



T.C.
Hitit Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı

MESNEVİ ve BİBLİYOTERAPİ

Ümmügülsüm SEMERCİ

Yüksek Lisans Tezi

Çorum 2018

MESNEVİ ve BİBLİYOTERAPİ

Ümmügülsüm SEMERCİ

Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Muammer CENGİL

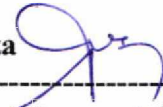
Çorum 2018

KABUL VE ONAY

Umsiy-1201... Semer... tarafından hazırlanan ".....
Meznesi... ve Bibliyoterapi....." başlıklı bu çalışma,
.02...03...2018... tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak
yüksek lisans/ doktora/ sanatta yeterlilik tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Ali Rıza AYDIN

İmza



(Unvan, Adı ve Soyadı) (Başkan)

Prof. Dr. Muhammed CEVİGİL

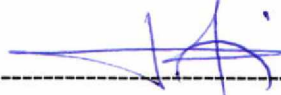
İmza



(Unvan, Adı ve Soyadı) (Danışman)

Doç. Dr. Macid YILMAZ

İmza



(Unvan, Adı ve Soyadı)

İmza

(Unvan, Adı ve Soyadı)

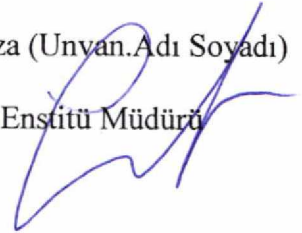
İmza

(Unvan, Adı ve Soyadı)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

İmza (Unvan, Adı Soyadı)

Enstitü Müdürü



T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bu belge ile, bu tezdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu beyan ederim. Bu kural ve ilkelerin gereği olarak, çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce ve sonuçları andığımı ve kaynağını gösterdiğimi ayrıca beyan ederim. (02/03/2018)

ÜMMÜGÜLSÜM SEMERCİ



ÖZET

SEMERCİ, Ümmügülsüm. *Mesnevi ve Bibliyoterapi*, Yüksek Lisans, Çorum, 2018.

Genel olarak Bibliyoterapi duygusal ve fiziksel problemlerin tedavisinde kitapların veya kitaplarda geçen hikayelerin birey tarafından okunarak; bireyin farkındalık kazanmasını amaçlayan ve diğer terapilere yardımcı bir yöntem olarak tanımlanmaktadır.

Yazınsal ve anlam olarak üstün niteliklere sahip kitapların, insan psikolojisi üzerinde iyileştirici ve de kişinin var olan potansiyellerini harekete geçirici özelliklerinin bulunduğu bilinmektedir. Kitaplar, çocuklar ve gençler için yalnızca dil gelişimi ve düşünsel güçlerini geliştirmeyi amaçlamakla kalmayıp, onların kişiliklerini biçimlendirebilmelerini, daha olumlu değerler kazanabilmelerini ve içinde yaşadıkları çevreye uyumlarını kolaylaştırmaya çalışır. Ayrıca, öyküler yoluyla, toplumun ahlak kuralları, değerleri ve yaşam tarzları, genç kuşaklara aktarılabilir.

Mevlana Celaleddin Rumi'nin Mesnevi isimli eserinde geçen hikayelerinin evrensel özellik taşıması sebebiyle de bu hikayelerin psikiyatrik hastalık tanısı almış bireyler üzerinde kullanılması amaçlanmıştır. Hikayelerin, problemleri somutlaştırarak kişinin çözüm yollarına ulaşmasında etkili olduğu düşünülmüş ve bu yolla psikoterapinin yanında yardımcı olarak Mesnevide geçen hikayelerin bibliyoterapi yöntemiyle hastaya ulaştırılması sağlanmıştır. Sonraki aşamada hastayla görüşülmüş ve birebir bu hikaye ile ilgili düşünceleri sorulmuştur.

Çalışmamda Eskişehir Devlet Hastanesi Psikolojik Danışma Biriminde 2015 ve 2016 yıllarında bizzat yaptığım bireysel görüşmeler ve Psikiyatri Servisinde yatan hastalarla yaptığım bireysel görüşmeler baz alınmıştır. Çalışma sırasında hastaların kimlik bilgileri ve belirgin olabilecek özellikleri çıkartılmıştır.

Bu alışmada Eskişehir'de psikolojik rahatsızlıkları nedeniyle sağlık kuruluşlarına başvuran bireyler arasında yapmış olduğum Mesnevi ile Bibliyoterapi uygulamalarını ve sonuçlarını paylaşarak daha çok manevi danışmanlık ve rehberlik alanına katkı sunmayı amaçladım.

Psikolojik rahatsızlıkları ile başa çıkamayıp sağlık kuruluşlarına başvuran bireyler ile yapmış olduğum Mesnevide geçen hikayeler ile bibliyoterapi uygulamalarını ve sonularını paylaşarak manevi danışmanlık ve rehberlik alanında kullanılmasına rneklilik teşkil etmesi amalanılmıştır.

Anahtar Kavramlar: mesnevide geen hikayeler, bibliyoterapi, mevlana, kişilik gelişimi

ABSTRACT

Semerci, Ümmügülsüm, *Masnavi and Bibliotherapy*, Master's Degree, Çorum, 2018.

Bibliotherapy is defined as a method which necessitates reading books on the cure of emotional and physical problems as the helper of other therapies.

It is known that books that have superior quality in terms of literary and meaning, has features that are therapeutic on human psychology and motivative on one's existing potential. Books do not only aim at improving children and teenager's language and intellectual development but also try ease to form their own individuality, to gain more positive values and to adapt the environment they live in. Besides, moral principles, values, lifestyles of community can be transferred young generations via stories.

It is aimed that since Mevlana's stories in Masnavi are universal, they can be used on the psychiatric disordered individuals. It is thought that stories should transmit problems and their solutions by embodying them and by that way alongside psychotherapy, as a helper, Masnavi stories can be transmitted to the patient via bibliotherapy method. In the next step, an interview is made with the patient and questioned his/her thoughts about the story.

In my research I base on individual interviews which I have made in 2015 and 2016 at the Eskişehir State Hospital's Psychological Consultation Unit and Psychiatriy Service with inpatients. During the research, patient's identity informations and distinct features have been removed.

In that research which I carried out on individuals among who applied healthcare institutions for their psychological disorders in Eskişehir, I aimed at contributing spiritual care and counseling field by sharing results and practices of Masnavi and Bibliotherapy.

It is aimed by that research which carried out on the individuals applied healthcare institutions because of struggling their psychological disorders, contributing on spiritual care and counseling field by sharing results and practices of Masnavi and Bibliotherapy.

