle söyleyebilir? Yolsuz bir insan nasıl böyle savaşılabılır?

Nefis yollarında yürürken iraden elindedir. Dilediğini, hoşuna gideni yaparsın. Fakat aklının ve vicdanının istediği şeyde direnir, "İradem elimde değil, ihtiyarım yok ki yapayım" dersin! (Mesnevi IV, 1389-1401).

Eserlerinin birçok yerinde insanın "seçme" özgürlüğünden bahseden Mevlâna, varoluşçu düşünürlerden yüzyıllar önce insanın eylemlerinin sorumlusu olduğunu vurgulamış ve insanların kendileriyle yüzleşmelerini sağlamıştır:

Şu hayat mücadelesinde insan başarıya ulaşamamış, zarar etmiş, bir şey elde edememişse, bu hal onun gereği gibi çalışmamasından ileri gelmiştir. Eğer başarıya ulaşmış, kazanmış, kar etmişse, bu muvaffakiyet onun çalışmasından, çok gayret sarf etmesindedir.

Yoksa Âdem Cenab-ı Hakk'a, "Rabbimiz, biz gerçekten de nefsimize, kendimize zulmettik" der miydi?

Hız. Âdem böyle demezdi de "İşlediğim günah benim bahtımdan. Kaderim böyle imiş. Kaderim böyle olunca da tedbirin, çekinmenin ne faydası var?" derdi.

İblis ise, "Beni sen azdırdın. Hem kadehimizi kırıyor hem de bizi dövüyorsun." de mişti.

Evet, kaza ve kader haklıdır, ama kulun çalışması, tedbirli olması da haklıdır. Aklını başına al da İblis gibi tek gözlü olma.

İki iş arasında tereddüde düşeriz. İhtiyarımız olmasa bu tereddüt olur mu?

İki eli, iki ayağı bağlı olan kişi, 'Acaba bu işi mi yapсам, yoksa şu işi mi yapсам' der mi? Demek ki bizde bir ihtiyar var.

Bu halde iken, 'iki işten hangisini yapayım?' düşüncesi akla gelir mi? 'Denize mi dalayım, havaya mı uçayım' diyebilir miyim?

Ey genç! Kaza ve kadere az bahane bul. Nasıl oluyor da suçunu başkalarına yüklüyorsun?

Suçunu başkasına yükleme. Aklını da kulağını da yaptığın işin karşılığına ver.

Suçu kendinde bul. Tohumunu sen ektin. Bu sebeple Hakk'ın vereceği ceza ile adalette uzlaş.

Düşüğün zahmetin, çektiğin acının sebebi kötü harekettendir. Kötülüğü, içine düşüğün felaketi bahttan değil, yaptığın işten bil!

Her şeyi bahttan bilmek, gözü şaşır eder. Köpeği samanlıkta uyutur, tembel eder.

Ey genç! Kendi nefsinin suçla da adaletin verdiği cezayı az kına!

Tövbe et, erkekçe başını yola koy. Çünkü zerre ağırlığında hayır eden de karşılığını görür, şer işleyen de... Nefsin efsununa az aldan. Hak güneşi bir zerreyi bile örtüp kaybetmez (Mesnevi, VI, 403-410, 413, 426-432).

Mevlâna'ya göre bizim gerçek manada özgür olabilmemiz için bizi Hakk'a ve hakikate ulaşmaktan alıkoyan engellerden kurtulmamız gerekir:

Ey oğul! Bağlı çöz, azad ol. Ne zamana kadar gümüş, altın esiri olacaksın? Denizi bir testiye dökersen ne alır? Bir günün kısmetini... (Mesnevi, I, 19-20).

Sonuç olarak Mevlâna'ya göre seçme özgürlüğü ilahi bir lütuftur. Tıpkı Sartre'ın ifade ettiği gibi Mevlâna da cüz'i irademizi kullanma mecburiyetimizden bahseder. Bu insanın kendi hayatını şekillendirebilmesi ve anlamlandırabilmesi için şarttır.

### 3.3. Mevlâna ve Yalıtım

Mevlâna, Mesnevi'sinin ilk 18 beytinde "ayrılık"tan bahsetmektedir. Mevlana'nın ayrılıktan kastettiği ruhun aslından yani Allah'tan ayrılmasıdır. Mesnevi'nin ilk 18 beyti şu şekildedir:

- 1- Dinle bu neyden ki şikâyet ediyor, ayrılıklardan bahsediyor.
- 2- Beni kamışlıktan kopardıklarından bu yana, kadın ve erkek (herkes) sesimden dolayı ağlamaktadır.
- 3- Benim gibi delik deşik olmuş bir sine gerek; ki ayrılığın arzusunu ve acısını ona anlatabileyim.
- 4- Kim ki aslından uzak düşerse, ona tekrar ulaşmak için fırsat arar.
- 5- Ben her türlü toplumda ağlar oldum; iyi halli ve kötü hallilerin dostu oldum.
- 6- Herkes kendi anlayışına göre dostum oldu; içimdeki sırları hiç aramaz oldu.
- 7- Sırrım feryadımdan ayrı değildir; fakat ne kulakta ve ne gözde o nur mevcut değildir.
- 8- Ruh bedenden ve beden ise ruhtan ayrı değildir; fakat çoğu bunu görece niteliklere sahip değildir.
- 9- Neyin bu sesi aslında ateştir, hava değil; bu ateşe sahip olmayan yok olsa da kaygı yoktur.
- 10- Neye düşen aşkın ateşidir, nefes değil; şaraptaki coşkunluk da aşktan başka bir şey değil.
- 11- Ney dostundan uzak kalmış kimsenin yoldaşdır; Onun perdeleri bizim de perdelerimizi yırtmıştır.
- 12- Ney gibi hem zehir hem de panzehir az bulunur; Ney gibi sırdaş ve özlem duyulan bir dost az bulunur.
- 13- Ney kanlı yollardan bahseder; Leyla ve Mecnun'un hikayesini hatırlatır.
- 14- Bu sırların sırdaşı ancak kendinden geçmiş kişidir; dile gereken ise, onu anlayacak kulak sahibi bir kişidir.
- 15- Gam ve hüznün içinde geçip gidiyor günler; gamlarla yoldaş olup akıyor günler.
- 16- Günler geçip gidiyorsa kaygılanma, de ki "gitsin"; Ey tertemiz Dostum, Sen kal, zira Sen bana yetersin.
- 17- Balıktan başka her şey suya doyar; rıziksız olanın günü geçmez uzar gider.
- 18- Ham olan kimse, olgun olanın halinden anlamaz; öyle ise sözü kısa kesmek gerek vesselam.

Mevlâna'ya göre insanın en temel anksiyete kaynağı "ayrılık"tır ve Mesnevi'nin girişinde bu ayrılığın mahiyetinden bahseder. Ona göre ölüm Hakiki Sevgili'ye vuslat anlamına geldiği için bir kaygı unsuru değildir. Asıl kaygımız; Hakk'tan ayrı düşmek ve O'nun sevgisinden uzak yaşamaktır. Asıl acı veren ayrılık duygusu veya yalıtılmışlık hissi Allah aşkını yaşayamamaktan kaynaklanır. İnsanın bu ayrılık duygusundan kurtulması için "Allah aşkını" arayıp bulması gerekir. Bu arayışın ilk adımı ise insanın kendi içine doğru yaptığı yolculuktur:

Kişinin değeri nedir?

- Aradığı şeydir!

Eğer sen, can konağını arıyorsan, bil ki sen cansın.

Eğer bir lokma ekmek peşinde koşuyorsan, sen bir ekmeysin.

Bu gizli, bu nükteli sözün manasına akıl erdirsen, anlarsın ki

Aradığın ancak sensin, sen.

Madendeki inciyi aradıkça madensin.

Ekmek lokmasına heves ettikçe ekmeksin.  
 Şu kapalı sözü anlarsan, anlarsın her şeyi;  
 Neyi arıyorsun, sen osun.  
 Senin canın içinde bir can var, o canı ara!  
 Beden dağının içinde mücevher var, o mücevherin madenini ara!  
 A yürüyüp giden sufi, gücün yeterse ara;  
 Ama dışarıda değil, aradığını kendinde ara (Mevlâna, Rubâiler).

İnsan böyle içsel bir yolculuğu yaparken yalnız olmalıdır. Bu kişisel yalnızlık, insanın asıl yalnızlığını azaltacak, gelişimini sağlayacak nitelikte bir yalnızlıktır ve Mevlâna'ya göre gereklidir de:

En büyük korkulardan birisi ayrılık korkusu. Hani güneş ışığı gibi, sabah oldu da gün doğdu mu günüşüğü evlere yollara vurur. Gün dönüp akşam olunca kararır e traf ve aydınlıkta kalmaz. Ayrılık korkusunun kalmaması için güneş olmak gerek (Fih-i Mafih'den aktaran Özdengül, 2010).

