



T.C.

HİTİT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

MEVLÂNÂ DÜŞÜNÇESİNDE MINDFULNESS

Yüksek Lisans Tezi

Duygu GENÇ

Çorum - 2024

MEVLÂNÂ DÜŞÜNCESİNDE MINDFULNESS

Duygu GENÇ

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

TEZ DANIŞMANI

Prof. Dr. Muammer CENGİL

Çorum 2024

Duygu GENÇ tarafından hazırlanan “Mevlânâ Düşüncesinde Mindfulness” adlı tez çalışması 22/01/2024 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Muammer CENGİL

.....

Doç. Dr. Zeynep ÖZCAN

.....

Dr. Öğr. Üyesi Fatma Nur BEDİR

.....

Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulunun .../.../..... tarih ve sayılı kararı ile Duygu Genç'in Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalında Yüksek Lisans derecesi alması onanmıştır.

Prof. Dr. Muhammed Asif YOLDAŞ

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını beyan ederim.

Duygu GENÇ

MEVLÂNÂ DÜŞÜNÇESİNDE MINDFULNESS

Duygu GENÇ

ORCID: 0000-0002-6116-9235

HİTİT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Yüksek Lisans Tezi

Ocak 2024

ÖZET

Mindfulness yani bilinçli farkındalık, olaylar karşısında insanın kendini mutlu, huzurlu ve sağlıklı hissetmesi için gerekli olan tutumları edindiren ve yeni olduğu varsayılan bir öğretilir. Büyük tasavvuf âlimi Mevlânâ da yüzyıllar öncesi eserleri aracılığıyla insanlara aynı tutumları edindirmeye çalıştığından, mindfulness'ın yeni öğretisi olduğu düşünmemektedir. Bu çalışmanın amacı Mevlânâ düşüncesinde mindfulness ve tutumlarının varlığı, benzerlik ve farklılıklarını tespit etmektir. Araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılarak doküman analizi ile veri toplama yoluna gidilmiştir. Mevlânâ eserleri, ulusal ve uluslararası literatür amaç kapsamında incelenmiştir. Araştırmamızın bulgularına göre Mevlânâ düşüncesindeki mindfulness'ın yeni öğretisi ile genel olarak öğretilerin benzerlik gösterdiği gözlemlenmiştir. Mindfulness öğretisi tutumlarından yargılamama, başlangıç zihni, güven ve çabalamama (şükür, anda kalmak) tutumlarının genel olarak benzer olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmanın sonucunda Mevlânâ'nın öğretisinin insanın yaşadıkları ve yaşayacaklarının tesadüfi olmadığını, insanın düşünme yeteneğini kullanması gerektiğini, düşünürken de her şeyin Allah'ın tasarrufunda olduğunu kabul etmesi gerektiğini vurgulayan bir mindfulness öğretisi olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra, yargılamama, başlangıç zihni, güven ve çabalamama (şükür, anda kalmak) tutumlarının iki öğretilerde de genel olarak benzer olduğu tespit edilmiştir ancak Mevlânâ bu tutumları edindirirken Allah inancını temel almıştır. Mevlânâ'nın kullandığı yöntemin mindfulness yöntemlerinden daha etkili olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla mindfulness öğretisinin Mevlânâ düşüncesinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tutumları edindirirken uyguladığı yöntemleri detaylandırmak adına multidisipliner ve geniş çaplı araştırmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kavramlar: Mevlânâ, Bilinçli farkındalık, Mesnevi, Fîhi Mâ Fîh

Bilim Kodu: 60203



MINDFULNESS IN MEVLANAS THOUGHT

Duygu GENÇ

ORCID: 0000-0002-6116-9235

HITIT UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL

Master of Science Thesis

January 2024

ABSTRACT

Mindfulness, that is, conscious awareness, is a teaching that is assumed to be new and helps people acquire the attitudes necessary to feel happy, peaceful and healthy in the face of events. Since the great Sufi scholar Mevlana also tried to make people acquire the same attitudes through his works centuries ago, it is not thought that mindfulness is a new teaching. The aim of this study is to determine the existence, similarities and differences of mindfulness and attitudes in Mevlana's thought. In the research, qualitative research method was used to collect data through document analysis. Mevlana's works, national and international literature were examined within the scope of the purpose. According to the findings of our research, it has been observed that the new teaching of mindfulness in Mevlana's thought is similar to the teachings in general. It has been determined that the attitudes of mindfulness teaching, non-judgment, beginner's mind, trust and non-effort (gratitude, staying in the moment) are generally similar. As a result of this research, it was observed that Mevlana's teaching is a mindfulness teaching that emphasizes that what people experience and will experience is not a coincidence, that people should use their ability to think, and while thinking, they should accept that everything is under God's control. In addition, it has been determined that the attitudes of non-judgment, beginner's mind, trust and non-effort (thankfulness, staying in the moment) are generally similar in both teachings, but Mevlana based the belief in Allah on acquiring these attitudes. It has been determined that the method used by Mevlana is more effective than mindfulness methods. Therefore, it has been concluded that the teaching of mindfulness is in the thought of Mevlana. Multidisciplinary and large-scale research is needed to detail the methods used to acquire attitudes.

Key Terms: Mevlana, Mindfulness, Mesnevi, Fihi Ma Fih

Science Code: 60203



TEŐEKKÖR

Yüksek Lisans Eđitimim boyunca daimi desteğini benden esirgemeyen bana olan sabrı ve inancı ile akademik gelişimimi her anlamda destekleyen, ihtiyaç duyduğum zaman içerisinde tüm bilgi ve deneyimlerini sumak hususunda cömert, tezimin araştırma süreci boyunca yol gösterici olan, ilim ve irfanından feyz aldığım değerli danışmanım Prof. Dr. Muammer CENGİL hocama sonsuz teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim.

Duygu GENÇ



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜR.....	viii
İÇİNDEKİLER	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR	xi
GİRİŞ.....	1

1. BÖLÜM

MINDFULNESS

1.1. Mindfulness	3
1.2. Mindfulness Öğretisinin Tutumsal Temeli	5
1.2.1. Yargılamama.....	5
1.2.2. Sabır	6
1.2.3. Başlangıç zihni (Acemi zihin)	6
1.2.4. Güven.....	7
1.2.5. Çabalamama	7
1.2.6. Kabul.....	9
1.2.7. Bırakma	10
1.3 Mindfulness Öğretisine Yapılan Eleştiriler	11

2. BÖLÜM

MEVLÂNÂ VE MINDFULNESS

2.1. Mevlânâ'nın Hayatı.....	14
2.2. Mevlânâ Düşüncesinde Mindfulness Öğretisinin Tutumsal Temeli	16
2.2.1. Yargılamama.....	16
2.2.2. Sabır	25
2.2.3. Başlangıç zihni (Acemi zihin)	48

2.2.4. Güven (Tevekkül)	51
2.2.5. Çabalamama (Kanaat)	54
2.2.6. Kabul (Tevekkül)	61
2.2.7. Bırakma (Teslimiyet)	67
SONUÇ/SONUÇ VE ÖNERİLER	75
KAYNAKLAR	79



SİMGELER VE KISALTMALAR

Kısaltmalar

c.c	Celle Celâluh
Hz	Hazreti
s	Sayfa
s.a.s	Sallallâhu Allallâhu Aleyhi ve Sellem
TDV	Türk Diyanet Vakfı
Vd	Ve diğerleri
yy	Yüzyıl

GİRİŞ

Mindfulness, kişinin eleştiride bulunmadan gözlem yapması ile kendine şefkat göstermesidir. (Langer ve Ngnoumen, 2017, s. 12). Günlük hayatı oldukça etkileyen bir inanış olup, insanın kim olduğunu, yaşamını ve yerini nasıl gördüğünü irdeleyerek, onu meditasyonla bilinçsizlik uykusundan uyandırıp, bilinçdışındaki tüm seçeneklere ulaşarak onları yaşayabilme imkânı sağlayan bir öğretilerdir (Olendzki, 2013, s. 21).

Stres ve stres kaynaklı fizyolojik ve ruhsal rahatsızlıkların temelinde, kişinin kaygı içinde geçmişin pişmanlıkları ve şimdiki anın tam olarak farkında olmadan yaşaması yatmaktadır (Bishop, 2002, s. 2). İnsanoğlu tek gerçek zamanın şimdi olduğunu bilmediği için geçmiş ve gelecek arasında sürekli gidip gelir. Bu durum insanı strese sokmakta ve bu stres psikolojik rahatsızlıklara neden olmaktadır (Grossman, vd., 2004, s. 36). Mindfulness öğretisi insanın geçmişi olduğu gibi kabul etmesini, gelecek için kaygılanmaktan vazgeçmesini ve şimdinin içinde olanları yargısız bir şekilde gözlemlemesini sağlayarak onu bilinçlendiren bir farkındalık yöntemidir. Bu öğretilerden edinilen tutumlarla birey o an yaptığı eylemlerin farkına vararak, geçmiş ve geleceğin arasına sıkışıp kalmaktan kurtulabilir. Geçmiş ve gelecekte kurtulan birey şimdiki anın içinde özgürleşerek hafifler (McCown, Reibel ve Micozzi, 2010, s. 21). Bu yeni düşünme farkındalığı kişiye neşeli, sakin ve sabırlı zamanların kapısını açar. Diğer bir ifadeyle insan değiştiremeyeceği şeyleri düşünmekten vazgeçip, enerjisini yükselterek yaşamdan keyif alır (Carmody ve Baer, 2008, s. 24).

Ayrıca bu öğretiler kapsamında bireye ilk olarak fark ederek yaşamak öğretilir. Kuru üzüm tanelerini ilk defa tadıyormuş gibi keşfetmek, nefesine odaklanarak sadece o anın içinde olan sesleri, kokuları fark etmek, beyin geviş getirmesi olarak tanımlanan ruminasyondan kurtulup yalnız şimdiki anın içinde olana odaklanarak nefesin ve kendinin farkında olmaya başlar (Hong, Lishner ve Han, 2014, s. 82).

Yaşam yolculuğu içerisinde birey her zaman iyi olan şeylerle karşılaşmaz. Ölümler, kayıplar, ayrılıklar, hastalıklar vb. durumlar karşısında kişinin takınması gereken tavrın yalnızca izlemek olduğunu öğreten mindfulness aslında kabul ile birlikte, yaşanan teslimiyet sayesinde insanda dönüşümü sağlar (Xiao, vd., 2017, s. 2). Her olanın nasıl geçip gittiğini ve yenisinin yeni olanın başka ve daha iyi bir surette geldiğinin keşfine rehberlik eder (Levesque ve Brown, 2007, s. 286). Araştırmanın konusu olan Mevlânâ düşüncesinde mindfulness ise "İbnü'l-vakt" vaktin oğlu-evladı olmaktadır. Onun hikâye, şiir ve sözlerinde vaktin oğlu-evladı olmaya yönelik öğütler bulunmaktadır. Bu eserleri insanın düşünce şeklinin, nasıl düşünmesi gerektiğinin bir yol göstericisi olmuştur. Onun tüm eserlerindeki bu felsefesi ulusal ve uluslararası literatürde insanlara bir kılavuz veya yol gösterici olarak kullanılmaktadır.

Mevlânâ insanları varoluş amacına yönelik yaşamaya ve yaşamı yaşanmaya değer kılmayı öğretmeye çalışmıştır. Bu amaçla sabır, kabul ve yeni olana yargısız bakmaya yönelik hikâyeler

ve sözler kaleme almıştır. O'nun kullandığı metafor tekniği kişi davranış ve düşüncelerinde değişime yol açarak hayat problemleri karşısında farklı bir bakış açısı kazanmayı sağlamıştır. Kadim bir geçmişe sahip olan mindfulness düşüncesi 1979 yılında "Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı" Jon Kabat-Zinn tarafından yapılandırılrsa da tutumları ve öğretim yöntemi incelendiğinde Mevlânâ'nın bu öğretiye benzer teknikleri geçmişte kullandığı ve tutumları kazandırmak için yaptığı çalışmaların benzer olduğu düşünülmektedir. Mevlânâ düşüncesinde mindfulness'ı inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Bu araştırmanın önemi Mevlânâ'nın eserlerinde mindfulness tutumlarını Allah'ın tasarrufu inancıyla edindirmeye çalıştığı tespit edilmesiyle bu öğretiye farklı bakış açısı getirileceğidir. Bu çalışmanın amacı kadim bir geçmişi olan fakat son yıllarda Jon Kabat-Zinn'nin çalışmalarıyla popüler hale gelen mindfulness öğretisi ve tutumlarının Mevlânâ düşüncesinde var olduğunu, benzerlik ve farklılıklarını tespit etmektir.

Araştırmamızın temel problemini "Mindfulness öğretisinin tutumsal temelleri Mevlânâ düşüncesinde bulunmakta mıdır?" sorusu oluşturmaktadır.

Çalışmamız Mevlânâ'nın *Mesnevî-i Ma'nevî* eseri ve alanda konuyla ilgili olan literatürle sınırlıdır.

Çalışmamızda mindfulness öğretisinin tutumsal temellerinin Mevlânâ düşüncesinde bulunduğu varsayılmaktadır.

Araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılarak doküman analizi ile veri toplama yoluna gidilmiştir. Mevlânâ eserleri ve bunların incelendiği çalışmalar, ulusal ve uluslararası literatür incelenerek mindfulness öğretisi ve tutumlarının Mevlânâ düşüncesinde varlığı tespit edilmeye çalışılmıştır.

1. BÖLÜM

MINDFULNESS

1.1. Mindfulness

Mindfulness Buddha'nın öğretileri derlenerek ilk dil kabul edilen Pali dilindeki farkındalık, dikkat ve hatırlama anlamına gelen "sati" sözcüğünün İngilizce karşılığıdır (Alidina, 2015, s. 22; Germer, 2004, s. 35; Siegel, Germer ve Olendzki, 2009, s. 15). Budizmdeki meditasyon deneyimleri gözlemlenerek içinde yer alınan zamanda anda kalmak olgusundan hareketle geliştirilmiştir (Hayes, Orsillo ve Roemer, 2010, s. 240).

Farkındalık ve bilinçli farkındalık anlamsal çerçevede aynı gibi algılanmasına rağmen birbirinden çok farklı kavramlardır. Fikir üretmek için bir bilginin aktif halde işlenmesine farkındalık (Henderson, 2007, s. 39), kişilerin mevcut bilgilerini ayırt edebilmesi veya bu bilgileri yeni sonuçlar çıkarabilmek için işleme yeteneği ise bilinçli farkındalık (mindfulness) olarak ifade edilmektedir (Kabat-Zinn, 2009, s. 24). Mindfulness, kişinin eleştiride bulunmadan gözlem yapması ile kendine şefkat göstermesi anlamına gelmektedir (Hayes, Orsillo ve Roemer, 2010, s. 239). İçinde bulunulan zamanda uyanık olmak ve yaşananın farkında olmak olarak da ifade edilebilen mindfulness (Gunaratana, 2011, s. 18), radikal bir akıl sağlığı hareketi olmakla birlikte öz şefkat ve sevgi hareketi olarak da tanımlanabilmektedir (Salzberg, 2011, s. 177).

Mindfulness öğretisi insanın geçmişi olduğuyla kabul, geleceği beklemekten vazgeçme ve şimdinin içinde olanları yargısız bir şekilde gözlemlemeyi edindirerek bilinçlendiren farkındalık yöntemidir (Purser, Forbes ve Burke, 2016, s. 6).

Mindfulness günlük hayatı oldukça etkileyen bir inanış olup, felsefesinin Budizm temelli olması, sadece Budistlerin bu öğretiyi benimsemesi anlamına gelmemektedir (Kabat-Zinn, 2009, s. 24). Budist inancına göre insanın kim olduğunu, yaşamını ve yerini nasıl gördüğünü irdeleyerek, onu meditasyonla bilinçsizlik uykusundan uyandırıp bilinçdışıdaki tüm seçeneklere ulaşarak onları yaşayabilme imkânı sağlayan bir durumdur (Ditrich, 2016, s. 26).

Mindfulness, kavramsaldan daha çok yaşantısaldır. Birey ne yapılması gerektiğini kavramsal olarak öğrenirken, bunları hayata geçirmek için gerekli becerileri kazanır. Dolayısıyla mindfulness kişinin anda kalmasını, duygu ve düşünceleriyle temasını kolaylaştırmaktadır (Keng, Smoski ve Robins, 2011, s. 1043).

Anda yaşamının, mindfulness yaşamakla doğrudan bağı bulunmaktadır. An içinde olanları fark eden bireyin fark ettiklerini karşılama biçimi mindfulness'tır (Black, 2014, s.24). Kişilerin mevcut ana duyuları ile temas etmesi ve algılarını geçmiş ya da gelecekte kurtararak, fark etmesi anda kalmakta oldukça önemli olup "insan zihni sıklıkla geçmiş ve geleceğe gider,

geçmiş ve gelecekte yaşayan zihin ise mutsuz zihindir.” mantığının tezahürü olduğu bildirilmektedir (Atalay, 2019, s. 22).

Mindfulness öğretisindeki üç adım (dikkat, niyet ve tutum) kişinin kendisiyle temasını sağlar ve kolaylaştırır (Lomas, vd., 2017, s. 133).

- Dikkat tıpkı diğer iki adım gibi kişinin kendisi ile olan teması noktasında süratli destek sağlamaktadır. Dikkat içten ve dışarıdan gelen çevresel faktörlere karşı zorlanmadan farkındalığı geliştirir. Yeterince odaklanmadığında farkındalık azalır. Dolayısıyla dikkat bireyin iç ve dış uyarıcıları fark etmesi olarak ifade edilmektedir. Zihnin uyarılara algılarını açık şekilde yönelttiği durumda aktif bir seçim yapabilmesi şeklinde dikkati ifade etmek mümkündür. Çevrede sayısız uyarın olmasına rağmen sinir sistemi, bireyin o anki ihtiyaçları ve amaçları ile doğru orantılı ilgi oluşturmasını sağlar. Böylelikle zihin etraftan gelen uyarıları görmezden gelerek tek bir uyarın üzerinde yoğunlaşır. Dikkat sürdürülebilir, bölünmüş ve seçici olmak üzere üç farklı boyutta incelenir. Sürdürülebilir dikkat ile uzun süreli uğraşlar içinde bireyin odakta kalma ve dikkatini koruması ifade edilmektedir. Her türden uyarana hazırlıklı olmak sürdürülebilir dikkatle mümkündür. Seçici dikkat ise çeldiricileri görmezden gelip uyarana odaklanmaktır ve bazı uyarınlar diğerlerinden daha fazla ilgi görür bunu fark etmektir. Günlük yaşamda daha verimli bir işleyiş için seçici dikkatin etkin kullanılması önemlidir. Bölünmüş dikkat ise odaktan ayrılma durumudur (Prakash vd., 2020, s. 342; Atalay, 2019, s. 23).
- Niyet, bireyin birçok uyarın karşısında seçim yapmak durumunda olması, tüm eylemlerini gerçekleştirirken ve farkındalık süreçleri içerisinde ilerlerken algısını bütüne yöneltmesini destekler (Atalay, 2019, s. 23). Niyet, dikkat unsurunun temeli olmakla birlikte dinamik, aynı zamanda gelişim durumlarına açık konumdadır (Kabat-Zinn, 2003, s. 25).
- Tutum, açık ve içinde sevginin olduğu yönelim ile yaşanan anın içine neler olduğunu izleyip bilinçli olarak anlamaya çalışma hâline geçiş olarak tanımlanır. Bireyin karşılaştığı durumlara karşı sergilediği tavır olarak ifade edilmektedir (Palmerino, Langer ve McGillis, 1984, s. 43; Aktepe ve Tolan, 2020, s. 534). Dikkatin odaklanmasında şimdiki zamanın içinde olanları gözlemlemek önemlidir. Tutum bireyin yaşadıklarını kendisi için en doğru şekilde nasıl karşılayacağı üzerine deneyim sahibi olmasına rehberlik eder (Atalay, 2019, s. 24).

Kalbî farkındalık olarak mindfulness bireyin gerçekler hakkındaki düşüncelerini yanlış anlamak ve acı içeren duygusal esintilere yakalanmamak için çaba harcamamak değil, içinde bulunulan şartlardan bağımsız, her anı an be an yaşamak ve bu yaşananın farkında olmaktır. (Germer, Siegel ve Fulton, 2016, s. 34). Bir başka ifade ile kişinin şimdiki zamanın içinde zihinsel bir oryantasyon yani uyum hâli ile içinde bulunduğu andaki mevcut deneyimlere dikkatini vererek odaklanmasını sağlamaya yönelik metotlar bütünüdür (Göktem, 2019, s. 38).

1.2. Mindfulness Öğretisinin Tutumsal Temeli

Mindfulness öğretiminde yargılamama, sabır, başlangıç zihni, güven, çabalamama, kabul ve bırakma olmak üzere yedi temel tutum bulunmaktadır. Bu tutumlar hakkındaki bilgiler alt başlıklar altında sunulmaktadır.

1.2.1. Yargılamama

Mindfulness'ta hayat içinde iyi deneyimlerin yanında rahatsız edici deneyimlerin de olduğu kabul etmek vardır. Öyle ki mutluluk ve acı aynı anda gelebilir, neşe ve keder aynı anda ortaya çıkıp, bu duyguların aynı anda yaşanması mümkün olabilir (Dreyfus, 2013, s. 32; Atalay, 2019, s. 41).

Bireyin anda olanları olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirmesi ve fark etmesi psikolojik ve fizyolojik sağlığı açısından önemlidir (Gethin, 2011, s. 35). Depresif ruminasyon, yani olumsuz düşüncelerin zihinde sürekli tekrar etmesi, negatif bir etki oluşturup, kişinin içinden çıkıp kurtulması zor olan düşünce kalıplarına kapılması anlamına gelir. Bu kalıplar bireyin gerçeği algılama durumunu etkilerken, mevcut durumu açıklamada gerçek dışı çarpıtmalar yapmasına, kendiyle dünya arasında kurduğu ilişkinin kalitesini düşürmesine neden olur (Baer, 2019). Birey kendi düşünce kalıbı çerçevesinde başına gelen olayları nedenler öne sürerek açıklar. Bu düşünce kalıpları bir şeyler yaparken karar alma durumunda onu etkilediği gibi birçok duyguyu da içine alır. Bu duygular, olumsuz veya olumlu da olabilmektedir. Mindfulness ile tüm bu düşünce ve duygu süreçleri incelendiğinde tüm bu düşüncelerin yanlış olduğu ya da kısmen doğru olduğu ortaya çıkar (Baer ve Krietemeyer, 2006, s. 43; Kabat-Zinn, 2013, s. 40).

Yargılayıcı düşünce, bireyin beğendiği beğenmediği şeyin peşinden koşmaktan vazgeçip, olanı olduğu gibi görmesidir. Kişi mevcut deneyimlerine dair yargılayıcı düşünceye sahip olabilir. Yaşadığı her şey hakkında zihninde birtakım kalıplar oluşturmaktadır (Baer ve Krietemeyer, 2006, s. 43). Yaşananlar iyi hisler oluşturduğunda iyi, kötü hisler oluşturduğunda ise kötü olarak değerlendirilir. İyi ya yada kötü herhangi bir hissinin oluşmaması ise nötr bir durum olup, bireyin görmezden gelme, sıkıcı ve dikkat vermeye değer bulunmamasına neden olabilir. Ancak değişemeyen düşünce kalıpları yargılara dönüşür; yargılarla yaşamak huzurdan uzaklaştırır veya muhakeme yeteneğini sınırlandırır (Kabat-Zinn, 2009, s. 41).

Dolayısıyla stres oluşturan iyi ve kötü değerlendirme yargılarından uzak durmak, önyargılar ve korkulardan kurtulmak için gereklidir. Birey yargılayan zihnini fark ettiğinde onu zorla bu yargılama durumundan çıkarmaya çalışmamalıdır. Zorla yapılan bu durum yargılamayı yargılamaya çalışmak olarak ifade edilir (Baer ve Krietemeyer, 2006, s. 43).

1.2.2. Sabır

Sabır farkındalık tutumlarının merkezinde yer alabilecek bir boyuttur. Olayların doğal akışına izin veren birey geçen anın içinde kendine ek bir zaman tanımaktadır. Bu ek zaman sayesinde zihni bir şeyler ile sürekli meşgul olmak yerine dinlenerek olayları gözlemleyebilir. Her olgunun gerçekleşmek için kendine özgü bir zamanı vardır bu sabır ile açıklanabilir. Aynı zamanda şimdiki anı tümüyle kabul ederek yaşantıların tamamını hayata geçirebilmek için bireyin zamana ihtiyacı olduğunu fark etmesi demektir. Tüm farkındalık eylemleri ile ilgili yol kat edebilmek için sabra ihtiyaç vardır (Aktepe ve Tolan, 2020, s. 535).

Sabır, bir şeyin zaman içinde kendi hâlinde, ihtiyacı olan zamanda ortaya çıktığını kabul etmektir (Jarrett vd., 2017, s. 146). Mindfulness ile birey kendine karşı sabırlı olmayı öğrenir. Zihnin ajite (huzursuzluk) hâlimden kurtulup daha sakin olması, kaygılı, sıkıntılı ruh hâlimden uzaklaşıp, iyileşmesi sabır ile mümkündür (Andrevski ve Miller, 2022, s. 60). Sabır sayesinde zihin gezgin hâlimden kurtulup andan uzaklaştığı yolculuklara kapılmamayı öğrenir. Mevcut anın zenginliğini fark etmek için zamanı bir aktivite ile doldurmanın gerekli olmadığını gösteren sabırdır. Asıl olması gerekenin sürekli eylem hâlimden çıkıp tam tersi eylemsiz anın farkına varmak olduğunu anlaşılmasıdır (Su vd., 2023, s. 2; Kabat-Zinn, 2013, s. 61).

Her şeyin bir vakti olduğunu kabul ve bu kabul ile birlikte anlamak sabrın başka bir tarafıdır. Mindfulness uygulamalarının neredeyse tümünde sabır vardır. Meditasyon esnasında sabır, beklemek, boşluğa tahammül, gelişim ve değişimin çabuk olmayacağı gerçekliğini kabul ile mümkün olur. Sabırla, kişi dürtülerini kontrol edebilir, aldığı kararları uygulayabilir ve bu sayede kişinin engellere rağmen hedefe yürüme yeteneği gelişir (Kabat-Zinn, 2013, s. 61).

1.2.3. Başlangıç zihni (Acemi zihin)

Başlangıç zihni bireylerin karşılaştıkları durumlara karşı sergiledikleri tavır olarak ifade edilmektedir (Aktepe ve Tolan, 2020, s. 535). Acemi zihni olarak da ifade edilen başlangıç zihni, her an bir diğerine benzer gibi görünse de özü itibari ile farklıdır. Yaşanılan şimdiki kendine özgü yapısı içinde görebilmek ve onu anın içinde ilk defa yaşıyormuş gibi meraklı ve hevesli bir şekilde deneyimleyebilmek için başlangıç zihninde olmak gerekmektedir (Aktepe ve Tolan, 2020, s. 535).

Hayatın zenginliğine ulaşmak “şu an” deneyiminin bireyde oluşturduğu duygu zenginliğini fark etmekle mümkündür. Mevcut düşünce ve kalıplaşmış inançlar, şeyleri oldukları hâli ile görme durumunu genellikle engellemektedir. Birey olağanlıkları doğru sayarken, olağanlık içindeki olağan dışı durumları görmekte başarısız olur. Birey şimdinin içindeki anın değerini görmek için başlangıç zihni kazanmanın önemini kavramalıdır. Başlangıç zihni ile her şeyi ilk kez görüyormuş gibi görmeye istekli bir zihin yapısı oluşur. Geçmiş deneyim kalıplarından kurtulan birey kendini özgür bırakır. Kişi aynı zamanda uzmanlık yanılması hâline sıkışıp

kalmaktan kurtulur. Yaşanan hiçbir anın bir diğerinin aynısı olmadığı gerçektir. Tecrübe edilen her an benzersiz ve biricik olarak kendine has olasılıklarını içinde barındırır. Başlangıç zihni ile bu gerçeği hatırlamak mümkün olur (Tarhan, 2012, s. 32). Ayrıca birey başlangıç zihni tutumunu benimsediğinde yeni fırsatların varlığını fark ederek o anın içindeki olası ihtimalleri görebilir. Diğer taraftan birden fazla fırsat ve ihtimalin varlığına da hazırlıklı olmak kolay olur (Aktepe ve Tolan, 2020, s. 536).

1.2.4. Güven

Bireyler yaşam içerisinde kendini en iyi tanıyan, kendisi hakkında uzmanlık seviyesinde bilgiye sahip olan kişi olarak, doğru kararlar almakta güç sahibidir (Wolf ve Serpa, 2015, s.81) Güven tutumu, bireylerin yaşamında, asıl belirleyici olanın yine kişinin kendisi olduğu gerçekliğini vurgular. Güven tutumundaki birey içten gelen eylemleri ile güvenli olmayı seçer. İçinde bulunulan zamana odaklanan kişi hem kendine hem de mindfulness süreci içerisinde yer alan sadece var olma hâline güvenir, uyguladığı pratiğe odaklanarak tutumu kolayca deneyimler (Atalay, 2019a, s. 32) Bireyler her hâli ile kendine güven duyduğunda kendi var olma hâline güvenle baktığında çevresel faktörlerin varlığını da pozitif yönlü etkileşim içinde karşılar (Kabat-Zinn, 2003, s. 147).

1.2.5. Çabalamama

Şimdiki anın farkındalığı ile bir sonucu hedeflemeden, başarı beklentisine girmeden, hedefsiz hâlde olmayı seçmek, çabalamama tutumunu benimsemekle mümkündür (Kabat-Zinn, 2003, s. 145). Bir güç sarf etmeden sadece o anın içinde olanları yaşamayı seçen birey, çabasızlık tutumunu deneyimlemeyi başarır. Hayatın içinde olanları izlerken başına gelenler karşısında değişiklik yapmaya yönelmeden var olabilmektir. Kişiler çabasızlık sayesinde kendi olabilmekte ve kendini kabul edebilmektedir. Hissedilen duyguda kalmakla da çabasızlık tutumu seçilmiş olur (Wolf ve Derpa, 2015, s. 82)

Şükür ve anda kalma tutumları çabalamama tutumunun içinde fark edilebilmektedir. Şükür, yaşananlar karşısında ya da bir insanın varlığı için minnettarlık duymak, iyi niyet tavrını sürdürmek anlamını karşılar. İnsan yaşamı içerisinde sadece iyi olanlara gösterdiği şükür tutumu ile geçirdiği zamanlardan bağımsız olarak, kötü ve sıkıntılı durumlarla karşılaştığı esnada da şükür ile yaşanana karşılık verdiği esnada tam manası ile şükür hâli içerisinde olur. Şükür tutumu kişinin bilinçli bir şekilde seçim yapmasıdır. Birey yaşam içerisinde birbirinden farklı etkiye sahip duygu ve hisler ile karşılaşır ve karşı karşıya kalır. Bu duygularla karşılaşmak birey için aşırı derecede acı ve öfkeye neden olabilir. Tüm bunlara rağmen minnettar olabilmek ise bir tercihtir. Aynı zamanda dünyanın güzellikleri karşısında farkında olarak fikir yürütme, bilgi edinme yeteneğini iyi hale getirmek, şükran ile mümkündür. Birey

yaşanan acı verici yıkıcı olaylar yerine bilinçli bir şekilde iyi olanı görmeyi tercih etmektedir. Kişinin içinden gelen tutum seçimleri, dıştan gelen etkilerle değişmediğinde, şükran tutumunu tercih etmiş olur. Dışta olanlar içte olanları etkilemediği için birey her durumda mutlu ve huzurlu olmaya yönelir (Kabat-Zinn, 2003, s. 147).

“Şimdi burada anın çocuğu olmak” için geçmişin pişmanlığından kurtulup istek ve arzularını düşünmekten vazgeçerek, şimdinin içinde olanları görmek ve keyif almakla mümkün olduğunu bilmek önemlidir (Sayar, 2021, s. 43). An kavramını tanımlamadan önce zamanın ne demek olduğu bilinmelidir. Zamanın çeşitli birimlerini dile getirmek için Vakt gibi kullanılan kelimeler vardır. Vakt kavramı bir iş için belirlenen zaman, zamandan bir parça olarak tanımlanmaktadır (TDV, 2023) ve anlam bakımından zaman kavramını en iyi açıklayan ifadedir. Zamanı kendi içinde, geçmiş, şimdi ve gelecek olarak kısımlara ayırmak mümkündür. Şimdi ve an kavramları birbirini tam olarak karşılayan ifadelerdir. Şimdi yani vakt-i daim (devamlı vakit) vaktin sürekliliği zamanın aslı anlamına gelmektedir. Zamanın bir başka tanımı geçmişe, hâle ve geleceğe ayrılan süre olup, içindeki hâl, şimdii veya anı ifade etmektedir. Mevcut an içinde olanları fark eden bireyin farkındalığını karşılama biçimi mindfulness’tır. Kişilerin mevcut ana duyuları ile temas etmesi ve algılarını geçmiş ya da gelecekte ayırt ederek fark etmesi anda kalmakta oldukça önemlidir. Atalay (2019, s. 42), “İnsan zihni sıklıkla geçmiş ve geleceğe gider, geçmiş ve gelecekte yaşayan bir zihin ise mutsuz bir zihindir.” ifadesi ile anda kalmanın neden önemli olduğunu net ve anlaşılır bir şekilde tanımlamıştır. Killingsworth ve Gilbert (2010, s. 932) uçan bir zihnin mutsuz bir zihin olduğunu, anda kalmanın mutluluk seviyesini artırdığını bildirmişlerdir.

İnsan diğer canlılardan farklı olarak zamanının büyük bölümünü etrafında o anının içinde olmayan ya da olma ihtimali olmayan şeylerle, çoğu zaman ise geçmişte olan biten şeyleri düşünmekle meşgul etmektedir. Bu durum ise bireyin şimdiki anda olmadığını diğer bir ifadeyle zihin uçuşması yaşadığının göstergesidir (Atalay, 2019a, s. 47). Bireylerin anda kalmak yerine sürekli geçmiş ve gelecek arasında gidip gelmelerinin sebebi evrimsel bir sürecin sonucudur. Geçmişten ders almak isteyen birey gelecekte tekrarının yaşanmasını istemediği durumlar için kendini korumaya alırken sürekli gelecek planları ile meşgul olup yapabilecekleri için kendini motive etmeye çalışır. Ancak bu durum mutluluğu olumsuz etkilemekte olup, daha çok şimdide olan bireylerin geçmiş ve gelecekte olanlara göre daha mutlu olduğu tespit ile görülmüştür. Ayrıca birey sevmediği bir işi yapmış olsa da bu işi anda kalarak gerçekleştirdiğinde geçmiş ve gelecekte uçan zihinle yapanlardan daha mutlu olduğu gözlenmiştir. Diğer önemli bulgu ise bireyin hayal kurarken ki mutluluk seviyesi anda kalmaktan daha düşüktür. Gerçek zamanın şu an olduğunun bilincinde olan birey mindfulness öğretisi pratiklerinde başarılı olmak ve bilinçli yaşamak için ilk adımın şimdiye odaklanma olduğunun farkına varır (Atalay, 2019a, s. 47).

1.2.6. Kabul

Kabul etmenin bilgelik olduğunu ifade eden Kabat-Zinn (2013, s. 147)'e göre inkâr ve öfke dolu zamanlardan sonra olanı olduğu gibi kabul etmek iyileşmenin tanımıdır. İnkârda birey uzun süreli olayları kendi istediği şekilde olması için direnç gösterir. Ancak gösterilen bu çaba olayları daha da içinden çıkılmaz hale getirir. Birey de değişimin kalıcı olması için kendini tam kabul ile onaylaması gerekir. Bu kabul öz şefkat ve zekânın sonucu olup yeni ve iyi şeyler oluşmaya başladığı aşamadır. Kabul olanı beğenme zorunluluğu ya da olan karşısında pasif tutum sergileme, prensiplerden taviz vererek değerlere ters yaşamak anlamına gelmez. Ayrıca olayları tolere etmek ya da hoş gitmese dahi öyle davranmak, durdurmaya çalışmak, olumsuz durumlar karşısında duyarsız kalmak, boyun eğmek de değildir (Kabat-Zinn, 2013, s. 148).