Keywords: the story in masnavi, biblioteraphy, mevlana, personality development

İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	iii
KISALTMALAR	vi
ÖNSÖZ	vii
GİRİŞ	1
YÖNTEM	3
I. BÖLÜM	5
BİBLİYOTERAPİ	5
1.1. Bibliyoterapi Nedir?	5
1.2. Bibliyoterapinin Gelişimi	6
1.3. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Alanında Bibliyoterapinin Kullanımı	7
1.4. Bibliyoterapinin Kullanım Örnekleri	10
1.5. Bibliyoterapinin Kişisel Gelişim Üzerindeki Etkileri	13
2. BÖLÜM	17
MESNEVİ ve MEVLANA CELALETTİN RUMİ'NİN İNSANA BAKIŞI	17
2.1. Mevlana Celalettin Rumi'nin İnsana Bakışı	17
2.2. Kamil İnsan	18
2.3. Benlik Dönüşümü	22
III. BÖLÜM	26
MESNEVİ HİKAYELERİ ÜZERİNDEN BİBLİYOTERAPİ OKUMALARI ve VAKA ÖRNEKLERİ	26
3.1. Vaka Örneği	26
3.2. Vaka Örneği	28
3.3. Vaka örneği	30
3.4. Vaka Örneği	32
3.5. Vaka Örneği	33
3.6. Vaka Örneği	35
3.7. Vaka örneği	37
3.8. Vaka Örneği	38
3.9. Vaka Örneği	40
3.10. Vaka Örneği	41
3.11. Vaka Örneği	42

3.12. Vaka örneği	45
3.13. Vaka Örneği	46
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	48
KAYNAKLAR	51
EK-Mesnevide Geçen Hikayeler	55

KISALTMALAR

Cilt	c.
Sayfa	s.
Sayfalar	ss.
Hazırlayan	haz.
Derleyen	drl.

Milattan Önce

M.Ö.

Amerika Birleşik Devletleri

ABD

Beyit

b.

ÖNSÖZ

Bu çalışmada daha çok “din” ve “psikoloji” kavramlarının bir arada kullanılması amaçlanmıştır. Dinî literatürde, özellikle tasavvuf öğretisinde önemli bir yere sahip

olan Mevlana Celaleddin Rûmi'nin kaleme almış olduğu Mesnevi adlı eserinde geçen hikayelerin, psikiyatrik hastalık tanısı almış olan bireyler üzerinde iyileştirici etkilerinin kullanılabilmesi hedeflenmiştir. Bunun için "Bibliyoterapi" yöntemi kullanılmıştır. Hikayeler, özellikle psikiyatrik tedaviye devam eden ve bilişsel davranışçı terapi sürecinde olan hastalarda kullanılmıştır.

Bu süreçte öncelikle hastanın kendi yaşamakta olduğu sorun ile Mevlana Celaleddin Rûmi'nin kaleme almış olduğu Mesnevi adlı eserinde geçen hikayelerdeki kişilerin ya da olayların benzer ve farklı yönlerini bulup özdeşim kurabilmesi, sonrasında, duygularını farkedip katarsis yaşaması ve sonuç olarak da bireyin içgörü kazanabilmesi hedeflenmiştir.

Çalışmamız giriş bölümü ile beraber dört bölümden oluşmaktadır. Giriş bölümü konunun önemi, amacı, araştırmanın sınırlılıkları ve yöntem başlıklarından oluşmaktadır. Birinci bölümde; bibliyoterapi nedir?, bibliyoterapinin gelişimi, psikolojik danışma ve rehberlik alanında bibliyoterapinin kullanımı, bibliyoterapinin kullanım örnekleri, bibliyoterapinin kişisel gelişim üzerindeki etkileri ele alınmıştır. İkinci bölümde; Mesnevide geçen hikayeler ve bibliyoterapi kavramları içinde, Mesnevi ve Mevlana'nın insana bakışı, kâmil insan ve benlik dönüşümü kavramları ele alınmıştır. Üçüncü bölüm çalışmamızın uygulama bölümünü meydana getirmektedir. Bu bölümde vaka örneklerine yer verilmiştir. Son bölümde ise sonuç ve öneriler yer almıştır.

Bu araştırmanın oluşum safhasında, tavsiyeleri ile yön veren ve her konuda yardımlarını esirgemeyen değerli fikirleri ve eleştirileriyle konuyu çok daha kapsamlı bir şekilde ve farklı yönleriyle ele almamı sağlayan danışman hocam Prof. Dr. Muammer CENGİL'e teşekkürü borç bilirim. Bunun yanında Eskişehir'de yıllardır Mesnevi dersleri yapan ve çalışmamı okuyarak bana farklı bakış açıları kazandıran Mustafa KELEŞOĞLU hocama, özellikle vaka örnekleri konusunda deneyim paylaşımında bulunduğum psikolog arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

GİRİŞ

Konunun Önemi

Genel olarak bibliyoterapi duygusal ve fiziksel problemlerin tedavisinde kitapların okunmasını gerekli kılan ve diğer terapilere yardımcı bir yöntem olarak tanımlanmaktadır (Bulut,2010:48). Bibliyoterapinin tarihsel gelişimi çok eski zamanlara dayanmaktadır. Bibliyoterapinin kullanım amacı ise kitaplar aracılığı ile, insanın kendisini tanıyıp içgörü kazanabilmesine ve kendine bir başka açıdan bakmasına yardımcı olabilmektir. Günümüzde bibliyoterapi etkin olarak kullanılmaktadır.

Amaç

Bibliyoterapi alanında ülkemizde daha çok betimsel araştırmalar yapılmıştır. Bunlar; arkadaş edinme güçlüğü yaşayan çocuklarla ilgili bir öykü kitabının bibliyoterapi yöntemi açısından incelendiği (Turan, 2005), bibliyoterapinin (Öner, 1987 ve 2007) ve okullarda psikolojik danışmanlar ve öğretmenler tarafından bir yöntem olarak kullanımının açıklandığı (Bulut, 2010a ve 2010b; Öncü, 2012) araştırmalardır. Bu çalışmanın öğrencilerin gelişimleri ve öğrenmeleri üzerinde olumlu etkilerinin olduğu ifade edilmiştir. Mevlana Celaleddin Rumi'nin Mesnevide geçen hikayelerin, evrensel özellik taşıması sebebiyle de bu hikayelerin psikiyatrik hastalık tanısı almış bireyler üzerinde etkin bir şekilde kullanılabilmesi amaçlanmıştır.

Erich Fromm, Mevlana'yı tanımlarken "Rumi sadece bir şair, bir mutasavvıf ve dini bir tarikatın önderi değildi. Aynı zamanda o insanın doğası ile ilgili derin bir anlayışa sahip biri olarak, içgüdülerin mahiyetini, bilinci ve biliçaltını ve kozmik bilinci tartışmış bir insandı. Bu yüzden: insan ve onun doğası ile ilgilenenlere, Mevlana'nın söyleyeceği çok şey bulunmaktadır." (Küçük,2014:22) ifadelerini kullanır.

Hikayelerin, problemleri somutlaştırarak bireyi, onların çözümlerine yaklaştırmasının; bireyin problemleriyle başetmesinde etkili olabileceği düşünölmüştür.