İnsan, büyük bir şeydir ve içinde her şey yazılıdır. Fakat karanlıklar ve perdeler bırakmaz ki insan içindeki o ilmi okuyabilsin. Bu perdeler ve karanlıklar; bu dünyadaki türlü türlü meşguliyetler, insanın dünya işlerinde aldığı çeşitli tebdirler ve gönün sonsuz arzularıdır (Fih-i Mafih'den aktaran Karaköse, 2010).

İşte insanın günlük hayatın meşguliyetlerinden sıyrılarak içindeki cevheri bulabilmesi ve yine Mevlâna'nın ifadesiyle "güneş olabilmesi" için yalnız geçireceği zamanlara ihtiyacı vardır. Böyle zamanlarda insanın iç görüşü artar ve kişi yaratılış amacını düşünebilir; bu amaç doğrultusunda yaşamını şekillendirecek kararlar alabilir. Ama bu insanın tamamen yalnız olması tüm yaşamını insanlardan uzak bir şekilde geçirmesi anlamına da gelmemektedir. Her konuda mutedil bir yol izleyen Mevlâna'ya göre insan sürekli yalnız kalmamalı aksine kendisini "Hakiki Aşk"a ulaştıracak dostlar edinmelidir:

Yalnız kaldığın ve danışacak bir akıl sahibi bulamadığın için, ümitsizliğe düşersen hakikat güneşine mensup bir dostun gölgesi altına girersin.

Yürü, çabucak kendine bir Hakk dostu ara; böyle yaparsan, Allah senin dostun olur, yardımcın olur.  
 Halvete girmek, yalnız kalmak, yabancılara karşı olur, dosta karşı değil. Kürk kış içindir, bahar için değil.

Selim akıl, bir başka selim akılla, yani vahiyle terbiye edilmiş akılla birleşince güçlenir, nûru çoğalır, yolunu iyi görür.

Nefis ise bunun aksine, bir başka nefisle sırf nefsanî ta'tminkârlık arzusuyla dost olmaktan hoşlanır, böyle olunca o yolda karanlık artar; hakikat görünmez olur (Mesnevi, II, 22-26).

Ey gönül! Senin içini aydınlatan yere, sana yakın olan olgun insanların buldukları yere git ki; onlar sana gelecek belalara karşı siper olurlar.

Onlar; senin kötülüklerini mâzur görürler de canlarının içinde sana yer verirler (Mesnevi, II, 2576-2577).

Mevlâna yukarıdaki dizelerinde "dost"la olmanın kişiyi güçlendireceğini, yolunu aydınlatacağını belirtirken aynı zamanda "dost"un niteliklerinden de bahseder. Ona göre "dost"; kişinin hatalarına karşı hoşgörülüdür ve kişiyi başına gelecek belalardan korur. Mevlâna bize doğru dost seçimi konusunda da önerilerde bulunur:

Evlâdım; her kimi Allâh tâlibi (Allâh'ı isteyen) görürsen, onun dostu ol, onun önünde saygı ile eğil!

Allah'ı isteyenlerin, Allah dostu olanların komşusu olursan, sen de Hakk'ı isteyenlerden olursun; onların sâyesinde, sen de nefis savaşını kazanırsın (Mesnevi, III, 1446-1447).

Sen, kaskatı bir taş veya mermer parçası olsan, bir gönül sahibine erişebilirsene cevher olursun.

Temiz erlerin sevgisini gönline yerleştir. Âriflerin muhabbetinden başka bir şeye gönül verme.

Ümitsizlik tarafına gitme, ümit kapıları vardır. Karanlıklar semtine varma, güneşler parlamaktadır.

Gönül, seni gönül ehlinin, âriflerin mahallesine doğru çeker, ten ise seni su ve çamur hapsine koymak ister.

Aklını başına al da bir gönül arkadaşının sohbeti ile gönlüne gıda ver (Mesnevi, I, 722-726).

Âh, tabiatı bize uymayan dostun verdiği ıztıraplardan!.. Âh, onların kalbimizde açtığı derin yaralardan! Ey ulu kişiler, ey büyük insanlar; aklınızı başınıza alın da kendinize iyi dostlar, uygun arkadaşlar arayınız! (Mesnevi, VI, 2950).

Eserlerinde insan ilişkilerinin her yönüne dair örnekler verip açıklamalar yapan Mevlâna, yanlış “dost” seçiminin sonuçları hakkında da fikirlerini şu dizelerle belirtir:

Herkesin, her şeyin Kendisine muhtaç olduğu, lâkin kendisinin hiçbir şey ihtiyacı bulunmayan Allah’ın tertemiz Zat’ına yemin ederim ki, kötü yılan, kötü dosttan iyidir!

Kötü yılan, insanın canını alır. Fakat kötü dost, insanı ateşe atar, yakar yandırır!

İnsan, konuşmasa bile, kötü arkadaşından huy kapar! Gönül gizlice onun ahlâkını alır, benimser; onun kötü ahlâkını kendisine ahlâk edindir!

Doğruluktan nasibi olmayan, sermayesi bulunmayan arkadaş; sana gölgesini düşürür, senin sermayeni de alır gider! (Mesnevi, V, 2634-2637).

Şunu iyi bil ki, bu dünyadaki fânî ve yalancı dostlar, sahte sevgililer, sonunda hepsi sana düşman olacaktır. Baş kesen düşman kesilecektir.

Hâlbuki sen, feryatlar içinde mezarda: «Ya Rabbi, beni yalnız bırakma!» diye Allâh’a yalvaracaksın (Mesnevi, V, 1523-1524).

Mevlâna’ya göre insanoğlu elbette dünyalık sevgilere de sahiptir. Ama bu sevgide aşırıya kaçıp asıl amaçtan uzaklaşmamalı tam tersi sahip olunan sevgi kişiyi Hakiki Aşk’a ulaştırmada vesile olmalıdır:

Kimin bir ölüye, yâni fânî bir varlığa sevdâsı varsa, o sevdâyı canlı ve diri varlığa kavuşmak için besler. Böylece fânî bir varlığı sevmek, aşka bir köprü olur da onu ilâhî sevgiye ulaştırır (Mesnevi, III, 545).

Mevlâna’ya göre kalıcı dost ve sevgili Allah’tır. İnsanın arayışı da bu yönde olmalıdır:

Ey Hakk yolcusu, sen öyle bir diriye kavuşmak için, ona kavuşmayı umarak çalış çabala ki, o gönül verdiği diri, bir müddet sonra cansız bir hâle gelip toprağa gömülmesin.

Hislerine kapılıp da bir saman çöpünü, yâni fânî bir güzeli, kendine yakın bir dost olarak seçme. Çünkü ondaki sevgi ve yakınlık duygusu iğretidir. Sen kalıcı dostu ara.

Eğer Allah’tan başka senin gönül verdiklerinde ve fâ ve bağıllık olsaydı, senin en ve fâlı yakının olan annen ile babanın dostluğu (şimdi) nerede? (Mesnevi, III, 547-549).

Fânî varlıklarda görülen güzellik, ilâhî güzelliğin iğreti olarak onlara aksetmesinden ibârettir. Akse den o nûr, günün birinde aslına geri dönecektir. Bu yüzden ey sâlik, iğreti/geçici güzelliklere bakma da sen onun aslını, yâni o güzelliği vereni ara!

Güneşin duvara düşen nûru, yine güneşe gider. Sen duvara düşen nûra değil de o nûru düşürene, yâni güneşe git; sana lâayık olan odur.

Mademki oluktan su akmadı, yâni güzellerden ve fâ görmedin; bundan sonra suyu, sen göklerden elde et (Mesnevi, III, 558-560).

Mevlâna eserlerinde kişinin ayrılık, yalnızlık, çaresizlik gibi duygularının üstesinden gelebilmesi için Allah dostlarıyla beraber olup Allah aşkını bulması gerektiğini çeşitli şekillerde defalarca anlatır. Bununla birlikte toplumsal hayata karşı duyarsız kalmayarak kişilerarası ilişkiler hakkında fikirler öne sürer. Yaşadığı toplumda, sevgi, barış, kardeşlik, dostluk, dayanışma, yardımlaşma gibi güzel duyguların yerleşmesi için bir ilim adamı olarak üstüne düşen görevi fazlasıyla

yerine getiren Mevlâna, halkı eğitmek için elinden geleni yapmış, toplumda birlik ve beraberliğin oluşmasına katkıda bulunmuştur:

Beri gel, beri! Daha da beri!  
 Bu yol vuruculuk ne zamana kadar sürüp gidecek?  
 Mademki sen bensin, ben de benim, nedir bu senlik ve benlik?  
 Biz Hakkın nuruyuz, Hakkın aynasıyız.  
 Şu hâlde kendi kendimizle, birbirimizle ne diye çekişip duruyoruz?  
 Bir aydınlık, bir aydınlıktan neden böyle kaçıyor?  
 Haydi, şu benlikten kurtul, herkesle anlaş, herkesle hoş geçin.  
 Sen kendinde kaldıkça, bir tanesin, bir zerresin,  
 Fakat herkesle birleştin, kaynaştın mı, bir ummansın, bir madensin!  
 Dünyada çeşitli diller var ama hepsinin de anlamı bir.  
 Çeşitli kaplara konan sular, kaplar kırılınca birleşirler, bir su halinde akarlar (Divân-ı Kebîr, IV, 423).