Bir şeyi er ya da geç mevcut hâli ile görmeye istekli olmak kabulü tanımlar. Ne yaşanmış olursa olsun en doğru şekilde davranmak sabırla mümkün olabilir. Olanlar karşısında iyi ya da kötü yorumu yapmadan olduğu hali ile görebilmek ne yapılacağına dair daha net bir düşüncenin oluşmasını sağlar. Kişi, olan karşısında yargı, tutku, korku ve önyargılarını kullandığı vakit görüşü bulanıklaşacaktır. Ancak dikkatini şimdiye çevirdiğinde yaşananın değişeceğini görecektir. Bu değişikliği görmek ise bir sonraki anda deneyimlenebilecekleri kabul durumunu ortaya çıkarır (Kabat-Zinn, 2013, s. 148).

Kişinin karşılaştığı bir işin stresi, sevilen bir yakının kaybı ve hastalıklar, insanı yoran hayat meşguliyetleri ya da büyük üzüntülerin etkileri gibi karşılaştığı tüm zorluklardan uzaklaşmak ister ve bu istek oldukça doğaldır. Bu uzaklaşma sürecinde zorluğu çözmeye çalışmak, görmezden gelmek ya da dikkati dağıtan bir sürü farklı yöntem etkili olabilir. Ancak işe yaramadıkları halde bu yöntemlerin kullanılmasında ısrar edilmesinin sebebi geçmişten beri uygulanıyor olması ve işe yarar gibi görünmesidir. Başkaları tarafından yetersiz görülme; çaresiz ve savunmasız algılanmaktan, yalnız kalmaktan ve terk edilmekten korkan kişiler yine bu yöntemleri kullanmakta ısrarcı olabilir. Ancak işe yaramayan bu yöntemlerin farkına varan birey gücünün tükendiğini ve karşılaştığı bu zorlukları kontrol edemediğini anlar. Bu noktada ya olumsuz bir durum yokmuş gibi görmezden gelerek giderek artan mutsuzluğun içinde kalır ya da yaşanan bu dünya ile ilişki kurmanın farklı bir yolu olduğunu benimser. Benimsemenin yolu ise kendini ve rahatsız olduğu konuyu kabul ile başlar. Bu kabul şekli, durum karşısında ne derece korku ve hoşlanmama hissi oluşursa oluşsun durumu kabul etmekle mümkündür. Bu tahammül edilemez şeyi pasif şekilde kabul etmek demek değildir. Hissizlik veyahut yaşananlardan bireyin kendini soyutlaması da değildir. Kabul kelimesi yakalamak ve algılamak sözcükleri ile aynı anlamı karşılar. Bir şeyi almak veya yakalamak anlamına gelen bu sözcük, aynı zamanda bir şeyin idraki ve anlaşılması anlamını da karşılar. Bu kabul yöntemi ile zihin olanı biteni gerçekten nasıl olduğu konusunda doğru ve derinden kavrar (Mark ve Penman, 2012, s. 40).

Kabul her şeyin olduğu gibi kalmasına izin vererek açıkça görmeye çalışmak tepki vermeden, tetikleyicilere kapılmadan yaşanan zorluğun her anını tam manası ile yaşayarak farkına

varmak olarak da ifade edilebilir. Kabul etme farkındalığını oluşturan birey karşısında birden fazla seçeneğin olduğunu da görecektir (Mark ve Penman, 2012, s. 40). Hoşa gitmeyen durumlar ve duygular karşısında kişi daha iyi, huzurlu hissetmek için çözüm ararken bu arayış durumunun nedenin farkında olması gerekir. Bu farkındalığın oluşması ile kabul meydana çıkar ve kişi içinde bulunduğu durumun zorlayıcı ve sıkıntı verici olduğunu kabul eder. Bu durumlar içindeki hassasiyetini ve zayıflığını, tüm bunlarla birlikte kırılğanlığını da görür anlar (Atalay, 2019, s. 43).

Kabulle birey duygusal ıstıraptan kurtulabilir. Olan şeyleri değiştirme arzusundan vazgeçerek acı çekme durumuna sebep olan direnci göstermekten vazgeçer. Yaşamda insanın karşılaştığı acıları bir bardak suyun içine karışmış toprağa benzetirsek, suyun içindeki toprağı çıkarmaya çalışmak sadece suyun daha da bulunmasına sebep olur. Oysa olanı kabul ile birlikte tıpkı karıştırılmayan su gibi insanda sakin ve dingin hâli ile huzur bulur, rahatlar (Atalay, 2019a, s. 48).

İnsanın büyümesi ve kendinin en iyi olması için eski olanların yıkılıp yerine yeni olanların gelmesi adına bir takım yıkımların meydana gelmesi gerekmektedir. Bu yıkımlar; acı, hastalık, ayrılık, kayıp aslında aşk nevinden bireyin evini büyüten ve onu genişliğe ve ferahlığa götüren olaylardır. Yargısız kabul ve gözlem bireyin ruhsal manada genişleyerek mutluluk ve huzur içinde olmasına destekleyici olmaktadır (Atalay, 2019, s. 43).

1.2.7. Bırakma

Birey içsel deneyimlerine odaklandıkça dikkatini bunlara yoğunlaştırdıkça zihninde oluşan belli düşünce, duygu ve durumların farkına varır. Bu düşünce ve duygular keyifli bir his bırakıyorsa olabildiğince uzun sürmesi için çaba gösterilir ve tekrar tekrar bu düşüncelere tutunmaya çalışılır. Ancak keyifli duygularda kalmaya çalışan bireyin keyifsiz ve üzüntülü düşüncelerden kurtulmaya çalıştığı da görülür. Mindfulness meditasyonlarında bırakma ve diğer tutumları sergilerken, yaşanan duygu ve düşüncelerin farkına varılarak tutunmaktan ya da reddetmeden vazgeçilerek sadece o an deneyimlenir. Burada zihnin öğrenmesi istenilen bir şeye tutunduğunda ya da itme eğilimi gösterdiğinde bu dürtüsel eylemi bırakmayı hatırlayarak her deneyimi olduğu hâli ile izlemeye dikkat vermesidir. Birey deneyimini yargıladığını fark ettiği noktada bu düşüncelerini durdurarak gözlemeli ancak ardından gitmemelidir. Onların var olmalarına izin verdiği noktada gitmelerine de izin vermeyi öğrenmiş olur. Aynı düşünce şeklini geçmiş ve gelecek kaydı söz konusu olduğunda da seçen birey, geçmiş anılarını düşünmeye başladığında ya da gelecekle ilgili ne olacağına dair düşüncelere gittiği noktada bu düşünceleri izlemeli tekrar şimdiye dönmelidir (Kabat- Zinn, 2022, s. 50).

Bırakma tutumu ile dolaylı olarak bağı bulunan haset duygusu ise kişinin sürekli daha fazlasını istemesi ile oluşan bir histir. Bırakmamayı seçen birey sürekli daha fazlasını isterken aynı zamanda kendinde olmayanların başkalarında da olmaması için uğraşır. Bu duygu bırakmama

hâlinin içinde yer alır. Kişinin gerçek eksikliğini veya hayali isteklerinin eksikliğini sembolize eden haset (Navaro, 2015, s. 23) ile birlikte kişi yoksunluğunu hissettiği nesnelere ve amaçlarına başka insanların ulaştığını gördüğü zaman (Lazarus ve Lazarus, 1994, s.32), özlem hissine tutunur ve haset duyar. Bu his onu huzurdan alıkoyar. Kişide meydana gelen aşağılık duygusu da bu hasetin yansımaları olarak devam eder. Haset duygusundan hareketle tutunmayı seçtiği diğer duygular hınc, suçluluk ve hayranlıktır (Parrott, 1991, s. 13-14). Bu üç duygu da aslında bireyin zihninde bir konuya sürekli tutunması ve onu sürekli düşünmesi şeklinde kendini gösterir. Tam tersi olan bırakma tutumuna benzemeyen bu hâl bireyi mutsuz eder.

1.3. Mindfulness Öğretisine Yöneltilen Eleştiriler

İçinde bulunulan çağ, hızla tüketmeyi, daimi haz peşinde yaşam şeklini benimsemeyi telkin eder niteliktedir. Popüler olan bu moda eğilim içinde olmak sürekli hareket hâlini gerekli kılar. Hız ve tüketim çağının ortasındaki birey ise yapma hâlinden çıkıp olma hâline geçerek yavaşlar ve çağın üzerinde oluşturduğu baskıdan kurtularak yaşadığı andan keyif almaya başlar (Uzun ve Kral, 2021, s. 16).

Mindfulness, şimdinin içindeki farkındalıkla, bireyin olanı yargılamadan gözlemeyi, kendini her hâli ile kabul edip güven duymayı seçmesini sağlar. Yaşadıklarını benimseyerek, deneyimlerini gözlemleyip sadece olanı izlemeyi seçmek birey için önemlidir. Mindfulness ile sabırlı olmak, sürekli yinelenen duygu ve düşüncelere tutunmadan, şimdiki zamanın içinde kalmayı başarmak gerekir. Birey yaşadıklarını ilk defa oluyormuş gibi açık zihinle keşfeder, deneyimler ve olanları şükrederek karşılarken çabalamadan sadece izlemektedir. Mevlânâ düşüncesinde yer alan sözler ve öğütler, mindfulness tutumları paralelinde benzerlik göstermiştir. İnsanın başına gelenlerin, Allah tasarrufunda meydana geldiği tüm olanların kötü gibi görmesine karşın kişinin iyiliğine vesile olduğu anlayışı hakimdir. Bireylerin yargılamadan, iyi olanı ve kötü gibi görüneni aynı değerde kabulü, Mevlânâ düşüncesinde insana önerilendir. İnsanı yaşadıkları karşısında şükre götüren sabır tutumudur. Kabul tutumu ile de bırakarak teslim olmayı öğrenir. Mevlânâ düşüncesinde yer alan diğer bir tutum ise insanın daimi bir yenilenme içinde olduğudur. İnsan ve onun yaşamı içindekiler her an yeni bir oluş hâlinde yeni bir hâl ile varlığını sürdürür.

Mindfulness'a yapılan eleştiriler ise, insanı hayal kurmaktan uzaklaştırdığı yönündedir. Mindfulness yaşam şeklinin bireylerin farklı düşünmesini engelleyerek, onları olasılıkları görmekten uzaklaştırdığı düşünülürken aynı zamanda yaratıcı tarafı törpülediği yönünde fikirler de mevcuttur. Ayrıca eleştiriler içerisinde yer alan diğer bir konu ise mindfulness yaşam şeklini benimseyen bireylerin kapitalizmin meydana getirdiği koşullara dahil olup, sonuçları görmezden gelerek yaşamına devam etmesine neden olduğu yönündedir. Eleştirilere göre birey sorgulayıcı bakıştan uzaklaşıp, kapitalizm ondan taleplerini kabul ile yaşamaya ve

düşünmeye başlamıştır. Mevcut düzen içinde daha hızlı olmayı istemek, daha fazla tüketmeye ihtiyaç duymak şeklinde bir karar alma mekanizması oluşturan kişileri içinde buldukları hâli sorgulamadan yaşamaya yönelten faktör/etken olarak mindfulness gösterilmektedir. Bireyin şartlar karşısında tepkilerini kontrol etmek adına çaba göstermeden yalnızca kendini kontrol etmeyi seçen bir kabul hâlini benimsediği öne sürülen eleştirilen arasında yer almaktadır (Purser, 2019, s. 1).

Mevlâna düşüncesinde bu eleştiriler yer almazken tam tersi bireylerin kendileri için doğru olanı nasıl seçebileceklerini örnekleyerek açıklayan sözler bulunur. Mevlâna bir toplum teorisyeni olarak bireyle birlikte toplumu da eğiten öğütlerde bulunmuştur.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki üçüncü defterde yine konuyla alakalı olarak der ki:

- 3486 Dostlarından biri Peygamber'e dedi ki ben alışverişte hep zarar ediyorum.
3487 Satıcı ya da alıcının hilesi büyü gibi beni yoldan çıkarıyor.
3488 Peygamber dedi ki alışverişte aldanmaktan korkarsan, karar için üç gün süre şart koş.
3489 Çünkü ağırdan almak kesinlikle Rahman'dan, acele etmekse lanetlenmiş şeytandandır.
3490 Ey özenli dostum, köpeğin önüne bile bir ekmek parçası attığında koklar da öyle yer.
3491 O burnuyla koklar, biz aklımızla koklarız, hem de süzölmüş aklımızla.
3492 Yeryüzü ve gökler, Allah tarafından altı günde yavaş yavaş var kılınmıştır.
3493 Yoksa bir anda yüz yer ve gök yaratmaya gücü yeterdi. Çünkü O, "ol der oluverir".
3494 Yüce Allah, Âdemoğlunu kırk yıl içinde yavaş yavaş tam bir insan kılar.
3495 Oysa bir solukta elli kişiyi yoktan uçurup getirmeye gücü yeterdi.
3496 Bir dua ile hemen ölüyü yerinden kalğıtmaya İsa'nın gücü yeter de...
3497 İsa'nın yaratıcısı, bir çırpıda öbek öbek insan yaratamaz mı?
3498 Bu ağırdan alış, yavaş ve kesintisiz istemek gerek, diye seni eğitmek içindir."
3499 Sürekli akan küçük bir ırmak, ne pis olur, ne de kokuşur.
3500 Ağırdan almaktan ikbal ve sevinç doğar. Ağırdan almak yumurta, ikbalse kuş gibidir (Rumî, 2015, s. 427).

Mevlâna bu sözleri ile çağdaşı olan toplum bireyelerine ve yüzyıllar sonrasında halâ bu çağa nasıl davranış şekillerini benimserlerse rahat, huzurlu bir hayat sürebilir öğretiyor. İnsanın alışveriş alışkanlıkları ile ilgili en doğruyu seçmesini sağlayacak öğütleri yukarıdaki sözler aracılığı ile görmekteyiz. Hem metaforik bakış ile yavaş karar vermenin kararlarımız noktasında acele etmemenin faydalarını anlatıyor hem de günümüz tüketim çağına can suyu niteliğinde ekonomik tavsiyelerle destek veriyor. Kişi bir alışveriş yaparken aldığı kararları sorgulamalı acele etmemeli daha yavaş ve tedbirli davranmalıdır. Onun kişiyi bir şeyler alırken yavaş hareket etmeye davet eden bu düşündürme şekli ve keşfe yönlendiren sözlerini hikâye aracılığı ile de görmekteyiz. Mevlâna'nın sözleri aracılığı ile metaforlaştırılarak kullanılan köpeğin bile

bir yemeği yemeden önce koklaması, bir nevi keşfetmesi, incelemesi örneğinden hareketle yavaşlık tutumu öğütlenir. Hayvanların inceleyen akli insana örnek gösterilerek ona sunulması değerlendirmesi sorgulaması yönünde tavsiyeler bulunmaktadır. Allah'ın "ol" emri ile yaratma gücünün büyüklüğü hatırlatılırken insanında dilediklerine, hayallerine kavuşabileceği sadece bir "ol" emri ile mümkün gösterilmektedir. Gökleri, yerleri hiç yoktan var eden Allah insanın da ulaşamayacağını düşündüğü her şeyi ona verebilir.

Tüm bu isteklere kavuşma sürecindeki yavaşlık insana tavsiye edilirken yavaşlığın kazancı gösterilmektedir. Düşünme, inceleme hâlini yalnız alışveriş için değil hayatın diğer alanlarında da seçmek önemlidir. Bir sınav yahut hayâli kurulan amaçlar için, kişinin kendini tanımak adına çıktığı keşif yolculuğunda, ibadetleri söz konusu olduğunda da yavaşlık doğru kararlar aldırır. Bu hikâye de anlatılanlar yaratılış ve Sünnetullah'tan olması itibari ile Peygamber efendimiz (s.a.v) örnek almamız içindir. İnsan nefisinin sabırsız olduğu hemen sahip olmak istediğı aşikârdır. Ancak olanların çabucak olmasını istemek insanı doğru olanı seçmekten uzaklaştıran nefisin istediğı bir hâldir. Nefis daima sonuç odaklıdır. Beklemek sabretmek nefsin hoşuna gitmez (Özdengül, 2016, s. 22).

İnsana, ana babasına iyilik etmesini tavsiye ettik. Annesi onu zahmetle taşıdı ve zahmetle doğurdu. Taşması ile süttten kesilmesi otuz ay sürdü. Nihayet insan güçlü çağına erip kırk yaşına varınca: Ya Rabbi, dedi, beni, bana ve anama, babama verdiğin nimeti şükretmeye razı olacağın yararlı işler yapmaya sevk eyle. Benim için de zürriyetim için de iyiliğı devam ettir. Ben sana döndüm ve elbette ki ben Müslümanlardanım. (Ahkaf Süresi, 15. ayet).

İnsanın olgunluk yaşının kırk olduğunu insanın dünyaya gelmesinin belli bir süreç ve zaman gerektirdiğini anlıyoruz. Ve insana öğüt verileninde aynı şekilde yaşarken sabırla yaşaması kararlarında sabrı, inceleyici olmayı ve bekleyerek acele etmeden karar verirse kendisi için en doğru olanı seçmesi mümkün olur şeklinde tavsiyeler anlaşılmaktadır.

Özetle Mevlâna düşüncesinde mindfulness'a yöneltilen eleştiriler yer almazken ayrıca eleştirilerin tam tersi öğütlerin yer aldığı görülmektedir. Mevlâna düşüncesinde mindfulness ile benzerlik gösteren yönler bulunurken eleştirilen yönler bulunmamaktadır.

2. BÖLÜM

MEVLÂNÂ VE MINDFULNESS

2.1. Mevlânâ'nın Hayatı

Anadolu diyarının sevgi ışığı olarak görülen, insana değeri ön planda tutan Mevlâna Celâleddin Rumi hem kendi çağında hem de yüzyıllar sonrasında bu gün büyük tasavvuf âlimi olarak kabul edilir. Mevlâna Celâleddin Rumi 30 Eylül 1207 yılında Afganistan şehrinin kuzeyinde yer alan Horasan'a bağlı Belh şehrinde doğmuştur (Eflaki, 1973, s. 154). Asıl adının Muhammed Celalleddin olduğu ve "Anadolu'lu" manasına gelen Rumi olarak da anıldığı bilinmektedir. Mevlâna Celâleddin Rumi'nin Mesnevi adlı eserinin giriş bölümünde yer alan isimlerinden bir tanesi ise şöyle ifade edilir: Adı "Muhammed Bin Hüseyin El-Belhi" (Semerkandî, 1977, s. 14).

Mevlâna Celâleddin Rumi'ye Belhi olarak hitap edilmesinin sebebi olarak Belh şehrinde doğması gösterilmektedir (Karaismailoğlu, 2010, s. 13). Kendisine "Âlimler Sultanı" diye hitap edildiği de bilinen Mevlâna Celâleddin Rumi'nin Babası Bahaddin Veled tarafından da kendisine "Sultan" anlamını karşılayan "Hüdavendigâr" unvanı ile seslenildiği bilinir (Eflaki, 1995, s. 10). "Mevlânâ" kelime anlamı olarak "efendimiz" anlamını tam olarak karşılamaktadır. Sevenleri bu hitabı O'nu yüceltmek için seçmiştir (Öngören, 2004, s. 441). Doğuda büyük İran şairi Cami'nin, Mevlâna Celâleddin Rumi ile ilgili sözleri şu şekildedir:

"Mevlânâ bir peygamber değil ama bir kutsal kitap yazmıştır." (Sözünü ettiği kutsal kitap, mutasavvıflar arasında Kur'an'ın İç Gerçeği ve Tasavvufun Kuran'ı diye de tanımlanan Mesnevi'dir.)"

Mevlâna Celâleddin Rumi'nin babası, Bahaddin Veled, Belh'li Hüseyin Hatibi Oğlu Muhammed olarak bilinir (Fürûzanfer, 2005, s. 11) Halkın ona hitabı olan "Bilginler Padişahı" anlam itibari ile "Sultan'ül Ulema" ya karşılık gelir (Eflaki, 1995, s. 10). Soyunun tarikat silsilesi olarak babası tarafından Peygamber efendimiz Hz. Muhammed (s.a.v) kadar ulaştığı ifade edilmektedir (Sipehsalar, 2011, s. 23). Annesi ise "Belh Emiri Rükneddin'in kızı olan Mümine Hatun" olarak bilinir, soy bağının ise Harzemşahlar'a kadar uzandığı bilinmektedir (Fürûzanfer, 2005, s. 53).

Artan Moğol istilaları ve toplumun içinde bulunduğu olumsuz etkilerden uzaklaşmak isteyen Bahaddin Veled göç kararı ile bir yolculuk başlamıştır. Bu yolculukta olan ve Mevlâna Celâleddin Rumi'nin hayatı üzerinde önemli etkileri bulunan tanışma ise, Bahaddin Veled'in göç kervanını Nişabur şehrinde konaklattığı zaman yaşanmıştır. Mevlâna Celâleddin Rumi'nin Nişabur'da henüz altı yaşında iken çağının önemli din alimlerinden Feridüddin Attar ile karşılaştığı bu tanışma sonucunda ise Şeyh Feridüddin Attar 'ın "Esrarname" adlı eserini O'na hediye ettiği kaynaklarda yer alır (Semerkandî, 1977, s. 14).

Göç yolları üzerinde farklı şehirlerde konaklayan kervan, Şam oradan Malatya ardından Sivas'da konaklamış, Erzincan Akşehir'de dört yıl kalan ve müderrislik yapan Bahaddin Veled buradan sonra ise önce Karaman'a ardından da Konya'ya yerleşmiştir (Eflaki, 1995, s. 10). Konya'ya yerleştiklerinde ise Mevlâna Celâleddin Rumi'nin on dört yaşında olduğu bilinmektedir (Sipehsalar, 2011, s. 23).

Konya'lı Şerafettin Lala'nın kızı Gevher Hatun ile 1226 yılında evlenen Mevlâna Celâleddin Rumi'nin Sultan Veled ve Alâeddin isminde iki oğlu dünyaya gelmiş olup, Gevher Hatun'un vefatı üzerine evlendiği Kira Hatun ile olan evliliği sonrasında ise Emîr Muzafferüddin Âlim Çelebi ve Melike Hatun isminde iki evladı daha dünyaya gelmiştir (Öngören, 2004, s. 442).

Bahaddin Veled, Mevlâna Celâleddin Rumi'nin yalnızca babası değildi. Onun hem hocası, hem de dostuydu. Vefatı üzerine derin bir üzüntüye ve uzun süren yas dönemine giren Mevlâna Celâleddin Rumi bu yas dönemi içerisinde halkın yoğun talebi ile müderrislik görevini devraldı ve babasının yerine medresedeki dersleri vermeye başladı (Fürûzanfer, 2005, s. 34). Bir süre Konya'da dersler vermeye devam etsede bir süre sonra Şam'a giderek Muhyiddin-i Arabi'den dersler almaya başlamıştır (Fürûzanfer, 2005, s. 34; Öngören, 2004, s. 442). Bazı kaynaklarda Şemsi Tebrizi ile olan ilk karşılaşmasının Şam'da bulunduğu yıllarda olduğu yer almaktadır. Kaynaklara göre, Şems O'nun elini öper ve sonra "Dünyanın sarrafı beni anla" der. Şam'da yedi yıl kaldığı düşünülen Mevlâna Celâleddin Rumi'nin bu sürenin sonunda Konya'ya döndüğü düşünülmektedir (Eflaki, 1995, s. 14).

Döndükten sonra hocası Seyyid Burhaneddin Tirmizi Mevlâna Celâleddin Rumi'nin manevi anlamdaki eğitimi ile ilgilenmiş bu eğitimin sonunda Seyyid Burhaneddin Tirmiziden icazet almıştır. Seyyid Burhaneddin'in vefatı üzerine derin bir acı ve yas tuttuğu döneme girmiş ancak bu süre içerisinde de medresedeki derslerini veren Mevlâna Celâleddin Rumi Konya'da ışık misali parlamaya devam etmiştir (Ergün, 1993, s. 20). İlk defa Şam'da Şemsi-i Tebriz ile karşılaşması ve onun sorduğu soru ile başlayan dostluk, Mevlânâ'nın dönüşümünün başka bir başlangıç noktası olarak kabul edilir. Şems-i Tebriz'i ile ikinci defa Konya da karşılaştıktan sonra ise onu üstat olarak kabul eden Mevlâna Celâleddin Rumi dini bilimler ile olan öğretimini bırakarak O'nun hizmetine girmiştir (Ergün, 1993, s. 20).

Konya'da ikinci karşılaşma ile başlayan Şems ve Mevlânâ dostluğu sonrası Mevlâna Celâleddin Rumi medrese de ders vermeyi bırakmış tüm zamanını Şems ile geçirmeye başlamıştır. Halk bu durum karşısında tepki göstermiştir. Şems'in Mevlâna Celâleddin Rumi'i onlardan uzaklaştırdığını düşünmekle kalmayıp onu Şems'ten kıskanmaları sonucunda şemse karşı öfkeli tavırlar gösterip, hakaretler ederek ona karşı sergiledikleri düşmanlıklar sonucu onun Konya'dan gitmesine sebep olmuşlardır (Sultan Veled, 2017, s. 23). Bu tavırların varlığından rahatsız olan Şems-i Tebriz Konya'yı aniden terk etmiş Şam'a gitmiştir (Eflaki, 1995, s. 15). Bu ayrılığa dayanamayan Mevlânâ, oğlu Sultan Veled'i Şems-i Tebriz'i bulup tekrar Konya'ya getirmesi için Şam'a göndermiştir (Sultan Veled, 2017, s. 23). Şems'in yokluğundan özlemine şiir ve rubailer yazarak dile getiren Mevlâna Celâleddin Rumi kendini sanata vermiştir. Sultan

Veled Şems'i Tebriz'i bulup tekrar Konya'ya getirmiştir (Sultan Veled, 2017, s. 37). Geri geldiğinde Mevlânâ sevenler O'ndan affını istemiş ve Şems kabul etmiştir. Mevlâna Celâleddin Rumi yeniden Şems-i Tebriz-i ile uzun sohbetlere başlamıştır. Sultan Veled ve Selâhaddîn-i Zerkûb dışında hiç kimsenin alınmadığı medresede altı ay mârifetullah makamını hasbihal etmeleri, Mevlânâ sevenleri ve ilmi çevrenin bazıları tarafından gerçeği yansıtmayan iftiralara neden olmuştur. Şems çıkan bu olumsuz durumdan Mevlânâ'ya yapılanlardan rahatsızlık duymuş ve O'nun daha fazla zarar görmemesi için ikinci defa ortadan kaybolmuştur (Eflâki, 1995, s. 23; Sultan Veled, 2017, s. 40). Bu gidişin ardından Sultan Veled (2017, s. 40) Mevlânâ'nın aşk, hasret ve keder dolu beyitlerle semâ ettiğini söylemiştir. Şems-i Tebrizî'nin son gidişi kimi kaynaklarda onun öldüğüne işaret ederken kimi kaynaklarda ise dönmek üzere Konya'yı terk ettiğine işaret eder. Tüm bu haberler sonrası Şems-i Tebrizî'nin ölüm haberini kabullenemeyen Mevlâna Celâleddin Rumi O'nu bulmak için Şam'a gitmiştir. Ancak bulamayarak geri dönmüştür. Döndükten sonra kendinden geçmiş vaziyette semâ yapmaya başlaması, onu görünler tarafından aklını yitirdiğini düşündürmüştür (Eflâki, 1995, s. 26). Şems'den geriye sadece yaptığı sohbetlerinde bulunan öğrencilerine kaleme aldırıldığı "Makalat" adlı eseri kalmıştır. Makalat adlı bu eserin Mesnevi ile arasındaki bağa bakıldığında güvenilir olma ihtimali yüksektir (Fürûzanfer, 2005, s. 126)

Mevlânâ Şems'in geri döneceğine dair ümidini yitirmiştir. Şems'in gidişinin ardından Selhaddin Zerkub ile olan dostluğu derinleşmiştir. Biraz zaman sonra Selhaddin Zerkub vefat etmiş Mevlâna Celâleddin Rumi üzüntü içerisinde geçen günlerine tekrar geri dönmüştür. Bu dönemde onun acısına ortak, Mesnevi'nin ve birçok eserinin kaleme alınmasında destekçisi aynı zamanda öğrencisi olan Hüsameddin Çelebi'nin yanında olduğu bir gün rahatsızlanmış ve tüm müdahalelerine rağmen 17 Aralık 1273'te bu dünyadan ayrılmıştır (Eflâki, 1995, s. 53; Sultan Veled, 2017, s. 66). Mevlâna Celâleddin Rumi Allah'a duyduğu aşk ve bağlılık ile ubûdiyyet makamında üstün bir yer kazanmıştır. Ömrünü Allah'a olan aşkına adadığı ve son nefesini de bu aşk ile tamamladığından günümüzde ölüm günü sevgiliye kavuşma günü yani "Şeb-i Arûs" düğün gecesi olarak kabul görerek, törenlerle kutlanmaya devam etmektedir (Sultan Veled, 2017, s. 66).

2.2. Mevlânâ Düşüncesinde Mindfulness Öğretisinin Tutumsal Temeli

2.2.1. Yargılamama

Mindfulness'ta kişinin anılarına bağlı kalmaktan kurtulup, beklenti ve korkularından sıyrılıp, yaşadıklarını değerlendirme aşamasında, geçmiş ve gelecekte bağımsız, üçüncü bakış açısıyla gözlemlemesine, gördüğü ve yaşadığı ne olursa olsun sadece izlemesine yargılamama denir. Mevlânâ'da ise kişinin karşılaştığı olay ve insanları bu iyidir veya kötüdür demek yerine, olanı seyir hâlinde her iyi gibi görünenin ardında bir kötülük olabilme ihtimalini hatırlayarak, her

kötülük gibi görünenin ardında ise iyi bir oluşun meydana gelmekte olduğu ihtimalini düşünerek tüm olanların Allah'ın tasarrufu olarak bilmesi ile yargılamama hâli içinde bulunmak mümkün olabilir. Yargılamama tutumuna yönelik Mevlânâ'nın eserleri incelendiğinde sözler, hikâyeler, anekdotlar, metaforlar görülmektedir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki ikinci defterde konuyla alakalı olarak der ki:

“2948 Bu korkutmalar ve yüreklendirmeler, bu iç içe geçmiş iyi ve kötü içindir”
(Rûmî, 2015, s. 277).

Bir olay veya insana iyi ya da kötü demeden olduğu hâliyle bakmayı ve bunun bıraktığı duyguyu hissetmeyi öğütlediği görülmektedir. Çünkü iyi ve kötü iç içe geçmiş hâlde bu dünyadadır.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine konuyla alakalı olarak der ki:

1747 Ey gönül! Neşeyi beladan ayırt edersen vesvese tarafından parçalanmış olursun.

1748 Senin isteğinde şeker tadı olsa bile isteksizlik Sevgilinin isteği değil midir?
(Rûmî, 2015, s. 95).

Mevlânâ bu beyitlerde yer alan sözleri ile insanın karşılaştığı neşe(mutluluk) ve bela(acı) gibi görünen tüm yaşamsal deneyimleri, sadece izleyerek karşılamaya davet eder. Kişinin yaşadıkları karşısında iyi yargısında veya kötü yargısında bulunması onun vesveseye yani gerçek olmayan düşüncelere sürüklenmesine sebep olur. Bu yargılama durumunu devam ettiren insanın ise yargılamaları sonucunda mutsuz ve huzursuz olarak vesvese ile karşı karşıya kalacağı belirtiyor. Kişi yaşadıkları karşısında yargıda bulunmadan sadece izlediği noktada isteksizlikle huzura kavuşur.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

“2898 Başı yok, çünkü ezelden de öncedir, ayağı yok, ebetle akrabadır. 2899 Hatta su gibidir; onun her damlası, hem baş ve ayaktır, hem ikisi de yoktur başsız, ayaksızdır” (Rûmî, 2015, s. 136).

Bu beyitlerde tüm var oluşların bütünlük hâlinde yargısız kabul edilmesi onların iyi ve kötü olarak, eksik ya da fazla olarak değerlendirilmemesi gerektiği, görüntüde görünende aslında olanın çok farklı olabileceği ifade edilmektedir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

3914 Bitirip yetiştiren, yakmayı da bilir; çünkü yırtıp söken dikmeyi de bilir.

3915 Her sonbaharda bahçeyi yakar da yeniden boyacı gülleri yetiştirip bitirir.

3916 A yanmış, der, ortaya çık, tazelen, bir kez daha güzelleş, güzel şöhret kazan.

3917 Nergisin gözü kör olur, onu yeniden açar. Neyin boğazı kesilir, onu yeniden okşayıp çalar (Rûmî, 2015, s. 171).

Bu beyitlere göre insan yaratılış hikâyesine bakıldığında yaratanın üzerindeki tasarrufu aşikâr olur. Yaratılış özelliği gereği âdemoğlu söktüğünü dikmeyi öğrenir. Ürün üzerindeki tasarruf

ise çiftçiye aittir. Yetiştirmeye niyet edilen ürünün verimini düşürecek eylemlerde bulunmak doğru olmaz. Bu doğru olanı öğrenmek yaşamın içinde gelişir ve yaratıcının bilgisine duyulan güven ile olanlar karşısında yargısız bir tavırla gözlem yapılır. İzlenimler kaydedilir ve yaşanana kendini odaklamakla doğru tutumu öğrenmek mümkün olur. Sazlıktan sökülüp, içi ateşle dağlanarak, gövdesine delikler açılıp ney hâline gelen güzel sesli müzik aletinin ustanın elinde çektiği cefa kötü gibi görünse de iyi olmuştur. Âdemoğlunun bazı özellikleri yaratılıştan gelir ama bu iyi ve güzel özelliklerin ortaya çıkması için kötü gibi görünen aslında onu iyiye götüren başa gelenlere tahammül etmesi gerekir. Özetle Mevlânâ bu sözlerle olmazları olamaz olarak düşünmek yerine yaratanın vermiş olduğu akıl ve yetenekleri sonuna kadar kullanmak gerektiğini öğütler.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

- 438 O vezirciğin soyu soppu kıskançlıktandı; ondan böyle boş yere kulağını, burnunu yele verdi.
- 439 Bu işi kıskançlık iğnesiyle, miskinlerin canını zehirlemek ümidiyle yaptı.
- 440 Kıskançlık yüzünden burnunu koparan kişi, kendisini de kulaksız burunsuz bırakır.
- 441 Burun odur ki bir koku alır; koku da, onu bir mahalleye ulaştırır.
- 442 Kimin kokusu yoksa burunsuzdur o; zaten koku da ancak din kokusudur.
- 443 Bir koku alıp da ona şükretmeyen, nimeti inkâr etmiş, kendi burnunu yemiştir.
- 444 Şükret, şükredenlere kul ol. Onların önünde öl de ölümsüz ol.
- 445 Vezir gibi, sermayeni yol vuruculuktan edinme; insanları namazdan alıkoyma.
- 446 O kâfir vezir, güya din nasihatçisi olmuş, hileyle badem helvasına sarımsak katmıştı.
- 447 Zevk sahibi olanlar onun sözlerinden acıyla karışmış bir tat alıyorlardı.
- 448 Karışık, ince sözler söylüyordu; şekerli gül suyu şerbetine zehir katmıştı.
- 449 Görünürde “yolda çevik ol” diyor; arkasından cana “gevşek ol” diyordu.
- 450 Gümüşün dışı beyaz ve yeni olsa da, onun yüzünden el ve elbise kararır.
- 451 Ateş, kıvılcımlarıyla al yüzlü olsa da, sen onun içindeki karalığa bak.
- 452 Şimşek, göze bir ışık gibi görünse de, onda gözü kamaştırma özelliği vardır.
- 453 Vezirin sözleri, uyanık ve zevk sahibi olmayanların boynunda bir boyunduruk gibi duruyordu (Rûmî, 2015, s. 48).