Araştırmanın Problemi

Araştırmamızın temel problemi; özellikle psikiyatrik hastalık tanısı almış bireylerde Hz.Mevlana'nın Mesnevi adlı eserinde yer alan hikayelerin bibliyoterapi yöntemi kullanılarak iyileştirici yanını tespit etmek ve seçilen hikayelerin hasta üzerindeki etkilerinin tahlilini yapmaktır.

Alt Problemler

Araştırmamızın bu temel problemine dayalı olarak şu alt problemler araştırılacaktır.

1. Hz.Mevlana'nın Mesnevi adlı eserindeki hikayelerin okunması ile psikiyatrik hastalık tanısı almış bireylerin iyileşme süreçleri arasında bir ilişki var mıdır?
2. Seçilen hikayelerin etki düzeyinde anne-baba ve çocuk için belirgin bir fark var mıdır?

Hipotezler

1. Psikiyatrik hastalıkların tedavi edilmesinde Hz.Mevlana'nın Mesnevi adlı eserindeki seçili hikayelerin okunmasının psikiyatri hastalarına olumlu katkısı vardır.
2. Psikiyatrik hastalıkların tedavi edilmesinde Hz.Mevlana'nın Mesnevi adlı eserindeki seçili hikayelerin okunması psikiyatri hastalarının içgörü kazanmasına katkı sağlar.

Çalışmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma problemin ortaya konmasında literatür taraması yapılmış ve çalışma ilgili görüşlerin toplanmasında veri aracı olarak nitel görüşme yöntemi ile sınırlandırılmıştır. Çalışma 2015- 2016 yıllarını kapsamaktadır. Literatür taramasının ardından birebir görüşmeler yapılan on üç kişi ile çalışma tamamlanmıştır. Bu örnekler sadece Eskişehir Devlet Hastanesi Psikolojik Danışma Birimine başvuran psikiyatri hastalarından seçilmiştir. Her bir hasta ile yaklaşık olarak iki ya da dört haftalık periyotlar halinde ve üç ile yedi arasında değişen sayılarla görüşülmüştür. Değerlendirmeler bu örnekleme dayanarak yapılmıştır.

YÖNTEM

Araştırmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır ve betimsel bir çalışmadır. Araştırmada Eskişehir ilinde yaşayan psikiyatrik hastalık tanısı almış bireylerin yaşadığı sorunlar, sorunların nedenleri, üstesinden gelme yolları ve çözüm önerilerini derinlemesine araştırmak ve ortaya çıkarabilmek amacıyla nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir.

Evren

Eskişehir ilinde yaşayan, psikiyatrik hastalık tanısı almış ve psikoloğa başvurmuş bireyler.

Örnekleme

Çalışma 2015-2016 yıllarını kapsamaktadır. Literatür taramasının ardından birebir görüşmeler yapılan 13 kişi ile çalışma tamamlanmıştır. Bu örnekler sadece

Eskişehir Devlet Hastanesi Psikolojik Danışma Birimine başvuran psikiyatri hastalarından seçilmiştir. Çalışma bu grupla sınırlı tutulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama tekniği olarak yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Kullanılan görüşme formu, alanyazın taraması, ön görüşmeler ve hastalara okuması için verilen Mesnevîde geçen hikayelerden faydalanılarak hazırlanmıştır. Her bir görüşmeden sonra katılımcının vermiş olduğu cevaplar doğrultusunda veriler kaydedilmiştir.

I. BÖLÜM

BİBLİYOTERAPİ

1.1. Bibliyoterapi Nedir?

Bibliyoterapi Yunanca kitap anlamına gelen “biblus” ve psikolojik yardım anlamına gelen “therapy” kelimelerinden oluşur ve basitçe insanların problemlerinin çözümünde kitapların kullanımı olarak tanımlanabilir (Zipora, 2009: 21). Kitaplar, çocuklar ve gençler için yalnızca dil gelişimi ve düşünsel güçlerini geliştirmeyi amaçlamakla kalmayıp, onların kişiliklerini benlik gelişimlerini şekillendiren, daha pozitif değerler kazanabilmelerini ve içinde yaşadıkları çevreye uyumlarını kolaylaştırmayı da sağlamaya çalışır. Ayrıca, öyküler yoluyla, toplumun ahlak kuralları, değerleri ve yaşam tarzları, genç kuşaklara aktarılabilir (Öner ve Yeşilyaprak,2006).

Bibliyoterapi yoluyla okuyucu, hayatında henüz karşılanmamış bir ihtiyacı ile ilgili zihnindeki değişimi deneyimlemelidir (Cornett ve Cornett,1980).

Amerika’da bibliyoterapi kullanımını ilk tavsiye eden her ne kadar Benjamin Rush olsa da (Rubin, 1978: 13) bibliyoterapi tedavi yöntemi kullanılarak yapılan ilk yayın 1840’larda John Galt’a aittir. 1904 yılından itibaren ise bibliyoterapi kütüphaneciliğin bir parçası olarak kabul edilmeye başlanmıştır (Afolayan, 1992: 138).

Kitapların, insanlar üzerinde iyileştirici, onlara yardım edici özellikleri ve yanları vardır. Yazınsal olarak üstün ve anlamlı niteliklere sahip kitapların, insan psikolojisi üzerinde hem iyileştirici hem de kişide var olan bazı güçleri harekete geçirici özellikleri bulunmaktadır (Öner,2007:134).

Bibliyoterapi bireyin sahip olduğu yanlış tutumları değiştirmek ve bireyi cesaretlendirmek için belli danışan ya da hasta gruplarına makale, broşür ve kitap okuma ödevlerinin verilmesidir. İnsanların kimi temel gereksinimlerini tanıyıp, doyum sağlama ve

onların iyileşmelerine yardımcı olabilmeleri için kitaplardan yararlanma sürecine ‘bibliyoterapi’ denir, genellikle, okul kitapları içerisinde yer alan çoğu okuma parçası, yalnızca dil gelişimini ve okumayı geliştirmeyi amaçlamakla kalmayıp, genç insanların kişiliklerini biçimlendirebilmelerini, daha olumlu değerler kazanabilmelerini ve içinde buldukları çevreye uyumlarını kolaylaştırmayı da sağlamaya yönelik olmuştur. (Öner,2007:134).

Genel olarak Bibliyoterapi duygusal ve fiziksel problemlerin tedavisinde kitapların okunmasını gerekli kılan ve diğer terapilere yardımcı bir yöntem olarak tanımlanmaktadır (Bulut,2010:48).