Buluştuğun herkesten manevi bir gıda alırsın, manevi bir şey yersin. Kavuştuğun her güzel dosttan da bir şeyler alırsın (Mesnevi, II, 1091).

Mevlâna eserlerinde ikili ilişkilere dair birçok hikâye anlatır, örnekler verir ve açıklamalarda bulunur. Bu çalışmada hepsine yer vermemiz mümkün olmadığından içlerinden birkaç tanesini seçeceğiz:

Bu dünyada biriyle dost oluyorsun, ahbablık ediyorsun. O senin gözünde tıpkı Yusuf gibi oluyor. Buna rağmen çirkin bir hareketiyle hemen senin gözünden düşüyor. İşte o zaman onu kaybetmiş oluyorsun. Onun Yusuf gibi olan yüzü, kurt haline geliyor ve sen Yusuf gibi görmüş olduğun dostunu şimdi bir kurt şeklinde görüyorsun. Yüz değişmemiş olmakla beraber, bu ârızî hareketle onu kaybettin... Sözün kıyası; birbirini iyice görmek ve her insanda iğreti olarak bulunan iyi ve kötü sıfatlardan geçerek özüne varmak ve iyiden iyiye görmek lazımdır. İnsanın birbirlerine verdikleri bu vasıflar, onların aslı vasıfları değildir. Bir hikâye anlatmışlardı: Bir adam: "Ben falan kimseyi iyi tanırım, onun bütün sıfatlarını size sayarım" dedi. Ona: "Buyur, anlat!" dediler. Adam: "O benim çobanımdı ve iki kara öküzü vardı" dedi. İşte bunun gibi, halk da: "Falan dostu gördük, onu tanıyoruz" derler. Gerçekten verdikleri her örnek, o adamın, birisini iki siyah öküzü olmasıyla tarif etmesi hikâyesine benzer. Halbuki bu, o kimsenin alâmeti olamaz ve bu alâmet hiçbir işe yaramaz. İşte bir insanın iyisini, kötüsünü bırakıp, onun şahsiyetinin aslına nüfuz etmek lâzımdır ki bakalım, o kimsenin nasıl bir cevher ve özü vardır, anlaşılın. İşte görmek ve bilmek böyle olur (Fihri Ma'rif'ten aktaran Karaköse, 2010).

Mevlâna bu ifadeleriyle biriyle gerçekten dost olabilmek için onu yakinen tanımamız gerektiğinden bahsetmektedir. *"Yalnızlığın en kötüsü, seni anlamayanların arasında kalmaktır"* diyen Mevlâna'ya göre önemli olan insanlar arasında dil birliğinden ziyade gönül birliğinin olmasıdır:

Aynı dili konuşmak, akrabalık ve bağlılıktır.  
 İnsan, yabancılarla kalırsa mahpusa benzer.  
 Nice Hintli, nice Türk vardır ki dildeştirler (aynı dili konuşurlar).  
 Nice iki Türk de vardır ki birbirine yabancı gibidirler.  
 Şu hâlde "mahremlik (yakınlık) dili" bambaşka bir dildir.  
 Gönül birliği (gönüldaşlık) dil birliğinden daha iyidir.  
 Gönülden sözsüz, işaretsiz, yazısız yüz binlerce tercüman zuhur eder (Mesnevi, I, 1205-1209).

Mevlâna oğlu Sultan Veled'e çeşitli vasiyetlerde bulunur. Bu vasiyetlerde oğluyla beraber herkese insan ilişkilerinde aydınlatıcı olan öğütler sunar:

Eğer daima cennette olmak istersen, herkesle dost ol, hiç kimsenin kinini yüreğinde tutma!  
 Fazla bir şey isteme ve hiç kimseden de fazla olma!  
 Merhem ve mum gibi ol! İğne gibi olma!  
 Eğer hiç kimseden sana fenalık gelmesini istemezsen  
 Fena söyleyici!  
 Fena öğretici!  
 Fena düşünceli olma!



Çünkü bir adamı dostlukla anarsan, daima sevinç içinde olursun. İşte o sevinç cennetin ta kendisidir. Eğer bir kimseyi düşmanlıkla anarsan daima üzüntü içinde olursun. İşte bu tasa da cehennem ta kendisidir. Dostlarını andığın vakit içinin bahçesi, çiçeklenir, gül ve fesleğenlerle dolar. Düşmanları andığın vakit, için, dikenler ve yılanlarla dolar, canın sıkılır, içine pejmürdelik (perişanlık) gelir. Bütün peygamberler ve veliler, böyle yaptılar, içlerindeki karakteri dışarı vurdular. Halk onların bu güzel huyuna mağlup olup tutuldu, hepsi gönül hoşluğu ile onların ümmeti ve müridi oldular (Mevlâna'dan aktaran Konukçu, 2011).

*“Aslında farkındayım hayatımdaki sahte varlıkların, istesem bir anda temizlemesini de bilirim... Ama bunca sahteliğin benim samimiyetime ihtiyacı var”* diyen Mevlâna, çıkara dayanmayan samimi dostlukların olmasından yanadır:

#### DOST DEDİĞİN

Sevilecek biri olmadığın zamanlarda bile Seni Sevmeli...  
Sarılacak biri olmadığın zamanlarda bile Sana Sarılmalı...  
Dayanılmaz olduğun zamanlarda bile Sana Dayanmalı...  
Dost dediğin;  
Bütün dünya seni üzdüğünde Sana moral vermeli.  
Güzel haberler aldığında seninle dans etmeli,  
Ve ağladığında, seninle ağlamalı...  
Ama hepsinden daha çok;  
Dost matematiksel olmalı;  
Sevinci çarpmalı...  
Üzüntüyü bölmeli...  
Geçmişini çıkarmalı...  
Yarını toplamalı...  
Kalbinin derinliklerindeki ihtiyacı hesaplamalı...  
Ve her zaman bütün parçalardan daha büyük olmalı...  
İşi bitince seni bir tarafa atmamalı...

Sevme Sanatı isimli kitabında Mevlâna'nın dizelerine de yer veren Fromm'a göre; çağdaş ruhbilimin varacağı şaşmaz sonuç sevgidir. Ona göre sevgi, insanın yalnızlığını gideren, bir olma isteğini doyuran en önemli duygudur (Fromm, 2011). Martin Buber ise Ben-Sen ilişkisi'nde öncelikle karşımızdaki insanla bir olmamızdan ve karşımızdaki insanı hissederek samimi bir ilişki kurabilmemizin öneminden bahseder (Fromm, 2011). Yukarıda bahsedildiği üzere Mevlâna ise yüzyıllar öncesinden bu düşünceleri hem yaşamına geçirmiş hem de eserleriyle diğer insanlara aktarmıştır. Sevgiye ve birliğe dair güzel düşünceleriyle yüzyıllar öncesinden günümüz insanına önderlik etmeye devam etmektedir:

Ben bende değil, sende de hem sen hem ben,  
Ben hem benimim hem de senin, sen de benim,  
Bir öyle garip hale bugün geldim ki  
Sen ben misin, bilmiyorum, ben mi senim (Mevlâna'dan aktaran Özdemir, 2015).

### 3.4. Mevlâna ve Hayatın Anlamı

Başlığımızı Varoluşçu yaklaşımda olduğu gibi “anlamsızlık” olarak ifade edemedik. Çünkü kaynağını İslam dini ve Tasavvuf felsefesinden alan Mevlâna'ya göre hayatın anlamının olmadığı düşünülemez. Eserlerinin birçok yerinde sözlerin, davranışların, insanların, dünyanın özüne ve içindeki “mana”ya bakmaktan bahseden Mevlâna'ya göre; var olan her şeyin bir anlamı ve bir yaratılış amacı vardır. O, her zaman şekil ve sureti aşarak eşyanın varlığının arkasındaki hakikati görmüş ve bir “mana insanı” olmuştur.

Mevlâna'ya göre, "*Hayatın amacı, kendine varmaktır.*" Çünkü O'na göre; kendini keşfeden insan, "Nefsini bilen Rabbini bilir" hadisine kendini yaratan Mutlak Gücü tanır ve yaratılış maksadını anlar. "*Oysa herkese yaklaşıp, her yere varır, bir tek kendinden uzak kalır insan; her yeri, her şeyi keşfeder ama kendinde kıpırtısız duran okyanuslardan haberi bile olmaz*" diye devam eder Mevlâna ve kendi hayatını; insanların ruhen eğitilmeleri, kendilerini keşfetmeleri yoluna adar.