Mevlânâ bu beyitlerinde iyi ve kötü kavramını birbirinin içinde aynı zamanda birbirini tamamlayanmış gibi anlatıyor. Bir olay meydana geldiğinde iyi gibi görünen kötü, kötü gibi görünen iyi olabilir. Son sözlerde uyanık ve zevk sahibi olmak aslında olan karşısında bir yargıda bulunmadan yaşamayı seçmekle mümkün görünüyor. İyi ve kötünün ötesindeki anlamı kavramanın yolu yargısızca yaşamaktır. Yıldırım ilk baktığında parlak bir ışık olarak güzel görünürken düştüğü yeri yerle bir eder. Ateş kızıl rengi ile göze hoş görünse de düştüğü yaktığı yeri siyah bir hale getirir. Görüntü itibari ile ilk etapta güzel görünen ateş yakıcı ve acı verici olabilir. Ancak farklı amaçlarla kullanıldığında da şifacı, besleyen, iyi olabilir. Fazla olduğunda yok ederken yeterli miktarda olduğunda birçok şeyin yapımı için gereklidir. Gümüş

madenin parlak oluşu insanları güzelliği ile etkilese de farklı bir açıdan zararlı da olmaktadır. İnsan iyi söz söyleyerek kötü bir anlama yol açabilir. Söyleyişindeki güzellik anlamı itibari ile kötülüğe hizmet edebilir. Bir gül suyu görüntü itibari ile hoş kokulu ve lezzetli olabilirken özünden ayrı kullanılması yahut haddinden fazlası kötülüğe sebep olabilir. Tıpkı bunun gibi iyi ve kötü iç içe geçmiş haldedir. Bu sebeple de olan karşısında yargıda bulunmadan önce olanı izlemek ve gözlemek gerekmektedir. Burada öğüt veren vezir iyi öğütler veriyormuş gibi görünerek aslında kişileri fesata sürüklemektedir. İlk başta padişaha kulağını ve burnunu keserek halkın arasına karışma teklifini ettiğinde de asıl amacı iyi gibi görünerek kötülük etmektir. Bu örnekle de tekrar anlaşılan odur ki kişilerin gördükleri hakkında hemen yargıda bulunmak gibi tutumları vardır. Bu tutum da onları yanılmaya götürmektedir. Vezirin iyi olduğu hakkında kesin yargıya varmaları onun içinde yer alan kötülüğü görmelerini engellemiştir. Oysa yargısızca bakmış olsalardı konu ile ilgili doğru düşünme şeklini seçmiş olacaktı. Burada vezirde bulunan haset duygusundan bahsedilmektedir. Bu tutumu çabalama ve bırakma tutumlarında ele almıştık ve insanda bulunması halinde ne tür yansımalarının olduğunu belirtmiştik. Vezir bu hikâyenin sonunda kendisi için kötü sonu yaşar. Onu bu kötü sona götürense kendisinde bulunan haset duygusudur.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

- 247 Bir bakkalla onun bir papağanı vardı. Güzel sesli, yeşil renkli, konuşkan bir papağandı.
- 248 Dükkânda, oraya bekçilik eder, bütün tacirlerle şakalaşır.
- 249 İnsanlara hitap etmede insan gibi konuşkandı. Papağan gibi ötmeye de ustaydı.
- 250 Dükkânın bir yanından sıçrayıp öte yanına kaçtı; gülyâğı şişelerini döktü.
- 251 Efendisi evden çıkageldi; dükkânında, efendiler gibi huzur içinde oturdu.
- 252 Gördü ki dükkân yağa batmış, elbisesi de yağ içinde. Başına vurdu, bu vuruş yüzünden papağan kel oldu.
- 253 Papağan birkaç gün söz söylemez oldu; bakkal pişmanlıktan ah çekti.
- 254 Sakalını yoluyor: Yazık! Nimet güneşim bulut altına girdi, diyordu.
- 255 O tatlı dillinin başına vurduğumda elim kırılırdı keşke.
- 256 Kuşu yine dile gelsin diye her yoksula hediyeler veriyordu
- 257 Üç gün üç gece şaşkın, üzgün, ümitsizce dükkânında oturduktan sonra,
- 258 Olur da dile gelir diye, o kuşa her çeşit olmadık şeyler gösteriyordu.
- 259 O sırada oradan başı, tasın ve leğenin arkası gibi saçsız, çıplak kafalı bir Cavlaki geçiyordu.
- 260 Papağan birdenbire dile geldi, akıllılar gibi dervişe bağırıp: Hey, filan, dedi.
- 261 Nasıl oldu da kel oldun, keller arasına katıldın? Yoksa sen de mi şişeden yağ döktün?
- 262 Onun bu kıyasına halkın güleceği geldi. Çünkü o hırka sahibini kendisi gibi sanmıştı (Rûmî, 2015, s. 41).

Bu beyitler aracılığı ile anlatılan hikâyede bir papağan ve sahibi bulunmaktadır. Güzel konuşan papağan dükkanda bulunan gül yağı şişesini kırıp ortalığı birbirine katınca sahibi çok sinirlenip onun kafasına vurur. Bu darbe ile nutku tutulan papağan eskisi gibi konuşmayı bırakır. Dükkan sahibi buna çok üzülse de feryadlar etse de kuş yeniden konuşmaz. Aslında yanlışlıkla gül yağı şişesini devrilmesine rağmen sahibi aniden yanlış bir yargıda bulunarak kuşu kötü olarak değerlendirip onu cezalandırmıştır. Onun bu yargılama tutumu kuşa zarar verirken kuşun konuşmayı bırakmasından dolayı kuş sahibinin de zarar görmesine sebep olmuştur. Bu tutum yerine yargılamama tutumu sergilenmiş olsaydı kuşu aldığı darbe yüzünden konuşmayı bırakmayacak sahibi ise bundan üzüntü duymayacaktı. Bu hikâyede kuşun yoldan geçen bir dervişini görerek yargıda bulunup onun kel hâlini kendi kel kalma hâli ile aynı anı çerçevesinde değerlendirmesi gerçekte hiç ilgisi olmayan bir fikre varmasına sebep olmuştur. Çünkü derviş kafasını kendi isteği ile kazıtmış olup herhangi bir insandan dolayı kel kalmamıştır. Bu hikâyede anlatılan olaylar ve kahraman tutumları aracılığıyla yargılarımızla hareket etmenin yanlış anlamaya sebep olacağı anlatılmıştır. Ayrıca ani yargıya vararak hareket etmenin kişinin hem kendine hem de çevresindekilere olan zararının yargılamama tutumunu seçerek düzeltebileceği açıktır.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

3359 Bilsen bile, o biliş bir zanla olur, sağrıların dudak kıpırtısından bir şeyler zannettikleri gibi.

3360 Halden anlar biri, bir sağıra: Komşun hasta oldu, dedi.

3361 Sağır kendi kendisine: “Ben ağır kulağımla o gencin konuşmasından ne anlarım?” dedi.

3362 Hele hasta olup sesi zayıflarsa... Ama çare yok, oraya gitmek gerek.

3363 Dudağını kımıldattığını görünce, onu kendimce kıyaslar anlarım.

3364 Ben: Nasılsın, a sıkıntılar çekenim, deyinince o nasıl olsa: İyiyim ya da hoşum, diyecek.

3365 Ben: “Şükürler olsun, ne yemek yedin?” derim, o da: Şerbet içtim ya da mercimek çorbası, der.

3366 Ben: “Afiyet sağlık olsun, tabiplerden yanında kim var?” derim, o da: Filan, der.

3367 Ayağı pek uğurludur; o geldi mi durumun düzeler, derim.

3368 Onun ayağını biz de denedik, nereye gitse dilekler hâsıl oldu.

3369 O iyi adam, bu kıyaslamalı cevapları hazırlayıp hastanın yanına gitti.

3370 “Nasılsın?” dedi. Hasta Öldüm, deyinince: Şükürler olsun, dedi. Hasta, bu söze pek içerleyip sıkıldı.

3371 Bu nasıl şükür? Meğer o bize karşı kötüymüş, dedi. Sağır bir kıyasta bulundu, ama o kıyas yanlış çıktı.

3372 Ondan sonra ona: “Ne yedin?” dedi. Hasta: Zehir, deyinince: Afiyet olsun, dedi, hastanın öfkesi arttı.

3373 Sonra da: “Tedavi için tabiplerden yanına kim geliyor?” dedi.

- 3374 Hasta: Yürü git be, Azrail geliyor, deyince sağır: Ayağı pek kutludur, sevin, dedi.
- 3375 Sağır, sevinerek dışarı çıktı. Şükür, böyle bir zamanda onu gözettim, dedi.
- 3376 Hasta: Bu adam, bizim canımızın düşmanıdır; onun cefa madeni olduğunu bilemedik, dedi.
- 3377 Hastanın hatırına, ona haber göndermek için her türden kötü şeyler geliyordu.
- 3378 Kötü yemek yiyip de içi bulanık ve nihayet onu kusan kimse gibi hani.
- 3379 Öfkeyi yenmek budur; onu kusma da karşılığında tatlı sözler bulasın.
- 3380 Hasta sabrı olmadığı için kıvraniyor: Nerede o kahpe karılı puşt köpek?
- 3381 Söylediklerini ona sayıp döksem. Çünkü o sırada içimdeki aslan uyumuştur.
- 3382 Hasta ziyareti, gönül almak içindir; bu, ziyaret değil, düşmanlık istemektir.
- 3383 Düşmanını zayıf görmek, kendi çirkin gönlünü yatıştırmak istemiş diyordu.
- 3384 İbadet yüzünden yoldan azan nice kimseler, O'nun rızasına ve sevabına gönül verirler.
- 3385 Oysa bu, gerçekte gizli bir suçtur. Sen nice bulanık şeyi berrak zannedersin.
- 3386 Tıpkı iyilik ettiğini zannedip tersine yol açan o sağır gibi.
- 3387 O, hizmet ettim, komşuluk hakkını yerine getirdim diye hoşça oturmuştu.
- 3388 Oysa hastanın gönlünü kendisi yüzünden alevlendirmiş, kendisini de yakmıştı (Rûmî, 2015, s. 152-153).

Bu beyitlerde anlatılan hikâyede biri sağır iki arkadaş bulunmaktadır. Diğer arkadaş zamanla hasta olmuştur. Sağır olan arkadaş ziyarete giderken yolda tamamen kendi yargıları üzerinden soracağı soruları ve alacağı cevapları düşünür. Düşünceler onun yargılarından oluşmaktadır. Arkadaşını ziyarete gittiğinde kendi kafasında oluşturduğu soruları sorar ancak arkadaşı o duymasa da onun duymayı beklediği cevaplardan çok farklı olan cevaplar verir. Bu aynılıktan uzak cevaplar açık zihin tutumunu da hatırlatıyor. Cevapların kendi yargıları doğrultusunda arkadaşının vereceği cevaplar olduğunu zanneden kişi çok iyi bir şey yaptığını düşünerek yaşamına devam eder. Aslında hasta olan sağır olanın beklediğinden çok başka cevaplar vermiş ve onu evden kovmuştur. Tıpkı iyi görünen şeylerin içinde aslında kötü şeylerin olduğu gibi kötü görünen durumların içinde de iyi olan şeylerin olabileceği de bu hikâye aracılığı ile anlaşılabilir. Sağır arkadaş tarafından bakıldığında onun yargısı ile yaptığı ziyaret iyi iken, hasta tarafından bakıldığında kötüdür. Bu nedenle yargıda bulunmak yerine yargılamayla olaylara bakıldığında görülenler ve hissedilenlerin çok farklı olabileceği öğütlenmektedir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

“747 Bu tatlı suyla acı su damar damardır. Sûr üfürülünceye dek halklar arasında akar durur” (Rûmî, 2015, s. 59).

Bu beyitte Mevlânâ acı ve tatlı suyun iyi ve kötü olarak kabul edilebileceğini, ancak özü itibari ile bir arada ve aynı olduklarını belirtmiştir. Hayatta da karşılaştığımız olaylar insan tavırları bizde uyandırdığı hisler itibari ile acı ve tatlı, kötü ve iyi olarak ayrı ayrı görünse de aslına aynı

olduğunu zamanla anlamak mümkün olur. İnsanın öğrenmesi gereken ise her yaşam deneyimi karşısında olana yargısızca bakmayı seçerek rahat ve huzurlu hissetmektir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki ikinci defterde yine konuyla alakalı olarak der ki:

- 1709 Mûsâ yolda, ey Allah'ım, ey Rabbim, diye yakaran bir çoban gördü.
1710 Sen neredesin, diyordu, gelip hizmetkârın olayım. Çarığımı dikeyim, saçını tarayayım.
1711 Elbiseni yıkayıp bitlerini kırayım. Yüce Rabbim, sana süt getireyim!
1712 Elini öpeyim, ayağımı ovayım. Uyku vakti gelince yerini süpüreyim.
1713 Sana feda olsun bütün keçilerim. Seni anmak içindir bütün heyheylemim.
1714 Çoban, bu şekilde boş konuşup duruyordu. Mûsâ dedi, kiminle konuşuyorsun?
1715 Bizi yaratan ve yeri göğü var edenle, dedi çoban.
1716 Mûsâ dedi, çok âsi oldun sen. Müslüman olmadan kâfir oldun.
1737 Çoban dedi, ey Mûsâ, ağzımı diktin; pişmanlıktan canımı yaktın.
1738 Üstünü başını yırtarak ateşli bir ah çekti ve çölün yolunu tutup yürüdü.
1739 Allah'tan Mûsâ'ya, kulumuzu bizden ayırdın, diye vahiy geldi.
1740 Sen kavuşturmak için mi geldin, yoksa ayırmak için mi?
1741 Gücün yettiğince ayrılığa adım atma. "Benim katımda en çirkin şey boşanmadır" (Rûmî, 2015, s. 235-236).

Bu beyitlerdeki hikâyede iyi olduğunu düşünerek kendi sözleriyle dua eden çoban Hz. Mûsâ'nın uyarısıyla kötü bir dua ettiğini ve kötülük ettiğini düşünmektedir. Görünüşte çobanın davranış ve dua şekli Hz. Mûsâ için kötü görünen dua ve sözler olsa da, bu dua ve davranışlar Allah tarafından iyi olarak kabul edilmektedir. Mevlânâ bu hikâyenin sonunda asıl önemli olanın iyi ve kötü penceresinden bakmak yerine yargısızca kabul olduğunu öğütlemektedir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

- 797 Anne, annelik hakkın için içeri gir de bu ateşte ateşlik olmadığını gör.
798 İkbâl geldi anne, gir içeri; devleti elinden kaçırma anne gir içeri.
799 O köpeğin kudretini gördün, Allah'ın kudretini ve lütfunu görmek için gir içeri.
800 Ben, sana merhametinden çekiyorum ayağını; çünkü neşeden zaten seni umursayacak halde değilim.
801 İçeri gir, başkalarını da çağır; ateş içinde sofrâ kurdu çünkü padişah (Rûmî, 2015, s. 61).

Mevlânâ bu beyitlerle oluşturduğu hikâyede bir çocuğun ateşe atıldıktan sonra korkma anne sen de gel diye seslenmesini ve bulunduğu yerin uzaktan kötü görünmesine rağmen aslında iyi olduğunu anlatması yer alıyor. Uzaktan bakıldığında çocuğun içinde bulunduğu durum yani ateşe atılmak kötü gibi görünse de, bu kötü gibi düşünülen durum içinde olan iyidir. Dolayısıyla yaşananı yargısızca bakmanın, izlemenin doğru olduğu hikâyede örnekleniyor. Kaybından üzüntü duyulan şeyin özünde kişiye zarar veriyor gibi görünse de iyiliğe hizmet ettiği vurgulanıyor. Çocuğu ateşe atılan kadın kötü bir durum ile karşılaştığını düşünebilir, ancak

çocuğun seslenişi onun yaşadığının iyi olduğunu gösteriyor. Annenin yargısıyla bakıldığında kötü olarak düşünülenin aslında çocuğu ve kendisi için iyi olduğu gerçekliği gözler önüne seriliyor. Çocuğun yaşadıkları karşısında acı çekip feryat etmesi beklenenken bu ateş aracılığı ile içinde bulunduğu durumun kendisi için neşe kaynağı olduğunu söylüyor. Ateşin nimet sofralarına benzetilmesi kötü gibi görünenin aslında iyi olabileceğidir. Meydana gelen durumlara sadece bakmak, izlemek, içinde olanı iç içe geçmiş iyi ve kötünün varlığının devamlı değiştiğini görmek, aslında olan ne olursa olsun insanın hep iyi hale yönelişinin bir yolculuğu olduğu öğütlenmektedir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki ikinci defterde yine der ki:

“965 Her mesleğin esası ve temeli, hayal, araz ve düşünceden başka nedir ki? 966 Dünyadaki bütün nesnelere önyargısız bir bak. Onlar ancak arazdan ortaya çıkmışlardır.” (Rûmî, 2015, s. 221).

Mevlânâ bu beyitlerde garaz içinde olan insanın düşmanlık hisleri beslediğini ve bu hislerin kaynağının kişinin yaşadıkları hakkında yargıda bulunarak hareket etmesi sonucu olduğunu belirtir. Kişi tüm yargılamalarından kurtulduğunda sadece gerçek hakkındaki kendi düşünce ve yargılarını görecektir. Mevlânâ bu yargıların bireyin kendi düşüncelerinden ve gerçekte öyle olmayı öyleymiş gibi görmesinden kaynaklandığını ifade etmektedir. Özetle kişi baktıklarına kendi olumsuz duygularından bakmayarak sadece izler ve yansımalarla hareket ederse gerçeği görebileceği öğütlenir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki ikinci defterde yine der ki:

- 251 Hepsinin kalbi şeytan yuvasıdır. Şeytan insanlarla pek bir araya gelme.
252 Şeytanın nefesinden “lâhavle” yiyen, sonunda tıpkı şu eşek gibi kıvranmaya başlar.
253 Dünyada şeytanın hilesine aldanan ve dost görünümlü düşmana saygı ve yakınlık gösteren...
254 İslam yolunda ve sırat köprüsünde şu eşek gibi sersemlikten yığılıp kalır.
255 Kötü dostun cilvelerine sakın kanma, tuzağı gör, yeryüzünde güven duygusuyla yürüme.
256 “Lâhavle” çeken yüz bin İblis'i gör. Ey insan, yılandaki İblis'i gör.
257 Canım, cicim diyerek seni şişirir ve böylece bir kasap gibi, dostunun derisini yüzer.
258 Derini yüzmek için seni şişirir. Düşmanların afyonunu tadanların vay hâline! (Rûmî, 2015, s. 187).

Bu beyitlerle iyi görünen insanların içinde şeytanın huylarının bulunabileceği hatırlatılıyor. Şeytan Hz. Âdem'i iyi ve dost gibi görünerek kandırmıştır. Hz. Âdem onun söz ve davranışlarına bakarak onun iyi bir varlık olduğu yargısında bulunup, iyilik yapmayı planlıyor. Oysa şeytan ona karşı tamamen düşmanca amaçlar taşımaktadır. İnsanı bir şey hakkında iyi ya da kötü yargısına iten her tutum onun zararına neden olur. Şeytan la havle diyerek kişiye kötülük etmektedir. Bazı insanların iyilik yapmış gibi görünüp aslında kişinin felaketini amaçladıkları

görülmektedir. Birçok kişi görünürde iyilik yapar gibi yaklaşır, ancak onun iyilik yaptığını düşünmek bizim edindiğimiz yargının yanılısamadır. Özetle asıl olanı görmek için yani şeytanın şeytan olduğunu anlayabilmek için yargısız pencereden yargılamama tutumunu seçenek olan şeylere bakmak gerektiği öğütlenir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki ikinci defterde yine der ki:

1068 Senin yararın bana yarar olmasa da, madem sana yararlıdır, ondan geri durma.

1069 Kardeşleri için boş ve lüzumsuz olsa da Yusuf'un güzelliği bütün bir âleme yararlıdır.

1070 Dâvud'un sesi çok güzeldi ama mahrum olan için odun sesi gibiydi.

1071 Nil'in suyu bengisudan da değerliydi, ama mahrumlar ve inkârcılar için kandı.

1072 İnanan için şehitlik hayattır. Münafık içinse ölüp mahvolmaktır.

1073 Âlemde bir ümmetin mahrum olmadığı bir nimet var mı söyle?

1074 İnekle eşeğe şekerde ne yarar vardır? Her can için başka bir gıda vardır (Rûmî, 2015, s. 214).

Bu beyitlerde de yargılamayla hareket eden insanın halleri belirtilmiştir. Kişi bir durum ile ilgili faydalı ya da faydasız olarak yargıda bulunduğu bu fikrinin onu yanıltabileceği görülmektedir. Oysa görünürde faydasız gibi görünen her olayın meydana geliş sebebinde gizli bir faydası bulunmaktadır. Kişi bir konuyla ilgili bu faydasızdır diyorsa kendi yargılarını kullanmaktadır. Bu yargılama ise onu gerçekten uzaklaştırmaktadır. Çünkü görünürde onun yargılarına göre faydasız görünen asıl olarak faydalıdır. Sadece kendi yargı penceresinden baktığında onun faydasız olduğunu kendisi düşünmektedir. Biri hakkında kötü diye yargıya varmak onun gerçekte kötü olduğu anlamına gelmemesinin sebebi bizim yargılarımıza göre kötü olmasıdır. Mevlânâ bunun örneğini Hz. Yusuf Peygamberin hayatından vererek daha iyi anlaşılmasını sağlamaktadır. Kardeşlerinin haset içindeki bakışı ile Hz. Yusuf peygamber kötü gibi görünürken ona inanan ve sevenler gözünden iyidir. Buradan da anlıyoruz ki iyi ve kötü kişinin kendi bakışı ile şekillendiğinde varılan sonuç daima yanıltıcı olur.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki üçüncü defterde yine konuyla alakalı olarak der ki:

4115 Ey bilen, bilgi görmeye doğru çeker. Yakîne erselerdi cehennemi görürlerdi.

4116 Zandan nasıl hayal doğarsa yakînden de hemen görmek doğar.

4117 "Tekâsür"de "ilme'l-yakîn'in "ayne'l-yakîn"e dönüştüğünü gör.

4118 Ben zannın ve yakînin üstündeyim ve kınamakla düşüncem değişmez (Rûmî, 2015, s. 448).

Zan yargıda bulunmaktan kaynaklanan bir düşünme şeklidir. Kişi zannetmeye başladığı zaman aynı zamanda kendi yargılarını kullanarak düşünmeye başlar. Bir durum hakkında öyle ya da böyledir demek konu ile ilgili mevcut düşünce birikiminden hareketle yargıda bulunmaktır. Bu tutum yani yargıda bulunmak kişiyi gerçeği görmekten uzaklaştırır. Çünkü olanlara baktığında iyi gibi görünen kötü, kötü gibi görünenin daima iyi olma ihtimali vardır. Mevlânâ bu beyitlerde görüş ve zannın kaynaklarını belirtirken bunların aslında suya yansıyan gölge ve yansımalar

olduğunu, asıldan meydana geldiğini, görüldüğünü ve zannedildiği yargısına varıldığını söylerken, bu yargının kendi içinde sonuca varılan yargıdan başka bir yargıyı da içinde barındırdığını belirtmektedir. Özetle bir konu hakkında yargıda bulunmanın her zaman doğru anlamı çıkarmak için doğru düşünce şekli olmadığı öğütlenmektedir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki dördüncü defterde yine konuyla alakalı olarak der ki:

63 Yine de o, zalim bekçiden kendisine iyilik geldi diye onun için dua edip duruyordu.

64 Herkese zehir, ona panzehirdi. Bekçi, onu özlediğine kavuşturana bir bağlantıydı.

65 Öyleyse dünyada mutlak kötü yoktur. Şunu da bil ki kötü görecelidir.

66 Evrende hiçbir zehir ve şeker yoktur ki birine ayak, ötekine ayak bağı olmasın.

67 Birine ayak olan, ötekine ayak bağı... Birine zehir olan, ötekine şeker gibi...

68 Yılanın zehri yılan için hayat, insan için ölümdür.

69 Sudaki yaratıklara deniz bahçe gibidir.

70 Oysa karadakiler için ancak ölüm ve acıdır (Rûmî, 2015, s. 479).

Mevlânâ bu beyitlerden oluşan hikâyede metafor olarak bekçi ve kovalanan kişiyi kullanmıştır. Bekçi kişiyi kovaladığı için kötü görülse de peşinden koştuğu kişiyi sevgilisine kavuşturduğu için iyi olmuştur. Kişinin başına gelen ilk önce kötü gibi görünse de yargılamadan beklenip izlendiği zaman bu hikâyede de olduğu üzere iyi sonuçlara ulaşmak ihtimalide vardır. Bu sebeple olan karşısında kesin yargıda bulunmadan sadece “oldu” şeklinde izleyip gözlemeye niyet edildiğinde sonucunun mutlaka iyi olduğu görülür. Bekçinin, kaçan kişiyi kovalaması sebebi ile ilk etapta kovalanan kişi tarafından kötü olarak kabul edilmesi, bu kovalanmanın kaçan kişiyi sevgilisine kavuşturması sonucu ile bekçinin sonradan kovalanan kişi tarafından iyi olarak kabul edilmesine neden olur. Kesin iyi ve kötünün olmadığını öğretmek için Mevlânâ bu hikâyede olduğu gibi çeşitli metafor ve mecazlara eserlerinde yer verildiği görülür. Yılanın zehri kendisine zarar vermezken, insanda ölümcül sonuçlara neden olabilir. Su, kara canlıları için öldürücü olabilmekte iken suyun içinde yaşayanlar için hayat kaynağıdır. Dolayısıyla Mevlânâ olamı iyi ve kötü değerlendirirken farklı bakış açılarından bakılması ve kesin yargıdan uzak kalınmasını öğütler.

2.2.2. Sabır

Mindfulness'ta kişinin basit gibi görünen ya da onu çok zorlayan durumlarda zamanın geçişine iyi bir anlam yüklemesi durumu vardır. Mevlânâ'da ise sabır, iyilik ve güzelliklerin kapısını açan anahtara denir. Ona göre insanın başına gelen acılar karşısında Allah'a güvenerek metanetli davranması ile sabır tutumu oluşur. Allah (c.c) yarattığı kulları için daima iyi olanı lutfeder, sadece insan başına gelenlerin anlamını sonucu itibari ile göremediği için bilemez. Bu bilinmezlik esnasında sabır, kişinin huzurlu, dingin olmasını sağlar. Sabır tutumuna yönelik Mevlânâ'nın eserleri incelendiğinde:

Tarhan'ın "Mesnevi Terapi" eserindeki tercümesinde Mevlânâ konuyla alakalı olarak der ki:

"Açlığa sabredersin, adı "oruç" olur.

Acıya sabredersin, adı "metanet" olur.

İnsanlara sabredersin, adı "hoşgörü" olur.

Dileğe sabredersin, adı "dua" olur.

Duygulara sabredersin, adı "hasret" olur.

Sevgiye sabredersin, adı "aşk" olur." der (Tarhan, 2012, s. 148).

İnsan oruç ibadeti için açlığı seçer ve bunun zorluğuna karşı sabreder. Metanetli olmak için acıya, hoşgörülü olmak için insana sabredilir. Dileğine kavuşmak için sabrederken dua edersin, hasrete dayanmak için duygularına hükmetmeye çalışırsın. Aşka kavuşmak için ise sevgi ve sevginin olumlu olumsuz yönlerine sabredersin. Özetle Mevlânâ bu sözlerle sabrın hayatın içinde olduğu sonunun ise insanda hayırlara vesile olduğunu anlatmaktadır.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine konuyla alakalı olarak der ki:

3721 Amelde içtenliği Ali'den öğren. Allah aslanını hileden düzenden temiz bil.

3722 Bir gazada, bir yiğide üstün geldi, derhal kılıcını çekip koştı.

3723 O, her peygamberin, her velinin övüncü Ali'nin yüzüne tükürdü.

3724 Ayın yüzünün bile secde yerinde önünde secdeye kapandığı bir yüze tükürdü o.

3725 Ali, hemen o anda kılıcını attı; onunla savaşında gevşeklik gösterdi.

3726 O savaşçı bu işe, bu yersiz affedişe ve acımaya şaşırıldı kaldı.

3727 "Bana keskin kılıcını çektiğin halde neden atıp da beni bıraktın?" dedi.

3728 Benimle savaşmaktan daha iyi ne gördün de beni avlamakta gevşeklik gösterdin?

3729 Ne gördün de böyle öfken yatıştı? Böyle bir şimşek nasıl çakıp sönuverdi? (Rûmî, 2015, s. 164-165).

3788 Ali: Ben kılıcı Allah uğruna vuruyorum. Allah kuluyum, bedenim memuru değil, dedi.

3789 Allah aslanıym, hevâ aslanı değil. Benim eylemim, dinime tanıktır.

3793 Vuslat incileriyle dolu bir kılıç gibiyim ben; savaşta diriltirim, öldürmem.

3794 Kan örtmez kılıcımın incisini benim; rüzgâr nasıl yerinden alıp götürecektir bulutumu benim?

3795 Saman değilim; hilim, sabır ve adalet dağıyım. Kasırga dağı nasıl sökecek? (Rûmî, 2015, s. 167).

Bu beyitlerde sabırlı olmanın Hz. Ali'nin tutumlarından bir tanesi olduğu, O'nun öz disiplinli, temiz, kendi gibi olma gibi karakteristik özelliklerinin bu tutumu yansıttığı belirtilmektedir. Aslen insanın yaşamında nasıl davranması gerektiği, karakter özellikleri üzerinden hareketle anlatılır. Bu özelliklerde ki Hz. Ali hem kendi içinde hem halk nezdinde olması gereken karakter özelliklerine sahip bir insandır. Karşılaştığı bir kötülük karşısında kendine zarar verecek öfke ve hırs tutumundan vazgeçerek onu iyi hissettiren sabır tutumuna yönelmektedir. Özetle

Mevlânâ iyiliği ve kendi içinde varoluş amacını hedefleyen, doğru olanı seçmek isteyen bireyin sabır tutumu içinde olması gerektiğini öğütlemektedir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

“232 Bu riyazetler, bu cefalar ocağın gümüşten posayı çıkarması içindir. 233 İyinin, kötünün sınanması, altının kaynayıp köpüğünün üste çıkması içindir.” (Rûmî, 2015, s. 41).

Mevlânâ'nın bu beyitlerinden kişinin değerinin altın gibi olmasının yolunun sabır tutumunu geliştirmesi ile mümkün olduğu anlaşılmaktadır. Başa gelen cefalar insanın gümüş gibi parlaması ve kendi yüksek değerini meydana çıkarmak içindir. Ateş içinde yani acılar içinde kalan insan bilmelidir ki sonunda altın misali bir değere yükselecektir. Altının meydana çıkmasını sağlayan ise kötü olan ateş ile mümkündür. Dolayısıyla bu beyitlerde kötülüklerin iyi olma yolunu açanın imtihan olduğu ve imtihana sabrın insanı değerli kılacağı öğütlenir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

934 Bele benzeyen el O'nun işaretlerindedir; işin sonunu düşünmek O'nun sözlerindedir.

935 Allah'ın işaretlerini canına koyup o işarete vefa ederek can verirsən,

936 Sırlardan nice işaretler verir sana; senden yükü kaldırıp iş güç sahibi eder (Rûmî, 2015, s. 66).

Mevlânâ bu beyitlerle insanın bir yük altındayken sabır gösterdiğinde, Allah'ın bilinmeyen lütufları bağışlayacağını vurgulamaktadır. Dolayısıyla sabrı seçen kişinin sonunda Allah'ın ona vereceği nimetlere erişeceği öğütlenir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

820 Her ağlamanın sonunda, nihayet bir gülme vardır; sonu gören adam mübarek bir kuldur.

821 Nerede akarsu varsa orada yeşillik olur; nerede gözyaşı varsa orada rahmet olur.

822 İnleyen dolap gibi gözü yaşlı ol da can meydanında yeşillikler bitsin.

823 Gözyaşı istersen, gözyaşı saçanlara acı; merhamet istersen güçsüzlere merhamet et. (Rûmî, 2015, s. 62).

Bu beyitlerde acı ve ağlayış içindeki kişinin, yaşadıkları karşısında gösterdiği sabrın sonucunu beklediği takdirde güleceği anlatılır. Hayatta insanı yıpratıcı acılar gibi, nerede etrafı yıkan coşkun akarsu varsa, acılar misali, orada yeşilliklerin biteceği, acıdan sonra gelen sevinç gibi benzetilir. Akarsu yeşilliklere ulaşana kadar zarar veriyor gibi olsa da iyi şeylerin meydana gelmesi için bu akarsuya benzer bu acı gereklidir. Mevlânâ tıpkı akarsu gibi gözden gelen yaşların yeşillikler gibi insan için iyiliğin habercisi olduğunu söyler.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

797 Anne, annelik hakkın için içeri gir de bu ateşte ateşlik olmadığımı gör.

798 İkbâl geldi anne, gir içeri; devleti elinden kaçırma anne gir içeri.

- 799 O köpeğin kudretini gördün, Allah'ın kudretini ve lütfunu görmek için gir içeri.
800 Ben, sana merhametimden çekiyorum ayağını; çünkü neşeden zaten seni umursayacak halde değilim.
801 İçeri gir, başkalarını da çağır; ateş içinde sofrayı kurdu çünkü padişah (Rûmî, 2015, s. 61).

Mevlânâ'nın bu beyitlerindeki sözlerinden yansıyan sabır, bir çocuk ile annenin arasında geçen konuşmalarla örneklenir. Çocuk ve kadının başına gelenlere sabretmesi sonucu Allah'ın onları bu acıdan, bu ateşi hissetmekten koruması ve onları sonsuz cennetine alması anlatılır. Hayatta da ateş kadar yakıcı acılara, kederlere sabır ve tahammül edilmesiyle büyük mükâfatların insana her iki dünya da ulaşacağı anlatılır.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

- 1258 Ne mutlu iyi bir iş tutana; zorlamayı bırakıp inlemeye koyulana.
1259 Kaza, seni gece gibi karalara bürüse bile, sonunda elinden yine kaza tutar.
1260 Kaza yüz kere canına kastetse de yine kaza can verir, derman olur sana (Rûmî, 2015, s. 78).

Kaza, insanın engelleyemediği, başa gelen olaylardır. Kişi yaşadığı deneyimler hakkında bir yargıda bulunur. Beklenmedik zamanda gelişen bu olaylar yani kaza iyi ya da kötü olarak yargılanır. Mevlânâ'nın yukarıdaki beyitlerinde anlatılan, gece metaforu ile kişinin başına gelen kötü gibi görünse de aslen iyi için bir başlangıç olan olayları anlatılmaktadır. Yani insanın başına takdir gereği meydana gelen bir kaza anlatır. Hastalıklar, kazalar, insanın canını tehlikeye atan durumlar, kaza sonucu meydana geldiği için yani Allah'ın takdiriyle olduğundan, mutlaka iyiye hizmet etmektedir. Başa gelen yıkıcı olaylar yol kesiciler kişinin yaşamında dağılma ve bozulmaya neden olsa da kişi sabrettiğinde görecektir ki daha iyilerini yapmak üzere bu yıkıcı kötülükler başına gelmiştir. Başa gelen korkutucu olayları değerlendirirken kötü demeden önce bu olaylara sabredildiğinde iyi şeylere vesile olabileceğini bu sözler ve anlatılan hikâyeler aracılığı ile görmekteyiz.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

- “3936 A yiğit, hayatım ölümümdedir; ne zamana dek yurdumdan ayrı kalacağım?
3937 Bu dünyada duruşum, ayrılığım olmasaydı; “Biz O'na dönenleriz” denmezdi.” (Rûmî, 2015, s. 172).

Bu beyitlerde asıl yaşamın ahiret olduğu, Allah'a kavuşmak için bu dünyada sabır ederek beklemek gerektiği öğütlenir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterinde yine der ki:

- 2910 Perhizler, ilaçların başıdır. Çünkü kaşınmak, uyuzluğu arttırır.
2911 Perhiz, kesinlikle ilacın aslıdır. Perhiz et de canındaki gücü gör.
2912 Kulak gibi bu sözleri kabul edici ol da sana altından küpe yapayım.
2913 Kuyumcunun ay gibi kulağında küpe olursun. Ay'a kadar, Süreyya'ya kadar yükselirsin (Rûmî, 2015, s. 137).

Bu beyitlerde yaşanan problemler karşısında kişinin kendini iyi hissetmesi ve doğruyu görmesi için perhize ihtiyaç olduğu vurgulanmaktadır. Bu perhiz düşünceleri iyi olarak seçmek yahut hiçbir düşünceyi seçmemek hususunda olabilir. Yaşanan olaylar karşısında sabır göstermek asıl manası ile konunun kötülüğü hakkında düşünmekten vazgeçmek ile mümkündür. Kişi perhizi seçerek aynı zamanda sabrı da seçmiş olur. Kişiye sabrının sonucunda sözleri ve varlığının değerleneceği, artacağı, tıpkı altın gibi veyahut parlak bir yıldız gibi en üstte olacağını bilmesi öğütlenmektedir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

“2980 Her bir yarayla kinle dolarsan, o zaman cilasız nasıl ayna olacaksın?” (Rûmî, 2015, s. 139).