Günümüzde bibliyoterapi, kitaplar aracılığı ile bireyin sorunlarını çözebilmesine yönelik bir yardım tekniği olarak kabul edilmiştir. Aslında karmaşık ve iddialı gibi görünmesine karşın “bibliyoterapi” oldukça yalın bir süreci ifade eder, bu süreç edebiyatla (edebi eser) okuyucunun kişiliği arasındaki dinamik bir ilişkinin kurulması sürecidir. Bu ilişki bir psikolojik danışmanın denetiminde kurulabildiğinde, okuyucu, psikolojik sorunlarıyla yüz yüze gelebilir ve bu pozitif anlamda değişimler yaşamasına sebep olabilir. Ancak, şu da bilinmelidir ki “sözcüğün içerisinde” “terapi” kavramının yer alması bu yaklaşımın klinik bir uygulama olduğu izlenimini vermektedir. Çünkü bibliyoterapi klinik bir yaklaşım olmaktan çok, gelişimsel bir yaklaşım olarak bireyin gelişim gereksinimlerini karşılamaya yönelik olarak kullanılır (Öner ve Yeşilyaprak,2006).

1.2. Bibliyoterapinin Gelişimi

Tarih boyunca “okuma” bireysel ve sosyal gelişim ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla sürekli gündeme gelmiş bir konudur. İskenderiye’de bulunan ve 300 (M.Ö.)’lü yıllara ait olan bir kütüphanenin kitabesinde yazan “ruhun gıdası” ifadesi bunun en önemli kanıtlarından biridir. Aynı şekilde okumanın şifa verici gücü Yunanlılar tarafından da kullanılıyordu. Eski Yunanda Aristo okumanın kişinin içindeki iyileştirici duyguları harekete geçirdiğini ifade ederek onun terapik gücüne olan inancını belirtmiştir. Bununla beraber eski çağlarda Mısır firavunlarının başkenti antik Teb kütüphanelerinin birinde yeralan kitabede de “Ruhun Şifası” yazdığı bilinmektedir. Yine İsviçre’de bir ortaçağ

manastırında bulunan benzer bir kitabede de “Ruhun şifası” şeklindeki yazılar okumanın terapik gücüne olan inancı ifade etmektedir. Günümüzdeki adıyla bibliyoterapinin yani “okuma”nın zihinsel rahatsızlıklar üzerinde etkili olduğunu düşünen Romalılar cezaevlerinde ve akıl hastanelerinde “dini okumalar”ı yaygın olarak kullanıyorlardı (Afolayan, 1992: 137-138).

Okuyarak terapi ilk zamanlarda psikiyatri hastanelerinde kullanılmıştır. 1802’de Amerikan psikiyatrisinin kurucusu olan Benjamin Rush, hastaların eğitimi için kütüphanelerin gerekli olduğunu söylemiştir. Rush, okumayı terapinin parçası olarak görmüş, kitapların ruhsal hastalıkların iyileştirilebilmesi için de kullanılmasını önermiştir. Kendi hastalarına dini kitapların okunmasını tavsiye etmiştir (McCulliss, 2012).

Bibliyoterapi kelimesi ilk defa Amerika Birleşik Devletlerinde Birlik mezhebi (Unitarian Church) rahiplerinden Samuel Crother tarafından 1916’da kullanılmış ve “sorunları olan insanların bir kitap etrafında toplanmasıyla yapılan bir tedavi “ olarak tanımlanmıştır (Bulut,2010:48). Kütüphanecilerin, insanların üzerinde iyileştirici etkileri olan kitapları bulma ve listeleme çabalarıyla bibliyoterapinin başladığını görüyoruz.

1937’de Dr. William K. Menninger yazdığı bir psikiyatri kitabında, Bibliyoterapinin amaçlarını, tedavi planında nasıl uygulandığını ve nasıl reçete edilmesi gerektiğini anlatmıştır (Bulut,2010:48).

İkinci dünya savaşından sonra Bibliyoterapi tıbbi alanın dışına da çıkmış, öğretmenler, hemşireler, ve sosyal hizmet uzmanları tarafından günlük çalışmalarda kullanılmıştır. 1980’lerde ise Bibliyoterapi “kendi kendine yardım (self help)” kitaplarına ve çocukların gelişimine yardım kitaplarına dönüşmüştür (Bulut,2010:48).

1.3. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Alanında Bibliyoterapinin Kullanımı

Bibliyoterapinin kullanım amacı kitaplar aracılığı ile, insanın kendisini tanıyıp içgörü kazanabilmesine ve kendine bir başka açıdan bakmasına yardımcı olabilmektir.

Bibliyoterapi, bireyin yaşamında her an ortaya çıkabilecek günlük, sıradan sorunların çözümünde kullanılabilirdiği gibi, daha yoğun ve karmaşık duygusal sorunların ele alındığı psikolojik yardım süreci içerisinde de kullanılabilir.

Yapılan çalışmalarda, eğer bir öykü, insanların düşüncelerini, duygularını, davranışlarını değiştirmede etkili olabiliyorsa, bu öykü, potansiyel olarak iyileştirici (terapotik) bir güce sahip kabul edilerek, kullanım listesinde yer alıyordu. Gelişimsel amaçlı ve Klinik amaçlı olmak üzere bibliyoterapinin genelde iki kullanım türü vardır (Rıza, 1997). Bibliyoterapinin, klinik amaçlı kullanımını daha çok bu alanda eğitim almış psikolojik danışmanlarca yürütülür.

Gelişimsel amaçlı olarak kullanılan bibliyoterapi ise, normal gelişim süreci içerisinde karşılaşılabilen günlük yaşama ait sorunları önleyebilmek için ya da bu sorunlarla daha etkili bir biçimde baş edebilmek için uzmanlar ve eğitimciler tarafından kullanılabilir.

Psikolojik Danışmanlar, bireysel ya da grupla psikolojik danışma süreci içerisinde ya da rehberlik uygulamaları içerisinde, roman ya da öyküler kullanarak, bibliyoterapi çalışmalarını sürdürebilirler. Psikolojik Danışmanlar öncelikle üzerinde yoğunlaşacakları konuyu belirterek bir öykünün özetini ya da önemli bir bölümünü okuyarak çalışmalarını başlatabilirler. Bu çalışmalarda daha çok evrensel değerler taşıyan konuları ele alan kitaplar seçilir.

Bibliyoterapi, kullanılması oldukça kolay ve etkili bir yöntemdir. Üstelik, her eğitim düzeyinde de kullanılabilir olması önemlidir. Yapılması gereken şey, bireyin eğitim düzeyine ve ihtiyacına uygun kitapların seçilmesidir.

Bibliyoterapinin, bu alanda yeni bir yaklaşım olmadığını biliyoruz. Ancak günümüzde yeniden gündeme gelen ve yeniden keşfedilen bir konudur. Psikolojik Danışmanlar ve eğitimciler, bibliyoterapiyi aşağıdaki amaçlara yönelik kullanabilirler (Forgan,2002) :

- Bibliyoterapi kullanılarak, bireyin, yaşamakta olduğu sorunun yalnızca kendi başına gelmiş bir sorun olmadığı, bir çok kişinin de benzer sıkıntıları yaşamakta olduğu gerçeğini, görebilmesi sağlanır.