Mevlâna'ya ve düşüncelerinin temelini oluşturan tasavvuf felsefesine göre insan bu dünyaya Allah'ın halifesi olarak gönderilmiştir ve yaratılmış en şerefli varlıktır. Yüce Yaratıcı, kendi sanat ve sıfatını göstermek isteyince dünyayı yaratmıştır. Kendi zatını göstermek isteyince de Adem'i yaratmıştır (Arslanoğlu, 2000).

Mevlâna kendi değerinin farkında olmayan insana değerini ve bu değerle birlikte taşımış olduğu sorumluluğu hatırlatır:

Hukema, insan küçük alemdir derler, fakat Tanrı hakimleri insan büyük alemdir demişlerdir. Çünkü hukemanın bilgisi, insanın suretine aittir, bu hakimlerin bilgisiyse hakikatte insanın hakikatine ulaşmıştır.

Surette sen küçük bir alemsin ama hakikatte en büyük alem sensin (Mesnevi, IV, 419 – 522).

Mevlâna'ya göre asıl "büyük alem olan" insan, hayatının amacını kavramak için şekil ve sureti aşarak Hakk ve hakikati görmelidir. Ona göre hayatımızın asıl amacı, Allah'a karşı kulluk görevlerimizi yerine getirebilmek ve ruhen olgunlaşmaktır. Bunun yolu da insanın kâmil bir insan olabilmesinden geçmektedir. Mevlâna; kâmil bir insan olma yolunda insanlara rehberlik yapmıştır. Ama öncelikli olarak tasavvufun özüne uygun bir şekilde ilk önce düşüncelerini kendi yaşamında uygulamış ve kâmil bir insan olabilme serüvenini; "*Hamdım, piştim, yandım*" sözleriyle özetlemiştir. O'na göre olgunlaşp hamlıktan kurtulmanın yolu ıstıraplara sabretmekten geçer:

Kardeş, karanlık yere, soğuğa, gama, kırıklığa ve hastalığa sabretmek, Âbihayat kaynağı ve sarhoşluk ka dehidir. Çünkü yücelikler, hep aşağılıkta dır. Baharlar güz mevsiminde gizlidir, güz mevsimi de baharda. Kaçma ondan! Gama yoldaş ol, vahşetle ünsiyet kesbet. Ölümünden uzun bir ömür isteyip dur! Nefsinin "Bu kötü" dediğine kulak asma. Çünkü onun işi hep zıddındır (Mesnevi, II, 2261-2267).

Mevlâna insanların dünyaya karşı gerçekçi bir bakış açısı geliştirmeleri için dünya hayatındaki zıtlıkları vurgular ve bir imtihanda olduğumuzu hatırlatır:

Allah alçaltıcıdır, yücelticidir. Bu ikisinden başka hiçbir işi yoktur. Yerin alçalışına bak, göğün yücelişine bak. Kâinatın devranı bu ikisinden hâli değildir. Şu yerin yücelip alçalış da bir başka çeşittir. Yılın yarısında çorak bir hale gelir, yarısında yeşerir, tazeleşir. Mihnetle dolu olan zamanın yücelip alçalması, büsbütün başka bir tarzda dır. Yirmi dört saatin yarısı gündend olur, yarısı gece. Zıtlarla uzlaşan mizacın yükselmesi, alçalması da şudur: Gâh insan sıhhatli olur, gâh hastalanır, inler. Dünyanın bütün hallerini böyle bil. Kıtık, bolluk, barış, savaş, hep denemelerden meydana gelir. Şu dünya, havada bu iki kanatla uçar. Canlar da bu ikisi yüzünden korku ve ümit yurtlarında yurt edinirler. Böylece dünya, şimal rüzgârına benzeyen hayatla ve sam yeli gibi olan ölümle titrer durur (Mesnevi, VI, 1847-1854).

Mevlâna'ya göre insanın kâmil bir insan olması ve huzurlu bir yaşam sürmesi için ruhunu beslemesi, büyütmesi gerekir. Bu durumu şu şekilde izah eder:

İnsan cevherdir, gök ona arazdır. Her şey fer'idir, her şeyden maksat odur. Ey akıllar, te dbirler, fikirler kulu kölesi olan bey, ma demki böylesin, kendini ne den böyle ucuza satıyorsun? Sana hizmet etmek, bütün varlık âlemine farzdır. Bir cevher, neden arazdan ihsan ister ki? Yazıklar olsun, kitaplardan bilgi arıyorsun ha, helvadan zevk istiyorsun ha! Bir bilgi denizisin ki bir ıslaklıkta gizlenmiş; bir âlemsin ki üç arşın boyunda bir bedene bürünmüş! Şarap ne dir, güzel ses ve çalgı dinlemek yahut bir güzelle buluşmak ne dir ki sen onlardan bir neşe, bir menfaat ummadasın! Hiç güneş, bir zerreden borç ister mi, hiç zühre yıldızı, bir küçücük küpten şarap diler mi? Sen keyfiyeti

bilinmez bir cansın keyfiyet âlemine hapsedilmişsin. Sen bir güneşsin, bir ukdeye tutulmuşsun: işte bu, sana yakışmaz, yazık! (Mesnevi, V, 3575-3582).

İnsanın asli gıdası Allah nurudur; ona hayvan gıdası lâ yık değil! Fakat gönül, hastalık yüzünden bu gıdaya düşmüştür; gece gündüz bu suyu içmekte, bu toprağı yemekte dir. Bu gıdayı yiyen kişinin yüzü sapsarıdır. Ayağı tutmaz kalbi helecana uğrar. Nerede yol, yol olan göklerin gıdası nerede bu? O, gıda devlet in has kullarına mahsustur. O, boğazsız âletsiz yenir. Güneşin gıdası, Arş nurundandır, hasetçinin, Şeytan'ın gıdası ferş dumanından! Allah, şehitler için "Onlar rızıklanırlar" buyurdu. O, gıda için ne ağız vardır ne tabak! (Mesnevi, II, 1083-1088).

*"Çalman her kapı hemen açılsaydı, ümidin, sabrın ve isteğın derecesi anlaşılmazdı... Bir kelebek avcısı bile çalılarn yırttığı ayaklarla koşmak zorundaysa, hayatın anlamını eliyle koymuş gibi bulmak kimin harcı?"* diyen Mevlâna, insanın anlamlı bir hayat yaşayabilmek için gayret sarf etmesi gerektiğini düşünür. Ancak bu şekilde elde ettiklerinin kıymetini anlayabilecektir çünkü:

Ele geçen şeyin tadı, tuzu, değeri, oraya varmak için çekilen yol zahmeti kadardır. Çölün tozunu yutmayan, dilini dudağını çöl güneşinde çatlatmayan zemzemin lezzetini bilemez. Ömür boyu hayalini kurmayan Kâbe'nin kadrini tartamaz. O halde önce yan ki su seni kandırsın, acık ki ekmeck damağında bir lezzet bıraksın. Özle ki bulduğunda gerçekten bulmuş olasın (Mesnevi, III, 4188).

Mevlâna'ya göre dünya hayatı zorluklarla, sıkıntılarla, dertlerle, belalarla doludur. Ama her şeye rağmen insan olumlu düşünmeli, olayları olumlu ve gerçekçi bir şekilde değerlendirmeli, sabretmeli ve elindekilerin kıymetini bilmelidir. Bu yüzden "söz hekimi" Mevlâna insanlara "ümit" aşıl原因, moral veren sözler söyleyerek onlara olumlu düşünmeyi öğretmeye çalışır:

Peygamberler dediler ki: "Ümitsizliğe düşmek kötüdür. Allah'ın ihsan ve rahmetlerine son yoktur. Böyle bir ihsan sahibinden ümit kesmek hiç de yaraşmaz. Bu rahmete el atın, yapışın! Nice işler vardır ki ilk önce güç görünür de sonradan kolaylaşır, o güçlük geç er gider. Ümitsizlikten sonra nice ümitler var... Karanlığın ardında nice güneşler var! (Mesnevi, III, 2922-2925).

Âdemoğlu, hayalle gelişir. Hayalleri güzelse onunla rahatlaşır. Yok... Eğer gözüne kötü hayaller görünürse ateşten eriyen mum gibi erir gider. Yılanların, akreplerin içinde bile olsan Allah, seni güzel hayallerle avutursa, yılanlar, akrepler sana munis olur. Çünkü, hayalin, aşağılık şeyleri altın yapan bir kimya dır. Sabır, güzel hayallerle tatlılaşır. Çünkü her şeyden evvel içinde bulunduğın sıkıntıdan kurtulma hayaline düşersin. O kurtuluş ümidi, içteki imandan gelir. İman zayıflığından da ümitsizliğe, iç sıkıntısına uğrarsın (Mesnevi, II, 594-599).