Bu beyitlerde başa gelen kötülükler karşısında öfke, garez ve düşmanlığa başvuran kişinin tavrında sabırsızlık görüldüğü vurgulanmaktadır. Kin tutan kişi ona yaşatılanlar karşısında isyan etmekte, başına gelenler hakkında sürekli kötü düşünceyi biriktirmektedir. Kindar insan yaşadıkları karşısında birini suçlarken yaşadığının onun hayatına getireceği iyilikten vazgeçmektedir. Sabır, kötülük karşısında kötü gibi görünen şeyin aslında iyiliğe hizmet eden bir başlangıç olduğunu görmek ve kabul etmekle mümkündür. Bu sözde kabul tutumu da görünmektedir. Başa gelenler sabır ile kabul edildiğinde yaşananlar kişide zahmet, yük, zorluk ve meşakkatler olarak görünmek yerine, insanın bir ayna misali cilalanması için olduğunun bilinmesi öğütlenir. İnsanı kâmil yolculuğundaki kişi zorluklarla cilalanmayı kabul etmektedir. Bu zorlukları kabul ile öncelikle sergilemeyi seçtiği tavır sabır tutumudur.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

1070 Cebir öne süren, kendini hasta eder de bu hastalık onu mezara sokar.

1071 Peygamber: “Yalandan hastalanmak, sıkıntı getirir, sonunda kişi kandil gibi söner” dedi.

1072 Cebir nedir? Kırığı sarmak, ya da kopmuş damarı bağlamak.

1073 Mademki bu yolda kendi ayağını kırmadın, kime gülüyorsun, ne demeye sardın ayağını?

1074 Ayağı çalışma yolunda kırılana Burak gelir de ona biner (Rûmî, 2015, s. 71).

Bu beyitlerde Hz. Muhammed (s.a.v) efendimizin Miraç'a çıkarken bindiği bineğin ismi olan Burak metaforik manada kullanılmıştır. Zorluklara sabrın karşılığında insana verilecek ödül misâli olarak gösterilmiştir. Ayağın kırılması zorluk ve meşakkat iken, bu acıya sabreden insana sunulan Burak, onu yükseklere çıkaran zorlukların karşılığı olarak verilmiştir. İnsan hayatında bir zorluk ile karşılaşmışsa bilmelidir ki ona gönderilecek Burak misali yardım mutlaka ulaşacaktır bunun bilinmesi ile iç huzuru sağlanır

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

1819 Sevgili, bu perişanlığı sever. Boşuna çabalamak uyumaktan iyidir.

1820 Padişah olan işsiz güçsüz değildir. Hasta olmayanın inlemesi tuhaf şeydir.

1821 Ey oğul, Rahman bunun için “O, her gün bir iştedir” buyurdu.

1822 Bu yolda yırtın, uğraş didin; son nefese dek bir an bile boş durma (Rûmî, 2015, s. 97).

Mevlânâ bu beyitlerde Allah'ın zorluklar karşısında gösterilen sabrı sevdiğinden bahsetmekle birlikte, iş güç sahibi zorluklarla mücadele eden kişilerin Allah katında kabul görmesi için sabır göstermesi gerektiğini söyler.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

3734 Bulutlar buğday verir de insanlar çalışıp onu pişirir, bal gibi tatlı hale getirir.

3735 Musa'nın bulutu, rahmet kanadını açtı, zahmetsizce pişmiş ve tatlanmış olan yiyeceği veriverdi.

3736 O bulutun rahmeti, kerem sofrasının pişmiş yemeğini yiyenlere dünyada bayrak açtı.

3737 O nimet, o bağış kırk yıl boyunca, ümit edenlerin üzerinden bir gün bile eksilmedi.

3738 Sonunda onlar aşağılıkları yüzünden kalktılar da pırasa, tere ve çerçöp istediler.

3739 Siz Ahmed'in ümmetisiniz, değerli kimselerdensiniz, o yemek kıyamete kadar kalıcıdır (Rûmî, 2015, s. 165).

Bu beyitlerde insanların bal gibi tatlı yiyecekler yemesi için sabırla buğdayı ekip, hasat edip öğütmeleri gerektiği vurgulanmaktadır. Bu güzel yiyecekler misali isteklerine ulaşmak isteyen insanların sabır tutumunu benimsemeleri öğretilir. Allah dilerse zahmetsizce güzel yiyeceklerde sunar kullarına ve bu nimetin garantisi vardır ancak insanın sabırsızlığı o sonsuz ve zahmetsiz nimetten mahrum kalmaya sebep olmaktadır. Tıpkı Musa kavminde olduğu gibi Allah onların sabırsızlığını görüp onlara istediklerini verdi ancak sabretmeyen Musa'nın kavmi Allah'ın rahmetinden mahrum kaldı.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki ikinci defterde konuyla alakalı olarak der ki:

2502 Anneler doğum sancısı çekmeden, doğmak için bir yol bulamaz çocuk.

2503 Bu emanet yürektedir. Yürek gebedir. Bu öğütlerse ebe gibidir.

2504 Ebe, kadının sancısının olmadığını söyler. Sancı lâzım. Sancı çocuk için bir yoldur.

2505 Acısız olan yol kesicidir. Çünkü acısızlık, "Ben Hakk'ım" (Ene'l-Hak) demektir.

2506 Vakitsiz "ben" demek lânettir. Vakitli ben demekse rahmettir (Rûmî, 2015, s. 262).

Mevlânâ bu beyitlerde çocuğun dünyaya gelmesindeki yaşananları metaforlaştırarak sabrı anlatmaktadır. Bebeğin dünyaya gelmesi için annenin sabredeceği doğum sancısı, bebeğin dünyaya gelmesi için gerekli olan sebeptir. Hayatta da insanın başına iyi şeylerin gelmesi için kimi zaman acılı olaylar yaşaması gerekir. Başa gelen bu olaylara sabır iyi şeylerin gelişinin habercisi olarak bilinmelidir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki ikinci defterde yine der ki:

69 Körsen “köre zorlama yoktur”. Kör değilsen yürü; “Sabır rahatlığın anahtarıdır”.

70 Göz perdeleri için sabır ilacı gerek. Hem yakar hem onarır, hem gönlü açar.

71 Kalbin aynası temizlenip parlaklaşırsa, dünyanın dışındaki resimleri görürsün.

72 Hem resmi hem de ressamı görürsün. İkbâl döseğini de görürsün, onu döşeyeni de (Rûmî, 2015, s. 181).

Bu beyitlerde insanın rahata kavuşmak, mevcut zorluktan kurtulmak istediğinde nasıl davranması gerektiği anlatılırken, öncelikle göstermesi gereken tavrın, sabır tutumunu seçmek olduğu vurgulanmaktadır. Gerçeği görmenin tek yolu sabır ile başa gelenlere karşılık vermektir. İsyan kişinin bir perde altında karanlıkta ve gerçekten uzak yaşamasına sebep olur. Eğer ki insan kalbin gerçek amacını hissetmek isterse onu sabır ile temizleyip parlatırsa istediğine kavuşur. Kişinin başına gelen hastalıklar, yoksulluk alametleri ve acılar onun sabrı ile iyileşir, zenginleşir ve tatlı hale gelir. Sabır tüm bu başa gelenlerin ardındaki gerçek manayı keşif için bir anahtar, rehberdir. Sabrı seçen insan, sabır tutumu içinde olan kişiler yaşamlarının her hâline uyum sağlayacak şekilde kendilerini hazırlamaktadır. Yaşanan durum ne olursa olsun güçlenen acıya sabreden varlıkları olacaktır. Bu güçlü hâl için yapılması gerekenin sabır ile yaşanan karşısında mataneti korumak olduğu anlatılır.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki ikinci defterinde der ki:

592 İnsanın düşünceleri güzelse, insan düşünceleriyle beslenip gelişir.

593 İnsanın düşünceleri kötüyse, ateşinden mum gibi eriyip gider.

594 Güzel düşüncelerin sayesinde Allah seni yılan ve akrepler arasında güvende tutar.

595 Bu güzel düşünceler bakırı altına dönüştüren bir iksir olduğu için yılanla akrep sana dost olur.

596 Güzel düşünceyle sabır tatlılaşır. Çünkü sabırla, genişlik veren düşünceler baş gösterir (Rûmî, 2015, s. 198).

Mevlânâ'nın bu beyitlerde anlattığı, insan yaşamında hiç geçmeyecekmiş gibi görünen acılar ve zorluklarla karşılaşsa bile, Allah isterse hepsini bir anda iyiliğe ve sevince çevirebilir, insan yeterki umut ve sabır ile Allah'tan yardım isteyip dua etsin. Düşüncesi vurgulanır. İnsanı düşüncelerinde yer alan hayallerin gerçekleşmesini beklemek, iyiyi ummak, mutlu hissettirir. Bunlar insanda görülmesi ihtimâl davranış ve düşünce şekilleridir. Diğer taraftan acının yaşandığı, kötü olayların başa geldiği zamanlarda ise iyi hissetmenin yolunun sabırdan geçtiği bu beyitler vasıtası ile anlatılır. Sabrı seçen birey içinde bulunduğu durumun geçiciliğini fark eder ve onun iyiliğine olanın bu olduğunu düşünmeye başladığı an ise kendisi için doğru olan tutumu tıpkı mutlu ve güzel isteklerinin gerçekleştiği zamanlardaki hâli ile aynı histe yaşamayı öğrenir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki ikinci defterde yine der ki:

2239 Peygamber o hastayı görünce, o samimi dostun gönlünü aldı.

- 2240 O, Peygamber'i görünce dirildi. Sanki o anda yeniden yaratıldı.
- 2241 Dedi, hastalık, bana o sultanın sabah vakti gelmesi gibi bir bahtiyarlık verdi.
- 2242 Böylece bu maiyetsiz padişahın gelişiyle sağlık ve âfiyete kavuştum.
- 2243 Ey kutlu hastalık, ey kutlu çile! Selam sana ey uykusuz gece!
- 2244 Ne mutlu ki Hak, lütuf ve keremiyle yaşlılığımda bana böyle bir hastalık ve dert verdi.
- 2245 Her gece yarısı uykudan fırlamam için Hak bana sırt ağrıları verdi.
- 2246 Bütün gece manda gibi yatıp uyumayayım diye, Hak, lütfuyla bana dertler bahşetti.
- 2247 Bu kırıklık yüzünden padişahların merhameti kabardı ve cehennem beni tehdit etmekten vazgeçti.
- 2248 Çile, rahmetlerle dolu hazineye dönüştü. Deri örselenip dökülünce öz tazelendi.
- 2249 Kardeşim, karanlık ve soğuk içinde acıya, derde ve düşkünlüğe sabretmek...
- 2250 Hayat pınarıdır; sarhoş edip coşturan bir kadehtir. Çünkü tepeler hep alçalarda yükselir.
- 2251 Baharlar güz içredir. Güz ise bahardadır. Kaçma güzden (Rûmî, 2015, s. 253).

Bu beyitlerle anlatılan hikâyede, insan bir hastalığa tutulduğu zaman, onun bu hastalık karşısındaki sabrı ona verilecek iyiliklerin geleceğinin haberci olarak bilinmelidir. Hastalık bir sınav olup gösterilen sabır ona verilecek sevinç ve iyilik için olması gerektir. Tıpkı derinin yırtılması ile yerine yenisinin gelmesi ve mevcut olandan daha iyisinin oluşması gibi sabır sayesinde insana ulaşanlar da daha iyi olanlardır. İnsan soğuk kış günlerine benzeyen, başına gelen dertlere, ona kötülük edenlere sabretmeyi seçtiği zaman, onda iyiliğine sebep olan hâller meydana gelir. Tıpkı kıştan sonra gelen ilk bahar gibidir. Sonsuz hayat kaynağının ise kişinin yaşadığı bu dertler sayesinde ona sunulduğu anlatılır. Yükselme için aşağıda bulunmanın şart olması gibi aşağıda olmayan nasıl olurda yükselişi umar. Fark edilmesi öğütlenir. Kış mevsiminin gelmesi ile sıradaki mevsimin ilkbaharın habercisi olması gibi insanın dallarını kıran rüzgârlara benzer acıların gelmesi de bir nevi kış gibi, yakında gelecek olan iyiliklerin, sevinçlerin, insanın hayatında çiçek açan dallar gibi, yani ilk baharın haberci olduğu anlatılmaktadır. Yıkılmadan yapılmanın mümkün olmadığı gibi tüm bu olanlara gösterilen sabır sonrası kişi bilmelidir ki yıkılanlar yerine yeni ve daha iyilerini kazanacaktır.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki üçüncü defterde konuyla alakalı olarak der ki:

- 3486 Dostlarından biri Peygamber'e dedi ki ben alışverişte hep zarar ediyorum.
- 3487 Satıcı ya da alıcının hilesi büyü gibi beni yoldan çıkarıyor.
- 3488 Peygamber dedi ki alışverişte aldanmaktan korkarsan, karar için üç gün süre şart koş.

- 3489 Çünkü ağırdan almak kesinlikle Rahman'dan, acele etmekse lanetlenmiş şeytandandır.
- 3490 Ey özenli dostum, köpeğin önüne bile bir ekmek parçası attığında koklar da öyle yer.
- 3491 O burnuyla koklar, biz aklımızla koklarız, hem de süzölmüş aklımızla.
- 3492 Yeryüzü ve gökler, Allah tarafından altı günde yavaş yavaş var kılınmıştır.
- 3493 Yoksa bir anda yüz yer ve gök yaratmaya gücü yeterdi. Çünkü O, "ol der oluverir".
- 3494 Yüce Allah, Âdemoğlunu kırk yıl içinde yavaş yavaş tam bir insan kılar.
- 3495 Oysa bir solukta elli kişiyi yoktan uçurup getirmeye gücü yeterdi.
- 3496 Bir dua ile hemen ölüyü yerinden kalğıtmaya İsa'nın gücü yeter de...
- 3497 İsa'nın yaratıcısı, bir çırpıda öbek öbek insan yaratamaz mı?
- 3498 Bu ağırdan alış, yavaş ve kesintisiz istemek gerek, diye seni eğitmek içindir.
- 3499 Sürekli akan küçük bir ırmak, ne pis olur, ne de kokuşur (Rûmî, 2015, s. 427).

Bu beyitlerde sabır tutumu ayrıntılı olarak anlatılmıştır. Sabrın neden gerekli olduğu sabrı seçmenin neden önemli olduğu belirtilmektedir. Ayrıca sabır tutumu seçildiği zaman kişinin nasıl davranması gerektiği de anlatılıyor. Sabırla hareket eden insan bir davranışta bulunmadan önce yavaşça düşünmelidir. İnsanın kâmil insan olması için kırk yıllık bir sürenin geçmesi yine sabır ile geçen yıllara işarettir. Yavaşça ve sabırla yapılanın sağlam ve temiz olacağı öğütlenir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki üçüncü defterde yine der ki:

- 1838 Küstah ya da samimi değilim ki sorayım. Hayır. Susup sabretmeli ve sabırla amaca ulaşmalıyım.
- 1839 Şeyh sabrederek bir süre sıkıntı çekip keşfetti. Çünkü "Sabır rahatlığın anahtarıdır.
- 1840 Lokman, seçkin Davûd'un yanına gittiğinde onun demir halkalar yaptığını gördü. 1841 O yüce padişah, çelikten yapılmış halkaların hepsini birbirine ekliyordu.
- 1842 O, zırh örme sanatını pek görmediğinden şaşır kalmış, merakı artmıştı.
- 1843 Bu ne olabilir, diye düşündü, iç içe halkalarla ne yapıyorsun, diye açıkça sorsam. 1844 Yine kendi kendine, sabır daha iyidir, dedi, sabır, amaca daha çabuk ulaştırır. 1845 Sormazsan daha çabuk keşfedersin. Sabır kuşu tüm kuşlardan daha iyi uçar.
- 1846 Sorarsan daha geç elde edersin. Sabırsızlığın yüzünden kolay olan güçleşir.
- 1847 Lokman susup konuşmadı ve bu sırada Davûd'un yapmakta olduğu zırh bitti. 1848 Davûd, saygınlık sahibi ve sabırlı Lokman'ın yanında zırhı yapıp giydi.
- 1849 Yiğit, dedi Davûd, bu, savaş ve vuruşmada yaralanmayı önleyen güzel bir giyecektir.
- 1850 Lokman dedi, sabır da her üzüntüyü engelleyip yok eden güzel bir nefestir.
- 1851 Allah sabrı hak ile eş kılmıştır, bayım. "Vel'l-Asr"ın sonunu bilinçlice oku.
- 1852 Hak yüz binlerce iksir yaratmıştır, ama insan sabır gibi etkili bir iksir görmemiştir (Rûmî, 2015, s. 370).

Mevlânâ'nın beyitlerinin neredeyse tamamında sabrın ne olduğu ve faydaları açıklamaktadır. Kişi susarak sabırla amacına ulaşır. Sabretmeyenlerin ne tarz bir tutum içinde olduğunu ayrıca metaforlar üzerinden anlatmaktadır. Küstah ya da samimi olmamanın sabırsızlık özelliği olduğu vurgulanmaktadır. Mevlânâ beyitlerinde zıtlıklardan yararlanmıştır. Sıkıntı ve rahatlık gibi yargısızlık tutumu da sabır tutumu içindedir. Zırh sabrın sonunda insanın ulaşacağı şeydir. İnsanın yaşanan olumsuz durum karşısında isteklerinin gerçekleşmesini beklemek zordur. Ancak bu bekleyişin sonunda mutlaka mutluluk olacağı hatırlandığında sabır, bekleyiş durumunun karşılığını alarak insan için rahatlığa açılan kapının anahtarı olmaktadır. Burada zırhın yapılışı ile ilgili de ayrıntılı bilgi verirken, onun halkalarının tek tek dizilmesi misali, aslen sabrında dizilen bu halkalar gibi zaman halkalarının birbirine geçişleri ile insanın beklediği durum hâli olarak düşünülmektedir. Burada zırhı yapmak için tek tek halkaları geçiren Davûd peygamberin sabrı örnek alınarak, insanın da ulaşmak istediğine varmak için zaman halkalarının tek tek geçişini izlenmeye sabır göstermesi gerektiği vurgulanmıştır. Sabırlı kişilerin özelliklerine bakıldığında onların saygınlık sahibi olduğu görülür. Zırhın savaş esnasında kişiyi koruması gibi sabrında insanın başına gelenlere karşı insanı koruduğunu öğütler. Ayrıca korumakla kalmayıp olan içinde sabır gösteren kişiye yaşadıklarının şifa olduğu belirtilmektedir. Özetle Mevlânâ bu sözlerle Allah'ın tüm yarattıkları içinde insan için en tesirli, etkili olanın sabır olduğunu tekrar tekrar öğütlemektedir

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki üçüncü defterde yine der ki:

594 Güzel düşüncelerin sayesinde Allah seni yılan ve akrepler arasında güvende tutar.

595 Bu güzel düşünceler bakırı altına dönüştüren bir iksir olduğu için yılanla akrep sana dost olur.

596 Güzel düşünceyle sabır tatlılaşır. Çünkü sabırla, genişlik veren düşünceler baş gösterir.

597 İçteki genişlik imandan kaynaklanır. İman zayıflığı, umutsuzluk ve üzüntü demektir.

598 Sabır imanla taşlanır. "Sabrı olmayanın imanı olmaz"

599 Peygamber derki özünde sabır olmayana Allah iman vermez.

600 Senin gözüne yılan gibi görünen biri, başkasının gözüne sevgili görünür.

601 Çünkü sen onun küfür içinde olduğunu düşünürsün. Oysa o, dostunun gözündeki imanlıdır.

602 Çünkü bu kişide iki davranış da vardır. O, kimi zaman balık, kimi zaman olta iğnesidir.

603 Onun yarısı müminken, öteki yarısı kâfirdir. Yarısı hırsken, öteki yarısı sabırdır.

604 Allah sana der ki: "Kiminiz müminken, kiminiz öteden beri kâfirdir". Sol yanı siyahken öteki yanı ay gibi beyaz olan bir inek gibi." (Rûmî, 2015, s. 198).

Mevlânâ bu beyitlerde sabrın güzel düşünme şekli olduğunu belirtmektedir. İnsan yaşadığı durum karşısında olumlu ve güzel düşünceleri seçmek istiyorsa ilk olarak sabrı seçmesi gerekir. Yaşanılan olumlu veya olumsuz olayların bir hikmeti olduğu düşüncesi sabır tutumunu

oluşmaktadır. Güzel düşünmeyi seçen insan sabrettiğinde yaşadıklarını rahat ve sıkıntısız atlatabilmektedir. Kişi sabrı öğrenirken yaşadıkları ile ilgili güzel ve iyi düşünmeyi seçer. Özetle Mevlânâ bu sözler aracılığı ile sabırlı kişinin iç âleminde genişleme yaşayarak sıkıntı durumundan çıkacağını, çünkü güzel düşüncenin insanı mutlu kılacağını, sabırlı kişilerin aynı zamanda en önemli özelliklerinden birinde imanlı olmak olduğunu, hırsın ise sabır içerisinde yerinin olmadığı öğütlenir. “Sabır genişliğin anahtarıdır.” Öğüdü de düşünceyi en iyi şekilde özetler niteliktedir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki üçüncü defterde yine der ki:

- 3944 Bahçenin tam içinde bir kafes. İçindeki kuş, güllerle ağaçları görür.
3945 Dışarıda kafes çevresinde kuşlar, özgürlüğe dair güzel öyküler anlatırlar.
3946 Kafesteki kuşun gördüğü bahçe yüzünden ne iştahı kalır, ne de sabrı ve kararı.
3947 Ola ki bu ayak bağından kurtulurum diye her delikten başını çıkarır.
3948 Gönlü ve canı dışarıdayken bir de kafesin kapısını açarsan kim bilir nasıl olur?
3949 Bu kuş, çevresi kedilerce sarılmış kaygı içindeki kafes kuşuna benzemez.
3950 Onun bu korku ve kaygı içerisinde kafesten çıkmayı arzulaması mümkün mü?
3951 O, bu tatsız durum yüzünden bu kafesi çevreleyen yüz kafes daha olsun ister.
3952 Nitekim bilge Calinus, bu dünyaya gönül verip arzulara bağlandığı için demişti:
3953 “Yarı canlı kalıp da dünyayı bir katırın kıcından bile görmeye râzıyım.”
3954 Çevresini sıra sıra sarmış kediler görmüş, bu yüzden kuşu uçmaktan umut kesmiştir.
3955 Ya da bu dünyadan ötesini yokluk olarak görmüş, yokluktaki gizli dirilişi görmemiştir.
3956 Tıpkı kerem kendisini dışarı çektikçe karna doğru geri kaçan bir cenin gibi.
3957 Lütuf, onun yönünü çıkışa doğru çevirirken o annesinin arkasına yerleşmeye çalışır (Rûmî, 2015, s. 443-444).

Mevlânâ bu beyitlerde insanın içinde olanın ölüm gerçekliği olduğunu belirtiyor. Kafesin içinde kalmak kötü olsa da onu kedilerden koruduğu için iyidir. Ölüm görüntü itibari ile kötü gibi görünse de insanı beden kafesinden kurtardığı için iyidir. Ruh beden kafesinde hâldedir. Nasıl ki bir kuş için kafeste olmak onu özgürlüğünden alıkoyar ve sınırlı güzellikleri görmesine sebep olur. İnsan içinde beden kafesinde olmak bir nevi aynı şeyi ifade eder. Ölümden korkan insan bilseki onu güzelliklere götüren özgürlükten kaçıyor ölümden korkmazdı. İnsanın ölüm ile ilgili olan olumsuz ve yanlış olduğunu düşündüğü korkusunu yenmesi için ona bu örneği verir. Ve ölüm hakkındaki kötü yargıdan uzaklaşıp onu özgürlüğe götürecektir bir vesile olduğunu görmesini ister. Ölümden kormayan insan bu dünyada mutlu ve huzurlu yaşayabilir. Aynı zamanda “Vaktin evladı” olarak yaşamakta mümkün olur.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki üçüncü defterde yine der ki:

2720 Göremezsen sabah mı değil mi diye kuşkuya düşersin. Oysa sen örtü içindesin.

2721 Bu sözünle körlüğünü açığa vurma. Sus da erdemi bekle.

2722 Behey günü arayan, gün ortasında, gün hani, demek, kendini rezil etmektir.

2723 Sabır ve susma, rahmeti çeker. Böyle gösterge aramaksa hastalığın göstergesidir.

2724 “Susun”u kabul et ki senin canına cânandan “susun”un karşılığı gelsin (Rûmî, 2015, s. 400).

Bu beyitlerde insan sabrederken susması gerektiği vurgulanmaktadır. Susmak insanın başına gelenlerin Allah’ın bilgisi dâhilde olduğunu görerek ona teslim olmasıdır. “Teslim olan kurtulur,” demek aynı zamanda sabredeninde kurtuluşunu içinde taşır. İnsan içinde olduğu zorlukların onu hayra ve iyiliğe ulaştıracak geçiş köprüleri olduğunu anladığında sabır hâli içinde bu geçiş sürecini neşe ve sevinçle geçirebilir. Çünkü kabul etmiştir ki bu yaşadıkları onun canına can katan iyilik vesileleridir. Olana direnç gösterip isyan etmek yerine başa gelenlerin içindeki iyiliği ve gelecek mükâfatını düşünmek kişinin sabır tutumu içinde olduğunu göstermektedir. Bu tutum ile kişi içsel manada eminlikle huzura kavuşurken aynı zamanda gerçek manada da gelecekte kendine sabrı karşılığında sunulacak olanları görmesi öğretilir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma’nevî* eserindeki üçüncü defterde yine der ki:

“2976 Alçakların huyu böyledir işte. Sen iyilik ettiğinde sana kötülük eder. 2977 Sabır yoluyla belini bük nefsin. Çünkü nefis alçaktır, iyilik onu hizaya getirmez.” (Rûmî, 2015, s. 409).

Mevlânâ bu beyitlerde insanın kötülere karşı sabır gösterdiğinde nefsine karşı zafer kazanmış olduğunu vurgulanmaktadır. Nefsini yenmiş insan ise kendini kontrol etmeyi öğrenmiştir. Bu kontrol sonucu sabırla gelen sevinç, insanı her zorluğun içinde galip kılar. Nefsine yenilen insan kendine yenilmiştir. Nefsin karşıtı sabırdır. Kötülüğe, açlığa, hastalığa, yoksulluğa sabırla insan hiçbir şeyi yokken de huzurlu ve mutlu olur. Yokluğa tahammül eden sabır gösterenin sonunda kazanan olacağı anlatılır. İnsan yokluk içinde nefsine hakim olmayı öğrenip sabır gösterdiğinde, varlık içinde de ona emanet edilenleri kaybetme korkusu yaşamayacaktır. Varlığında yokluğunda ona hükmetmesine izin vermeyerek özgür ve mutlu şekilde yaşamına devam edebilecektir. Ona mutluluğu, huzuru getirenin ise varlık ve yokluğa gösterdiği sabır olduğu anlatılmaktadır.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma’nevî* eserindeki üçüncü defterde yine der ki:

346 Evinden dükkânından yoksun kaldığında mekânda da seninledir, mekânsızlıkta da.

347 O, bulanıklardan durulmalar çıkarır. Senin cefalarını vefa yerine sayar.

348 Cefa eylediğin zaman eksiklikten yetkinliğe varman için kulağını çeker.

349 Yolculuğunda virdini terk ettiğin zaman sana bir sıkıntı ve daralma gelir.

350 Bu seni uyarmaktır, yani eski sözleşmede hiç değişiklik yapma, demektir (Rûmî, 2015, s. 320).

Bu beyitlerde dünyada kişinin kaybettiği her şeyin karşılığının ona başka âlemlerde misli ile verileceği belirtilmektedir. Yaşamın içinde belirsizlik, zorluk var ise ardından gelecek olanın netlik ve kolaylık olduğunu haber veren bu zorluklar, bulanıklıklardır. Sabır tutumu içindeki kişiler yaşamış olduğu cefa yani eziyet nevinden durumları aslında onu iyiye götüren iyiliğe götüren rehberler olarak kabul eder. Bir amaç uğruna çekilen her zorluğun sabır ile devam ettirilmesi kişinin sonucunda elde edeceği lütuflar içindir. Allah'a kalû belâda verilen söz ile aslında dünya üzerine gelirken belânın varlığına sabır ile tahammül edileceğine dair de söz verilmiştir. Bu sözün karşılığında ise Allah'ın rızası kazanılacaktır. Bu dünyada insanın başına gelen belâların onun sonsuz dünyasının kazanılması için verdiği sınavlar olduğu, önemli olanında bu sınavlara sabır gösterilerek sınavı kazanmak olduğu anlatılmaktadır.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki üçüncü defterde yine der ki:

- 4158 O'nun rahmeti gazabını geçer. Bu, insanların rahmet sayesinde sınanmaları içindir.
4159 Varlık sermayesi elde edilsin diye rahmeti gazabını geçmiştir.
4160 Çünkü tat olmadan etle deri meydana gelmez. Gelmeyince sevgilinin aşkı neyi eritecek?
4161 Gerektiğinde sermayeyi bağışlaman için kahırlar gelse de...
4162 Bunu telafi için tekrar lütuf gelir ve yıkanıp ırmaktan çıktın denir (Rûmî, 2015, s. 449).

Mevlânâ bu beyitlerde insanın kahredici bir durumla karşılaşması sonrasında hatırlaması, bilmesi gerekenin, ona sunulacak olan güzelliklerin bu kahredici olaylara sabrı karşılığında verileceğinin bilinmesini öğütler. İnsanı bekleyen iyiliklerin yaşadığı bu kötü olaylara sabır karşılığında ona lütfedileceği beyitler aracılığı ile anlatılır. Allah'ın insan için en iyi olanı bildiği gerçekliğini hatırlatırken, insanın yaşadığı kahredici gibi algılanan olayların, aslında iyiye hizmet etmek üzere Allah tarafından ona gönderildiğini bilmesi öğütlenir. Allah'ın kullarına daha iyisini vermek için ilk olarak eski olanları alması, aslında bir sınav olup, insanın başına gelenlerin Allah'ın takdiri sonucu olduğunu bilmesi gerekir. Tüm olanlara sabır ile karşılık veren insan sonunda ona sunulacak olan eskisinden daha güzel mükâfatlara kavuşur.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki üçüncü defterde yine der ki:

- 3728 Sürekli yaz mevsimi olsaydı güneş bahçeyi yakıp kavururdu.
3729 Bitkilerin kökünü kuruturdu da eski bitkiler bir daha yenilenmezdi.
3730 Kış, asık suratlı olsa da sevecendir. Yaz güleç, fakat yakıcıdır.
3731 Sana darlık gelince darlıktaki genişliği gör. Neşelen, yüzünü buruşturma (Rûmî, 2015, s. 435).

Bu beyitlerde sürekli iyilik hâli yaz mevsimi metaforu üzerinden anlatılmaktadır. İnsanın sürekli iyi durumlar ile yaşamını devam ettirmesinin iyi gibi görünse de asıl manada ona zarar verme ihtimâli olan durumlardan olabileceği anlatıyor. İyi ve kötü yalnızca insanın yargılarından ibaret olduğu için bu benzetme yerindedir. İnsana göre iyi gibi görünen yargısız bakıldığında kötü olabilmektedir. Sıcak iyi gibi görünür ancak miktarındaki fazlalık onun kötü olmasına

sebepler olur. Kış mevsimi insanları üşütse de tabiatı soğuk bir hale getirirse de yazın devamlığını durdurduğu için iyidir. İkinci olarak da yaz mevsimi gibi görüntüde iyi yani ısıtan olarak görünmese de gerçekte iyidir. Bu iki cümlede yazın sıcak bir mevsim olması ve ısıtması iyi olmasına rağmen kötü olabileceği durumlar hatırlatılır. Diğer taraftan kötü gibi görünen kışın üşütüyor olması da soğuşuna rağmen farklı açılardan bakıldığında iyidir. Hayatta insanın başına gelenlerde tıpkı bu şekilde iyi gibi görünebilir ancak sonucu itibari ile kötü olabilir, kötü gibi görünebilir ancak sonucu itibari ile iyiliğe sebep olabilir. İnsanın yaşamında onu sıkıştıran, daraltan olaylar meydana gelmişse bunlar genişliğin ve ferahlığın habercisidir. Tüm bunlardan sebep insan başına gelenler karşısında sabır göstererek alnını dahi kırıştırmamalı, bu neden benim başıma geldi, diyerek surat asmamalıdır. Sabır tutumu ile olaylara bakıldığında anlaşılabilir ki insanın başına gelenler gelecekte mükâfata, iyiliğe sebep olan olaylardır. Kötü gibi görünen olaylara sabır tutumunun verdiği huzur insan daima esenlik hissinde yaşar.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki üçüncü defterde yine der ki:

- 975 Tarihçiden bir öykü dinle de bu üstü örtülü sırdan bir koku al.
- 976 Bir yılan avcısı, efsunlarıyla yılan yakalamak üzere dağlara doğru gitti.
- 977 Ağır da hareket etse, hızlı da hareket etse, arayan sonunda bulur.
- 978 İki elinle birden aramaya çabala. Çünkü arayış, yolda iyi bir kılavuzdur.
- 979 Ağır aksak, sürünerek ve usulsüzce de olsa ona doğru sürün ve onu ara.
- 980 Bazen koşarak, bazen susarak, bazen de koklayarak her yerde şahın kokusunu al.
- 981 Yakub, oğullarına dedi ki Yusuf 'u haddinden fazla arayın.
- 982 Bu arayışta tüm duyularınızla her yanı ciddi ve yeterli bir şekilde tarayın.
- 983 Dedi ki Allah'ın ruhundan umut kesmeyin; oğlunu yitirmiş insan gibi her yana bakın.
- 984 Ağız yoluyla onu sorun. Onun bulmak için dört yana kulak kabartın.
- 985 Güzel koku gelen her yeri koklayıp o sırta doğru yönelin. Çünkü siz o yöne âşinasınız.
- 986 Nerde bir kimseden lütuf görsen oraya yönel; lütfun kaynağına erişmen olasıdır.
- 987 Tüm bu güzel şeyler, derin bir denizdendir. Tikeli bırak da tümele göz dik.
- 988 İnsanların savaşı güzellik içindir. Azıksızlık azığı, mutluluğun göstergesidir.
- 989 İnsanların öfkeleri barış içindir. Rahatı avlayıp getiren hep rahatsızlıktır.
- 990 Her tokat okşamak içindir. Her yakınma şükürü akla getirir.
- 991 Saygın kişi, tikelden kokusunu al tümelin. Sen ey bilge, zıttan kokusunu al ziddin.
- 992 Savaşlar tam olarak barış getirir. Yılan avcısı da yararı olsun diye yılan arıyordu.
- 993 İnsan kâr olsun diye yılan arar ve sıkıntıdan kurtulmak uğruna sıkıntı çeker.
- 994 O yılan avcısı karlı günlerde dağın çevresinde büyük bir yılan arıyordu.

- 995 Orada kocaman bir ölü ejderha gördü ve onun görünüşünden yüreği korkuyla doldu.
- 996 Yılan avcısı, şiddetli kış gününde yılan ararken ölü bir ejderha gördü.
- 997 Yılan avcısı, halkı hayrete düşürmek için yılan yakalar. Ne tuhaftır şu halkın cehaleti!
- 998 İnsan bir dağdır, dağ böyle şeye nasıl kapılır? Nasıl olur da dağ yılanı hayran kalır?
- 999 Sefil insan kendini bilemedi. Artıdan gelip eksiye indi.
- 1000 İnsanoğlu kendini ucuza sattı. Bir atlastı, kendini bir hırkaya yama yaptı.
- 1001 Yüz binlerce yılan ve dağ hayrandır ona. Peki niçin hayrandır o; niçin yılan severdir?
- 1002 Yılan avcısı o ejderhayı aldı ve insanları şaşırtmak için Bağdat'a geldi.
- 1003 Ev direği büyüklüğündeki ejderhayı üç beş kuruş için sürükleyerek getiriyordu.
- 1004 Bakın, diyecekti, ölü bir ejderha getirdim. Bunu avlamak için neler çektim!
- 1005 O, ejderhayı ölü sanıyordu, ama iyice bakmamıştı, ejderha canlıydı.
- 1006 O soğuktan ve kardan donup uyuşmuştu. Canlıydı da ölü gibi görünüyordu.
- 1007 Âlem donmuştur, adı bu yüzden katıdır. Bre usta, katı olan, aslında donmuştur.
- 1008 Bekle de gör diriliş güneşi doğunca dünyanın cisminin devinişini.
- 1009 Mûsa'nın asâsı yılanı dönüşünce, akli kımıltısızlardan haberdar etti.
- 1010 Allah azıcık topraktan seni insan kıldığına göre tüm topraklarda bilme yetisi vardır.
- 1011 Bu yandan ölüyken o yandan diridirler. Burada suskunken orada konuşurlar.
- 1012 Allah o yandan bizim yanımıza gönderince asâ bizim yanımızda ejderha olur.
- 1013 Bu durumda dağlar da Dâvud gibi seslenir. Avucunda demir cevheri muma döner.
- 1014 Rüzgâr, Süleyman'ı sırtında taşır. Deniz, Mûsa'nın sözünü anlar duruma gelir.
- 1015 Ay görür işaretini Ahmed'in. Ateş nesrine dönüşür İbrahim için.
- 1016 Toprak, bir yılan gibi yutuverir Kârun'u. Hannâne direği anlayışa kavuşur.
- 1017 Taş, Ahmed'e selam verir. Dağ, Yahya'ya haber salar.
- 1018 Biz duyar ve görürüz, mutluyuz. Siz yabancıların yanında susarız biz.
- 1019 Siz cansızlara eğilim gösterince, cansızların canına nasıl mahrem olabilirsiniz?
- 1020 Cansızlığı bırakıp canlar âlemine gidin; âlemdeki zerrelere seslerini dinleyin.
- 1021 O zaman cansızların teşbihleri açıkça duyulur da tevillerin vesvesesi aklını çelmez.
- 1022 Canın kandillerden yoksun olduğundan, görmek için tevillere başvurursun.
- 1023 Dersin, amaç, bildiğimiz tesbih olamaz, bu tesbihi görme iddiası sapık bir düşüncedir.
- 1024 Bilakis nesnelere gören, dersin, ondan ibret alarak Hakk'ı tesbihe başlar...