- Yaşanan sorunların yalnızca tek bir çözümünün olmadığı, bireyin yaratıcı gücünü devreye sokarak çok çeşitli çözüm yollarına ulaşabileceğini görebilmesine yardımcı olunur.

- Bireyin sorununu daha özgürce ifade ederek daha özgürce tartışabilmesinin, önü açılır.

- Bireyin sorununu yapıcı bir eylem planı hazırlayarak çözümlemesine yardımcı olunur.

-Bireyin olumlu bir benlik kavramı geliştirebilmesine katkıda bulunulur.

-Bireyin üzerindeki duygusal ya da bilişsel baskı hafifletilmeye, ya da kaldırılmaya çalışılır.

- Bireyin kendini kabul edebilmesi için destek sağlanır.

- Bireyin kendi dışında bazı ilgi alanları oluşturabilmesine rehberlik edilir.

- Bireyin, çevresindeki insanların davranışlarını ve onları belli bir biçimde davranmaya güdüleyen psikolojik güçleri tanıyabilmesinde, ayrıca, kendi sahip olduğu anlama ve yorumlama gücünü geliştirmesinde ona yardımcı olunur.

Özetle; ‘Bibliyoterapi Çalışmaları’ insanların problem çözme güçlerini artırır. Bunun yanı sıra olumlu bir benlik kavramı gelişimine ve olumlu davranış değişikliklerine yardımcı olur. Her zaman doğru bireyi, doğru kitapla, doğru zamanda buluşturmak her koşulda bireyin sorunlarını çözmez. Okuma süreci başladığında birey, öykü kahramanıyla birlikte, problem çözme sürecine girer. Bu süreç, genel olarak üç evrede gerçekleşir (Öner ve Yeşilyaprak,2006):

Birinci evre: Öncelikle, kitapla okuyucu buluşturulurken, okuyucunun öyküdeki kahramanın sorununu tanıyarak, kendi yaşamakta olduğu sorunla benzer ve farklı yönlerini bulup bir özdeşim kurabilmesinin sağlanması gerekir.

İkinci evre: Artık 'okur' hazır olduğunda, duygular ortaya çıkarılmaya çalışılarak, bireyin duygularını fark edip, duygularından arınarak (katarsis), belirli bir rahatlamanın yaşanmasına yardımcı olunmalıdır.

Üçüncü evre: Bibliyoterapinin en son adımı ise bireyin bir içgörü kazanabilmesidir.

Seçilen kitap, bireyin anlama ve algılama düzeyine uygun olmalıdır. Anlama gücünün çok altında, ya da çok üstünde bir seviyedeki kitap, bireyi okuma eyleminden koparacaktır. Ayrıca kitabın kapak düzeninden yazı büyüklüğüne kadar her tür ayrıntısı özenle incelenerek seçilmelidir.

Bunun yanı sıra, bazen de bibliyoterapi çalışmalarında, otobiyografi, bilgi verici kitaplar ya da filmler, belgeseller kullanılabilir (Öner, 1987). Bibliyoterapi tekniği kendinden sonra benzer yöntemleri kullanan sinematerapiye de esin kaynağı olmuştur (Aka & Gençöz, 2010: 70).

Eğitimciler ve psikolojik danışmanlar, kitapların davranışsal ve duygusal sorunların üstesinden gelebilmede etkili bir araç olarak kullanılabilirliği konusunda hemfikirdirler. Ancak, bibliyoterapinin etkili bir teknik olarak kullanılabilmesi için uygulayıcının bu konuda bilgi ve beceri sahibi olması gereklidir (Öner-Yeşilyaprak,2014:1).

Okurun yaşı, eğitim seviyesi , motivasyonu, dinsel ve ruhsal yönelimleri ve kültürel alt yapıları Bibliyoterapinin ne kadar etkin olacağını belirlemektedir (Bulut,2010:48).

1.4. Bibliyoterapinin Kullanım Örnekleri

Bibliyoterapi kullanımı şu bölümlere ayrılabilir (Marilena-Taşçılar,2012:128):

1. Önleyici Rehberlik; Problemlerle daha karşılaşmadan önce çocukların konuyla ilgili bilgi sahibi olmalarını sağlayan nitelikteki kitaplardır.

Öğrencilerle bibliyoterapi uygulamalarında en önemli adım öğrencilerin problemlerine uygun kitapların seçilmesidir. Öğrenci kitaptaki karakter ile kendisi arasındaki benzerliği görebilmelidir. Öğretmenin en önemli rolü ise öğrenciye bu benzerliği görme konusunda rehberlik yapmaktır (Sridhar, Vaughn, 2000: 74). Ayrıca iyi seçilmiş kitaplar, bireysel rehberlik ve yetenekli terapistler çocukların entelektüel gelişimleri üzerinde son derece etkili olmaktadır (Akinola, 2014: 1281).

2. Problem Çözme; Hayatta karşılaşılan zor durumlarla ilgili problemlerin çözümü için kullanılan bibliyoterapi kitapları en yaygın konu türüdür. Çocukların yaşadıkları fiziksel ve duygusal sorunlar bu konuya dâhil edilebilir. Boşanmış anne babaya sahip çocukların yaşadıkları sorunlar, kronik hastalıkla mücadele eden çocukların yaşadıkları, arkadaşlık ilişkilerinde sorun yaşayanlar, şiddete maruz kalan çocuklar, kayıpla baş etme, korkularla yüzleşme, stres yaratan durumlar gibi konular ele alınabilir.

Bu gün madde bağımlılığı (Yusuf & Taharem, 2008: 89), depresyon, bipolar bozukluk, duygudurum bozukluğu, travma, savaş stresi, anksiyete, şizofreni, öfke kontrolü, sağlıklı yaşam, gibi pek çok konuda bibliyoterapiden yararlanılmaktadır. Aile, öğretmen ve diğer profesyonellerle işbirliği içerisinde uygulandığında bibliyoterapinin otistik spektrum bozukluğu olan çocuklar üzerinde de son derece olumlu sonuçlar verdiği görülmektedir (Turner, 2014: 18).

3. “Ötekini” Anlamak; Bu tarz kitaplar çeşitli sorunlar yaşayan bireylerin kendilerini ve diğerlerinin de onları daha iyi anlayabilmeleri için yazılmış kitaplardır. Öğrenme problemleri, gelişimsel bozukluklar, fiziksel özürler, dikkat sorunları, üstün zekâlı ve yetenekli olmak gibi konuları ele alan bu kitaplar, genellikle farklı olan kişinin ağzından yazılmakta ve farklılığı hakkında diğer çocuk ve yetişkinlerin farkındalık düzeylerini artırmayı amaçlamaktadır (McTague, 1998).