Mevlâna hayata dair birçok konuda fikirlerini beyan etmiştir. Hepsine burada yer verilmesi mümkün gözükmemektedir. Ama sonuç olarak, O'nun hayata dair gerçekçi bir bakış açısı olduğu söylenebilir. O, insanın tüm zorluklarına rağmen yaşama "sevgi"yle yaklaşmasını, hayatı acısıyla, tatlısıyla olduğu gibi kabul edip, Yaradan'ın yarattığı her şeye hayranlık besleyerek dolu dolu yaşamasını salık verir. Ona göre, yaşamı güzelleştirebilmenin en güzel yolu Yüce Yaratıcı'yla kurulacak gerçek bir "sevgi" ve "aşk" ilişkisidir:

Sevgi, acıları tatlıya çeker, tatlılaştırır. Çünkü sevgilerin aslı, doğru yola götürmedir.

Kahr ise, tatlıyı acılığa çeker. Acı ile tatlı bir arada bulunur, bağdaşır mı?

Sevgiden tortulu, bulanık sular, arı duru bir hale gelir, sevgiden dertler şifa bulur.

Sevgiden ölü dirilir, sevgiden padişahlar kul olur.

Bu sevgi de bilgi neticesidir. Saçma sapan şeylere kapılan kişi nasıl olur da böyle bir tahta oturur ki?

Noksan bilgi nerden aşkı doğuracak? Noksan bilgi de bir aşk doğurur ama o aşk, cansız şeylerdir.

Peygamber, "Akıllının düşmanlığı, cahilin sevgisinden yeğdir" dedi.

Allah sevgisine düşer, aklınla oynarsan O, sana o aklın onlarca fazlasını, hatta yedi yüzünü ihsan eder.

Bu gönülden sevgi şimşegi çaktı mı bil ki o gönülde de sevgi vardır.

Muhabeti de Allah'ın sıfatı bil, aşkı da. Azizim, korku, Hakk'ın sıfatı olamaz.

Kur'an'da "Onlar, Allah'ı severler" sözünü okudun ya, bu söz, "Allah da onları sever" sözüne eşittir (Mesnevi, I/2580-2581, II/1530-1533, 1877, VI/3236, III/4395, V/2187-2186).

Yaşamın anlamıyla ilgili son sözü; Hazreti Mevlâna'nın hayatında bir dönüm noktası oluşturan, onu gerçek "Aşk"la buluşturan yakın dostu Şems-i Tebrizi'ye bırakalım. Şems birkaç cümleyle her şeyi özetlemektedir:

Aşksız geçen bir ömür beyhude yaşanmıştır. Acaba ilahi aşk peşinde mi koşmalıyım mecazi mi, yoksa dünyevi, semavi ya da cismani mi diye sorma! Ayrımlar ayrımları doğurur. Aşk'ın ise hiçbir sığara ve tamlamaya ihtiyacı yoktur. Başlı başına bir dünyadır aşk. Ya tam ortasındadır, merkezinde ya da dışındadır, hasretinde (Komisyon, 2011).

#### 4. Mevlâna ve Terapistin/Yardım Edicinin Özellikleri

Mevlâna'nın eserlerinin şifa veren, insanı tedavi eden yönlerinden ve bu konudaki son zamanlarda dile getirilen düşüncelerden yukarıda bahsedilmiştir. Bu bölümde Mevlâna'nın düşüncelerine göre; insanı ruhen tedavi eden kişilerin veya diğer bir ifadeyle yardım edicilerin özelliklerine değinilmiştir.

Mevlâna psikoloji biliminin ortaya çıkmasından yüzyıllar önce telkin yoluyla, insanlara davranış eğitimi verdiklerini ve iletişim becerileri kazandırdıklarını aşağıdaki beyitlerinde ifade etmektedir:

Biz öyle hekimleriz, öyle Allah şakirtleriyiz ki,  
Bahr-ı Muhit (Kızıldeniz) bile bizi gördü de yarıldı.  
Biz başkayiz; insanın hastalığını, nabzına bakarak anlayan hekimler başka!  
**Biz gönüle vasitasız, güzelce bakarız;**  
Bizim görüşümüz, ferasetimiz sayesinde pek yücedir.  
Onlar, insanı gıdalarla, meyvelerle doyuran kuvvetlendiren tabiplerdir;  
Hayvanî can, onların tedavisikle kuvvet bulur, yarar.  
**Bizse davranışların ve sözlerin tabibiyiz;**  
Bize Hakk'ın nurunun ışığı ilham vermektedir.  
Meselâ deriz ki; **"Bu çeşit bir davranış sana faydalıdır,**  
**şöyle bir davranış ise seni yoldan çıkarır.**  
**Şöyle bir söz seni ilerletir; böyle bir söz ise seni yaralar!"**  
O tabipler, hastanın idrarına bakar, hastalığını öyle anlar;  
Bizim delilimiz ise Yüce Allah'ın vahyidir, hastalığı vahiyle anlarız.  
Kimseden ücret istemeyiz;  
Bizim ücretimiz, noksanlardan ârî olan Allah'tan gelir.  
Haydi! İleti onulmaz, şifa bulmaz hastaları çağırıyoruz;  
**Bizim ilacımız hastalara birebirdir** (Mesnevî, III, 2700-2709).

Mevlâna'ya göre insanın en büyük derdi kendisi, benliği, egosu ya da başka bir ifadeyle nefsidir. Bu yüzden yardım edici sıfatı olan kişi (terapist, doktor, kâmil-i mürşid veya Mevlâna'nın ifadesiyle "gerçek dost") ilk etapta kişinin "kendini tanımaya, anlamaya, keşfetmesine" yardımcı olmalıdır. Kendini tanıyan kişi kendi kendisine verdiği zararın farkına vararak daha olumlu bir davranış tarzı geliştirebilir.

##### Kendi kendine

Kişinin kendine ettiğini  
Edemez kişiye hiçbir fani  
Bu kahpe hırsı ne kıskanç kini ne şarap  
Ne de haşhaş edemez...  
Kişinin kendine ettiğini tayfun, boran  
Dağ, taş edemez.

Kişinin kendine ettiğini  
Edemez kişiye hiçbir fani  
tutmazsa gerçek dost elini

kendi kendiyile baş edemez.  
 Kişinin kendine ettiğini  
 Sarhoş edemez, ayyaş edemez  
 Mezar soyan nebbâş edemez... (Rubailer).

Mesnevi'nin ilk cümlesinde; "Dinle, bu ney nasıl şikâyet ediyor; ayrılıkları nasıl anlatıyor" diyen Mevlâna, derdi olanlar için yapılabilecek en güzel ve ilk yardımın "dinlemek" olduğunu vurguluyor. Ona göre, "Bir gamı olup da onu söyleyemeyen gönlünden gamı da silip süpüremez" (Rubailer, s. 49). Bu yüzden kendi yaşamında insanların derdini samimiyetle paylaşan Mevlâna, birçok yerde dertli insanların dinlenilmeye ihtiyaçları olduğunu belirtmiştir:

Şimdi sen de kulağını gafletten temizle de o dertlinin ayrılık derdini dinle. Onun derdine kulak astın, elemelerini dinle dinle mi bil ki bu, o dertliye verdiğin bir zekâttır. Gönül hastalarının dertlerini dinle, yüce canın su ve toprak ihtiyacını anlarsan, bu bir zekâttır. Dertli adamın tereddütü dolu, dumanlarla dolu bir gönül evi vardır. Derdini dinlersen o eve bir pencere açmış olursun. Senin bu dinleyişin ona bir nefes yolu oldu mu gönül yurdunda o acı duman azalır (Mesnevi, III, 483-486).

Dinleyen kişinin gerçekten dinleme kabiliyeti olan biri olup olmadığını anlatan kişinin rahatlıkla anlayabildiğini ise şu dizeleriyle belirtir:

Anlatılanı anlamaya. Söyleneni dinlemeye liyakatin yoksa söz söyleyenin söyleme kabiliyeti seni görür, anlar... yatar, uyur! (Mesnevi, III, 3207).

Bu dizeleriyle yardım ediciye ciddi bir ders verir Mevlâna. Yardım edici öncelikle dinlemeye istekli ve samimi olmalıdır çünkü. Her insan samimi olan ve olmayan davranışı birbirinden ayırt edebilir. Bu konuda Mesnevi'nin ilk cildindeki ilk terapi örneği olabilecek yaşantının aktarıldığı hikâyede (Gerçek Aşk) bize terapi sürecinin nasıl olması gerektiğiyle ilgili ipuçları verir:

(Hekim) dedi ki: "Ey padişah, evi halvet et, yakını da uzaklaştır. Köşeden, bucaktan kimse kulak vermesinde ben bu cariye cikten bir şeyler sorayım."