- 1025 Dolayısıyla tesbih etmeyi anımsattığı için bu durum, nesnelere konuşması gibidir.
- 1026 Mutezile mensuplarının ve hâl (kalp) nurundan yoksun olanların tevli budur işte.
- 1027 İnsan dışı duyulardan sıyrılmayınca gaybı betimleme konusunda acemi ve cahil kalır.
- 1028 Bu sözün sonu yoktur. Kısacası yılan avcısı, o yılanı yüz güçlüğüyle sürüklüyordu.
- 1029 Şamatacı yılan avcısı Bağdat'a kadar geldi. Amacı çarşığı birbirine katmaktı.
- 1030 Adam, nehir kıyısına tezgâhını açtı ve böylece Bağdat şehrinde bir uğultu koptu.
- 1031 Dediler, bir yılan avcısı ejderha getirmiş, eşine az rastlanır ilginç bir av yakalamış.
- 1032 Yüz binlerce kıt akıllı oraya toplanarak ona aptalca av oldu.
- 1033 Onlar da yılan avcısı da bekliyordu. Maksat, dağınık durumdaki insanlar toplansın...
- 1034 İnsan kalabalığı daha bir artsın, daha çok bahşiş gelsin, daha güzel para biriksinsin.
- 1035 Yüz binlerce boşa gezer bir araya geldi ve arka arkaya dizilip halka oluşturdu.
- 1036 İzdihamdan kadın erkek seçilmez olmuş, seçkin ve sıradan insanlar kıyamet gibi birbirine girmişti.
- 1037 Yılan avcısı sopasını salladıkça kalabalıktakiler görmek için başlarını uzatıyorlardı.
- 1038 Zemheriden donmuş yılan ise yüz türlü çul ve örtü altında duruyordu.
- 1039 Tedbirli yılan avcısı, yılanı kalın iplerle bağlayarak ihtiyatlı davranmıştı.
- 1040 Toplanma ve bekleşme süresince yılanı Irak güneşi vurmuydu.
- 1041 Sıcak güneş yılanı ısıtmış ve soğğun etkisi yılanın bedeninden gitmişti.
- 1042 Ejderha ölüyken şaşkıncu bir biçimde dirilmiş ve kendi kendine kımıldamaya başlamıştı.
- 1043 Ölü yılanın kımıldamasıyla insanların hayretleri biriken yüz bin olmuştu.
- 1044 Bütün insanlar yılanın kımıldamasından hayretle çılgınlık atarak kaçıştılar.
- 1045 Yılan, bağlarını koparıyor ve iplerin kopma sesi her yana yayılıyordu.
- 1046 Aslan gibi kükreyen çirkin ejderha, bağlarını koparıp örtülerin altından çıktı.
- 1047 Kaçış sırasında birçok insan öldü. Düşenlerle ölenlerden yüz yığın oluştu.
- 1048 Yılan avcısı, dağdan ne getirmişim, diye korkusundan donakaldı.
- 1049 Kör koyun kurdu uyandırır da kendi Azrail'ine doğru gider ya...
- 1050 Ejderha, o şaşkıncu bir lokmada yutuverdi. Haccâc'a kan dökmek kolaydır elbet.
- 1051 Yılan bir direğe dolanıp sarılarak yediği yılan avcısının kemiklerini ufaladı.
- 1052 Nefsin ejderhadır, mümkün mü ölsün! O, hüznü ve imkânsızlığı yüzünden kımıldamaz.
- 1053 O, bir dediği iki edilmeyen Firavun'un olanaklarını elde etse...

1054 O zaman Firavunluk etmeye girişip yüzlerce Musa ve Harun'un yolunu keser.

1055 O ejderha, yoksulluk yüzünden bir kurtçuk gibidir. Sivrisinek, mal ve makam sayesinde atmaca kesilir.

1056 Ayrılık karında tut ejderhayı. Sakın onu Irak güneşine getirme.

1057 Karda tut ki ejderhan donuk kalsın. Ejderha kurtulursa ona lokmasın demektir.

1058 Onu mat et ki mattan emin olasın. Ona pek acıma, çünkü o kulluk edici değildir (Rûmî, 2015, s. 341-343).

Bu beyitlerle anlatılan hikâyede ki donmuş halde bulunan ejderha, yılanı tarafından ilk etapta bir kurtuluşun para kazanmasının yoludur. Onu yakalamış olmayı iyi ve talih olarak gören yılanı erken karar vererek sabırsız davranır. Kendine göre tedbirlerini de almış olduğuna inanan yılanı için sonradan ejderhanın kış uykusundan uyanıp onu yemesi kötü olmuştur. Tıpkı bu yılanının düşüncesi gibi insanın başına gelenlere iyi ya da kötü demesi onun için doğru ve gerçeği yansıtan değildir. Bu hikâyede yılanının davranışları bize yargılamama tutumunu hatırlatmaktadır. Kişinin nefesine benzetilen ejderha metaforu ile de sabır görmek mümkündür. Karşılaşılan yoksulluklara gösterilen sabır ile insanın kendini türlü belalardan muhafaza etmesi mümkün olur. Rahatlığın bolluğun görüntü itibari ile insana iyi gibi gelmesine rağmen gerçek manada insanı felakete sürükleyen koşullar olabileceği anlatılıyor. Bireyler başlarına gelen belâlardan, fakirlikten, hastalıktan dolayı üzüntüye düşmek yerine onları kabul ve sabır ile karşıladıklarında kendileri için iyi olanı her durumda seçmiş olmaktadır. Bu hikâyede yoğun olarak anlatılan tutum sabırdır. Ejderha avlayan yılanının çok para kazanmak için kendisini öldüren bir ejderha avlaması ilk etapta iyi gibi görünmesine rağmen kötülüğüne hizmet etmiştir. Olana sabır gösterip hâline şükür ile yılan avlamamış olsaydı başına kötü olaylar gelmeyeceği anlatılıyor. Ayrıca iyi bir kazanç elde ettiğini düşünmeside erken karar vermekle insanın hataya düşebileceğini sabırsızlığı göstermektedir. Karar ve eylem zamanlarında sabırlı davranmak insanı başına gelebilecek kötü durumlardan korur.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki beşinci defterde konuyla alakalı olarak der ki:

2360 Bir saka, bir de onun mihnetten çember gibi iki büklüm olmuş bir eşeği vardı.

2361 Ağır yük yüzünden sırtı yüz yerden yaralıydı; ölüm gününe âşıktı, ölümünü aramadaydı.

2362 Arpa nerde? Kuru otlar bile karnını doyuramıyordu. Sırtında yara, bir de sahibinin demir çubuğu.

2363 İmrahor onu görünce acıdı. Çünkü adamın eşeğin sahibiyle tanışıklığı vardı.

2364 Ona selâm verdi, bu eşek niye böyle dal gibi iki büklüm olmuş diye sordu.

2365 Adam: Benim yoksulluğum, kusurum yüzünden; bu ağzı bağlı hayvancağz yiyecek bulamıyor, dedi.

2366 İmrahor: Sen, onu birkaç günlüğüne bana ver de padişahın ahırında güçlensin, dedi.

2367 Adam eşeği ona verdi, o merhametli kişi de onu padişahın ahırına bağladı.

2368 Eşek, her yanda gıdalı, semiz, güzel ve genç Arap atlarını gördü.

- 2369 Ayaklarının altı süpürölüp sulanmıştı. Saman da arpa da vaktinde geliyordu.
- 2370 Atların nasıl tumar edildiğini görünce kafasını yukarı kaldırıp: A yüce Allah'ım dedi.
- 2371 Eşek bile olsam senin yarattığın değil miyim? Niye böyle perişanım, sırtım yaralı, zayıfım?
- 2372 Geceleri sırtımın acısından, karnımın açlığından her an ölmeyi arzuluyorum.
- 2373 Bu atların halleri bu kadar güzel, gıdaları yerindeyken, azap ve belâ neden bana mahsus?
- 2374 Bu sırada birdenbire bir savaş gürültüsü koştı. Arap atlarının eyerlenme, savaşma zamanıydı.
- 2375 Düşmandan ok yaraları yediler, her yanlarına temrenler sapladı.
- 2376 Gazadan geri dönünce, o Arap atlarının hepsi bitkin halde ahıra yığıldılar.
- 2377 Ayakları iplerle sımsıkı bağlandı. Nalbantlar sıra sıra dizildi.
- 2378 Yaralarından temrenleri çıkarmak için neşterlerle bedenlerini yarıyorlardı.
- 2379 Eşek onları görünce: Yarabbi, ben bu yoksulluğa ve esenliğe razıyım, dedi.
- 2380 O gıdadan da bezginim, o çirkin yaradan da. Esenlik isteyen dünyayı terk eder (Rûmî, 2015, s. 701).

Bu beyitlerle anlatılan hikâyede insanın hayatında maddi, manevi zorlukla karşılaşması durumunda ne şekilde düşünmesi gerektiği öğretilir. Bu öğretme esnasında eşek metaforu belirgin şekilde karşımıza çıkar. Anlatılmaya çalışılan şükür ve sabır tutumudur. Zayıflığından, yoksulluğundan şikâyet eden, şükür tutumundan uzak duran eşek, mevcut hâline ek bir de düşünce şekiliyle kendine zorluk çıkarmaktadır. İnsan daima gözünü daha iyi olanlara diker. Bu bakış onun elindekilerin farkında olmaması ya da tam olarak benimsememesi ile ilgilidir. Her zaman insanın hayatında şükür ile karşılanacak emanetleri bulunmaktadır. Eşek yoksulluğu ve zorluklar içinde ki yaşamından şikâyet ederek, ondan daha iyi durumda olduğunu düşünen insanlara benzetilir. Eşek fakirlik ve sefalet içinde gittiği saray ahırında gördüğü Arap atlarının yaşamına özenirken, biraz zaman sonra görür ki, sabrettiğinde, aslında kendi yaşamı atların yaşamından daha iyidir. Normal zamanda çok iyi şartlarda bakımı yapılan atlar, biraz zaman sonra savaşa katılmak üzere ahırdan ayrılır. Savaş canlarının tehlikede olması anlamına gelir. Eşek belki aç ve sefildir ancak can korkusu yaşamaz. Arap atlarının bu hâlini gördükten sonra derki; her an canından olmak korkusu ve ihtimali ile yaşamaktansa kendi fakirliğime şükrederim. Aslında özendiği o hayatın kendi hayatından iyi olmak bir tarafa daha kötü olduğu ortaya çıkmıştır sabırsız davrandığı için pişmanlık duyar. Sabır ve şükür tutumu insanın elinde olanları fark etmesi ve bu farkındalık ile düşünce şeklini değiştirerek iyi bir zihin, ruh hâline geçiş imkânına sahip olması için öğrenilir. Sabır tutumundaki insan zorluklar karşısında yaşadıklarını, tıpkı eşeğin açlığa ve eziyetlere maruz kalmasının iyi bir başka duruma sebep olduğunu görmesi gibi anlamlandırır. İnsan tıpkı bu hikâyedeki eşek gibi başına gelenleri onu belâlardan koruyanlar olarak görmelidir. Sabır ve şükür tutumunda ki insan mevcut hâlinde olanları fark eder ve yaşamından keyif almaya başlar. Bu hikâyede sabır ve şükür tutumu fark edilmektedir. Ancak yoğun olarak şükür tutumu görülür.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki altıncı defterde konuyla alakalı olarak der ki:

3893 O büyük olan dedi ki: A hayırlı kardeşler, başkalarına öğüt verirken pek erkek değil miydik biz?

3894 Maiyetimizden kim bize beladan, yoksulluktan, korkudan, depremden şikâyet etse,

3895 Hepimiz, sıkıntıdan dolayı ağlama, sabret, çünkü sabır genişliğin anahtarıdır, demez miydik?

3896 Bu sabır anahtarına şimdi ne oldu? Acaba o kanun kalktı mı, ne oldu?

3897 Kargaşa anında ateşteki altın gibi güzelce gülün diyen biz değil miydik?

3898 Savaşın en kızışık zamanında orduya "Sakin renginiz atmasın" derdik ya.

3899 Atların ayaklarının altı kesik başlardan geçilmediği sırada,

3900 Ordumuza seslenerek, haydi haydi diyerek, mızrak gibi kahrederek ilerleyin demez miydik?

3901 Bütün âleme sabrı biz gösterdik. Çünkü sabır, gönül kandili ve ışıdır (Rûmî, 2015, s. 912).

Bu beyitlerde kişinin üzüntü verici bir durum karşısında iyi hissetmek için yapacağı en doğru hareketin sabretmek olduğu, sabır tutumu ile zor durumdaki hâlden kurtularak esenliğe kavuşacağı ve sabrın üzüntüler içinde olan insan için açılacak yeni ve güzel kapıların bir anahtarı, habercisi olduğunun bilmesi öğütlenir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki altıncı defterde yine der ki:

4218 Nice ihlas sahibi vardır ki duasında inler de ihlasının dumanı göklere yükselir.

4219 Böylece günahkârların inlemesinden dolayı öd kokusu gök kubbenin zirvesine ulaşır.

4220 Sonra melekler, ey her duaya cevap veren, ey sığınağımız, diye Allah'a yakarılırlar.

4221 Derler ki mümin kul yakarıyor. O senden başka dayanak tanımıyor.

4222 Sen yabancılara bile ihsanda bulunursun. Her ihtiyaç sahibi arzusunu senden diler.

4223 Hak buyurur ki gecikme onu aşağılamak için değildir. Aslında ihsanın gecikmesi, ona yardımdır.

4224 İhtiyaç onu gafletten çıkarıp bana yöneltti. İhtiyaç onu saçından çekerek diyarıma sürükledi.

4225 Hacetini karşılırsam o geri gider ve bu oyuncakla oynamaya dalar.

4226 İçten bir şekilde, ey sığınılan, diye kalbi kırık, sinesi yaralı inliyorsa da bırak, inlesin.

4227 Onun sesi ve Rabbim deyip içini döküşü bana güzel geliyor.

4228 Onun içini döküp yalvararak beni bir şekilde kandırması hoşuma gidiyor.

4229 Papağanlarla bülbülleri seslerinin güzel oluşu nedeniyle beğenip kafese koyarlar.

- 4230 Kargayı, baykuşu ne diye kafese koysunlar ki? Böyle bir şey kıssalarda geçmez.
- 4231 Çapkın birinin yanına biri yaşlı, diğeri alımlı iki kişi gelse...
- 4232 İki de ekmek istese, o hemen ekmek getirip yaşlı olana der ki al işte ekmek.
- 4233 Boyu ve yüzü güzel olan diğesine hemen ekmek verir mi hiç? Bilakis erteler.
- 4234 Ona der ki biz Ahmet biraz otur; evde taze ekmek pişiriyorlar.
- 4235 Zahmetin ardından sıcak ekmek gelince de ona der ki otur, helva geliyor.
- 4236 Böylece bu hileyle onu tutup alıkoyar ve gizli yoldan avlar (Rûmî, 2015, s. 923).

Mevlânâ bu beyitlerle anlattığı hikâyede insanın istek ve arzularına geç ulaşmasının altında yatan sebeplerin aslında onun daha iyi olana ulaşması için yaşadıkları olduğu anlatılmaktadır. Ekmekçinin ekmeği geç vermesinin sebebi taze çıkacak ekmekler için bekletmesidir. Beklemek kötü gibi görünse de gösterilen sabır onun için iyiye ulaşma sebebidir. İnsanın hayatında yoksulluk çekmesi aslında onun değerli olmasından ve bu yoksullukla değerinin daha da artmasındandır. Bu hikâyede Allah'ın kulunun duasını kabul zamanı olarak ertelemesinin sebebi onun kuluna duyduğu muhabbetten olduğu görülüyor. Kul tarafından zorluk olarak görünenin aslında yüksek değer olduğu anlatılmaktadır. Her zenginlik içinde olanında aslında iyi hâlde olmadığını bu hikâyede bir kez daha anlamaktayız. Bu da yargılamama tutumunu örneklendirir, çünkü ilk etapta istediği hemen verilen mutlu ve mükâfatlandırılmış olarak görünse de ardında saklanan kötü anlamın aslında Allah'ın onun sesini duymamak için istediğini hemen verdiği gerçekliğidir. Birinde insanın duası geciktiriliyor çünkü Allah o kulunu sevdiği için sesini duymayı istiyor, diğer bir durumda istenilen hemen veriliyor çünkü dua edenin sesinin duyulması Allah'ın onu sevmemesi nedeni ile istenmemektedir. Görünenin ve gerçeğin tamamen zıt oluşunun anlatılmanın hedeflendiği bu hikâyede kişinin bir konu hakkında yargıya varmadan önce yargılamama tutumunu seçmesi gerektiğini öğretmek içindir. Bu hikâyede farklı tutumlar olmasına rağmen sabır tutumunun yoğun olarak var olduğu görülmektedir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki altıncı defterde yine der ki:

- 1383 Ey azizim, yanlışların hakkında söylediğim şeyleri, sen bir de Attar'ın sözlerinden dinle.
- 1384 Allah'ın rahmeti üzerine olsun, o söylemiştir. Gazi padişah Mahmud'u anarak inciler delmiştir.
- 1385 O ulu kişinin payına, Hint savaşında ganimetten bir köle düştü.
- 1386 Onu kendisine halife yapıp tahta oturttu. Ordusuna kumandan olarak seçip evlat edindi.
- 1387 Sen bu hikâyenin enine boyuna, ayrıntılı olarak anlatılışını o din büyüğünün sözlerinde ara.
- 1388 Hâsılı o çocuk, o altın tahtın üzerinde, o ulu padişahın yanı başında oturmuş,

- 1389 Durmadan ağlar, yana yakıla gözyaşı dökerdi. Padişah ona: A devranı kutlu, dedi,
- 1390 Neden ağlıyorsun? Talihin mi tatsızlaştı? Padişahların bile üstündesin, sultana yakınsın.
- 1391 Sen şu tahtın üstündesin, vezirler, askerler, tahtının önünde ayla yıldızlar gibi dizilmişler.
- 1392 Çocuk, şunun için zarı zarı ağlıyorum, dedi: Annem, kendi şehrimizde, yurdumuzdayken,
- 1393 Seni aslan Mahmud'un elinde göreyim diye beni her zaman seninle korkuturdu.
- 1394 Babam da annemle kavgaya tutuşurdu da cevap olarak: "Bu nasıl bir öfke, bu nasıl bir eziyet" derdi.
- 1395 Bu öldürücü bedduadan daha kolay başka bir beddua bulamıyor musun?
- 1396 Pek acımasız, pek taş kalplisin; onu âdeta yüzlerce kılıçla öldürmedesin.
- 1397 Ben ikisinin de sözüne şaşar kalırdım da gönlüme bir korku, bir keder düşerdi.
- 1398 Hayret, bu Mahmud nasıl cehennem huylu bir adamdır ki adı felakette, belâda mesel olmuş derdim.
- 1399 Kereminden, izzet ikramından habersiz, senin korkundan tir tir titrerdim.
- 1400 Annem nerede, şimdi gelsin de beni taht üstünde görsün a dünya padişahı!
- 1401 A dara düşmüş kişi, fakirlik senin Mahmud'undur; tabiatın, seni boyuna onunla korkutur durur.
- 1402 Bu yiğit Mahmud'un merhametini bilsen, bir güzel "sonu hayır olsun" dersin.
- 1403 A korkak yürekli, fakirlik senin Mahmud'undur; bu dalalete düşüren tabiat anasını pek dinleme.
- 1404 Sen fakirliğe av olursan, kesinlikle kıyamet gününde çocuk gibi gözyaşı dökersin.
- 1405 Beden, seni yetiştirmede ana gibidir ama yüz düşmandan daha düşmandır sana.
- 1406 Bedenin hastalanınca sana ilaç aratır; kuvvetlenince de seni tağuta çevirir.
- 1407 Şu hayıflarla dolu bedeni, ne kışa, ne de yaza yarayan bir zırh bil.
- 1408 Sabretmek için kötü arkadaş iyidir; çünkü sabır, göğsü açar genişletir.
- 1409 Ayın geceye sabretmesi onu münevver kılar; gülün dikene sabretmesi, onu güzel kokulu yapar.
- 1410 Sütün, pislik ve kan içinde sabretmesi, onu deve yavrularını besleyen bir gıdaya çevirir.
- 1411 Kendilerini inkâr edenlere sabretmeleri, bütün peygamberleri Allah'ın has kulları yapmış, sahipkıran etmiştir.
- 1412 Kimin üstünde düzgün bir elbise görsen bil ki onu sabrederek, çalışarak edinmiştir.
- 1413 Kimi aç açık ve rıziksız bir halde görsen, o, onun sabırsızlığına tanıktır.
- 1414 Kim ürkmüş, canı kederlerle dolmuşsa, bir düzenbazla arkadaşlık etmiştir.
- 1415 Sabretseydin, ülfetle vefa etseydin, ayrılığı yüzünden başını dövmezdin.

1416 Balla süt gibi Allah'ın huyuyla huy lansaydın "Ben batanları sevmem" derdin de

1417 Hiç şüphesiz yol üstünde kervandan arda kalmış ateş gibi yalnız başına kalmazdın.

1418 İnsan sabırsızlık yüzünden Hak'tan başkasına yakın oldu mu, ayrılığında kederle dolar, hayrı kalmaz.

1419 Sohbetin, tam ayar altınsa, onu nasıl olur da haine emanet edersin?

1420 O'nun huyuyla huy lan ki emanetlerin, kaybolmaktan da eksilmekten de güvende kalsın (Rûmî, 2015, s. 823-825).

Bu beyitlerde ayın geceye sabretmesi sonucu onu aydınlatan ışığa kavuştuğu görülür. Gülün dikene sabrı sonucunda ise güzel kokulu hâl alması mümkün olur. Aslanın pislik ve kan içinde kalmaya sabretmesi sonucu, açlıktan kurtulup deve yavrularıyla doyması mümkün olur. Bir zorluğa sabır ile birlikte mutlaka gelecek bir hediye, güzellik vardır. "Peygamberlerin münkirlere sabretmesi, onları Allah hası yapmış, Sahip-kıran etmiştir. Kimde bir düzgün esvap görürsen bil ki onu sabretmek ve uğraşıp kazanmakla elde etmiştir." Kişinin yoksulluktan korkmamasını öğütleyen beyitler bu korkunun yersiz olduğunu çünkü onu yoksulluktan kurtaracak gücün hazineler sahibi olduğunu gösterir. İnsanın hazine sahibini bilerek sabretmesi zenginliğe ulaşması için önemlidir. İnsanın başına gelenler karşısında, olanda hayır vardır anlayışı ile, yaşadıklarına sabırla karşılık göstermesi onun mutluluğu ve huzuru için bir yoldur. Kişi kormak ve endişelenmek yerine yaşadığı durumun her anlamda onun iyiliğine hizmet ettiğine güvenerek sabır gösterdiğinde sonucundaki iyiliğe ulaşır. Bu hikâyede anlatılan durumlardan da görüleceği üzere sabır tutumunu seçen insanın korkularından, kaygılarından emin olması mümkün olur.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki altıncı defterde yine der ki:

1408 Sabretmek için kötü arkadaş iyidir; çünkü sabır, göğsü açar genişletir.

1409 Ayın geceye sabretmesi onu münevver kılar; gülün dikene sabretmesi, onu güzel kokulu yapar.

1410 Sütün, pislik ve kan içinde sabretmesi, onu deve yavrularını besleyen bir gıdaya çevirir.

1411 Kendilerini inkâr edenlere sabretmeleri, bütün peygamberleri Allah'ın has kulları yapmış, sahipkıran etmiştir.

1412 Kimin üstünde düzgün bir elbise görsen bil ki onu sabrederek, çalışarak edinmiştir (Rûmî, 2015, s. 824).

Bu beyitlerde sabır içinde ki insanın gönlünün açık olmasının sebebi olarak kaybedecek bir şeyinin olmaması gösterilir. İnsanın içinde sürekli taşıdığı korku kaybetmek endişesindedir. Oysa her şeyini kaybetmeye sabredek gücü olan insanı ne korkutabilir? O her duruma ve her şeyin kaybına karşı kendini zaten güçlü kılmış, sabrı zırh edinmiştir. Süt geçtiği güzergâhlar nedeni ile zorluklar yaşasa da tüm bu yol hâlinin zorluğuna sabır ile yaşam kaynağı olmuştur. Peygamberlerin sabrı ise Allah'ın has kulları olmaları ile ödüllendirilmiştir. Kişi bir yerde güzel ve iyi bir şey görürse o iyi ve güzelden önce yaşanan zorluk ve meşakkati anlamalıdır. İnsanı iyi ve güzele götüren zorluk ve meşakkatir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki altıncı defterde der ki:

- 3280 Akşama kadar peşi sıra onu aradı. Bu yüzden o süre de gözünden kayboldu gitti.
- 3281 Koyun yorgunluktan bitkin düşüp kaldı. Allah Kelim'i onu bulunca üstündeki tozları silkti.
- 3282 Sırtını ve başını elleriyle sıvazladı; sanki anasıymış gibi sevgiyle okşadı onu.
- 3283 Ona karşı zerre kadar öfkesi ve hışmı yoktu. Sevgiden, acımadan, gözyaşından başka bir şey yoktu.
- 3284 Dedi ki: Hadi farz edelim bana acımadın, kendi nefesine niye zulmettin?
- 3285 Allah, o anda meleklerle: "Falanca kimse peygamberliğe yakışmaz mı" buyurdu.
- 3286 Mustafa: "Her peygamber, çocukluğunda veya gençliğinde mutlaka çobanlık etmiştir" dedi.
- 3287 Allah, çobanlık etmeden, o sınavı olamadan, ona dünyanın önderliğini vermez.
- 3288 Soru soran birisi ona: "Sen de çobanlık ettin mi a yiğit?" dedi. Ben de bir zamanlar çobandım, dedi.
- 3289 Allah, vakarları ve sabırları ortaya çıksın diye peygamberlikten önce onları çoban yapmıştır.
- 3290 Halka çoban olan her emir sahibi, bu işi Allah'ın emrine uyarak yerine getirmelidir.
- 3291 Sürüsünü güderken Musa gibi yumuşak, akıllı ve tedbirle davranmalıdır.
- 3292 Böyle yaparsa şüphesiz Allah ona ay göğünün üstünde ruhani bir çobanlık verir.
- 3293 Nitekim peygamberleri bu sürü güdüştürüp çekip almıştır da temiz kişilerin çobanlığını vermiştir.
- 3294 Yabancı dedi ki: Ey efendi, sen de çobanlığında öyle davrandın ki seni kötöleyen kör olur.
- 3295 Bilirim ki Allah orada sana mükâfat olarak sonsuz bir önderlik bağışlamıştır.
- 3296 İşte ben de, senin denize benzeyen eline umut bağlayıp, maaş verişine, borç ödeyişine güvenip,
- 3297 Yoktan yere dokuz bin altın borçlandım. Şimdi sen neredesin ki bu tortu durulsun.
- 3298 Sen neredesin ki çimenlik gibi gülerek, bunu da, bunun on katını da al benden diyesin.
- 3299 Sen neredesin ki beni güldüresin; efendiler gibi lütuflara, ihsanlarda bulunasın.
- 3300 Sen neredesin ki beni hazinene götürüp borçtan ve yoksulluktan emin kılasın (Rûmî, 2015, s. 891).

Mevlânâ bu beyitlerde insanda bulunması gereken özelliklerin, davranışların, peygamberler aracılığı ile toplum bireylerine öğretildiğini örneklenirerek vurgulanmaktadır. Bu beyitlerde Hz. Musa'nın sabır tutumu ile sergilediği davranışlar analiz edilerek insanın nasıl davranır ise doğru davranması mümkün olur Hz. Musa'nın peygamber olma nedenleri üzerinden

anlatılmıştır. Hz. Musa'nın peygamberlik makamına layık görülmesini sağlayanın, onun koyuna karşı gösterdiği sabrı olmuştur. "Halim" yani şefkatli, merhametli olmanın içinde yer alan sabır tutumu onun yükselmesine kaynaklık etmiştir. Hz. Musa'nın koyunlara olan iyi tavrı insanlara karşı da olacağını göstermiştir. Bu iyi tavrın karşılığında yer alan davranış ise sabırdır. Birey sabırla duygu ve düşüncelerini kontrol etmeyi öğrendiğinde kendini de en iyi yöneten olmayı öğrenir, bu konuda başarılı olur.

2.2.3. Başlangıç zihni (Acemi zihin)

Mindfulness'ta başlangıç zihninde olmak için, pişmanlıklardan ve gelecek kaygılarından uzak her deneyimi heyecan ve ilgiyle karşılayarak yaşamdan keyif almak öğütlenir. Mevlânâ'da ise hayatta meydana gelen her şeyin yenilendiğini insanın her olana bakarken ilk defa olduğunun farkında olarak bakması, görmesi başlangıç (açık zihin) zihni tutumunda olduğu gibi öğütlenir. Başlangıç zihni tutumuna yönelik Mevlânâ'nın eserleri incelendiğinde:

Gölpınarlı'nın *Mevlânâ Celâleddin: Hayatı, Eserleri, Felsefesi* eserindeki tercümesine göre Mevlânâ konuyla alakalı olarak der ki:

Her gün bir yerden göçmek, ne iyi
Her gün bir yere konmak, ne güzel
Bulunmadan, donmadan akmak ne hoş
Dünle beraber gitti cancağızım
Ne kadar söz varsa düne ait
Şimdi yeni şeyler söylemek lazım... (Gölpınarlı, 1999, s. 65).

Mevlânâ bu sözlerindeki su metaforuyla insana, her yeni günün hoşluğuna odaklanmayı, düne üzülme yerine her güne yeni düşüncelerle başlamanın heyecanını duymayı öğütler. Çünkü yaşam koşullarının bu gün olmaması durumunda başa gelenlerin iyiye hizmet için var olduğunun hatırlanmasını öğütler. İnsanın asıl amacının güzel olanı yaşamak olduğu anlatılır. Olanlara karşı direnç göstermeden yaşamak, izlemede kalmak güzel yaşamaktır. Yargısızca kabul ile vaktin evladı olmayı öğütler. Geçmişte kalmak yerine şimdide olana odaklanan birey şimdinin içinde olanları yeni bir bakış ile yeniden keşfetmeye başladığında mutlu yaşamaya da başlayacaktır.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki ikinci defterde konuyla alakalı olarak der ki:

3274 Söz yuva gibidir, anlam kuş gibi. Beden ırmak, ruh da akarsu gibi.
3275 O akıyor, sen durağan diyorsun. O koşuyor, sen sakın diyorsun.
3276 Arklardan suyun akışını görmüyorsan, üzerindeki yeni yeni çöpler nedir?
3277 Senin çöpünse düşünce şekilleri. Özgün biçimler gelir (aklına) yeni yeni.
3278 Akan suyun ve düşünce ırmağının yüzende güzel ve çirkin çöp eksik olmaz.
3279 Bu akarsu yüzünde gayb bahçesine ait meyvelerin kabukları koşar.

- 3280 Kabukların özlerini bahçede ara. Çünkü bahçeden gelir sular ırmağa.
3281 Hayat suyunun akıp gittiğini görmüyorsan, şu bitkilerin sudaki seyrine bak.
3282 Su bol ve güçlü akarsa, şekil kabukları çok çabuk geçip gider.
3283 Bu ırmak oldukça hızlı aktığından, ariflerin gönlünde hüznün durmaz.
3284 Son derece dolu ve hızlı olduğundan, onda sudan başkasına yer olmaz (Rûmî, 2015, s. 288).

Mevlânâ bu beyitlerde insanın her an yeniden var olmak yolculuğunda olduğunu, yargısız bakışta kalmayı öğütler. Yaşananlar izlenerek yargısız kalındığında akan suyun üzerinde olanları görmek gibi hayatın içinde olanları da gerçek hâli ile görmenin mümkün olacağı açıktır. İnsanın suya benzetildiği, suyun üzerindeki çer çöpün ise düşünceler olduğu anlaşılıyor. İyi ve kötü olabilen bu düşünceler anlık değişimlerle yeni başka bir hâlde var olmaya devam ediyor. Düşüncelerin güzel olması suyun üzerinde gezinen güzel çöplere benzetilirken, çirkin düşünceler kötü görünen çöpler olarak metaforlaştırılmıştır. Su bahçeye gittiği için bahçede ne üretildiğine bakılması önemlidir. Bahçedeki suyun zamanla ırmağa karışması ve ırmak suyunun bol, şiddetli şekilde bahçeye akarken güzel, çirkin tüm çöpleri alıp gitmesi ile değişim vurgulanıyor. Ârif kişinin suyun şiddetli aktığı zamanlarda dahi, hüznü yok edebileceğini belirten Mevlânâ, kabukların geçici, suyun kalıcı olduğunu belirtilerek iyi ve kötü düşüncenin insanın seçimi olduğunu bu dünyadaki asıl amacın ise unutulmaması gerektiği öğütler.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki ikinci defterde yine der ki:

- “276 Kardeşim, sen düşünceden ibaretsin. Senin geri kalanın kemik ve kastır. 277 Düşüncen gül ise sen gül bahçesisin. Eğer dikense, külhan yakıtısın.” (Rûmî, 2015, s. 188).

Mevlânâ bu beyitlerde insanın kemik ve kastan ibaretmiş gibi görünmesine rağmen onun asıl gerçek varlığının düşünceleri ile şekillendiğini söylemektedir. Görünen suretin arkasında yer alan iç benliği yani düşünceleri onu gerçek manada görünür kılandır. Düşünceleri ile gerçek varlığını görünür kılan insan ise iyi düşünceleri seçtiği zaman iyi bir görünüm ile yansıyacak, iyilik dağıtacak hâl içinde olurken, düşüncelerini kötü seçtiğinde kötü bir şekilde yansıyacak ve ondan yayılanlar kötü olacaktır. Kişi içinde taşıdıkları ile kendisine faydası olacak iyiliği ve kötülüğü biriktirmektedir. O hâlde kişinin düşünce seçimlerinde güzel olanları seçmesi, kendisi için güzel bir yaşam içinde olmayı hedeflemesi anlamına gelir. Güzel düşünce güzel yaşam için bir yoldur.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki ikinci defterde yine der ki:

- 279 Aktarların önündeki tablalara bir bak; aynı cinsten olan ürünleri yan yana koymuşlar.
280 Ürünler bir araya gelmiş ve bu uyumdan bir güzellik ortaya çıkmıştır.
281 Öd ile şeker birbirine karışsa, tek tek birbirinden ayırt ederler.
282 İnsanlar tablaları yıkıp özütleri döktüler ve iyiyle kötüyü birbirine karıştırdılar (Rûmî, 2015, s. 213).
1026 İnsanın içinden gelen bir düşünceden dolayı bir anda yüz dünya altüst olur.

