



MEVLÂNA VE BİYOPSİKOSOSYAL SAĞLIK

Faik ÖZDENGÜL *

ÖZ

Bu çalışma, Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî'nin insan anlayışını fizyolojik sağlık, bilişsel yapılar ve modern psikoloji perspektifleriyle karşılaştırarak ele almaktadır. Birinci bölümde Mevlânâ'nın ruh sağlığına yaklaşımı, insanın bedensel, zihinsel ve ruhsal boyutlarıyla bütüncül bir varlık olarak görülmesi temelinde açıklanmıştır. İkinci bölümde, Mevlânâ'nın insan tasavvuru detaylandırılarak, bireyin manevi tekâmülü, aşkın dönüştürücü gücü, anlam arayışı, affedicilik, doğayla uyum ve öğrenme süreçleri vurgulanmıştır. Üçüncü bölümde Mevlânâ'nın bilişsel yapıları nasıl kavramsallaştırdığı incelenmiş; sezgi, kalp gözü, metafor ve sembollerle düşüncenin dönüştürülmesi, kognitif esneklik, öz-kavram ve boşluk kavramları öne çıkarılmıştır. Dördüncü bölümde ise Mevlânâ'nın düşüncelerinin modern psikolojinin travma sonrası büyüme, mindfulness, öz-şefkat, anlatı terapisi, gelişim psikolojisi ve ekopsikoloji gibi farklı alanlarıyla olan güçlü paralellikleri tartışılmıştır. Sonuç olarak Mevlânâ'nın çok katmanlı ve bütüncül insan anlayışının, çağdaş psikofizyolojik kuram ve uygulamalara ilham verebilecek zengin bir kaynak sunduğu ifade edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Mevlâna, Fizyoloji, Biyoloji, Psikoloji, Mesnevi.

* Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Konya / Türkiye.
fozdengul@gmail.com. [ORCID: 0000-0001-9670-0789](https://orcid.org/0000-0001-9670-0789).

Rumi And Biopsychosocial Health

Faik ÖZDENGÜL[†]

Abstract

This study deals with Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî's understanding of human beings by comparing them with the perspectives of physiological health, cognitive structures and modern psychology. In the first part, Mevlana's approach to mental health is explained on the basis of seeing human beings as a holistic being with physical, mental and spiritual dimensions. In the second part, Mevlana's human imagination is elaborated and the spiritual evolution of the individual, the transformative power of love, the search for meaning, forgiveness, harmony with nature and learning processes are emphasized. In the third part, how Mevlana conceptualized cognitive structures was examined; The concepts of intuition, heart eye, transformation of thought with metaphors and symbols, cognitive flexibility, self-concept and emptiness are highlighted. In the fourth chapter, the strong parallels of Mevlana's thoughts with different fields of modern psychology such as post-traumatic growth, mindfulness, self-compassion, narrative therapy, developmental psychology and ecopsychology are discussed. As a result, it has been stated that Mevlana's multi-layered and holistic understanding of human beings offers a rich source that can inspire contemporary psychophysiological theories and practices.

Key Words: Mevlana, Physiology, Biology, Psychology, Masnavi

Giriş

Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî (1207-1273), yalnızca Anadolu coğrafyasının değil, tüm dünyanın en önemli düşünürlerinden, mutasavvıflarından ve şairlerinden biri olarak kabul edilmektedir. O, yalnızca şiirleriyle değil, aynı zamanda derin felsefi, fizyolojik ve psikolojik analizleriyle de insanlığın ortak mirasına büyük katkılar sunmuştur. Mevlânâ'nın düşünce sisteminin temelini insanın anlam arayışı, zihinsel dönüşümü ve ruhsal tekâmülü oluşturmaktadır. Bu

[†] Assoc. Prof. Dr., Necmettin Erbakan University, Faculty of Medicine, Konya / Türkiye.

fozdengul@gmail.com. ORCID: 0000-0001-9670-0789.

yönüyle Mevlânâ, modern psikolojinin ve kognitif bilimlerin üzerinde çalıştığı birçok temel soruya yüzyıllar öncesinden ışık tutmuş bir düşünür olarak görülmektedir.

Mevlânâ'nın eserlerinde işlediği konular, insan zihninin, duygularının ve davranışlarının derinlemesine anlaşılmasına imkân tanıyan çok katmanlı bir yapıdadır. Özellikle Mesnevî adlı eseri, binlerce beyitlik hacmiyle yalnızca bir edebi şaheser değil, aynı zamanda insanın bilişsel, duygusal ve ahlaki gelişimini anlatan kapsamlı bir psikolojik analiz metni olarak da değerlendirilmektedir. Mesnevî'de anlatılan sembolik hikâyeler, insanın iç dünyasında var olan karmaşık düşünce kalıplarını çözmeyi, bunları daha sağlıklı ve tutarlı bir yapıya dönüştürmeyi amaçlamaktadır.

Günümüz psikolojisinin üzerinde önemle durduğu kavramlardan biri olan bilişsel yeniden yapılandırma (cognitive restructuring), bireyin otomatik düşünce kalıplarını sorgulaması ve yeniden düzenlemesi sürecidir (Beck, 1976). Mevlânâ'nın eserlerinde vurguladığı "hamlıktan pişkinliğe" yolculuk ise, insanın zihnindeki dar ve katı kalıpları kırarak daha esnek, kapsayıcı ve dengeli bir bakış açısına ulaşmasını temsil eder. Bu bakış açısı, modern psikoterapilerde hedeflenen sağlıklı kognitif dönüşümle büyük paralellik taşır.

Ayrıca Mevlânâ'nın insan anlayışı, yalnızca akli merkeze alan bir yaklaşımı değil, aynı zamanda sezgi, kalp gözü ve manevi farkındalık boyutlarını da kapsayan bütüncül bir modeli içermektedir. Modern psikolojide özellikle "çoklu bilişsel sistemler" (dual-process) teorileri, insanın hem hızlı, sezgisel hem de yavaş, analitik sistemlerle düşündüğünü ileri sürmektedir (Kahneman, 2011). Mevlânâ da akıl ile kalp, rasyonalite ile sezgi arasında bir dengeyi savunarak bu çoklu bilişsel boyutların uyumlu çalışması gerektiğini vurgular.