Oda boşaltıldı, Hekim ile hastadan başka kimsecikler kalmadı. Hekim tatlılıkla yumuşak yumuşak dedi ki: "Memleketin neresi? Çünkü her memleket halkının ilacı başka başkadır. O memlekette akrabandan kimler var? Kime yakınsınız; neye bağlısınız? Elini kızın nabzına koyup birer birer felekten çektiği ceviri ve meşakkati soruyordu. (...)

Halayıktan hikâye yolu ile dostların ahvalini sormakta idi. Kız, bütün sırlarını hekime açıkça söylemekte, kendi durağından, efendilerinden, şehirden ve şehrinin dışından bahsetmekteydi.

Hekim kızın anlatmasına kulak vermekte, nabzına ve nabzının atmasına dikkat etmekte idi. Nabzı kimin adı anılınca atarsa cihanda gönlünün istediği odur (diyordu). Memleketindeki dostlarını saydı, döktü. Ondan sonra diğer bir memleketi andı. "Memleketinden çıkınca en evvel hangi memlekette buldun?" dedi.

Kız bir şehrin adını söyleyip geçti. Fakat yüzünün rengi nabzının atması başkalaşmadı. Efendileri ve şehirleri birer birer saydı; o yerleri, yurtları, oralarda geçirdiği zamanları, tuz, ekmeğe diği kişileri tekrar tekrar söyledi. Şehir şehir, ev ev saydı döktü, kızın ne damarı oynadı ne çehresi sarardı.

Hekim şeker gibi Semerkant şehrini soruncaya kadar kızın nabzı tabii haldeydi fazla atmıyordu. Semerkant'ı sorunca nabzı attı, çehresi kızardı, sarardı. Çünkü o, Semerkant'lı bir kuyumcudan ayrılmıştı. O hekim, hastadan bu sırrı elde edip o dert ve belanın aslına erişince: "Onun semti hangi mahallede?" diye sordu. Kız, "Köprü başında, Gafter mahallesinde" dedi.

Hekim, "Hastalığının ne olduğunu hemen anladım. Seni tedavi hususunda sihirler göstereceğim; Sevin, ilişik etme, emin ol ki yağmur çimenlere ne yaparsa ben de sana onu yapacağım; ben, senin gamını çekmekteyim, sen gam yeme; ben sana yüz babadan daha şefkatliyim; Aman, sakın ha, bu sırrı kimseye söyleme; padişah senden bunu ne kadar sorup soruştursa yine sakla; Sırların gönüde gizli kalırsa o muradın çabucak hasıl olur; dedi. (...)

O hekimin vaatleri ve lütufları hastayı korkudan emin etti. Hakiki olan vaatleri gönül kabul eder, içten gelmeyen vaatler ise insanı ıstıraba sokar. Kerem ehlinin vaatleri akıp duran, eseri daima görünen hazinedir. Ehil olmayanların, kerem sahibi bulunmayanların vaatleri ise gönül azabıdır.

Ondan sonra hekim, kalkıp padişahın huzuruna gitti. Padişahı bu meseleden birazcık haberdaretti.

Anlatılan süreçte ilk olarak hekim rahat konuşulabilecek, kimsenin olmadığı sessiz, sakin bir konuşma ortamı oluşturmaya çalışıyor. İnsanın gizli sırlarını açabilmesi için öncelikle hem fiziksel hem de manevi anlamda güvenli bir ortamın olması gerekir çünkü. Hekim hastaya olabildiğince sempatik ve yakın (*tatlı ve yumuşak bir sesle*) davranarak hastanın kendisine güven duyup konuşmasını sağlıyor. Sorduğu sorularla hastayı yakından tanımaya çalışıyor. Bunu sorgular gibi hastayı rahatsız edecek şekilde değil, doğal bir sohbet havasında ve samimi bir şekilde yapıyor. Bu arada hasta konuşurken ondaki değişimleri titizlikle inceleyerek (*fiziksel görünüş, nabız atışı, nefes alışverişi gibi*) tüm "dikkatini" hastaya odaklayıp hastayı dinliyor. Hastanın ayrıntılı olarak konuşmasına fırsat verip sözünü kesmiyor ve sabırlı davranıyor. Hastanın derdinin sebebini fark edince bunu hastayı rencide etmeden sıkıntısının nedenini anladığını söylüyor ve hastayla empati kuruyor (*ben senin gamını çekmekteyim*). Hastaya iyileşeceği ümidini veriyor ve bir nevi hastayla transferans ilişkisi oluşturuyor (*ben sana yüz babadan daha şefkatliyim*). Hastaya ona karşı iyi niyetli olduğunu, derdine çare olmak konusunda duyarlı ve samimi olduğunu söz ve davranışlarıyla belli ederek hastanın güvenini tamamıyla kazanıyor. Ayrıca yapılan görüşmenin gizli kalması gerektiği konusunda da hem hastaya uyarıda bulunuyor hem de aynı gizlilik ilkesine kendisinin de uyacağına dair ipucu veriyor. Hekim daha sonra Padişah'a giderek konuyla ilgisinden dolayı belli bir oranda bilgi veriyor ama görüşmenin içeriğinden bahsetmiyor.

Görüldüğü üzere Mevlâna bundan yedi yüzyıl önce günümüzde uygulanmakta olan modern psikoterapi sürecini çok yalın bir biçimde anlatmıştır.

Günümüzde yardım mesleklerinde çalışan insanların (danışmanlar, doktorlar, öğretmenler, okul psikologları, öğretmenler, psikiyatristler, din adamları, sosyal hizmet uzmanları vb.) taşınması gereken özelliklerin başında yardım edebilecek yeterlilikte olmaları gelmektedir. Bir yardım edici başkalarının başarmasına yardımcı olmayı umduğu davranışlara model olabilmek için her şeyden önce kendisi fiziksel, zihinsel, sosyal-duygusal ve tinsel olarak büyümeye kendini adanmış olmalıdır (Egan, 1997). Bu konuda varoluşçu psikoterapist Irvin Yalom terapistin kendi varoluşsal problemlerini çözebilmiş biri olması gerektiğinden bahseder. Çünkü henüz kendi varoluşsal problemlerini çözüme kavuşturamamış, hayatla ilgili kafası karışık birisinin kendisinden yardım almaya gelen kişiye gerçek manada yardımcı olabilmesi mümkün değildir (Yalom, 2001). Ayrıca yardım edici sahip olduğu potansiyeli içtenlikle kullanarak kullanmaya niyetli olmalı ve yaptığı işi ciddiye almalıdır. Samimi, duyarlı ve insanlarla rahat ilişki kurabilen yardım edici davranışlarında son derece doğal olmalıdır. Bir taraftan bütün insanlara koşulsuz saygı ve sevgi duyarken diğer yandan kendi yetenek ve sınırlılıklarının da farkında olarak kendine de saygı ve sevgi duymalıdır (Egan, 1997).

Mevlâna'ya göre de "İşle olan öğüt, halkı daha ziyade çeker... çünkü bu öğüdü sağrıların bile can kulakları duyar! Sonra bu öğütte emirlik vehmi de az olur... bu yüzden halka adamakullı tesir eder! (...) işle öğüt veren, sözle öğüt verenden yeğdir." (Mesnevi, IV, 485-486). Bu yüzden yardım edicinin kâmil bir insan olması ve kendi yaşantısıyla insanlara örnek olması gerekmektedir. Bir rubaisinde de "Sözün altın gibi değerli olsa, işlediğin işler kötü ise, kimsenin yanında bir pul bile etmezsin... Değeri, sırtındaki eyerden aşağı olan bir ata nasıl güvenir de yola sürersin?" (Rubailer, 219) diyerek insanların güvenini kazanabilmek için de sözlerin davranışlara dönüşmesinin şart olduğunu vurgulamıştır. Bu tavrıyla aynı zamanda "eylemci" yanını da ortaya koymuştur. Bu hususta ayrıca "Doğrudan nasihat, kişiyi yaralar. Bir taş, bin bahar görse de yeşermez" diyen Mevlâna, insanları yaralamadan, yumuşak bir dille iletişim kurmanın önemini vurgular



ve yardım alan kişinin direnç geliştirmesine fırsat vermeden eğitilmesi gerektiğinin ipucunu verir. Öncelikli olarak insanın iç durumunun anlaşılmasına çalışılması gerektiğini birçok yerde ifade eden Mevlâna yine bu düşüncesini Mesnevi’de şu şekilde dile getirir: “*Her meyvenin içi, kabuğundan yeğdir, iyidir. Teni de kabuk; sevgiliyi iç bil! İnsan, pek latif bir içe mâliktir. İnsansan bir an olsun onu ara!*” (Mesnevî, III, 3417-3418). Yine başka bir yerde; “*Bedenler, ağızları kapalı testilere benzerler. Her testide ne var? Sen ona bak*” (Mesnevî, VI, 650) diyerek bu konunun önemini bir kez daha vurgular.