Gerek bireysel gerekse mesleki gelişim alanında olduğu kadar aile danışmanlığı, sosyal becerileri geliştirme, yaratıcı eğitim planları yapmak gibi çeşitli eğitim alanlarına da

uygulanan bibliyoterapi (Morawski, 1997: 244) sosyal gruplarda, grup terapilerinde, hastane ve hapisane gibi kurumlarda her yaş için yararlı bir tedavi yöntemi olarak kabul edilmekte, aynı zamanda sağlıklı bireylerde de kişisel gelişim ve büyüme için kullanılmaktadır (Pardeck, 1994:421-428). Yine, çocukların, ergenlerin yetişkinlerin içinde buldukları, gelişim dönemine özgü ihtiyaçlarını tanıma ve giderme amacıyla veya anne ve baba ve çocuk-annebaba arasındaki çatışmaların çözümü amacıyla da kullanılabilir (Öncü,2012:152).

Kohutek (1983) ABD’de üst düzey güvenli bir hapisanede yetişkin tutuklulara üç kitap önererek dört haftalık bir programla Bibliyoterapinin etkinliğini araştırmıştır. Haftada bir defa mahkumlarla buluşarak okunan materyal hakkında sorunlarının olup olmadığı, açıklanmasını istedikleri yerler gibi konular hakkında görüşme yapmıştır. Sonuçta bibliyoterapinin mahkumların benlik imajlarında olumlu artış sağladığı, duygusal kontrollerini güçlendirdiği ve bunun uzun süre korunduğu görülmüştür (Bulut,2010:49).

Higgins, McKevitt ve Wolfe (2005) tarafından yapılan bir uygulamada, rekreasyon amaçlı kitap okumaların hastalara eğlence ve uyarılma sağladığını, hastaların kendilerini daha iyi hissettiğini, hastaneye uyumlarını kolaylaştırdığını, hastaların duygusal, psikolojik ve ruhsal ihtiyaçlarını karşıladığını ve rehabilitasyon biriminin etkinliğini arttırdığını göstermiştir (Bulut,2010:48).

Bibliyoterapi terör saldırıları, doğal afetler gibi toplu kaygı ve korku yaratan durumlara karşı da ruh sağlığını koruyucu bir yöntem olarak kullanılmıştır.

Bir diğer araştırmada Bibliyoterapinin “öğretmen adaylarının öğrencileri cezalandırma eğilimlerine etkisi” araştırılmış ve çalışma sürecinde beş farklı kitap ders içeriği olarak belirlenmiştir. Son test ölçümleri, öğretmen adaylarının cezalandırıcılık eğilimlerinde azalma olduğunu göstermiştir (Bulut,2010:48).

Bibliyoterapinin etkinliği, değişik yaş gruplarında yapılan bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır. Yetişkinlerle (Bowman, Scogin ve Lyrene, 1995, yaşlılarla (Landerville ve ark.,2001), ergenlerle (Ackerson, Scogin , Mckendree-Smith ve Lyman,1998) ve çocuklarla

(Tolin,2001; Prater,Dyches ve Johnston,2006) yapılan pek çok çalışmada farklı sorunların tedavisinde başarıyla kullanılmıştır. Anksiyete bozukluklarında (Jones,2002), panik atak tedavisinde (Febbraro,2005), yaşlılarda görülen depresyonda (Floyd,2003), üvey anne-baba olmada ve yas tutan çocuklarda, saldırgan çocuklarda etkin bir şekilde kullanılmıştır (Bulut,2010:48).

1.5. Bibliyoterapinin Kişisel Gelişim Üzerindeki Etkileri

İnsan okurken, bu dünyada tek başına olmadığını yani olayların sadece kendi başına gelmediğini görür. Kitaplar bunu anlamasına yardımcı olur. Yeryüzünde var olan herkesin, kendi yaşamında bazı travmalarla, bazı hastalıklar ve bazı korkularla, yüz yüze gelebileceği gerçeğini öğrenir. Bu ve benzeri yaşantıların, tüm insanlara özgü olduğunu görmek, bu yaşantılara tanık olmak; insanı yalnızlık duygusundan çekip çıkarabilir, bireye güç ve umut verir. Öyküler, bir yandan bireyin kendisini tanımasına yardımcı olurken, öte yandan da kurgulanan sorun çözme yollarıyla, hiç bilinmeyen, hiç düşünülmeyen çözüm yollarının tanınmasını ve öğrenilmesini sağlar. Dünyaya, bir de, öteki insanların gözlerinden bakabilmeyi başararak, çok farklı duyguların çok farklı biçimlerde yaşanabileceğine, tanıklık sağlar (Öner,2007:135). Olaylara çok çeşitli açılardan bakabilmek, insanı, kalıp yargılar içerisine hapsolmaktan kurtararak, onun iyileşmesine ve potansiyellerini gerçekleştirmesine de yardımcı olur Bütünleşme aşamasında okuyucunun bu problemlere sahip olan tek kişi biz değiliz, başkaları da benzer sorunlar yaşayabilir demesi beklenir (Wilson, 2009: 604).

Resimli kitaplarla yapılan bibliyoterapi çalışmaları; a) anksiyete, depresyon, izalasyon gibi tutumlarını ve sağlıksız duygularını hafifletmek, b) kendi hayatlarında karşılaştıkları sorunlarla ilgili olarak problem çözme hususunda bakış açısı kazandırma, c) benlik saygısını arttırma, d) diğer insanlarla empati duygusunu geliştirme gibi konularda çocuklara yardım etmektedir. (Kang, 2009: 2). Bununla beraber bibliyoterapi tekniği kullanılarak öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri üzerine yapılan çalışmada da olumlu sonuçlar alındığı görülmektedir (Wadsworth, 2007: 55-56).

Sadece sorunlu öğrencilerin değil sağlıklı kişilerin bireysel gelişimlerinde de bibliyoterapinin olumlu etkileri gözlemlenmiştir (Harvey, 2010: 35).

Bibliyoterapi ile ilgili olumlu sonuçların elde edildiği çalışmalar yanında literatürde davranış bozukluğu olan çocukların tedavisinde bibliyoterapi yönteminden istenilen sonuçların elde edilmediğine dair çalışmalar da bulunmaktadır (Harper, 2010: 106-107).

Bibliyoterapi kişilik gelişiminde oldukça yararlanan bir yöntemdir ve kişilik gelişiminde özellikle şu noktalarda faydalanılmaktadır (Öner, Yeşilyaprak,2014):

- Kendini tanıma, kendini keşfetme ve kendini kabul,
- Daha olumlu bir benlik algısı geliştirme,
- Kendi sorunlarına benzer sorunların başkalarında da var olduğunu görerek yalnız olmadığını duyumsama,
- Kendine ve başkalarına ilişkin farkındalık sağlama,
- Sorunlarına dair içgörü kazanma,
- Bir sorunun farklı çözüm yolları olduğunu görme,
- Sorunları tartışma ve çözüm bulma,
- Çevresini toplumu ve dünyayı tanıma,
- Yeni değerler ve tutumlar geliştirme,
- Yaşamda anlamlar bulma, rol modelleri seçme,
- Stresle başa çıkma, duyguların ifadesi ve katarsis,
- Başkaları ile empati kurma ve olaylara ” öteki” nin gözünden bakma,
- Kalıp yargıların yumuşatılması,
- Farklı yeni durumlara uyum sağlama, uyum güçlüklerini aşma.