Mevlânâ'nın üzerinde ısrarla durduğu bir diğer tema ise aşk kavramıdır. Ona göre aşk, insanın kendisini aşmasını, benliğinin dar sınırlarından kurtularak evrensel varoluşla bütünleşmesini mümkün kılan temel bir güçtür. Bu anlayış, modern psikolojideki öz-anlayış (self-compassion), öz-farkındalık (self-awareness) ve kişilerarası şefkat (compassion) süreçleriyle yakından ilişkilendirilebilir (Neff, 2003). Aşk, burada yalnızca bir romantik duygulanım değil, insanın varoluşunu anlamlandırma, başka varlıklarla derin bağlar

kurma ve bütünsel bir psikolojik iyilik hâli geliştirme aracıdır.

Bununla birlikte Mevlânâ, insanın yaşadığı acıların, travmaların ve zorlukların da birer öğretmen olduğu fikrini savunur. “Dert insana yol gösterir” anlayışı, günümüzde travma sonrası büyüme (post-traumatic growth) kuramlarıyla (Tedeschi - Calhoun, 2004) benzerlik göstermektedir. Travmatik deneyimlerin bireyin anlam dünyasında bir kırılma yaratabileceği, ancak bu kırılmanın aynı zamanda yeni bir benlik inşası için fırsat sunabileceği fikri hem Mevlânâ’da hem de çağdaş psikolojide öne çıkan önemli bir kavrayıştır.

Mevlânâ’nın felsefesinde yer alan “ölmeden önce ölmek” kavramı da oldukça dikkat çekicidir. Bu kavram, bireyin eski benlik algısını bırakması, önyargılarından, sabit inançlarından ve korkularından sıyrılarak yeni bir benlik inşa etmesi gerektiğini ifade eder. Modern psikolojide “ego ölümü” veya “benlik şemalarının yeniden inşası” olarak ele alınabilecek bu süreç, insanın bilişsel dönüşümünü ve ruhsal olgunlaşmasını anlatır.

Mevlânâ’nın eserlerinde gözlenen bir başka önemli husus da sembollerle dolu anlatım dilidir. Semboller, insan zihninde soyut kavramların somutlaştırılması, böylece kolayca hatırlanabilir ve yeniden anlamlandırılabilir hâle gelmesini sağlar (Jung, 1964). Mesnevî’de yer alan fil hikâyesi, testi kırılınca suyun serbest kalması gibi imgeler, bireyin dünyayı algılama biçimini dönüştürmesine katkıda bulunan güçlü kognitif araçlar olarak görülebilir. Modern anlatı terapilerinde de (White - Epston, 1990) benzer şekilde metaforik anlatılar bireylerin düşünce kalıplarını değiştirmelerinde etkili bir araç olarak kullanılmaktadır.

Günümüzde yapılan psikolojik araştırmalar, sembollerin ve metaforların yalnızca estetik veya edebi bir unsur değil, aynı zamanda güçlü bir zihinsel işlev gördüğünü ortaya koymaktadır (Lakoff - Johnson, 2003). Mevlânâ’nın sembol dili, bu anlamda hem bireyin duygusal zekâsını geliştiren hem de zihinsel esnekliğini artıran bir unsur olarak değerlendirilebilir.

Mevlânâ’nın bakış açısında dikkat çeken bir diğer tema da insanın kendisiyle barışması, kendini olduğu gibi kabul etmesi ve bu

kabulden doğan içsel huzurla toplumsal barışa katkıda bulunmasıdır. “Beri gel, beri, daha beri, bu yol vuruculuk bu hır güre nereye dek, sen bensin işte ben de senim” dizelerinde özetlenen bu yaklaşım, öz-kabul (self-acceptance) ve başkalarını kabul etme süreçlerini güçlendiren bir anlayış olarak görülebilir. Modern psikolojide şefkat odaklı terapilerin (compassion-focused therapy) temel amacı da budur (Gilbert, 2010).

Ayrıca Mevlânâ’nın insanı bir yolcu olarak tanımlaması, bireyin sürekli gelişen, değişen, kendini dönüştüren bir varlık olduğunu vurgular. Bu yaklaşım, Erikson’un (1968) psikososyal gelişim aşamalarında tanımladığı kimlik oluşumu ve benlik bütünlüğü kazanma süreçleriyle de örtüşmektedir. Birey, yaşam yolculuğunda çeşitli deneyimlerden geçerek, bu deneyimlerden edindiği dersler sayesinde zihinsel ve ruhsal olgunluğa ulaşır.

Mevlânâ’nın düşüncelerinin fizyolojik sağlık açısından da önemli çıkarımları vardır. Örneğin stres, öfke, kin gibi duyguların kalpte, bedende ve zihinde bıraktığı olumsuz etkiler Mesnevî’de sıkça vurgulanır. Modern psikosomatik tıp da bu tür duyguların bağışıklık sistemini zayıflatıldığını, kardiyovasküler hastalık riskini artırdığını göstermektedir (Sapolsky, 2004). Mevlânâ’nın hoşgörü, affedicilik ve tevazu gibi değerleri öne çıkarması, bedensel sağlığı dolaylı yoldan da olsa destekleyen önemli bir psikolojik koruyucu faktör sunmaktadır.

Mevlânâ’nın eserlerinde görülen evrensel değerler, çağdaş psikolojinin pozitif psikoloji yaklaşımıyla da doğrudan bağ kurmaktadır. Pozitif psikoloji, bireyin güçlü yönlerini, değerlerini, anlam arayışını ve yaşam doyumunu inceleyen bir alan olarak (Seligman - Csikszentmihalyi, 2000) Mevlânâ’nın insan anlayışıyla büyük oranda örtüşmektedir. Özellikle “hamlıktan pişkinliğe” metaforu, pozitif psikolojinin bireyin potansiyelini gerçekleştirme hedefine paralel bir dönüşüm sürecini tarif eder.

Mevlânâ’nın düşünce sisteminde insan, evrenin küçük bir yansıması olarak kabul edilir. Bu anlayış, bireyin yalnızca kendisiyle değil, tüm varoluşla uyum içinde olması gerektiği inancını besler. Modern psikolojide de ekopsikoloji gibi yaklaşımlar (Roszak, 1992) bireyin doğayla ve evrenle kurduğu ilişkinin ruhsal sağlığı güçlen-

dirdiğini ortaya koymaktadır. Mevlânâ'nın "birlik" vurgusu, yalnızca sosyal uyum değil, ekolojik uyum açısından da güncel ve değerli bir perspektif sunmaktadır.