1027 Sultanın cismi görünüşte bir tek olsa da onun ardında yüz binlerce asker koşar.

1028 Yine de böyle seçkin bir padişah da gizli bir düşünceye mahkûmdur.

1029 Bak, sayısız insan, bir tek düşüncenin kontrolünde yeryüzünde bir sel gibi akmaktadır.

1030 İnsanlara göre o düşünce küçüktür, fakat bir sel gibi akıp dünyayı yutmuştur.

1031 Bu durumda görüyorsun, dünyada her meslek bir düşünceye dayalıdır (Rûmî, 2015, s. 213).

Mevlânâ bu beyitlerde başlangıç zihninde olarak, geçmiş düşünce kalıplarından sıyrılıp, yeni olanı yeni baştan değerlendirerek, düşüncenin gücünü fark etmeyi öğütler. Olanlar karşısında insanın düşüncesini yönetmesinin bir güç olduğu bu güncün ne denli etkili olduğu vurgulanır. İnsan varlığının bir düşünceden ibaret olması, varlığını en doğru ve kendine faydalı şekilde devam ettirmenin düşünceyi kontrol ile sağlanması açıklanır. İnsan düşüncelerini doğru şekilde seçtiğinde, ruh hâlini, fiziksel yapasını, kendisi için en iyi hâle getirir. Geçmiş ve gelecek düşünce kalıplarından kurtulup şimdinin içinde meydana gelenleri yeni bir bakışla ele almayı öğrenir. Bu da her yaşananın yeni bir deneyim olduğunu kabul keşfe hazır olmak demektir. Birey eski de olanlardan ders alıp şimdinin içinde olanlara odaklanarak yaşamakla kendisi için en iyi düşünce şeklini bulur. Ne geçmiş ne gelecek yalnızca şimdinin içinde olanlara ilk defa yaşıyormuş gibi bakmak mutlu, huzurlu yaşam için iyi bir yoldur.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki ikinci defterde yine der ki:

851 Gözünü şaşu yapıp ay küresini iki tane gördün. Bu bakış, yanlışla düşerek soru sormak gibidir.

852 İşte sana cevap: Aya bakarken gözünü düzelt ki ayı tek göresin.

853 Eğri bakma, iyi bak, diyen düşüncen de o incinin ışığı ve yansımasıdır (Rûmî, 2015, s. 207).

Bu beyitlerde insan düşünce şeklini fark ettiği an, nasıl hissetmesi ve yaşaması gerektiğini de düşüncelerini değiştirerek kontrol altına alabilir. Mevcut düşünce biçimlerini gözlemleyip olumsuz ve kaygılandırıcı olanları durdurmalıdır. Başlangıç zihni tutumunda olduğu gibi her olanı yeni, ilk defa görüymüş gibi algılamak kişiyi eğri bakmaktan kurtarır. Bu özgürlük kişi için iyiliğin ve rahatlığın kapısını aralar. Geçmiş düşüncelerinin tutsaklığından kurtulan kişi aynı zamanda gelecek kaygılarında kurtulmayı başardığında, şimdiki anın içinde olana odaklanarak, deneyimlediği yaşantılardan, kendisi için iyilik, güzellik zamanları oluşturur.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki üçüncü defterde konuyla alakalı olarak der ki:

“1114 Düşüncüyü süpürecek bir hayret gerek. Hayret, fikri de yiyip yok eder, zikri de.” (Rûmî, 2015, s. 345).

Mevlânâ bu beyitte geçmişte oluşan düşüncelerin tamamının silinip yerine yeni bir bakışla bakmanın hayret ile mümkün olacağını belirtirken aynı zamanda bu hayret hâlinin başlangıç zihni yani acemi zihin tutumu olduğunu vurgulamaktadır. İnsan her olana ilk defa bakıyormuş gibi hayretle baktığı anda görünenin gerçek yüzünü fark edebilmektedir. İnsan yaşamındaki

her anı yeniden yeni baştan hayret ile karşılamalıdır. Bu eskilere tutsaklığı yok ederken gelecekte olacakların beklentisine girmekten de insanı kurtarır. İnsan her olana yeni bir göz ile hayret nazarından bakmaya başladığında “anın evladı” “ibnül Vakt” olmayı da seçmiş olur. Kişi bu tutum ile her an yenilenir tazelenir ve tekâmülü için ilerleyişte olur. Bir fikre bağlanmayan sürekli bildiklerini tekrar etmekten vazgeçen kişi yeni olanı öğrenmeye niyet etmiş ve bu niyetle de dikkat kesilip hayret içinde yaşamayı seçmiştir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki beşinci defterde konuyla alakalı olarak der ki:

3639 O bitkinin bir tutam tozu denize düşse, denizin acılığı kalmaz, tamamen tatlılaşır

3640 A güvenilir kişi, bunun gibi yüz binlerce hâller gelir de solar yine gayba doğru gider.

3641 Her günün hâli, dünküne benzemez. Tıpkı bendi olmayan, boyuna akıp duran ırmak gibi.

3642 Her günün sevinci bir başka türüdür; her günün düşüncesinin bir başka etkisi vardır (Rûmî, 2015, s. 748).

Mevlânâ bu beyitlerde her gün yüz binlerce oluşun meydana geldiğini ve yerine tekrar tekrar başkalarının geldiğini insanın sürekli bir yenilenme hâli içinde olduğunu anlatır. Yeni olanlardan sonra eskisinin tamamen yok olması ile daha önce yaşananların şimdide olanlarla benzerlik ilgisinin bulunmadığını söyler. İnsan fark etmeyi seçtiğinde her yeni günün bir öncekinden farklı sevinçler taşıdığını görür. Bu görüş yeteneğini insana sunan ise anın içinde olanlara odaklanarak geçmiş ve gelecek kayıtlarından özgürleşmektir. Şimdi olan, yeni ve benim için en iyisi bakışı, insanı daimi huzura, mutluluğa götürür. Beyitler aracılığı ile insana öğütlenen olana dikkatle bakıp öncekilerden farklı ve yeni olduğunun farkına varılmasıdır.

2.2.4. Güven (Tevekkül)

Mindfulness'ta bireyin kendisi olmayı seçmesi kendine her hâli ile sahip çıkması güven tutumu olarak açıklanırken, Mevlânâ'da ise insanın kendi kişiliği ve kendi oluşuyla ilgili doğru olanı yapması güven tutumu olarak anlamlandırılabilir. Güven tutumuna yönelik Mevlânâ'nın eserleri incelendiğinde:

Gölpınarlı'nın *Mevlânâ Celaleddin: Hayatı, Eserleri, Felsefesi* eserindeki tercümesine göre Mevlânâ konuyla alakalı olarak der ki:

Boş yere arama şarap testisini sen.

Koklama onun ağzını sen boş yere.

Şu meyhaneciden mi geliyor sandın onu;

Dostum, onun sen kendin gibi belleme.

Yolda o yapayalnızsa ne olur?

Başında sarık yoksa ne çıkar?

Ne budan güneşe bir leke olur,

Ne ayın gösterişine zarar. (Gölpınarlı, 1999, s. 65).

Mevlânâ bu sözlerle insanın kendi içinde olanın, kendine has hâllerinin, en doğru en iyi hâl olduğunu kendine güvenmesi gerektiğini belirtilmektedir. Güven tutumu özü itibari ile kişinin meditasyon esnasında kendine güvenmesini kendi içinden gelen ilham ve duygulara kulak vermesini önerir. Mevlânâ'nın bu sözlerinde de Hz. Musa'nın çoban ile yaptığı konuşmaya bir anekdot vardır. İlk dört beyitte Hz. Musa'nın içinde bulunduğu kendilik durumuna seslenir. Ve onun kendi varlığı ve hâlleri içinde kendine özgü bir insan olduğu, karşısındaki kişininse Hz. Musa'dan çok farklı bir insan olarak kendi varlığı ve özellikleri itibari ile de değerli ve önemli olduğunu açıklanır. Başkasına olumsuz gelen davranışlar kişi kendi nezdinde olumlu ve iyi olabilir. Hikâyedeki çoban Musa'ya göre ilimden uzak görünmesine rağmen kendice yaptığı ibadet, dua sonucu Tanrı tarafından makbul değerli olan görülmüştür. İnsanda kendisi olarak her hâli ile yaşamını şekillendirdiği noktada, doğru olanı yapmış ve seçmiş olacaktır. Tıpkı burada ki çoban gibi kişilerin birbirinden farklı özelliklere sahip olması birinin diğerinden değerce üstün ya da aşağı olduğunu göstermez. İnsanların yaptıkları eylemlerin değerini bir diğerinin yargı kriterleri belirlemez. Burada asıl olan kişinin özüne sadık kalıp kendine güvenerek samimi bir şekilde kendi varlığına ve kendisi olmaya sahip çıkarak yaşamasıdır.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde konuyla alakalı olarak der ki:

“747 Bu tatlı suyla acı su damar damardır. Sûr üfürülünceye dek halklar arasında akar durur.” (Rûmî, 2015, s. 59).

Bu beyitte kendine güvenmenin yolu olarak gösterilen düşünce şekli, diğer insanlardan farklı özellikte olursa da, kendine özgü nitelikleri ile her insan olduğu hâli ile önemlidir, düşüncesidir. Başka insanların değerlendirmelerine göre değil kendi içindeki güce, özelliklerine, güvenerek yol almak iyi yaşamak için insanın seçmesi gereken varoluş amacıdır. Burada her neviden suyun bulunduğu gibi farklı karakter özelliklerine sahip sayısız insanın bulunduğu ve bu insanların tıpkı acı ve tatlı suda olduğu gibi kendine has özellikleri ile faydalı, değerli olduğu anlaşılır. İnsanların birbirinden farklı özelliklere sahip olsada önemli olan her bireyin kendine özgü yapısı ile değerli olduğudur. Birey kendisi için en doğru kararı farklılıklarına sahip çıkarak, kendine güvenerek alır.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

“971 Kimden kaçıyoruz? Kendimizden mi? Ne olmayacak şey! Kimden kapıp alıyoruz? Allah'tan mı? Ne vebal!” (Rûmî, 2015, s. 67).

Bu beyitte Mevlânâ kendinden kaçmak yerine kendini görmenin kendine güvenin doğru tutum olduğunu öğütlemektedir. Meditasyon esnasında da birey kendine döner ve kendini görerek kendinde durarak asıl kendisi için iyi olana ulaşır. Kendinden kaçmak yerine kendine güvenerek boş yere çaba sarf etmemek gerektiği bu beyitlerle açıklanmaktadır.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

932 Ayağın varken kendini nasıl topal edersin? Elin varken pençeni nasıl saklarsın?

933 Efendi, kölenin eline bir bel verdi mi, söylemeden istediği belli olur.

934 Bele benzeyen el O'nun işaretlerindedir; işin sonunu düşünmek O'nun sözlerindedir (Rûmî, 2015, s. 66).

Bu beyitlerde insanın kendine olan güveninin tam olması gerektiği, ihtiyacı olan her yeteneğin gelişimi için gerekli olan gücün kendisinde bulunduğu, bilincinde olması vurgulanmaktadır. Güven tutumunda da kişinin kendisine olan güveni kendinde olanlara olan inanç gücü kazandırılmaya çalışılır. Allah'ın insanı ihtiyacı olan tüm yetenekler ile donattığı bu yetenekleri fark edip kabul ederek kişinin kendisine güven duymasının önemi vurgulanır.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

1119 Aman Hakk'ın ışığı Hüsameddin, çabuk ol, kıskananın gözüne bir ilaç bul.

1120 İnatlaşan karanlığı öldüren ilaç, çabuk etkisini gösteren yücelik (kibriya) sürmesidir.

1121 O sürme körün gözüne sürülse yüz yıllık körlüğünü ortadan kaldırır.

1122 Kıskançlığından seni yok sayan kıskanç dışındaki bütün körleri tedavi et.

1123 Ben bile olsam seni kıskanana can verme; bırak can çekişip durayım.

1124 Güneşi kıskananla güneşin varlığından incinen var ya...

1125 Ah işte odur devasız derde tutulan. İşte odur sonsuza dek kuyunun dibini boylayan (Rûmî, 2015, s. 216).

Mevlânâ'nın bu beyitlerinde tüm olanlara ve zorluklara rağmen kişinin tıpkı Husâmeddin gibi kendine güvenerek yoluna devam etmesi gerektiğini vurgulanmaktadır. Kişi kendi içinde olanlar için yine kendine güvenerek yol alabilir. Farkındalık kazanarak ilerleyiş, kendinde olanlara güvenerek onları kabul ile mümkün olur. Bu farkındalık ile güven tutumunun yaşanması öğütlenir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

1003 Her peygamber, dünyada ümmetleri böyle bir kurtuluş yerine davet etti.

1004 Görünüşte gözbebeği gibi küçük olsa da her peygamber felekten çıkış yolunu görmüştü.

1005 Halk, onu gözbebeği gibi küçük gördü, gözbebeğinin büyüklüğüne kimse yol bulamadı (Rûmî, 2015, s. 68).

Bu beyitlerde insanın başkaları hakkındaki yargılarının gerçeği yansıtmadığı belirtilmektedir. Hz. Yusuf peygamber de olduğu gibi başkaları bir insan hakkında yorumlar yaparken tamamen kendi yargılarıyla çıkarımda bulunur, ancak bu gerçeği yansıtmaz. Oysa gerçek başkalarının söylediğinden çok farklıdır. Bu sebepten bireye söylenen kötü ve olumsuz sözlerin gerçeği yansıtmadığı asıl olanın onun kendisine güvenmesi gerektiğidir. Birileri için küçük ve kötü görünen bir anlam gerçekte iyi ve değerli olabilir. İnsanda kendini değerlendirirken, kendi eylemleri hususunda karar vermeyi düşünürken güven tutumu içinde olmalıdır. Bu sayede

kendisi için doğru olan kararları almayı seçmiş olur. Kişi kararları sonucu kendini olumsuz, kötü duruma düşürürse güven tutumunu seçip şefkat yaklaşımı içinde olmalıdır. Herkesin hayat içindeki tekâmül yolculuğu farklıdır. Tıpkı parmak izlerinin farklı olduğu gibi bu nedenle başkalarının sözleri yönlendirmelerinden ziyade kişinin kendi içinden gelenlere güvenmesi ve değerinin farkında olarak eylemde bulunması doğru olmalıdır. Peygamberimiz Hz. Muhammed (s.a.v) yaratılmış olanların en üstünü olmasına rağmen ona başkalarının farklı gözle bakması onun asıl değerini etkilememiştir. Mevlânâ'nın bu beyitleri de tam olarak insanın kendine olan güveninin ve değerinin farkında olması kendine güvenerek yaşamını devam ettirmesi için yol göstericidir.

2.2.5. Çabalamama (Kanaat)

Mindfulness'ta şimdiki zamanda yaşayan bireyin iyi sonuç hedeflemeden, başarı beklentisine girmeden hedefsiz olması çabalamama tutumunu ifade ederken, Mevlânâ'da ise şükür ve anda kalarak her şerde bir hayrın olduğunu kabul, olanlar karşısında Allah'a güvenle kendini bırakmak, başka bir ifade ile tam teslim hâlinde olmak anlayışı, çabalamama tutumu açısından benzerlikler oluşturur. Çabalamama tutumu içerisinde şükür ve anda kalmak tutumları da yer almakta olup şükür tutumuna yönelik Mevlânâ'nın eserleri incelendiğinde:

Mevlânâ *Fîhi Mâ-Fîh* eserinin 67. bölümünde der ki:

Hz. İsa'ya "Dünyada da ahirette de en büyük en güç şey nedir?" diye sorulduğunda "Tanrının gazabı" diye cevaplamıştır. "Bundan neyle kurtulunur?" denildiğinde "Öfkeyi yenmekle, kini yenmekle" buyurmuştur. Bu da ancak şu yolla mümkün olur. Kişinin nefsi şikâyete başladığında şükre yapışmalı, şükür konusunda çok ilerlemeli. "Uğradığı şeye, düştüğü derde bir sevgi peydahlansın çünkü yalancılıktan şükretmek Tanrıdan sevgi dilemektir. (Rûmî, 2022, s. 64).

Mevlânâ bu sözlerle şükürün insan için en büyük güç olduğunu, şikâyet etmek yerine şükretmek, şükür tutumunu geliştirmenin insan için hayrın ve iyiliğin kaynağı olduğunu anlatır. İnsan kendini Allah'ın gazabından emin hissetmek isterse, olanı olduğu hâli ile karşılayıp şükür ile benimsemek yolunu seçmelidir. İnsanın var oluş amacı olan Allah'ın sevgisini kazanmanın yolu yaşananlar karşısında şükürle boyun eğmekten geçer.

Anda kalarak yaşamak tutumuna yönelik Mevlânâ'nın eserleri incelendiğinde:

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki dördüncü defterde konuyla alakalı olarak der ki:

- 2239 Biri hile ve tuzakla bir kuş yakaladı. Kuş ona dedi, ey ulu efendi.
- 2240 Sen çok inekler, koyunlar yemişsindir. Çok deve kurban etmişsindir sen.
- 2241 Zamanında onlarla doymadığına göre, benimle doymazsın.
- 2242 Beni saliver de sana üç öğüt vereyim. Böylece bil, zeki miyim aptal mıyım?
- 2243 İlk öğüdü elindeyken vereyim, ikincisini de senin toprak damın üstünde.
- 2244 Üçüncü öğüdü de ağaçtayken vereyim ki bu üç öğütle bahtın açılsın.

- 2245 Elindeyken vereceğim öğüt şu: Olmayacak şeye, kim söylese inanma.
2246 Elindeyken bu büyük öğüdü verip de serbest kaldı ve duvara kondu.
2247 Dedi, ikinci, geçmiş olana üzüm. Senden geçmişe hasretini çekme.
2248 Ondan sonra dedi ki gövdemde gizlenmiş on dirhemlik inci var.
2249 Canın hakkı içi, o inci senin ve çocuklarının talihi ve şansıydı.
2250 Kismetin değilmiş, o inciyi kaybettin. Oysa dünyada bu incinin benzeri yok.
2251 Doğum sırasında gebe nasıl inlerse efendi de öyle bağırmaya başladı.
2252 Kuş ona dedi, sana öğüt vermedim mi, dün geçmiş olana üzülme diye?
2253 Geçip gitti madem, ne diye üzülürsün? Ya öğüdümü anlamadın ya da sağırsın.
2254 İkinci öğüdümde de şaşırıp da olmayacak söze inanma, dedim sana.
2255 Aslanım, benim kendim üç dirhem gelmezken, içimde nasıl olsun on dirhem?
2256 Efendi kendi kendine geldi, dedi, hey, üçüncü güzel öğüdünü açıkla.
2257 Dedi, evet, o öğütleri iyi tutun sanki de üçüncü öğüdü bedava söylememi bekliyorsun (Rûmî, 2015, s. 553).

Mevlânâ bu hikâyede üç öğüt karşılığında özgürlük talep eden kuş ve bu öğütler karşılığında ona özgürlüğünü bağışlayacak kişiyi metafor olarak kullanmıştır. Kuşun anlaşma önerisi ile başlayan soru cevap serüveni içerisinde kuşu serbest bırakacak kişinin karakter analizi üzerinden tutumlar örneklendiriliyor. Adam hırs tutumu içinde, daha fazlası için daha iyiye ulaşmak adına kuşu özgür bırakıyor. İlk öğüdü adam dinliyor ancak o anın içinde olmadığı için öğüdü tam anlamı ile içselleştirip yaşayamıyor. Eğer kuşun söylediğini tam manası ile gelecekte duyacağı diğer üç öğüdü düşünmeden kavramış olsaydı şimdide yaşamının verdiği güç ile gelecekte kuşun vereceği öğütleri üzülmeden, şükürle kendisi için en iyi olan bilincinde dinleyebilecekti. Birinci öğüdü dinledikten sonra ikinci öğüdü duymak için kuşu serbest bırakan kişi, ikinci öğüdün kuşun içinde olan on dirhemlik incinin varlığı hakkında olduğunu duyunca feryat figana başladı. Kuş karnında on dirhemlik inci olduğunu söylemeden önce geçmişe takılıp kalmaması gerektiğini de belirtmişti. Ancak adam bu sözleri önemsemeyip geçmişte kaybettiğine odaklandığı için gerçeği görmekten uzaklaştı. Burada zaten varlıklı bir kişinin hâlâ inci peşinde koşması da aslında hırsa işaret olarak görülebilir. Eğer kişi anda kalmayı başararak yaşamını devam ettirebilirse olan karşısında gerçek tespitlerde bulunabilir. İnsanı yanılsamaya götüren zihnin sürekli geçmiş ve gelecek arasında kalması sonucu strese girmesi ile doğruyu düşünüp anlayamaması ile yaşanır. Zihni şimdide yaşananlar ile meşgul olmayı öğrenmiş birey kendisi için doğru ve sağlıklı seçimler yapabilir. Kişi anda kalmayı başardığında mutlu zihne sahip olur. Mutlu zihin ise doğrudan insanın mutluluğunu etkiler. Bu hikâyede kuşun öğütlerini tam uygulayan bireylerin yaşamın içinde rahat, huzurlu, mutlu olarak hayatlarını devam ettirebileceklerini öğreniyoruz.

Çabalamama tutumuna yönelik Mevlânâ'nın eserleri incelendiğinde:

Gölpınarlı'nın "Mevlânâ Celaleddin-i Rumi Mesnevi Şerhi" tercümesine göre Mevlânâ konuyla alakalı olarak der ki:

Denizi bir testiye dökse ne kadar alır? Bir günlük su ancak. Harislerin göz testileri dolmadı gitti; sedef, elde ettiğin yeter bulmadıkça inciyle dolmadı. Kimin elbisesi bir aşk yüzünden yırtıldıysa, hırstan, ayıptan tamamıyla arındı o. (Gölpınarlı, 1974, s. 33).

İnsanın bağlandığı sürekli çaba içinde olduğu istekleri onun için tutsaklık sebebidir. Kişiyi bağlayan tutsak eden, özgürlüğünü elinden alan bağlar herkes için farklı görünse de kavuşma şiddeti, beklenti de olma hâli olarak aynıdır. İnsanın yaratılışı itibari ile kendisine yetecek kadarı ile yetinmesi onun fitratına uygun davranması anlamına gelir. İnsan bir testiye benzetiliyor onun alacağı su miktarı bellidir. Yani ihtiyacı olanlar ona yetenler bellidir. Daha fazlasını istemek daha fazlası ile kendini doldurmaya çaba göstermek tıpkı denizi testiye doldurmak için çaba göstermeye benzemektedir. Hırslı olmak kanaatkâr olmanın tam tersi bir tutumdur. İnsan kanaatkâr değil ise neye sahip olursa olsun asla mutlu olamaz. Sürekli daha fazlasını ister durur. Bu sürekli istemek hâli ise insanı çaresiz, mutsuz, huzursuz kılar. Gerçek şu ki istemenin hiçbir zaman sonu yoktur. Her zaman daha fazlası mümkündür. Kanaatkâr olmayı seçerek çalamama tutumu ile yaşamına devam eden kişinin her manada kendine yeten ve sahip oldukları ile mutlu, huzurlu olması mümkündür.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterinde konuyla alakalı olarak der ki:

987 Süleyman, malı mülkü gönlünden kovduğu için kendisini sadece yoksul diye adlandırdı.

988 Ağzı kapalı testi, içi hava ile dolu olduğundan güçlü deniz suyu üzerinde yüzer gider.

989 İnsan da içinde yoksulluk havası oldukça, dünya denizi üzerinde durabilir.

990 Bu dünyanın tamamı onun mülkü olsa da, bu mülk onun gönül gözünde hiçbir şeydir (Rûmî, 2015, s. 68).

Bu beyitlerde anlatılan Hz. Süleyman gibi olmanın yoludur. İnsan içi su dolu bir testi gibi istek ve arzuları ile kendini ağırlştırır. Ne zaman ki kendini ağırlştırır bu isteklerinden kurtulur hafifler, huzur bulur. Tıpkı içi boş olan testinin suyun yüzeyinde batmadan durması gibi insanda hayatın içerisinde yüklerinden hafiflemiş hâlde durur. Geçmiş pişmanlıklar ile dolu zihin insanı ağırlştırır. Gelecek kaygıları ile dolu olan zihin de insanı ağırlştırır. Diğer taraftan sadece şimdinin içinde kalan zihin mutlu zihindir. Şimdinin içinde olanlarla yaşamayı seçmiş insan çabalamama tutumu içindedir. Gerçek olanı olduğu hâli ile fark eder, düşünce bulutunun içinde kaybolup gitmekten kurtulur. İçi dolu testi misâli ağırlıklarından kurtulan insanda aşırı ve sürekli istemek tutumundan vazgeçip sahip olduklarına karşı şükür, kanaati seçtiğinde içi boş testi gibi rahatlıkla ilerler. Ve bilinçli, farkındalıklı zihin hâli ile huzur bulur.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

962 İşte halk da yoksulluktan böyle kaçır, onun için hırsla, emele lokma olur insanlar.

963 Yoksulluk korkusu o adamın korkmasına benzer. Hırslı, çalışmayı da Hindistan say sen.

934 Bele benzeyen el O'nun işaretlerindedir; işin sonunu düşünmek O'nun sözlerindedir.

935 Allah'ın işaretlerini canına koyup o işarete vefa ederek can verirsen,

936 Sırlardan nice işaretler verir sana; senden yükü kaldırıp iş gücü sahibi eder (Rûmî, 2015, s. 66).

Bu beyitlerde hırsın korku hissini de beraberinde getirdiği vurgulanmaktadır. Korku ile hareket eden zihin sürekli bir çabalama hâlidir. Bu çaba ise zihni olması gereken hâlden uzaklaştırır. Korku ve hırs duygularının kişide bulunmasının onun için iyi olmadığını öğütleyen Mevlânâ, aynı zamanda çabalamama tutumunu da bu yolla örneklendiriyor. Mevlâna da çabalamama tutumu kanaatkâr olmakla ifade edilebilir. Mevcut olanlara kanaat gösteren kişi şükür duygusu içinde mutlu olur. Çünkü kanaatin ona öğütlediği, elinde olanların değerli olduğu düşüncesidir. Bu duyguda fakirlik, yoksulluk duygusundan uzaklaşmaya kaynaktır. Kişi her şeyinin olduğu hissi ile düşüncelerini pozitifçe çevirdiğinde kendini yeterli hisseder. Bu yeterlilik duygusu ise onun mutlu, huzurlu bir insan olarak yaşamını devam etmesini sağlar.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

522 Vezir de padişah gibi bilgisiz ve gafildi. Kadîm ve varlığı zorunlu Allah ile pençeleşiyordu.

523 Bir anda bunun gibi yüz âlemi yoktan var edebilecek kudret sahibi ile...

524 Senin gözünü kendisini görecekle hale getirince, gözünde bunun gibi yüzlerce âlem meydana getirir (Rûmî, 2015, s. 51).

Mevlânâ bu beyitlerde Tanrı ile pençeleşmek metaforu ile zihnin sürekli bir şeyler için çaba hâlinde olduğunu vurgulamaktadır. Mevcut oluşun, yani ona verilerin farkına varıp şükür içinde olan kişi aşırı istemekten kendini kurtarır. Sürekli istemek hâli insanı pençede kalmak gibi acı içinde bırakır. Oysa insan sürekli istemekten vazgeçip çabalamama tutumuna geçerek, kanaatkâr olmayı seçtiğinde iç huzuru, onu mutlu ve sevinçli kılar. Aslında kişinin en iyiye sahip olduğu bilincinde olması, verilenler ile yetenmeyi seçmesi hâli, onun için iyi hissettiren düşünce şeklidir. Bu kanaatkâr tavır huzur, mutluluk ve zenginliğin ta kendisidir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

744 Kim kötü bir sünnet koyarsa, üzerine her saat lânet gider.

745 İyiler gittiler, sünnetleri kaldı; alçaklardan da zulümler, lânetler kaldı.

746 O kötülerin cinsinden var olan herkesin yüzü kıyamete dek o kötülüğe dönüktür (Rûmî, 2015, s. 59).

Hasetin kaynaklık ettiği duygulardan birkaçı; özlem, aşırı isteme, başkasında olanın onda olmamasının ezikliği şeklinde görülür. Bir kişi bende yoksa onda da olmasın dediği an, haset duygusu ile hareket eder ve karşısındaki kişiye hınçla kin beslemeye başlar. Bu duyuları bırakmamak kişinin sürekli bir çaba hâlinde olduğunu da göstermektedir. Bu çaba hâli ise kişiye zarar vermektedir. Bu duyguları içinde taşıyan insan mutsuz olur. Bu kötü duygulardan olan haset ile eyleme geçen kişinin en belirgin özelliği hırslı olmasıdır. Sürekli bir şeyler için çabalar ve bu hâli haset ettiği kişiye değil kendisine zarar verir. Kişi yaşadığı andan keyif

alamaz, anın içinde olanı tam olarak göremez duruma gelir. Beyitlerde geçen iyilik hâli hasetten uzak olmakla mümkün olur. Zulüm eden kişi kindar kişidir. Zulüm bir kişinin diğerine duyduğu kötü duyguların eseridir. İyiliği seçmek hasetten, kinden, insanlara zulümden uzak olmayı seçmek demektir. Kişi sahip olduklarına şükrederek yaşamayı seçtiğinde hırstan, kötülükten uzaklaşır. Bu beyitlerde aynı zamanda iyi olmanın insan için hem bu dünyada hemde öte dünyada mutluluğu için bir yol olduğu anlatılıyor.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

430 Kıskançlık, yolda gırtlığına sarılırsa, bil ki kıskançlıkta Şeytan'ın azgınlığı vardır.

431 Çünkü o, kıskançlığından Âdem'den arlanır; kıskançlık yüzünden saadetle savaşa tutuşur.

432 Yolda bundan daha çetin geçit yoktur. Yoldaşı kıskançlık olmayan kimseye ne mutlu (Rûmî, 2015, s. 48).

Haset duygusu içinde ki insanın düşüncesi "ben ondan daha!" şeklinde kurulan cümlelerle devam eder: daha zengin, daha güzel, daha akıllı, daha başarılı, şeklinde olur bunların genel manada duyulmuş olanları. Bu bitmeyen "daha" hâlinde insan, neye sahip olursa olsun çabalamaktan vazgeçmez, kanaatkâr olmak aklına bile gelmez. Sahip olduklarından memnun olmayan sürekli daha fazlasını isteyen bir zihin ağırlığı ile strese kapılırken ruhsal ve fiziksel rahatsızlıklarında kendisinde bulunmasına kapı açar. Çabalamama tutumunu seçen birey ise kendisini sürekli strese maruz bırakan zihin hâlinde düşünce kalıplarından da kurtarmış olur. Asıl amaç insanı stres ve sükûnetten uzaklaştıran sürekli istek düşüncelerinden uzaklaşmaktır. Mevlânâ burada şeytan ve Hz. Âdem peygamber üzerinden haset duygusunun ben daha demenin sonucu itibari ile ne tarz durumlara yol açacağını anlatır. İnsanlara çabalamama tutumunu yani kanaatkâr olmayı tavsiye ederek mutluluğa giden davranış biçimlerini açıklar. Mevlânâ'ya göre bir yük altında olan kişi yaşadıklarına sabır gösterdiğinde, Allah tarafından bağışlanmakla bitmeyen lütuf ve ikramlarla karşılaşır. Sabır var olana şükürü beraberinde getirir, şükür kişinin kendini yeterli hissetmesini de sağlar. Yeterlilik duygusundaki kişi kıskançlıktan uzak ve mutlu olur.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

327 Ustası, bir şaşıya: Haydi git, odadan o şişeyi getir, dedi.

328 Şaşı: O iki şişeden hangisini getireyim? Tam olarak açıkla, dedi.

329 Usta: O iki şişe değil, var git, şaşılığı bırak, fazla görücü olma, dedi.

330 Şaşı: Ey Usta, beni kınama, dedi. Usta: O iki şişenin birini kır, dedi.

331 Birisini kırınca ikisi de gözden kayboldu. İnsan öfke ve istek yüzünden şaşı olur.

332 Şişe birdi, onun gözüne iki göründü. Şişeyi kırınca öteki de yok oldu (Rûmî, 2015, s. 44).

Tarafgirlik, hiddet gibi duygularının içinde yer alan diğer duygulara bakıldığında bunlardan bir tanesinin de öfke olduğu görülür. Öfkeyi meydana çıkaran ise hırdır. Öfke duyulan kişiye karşı

bir hınç vardır. Tarafgirlik bir şeylerin yanında olmak çabası değil midir? Cevabı içinde taşıyan soru ile birlikte anlaşılıyor ki kişi kendi yanında olmaktan kendi zamanında olmaktan uzaklaştığında mutsuz olur. Çünkü zihni taraf olduğu konu ile meşguldür ve anda yaşamaktan uzaktır. Bu beyitlerden oluşan hikâyede şaşı çırak metaforu insanın dünyaya dair sürekli isteme, beklentiye girme hâlinde vazgeçtiği anda gerçek olanın farkına vararak asıl anlama ulaşacağını söyler. Yalnızca bir ve tek olanın varlığı en önemli olduğunda diğer tüm olanlar anlamını yitirir. Bu gerçeğin ortaya çıkması ile birlikte tıpkı çırağın şişenin gerçeğini keşfetmesi gibi insanda kendi gerçeğini keşfeder. Zaten herşeye sahip olduğunu anlayan kişi mutlu ve huzurlu bir zihin ile hayatını iyi yaşar.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki ikinci defterde konu ile alakalı olarak der ki:

174 Felekler yokken görmüşlerdir Zühal'i. Tahıllar yokken görmüşlerdir ekmeği.

175 Beyin ve kalp yokken düşünceyle doluydular. Ordusuz ve savaşız muzafferdi onlar.

176 O belirgin olan, onlar açısından düşünmedir. Yoksa bu uzaklar açısından görünmedir.

177 Düşünme, geçmiş ve geleceğe ilişkindir. Bu ikisinden kurtulunca sorun çözülür (Rûmî, 2015, s. 185).

Bu beyitlerde deneyimlerin içindeki keşkeleri düşünmek, kaybettikleri için üzölmek bireyi geçmişte yaşamaya iteceğinden mutsuzluk sebebidir. Gelecekte yaşayan kişiler sürekli hırslarının, arzularının gerçekleşme ihtimâllerini düşler ve daha fazlası için hayâl kurarlar. Mevlânâ bu beyitlerde şimdinin içinde olanı çabasızcâ izleyerek, sadece anda kalarak yaşamının önemini vurgularken aynı zamanda insanı mutlu ve iyi hissettireceğini söyler. Kişi geleceğin değıştirilemezliğı ile kabule varırken huzur bulur. Yaşadıklarını şükür ile karşılayan insan mutluluk getirenin kanaatkâr olmak olduğunu fark eder.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki ikinci defterde yine der ki:

802 Sen kıskançlık edip dersin ki ben filancadan aşağı mıyım da yıldızım gittikçe sönükleşiyor?

803 Zaten kıskançlığın kendisi bir başka eksiklik ve kusurdur. Hatta bütün eksikliklerden beterdir (Rûmî, 2015, s. 205).

Haset duygusunun kaynağından beslenen diğerkötü hissettiren duyguların kişinin sürekli bir çabalama hâli içinde olması ile ilgisi vardır. Bir kişi ben şu kişiden daha dediğı noktada onun gibi olmak için yada onun sahip olmak istediklerine sahip olmak için zihnen eyleme geçerken çaba göstermeye kendini yönlendirmeye başlamıştır. Bu zihinsel çaba sözlerde de ifade edildiğı gibi "ben neden böyleyim" diye düşündürüyor. Bu düşünce hâlindeki insan şükür duygusundan da uzaklaşarak kendini mutsuzluğun ve huzursuzluğun içine bırakıyor. Haset duygusu ile şükürden uzaklaşıp işlerinin ters gittiğini düşünen insan mevcut durumundan kurtulmanın yollarını aramak üzere düşünmeye başlıyor. Bu zihin hâli çabalama hâlidir. Oysa çabalamama durumunda kanaatkâr olan kişi memnuniyeti içinde mutlu olur. Ve bu hâl onu şükürle farkında

yaşama götürür. Bu beyitlerde hasetin noksanlık olduğunu ifade eden Mevlânâ bundan kurtulmak için yolları gösterirken kişiye çabalamama tutumunu yani kanaatkâr olmayı öğütler.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki ikinci defterde yine der ki:

374 Nefis böyledir. Bu yüzden öldürülesidir. “Nefislerinizi öldürün” der, övgüye lâyık olan.

375 Üç taraflı dikendir. Ne yana koysan batır. Onun yarasından nasıl kurtulacaksın?