Bütün dünyada engin hoşgörüsüyle tanınan Mevlâna dertli bir insana nasıl yardım edilmesi gerektiği konusunda da gayet incelikli fikirler ileri sürmüştür. Yaşadığı zamanın edebi anlayışına uygun olarak eserlerini şiir, rubai, gazel, nesir, hikâye şeklinde ele alan Mevlâna düşüncelerini bu yolla aktarmıştır. Günümüzde her ne kadar eserlerine yoğun bir ilgi olsa da Mevlâna henüz tam olarak anlaşılammıştır. Bu yüzden eserlerinin titizlikle incelenip yorumlanmaya ihtiyacı vardır. Bu çalışmada genel anlamda varoluşçu yaklaşımla benzer yanlarına değinilmeye çalışılmıştır. Son olarak Mevlâna’nın gerçek aşkın olduğu yerde tüm ayrılıkların son bulduğunu vurguladığı dizelerine yer verelim:

Aşk şeriatı, bütün dinlerden ayırır.  
Âşıkların şeriatı da Allah’tır, mezhebi de (Mesnevi, II, 1770).

## 5. Sonuç

Varoluşçu psikoterapi insanın temel varoluşsal problemleriyle ilgilidir. Bunlar; ölüm, yalnızlık, hayatın anlamı, özgürlük, aşk, dostluk gibi her insanın yaşamında olan ve asla kaçmasının mümkün olmadığı konulardır. Varoluşçu psikoterapide amaç; “insan”ın varlık olarak kendi değerinin farkına varması, kendi hayat anlamını ve amacını bulması, hayata dair her konuda farkındalık kazanıp kendi yaşamının sorumluluğunu üstlenerek huzurlu, mutlu ve anlamlı bir yaşam sürmesidir.

Hepimiz en nihayetinde bu dünyaya sadece bir kez geliyoruz ve yaşadığımız hiçbir anın tekrarı yok. Hayata karşı çoğu zaman çok hazırlıksız ve çok korunmasızız. Her durumu yaşayıp deneyimleyerek sonuçlara ulaşmamız ve tavrımızı belirlememiz ise hem çok zaman alır hem de bunu her konuda yapabilmemiz mümkün değildir. Bu yüzden bizden önce yaşamış olan insanların deneyimlerinden veya başka bir ifadeyle insanoğlunun şu ana kadar oluşturduğu birikimden faydalanmalıyız. Çünkü bizim geçtiğimiz yollardan onlar da geçtiler, onlar da aynı duyguları yaşadılar ve bunun sonucunda çeşitli çözümler ürettiler. Bu minvalde insanlık tarihine güzel izler bırakmış olan Hz. Mevlâna gibi değerli şahsiyetlerin düşüncelerinden yararlanılabilir.

İşte varoluşçu psikoterapi de insanoğlunun bu birikimini kullanarak insanların gelişimine ve mutluluğuna hizmet etmeye çalışmaktadır. Varoluşçu psikoterapi genel bir yaklaşım tarzıdır ve uygulamada kişiden kişiye farklılıklar göstermektedir. Viktor Frankl’ın dediği gibi “*Varoluşçu psikiyatrist sayısı kadar varoluşçu psikiyatri yaklaşımı vardır*” (Geçtan, 2007). Uygulamadaki farklılıklar her insanın “biricik” ve “tek” olmasından kaynaklandığı gibi kültürel farklılıklardan da kaynaklanmaktadır. Bu yüzden standart bir varoluşçu psikoterapi yönteminin oluşturulması mümkün değildir. Ama zaten asıl güzel olan şey de budur: Varoluşçu psikoterapi uygulayıcılarına özgür bir ortam sunar. Terapist kendi kişisel gelişimine devam ederken kendisinden yardım almaya gelen insanlara da farklı kaynaklardan yararlanarak yardımcı olabilir.

Bu çalışmada da görüldüğü üzere varoluşçu psikoterapinin üzerinde durduğu temel problemlere getirdiği çözümlerle Hz. Mevlâna bu alanda çalışan insanlara çok engin bir kaynak oluşturmaktadır. Ülkemizde bu kaynaktan psikoterapötik anlamda yararlanmak için son yıllarda çeşitli güzel çalışmalar yapılmıştır (Ak, 2017; Ak vd., 2014; Kara, 2020; Karaköse ve Karaköse 2011; Özdengül,

2010, 2019; Tarhan, 2012). Bu çalışmaların geliştirilerek yaygınlık kazanması psikoterapi dünyasına yeni bir soluk getirebilir.

## 6. Öneriler

1. Ülkemizde varoluşçu yaklaşım genel olarak çok ilgi görmemiştir. Avrupa'da varoluşçu yaklaşımın çok revaçta olduğu dönemde bizde varoluşçuluk bir nevi dinsizlik olarak algılandığı için gençlerimizin bu düşüncelerden uzak tutulması konusu bile gündeme gelmiştir (Geçtan, 2007). Bu durum psikiyatri çalışmalarına da yansımış ve varoluşçu psikoterapi ülkemizde pek taraftar bulamamıştır. Hem düşünce hem de psikoterapi dünyasındaki bu önyargılı tutum bize çok şey kaybettirmiştir. Ülkemizdeki bu önyargılı tutumun sebebi varoluşçuluğun ateist kanadını oluşturan Nietzsche, Heidegger, Sartre ve Camus gibi filozofların çalışmalarının ve yaşam tarzlarının tüm dünyada ön plana çıkmış olması olabilir. Oysa varoluşçu düşüncenin gelişiminde önemli katkıları olan Kierkegaard, Jaspers, Marcel gibi isimler teisttirler ve varoluş konusunu dini açıdan irdelemişlerdir. Ayrıca varoluşçu psikiyatri çalışmalarında Frankl, Buber, Tillich gibi kuramcılar düşüncelerini dini bir temelin üstüne inşa etmişlerdir. Sonuç olarak ülkemizdeki bu önyargılı tutumların yerine varoluşçuluğun doğru bir şekilde algılanması için ciddi çalışmalar yapılabilir.

2. Bu çalışma hazırlanırken; Mevlâna'ya ait olduğu sanılan bazı şiir ve sözlerin ona ait olmadığı ortaya çıkarılmıştır. İnternet üzerindeki birçok paylaşım sitesinde Mevlâna'nın eserlerinden bölümler paylaşılmaktadır. Ama genel olarak kaynak belirtilmemektedir. Bununla ilgili çeşitli olumsuz durumlar yaşanmıştır. Bu durum bize ülkemizde en büyük değerlerimizden biri olan Hz. Mevlâna'nın yeterince ve doğru bir şekilde tanınmadığını göstermektedir. Bu yüzden üstadın eserleri üzerinde titizlikle çalışılması ve elde edilen doğru bulguların paylaşılması yararlı olabilir.

3. Yukarıda da değinildiği gibi Mevlâna'nın sözleri, şiirleri ve eserlerinden bölümler facebook gibi popüler sosyal medya sitelerinde sıkça paylaşılmaktadır. Bu da bize insanımızın Mevlâna'ya ne kadar çok ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. Bundan dolayı özellikle medya organları insanımızın bu ilgi ve merakını iyi yönde değerlendirerek eğitici programlar hazırlayabilirler. Örneğin; Mevlâna ve onun gibi ülkemizin yetiştirdiği kıymetli şahsiyetlerin eserlerinin paylaşılıp bu alanda kendilerini yetiştirmiş insanlarımızca yorumlandığı, insanların fikirlerini özgürce paylaşabildiği etkin programlar yapılabilir.

4. Irvin Yalom "Varoluşçu Psikoterapi" isimli kitabında varoluşçu psikoterapiye ilgi duymasının sebebini ölümcül bir hastalığı olan hastasıyla yaşadığı deneyim olarak açıklar. Yalom, her insanın yolunun bir gün varoluşçu psikoterapinin temel kavramlarıyla (ölüm, özgürlük, yalnızlık/yalıtım, hayatın anlamı) mutlaka kesişeceği kanaatindedir. Bu nedenle her insanın kendine zaman ayırıp bu kavramlar üzerinde düşünmesi yararlı olabilir. Çünkü Sokrat'ın dediği gibi; *"Sorgulanmayan bir hayat yaşanmaya değer."*

5. Varoluşçu psikoterapi özellikle kimlik gelişimi aşamasındaki ergenler için yararlı olabilir. Bundan dolayı ülkemizdeki yeni eğitim sistemi çerçevesinde ortaokul ve lise yıllarında öğrencilerimize sistemli olarak uygulanabilir. Bu noktada okulların rehberlik birimlerinden, Düşünce ve Duygu Eğitimi, Rehberlik gibi ders saatlerinden yararlanılabilir. Yapılan çalışmaların sistemli yürütülebilmesi için nitelikli öğretim programlarının hazırlanması faydalı olabilir. Ülkemizde bu açıdan iyi niyetli

çalışmalar yapılmaktadır. Örneğin; Millî Eğitim Bakanlığı'nın belirlemiş olduğu 100 Temel Eser'in içerisinde "Mesnevi'den Seçme Hikâyeler" yer almaktadır.