Sonuç olarak Mevlânâ'nın bilişsel ve psikolojik yaklaşımları, günümüz psikolojisiyle güçlü bir diyalog kurabilecek zenginliktedir. Onun insanı bir bütün olarak ele alan, akıl ile kalbi, sezgi ile mantığı, bireysel iyilik hâli ile toplumsal barışı birlikte düşünmeyi öneren yaklaşımı, modern kognitif bilimler açısından incelenmeye değerdir. Bu makalenin devamında, Mevlânâ'nın insan anlayışının daha derinlemesine analizi, kognitif süreçlere dair katkıları, sembol dilinin işlevi ve modern psikoterapiyle kesişim alanları ayrıntılı biçimde ele alınacaktır. Böylece Mevlânâ'nın yalnızca tarihsel bir figür değil, aynı zamanda çağdaş insan bilimlerine yol gösterici bir düşünür olduğu daha net bir şekilde ortaya konacaktır.

2. Mevlânâ'nın İnsan Anlayışı

Mevlânâ'nın düşünce dünyasında insan hem biyolojik hem ruhsal hem de bilişsel yönleriyle çok boyutlu bir varlık olarak ele alınır. Onun antropolojik bakış açısı, yalnızca insanın maddi bedeniyle değil, aynı zamanda aklı, kalbi, ruhu ve sezgileriyle birlikte bütüncül bir şekilde anlaşılması gerektiğini savunur. Bu yaklaşım, modern psikolojide sıklıkla başvurulanan biyopsikososyal modelle büyük benzerlik göstermektedir (Engel, 1977). İnsan bedeni, zihni ve ruhu arasında sürekli bir etkileşim vardır; Mevlânâ bu etkileşimi bir nevi ahenkli bir orkestra gibi betimler. Her bir bileşenin uyumsuzluğu, kişinin psikolojik ve fizyolojik sağlığını olumsuz etkileyebilir.

Mevlânâ'ya göre insanın özünde bir potansiyel saklıdır ve bu potansiyel, doğru bir eğitim, irade ve manevi tekâmül yoluyla ortaya çıkabilir. Mesnevî'de geçen "hamlıktan pişkinliğe" yolculuk metaforu, insanın bu gelişim sürecini sembolize eder. İnsan doğuştan getirdiği yetenekleri, aklı ve kalbiyle işleyerek olgunlaşır. Bu süreçte, birey önce benliğinin karanlık taraflarıyla yüzleşmek zorundadır. Kibir, bencillik, öfke, haset gibi duygular Mesnevî'de sıkça eleştirilen unsurlardır. Bu tür olumsuz duyguların insanın hem ruh sağlığı hem de bedensel sağlığı üzerinde yıpratıcı etkileri olduğu vurgulanır. Günümüzde yapılan psikosomatik araştırmalar da bu görüşü doğrular niteliktedir (Sapolsky, 2004).

Mevlânâ'nın insan anlayışında aşk merkezi bir konumda yer alır. Aşk, yalnızca duygusal bir deneyim değil, aynı zamanda insanı dönüştüren, özünü ortaya çıkaran, benliği genişleten bir ilahi güç olarak tanımlanır. Bu bağlamda aşk, modern psikolojideki öz-farkındalık (self-awareness) ve öz-anlayış (self-compassion) süreçlerini destekleyen bir temel motivasyon kaynağı olarak düşünülebilir (Neff, 2003). Aşk, insanı ego merkezli düşünceden çıkarıp daha evrensel bir benlik algısına taşır. Bu sayede birey hem kendisini hem de başkalarını kapsayan daha geniş bir şefkat ve merhamet duygusuna ulaşır.

Bunun yanında Mevlânâ, insanın sürekli bir arayış içerisinde olduğunu belirtir. Bu arayış, anlam arayışı olarak da yorumlanabilir. Frankl'ın (1963) logoterapi yaklaşımında da bireyin yaşamdaki en temel motivasyonunun "anlam" bulmak olduğu ileri sürülür. Mevlânâ da insana, yaşadığı her olayda bir anlam aramayı, bu anlam sayesinde ruhsal büyümeyi öğretir. Mesnevî'deki hikâyelerde sıkça rastlanan sınav ve imtihan motifleri, insanın dünyada karşılaştığı zorlukları yalnızca acı verici deneyimler olarak değil, aynı zamanda birer ruhsal öğretmen olarak görmesi gerektiğini hatırlatır. Bu perspektif, bireyin travma sonrası büyüme kapasitesini güçlendiren çok değerli bir bilişsel çerçevedir (Tedeschi - Calhoun, 2004).

Mevlânâ'nın insan tasavvurunda yer alan bir diğer önemli nokta, insanın kendini dönüştürme kapasitesidir. Ona göre insan, değişime açık bir varlıktır. Katı, sabit, değişmeyen düşünce ve davranış kalıpları insanın tekâmülünü engeller. Bu bağlamda Mevlânâ, bireyi kendi zihinsel kalıplarını sorgulamaya, dogmaları yıkmaya ve esnek bir bilinç geliştirmeye çağırır. Modern psikolojide bilişsel esneklik (cognitive flexibility) kavramı da tam olarak bu süreci tanımlar (Kashdan - Rottenberg, 2010). Bireyin farklı durumlara uyum sağlama, alternatif çözümler üretebilme kapasitesi hem psikolojik dayanıklılık hem de fiziksel sağlık açısından büyük önem taşır.

Mevlânâ, insanın yalnızca bireysel olarak olgunlaşmasını değil, aynı zamanda toplumsal ilişkilerinde de sağlıklı bir denge kurmasını öğütler. Mesnevî'de yer alan pek çok hikâye, bireyin başkalarıyla olan ilişkilerinde adaletli, dürüst, hoşgörülü ve merhametli olması gerektiğini vurgular. Bu yaklaşım, sosyal psikolojideki prososyal

davranış teorileriyle örtüşür (Batson, 2011). Empati, paylaşma ve bağışlayıcılık gibi tutumlar, yalnızca toplumsal düzeni değil, aynı zamanda bireyin psikolojik esenliğini de pekiştirir.

Mevlânâ'nın kullandığı semboller, insanın karmaşık yapısını anlamak açısından eşsiz bir araçtır. Örneğin “ney” metaforu, insanın Allah'tan kopmasıyla yaşadığı içsel boşluğu sembolize eder. Neyin sesi, insanın asıl kaynağına duyduğu özlemi dile getirir. Bu semboller, bireyin kendi ruhsal ihtiyaçlarını keşfetmesine yardım eden güçlü kognitif imgeler olarak işlev görür. Jung'un (1964) arketip teorisiyle benzer şekilde, kolektif bilinçdışındaki evrensel sembollerin insan psikolojisinde dönüştürücü bir rol oynadığı savunulur.