376 Arzuları terk ediş ateşine at diken. İyi işler işleyen dosta sarıl (Rûmî, 2015, s. 231).

İnsan sürekli bir beklenti içinde olduğu zaman, düşünceleri de bu yönde oluşmaya başlar. Bu beklenti basit günlük istekler olabileceği gibi geleceğe dair büyük hayaller de olabilmektedir. Bu isteklerin tamamı nefse aittir. Bu beyitlerde de anlatıldığı üzere insan nefsinin dinlediği sürece sürekli çaba içerisinde olup, zihin isteklerle meşgul olmaktan huzurunu kaybeder. Bu zihinsel karmaşadan arınmak için kişinin tercih edeceği düşünme şekli sürekli bir şeyler isteyen düşünce cümlelerini bırakmaktır. Arzuları terk ediş çabalamama tutumuna geçmek ile mümkün olacağından kişi aşırı isteklerinin esiri olmaktan kurtularak özgür olur. Bu özgürlük duygusu ise bireyi rahatlatır bağlarından kurtulan kişi mutlu ve huzurlu yaşar.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki beşinci defterde konu ile alakalı olarak der ki:

1242 Senin için şöyle yaptım, böyle ettim; şu savaşta oklar, mızraklar yedim, diyordu.

1243 Malım gitti, gücüm gitti, adım sanım gitti. Aşkın yüzünden başıma nice mutsuzluklar geldi.

1244 Hiçbir sabah, beni uyumuş, güler bir halde bulmadı. Hiçbir akşam, beni üstüm başım düzgün bir halde bulmadı.

1245 Acıdan, tortudan yana ne tatmışsa, ayrıntılı olarak bir bir sayıyordu ona.

1246 Sevgilisini minnete sokmak için değil, aksine sevgisinin doğruluğuna yüzlerce tanık göstermek için yapıyordu bunu.

1247 Akıllıya bir işaret yeter yetmesine ama âşıkların susuzluğu bir işaretle geçip gider mi hiç?

1248 Âşık bıkmadan usanmadan sözünü tekrar eder. Balık bir işaretle tertemiz suya kanar mı?

1249 O eski dert hakkında yüzlerce söz söylüyor, sonra da “Daha tek kelime etmedim”

diye sızlanıyordu.

1250 İçinde, ne olduğunu bilmediği bir ateş vardı. Sadece mum gibi, onun hararetiyle ağlıyordu.

1251 Sevgilisi: Bunların hepsini yaptın, ama kulağını iyice aç da bir güzel dinle, dedi.

1252 Aşkın ve sevginin, aslının aslı olanı yapmadın sen. Bu yaptıkların sadece ayrıntılardan ibaret.

- 1253 O âşık sevgilisine: “Söyle, dedi, o asıl nedir?” Sevgilisi: Onun temeli ölmektir, yok olmaktır, dedi.
- 1254 Sen hepsini yaptın, ama ölmedin, dirisin. Haydi, canıyla oynayan bir âşık san öl, dedi.
- 1255 Âşık hemen o anda uzanıp can verdi. Gül gibi, güle oynaya başını verdi.
- 1256 O gülüş, ârifin meşakkatsiz canı ve akli gibi, ebedî bir duruşla âşığın yüzünde kaldı.
- 1257 Ay ışığı, her iyiye, her kötüye vurdu diye kirlenecek değil ya.
- 1258 O ışık, akıl ve can ışığının Allah’a döndüğü gibi, bütün kirlere arınmış halde aya geri döner.
- 1259 Yoldaki pisliklere ışığı vursa da temizlik sıfatı yine ayın üstünde kalır.
- 1260 Yoldaki o pislikler, bulaşıklar yüzünden ışığın tabiatında pis bir damar belirmez.
- 1261 Güneşin ışığı “Geri dön” emrini duyar da derhal aslına geri döner.
- 1262 Ne çöplüklerden bir utanç kalır üstünde, ne gül bahçelerinden bir renk.
- 1263 Göz ışığı da, ışığı görmüş olan da aslına geri döner de ovalar, çöller onun sevdasıyla kalakalırlar.
- 1264 Adamın biri, müftüye gizlice sordu: “Birisi namazda inleyerek ağlasa,
- 1265 O namazı bozulur mu acaba? Yoksa namazı geçerli ve tam mıdır?” (Rûmî, 2015, s. 658-659).

Bu beyitlerin oluşturduğu hikâyede bir âşığın isteğine ulaşmak için sürekli bir çaba hâlinde olduğu anlatılmaktadır. Bu çaba hâlinde öyle zor durumlara düşmüş öyle acılar çekmiştir ki bunun anlaşılması için yaşadıklarını âşık olduğu kişiye anlatır. Ancak âşık olduğu kişiden tüm bu çabalarının boşa olduğunu çünkü yapması gerekenin başka bir şey olduğunu öğrenir. O bilinmesi elzem gerçek ise kişinin dünyaya ait isteklerinin tamamından vazgeçerek ölmeden önce bir ölü gibi ihtiyaç duymadan yaşamayı seçmektir. Ölmek ve yok olmaktan kasıt aslında beklentiye girmeden isteme ve tutunma hâlinde bulunmadan yaşamayı seçmektir. İnsanın tüm bu peşinde koşmak hâllerinden kurtulması asıl ulaşması gerekene ulaşma yoludur. Kişi hırslarından kurtulup olanı fark etmeye başladığında aslında her şeye sahip olduğunu da fark etmeye başlar. Bu hikâye içinde çabalamama tutumu bulursa da yoğun mesajlar olan tutumun bırakmak tutumu olduğu da görülmektedir.

2.2.6. Kabul (Tevekkül)

Mindfulness'ta kişinin kendini iyi hissettiğinde gösterdiği tavrı ile kötü hissettiğinde verdiği tepkinin aynı olması, kabulü yaşadığı yani kabul tutumunu gerçekleştirdiği anlamına gelir. Mevlânâ'da ise insanın başına gelen kötü olaylar karşısındaki ilk düşüncenin bu başa gelenleri gönderenin Allah (c.c) olduğunu hatırlamak vardır. Ondaki geleni her hâli ile nimet bilip kabul kişi için huzurun ve mutluluğun kapısını açar. Mevlânâ'da olana rıza kabul tutumunu açıklar. Kabul tutumuna yönelik Mevlânâ'nın eserleri incelendiğinde:

Gölpınarlı'nın *Mevlânâ Celaleddin-i Rumi Mesnevi Şerh* eserindeki Mevlânâ Misafirhane şiirinde konuyla alakalı olarak der ki:

İnsan kısmı bir misafirhane,
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 ve buyur et içeri.
Minnettar ol her gelene
Kim gelirse gelsin.
Çünkü bunların her birisi
Öte taraftan bir kılavuz
Olarak gönderildi. (Gölpınarlı, 1974, s. 75).

Mevlânâ bu şiiri kabullenmenin insandaki etkisinin yer aldığı birden fazla terapi yaklaşımında kullanılmaktadır. Temel anlamı itibari ile kabul kavramını ele almakla beraber merhamet, sefkat duygusu ve saygı kavramını da barındırdığı görülmektedir.

Bu şiirde, insan meskene, yaşamında başına gelenler ise misafire benzetilmiştir. Beklenmedik ifadesi bireyin hayatı boyunca, başına ne geleceğinin bilinmemesidir. Bu beklenmedik durumlar iyi ya da kötü olabilir. Kişi başına gelenlere yargısızca bakabildiği noktada başına gelen durumu bir misafir gibi kabul edebilmektedir. Gelen misafir ne olursa olsun eninde sonunda kendi evine dönecek düşüncesi, kalıcı olmayanın kabulü ile insanın yaşadıklarını kolay kabul etmesi mümkün olur. İnsanın başına gelen olumsuz durumların aslında görüntü itibari ile öyle olduğu anlaşılır. Gerçek manada yaşananların anlamı Allah (c.c) tarafından seçilmiş bir takım insanda tekâmülü sağlayan yol göstericidir. Özetle Mevlânâ bu sözlerle gelenin Allah tarafından gönderildiğini hatırlayarak insan razı olur kabul ile ondan geleni bir misafir gibi karşılırsa misafirin de geldiği evi bereketlendireceğini söyler.

Mevlânâ *Fihî Mâ-Fîh* eserinin 41. bölümünde der ki:

Konuk çok olunca evi büyütürler, daha çok bezerler, yemeği daha fazla yaparlar. Görmez misin, çocuğun boycağızı küçükken onun konuğu olan düşüncesi de eve benzeyen kalıbına göredir; süttten dadıdan başka bir şey bilmez. Daha büyüyünce akıldan, anlayıştan ayır edışten, daha da başka kabiliyetlerden meydana gelen düşünce konukları, daha da büyür. Fakat aşk konuğu geldi mi, eve sığmaz, evi

yıkar-gider de yeni baştan evler kurar. Çünkü padişahın perdeleri, adamları, orduları, onun evine sığmaz. O perdeleri assalar bile bu kapılara lâıyk olmaz. Öylesine sonsuz adamlara sonsuz bir durak gerektir. O perdeleri astılar mı, hepsi de aydınlıklar verir, örtüleri kaldırır, gizlileri meydana kor. Bu âlemin, ardındakileri göstermeyen perdelerin aksinedir o perdeler. (Rûmî, 2022, s. 65).

Mevlânâ bu sözlerde insan gönlünü bir eve benzetmiştir. Geniş evde yaşayan insanlar dar evlerde yaşayanlara göre daha rahat nefes alır. Geniş evde her şey derli topludur. Dolaplar büyüktür fazla olan yahut eski, yeni tüm eşyalar rahatlıkla saklanır. Dolayısıyla gelen misafirler rahat nefes alırken aynı zamanda da rahat bir şekilde kendilerine yer bulabilir. Dar evlerde yaşayanlar eski eşyaları atmakta çekingen davrandıklarından yeni şeylerden bahsetmeleri ve değişime açık olmaları imkânsız olarak görülür. Dar ve eski eşyaların fazla olduğu evlerde yaşayan insanlar rahat yürüyemezler. Eli kolu sağa sola çarpan bir türlü evine sığamayan bu insanların evlerinin tavan yüksekliği de yetersizdir. Dolayısıyla dar bir evde yaşamak mecburiyeti olduğunda en azından evde fazla olan kullanılmayan eşyalardan kurtulmayı seçmek ev sahibi için doğru bir hareket olur. Bu metaforla gönül evi dar olan kişilerin değişime direndiği, sabit fikirli, kavgacı yapıları ile haset ve kıskançlık duygularının ön planda olduğu belirtilmektedir. Bu huylar ise insanı isyana götüren kabul ve rızadan uzaklaştıran huylardır. İnsan kendinde olan kötü huylardan kurtulup başına gelenlere razı olursa yaşananın kendi iyiliğine hizmet için geldiğini fark ederse mutluluğa erişir. Kişi bilmelidirki insanın başına gelenler onun evinde olan kötü ve yetersiz eşyalardan kurtulmak içindir. Bu kurtuluşun sonunda genişlik, ferahlık ve iyi olan yeni bir insan olmak mükâfatı vardır.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki ikinci defterde konuyla alakalı olarak der ki:

İnsanın bedeninin misafirhaneye, çeşitli düşüncelerin de çeşitli misafirlere benzetilmesi; Arif, o üzüntü ve sevinç düşüncelerine razıdır; gariplerin gönlünü hoş tutan, misafir seven, Halil'e benzeyen bir kişi gibidir. Halil'in kapısı da ister kâfir olsun, ister güvenilir olsun, ister hain, misafire ikram için daima açıktı. Misafirlerin hepsine karşı güler yüz gösterirdi.

3643 Bu beden bir misafirhanedir a delikanlı; her sabah koşa koşa yeni bir misafir gelir.

3644 Sakın, "Bu, benim boynumda kalır" deme; hemen şimdi yokluğa doğru uçup gidiverir.

3645 Gayp âleminde gönlüne her ne gelirse, bil ki misafirdir, hoş tut onu (Rûmî, 2015, s. 748).

Gelen misafir tanıdık olmasa da Tanrı misafiri olarak kabul görür ve gelişinde insana dair iyi bir amaç taşıdığı anlaşılır. Kişi, misafiri göndereni hatırlar onun gelmesinin bir sebebi olduğunu kabul eder ise misafirin getirdiği nimete kavuşur. İnsanın başına gelen olaylar ne olursa olsun kişinin olanı kabulü ile alacağı ödül ortaya çıkar. İnsan her yeni güne uyandığında yeni acılar, sevinçler, mutluluk haberleri, hastalıklar ve insana dair sayısız ihtimâl yaşamakla karşı karşıya kalmaktadır. Bu yaşadıkları şekli ve hissi varlığı itibari ile kişide farklı anlamlara gelse de şeklen farklı amacı itibari ile insana fayda sağlamak üzere meydana gelmektedir. Ve her yaşanan olay, duygu, durum sürekli olmadığı gibi kalıcıda değildir. Özetle Mevlânâ bu

sözlerle insanın başına gelenlerin Gayb âleminden yani Allah'tan gönderildiğini hatırlayıp hoşnutlukla karşıladığında mutlu olacağını anlatır. Olan her ne ise iyiliğe hizmet ettiğini anlamak, hatırlamak ve en önemlisi kabul etmek kişi için huzurun kapısını aralamaktır.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki ikinci defterde yine der ki:

797 Anne, annelik hakkın için içeri gir de bu ateşte ateşlik olmadığımı gör.

798 İkbâl geldi anne, gir içeri; devleti elinden kaçırma anne gir içeri.

799 O köpeğin kudretini gördün, Allah'ın kudretini ve lütfunu görmek için gir içeri.

800 Ben, sana merhametinden çekiyorum ayağını; çünkü neşeden zaten seni umursayacak halde değilim.

801 İçeri gir, başkalarını da çağır; ateş içinde sofrâ kurdu çünkü padişah (Rûmî, 2015, s. 61).

Beyitlerden oluşan bu hikâyede bir annenin çocuğunu ateşe atılması anlatılır. O bu durum karşısında feryat edip korku hissetmektedir. Ancak başa gelen olayın kabulü sonrasında aslında insanın yaşadığı olayları daha net göreceği anlatılır. Burada ilk etapta annenin evlattan ayrılığı ve kaybı kötü gibi görünsede ona daha büyük lütufların kapısını açmıştır. Olan karşındaki kabul ile kişi tıpkı bu ateşin içindeki çocuk gibi neşe içinde olur. Çünkü kabul ile başına gelenlerin onun kötülüğüne değil iyiliğine hizmet ettiğinin bilincine varmıştır. Yaşanan kötü tecrübeleri reddetmek kişinin acı içinde kalmasına neden olur. Kayıplar, iflaslar, ayrılıklar, hastalık bu kötü tecrübelere örnek verilebilir. Tüm bu yaşananlar karşısında başa gelenin bir sınav olduğunu hatırlayan kişi aynı zamanda bu olayların yaşamında iyiliğe hizmet ettiğini kabul ettiğinde acıdan kurtulur. İnsanı acı içinde kalmaya iten, içinde bulunduğu durumu kabullenmemekten kaynaklanır. Bu kötü olay neden benim başıma geldi demek yerine, bu kötü olay benim başıma geldi çünkü iyi bir mükâfat karşılığıdır. Demeyi seçtiğinde, kendisi için daha iyiye ulaşmasını engelleyen bu reddedişten kurtularak sevinçin kapısını açar.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki üçüncü defterde konu ile alakalı olarak yine der ki:

3249 Ey can, bu hikâye, Allah'ın hükmüne râzı olman için ibrettir sana.

3250 Ey iyi niyetli insan, kötü bir olay gördüğünde uyanık olursun böylece.

3251 Başkalarının korkudan benzi solarken, kâr ve zarar anında gül gibi gülersin sen.

3252 Çünkü gülün yapraklarını birer birer yolsan da gülmeyi bırakmaz, suratını asmaz.

3253 Gül der ki diken olmaktan neden hüzne düşeyim? Gülmeyi zaten dikenden aldım.

3254 Takdir sonucu yitirdiğin her şey, kesin olarak bil ki seni beladan kurtarmıştır.

3255 "Tasavvuf nedir?" diye bir büyüğe sorulunca dedi ki "Hüzün geldiğinde kalpte duyulan huzurdur."

3256 Allah'ın verdiği cezayı, o güzel huylunun ayakkabısını kapıp kaçan kartal olarak gör.

3257 Böylece Peygamber'in ayağını yılan sokmasından kurtaracaktı. Ne mutlu tozlanmamış akla!

3258 Allah der ki “Yitirdiklerinize üzülmeyin.” Kurt gelip koyunlarınızı telef etse bile.

3259 Çünkü o bela, daha büyük belaları defeder, o zarar, daha büyük zararları önler (Rûmî, 2015, s. 419).

Mevlânâ'nın beyitlerden oluşan hikâyesinden alınan bölümde mindfulness tutumlarından en belirgin olarak göze çarpanı kabul olup, sabır ve rıza ile şükür tutumu da görülmektedir. Gül ve dikenin birlikte anılması yargılamama, yaşananlar karşısında Allah'ı hatırlayıp uyanık olmak sabır tutumudur. Sabır tutumu içindeki kişi kabul ile birlikte bilir ki o an başına gelenler sürekli devam etmeyecek ve sonucu itibari ile onu çok daha iyi bir başka nimete kavuşturacaktır. Bu sayede de başkaları aynı durumu yaşadığında üzülürken o sabır ve kabul ile birlikte kendini güvende ve rahat hissedecektir. Olanın olduğu hâli ile kabulü kişiyi huzura ve rahatlığa kavuşturmaktadır. İnsanın başına gelen olayların iyi olana hizmet için meydana geldiğini düşünmek, iç huzurunu sağlar. Kişinin duygularına kapılmadan meydana gelenleri sadece izlemesi ve kabul ile bakması önemlidir. Kabul düşüncesi ile hareket ettiğinde yaşadığı her deneyimin kendisine hizmet eden bir yol açıcı olduğunu görecektir. İnsan kabul ile kendini güvende, mutlu ve huzurlu hisseder. İnsan ne yaşamış olursa olsun bilmelidirki gelecek o yaşadığının tam zıddını getirecektir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki üçüncü defterde yine der ki:

2720 Göremezsen sabah mı değil mi diye kuşkuya düşersin. Oysa sen örtü içindesin.

2721 Bu sözünle körlüğünü açığa vurma. Sus da erdemi bekle.

2722 Behey günü arayan, gün ortasında, gün hani, demek, kendini rezil etmektir.

2723 Sabır ve susma, rahmeti çeker. Böyle gösterge aramaksa hastalığın göstergesidir.

2724 “Susun”u kabul et ki senin canına cânandan “susun”un karşılığı gelsin (Rûmî, 2015, s. 400).

Kabul tutumu içerisinde olan insan, başına gelenleri kabul ile kendisi için iyi olana geçişte bir köprü düşüncesi oluşturur. Yaşadığı tüm zorlukların aslında gelecek kolaylıkların, hediyelerin habercileri olması mümkündür. Susmayı tercih eden kişi dilini şikâyetten temizleyen kişidir. Şikâyetsiz olan içinde kabul tutumunun tercihi söz konusudur. İnsan yaşadıkları karşısında isyandan uzaklaşıp kabule geçmekle kendisi için rahmeti yani iyiliği ve güzelliği seçmiş olur. Yaşadığı olumsuz olaylar karşısında susup kabul tutumuna geçen kişinin karşılığını Allah'tan alacağını bilerek kendine iyilik etmiş olacağı gerçekliği anlatılır.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki üçüncü defterde yine der ki:

2920 Peygamberler dediler, umutsuzluk kötüdür. Oysa Allah'ın ihsan ve rahmeti sonsuzdur.

2921 Böyle ihsan sahibinden umut kesmek olmaz. Bu rahmet ipine yapışın.

2922 Önce zor olan nice iş, bir süre sonra zorluk geçer de kolaylaşır.

2923 Umutsuzluğun ardından nice umutlar vardır. Karanlığın ardından nice güneşler

vardır.

2924 Varsayalım ki katılaştınız ve kulağınıza, kalbinize kilitler vuruldu...

2925 Kabul edip etmemek ile işimiz yok bizim. İşimiz, teslim olmak ve buyruğa uymaktır (Rûmî, 2015, s. 407).

Bu beyitlere göre insanın başına gelenler karşısında daimi bir umut içinde olması onun Allah'ın merhametine, lütfuna talip ve layık olmasını sağlar. Allah'ın merhamet ve yardımına umudunu bağlayan kişi kendini güvende hisseder. İlk zamanlar zor görünen çözülemez görünen dertler biraz zaman sonra kolayca çözülür hallolur. Bir umutsuzluk hâlinde kalmışsa insan o an anlamalıdır ki gelmekte olan umuttur. Bir karanlıkta kalmışsa kişi bilmelidir ki bu karanlığın ardında saklı gelmekte olan güneş vardır. İnsanın başına bu dünyada her şey gelebilir. Bu kalbe ve kulağa vurulan bir kilit bile olabilmektedir. Ancak insan bu hâl içinde bile kurtuluşu ümit etmeli ve bu başa geleni kabul edip yaşanan duruma direnmekten vazgeçmelidir. Direnci bırakmanın ardından gelen teslim olmak insanı asıl olması gereken iyi hâle getirir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki beşinci defterde konuyla alakalı olarak der ki:

3675 Her gün, her an, o aziz misafirin geldiği gibi gönlüne bir düşünce gelir.

3676 A canım, düşünceyi bir adam yerine tut; çünkü adamın değeri, canı düşünceyle olur.

3677 Üzüntü düşüncesi, sevincin yolunu vurursa üzülmeye; aslında sevincin yolunu yapmaktadır.

3678 Hayrın temelinden yeni bir sevinç gelsin diye, evi, başkalarından adamakıllı süpürüp temizler.

3679 Her zaman yeşil kalacak yapraklar çıksın diye, sarı yaprakları gönül dalından silkeler.

3680 Ötelere yeni bir tat salınarak gelsin diye, eski sevinci kökünden koparır.

3681 Üzüntü, üstü örtülü kökü ortaya çıkarmak için, çürümüş, eğri kökü söker atar.

3682 Üzüntü, gönülden neyi döker, söküp atarsa, muhakkak karşılığında daha iyisini getirir.

3683 Hele de insan, üzüntünün, kesin inanç sahibinin kulu kölesi olduğunu kesinlikle bilirse...

3684 Bulutla şimşek, yüzlerini ekşitmeseler, asma dalları, doğunun tebessümlerinden yanar gider.

3685 Kutluluk, kutsuzluk, gönlüne misafir olur da yıldızlar gibi evden eve giderler.

3686 Senin burcunda konakladı mı onun talihi gibi sen de tatlılaş, çevikleş (Rûmî, 2015, s. 750).

Bu beyitlerde her yeni güne başlandığında yeni ihtimaller meydana geldiği, devam ettiği ve tamamlandığı anlatılmaktadır. Ancak kişi karşılaştığı olaylar sonucu hisleri, düşünceleri ile iyiye dönüşebilir. İnsan düşünce şekli ile yaşam şeklini belirlese de her başa gelen, zıddını var etmek için meydana gelir hatırlamalıdır. Üzüntü var ise ardından gelecek sevinç için vardır. Yeni misafirin gelmesi için olanın gitmesi gereklidir. Öyle ki sonbaharda ağaçtan dökülen

yapraklar, ilkbaharda yerine yenisinin geleceğini haber vermek için düşmektedir. İnsanı sarsan olaylarda sararmış yaprakların dökülmesi için meydana gelmektedir. Şimşek korkutucu olsa da yağmurun habercisi olup, yağmurla asma dallarının suya kavuştuğu görülür. Mevlânâ bu sözlerle insanı bir ağaca, yaşadığı üzüntüleri yeni ve taze yapraklar için gelen misafirlere benzetir insanın başına gelenler karşısında kabul ile metanetli olmayı seçmesi onun mutlu ve huzurlu hissetmesi için gereklidir. İnsan kendini derin bir acı içinde yahut devamlı bir üzüntü içinde bulursa bilmelidirki bu hisler ondaki iyi olanı meydana çıkarmak için vardır. Kişi yaşadığı acılar, üzüntüler sayesinde daha güçlü ve hayat karşısında dayanıklı olur. Her yaşanan acı gelecek için daha iyi bir insan olarak yaşamaya hizmet eder.

2.2.7. Bırakma (Teslimiyet)

Mindfulness'ta bırakma tutumunda kişinin iyi düşüncelere tutunmasının sürekli bu iyi düşünceler ile iyi hâlini korumaya çalışmasının bırakılması gerekir. Diğer taraftan kötü düşünceleri reddetmek de tıpkı iyi düşüncelere tutunmak gibi olmaması gerektir. Mevlânâ'da ise insanın korku ve kaygılarından kurtulup, her şeyi akışına ve Allah'a bırakması yani "teslimiyet" inancı bırakma tutumu ile özdeşlikler taşır. Bırakma tutumuna yönelik Mevlânâ'nın eserleri incelendiğinde:

Gölpınarlı'nın *Mevlânâ Celaleddin-i Rumi Mesnevi Şer Mevlânâ Celaleddin: Hayatı, Eserleri, Felsefesi* eserine göre Mevlânâ konuyla alakalı olarak der ki:

Hisler mana açısından topludur, suret bakımından farklıdır. Bir uzuv vecde dalarsa, hepsi onda vecde dalar. Şunun gibi; sinek yukarı doğru uçar, kanatları hareket eder, başı hareket eder ve bütün parçaları hareket eder. Bala battığında bütün parçaları aynı olur, hiç hareket etmez. İstiğrak/fecde dalış; kişinin ortada olmaması, çabasının kalmaması, fiilinin kalmaması ve hakaret etmemesidir. (Gölpınarlı, 1999, s. 132).

Mevlânâ bu sözlerde hislerin anlam bakımından bir arada olduğunu, ancak dıştan görüntü itibari ile farklı görüldüğünü söyler. İnsan bir parçası ile vecd hâline yani "odaklandığı anlam dışında hiçbir şeyi düşünmemek" durumuna geçtiğinde tüm varlığı aynı hâl içinde yaşar. Sineğin metafor olarak kullanıldığı bu sözlerde insanın aradığı şeylerin kıymetini bilmekteki hassasiyetinin, aramanın zorluğundan kaynaklı anlatılıyor. Zorlanılan durumlar karşısında kişi, yaşadığı güzel hisleri daha iyi anlamaya fark etmeye başlıyor. İnsanlar tıpkı balın içindeki sinek misali o anın içinde olanları tutunma ve reddetmeden yaşamayı seçtiğinde asıl olması gereken ruh ve beden rahatına kavuşuyor.

Gölpınarlı'nın *Mevlânâ Celaleddin-i Rumi Mesnevi Şer Mevlânâ Celaleddin: Hayatı, Eserleri, Felsefesi* eserindeki tercümesine göre Mevlânâ yine der ki:

Her gün bir yerden göçmek, ne iyi
Her gün bir yere konmak, ne güzel
Bulanmadan, donmadan akmak ne hoş

Dünle beraber gitti cancağızım

Ne kadar söz varsa düne ait

Şimdi yeni şeyler söylemek lazım... (Gölpınarlı, 1999, s. 151).

Mevlânâ insanın hâlini suya benzetmiş tıpkı suyun hâli gibi tepkisiz, değişime uğramadan sadece akmanın insan için iyi olduğunu vurgulamıştır. Olan karşısında kendini bırakarak mutluluğa giden yolda ilerlemek mümkün olmaktadır. Suyun içinde hareket ettiği an su bulanmaya başlar ya da donmak hâli yine olan karşısında bir tepki durumunu karşılamaktadır. Oysa sadece aktığı noktada kendini suya bırakarak su gibi olma hâlini seçtiği an kendisinin en iyi versiyonu olmaya doğru yol alır. Bulanmak bir hareket gerektirirken donmakta durmak için bir çabanın gerekliliği sonucudur. Her iki durumda da asıl olana müdehale vardır. Oysa özü kabul ile sadece olmak hâli insan için en iyi olanıdır. Mevlânâ bu sözleri ile kişinin olanlar karşısında direnmek yerine hayatta başına gelenlere teslimiyet inancı ile cevap vermesini, kendini Allah'a (c.c) bırakarak mutlu, huzurlu yaşayabileceğini söyler.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde konuyla alakalı olarak yine der ki:

“986 Geminin içindeki su gemiyi batırır. Geminin altındaki su ise gemiye destektir.”
(Rûmî, 2015, s. 68).

İnsanın zihninde taşıdığı iyi, kötü her duygu ve düşünce tekrarının, ruhsal, bedensel sağlığı için tehdit oluşturduğu gerçektir. Bırakma tutumu sonrası birey tutunduğu her duyguyu sadece izlemeyi seçer bu izleme ile dürtüsel hareket etmekten uzaklaşır huzurlu hale gelir. Bu sözlerde su, düşünceler gibi metaforik kullanılmıştır düşünceler tıpkı bir geminin suyu içine alması gibi kafasında evirip çeviren insan için bir yükür. Onlarla sürekli meşgul olmak beden gemisinin batmasına neden olur. Suyu içinde tutan bir geminin zarar görmesi gibi düşünceleri sürekli kafasında evirip çeviren kişide zarar görür. Oysa insan düşüncelerini suyun yüzeyinde ilerleyen gemi gibi izlemelidir. Bu hâl içindeki insan tıpkı geminin ilerleyişi gibi var oluş amacına uygun yaşar düşünce yükleri altında ezilmekten, onlar yüzünden batmaktan kurtulur. Burada anlıyoruz ki kişi düşünceleri ile ağırlaşıyor nasıl ki su doğru yerde olduğunda yani geminin dışında ilerleyişine vesile oluyorken yanlış yerde bulunduğu yani geminin içinde sonunu hazırlıyor. insanda düşüncelerini dışarı bırakıp sadece olanı izlediğinde kendisi için iyi bir ilerleyiş sağlayabilir. İnsanı hayat içinde mutlu ve huzurlu olmaktan alı koyan taşıdığı bu düşünce yükleridir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

931 Dama basamak basamak çıkmalı; burada cebrî olmak kuru istektir.

932 Ayağın varken kendini nasıl topal edersin? Elin varken pençeni nasıl saklarsın?

933 Efendi, kölenin eline bir bel verdi mi, söylemeden istediği belli olur.

934 Bele benzeyen el O'nun işaretlerindedir; işin sonunu düşünmek O'nun sözlerindedir.

935 Allah'ın işaretlerini canına koyup o işarete vefa ederek can verirsən,

936 Sırlardan nice işaretler verir sana; senden yükü kaldırıp iş gücü sahibi eder (Rûmî, 2015, s. 66).

Bu beyitlerde anlatılan, iş gücü sahibi olmak için kendini yıpratın kişinin nasıl bir yol izlemesi gerektiğidir. Bir işle meşgul olmak insan için iyidir ve olması gerektir. Burada dikkat çekilen nokta işte aşırıya kaçmanın bir konu üzerinde sürekli isteme hâlinde olmanın kişiye zarar vereceği bilgisidir. İnsan doğal akış içinde yapabileceğinin en iyisini yapmaya çalıştıktan sonra güç yetiremeyeceği noktada kendisini teslimiyet inancına bırakırsa istediğinin kolayca olacağını görecektir. Kişi güç yetiremeyeceği isteklerini fark edip bu istekleri Allah'a bırakarak kolayca gerçekleşmesine şahit olur. Allah'a güven kişiyi rahata, huzura, mutluluğa kavuşturur. Dünya yükleri altında ezilen insanlar Allah'a teslimiyet ile bu yüklerden kurtulup isteklerine rahatlıkla ulaşır. Kişi işini Allah'a bıraktığında görürki kolayca isteğine kavuşmuş.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

- 1202 Sarhoşluk nedir? İlgin ağacı göze sandal ağacı görünecek kadar duyguların değişmesi.
- 1203 Süleyman'ın büyük otağı kurulunca bütün kuşlar huzuruna geldiler.
- 1204 Onu kendileriyle dildeş ve mahrem bulunca, huzuruna birer birer candan koştular.
- 1205 Bütün kuşlar cıkcık etmeyi bırakmış, kardeşinden daha fasih bir şekilde Süleyman ile konuşur olmuşlardı.
- 1206 Aynı dilden olmak akrabalık ve bağlılıktır. İnsan yabancılarla birlikteyken hapiste gibidir.
- 1207 Nice Hintli ve Türk vardır ki dilleri aynıdır. Nice iki Türk de vardır ki birbirlerine yabancı gibidirler.
- 1208 Demek ki mahremlik dili, başka bir dildir. Gönüldeşlik, dildeşlikten daha iyidir.
- 1209 Gönülden, konuşmasız, imasız, işaretsiz yüz binlerce tercüman belirir.
- 1210 Bütün kuşların her biri, sırlarını, hünerden, bilgiden ve işten yana neleri varsa,
- 1211 Süleyman'a birer birer gösteriyor, kendilerini sunmak için övünüyorlardı.
- 1212 Bunu büyüklenmek, varlık göstermek için değil, Süleyman huzurunda kendisine bir yol versin diye yapıyorlardı.
- 1213 Bir köleye bir efendi gerekince, ona hünerinden bir takdim arz eder.
- 1214 O efendinin kendisini satın almasından utanırsa, kendisini hasta, sağır, çolak ve topal gösterir.
- 1215 İşini, sanatını ve düşüncesini anlatma sırası Hüdühü'de geldi.
- 1216 Ey Padişah! En küçük bir hünerimi anlatayım. Kısa söylemek daha iyidir, dedi.
- 1217 Süleyman: "Söyle bakalım, neymiş o hüner?" dedi. Hüdühü: Ben yücelerde uçarken, dedi,
- 1218 Yukarılardan kesin bir gözle bakınca yerin dibindeki suyu görürüm.
- 1219 O su nerededir, derinliği ne kadardır, rengi nedir, nereden kaynıyor, topraktan

mı taştan mı? bilirim.

1220 Ey Süleyman! Ordugahın için seferde bu bilgiliyi yanına al.

1221 Bunun üzerine Süleyman: Derin, susuz çöllerde sen bize ne iyi arkadaşsın, dedi.

1222 Karga, bunu işitince gelip kıskançlığından Süleyman'a: O eğri ve kötü söz söyledi, dedi.

1223 Padişah huzurunda söz söylemek edebe uymaz. Hele yalan ve olmayacak söz olursa.

1224 Eğer onda bu görüş sürekli olsaydı, bir avuç toprak altındaki tuzağı nasıl görmezdi?

1225 Nasıl olur da tuzağa tutulurdu? Nasıl olur da mutsuz bir halde kafese girerdi?

1226 Bunun üzerine Süleyman: "Ey Hüdhüd! Daha ilk kadehte böyle bulanman reva mı?" dedi.

1227 A ayran içen, nasıl sarhoşluk gösterirsin; üstelik de huzurumda yalan söz söylersin?

1228 Hüdhüd: Ey Padişah! Allah aşkına düşmanın bu çıplak yoksul hakkında söylediği sözü dinleme, dedi.

1229 Eğer iddia edişimin aslı yoksa, ben başımı koydum, kes bu boynumu.

1230 Kazanın hükmünü inkâr eden karga, binlerce akli olsa da kâfirdir.

1231 Sende, "kâfirler" sözünden bir "kef " harfi buldukça, uyluktaki yarık gibi pis koku ve şehvet yerisin.

1232 Kaza akıl gözümü perdelemese, ben tuzağı havada da görürüm.

1233 Ama kaza gelince, bilgi uykuya dalar; ay kararır, güneş tutulur (Rûmî, 2015, s.75-77).

Bu hikâyede Hz. Süleyman'ın hüthüt "Ey Hüthüt! Daha ilk kadehte böyle bulanman layık mı, akla sığar mı?" demesi onun yargılama tutumu içinde olduğunu göstermektedir. Olan karşısında bireyin kendi duygu ve düşünceleri ile değerlendirmede bulunması gerçeğin çok farklı olabileceğini düşünmemesi onun yargılama içinde olduğunu göstermektedir. Oysa hikâyede de görüldüğü üzere gerçek çok farklıdır. Yaşam içerisinde de kişinin olaylar karşısındaki tavrının sürekli bir yargılama hâli içerisinde olması onun gerçekle ilgili yanılacağı, doğruyu göremeyeceği anlamına gelmektedir. Bir durum karşısında yargılamama tutumu seçilerek olana tarafsız bakıldığında gerçek ortaya çıkar. Hüt hüt kuşunun Hz. Süleyman'ın sözleri karşısındaki tavrı bırakma tutumuna örnektir. Kuş gerçeğin varlığının savunmaya ihtiyacı olmadığını öğrenmiştir. İnsanın hakkı olan ile ilgili endişelenmesine gerek yoktur. Bu endişeden uzak yaşamı garantileyen düşünce şekli ise Allah'a teslimiyet ile mümkündür. Allah'a olan teslimiyet inancı kişiyi yaşadıkları karşısında rahat ve huzurlu kılar. Hüt hüt kuşunun da ona atılan iftira karşısında rahat olmasının sebebi kendini Allah'a bırakmasıdır. Bu hikâyede de yargılamama tutumuna ve bırakma tutumuna aynı anda rastlamak mümkündür. Ancak verilen mesaj itibari ile bırakma tutumunun daha net ve yoğun olduğu görülmektedir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

“437 Hak erlerinin ayakları altında toprak ol, sen de bizim gibi kıskançlığın başına toprak saç.” (Rûmî, 2015, s. 119).