6. Varoluşçu psikoterapi "Nasıl yaşamalıyız?" sorusunun cevabını araştırırken temel değerlere atıfta bulunmaktadır. Bu yüzden ülkemizde yürütülen "Değerler Eğitimi" çerçevesinde varoluşçu yaklaşımın bulgularından ve Mevlâna'nın düşüncelerinden yararlanılabilir.

7. İlgilendiği kavramlar soyut olduğundan dolayı varoluşçu psikoterapi çalışmalarının sonuçlarını değerlendirmek oldukça güç ve zaman alan bir iştir (Yalom, 2001). Ama yine de yapılan çalışmaların sonuçlarının değerlendirilmesi için çeşitli yöntemler geliştirilebilir. Özellikle ülkemizde Mevlâna'nın düşüncelerinin psikoterapi sürecine etkilerinin değerlendirilmesi için çalışmalar yapılabilir.

### Kaynaklar

- Arslan, A. (2009). Yapılandırmacı öğrenme yaklaşımı ve Türkçe öğretimi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(1), 143-154.
- Ak, M., Eşen, E., & Özdengül, F. (2014). Mevlâna penceresinden bilişsel terapiler. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3(3), 133-141. <https://www.jcbpr.org/fulltext/77-1406021097.pdf>
- Ak, M. (2017). Mevlananın düşünceye yaklaşımının bilişsel terapi bağlamında değerlendirilmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6, 2, 82-87. Doi: 10.5455/JCBPR.258371
- Altıntaş, R. (2004). Mevlâna'da irade hürriyeti. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8(2), 1-16. <https://dergipark.org.tr/en/pub/cuifd/issue/4301/255657?publisher=cumhurilhyt>
- Arslanoğlu, İ. (2000). Mevlâna'nın aşk ve insan felsefesi. *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Velî Araştırma Dergisi*, (16). <https://w3.gazi.edu.tr/~iarслан/mevlanaaskinsan.pdf>
- Bahadır, A. (2000). Psikoterapi'de yeni bir yaklaşım: Logoterapi ve Viktor Frankl, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(9), 469-486. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/144011>
- Cevizci, A. (1999). *Felsefe sözlüğü*. İstanbul: Paradigma.
- Cevizci, A. (2011). *Felsefe tarihi* (3. Baskı). İstanbul: Say.
- Cevizci, A. (2013). *Felsefeye giriş*. Ankara: Nobel.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis. (Orijinal eser basım tarihi 2005).
- Egan, G. (1997). *Psikolojik danışmaya giriş*. (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: Nobel. (Orijinal eser basım tarihi 1975).
- Frankl, V. E. (1992). *İnsanın anlam arayışı*. (S. Budak, Çev.). Ankara: Öteki.
- Frankl, V. E. (1994). *Duyulmayan anlam çığılığı*. (S. Budak, Çev.). Ankara: Öteki.
- Fromm, E. (2011). *Sevme sanatı*. Konya: MY Kitap Yeşilyurt.
- Geçtan, E. (2007). *Varoluş ve psikiyatri*. İstanbul: Metis.
- Hidayetoğlu, S. (2021). Hazret-i Mevlânâ'nın hayatı. Erişim adresi: <https://semazen.net/30-eylul-veladet-i-mevlana-3/>
- Kara, E. (2020). Farkındalık ve kabullenme psikoterapilerinin temel stratejileri ve İslam. *Eskiyeni*, (40), 377-406. <https://doi.org/10.37697/eskiyeni.672921>

- Karaköse, Ş. ve Karaköse, R. (2011). *Mevlana'dan ruhsal terapiler*. İstanbul: Yediveren.
- Komisyon. (2011). *Aşkname*. Konya: Eğitim.
- Konukçu, M. A. (Ed.). (2011). *Herkes için Mesneviname*. Konya: Eğitim.
- Kozacıoğlu, G. (1988). Psikoterapötik ortama giriş. *Psikoloji Çalışmaları*, 16, 125-140. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/100036>
- Küçük, S. (2005, Aralık). Mevlâna ve ölüm (şeb-i arus). *Ayvakti*, 56. Sayı. Erişim adresi: <http://ayvakti.net/?p=613>
- Mevlâna Celaleddin-i Rumi. (1960-1962). *Mesnevi*. 6 cilt. (V. İzbudak, Çev.). İstanbul: Millî Eğitim Bakanlığı.
- Mevlâna Celaleddin-i Rumi. (2010). *Mesnevi I-VI*. (Haz. Senan Asker.). Konya: Palet.
- Mevlâna Celaleddin-i Rumi. (2007). *Divan-ı Kebir*. (A. Gölpınarlı, Çev.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür.
- Mevlâna Celaleddin-i Rumi. (1997). *Mevlana'nın Rubailer*. (M. N. Gençosman, Çev.). İstanbul: MEB.
- Mevlâna Celaleddin-i Rumi. (2010). *Rubailer*. (A. Gölpınarlı, Çev.). İstanbul: İnkılap.
- Özdemir, O. (2015). Mevlâna ve Anadolu insanlığı. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, Vol: 6, Issue: 19, p. (127-137). [https://www.ijoess.com/Makaleler/1392433000\\_127-%20137%20orhan%20%c3%b6zdemir.pdf](https://www.ijoess.com/Makaleler/1392433000_127-%20137%20orhan%20%c3%b6zdemir.pdf)
- Özdengül, F. (2009). Aşkın terapi. Erişim adresi: <http://faikozdengul.wordpress.com/askin-terapi/>
- Özdengül, F. (2010). *Rumi ve aşkın terapi I – II*. Konya: Bahçıvanlar.
- Özdengül, F. (2019). Fizyolojik ve psikolojik sağaltımda otokton bir yaklaşım: “Rumi Aşkın Terapi”. İçinde H. Demir, M. Eraslan, A. Güler (Ed.) Sağlık Bilimlerinde Akademik Çalışmalar 2019/2, (s. 125 – 134). Erişim adresi: [https://www.researchgate.net/profile/Elif-Gelenli-Dolanbay/publication/336938345\\_OBEZITE\\_VE\\_KADIN\\_FERTILITESI/links/5dbbfb8592851c81801df7b5/OBEZITE-VE-KADIN-FERTILITESI.pdf#page=128](https://www.researchgate.net/profile/Elif-Gelenli-Dolanbay/publication/336938345_OBEZITE_VE_KADIN_FERTILITESI/links/5dbbfb8592851c81801df7b5/OBEZITE-VE-KADIN-FERTILITESI.pdf#page=128)
- Sartre, J. P. (2011). *Varlık ve hiçlik*. (T. Ilgaz ve G. Ç. Eksen, Çev.). İstanbul: İthaki.
- Sayar, K. (2011). *Terapi kültürel bir eleştiri*. İstanbul: Timaş.
- Tarhan, N. (2012). *Mesnevi terapi* (1. Baskı). İstanbul: Timaş.
- Tunca, E. (2004, Ağustos 29). Fehmi Gerçekler... Zaman gazetesi. İstanbul. Erişim adresi: <http://www.kameraarkasi.org/yonetmenler/belgeseller/tolerans.html>
- Yalom, I. D. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. (Z. İ. Babayiğit, Çev.). İstanbul: Kabalcı. (Orijinal eser basım tarihi 1980.)
- Yılmaz, H. K. (2007, Aralık). Şeb-i arûs ya da ölüm sevinci. *Altınoluk*, 262(42). Erişim adresi: <https://www.altinoluk.com.tr/seb-i-arus-ya-da-olum-sevinci.html>
- Zimmer, R. (2008). *Felsefe portalı*. (L. Uslu, Çev.). Ankara: Arkadaş. (Orijinal eser basım tarihi 2004).

### Destek ve Teşekkür Beyanı

Dr. Faik Özdengül'e çalışmaya katkılarından dolayı çok teşekkür ederim. Çalışmaya destek veren herhangi bir kurum ya da kuruluş yoktur.

### **Etik Bildirim**

Bu makale, derleme türünde olduğu için etik kurul kararı gerektirmemektedir.

### **Çatışma Beyanı**

Araştırma ile ilgili diğeri kişi ve kurumlarla yaşanabilecek herhangi bir çıkar çatışması yoktur.