Öte yandan Mevlânâ, insanın kendi kusurlarını görebilmesi için de derin bir içsel gözlem pratiği önerir. Bu gözlem, günümüzde mindfulness (bilinçli farkındalık) uygulamalarına benzer bir dikkat geliştirme süreci olarak yorumlanabilir (Kabat - Zinn, 2003). Kişinin kendi düşüncelerini, hislerini ve davranışlarını yargılamadan gözlemleyebilmesi, zihinsel sağlık açısından son derece koruyucu bir faktördür. Mesnevî'deki hikâyeler, bireyin nefsiyle yüzleşmesini kolaylaştıran birer zihinsel aynadır.

Mevlânâ'nın insan anlayışında affedicilik de önemli bir yer tutar. Affetmek, sadece başkasını değil, aynı zamanda kendini de bağışlayabilmeyi içerir. Bu yönüyle affedicilik, modern psikolojide “duygusal yükten kurtulma” ve psikolojik rahatlama sağlayan güçlü bir iyileştirici süreç olarak ele alınır (Worthington, 2005). Affetmenin kalp sağlığı, bağışıklık sistemi ve stres hormonları üzerindeki olumlu etkileri bilimsel olarak da kanıtlanmıştır (Toussaint et al., 2015). Mevlânâ'nın “kin tutmak kalpte paslanmadır” sözü, bunun hem manevi hem de fizyolojik boyutunu özetler niteliktedir.

Ayrıca Mevlânâ, insanın doğayla ve evrenle uyum içinde yaşaması gerektiğini savunur. “Birlik” kavramı, onun insan anlayışında temel bir ilkedir. Birey kendisini diğer varlıklardan ayrı görmemeli, bütünün bir parçası olduğunu idrak etmelidir. Bu yaklaşım, modern ekopsikoloji (Roszak, 1992) anlayışıyla çarpıcı bir paralellik gösterir. Bireyin doğayla kurduğu bağın güçlenmesi, psikolojik iyi oluşu pekiştirdiği gibi, çevresel duyarlılığı da artırır.

Mevlânâ'nın insan modelinde öne çıkan bir başka unsur, bireyin yaşam boyu öğrenen bir varlık olmasıdır. Öğrenme süreci, yalnızca bilgi edinme değil, aynı zamanda davranışları, tutumları ve inançları değiştirmek sürecidir. Mevlana'nın bir şiirinde söylediği gibi "her gün bir yerden göçmek ne güzel" anlayışı, bireyin sürekli değişen dünyaya uyum sağlama ve kendini yenileme kapasitesini öne çıkarır. Modern gelişim psikolojisi de (Piaget, 1971) insanın bilişsel şemalarını yeniden organize ederek geliştiğini savunur.

Sonuç olarak Mevlânâ'nın insan anlayışı; derin, bütüncül ve katmanlı bir bakış açısı sunmaktadır. Bu bakış açısı, insanı sadece bir organizma olarak değil, aynı zamanda sosyal, kültürel, ruhsal ve bilişsel yönleriyle ele alır. Modern psikolojiyle şaşırtıcı derecede uyumlu olan bu yaklaşım, insanın psikolojik iyi oluşunu güçlendirecek çok sayıda öğreti barındırır. Mevlânâ'nın düşünceleri, çağdaş psikoterapi modellerine ilham verecek potansiyelde zengin bir felsefi arka plana sahiptir.

3. Mevlânâ'da Kognitif Yapılar

Mevlânâ'nın düşünce dünyasında kognisyon yalnızca akıl yürütmeyle sınırlı bir süreç olarak görülmez; aksine, sezgi, gönül, manevi farkındalık ve aşk gibi çok katmanlı boyutları içeren kapsamlı bir zihinsel faaliyet alanı olarak tasavvur edilir. Modern psikolojide bilişsel süreçler çoğunlukla algı, dikkat, hafıza, problem çözme ve karar verme gibi kavramlarla sınırlandırılırken (Sternberg, 2012), Mevlânâ'nın bakış açısı bu alanı çok daha geniş bir perspektiften ele alır.

Mevlânâ'ya göre insan aklı, tek başına hakikati kavramakta eksiktir. Aklın sınırları, insanın hakikati anlamasında onu çoğu zaman yanıltabilir. Bu yüzden kalp gözü (basiret) ve sezgi (ilham) Mevlânâ'nın bilişsel sisteminde kritik bir yer tutar. O, aklı bir araç olarak kabul eder, ancak asıl yol gösterici olarak sezgiyi ve aşkı ön plana çıkarır. Bu yaklaşım, modern psikolojide gelişmekte olan "bütüncül kognisyon" veya "bilinçli farkındalıkla bütünleşik biliş" (mindful cognition) teorileriyle benzerlik taşır (Shapiro et al., 2006).

Mesnevî'deki sembolik anlatımlar, insanın zihninde yerleşmiş katı şemaları sarsmayı, esnek ve yaratıcı düşünmeyi teşvik etmeyi

amaçlar. Mevlânâ'nın metaforları, bireyin düşünce kalıplarına meydan okuyarak yeni bağlantılar kurmasına olanak tanır. Bu süreç, anlatı terapilerinde de kullanılan "yeniden yazım" (re-authoring) tekniğiyle benzerlik gösterir (White - Epston, 1990). Kişi, kendisini kısıtlayan veya acı veren düşünce örüntülerinden kurtularak daha sağlıklı bir zihinsel yapı inşa edebilir.

Mevlânâ'nın bilişsel yapılarla ilgili bir başka önemli vurgusu, insanın içsel çatışmalarını dönüştürme gücüdür. Mesnevî'deki hikâyelerde sıkça geçen "kurt ve kuzu" ya da "ateş ve su" metaforları, bireyin içinde var olan zıt eğilimleri temsil eder. Bu eğilimlerin dengelenmesi, modern psikolojideki içsel denetim ve benlik bütünlüğü (self-integration) kavramlarıyla örtüşür (Erikson, 1968). İnsan zihni çatışmalı eğilimleriyle barıştıkça, daha sağlıklı ve tutarlı bir benlik şeması geliştirebilir.

Mevlânâ'nın kognitif yapılar anlayışında dikkat çeken bir diğer unsur, bireyin önyargılarından kurtulma ihtiyacıdır. O, önyargıyı "paslanmış ayna" olarak tanımlar; aynanın pası silinmeden hakikati yansıtamayacağı gibi, insan zihni de önyargılarından arınmadıkça doğruyu göremez. Bu bakış açısı, bilişsel çarpıtmalarla mücadele eden modern bilişsel terapilerin (Beck, 1976) temel felsefesiyle büyük ölçüde benzeşir.