Mevlânâ bu söz ile kişiyi toprağa benzetmiştir. Toprak nasıl yere serili hâlde kendini bırakmış görünür. Diğer bir ifade ile tam teslim. İnsanda tıpkı toprak gibi kendinden yüce bir varlığa yani Allah (c. c.) kendini bırakarak huzur içinde olur. Hak erleri Allah'ın yolundan yürüyen kişiler olarak yol göstericiliği ile insana doğruyu öğretir. Kişiler kendilerini onların öğrettiklerine bırakarak da iyilik içinde hayat yolculuklarına devam edebilirler.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

“333 Öfke ve şehvet, insanı şaşır eder, ruhu doğruluktan çevirir.” (Rûmî, 2015, s.44).

Bu beyitte kişiye doğru yol nasıl olur açıklanıyor. İnsan zihninde bulunan sürekli isteme hâlimden kurtulduğunda ruhu doğruya ulaşıyor. Sevdiği şeyleri tutmakta ısrarcı olmak ya da ona acı veren düşünceleri reddetmekte ısrarcı olmak kişiyi ruhu için doğru olanı yapmaktan ayırmaktadır. Hiddet ve şehvet duygularının içinde olan kişi bırakmayı reddedendir. Mevlânâ bu beyitte gerçeği tam olarak görmek için tutunmak ve reddetmekten vazgeçmek yani bırakmak gerektiğini öğütler.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

“334 Garaz gelince hüner örtülür; gönülden göze doğru yüzlerce perde iner.” (Rûmî, 2015, s. 44).

Bu beyitte gazez içinde olan insanın iyi hâlden uzaklaşacağı anlatılmaktadır. Kontrolsüzce bir şeye tutunmak kişiye farkındalığı kaybettirdiği için zararlıdır. Asıl olması gereken öfkeyi gözlemleyip onun kişide meydana getirdiği etkiyi fark ederek düşüncelerin geçişine izin vermektir. Bırakma tutumu kişiyi duyguların esiri olmaktan kurtarır. İyi ya da kötü fark etmeksizin kişi hislerini reddetmeden ya da tutunmadan sadece düşüncelerini izlemeyi seçtiğinde mutlu ve huzurlu olur. Mevlânâ insanın göz ve gönlüne inen yüzlerce perde olduğunu söyler bu perdeler onu gerçekten uzaklaştırır. Bu perdeler sebepten öfke ve gazezdir. Kişi kendini gerçek olan ile birlikte mutlu hissetmek istiyorsa olanın Allah'tan geldiğini hatırlayıp yaşadıkları karşısında ona teslim olarak yargısızca yaşamayı seçmelidir.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

“1751 Ey dost! Âşıkların hayatı ölümdedir. Gönlünü kaptırmadıkça gönül bulamazsın.” (Rûmî, 2015, s. 95).

Bu beyitte ölmeye önce ölü gibi yaşamamanın mutlu olmak için gerekli olduğu söylenir. Kişi gönlünde olanları sunmakla aslında tahmin etmeyeceği güzellikteki hazinelere ulaşır. Âşıktan kasıt Allah'a ulaşmaktır. İnsan tüm istek arzu, beklenti, benlik ideasından vazgeçip, olanlar karşısında varlığını Allah'ta yok ederek tamamen bırakma tutumunu sergilemiş olur. Kendine tutunmayan, yargılarına bağlanmayan, iyi ve kötü olandan kendini arındırmış insan bırakma tutumunu seçer. Rahat ve huzura kavuşur.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki birinci defterde yine der ki:

2848 O su testisi, bizim bilgilerimizdir; o halifeyselâhî bilginin Dicle'si.

2849 Biz dolu testileri Dicle'ye götürüyoruz. Kendimizi eşek bilmezsek işte o zaman eşegiz.

2850 O Arap, hiç olmazsa bunda mazurdu. Çünkü o Dicle'den habersiz ve pek uzaktı.

2851 Bizim gibi Dicle'den haberi olsaydı, o testi bir yerden bir yere götürmezdi.

2852 Hatta Dicle'den haberi olsaydı, o testi bir taşta çalar kırardı (Rûmî, 2015, s. 135).

Bu beyitlerde duygu ve düşüncelerin sınırlığı olduğu, bilinenin, tutunulananın aslında gerçek olan karşısındaki yetersizliği ifade edilmektedir. Ayrıca tutunduklarını bıraktığında insan gerçek bilgiye ulaşmaya başlar. Bu hikâye de çok önemli ve değerli bir hediye götürdüğünü düşünen bir insan vardır. Çünkü onun bulunduğu yerde su yetersizdir. İnsanda kendinde olan şeylere öylesine tutunur ki bu tutunma sebebi ile gerçeği göremez. Zihnin sükûneti için tıpkı adamın yaptığı gibi testi tutmayı bırakmak yani istek ve arzular için Allah'a teslim olmak gerekir. İnsan iyiye tutunup kötüyü reddettiği sürece tıpkı bu hikâyedeki adam gibi Dicle'nin bilgisinden mahrum kalır. İnsan kendi düşüncelerini bıraktığında Allah'ın varlığını görür ve bırakmanın yani teslimiyetin zihindeki sükûneti ile dürtüsel davranmaktan kötü zihin halinden çıkar. Bu teslimiyet onu mutlu ve huzurlu kılar.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki ikinci defterde yine der ki:

"2500 Çünkü o kendini bir hiç olarak görse, yarasının tehlikeli ve onulmaz olduğunu görür." (Rûmî, 2015, s. 261).

Hiçlik duygusundaki birey aslında olan karşısında varlık iddiasında bulunmaktan kurtulur. Bir fikre, bir duyguya tutunmaz. Onun için tek bir anlam vardır. Bu anlamın varlığı diğer tüm tutunduğu duygu ve düşüncelerin varlığını sadece izlemeyi gerektirir. Yokluk hissi olanı görmek hususunda kişinin sadece izlemesinden ibarettir. Bırakmayı seçmiş birey aslında varlık iddiasında bulunmaktan da vazgeçmiş demektir. Evet, bir şeyler oluyor olanları kendisi görmekte ancak o onlara, hiçliği seçtiği için müdahale etmemektedir. Bu beyitlerde tasavvufi bakışta hiçlik anlayışı seçilerek asıl varlığın farkındalığı ile olanı izlemeyi seçmenin insanı huzura götüreceği anlatılmaktadır.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki ikinci defterde yine der ki:

592 İnsanın düşünceleri güzelse, insan düşünceleriyle beslenip gelişir.

593 İnsanın düşünceleri kötüyse, ateşinden mum gibi eriyip gider.

594 Güzel düşüncelerin sayesinde Allah seni yılan ve akrepler arasında güvende tutar.

595 Bu güzel düşünceler bakırı altına dönüştüren bir iksir olduğu için yılanla akrep sana dost olur.

596 Güzel düşünceyle sabır tatlılaşır. Çünkü sabırla, genişlik veren düşünceler baş gösterir (Rûmî, 2015, s. 198).

Bu beyitlerde iyi hayâl insanın tutunduğu iyi düşünceler, düşündükçe mutlu olduğu anlar ve anlamlar olarak ifade edilmektedir. Kötü hayâller ise kaçındığı hatırlamak istemediği reddettiği düşüncelerdir. Bu iki durumda da insanın hislerinin nasıl olacağı ruh hâlinin ne durumda olacağı belirtiliyor. Güzel düşüncelerin insanı rahat hissettirdiği, kötülerin ise insanı mum gibi erittiği, bu nedenle iyi ve kötü hayâlleri bırakıp; iyi ve kötü her hâl içinde kendini mutlu ve huzurlu hissetmek isteyen insanın yapması gerekenin Allah'a teslim olmak ona güvenerek yaşamak olduğu anlatılıyor. Bırakmak Allah'a teslim olarak kötü durumların içinde dahi iyi hissetmek için gerekli olanıdır.

Mevlânâ *Mesnevî-i Ma'nevî* eserindeki beşinci defterde yine der ki:

- 395 Şimdi, ad san uğruna cilvelenip duran iki renkli tavus kuşuna geldik.
396 Onun çabası, sonucundan ve yararından habersiz, hayırla şerle insanları avlamaktır.
397 Tuzak gibi hani, kendisinin haberi olmaksızın av tutar. Zaten tuzak, bu işten maksat nedir, ne bilir ki?
398 Tuzağın, bu av tutuştan ne zararı olur, ne kârı. Onun bu boşu boşuna av tutuşuna şaşmadayım.
399 A kardeş, yüzlerce gönül alışla dostlar edindin de bıraktın onları.
400 Doğduğun zamandan beri işin gücün bu: Sevgi tuzağıyla adam avlamak.
401 Şu avdan, kalabalıktan, gururdan ve bencillikten, bak bakalım eline bir şey geçti mi?
402 Ömrün çoğu geçti gitti, gün akşam oldu; sense hâlâ uğraş verip halkı avlamadasın.
403 Birini yakala, ötekini tuzaktan saliver; sonra alçaklar gibi bir başkasını avla.
404 Sonra yine bunu bırak, bir başkasının peşine düş... Al sana dünyadan habersiz çocukların oyunu.
405 Gece olur, bakarsın ki tuzağında tek bir av bile yok. Tuzak sana, baş ağrısından, bağdan başka bir şey değil.
406 Bu demektir ki sen, tuzakta kendi kendini avladın; çünkü hapse düşüp muradından yoksun kaldın.
407 Acaba şu zamanda, bizim gibi kendi kendini avlayan ahmak bir tuzak sahibi var mıdır?
408 Halkı avlamak, domuz avlamak gibidir. Eziyeti sınırsızdır, bir lokmasını bile yemek haramdır.
409 Avlamaya degecek tek şey aşktır, o kadar... Ama o da herkesin tuzağına düşüverir mi hiç?
410 Sen gelir de ona av olur, tuzak kurmayı bırakıp onun tuzağına düşersen işte o başka.
411 Aşk, senin kulağına hafifçe der ki: Av olmak, avcı olmaktan daha hoştur.
412 Karşımda serseme dön, hayran ol bana; Güneş olmayı bırak da zerre ol.
413 Kapımı yurt tut, evsiz barksız kal. Mumluk davasını bırak, pervane ol da,
414 Hayatın tadını çıkar, kullukta gizli saltanatı gör (Rûmî, 2015, s. 625-626).

Bu hikâyenin başlangıcında çabalamama tutumunu görmekteyiz. Kişi sürekli birilerinin bir şeylerin peşinde koşmaktadır. Ancak bu koşturmaca sonrası eline hiçbir şey geçmemektedir. Onun bu çabası sonucunda hiçbir şey elde edememesi aslında çabalamamayı seçmesi gerektiği içindir. “onu tut bunu azat et” sözlerinde ise bırakma tutumunu görmekteyiz. Tıpkı insanın zihninde iyi olan şeyleri tutmaya çalışması gibi insanda bir şeyleri sürekli tutmaya ya da bırakmaya çalışmaktadır. “Bırakıp başka birini aramak” ise çabalamama tutumunda olduğu gibi kişinin zihinsel durumunun sürekli bu hâl içinde olduğu ve kurtulması gerektiği beklenir. Hikâyenin son bölümüne geldiğimizde ise eğer kişi istediğine ulaşmak, gerçek değerli olanın kendisine sunulmasını istiyorsa, tüm bu peşinde koşma davranışlarından kurtulup bırakmayı çabalamamayı seçmesi doğru olur düşüncesi aktarılıyor. Ancak bıraktığı vakit istediği şeyin ona hiç çaba göstermeden sunulacağı bu hikâye aracılığı ile anlatılmaktadır. Bu hikâyede insanın nefsi arzularından vazgeçip tamamen varlığını Allah’ın varlığında yok etmesi ile amacına ulaşacağı belirtilirken içinde yer alan sözlerin çabalamama ve bırakma tutumlarına uyum sağladığı görülmektedir. İnsan çabalamakta olduğu her istek ve arzusunu düşüncel manada bıraktığında isteklerine kavuşacağı öğütlenir. Hikâyede bırakma ve çabalamama tutumlarına rastlanır ancak yoğun olan bırakma tutumudur.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada kadim bir geçmişi olan fakat son yıllarda Jon Kabat Zinn'nin çalışmalarıyla popüler hale gelen mindfulness öğretisi ve tutumlarının Mevlânâ düşüncesinde var olduğunu, benzerlik ve farklılıklarını tespit etmek amaçlanmıştır.

Mindfulness diğer bir ifade ile bilinçli farkındalık yeni bir öğretisi gibi görünse de Mevlânâ'nın anekdotlarında da yer almaktadır. Mevlânâ'nın 13. yy'da kaleme aldığı eserleri incelendiğinde insanın yaşadıkları ve yaşayacaklarının tesadüfi olmadığı ifade edilmektedir. İnsanın yaşadığı ve yaşayacakları karşısında Allah'ın insana bahsettiği düşünme yeteneğinin kullanılması gerektiğini, düşünürken de her şeyin Allah'ın tasarrufunda olduğunu belirtmiştir.

Mindfulness öğretisinde bireylere çeşitli yöntemlerle edindirilmeye çalışılan yargılamama, sabır, başlangıç zihni, çabalamama ve çabalamama içinde yer alan şükür ve anda kalmak, kabul ve bırakma tutumları araştırdığımız kadarıyla Mevlânâ düşüncesinde de mevcut olup insanları iyiyeye ve doğruya yönetmek için emek harcadığı gözlemlenmiştir.

Mindfulness öğretisindeki yargılamama tutumu bireyin olan karşısında yargısız kabule geçişi ile aslında kendi düşünce ve duygu süreçlerini inceleyerek bunları yeniden değerlendirmeye almayı öğrenmesidir. Zihnin kontrolünü ele alan yargılamalar bireyin iyilik hâlini yok edebilir. Kişiler yargılamama becerisine ulaştıklarında kendilerine üçüncü bir göz olarak uzaktan bakabilir. Bu sayede düşündüğü, yaptığı ve hissettiklerini gözlemleyebilirler. Yargılamamayı öğrenmek mekanik eylemlerden kurtulmayı sağlar (Aktepe ve Tolan, 2020, s. 555). Çünkü görünenin ardındaki oluşu tahmin etmeye çalışmadan ya da olana bakıp geçmişteki deneyimlerden yola çıkarak yorum yapmadan izlemek, aslında tüm oluşun ötesinde iyiyeye evirilen bir varoluşun gözlemini yapmak için yargılamamak gerekmektedir. Geçmiş kalıp düşüncelerden vazgeçebilmek değiştirilemez olarak yerleşmiş kalıp düşünceleri çözmek için çaba göstermek gerekmektedir. Kişinin zihnin kontrolünü ele almaya çalışmadan duygularını ve eylemlerini şefkatle karşılayarak olanı merak içinde gözleyebilmesi önemlidir. Bu yargılamamak durumu deneyimleri eleştirmemek veya tüm deneyimleri sevmek zorunda değildir. Asıl olan bireyin sevdiği ve sevmediği tüm deneyimleri karşısındaki tavrını tutumunu ve tüm bu kavramlar üzerinden dünyaya nasıl baktığının farkına varmasıdır. Geçmiş deneyimleri ve gelecek kaygılarını düşünmeden. Bu sayede birey zihninin anlık düşünce geçişlerinden olumsuz etkilenmeden ya da daha az etkilenmeyi başararak hayatına devam edebilir (Aktepe ve Tolan, 2020, s. 32). Mevlânâ'nın eserlerinde ise insanın olan karşısında gösterdiği düşünme şeklini özetlediği ve olanın iyi ve kötü çerçevesinde değerlendirilme şeklinin nasıl olması gerektiğini tarif eder. Bu değerlendirmeyi yaparken yargılayıcı ve yanlı tutumlardan uzak durulması gerektiğini öğütler. Dolayısıyla mindfulness öğretisindeki yargılamama tutumu ile Mevlânâ'nın sözlerindeki yargılamama üzerine öğütleri benzer niteliktedir.

Mindfulness öğretisinde sabır bir şeylerin kendinden ihtiyacı anında ortaya çıktığını anlamak ve kabul etmek olarak tarif edilmektedir. Ayrıca birey kendine karşı sabırlı olmayı öğrenir. Böylelikle sabırla zihnin ajite durumundan kurtulması hedeflenir. Önemli olan zaman vermektir görüşü mevcuttur (Kabat-Zinn, 2013, s. 143). Mevlânâ düşüncesinde ise araştırdığımız kadarıyla eserlerinde ise olumsuzluklardan yılmamak gerektiği sabır edildiğinde olumlu şeyler olabileceği öğütlenir. Dolayısıyla sabır Mevlânâ eserlerinde farklı ele alınmıştır. Öyle ki eserlerinde mindfulness tutumlarından çabalamama, bırakma tutumunun sabır tutumu içerisinde kaleme alındığı gözlemlenmiştir.

Mindfulness öğretisinde başlangıç zihni özetle etkiye direkt tepkidir. Oysaki her an ve anın getirdikleri farklı olabilir ve kalıplaşmış düşünce ve yargılardan çıkılmalıdır (Aktepe ve Tolan, 2020, s. 33). Mevlânâ'nın eserlerinde ise geçmiş ve gelecekte kurtulup yeni pencere açmanın mutluluğu insana iyilik getireceğini ifade etmiştir. Dolayısıyla Mevlânâ'nın düşüncesinde yeni pencere açmak ve yenilenmek (başlangıç zihni), mindfulness öğretisindeki başlangıç zihni tutumu ile benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Mindfulness öğretisindeki güven tutumu bireyin kendine güven duyması ile çevresi ile pozitif etkileşim içinde olmayı edindirmektedir (Kabat-Zinn, 2003, s. 147). Mevlânâ'nın eserleri incelendiğinde de insanlara hem kendilerine hem de Allah'a güvendiklerinde her şeyin olumlu olabileceğine dair öğütleri olduğu gözlemlenmiştir. Dolayısıyla kendine güven açısından mindfulness öğretisi ve Mevlânâ düşünceleri benzer olmakla beraber, Mevlânâ ilahi güce de güven tutumunu geliştirmeye çalıştığı düşünülmektedir.

Mindfulness öğretisinde çabalamama kişi bilişsel esneklik kazanabilmektedir. Bu sayede bireyi bilişler silsilesine kapılmaktan korumayı amaçlar. Geçmişin kayıpları ve pişmanlıkları düşünmekten kurtulan (şükür) geleceğin istek ve arzuları ile meşgul olmadan şimdine olana odaklanmak düşük ruh hâlimden çıkıp olumsuz düşünce kalıplarından kurtularak stresiz depresyondan uzak şimdiki anı yaşama (anda kalmak) olanağı sağlar (Atalay, 2019a, s. 48). Mevlânâ'nın eserlerinde ise şükür ve anda kalmak ön planda olduğu gözlemlenmiş olup, bu iki tutumun mindfulness öğretisindeki çabalamama tutumunun alt tutumlarıdır. Ayrıca bazı hikâyelerinde çabalamama tutumuna yönelik araştırmalar yaptığımızda mindfulness tutumlarının birçoğu ile çabalamamayı anlattığı görülmektedir. Özellikle şükür ve anda kalmak üzerine verdiği öğütler çabalamama tutumu ile benzerlik gösterdiği gözlemlenmiştir.

Mindfulness öğretisindeki kabul bireyin mutlu olduğu durumlara ve acı içinde olduğu zamanlar eşit derecede kendini açması ile mümkündür. Kişi kazanmayı kabul ettiği tutumla kaybetmeyi de karşılamalı ve yapılan hatalar karşısında başkalarını ve kendini acımasızca eleştirmeden durabilmeyi sağlayan tutumlardan biridir (Atalay, 2019, s. 33). Ayrıca kabul ile korkulan şeyden kaçınmak korku duygusunun kuvvetlenmesiyle paradoksal hâline gelmektedir. Kabul ile yaşam ve insanın görevini yerine getirmesi ve kendi kendine olması gereken hâlde olması paradoksuna doğru ilerlemesi beklenmektedir (Ak, Eşen ve Özdengül, 2014, s. 136). Mevlânâ'nın eserlerinde ise kabul, Allah'tan geleni yargısızca kabul etmek olarak

ele alınırken, mindfulness kabul tutumunda tanrı veya yaradan gibi inanca yönelik kabul olmadığı gözlemlenmiştir.

Mindfulness öğretisinde bırakma kişinin bir şeyi olduğu gibi kabul etmesidir. Asıl olması gereken zihnin bir şeyleri tutma ya da bırakmadan vazgeçerek sadece olanı izleyerek teslim olmaktır. Mevlânâ'nın eserlerinde ise yine kabul gibi bırakmada, Allah'tan geleni yargısızca kabul ederek, O'nun tasarrufu olduğunu kabul ederek akışına bırakılması olarak öğütlediği gözlemlenmiştir. Dolayısıyla mindfulness öğretisindeki bırakma tutumunda da tanrı bırakma olmadığı gözlemlenmiştir.

Mindfulness'a yapılan eleştiriler, insanı hayal kurmaktan uzaklaştırdığı yönünde olmuştur. Farklı olasılıkları görmeyi engellediği düşünülürken aynı zamanda yaratıcı tarafı törpülediği yönünde düşünceler mevcuttur. Ayrıca tüm bu eleştiriler içerisinde yer alan diğer bir düşünce ise mindfulness yaşam şeklinin insanı yönlendirirken kapitalizmin meydana getirdiği koşulları görmezden gelmesine neden olduğu şeklindedir. Eleştirilere göre birey sorgulayıcı bakıştan uzaklaşıp, kapitalizm taleplerini kabul ile yaşamaya, başlamıştır. Bireylerin mevcut düzen içinde sorgulamadan çalışmaya devam ettikleri, şartlar karşısında tepkilerini kontrol etmek adına çaba gösterdikleri anlaşılmıştır (Purser, 2019, s. 2).

Mevlânâ düşüncesinde mindfulness tutumları incelenip benzerlikler bunarak tespiti yapıldı. Bu kapsamda Mevlânâ düşüncesinde mindfulness'ın eleştirilen yönleri itibari ile herhangi bir benzerlik bulunmamaktadır.

Mevlânâ'nın eserlerinde mindfulness öğretisi olduğu, yargılamama, başlangıç zihni, güven, çabalamama (şükür, anda kalmak) tutumlarının genel olarak benzer olduğu düşünülmektedir. Ancak Mevlânâ'nın bu tutumları edindirirken Allah inancını temel alması insanlarda daha etkili olduğunu düşündürmektedir. Dolayısıyla mindfulness öğretisinin Mevlânâ düşüncesinde olduğu ve tutumları edindirirken uyguladığı yöntemleri detaylandırmak adına multidisipliner ve geniş çaplı araştırmalara ihtiyaç vardır.

Mevlâna düşüncesindeki mindfulness tutumları kültürel olarak toplumumuzun değerlerine daha yakın olduğu için manevi danışmanlık hizmet süreçlerinde yol gösterici olabilir. Bu bağlamda danışmanlık sürecinde şu hususlar dikkate alınabilir;

1. Yaşam boyunca insanın düşünce şekilleri hayat kalitesini doğrudan etkilemektedir. Düşüncelerini doğru seçen birey huzurlu ve mutlu bir hayat için dönüşüme niyet eder. Bu değişim bireyin yaşadığı çevre ve bilgi kaynakları sayesinde olur. Bu nedenle insan kendisi için yeni farkındalıklar oluştururken geçmişten gelen düşünme alışkanlıklarını değiştirmelidir. Ancak bu değişim zaman ve çaba gerektirir. Zorlu geçecek bu süreçte Mevlânâ'nın bilinçli farkındalık öğretileri ona rehberlik edebilir.
2. Kişi bir durum veya insan hakkında yorum yaparken iyi ya da kötü düşünce ile kesin yargılar oluşturmak yerine Mevlânâ düşüncesinde olduğu gibi akışa bırakarak bunun Allah'ın tasarrufu olduğunu düşünülebilir.

3. İnsan yaşadıkları karşısında kesin yargılar oluşturmada önce şükretmeli ve sabırla beklemelidir. Özellikle kötü durumlarda iyileşme süreci zorlu olacağından sabrederken Mevlânâ'nın sabır ile ilgili öğretileri ona yol gösterici olabilir.
4. Birey her deneyimi ilk defa yaşıyormuş gibi hissederek anın keyfini sürmeli, ilk gördüğünden çok daha farklı detaylara yoğunlaşmalıdır. Çünkü gerçek, detaylarda gizli olup zaman değişimi getirdiğinden farklı bakış açıları (başlangıç zihni) insana mutluluk sağlayabilir. Mevlânâ'nın öğretilerinde de belirtildiği üzere her yeni günün ve her yeni başlangıcın yeni bir bakış açısıyla değerlendirildiğinde huzur ve mutluluk getirdiği düşünülebilir.
5. İnsanın duygu ve düşüncelerine güvenerek karşılaştığı durumları kabul etmesi onu huzurlu kılar. Bu süreçte Mevlânâ'nın kişinin kendisi olması ve kendine olan güvenini kaybetmemesi gerektiğini anlatan öğretileri kişiye kılavuzluk edebilir.
6. İnsanlar hayatta yetinmeyi öğrenerek kanaatkâr olmalıdır. Hayatın sırlarla dolu olduğu göz önünde bulundurularak an içinde olanlar karşısında çabalamamak zihni sağlıklı kılar ve kişi kendini mutlu hisseder. Ancak çabalamamak hayat boyu gösterilecek tutum değildir. Mevlânâ'nın da eserlerinde bahsettiği gibi hayatın bir dengesi vardır ve insanın an içinde yaşadıklarının Allah'ın tasarrufu dâhilinde geliştiği düşünülebilir.
7. İnsanların zorluklar karşısında düşüncelerini olumluya çevirmesi kabul tutumudur. Ancak insanoğlu bu tutumu her zaman gerçekleştirirken zihnen zorlanabilir. Bunun üstesinden gelebilmek için yani olanı olduğu gibi kabul etmek için bazen manevi desteğe ihtiyaç duyabilir. Bu durumda Mevlânâ'nın kabul ile ilgili öğütlerinde de bahsedildiği üzere yaşananların Allah'ın tasarrufu dâhilinde olduğunu bilmesi kabul sürecini hızlandırıp insanı mutlu ve huzurlu kılabılır.
8. İnsan kötü anıları ve hayallerini sürekli düşünerek zihnini meşgul edip mutsuz olmak yerine tüm bunlardan arınıp anı yaşamalıdır. Geniş perspektiften bakıldığında yaşam boyunca iyiye tutunmak ve sürekli mutlu olma isteği insanın psikolojisini bozabilir. Dolayısıyla bu düşüncelerden arınmak zor olduğundan Mevlânâ'nın bırakma ile ilgili öğretilerini kılavuz edinilebilir.
9. Mevlâna düşüncesindeki mindfulness tutumları kültürel olarak toplumumuzun değerlerine daha yakın olduğu için manevi danışmanlık hizmet süreçlerinde yol gösterici olabilir.

KAYNAKÇA

Ak, M., Eşen, E., & Özdengül, F. (2014). Mevlâna penceresinden bilişsel terapiler. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3(2014):133-141

Aktepe, İ. & Tolan, Ö. (2020). Bilinçli Farkındalık: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4):534-561.

Alidina, S. (2015). *Mindfulness for Dummies*. Chichester: John Wiley&Sons. United States.

Andrevski, G., & Miller, D. (2022). Forbearance: Strategic nonresponse to competitive attacks. *Academy of Management Review*, 47(1):59-74.

Atalay, Z. (2019). *Mindfulness - Bilinçli Farkındalık: Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı*. İnkılap Kitapevi. İstanbul.

Atalay, Z. (2019a). *Zorlayıcı Duygu ve Durumlarla Yaşayabilme Sanatı*. İstanbul: İnkılap Kitapevi.

Baer, R. (2019). Assessment of mindfulness by self-report. *Current Opinion in Psychology*, 28:42-48.

Baer, R. A., & Krietemeyer, J. (2006). *Overview of mindfulness-and acceptance-based treatment approaches. Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*, Elseicer, Acedemic Press.

Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64(1):1-83.

Black, A. (2014). *Living in the Moment: With Mindfulness Meditations*. Ryland Peters & Small.

Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31:23-33.

Dreyfus, G. (2013). *Is mindfulness present-centred and non-judgmental? A discussion of the cognitive dimensions of mindfulness*. In *Mindfulness*. Routledge.

Ditrich, T. (2016). Buddhism between Asia and Europe: The concept of mindfulness through a

historical lens. *Asian Studies*, 4(1):197-213.

Eflâki, A. (1995). *Âriflerin Menkıbeleri*, Trc., Yazıcı, T., Milli Eğitim Basımevi. İstanbul.

Ergün, M. (1993). *İnsan ve Eğitimi Üzerine Bir Deneme: Mevlânâ'nın Eğitim Görüşleri*. Ocak Yayınları. Ankara.

Fürûzanfer, B. (2005). *Mevlânâ Celâleddîn*. Trc., Uzluk, F. N., T.C. Konya Valiliği İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü Yayınları. Konya.

Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight journal*, 22(3):24-29.

Germer, C., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2016). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Publications.

Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1):263-279.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1):35-43.

Göktem, L. (2019). *Duygusal Zekâ Mindfulness Duygusal Farkındalığınızı Artırır*. Optimist Kitap. İstanbul.

Gölpınarlı, A. (1974). *Mevlânâ Celaleddin-i Rumi Mesnevi Şerhi*. Başbakanlık Kültür Müsteşarlığı Kültür Yayınları.

Gölpınarlı A. (1999). *Mevlânâ Celaleddin: Hayatı, Eserleri, Felsefesi*, İnkılap Yayınları. İstanbul.

Gunaratana, H. (2011). *Mindfulness in plain English*. Boston: Wisdom Publications.

Gyatso, J. (1992). *In The Mirror of Memory: Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*. Albany: State University of New York Press, USA.

Hayes, S, Orsillo S. & Roemer L. (2010). Changes in Proposed Mechanisms of Action During an Acceptance-Based Behavior Therapy for Generalized Anxiety Disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 48(3):238-245.

Henderson, J. (2007). Singapore's Wartime Heritage Attractions. *Journal of Tourism Studies*,

8(2):39-49.

Hong, P. Y., Lishner, D. A., & Han, K. H. (2014). Mindfulness and eating: An experiment examining the effect of mindful raisin eating on the enjoyment of sampled food. *Mindfulness*, 5:80-87.

Jarrett, N. L., Pickett, S. M., Amsbaugh, H., & Afzal, B. (2017). Mindfulness and forgiveness buffer distress: Associations with interpersonal transgression blameworthiness. *Counseling and Values*, 62(2):198-215.

Kabat-Zinn J. (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness*. Springer. New York.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2):144-156.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation?* Hachette. UK.

Kabat-Zinn, J. (2022). *Mindfulness'in İyileştirici Gücü*, Trc. Tarımtay Altun F., Demirci G. Diyojen Yayınları, İstanbul.

Karaismailoğlu, A. (2007). *Mevlânâ'nın Gözüyle İnsan ve Toplum*. Hizmet-İş Sendikası Yayınları. Ankara.

Keng, S. L., Smoski, M. J., Robins, C.J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clin Psychol Rev*. 31(6):1041-1056.

Killingsworth, M. A. & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*. 12;330(6006):932.

Langer, E. J., & Ngnoumen, C. T. (2017). *Mindfulness*. In *Positive Psychology*. Routledge.

Lazarus R. S. & Lazarus B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*, Oxford University Press.

Levesque, C., & Brown, K. W. (2007). Mindfulness as a moderator of the effect of implicit motivational self-concept on day-to-day behavioral motivation. *Motiv. Emot*. 31:284-299.

Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., & Eiroa-Orosa, F. J. (2017). The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: A systematic review of the empirical

literature. *Teaching and Teacher Education*, 61:132-141.

Mark W. & Penman, D. (2012). *Mindfulness: An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World*. Rodale Books. USA.

McCown, D., Reibel, D., & Micozzi, M. S. (2010). *Teaching mindfulness. A practical guide for clinicians and educators*. Springer. New York.

Navaro, L. (2015). *Haset ve Rekabet Kendi Kuyruğunu Yiyen Yılan*, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Olendzki, A. (2013). *The construction of mindfulness*. In *Mindfulness*. Routledge.

Öngören, R. (2004). *Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî*. Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi (C. 29). TDV Yayınları. İstanbul.

Özdengül, D. D. (2016). *Rumi Aşkın Terapi*. Karatay Yayınları.

Palmerino, M., Langer, E., & McGillis, D. (1984). *Attitudes and attitude change: Mindlessness-mindfulness perspective*. In *Attitudinal judgment*. Springer. New York.

Parrott W. G (1991). *The emotional experience of envy and jealous", in The psychology of jealousy and envy*, Ed. Peter Salovey, Guilford Press.

Prakash, R. S., Fountain-Zaragoza, S., Kramer, A. F., Samimy, S. & Wegman J. (2020). Mindfulness and Attention: Current State-of-Affairs and Future Considerations. *J Cogn Enhanc*. 4(3):340-367.

Purser, R. E., Forbes, D., & Burke, A. (2016). *Handbook of mindfulness: Culture, context, and social engagement*. Cham: Springer International Publishing.

Purser, R. (2019). The Mindfulness Conspiracy. Erişim Adresi: https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/jun/14/the-mindfulness-conspiracy-capitalist-spirituality?fbclid=IwAR0g30N-IQfrDFUIU6_TZyoS456tVfJjz3nJP44033IX4a5MV4wouGvZj. Erişim Tarihi: 20.12.2023.

Rosenberg M. B. (2014). *Çatışma Ortamında Barış Dili*. Trc: Baldan C, Alevi V, Maya Kitap. İstanbul.

Rûmî, M. C. (2015). *Mesnevî-i Ma'nevî*. Çevirenler: Örsn D, Kırlangıç H. Bilnet Matbaacılık, İstanbul.

Rûmî, M. C. (2022). *Fihi Ma FîH*. Trc. Karaismailoğlu, A. Vakıfbank Kùltür Yayınları. İstanbul.

Salzberg, S. (2011). Mindfulness and loving-kindness. *Contemporary Buddhism*, 12(1):177-182.

Sayar, K. (2021). *Kalp Zamani*. Kapı Yayınları. İstanbul.

Semerkindî, D. I. (1977). *Tezkire-i Devletşah*, Trc., Lugal N., Kervan Yayınevi. İstanbul.

Siegel, R. D., Germer, C. K. & Olendzki, A. (2009). *Mindfulness: What is it? Where did it come from?* In F. Didonna (Ed.) *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 17-35). Springer, New York.

Sipehsâlâr, F., İ. (2011). *Mevlânâ ve Etrafindakiler*, Trc., Yazıcı, T. Pinhan Yayıncılık. İstanbul.

Sultan Veled. (2017). *İbtidânâme*, Trc., Gölpinarlı A., İnkılâp Yayınevi. İstanbul.

Su, T., Guo, X., Liu, M., Xiao, R., & Xiao, Z. (2023). Better for bearance, lower depression: Evidence based on heart rate variability. *Frontiers in Psychology*, 13(1019402):1-10

Tarhan, N. (2012). *Mesnevi Terapi*. Timaş Yayınları. İstanbul.

Türk Diyanet Vakfı (TDV) (2023). *İslam Ansiklopedisi*. Erişim adresi: <https://islamansiklopedisi.org.tr/vakit>. Erişim tarihi: 05.12.2023.

Uzun, B., & Kral, T. (2021). Fark et, anda kal; namıdiğer Mindfulness: Farkandalık uygulamalarının dünü, bugünü ve kùltüre duyarlılığı. *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi*, 4(1):16-27.

Wolf, C., & Serpa, J. G. (2015). *A Clinician's Guide to Teaching Mindfulness: The Comprehensive Session-By-Session Program for Mental Health Professionals and Health Care Providers*. New Harbinger Publications. USA.

Xiao, Q., Yue, C., He, W., & Yu, J. Y. (2017). The mindful self: A mindfulness-enlightened self-view. *Frontiers in Psychology*, 8 (1752):1-10.