Yetişkinlerin sıklıkla baş vurdukları uzun ahlak dersleri, öğütler, açıklamalar, çocuklara ve ergenlere zor ulaşır. Onun, davranışlarını değiştirmesini sağlamaz. Oysa,

aktarılmak istenilenler, ona bir öykü içerisinde bir armağan paketi gibi sunulursa, onu harekete geçirebilir. Öykünün içine yerleştirilen anlamı keşfettiğinde değişmeye karar verir çocuk. Aslında bu bir tür, bibliyoterapi sürecinin günlük yaşamdaki kullanımınıdır (Bret,1992).

Bu bağlamda, empati kurma düzeyi ve kitap okuma sıklığı arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalarda (Darlene ve Aspy, 1984; Keen, 2006; Pala, 2008) ders kitabı dışında kitap okuma sıklığı yüksek olan psikolojik danışmanların empati düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlardan hareketle, kitap okumanın psikolojik danışmanlık mesleği için önemli olduğu söylenebilir (Güneyli-Yakıntuğ,2012:1170).

Özetle belirtmek gerekirse, okul psikolojik danışmanı adaylarının mesleklerinde yetkin olmalarına katkı sağlamak dışında , öğrencilerin gelişim, ilgi ve yeteneklerine uygun kitapları seçebilmeleri, önerebilmeleri ve özellikle de birçok kitapçıda-kütüphanede yer alan kişisel gelişim kitaplarının niteliğini değerlendirebilmeleri için kitaplar konusunda ve okuma becerisinde bilgi sahibi olmaları çok önemlidir. Tüm bu nedenlerden dolayı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümünde öğrenim gören öğrencilerin kitap kavramına ilişkin algılarını değerlendirmek araştırmaya değer bir konudur (Güneyli-Yakıntuğ,2012:1171). Bibliyoterapi sürecinde okunan hikayeler çocukların sosyal, duygusal ve bilişsel eylemlerinin anlamlarını bulmada onlara yardımcı olma potansiyeline sahiptir (Montgomery & Maunders, 2015: 38).

Çocuk için kitap, çizgi, resim, renk öğeleri ile ve yaratıcı anlatım biçimlerinin kullanılmasıyla oluşturulmuş bir görüntü dünyasıdır. İşte bu dünyada çocuk kendi dışında farklı bireyleri, onların sahip oldukları kişilik özelliklerini, çevrelerindekiyle kurdukları ilişkileri tanır, öğrenir. Kendi dışında yeni dünyaları keşfeder. Böylece dolaylı yoldan kazandığı yeni yaşam deneyimlerinden etkilenir, hayal dünyası genişler ve pek çok öğrenme yaşantısı ile zenginleşir dünyası. Böylece kitaplar çocuğu büyüten, geliştiren, iyileştiren bir işlev üstlenir (Öner, Yeşilyaprak,2014).

Bibliyoterapinin sağladığı avantajlar arasında, sağaltım süresinin kısalması, danışmanlığın hızlanması sayılabilir (Bulut,2010:47).

Bibliyoterapi pek çok ruh sağlığı sorununun tedavisinde kullanılmış olup, az ve orta derecedeki sorunlarda ve diğer psikolojik danışma ve sağaltım teknikleriyle beraber kullanılmasıyla etkili sonuçlar alınabilir. Öner ve Yeşilyaprak'a göre (2006), Bibliyoterapinin en son adımı içgörü kazanılması ve bütünleşme sürecidir.

Yöntem, kullanılması kolay gibi görünmesine karşın uygulayıcının bazı yeterliklere sahip olmasını gerektirmektedir. Özellikle psikolojik danışmanlar, temel psikolojik danışma sürecine yönelik teknik ve ilkeleri uygulamanın yanı sıra; bilişsel yaklaşım başta olmak üzere, fenomenolojik yaklaşım, Gestald, Adler'in bireysel psikolojisi, Frankl'ın logoterapi, gibi farklı kuram ve yaklaşımlara ilişkin donanımları ile süreci daha anlamlı ve etkili hale getirebilirler.

Son olarak öğretmenlerin bu yöntemi, psikolojik danışmanın gözetiminde uygulamasının daha faydalı olacağı genel görüş olarak belirtilmiştir.

Kolay bir yöntem gibi algılanmasına karşın, bu yöntemi uygulayacak psikolojik danışman ve öğretmenlerin bazı yeterliklere sahip olması, hangi amaçlarla nasıl uygulanacağını iyi bilmesi, sınırlılıkları dikkate alması gereklidir (Öner-Yeşilyaprak,2014:6).

2. BÖLÜM

MESNEVİ ve MEVLANA CELALETTİN RUMİ’NİN İNSANA BAKIŞI

Bibliyoterapi uygulamalarında: kitapların, bireyin hem düşünce hem de duygu dünyasına hitap eden iyileştirici etkisinden yararlanır. Bu şekilde okuyucunun gereksinimlerine cevap bulması beklenir. Okunan eserin, bireyin yaşadığı duygu ve düşünce dünyasının bir yansıması olması; kişinin empati kurmasını kolaylaştırırken içinde bulunduğu durumu ön yargısız olarak kabul etmesini sağlar. Bu sayede birey duygusal ve fikri anlamda bir genişleme yaşayabilir. Bibliyoterapinin bütünleşme aşamasında: birey, yaşadığı olay veya sorunların diğer insanların hayatlarında da var olduğunu görür. Bu, bireyin yaşadığı olay veya sorunları doğal karşılmasını kolaylaştırır. Böylece birey problem çözme becerilerini daha etkin çalıştırabilir.

Hız.Mevlana Mesnevi’yi tanımlarken “Ruhlara şifadır, sevgilileri sevgilisine, hastaları çaresine kavuşturur” ve “Haydi iyileşmez hastalıklar için sala. Bizim ilacımız hastalar için birebirdir. Biz iş ve söz hekimleriyiz” demiştir. Burada ruhlara şifadır derken, yazdığı eserin insanların psikolojik problemlerinin çözümünde yardımcı olabileceğini kastetmiş olduğu düşünülmektedir. Nitekim Mesnevi’ye bu çerçeveden bakıp çeşitli kitaplar yazıldığını görmekteyiz (Ak& Eşen & Özdengül, 2014: 134).