Mevlana'ya göre insan kendi kıymetinin farkında değildir. "Bir atlas kumaştın gittin kendini bir hırkaya yamadın" cümlesinde olduğu gibi insanın kendilik anlayışı, bireyin öz-kavramı üzerinde de derin bir etkiye sahiptir. Mevlânâ'ya göre insanın kendisini nasıl gördüğü, davranışlarını ve kararlarını belirler. Bu yaklaşım, sosyal psikolojideki öz-kimlik kuramları (self-concept theory) ile doğrudan ilişkilidir (Markus - Wurf, 1987). Bireyin kendine dair inançları, yaşamındaki fırsatları algılama biçimini, ilişkilerini ve ruhsal esenliğini etkiler.

Mevlânâ'nın bilişsel dünyasında "çoklu perspektif" geliştirmek önemli bir beceri olarak öne çıkar. Mesnevî'de anlatılan çok katmanlı hikâyeler, olaylara farklı açılardan bakmayı öğretir. Örneğin aynı olay bir bölümde olumsuz, başka bir bölümde olumlu bir bağlamda sunulur. Bu anlatı biçimi, bireyin kognitif esnekliğini artırır ve alternatif değerlendirme kapasitesini geliştirir. Modern psikolojide bu

yetenek, psikolojik dayanıklılığın (resilience) ana bileşenlerinden biri olarak kabul edilir (Bonanno, 2004).

Bununla birlikte Mevlânâ'nın kognitif yaklaşımında dikkat çeken temel kavramlardan biri de "boşluk"tur. Boşluk, insan zihninin ön yargılardan, arzu ve korkulardan temizlenmiş saf hâlini temsil eder. Modern meditasyon tekniklerinde de zihni "boşaltmak" ve böylece yeni farkındalıklara yer açmak önemli bir hedeftir (Kabat - Zinn, 2003). Mevlânâ'nın "bu aklın mahremi akılsızdan başkası değildir" önerisi, tam da bu bilişsel temizlik sürecine işaret eder.

Mevlânâ'nın kullandığı sembollerin işlevi de bilişsel süreçler açısından oldukça önemlidir. Fil, aslan, yılan gibi hayvan sembolleri; insanın içsel eğilimlerini, bilinçdışı dürtülerini ve bastırılmış yönlerini temsil eder. Bu semboller aracılığıyla birey, kendi içsel dünyasındaki unsurları daha kolay tanıyabilir ve onlarla yüzleşebilir. Jung'un arketip kavramıyla büyük oranda benzeşen bu sembolizm, kolektif bilinçdışının da insan kognisyonunu şekillendirdiğini göstermektedir (Jung, 1964).

Mevlânâ'nın öğretisinde "ayna" sembolü de sıkça geçer. Ayna, insanın kendisini olduğu gibi görebilmesini, kusurlarını fark edebilmesini ve kendini değerlendirebilmesini simgeler. Modern psikoterapi tekniklerinde de kişinin kendisini yansıtması (self-reflection) çok güçlü bir iyileştirici süreçtir (Neimeyer, 2009). Mevlânâ'nın bu sembolü hem bilişsel farkındalığı hem de öz-şefkati artırıcı bir araç olarak değerlendirilebilir.

Mevlânâ'nın kognitif sisteminde düşüncüyü dönüştürmenin yolu, mecazlarla, metaforlarla, sembollerle konuşmaktan geçer. Çünkü soyut hakikatlerin doğrudan anlatılması insan zihninde çoğu zaman dirençle karşılaşır. Metaforik anlatım ise bu direnci yumuşatır, insanın savunma mekanizmalarını aşarak mesajın daha derin katmanlara ulaşmasını sağlar. Bu özellik, modern psikoterapide kullanılan imgelem teknikleriyle de (imagery techniques) benzerlik taşır (Holmes - Mathews, 2010).

Bir başka dikkat çeken boyut ise Mevlânâ'da "bilgi"nin tanımıdır. O, bilgiyi yalnızca rasyonel veri olarak değil, aynı zamanda deneyimsel bir bilgelik (hikmet) biçiminde ele alır. Bu anlayış, gü-

nümüzde artan şekilde tartışılan sezgisel karar verme modelleriyle örtüşür (Gigerenzer, 2007). Modern kognitif psikoloji de sezgisel bilgeliğin özellikle belirsizlik durumlarında hızlı ve etkili karar almada avantaj sağladığını savunur.

Mevlânâ'nın sıkça kullandığı bir diğer kavram olan "ölmeden önce ölmek" de bilişsel düzeyde güçlü bir anlam taşır. Bu deyim, kişinin eski benlik algılarını, sabit düşünce kalıplarını terk ederek kendini yeniden inşa etmesi gerektiğini anlatır. Yani bilişsel bir devrim, radikal bir paradigma değişikliği önerir. Modern psikolojide buna şema değişimi veya inanç sistemlerinin dönüşümü denir (Young vd., 2003).

Mevlânâ'nın "kalp gözü" ifadesi de modern psikolojinin empati, duygusal zeka ve perspektif alma becerileriyle ilişkili görülebilir. Kalp gözüyle bakmak, insanın yalnızca dış verileri değil, başkasının duygularını, niyetlerini, ihtiyaçlarını da anlayabilmesini ifade eder. Goleman'ın (1995) duygusal zekâ kuramında tanımladığı temel becerilerle büyük paralellik taşır.

Son olarak Mevlânâ'nın bilişsel yaklaşımında öğrenme ve değişim iç içe geçmiştir. Birey, sürekli bir öğrenme ve gelişme süreci içindedir. Yeni deneyimler, yeni insanlar, yeni anlamlar insan zihnini daima besler. Mevlana'nın "her gün bir yerden göçmek ne güzel" sözü, sabit zihinsel kalıpları kırmayı ve yenilenmeye açık olmayı öğütler. Bu tavsiye, modern yaşam boyu öğrenme kuramlarının (Illeris, 2007) da özünü oluşturur.

Sonuç olarak Mevlânâ'nın kognitif yapılar anlayışı; sembolizmi, sezgiyi, aşkı ve kalp gözüyle birleşen çok katmanlı bir sistemdir. Bu sistem, modern psikolojinin henüz yeni yeni keşfetmeye başladığı birçok alana asırlar öncesinden katkıda bulunmuş görünmektedir. Mevlânâ'nın insan zihnine dair ortaya koyduğu bu bütüncül yaklaşım, günümüz psikoterapi modellerine hem teorik hem de pratik olarak zenginleştirici perspektifler kazandırabilir.

4. Mevlânâ'nın Düşüncesinin Modern Psikoloji ile Kesişimleri

Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî'nin 13. yüzyılda geliştirdiği insan anlayışı, çağdaş psikolojinin temel kavramlarıyla şaşırtıcı ölçüde örtüşmektedir. Onun eserlerinde ortaya koyduğu çok boyutlu insan

tasavvuru, modern psikolojideki temel kuramlar ve uygulamalar açısından dikkat çekici paralellikler sunar. Bu açıdan Mevlânâ'nın düşünce sistemi, tarihsel bir mistik öğretinin ötesinde, çağdaş insan bilimlerine de katkı sağlayan kapsamlı bir paradigma olarak değerlendirilebilir.

Mevlânâ'nın merkezinde yer alan aşk kavramı, modern psikolojideki öz-anlayış, öz-şefkat ve kişilerarası bağlanma modelleriyle yakın ilişkilidir. Özellikle Neff'in (2003) geliştirdiği öz-şefkat teorisi, bireyin kendisine karşı nazik olmasını, hatalarını hoşgörüyü karşılamasını ve insan oluşunun ortak kırılganlıklarını kabul etmesini öngörür. Mevlânâ'nın "aşk"ı ise insanın yalnızca kendini değil, tüm varlıkları kapsayan bir merhamet ve kabul duygusu geliştirmesi anlamına gelir. Bu açıdan Mevlânâ'nın aşk öğretisi, öz-şefkat odaklı terapilerin (Compassion Focused Therapy) amaçladığı psikolojik dönüşümle büyük oranda örtüşmektedir (Gilbert, 2010).

Bir diğer önemli kesişim noktası, Mevlânâ'nın bilişsel esneklik anlayışıdır. Mevlânâ, katı kalıplara, önyargılara, dogmalara saplanıp kalmanın insanı ruhen daralttığını savunur. Bunun yerine sürekli bir öğrenme, değişim ve dönüşüm yolculuğunu önerir. Bu yaklaşım, modern psikolojide "bilişsel yeniden yapılandırma" (cognitive restructuring) ve "bilişsel esneklik" (cognitive flexibility) kavramlarıyla benzer (Beck, 1976; Kashdan - Rottenberg, 2010). Bireylerin kendilerini kısıtlayan inançları sorgulaması, alternatif düşünce biçimlerini denemesi, psikolojik dayanıklılığın temel bileşenlerinden biridir.

Mevlânâ'nın "hamlıktan pişkinliğe" metaforu, pozitif psikolojinin geliştirdiği insan potansiyelini gerçekleştirme teorileriyle yakından bağlantılıdır. Seligman ve Csikszentmihalyi'nin (2000) pozitif psikoloji akımı, bireylerin güçlü yanlarını, anlam arayışlarını ve iyi oluş durumlarını öne çıkararak klasik psikolojinin patoloji odaklı yaklaşımını dönüştürmeyi hedeflemiştir. Mevlânâ da insanın özündeki güzellikleri ortaya çıkararak kemale ermesini savunur. Bu, bireysel gelişimi destekleyen bir motivasyon kaynağı sunar.

Mevlânâ'nın travmaya bakışı da modern travma psikolojisiyle paralellikler taşır. Mesnevî'de sıkça rastlanan "dert insanı pişirir" anlayışı, insanın yaşadığı olumsuz deneyimlerin bir büyüme fırsatı

na dönüşebileceği fikrini yansıtır. Bu, Tedeschi ve Calhoun'un (2004) tanımladığı travma sonrası büyüme (post-traumatic growth) kuramıyla örtüşmektedir. Travmanın insanı kırabileceği kadar, yeniden inşa edebileceği de kabul edilir. Mevlânâ, acının, bireyi hakikate yaklaştıran bir öğretmen olduğuna inanır.

Mevlânâ'nın modern psikolojideki mindfulness (bilinçli farkındalık) uygulamalarıyla da güçlü benzerlikleri vardır. Mesnevî'de önerilen sürekli tefekkür, iç gözlem ve kalbin temizlenmesi yoluyla dünyaya daha açık ve kabullenici bakma hali, Kabat-Zinn'in (2003) tanımladığı mindfulness yaklaşımıyla örtüşür. Zihnin otomatikleşmiş, katı tepkilerinden sıyrılarak anda kalabilme, duygularla daha sağlıklı ilişki kurabilme becerileri, Mevlânâ'nın manevi terbiyesinde de yer alır.

Ayrıca Mevlânâ'nın öz-kabul anlayışı, modern psikolojinin öz-kabul terapileriyle doğrudan ilişkilendirilebilir. Özellikle insanın kusurlarını, hatalarını ya da eksiklerini inkâr etmeksizin sahiplenmesi, utanç duymadan kendine şefkat gösterebilmesi, psikolojik sağlığın en önemli bileşenlerinden biridir (Hayes, 2004).

Mevlânâ'nın çok katmanlı hikâye anlatımı da modern anlatı terapileri (narrative therapy) ile kesişmektedir. White ve Epston'un (1990) geliştirdiği bu yaklaşımda, birey kendi hayat öyküsünü yeniden yazarak kendini güçlendiren bir anlatı kurgulayabilir. Mesnevî'deki semboller, mecazlar ve hikâyeler aracılığıyla bireyin düşünce kalıplarını sorgulaması, yeni anlamlar üretmesi sağlanır. Bu yönüyle Mevlânâ'nın eserleri, anlatı terapisine zengin bir arka plan sunar.

Bunun yanında Mevlânâ, insanın sosyal ilişkilerindeki uyumu ve şefkati geliştirmesini de önemser. Modern sosyal psikolojideki prososyal davranış kuramları, başkalarına yardım etme, empati kurma ve toplumsal uyum sağlama süreçlerini inceler (Batson, 2011). Mevlânâ'nın toplumsal barışa yaptığı vurgu, bireysel iç barışın toplumsal barışa yansıdığı inancına dayanır. Bu da bireysel psikoterapinin toplumsal sonuçlarını araştıran güncel psikoloji çalışmalarına ışık tutar.

Mevlânâ'nın kullandığı semboller, metaforlar ve imgeler, psiko-

lojideki sembolik öğrenme (symbolic learning) teorileriyle örtüşmektedir. İnsan zihni, soyut kavramları somut imgeler aracılığıyla daha kolay anlar ve hatırlar (Paivio, 1990). Mesnevî'deki zengin sembol dili, insan zihninin soyut hakikatleri kavrayabilmesi için bir eğitim aracıdır. Bu, modern psikolojinin “görselleştirme” ve imgelem tekniklerinde de kullanılan bir yöntemdir (Holmes - Mathews, 2010).

Mevlânâ'nın insanı “bir yolcu” olarak görmesi, modern gelişim psikolojisindeki yaşam boyu gelişim (lifespan development) modelleriyle de uyumludur (Baltes, 1987). İnsan, yaşamı boyunca sürekli bir değişim ve yeniden yapılanma süreci geçirir. Mevlânâ da bireyi sabit bir kimliğe hapsolmek yerine, sürekli tekâmül eden, yeni deneyimlerle şekillenen bir varlık olarak tasvir eder. Bu yaklaşım, modern psikolojideki gelişimsel perspektifle büyük benzerlik gösterir.

Bunların yanı sıra Mevlânâ'nın doğayla kurduğu ilişki anlayışı da modern ekopsikoloji (ecopsychology) yaklaşımlarıyla paraleldir (Roszak, 1992). İnsan doğanın bir parçasıdır ve doğayla kurduğu bağ, psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan etkilidir. Mevlânâ'nın “birlik” felsefesi, yalnızca insanlar arası değil, tüm varlıklar arası bir uyumu hedefler. Bu, çağdaş çevre psikolojisinin insanın doğayla bütünleşme ihtiyacına yaptığı vurgu ile örtüşür.

Öte yandan Mevlânâ'nın travma sonrası anlam bulma yaklaşımı da dikkat çekicidir. Travmatik deneyimlerin insanı dönüştürme potansiyeline sahip olduğu, bireyin bu olaylardan yeni anlamlar üreterek güçlenebileceği, günümüz psikolojisinde de araştırılan bir konudur (Park, 2010). Mevlânâ'nın eserlerinde acının öğreticiliği, insanı yeniden inşa eden bir fırsat olarak görülür. Bu anlayış, terapötik müdahalelerde anlam odaklı yaklaşımlar için güçlü bir ilham kaynağıdır.

Sonuç olarak Mevlânâ'nın düşünce sistemi, modern psikolojinin çeşitli alt alanlarıyla — bilişsel psikoloji, sosyal psikoloji, gelişim psikolojisi, travma psikolojisi, ekopsikoloji ve pozitif psikoloji — çok sayıda ortak tema paylaşmaktadır. Bu ortaklıklar, Mevlânâ'nın yalnızca bir mistik veya şair değil, aynı zamanda çağının çok ötesinde, insana dair bütüncül bir teori geliştirmiş bir düşünür olduğunu

göstermektedir.

Sonuç ve Öneriler

Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî, 13. yüzyılda geliştirdiği derin felsefi ve manevi öğretileriyle yalnızca kendi çağını değil, bugünkü insan bilimleri literatürünü de etkileyebilecek güçlü bir miras bırakmıştır. Bu çalışma kapsamında Mevlânâ'nın insan anlayışının, fizyolojik kognitif yapılarına ve psikolojik süreçlerine dair kavramlarının modern psikolojiyle ne derece örtüştüğü ortaya konulmuştur. Gerek Mesnevî'deki sembolik anlatımlar gerekse aşk, merhamet, affetme, bilişsel esneklik, anlam arayışı gibi değerler, Mevlânâ'nın psikolojik sağlığı bütüncül bir şekilde ele aldığını göstermektedir.

Özellikle insanın kendisini tanıması, içsel dünyasını keşfetmesi, olumsuz duygularını dönüştürmesi ve yaşamın anlamını bulabilmesi Mevlânâ'nın öğretisinin temel taşlarını oluşturur. Bu yaklaşım, günümüz psikoterapi modellerinde kullanılan öz-farkındalık, öz-şefkat, bilinçli farkındalık, travma sonrası büyüme gibi tekniklerle doğrudan paralellik göstermektedir. Bunun yanında Mesnevî'deki çok katmanlı hikâye anlatım geleneği, bireyin zihinsel şemalarını sorgulamasına ve dönüştürmesine katkı sağlayarak, modern anlatı terapilerine benzer bir etki yaratmaktadır.

Mevlânâ'nın “hamlıktan pişkinliğe” yolculuk olarak betimlediği gelişim süreci, bugünkü pozitif psikolojinin insan potansiyelini açığa çıkarma amacını da çağırıştır. Kişinin kendi benliğiyle barışması, kendine ve başkasına karşı merhamet geliştirmesi, anlam bulma kapasitesini güçlendirmesi, psikolojik dayanıklılığını artıran unsurlardır. Böylece Mevlânâ'nın manevi terbiyesi, yalnızca dinsel veya mistik bir rehberlik değil, aynı zamanda modern psikolojik danışma ve terapi süreçlerine de entegre edilebilecek değerli bir bilgi kaynağıdır.

Bu manada “Rumi Aşkın Terapi” adında yazar tarafından geliştirilmiş bir teknik de mevcuttur. Daha çok gurup terapisi şeklinde gerçekleştirilen oturumlarda duygular ve yaşantılar Mesnevî okumaları eşliğinde yorumlanmaktadır (Özdengül, 2005; Ak vd., 2014).

Sonuç olarak Mevlânâ'nın kognisyon, insan anlayışı ve manevi gelişim perspektifi; bireyin biyolojik, psikolojik, sosyal ve ruhsal

bütünlüğünü gözeten biopsikososyal modelle uyumlu bir sistemdir. Bu bütüncül yaklaşım, modern psikolojide farklı terapi ekollerinin bir arada kullanılmasına imkân tanıyan eklektik yöntemleri desteklemektedir. Ayrıca Mevlânâ'nın insanı doğayla, toplumla ve evrenle barışık bir varlık olarak tanımlaması, çağdaş ekopsikoloji ve sosyal psikoloji araştırmalarına da yol gösterebilir.

Öneriler

Bu derin teorik arka plan ışığında, gelecekte yapılacak akademik ve uygulamalı çalışmalar için şu öneriler sunulabilir:

Psikoterapi Uygulamaları: Mevlânâ'nın aşk, affetme, anlam arayışı ve sabır temalı metaforlarının, psikoterapötik müdahalelerde bilişsel yeniden yapılandırma amacıyla kullanılabileceği pilot araştırmalar yapılabilir. Özellikle anlatı terapileriyle entegrasyonu umut verici görünmektedir.

Psikolojik Dayanıklılık Eğitimi: Eğitim ve kişisel gelişim programlarında, Mevlânâ'nın hikâyelerinin bireylerin esnekliğini, öz-şefkatini ve stresle başa çıkma kapasitesini güçlendirmek için sistematik şekilde uygulanması önerilebilir.

Pozitif Psikoloji Yaklaşımları: Mevlânâ'nın insanı tekâmüle götüren gelişim anlayışı, olumlu duyguların ve güçlü yanların geliştirilmesine odaklanan pozitif psikoloji eğitimlerine entegre edilebilir.

Kültürel Psikoloji Çalışmaları: Mevlânâ'nın öğretisinin, kültürel bağlamda psikolojik sağlığı nasıl desteklediğini inceleyen kültürlerarası karşılaştırmalı çalışmalar teşvik edilmelidir.

Trauma Sonrası Büyüme Programları: Mevlânâ'nın acıyı dönüştürme ve anlam bulma anlayışı, travma sonrası büyüme modelleriyle birleştirilerek yeni psikoeğitim programları oluşturulabilir.

Empati ve Prososyal Davranış Eğitimleri: Mevlânâ'nın hoşgörü ve empati odaklı yaklaşımı, özellikle sosyal hizmetlerde ve grup terapilerinde prososyal davranış geliştirme amacıyla değerlendirilebilir.

Multidisipliner Yaklaşımlar: Psikoloji, ilahiyat, sosyoloji ve felsefe disiplinlerinin ortaklaşa yürüttüğü projelerde Mevlânâ'nın insan anlayışının çok boyutlu incelenmesi teşvik edilmelidir.

Bu öneriler, Mevlânâ'nın çağları aşan evrensel öğretisinin yalnızca edebî veya felsefî bir miras olarak değil, aynı zamanda çağdaş psikolojinin gelişimine katkı sağlayacak bir kaynak olarak da değerlendirilmesine imkân tanıyacaktır. Böylece Mevlânâ'nın düşüncesi, günümüz insanının psikolojik iyi oluşunu destekleyen somut uygulamalara dönüştürülebilir.

Kaynakça

- Ak, Mehmet vd. "Mevlana Penceresinden Bilişsel Terapiler. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 3/3 (2014), 133-141. <https://jcbpr.org/storage/upload/pdfs/1708352661-tr.pdf>
- Baltes, Paul. B. "Theoretical Propositions of Life-Span Developmental Psychology: On The Dynamics Between Growth and Decline". *Developmental Psychology*, 23/5 (1987), 611-626.
- Batson, C. Daniel. "Empathy-Induced Altruism: Friend or Foe of The Common Good?. In *For The Greater Good of All: Perspectives On Individualism, Society, And Leadership*. ed. Donelson R. Forsyth – Crystal L. Hoyt. 29-47. New York: Palgrave Macmillan US, 2011.
- Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press, 1. Basım, 1976.
- Bonanno, George A. "Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated The Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?" *American Psychologist*, 59/1 (2004), 20-28.
- Engel, George L. "The Need For A New Medical Model: A Challenge For Biomedicine". *Science*, 196/4286 (1977), 129-136.
- Erikson, Erik H. *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company, 1. Basım, 1968.
- Frankl, Liselotte. "Self-Preservation And The Development of Accident Proneness in Children And Adolescents". *The Psychoanalytic Study of the Child*, 18/1 (1963), 464-483.
- Gigerenzer, Gerd. *Gut Feelings: The Intelligence of the Unconscious*. New York: Viking Press, 1. Basım, 2007.
- Gilbert, Paul. *Compassion Focused Therapy: Distinctive Features*. London: Routledge, 1. Basım, 2010.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 1. Basım, 1995.
- Hayes, Adele. M., - Feldman, Greg. "Clarifying The Construct of Mindfulness in the Context Of Emotion Regulation and the Process of Change in Therapy". *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11/3 (2004), 255-262.
- Illeris, K. (2007). What Do We Actually Mean By Experiential Learning?. *Human Resource Development Review*, 6/1 (2007), 84-95.
- Jung, Carl Gustav. *Man and His Symbols*. London: Aldus Books, 1. Basım, 1964.
- Kabat-Zinn, Jon. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, And Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10/2 (2003), 144-156.
- Kahneman, Daniel. *Thinking, Fast and Slow*. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1. Basım, 2011.

- Kashdan, Todd B., - Rottenberg, Jonathan. "Psychological Flexibility As a Fundamental Aspect of Health". *Clinical Psychology Review*, 30/7, (2010) 865–878.
- Lakoff, George - Johnson, Mark. *Metaphors We Live By*. Chicago: University of Chicago Press, 1. Basım, 2003.
- Markus, Hazel, - Wurf, Elaine. "The Dynamic Self-Concept: A Social Psychological Perspective". *Annual Review of Psychology*, 38/1 (1987), 299–337.
- Neff, Kristin D. "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself". *Self and Identity*, 2/2 (2003), 85–101.
- Neimeyer, Robert. A. *Constructivist Psychotherapy: Distinctive Features*. Routledge, 2009.
- Özdengül, Faik. *Rumî ve Aşkın Terapi*. Konya: Konya Büyükşehir Belediyesi Kültür AŞ Yayınları, 2005.
- Paivio, Allan. *Mental Representations: A Dual Coding Approach*. New York: Oxford University Press, 1. Basım, 1990.
- Park, Crystal L. "Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events". *Psychological Bulletin*, 136/2 (2010), 257–301.
- Piaget, Jean. Inconscient Affectif et Inconscient Cognitif. *Raison Présente*, 19/1 (1971), 11-20.
- Roszak, Theodore. *The Voice of the Earth: An Exploration of Ecopsychology*. New York: Simon - Schuster, 1. Basım, 1992.
- Sapolsky, Robert M. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. New York: Holt Paperbacks, 3. Basım, 2004.
- Seligman, Martin E. P. - Csikszentmihalyi, Mihaly. "Positive Psychology: An Introduction". *American Psychologist*, 55/1 (2000), 5–14.
- Shapiro, Shauna L. vd. "Mechanisms of Mindfulness". *Journal of Clinical Psychology*, 62/3 (2006), 373–386.
- Sternberg, Robert. J. "The Assessment of Creativity: An Investment-based Approach". *Creativity Research Journal*, 24/1 (2012), 3-12.
- Tedeschi, Richard G., - Calhoun, Lawrence G. "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations And Empirical Evidence". *Psychological Inquiry*, 15/1 (2004), 1–18.
- Toussaint, Loren, vd. "Forgiveness and health: A review and theoretical exploration of pathways". *Frontiers in Psychology*, 6, 820 (2015).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00820>
- White, Michael - Epston, David. *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: W. W. Norton & Company, 1. Basım, 1990.
- Young, Jeffrey E. vd. *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press, 1. Basım, 2003.