2.1. Mevlana Celalettin Rumi’nin İnsana Bakışı

Psikoloji kıstas olarak kendisine ölçülebilen ‘normal’ ve ‘ortalama’ insan davranışlarını esas aldığından, ideal insan tipini nasıl oluşacağı ile ilgilenmemiş ve buna dair bir bakış açısı geliştirememiştir (Küçük, 2014:75). Mevlana Celaleddin Rumi insanı mükemmel olarak tanımlar ve Kamil insan ‘a odaklanır. Benötesi psikolojinin de vurguladığı ana tema budur. Bütün ilahi isimlerin birleştikleri ortak nokta, en yüksek evrensel insani potansiyel olan Hakikat-i Muhammedi’ dir (Merter,2012:169). Amaç ise kişinin benlik dönüşümü ile o noktaya ulaşmaya çalışmasıdır.

Nefs ilminin bize sağladığı en büyük avantaj, her durumda bir üst katın varlığını bilmektir. Oysa batı kaynaklı modern psikoloji bu katlara sistematik olarak vakıf olmadığı gibi, üst katlara çıkan ‘asansörün’ varlığından da habersizdir. Bu bakış açısı ile modern psikoloji ‘dikey’ gelişim imkânını teşvik edeceği yerde, içinde yaşanılan kattaki daireyi süsleme yoluna gitmektedir (Merter,2012:188). Oysa Mevlana Celaleddin Rumi’ye göre insan mükemmel varlıktır. Mevlana Celaleddin Rumi insanı şöyle tanımlamaktadır: “ İnsan varlıklar içinde Tanrı’nın bütün sıfatlarına mahzar olan yegane varlıktır. O Tanrı’nın usturlabıdır.” (Örsel.1997)

İnsan benlik dönüşümünü inkâr ettiğinde ve kendisini geliştirmek yerine nefesine odaklandığında çeşitli psikolojik problemlerle başbaşa kalır. İnsan potansiyellerini yerine getiremediğinde, içinde bulunduğu durum: suçluluktur (Yalom,1999:441).

Mevlana Celaleddin Rumi bunu anlatırken; yılların ilerlemesine rağmen varlığını meziyetlerle donatmamış, benliğini manevi açıdan geliştirememiş kişinin değersizliğini ve işe yaramazlığını vurgular (mesnevi c.6.b.1250-8).

Hz. Mevlana insanın duygu ve isteklerini, ceviz ve kuru üzümüne benzeterek, değerli benliğini bırakıp da mevhum benliğinin hevesleri peşinde koşan kişiyi çerez için ağlayan hakikat bilgisinden yoksun çocuklara benzetir (mesnevi. C.5.b.3342-4).

2.2. Kamil İnsan

Her insanın doğuştan getirdiği bir kapasitesi ve kullanması gereken bir potansiyeli vardır. Hayatı olabildiğince dolu yaşayamayan yani içinde varolan gücü yadsıyan ve bu gücü kullanmayan insan; ‘varoluşsal suçluluk’ hissi yaşar (Yalom,1999:442). Bu tasavvufta şu şekilde ifade edilir. Her insan kendi içinde aklî muhakemeden ziyade, içsel bir keşif ile keşfedilmeyi bekleyen bir ‘hakikati’ taşımaktadır (Küçük, 2014:47). Bununla beraber Hz.Mevlana, her insanın içindeki gizli benliğinin, onun görünen benliğine nisbetle, ulaşılması gereken asıl ben olduğunu söyler ve bunu şu şekilde ifade eder: ‘Sen: (sendeki o ezeli benliğin) olmamasına imkan bulunmadığını, mutlaka var olduğunu bilmezsin ama en sonunda (nihayet ölüm anında) ‘ gerçekten varmış!’ dersin. O, gerçek sensin; ama senin şu

mâlik olduğun (kendini ondan ibaret gördüğün) sen değilsin! Çünkü bu senlik sonunda senden ayrılıp çıkıp gidecektir! (O halde senden ayrılacak geçici bir şey, senin asıl varlığını teşkil edemez.) (mesnevi.c.6,b.3773)

Varoluşçu psikolojiye göre: Bir kişi varolmayı unutma durumunda yaşıyorsa, madde dünyasında yaşayıp kendisini sıradan hayat oyalamalarına kaptırmıştır. Yani yaşam kalitesi düşmüştür. Hayatın olağan telaşelerine kaptırmıştır kendini, onların içinde kaybolmuştur. Yani kendini; sıradan dünyaya, işlerin gidiş şekliyle ilgili kaygılara teslim etmiştir.

Bunun tersi durumunda ise insan: işlerin gidişine ait kaygıları taşımaktan uzaklaşarak işlerin ve olayların oluşuna hayran olur. Geçmiş ve gelecek kaygısının yerini âni yaşama coşkusu alır. *Bu tarzda var olmak devamlı olarak varolmanın farkında olmak demektir.* Mevlana da aynı olguyu hikayelerinde anlatmıştır. Aşağıdaki hikayede, hayatın akışına kapılıp hiçbir şeyi sorgulamayan; sadece diğer insanları taklit ederek günü birlik yaşamayı tercih eden kişilerin durumunu anlatmış ve sonunda da elinde hiçbir şeyi olmadan öylece kalakalan insanı açıkça ortaya koymuştur.

“Bir sofî yoldan gelip bir tekkeye misafir oldu. Eşğini götürüp ahıra bağladı. Eliyle eşğinin sucağınızı, yemceğinzini verdi. İhtiyatlı davrandı, fakat kaza gelince ihtiyatın ne faydası olur? Sofiler, yok yoksul kişilerdi. Yoksulluk neredeyse helak edici bir küfür olayazdı.

Ey zengin, sen toksun, sakın o dertli yoksulun aykırı hareketine gülme! O sofiler, acizlikten umumiyetle birleşip merkebi satmaya karar verdiler. Zarurette murdar da mubahtır. Nice kötü şeyler vardır ki zarurette iyi ve doğru olur. Yoksul sofiler hemencecik o eşekceğizi sattılar, yiyecek aldılar. Mumlar yaktılar. Tekkeye, bu gece yemek var diye bir velveledir düştü. “ Bu sabır niceye dek, bu üç günlük oruç ne vakte kadar, bu zembil taşıyıp dilenme ne zamana sürüp gidecek? Biz de halktanız, bizim de canımız var. Bu gece devlete erdik, konuk geldi” dediler.

Hakikatte can olmayanı can sandıkları için batıl tohum ektiler. O konuk da uzak yoldan gelmiş, yorulmuştu. O, iltifatı, sofilerin kendisini birer birer ağırladığını, güzel bir surette izzet ve ikram tavlmasını oynamakta bulduklarını, kendisine olan meyil ve muhabbetlerini görünce “ Bu gece eğlenmeyeyim de ne vakit eğleneyim?” dedi.

Yemek yediler semâya başladılar. Tekke, tavanına kadar toza dumana boğuldu. Bir taraftan mutfaktan çıkan duman, bir taraftan o ayak vurmada çıkan toz, bir taraftan sofilerin iştihak ve vecdle canlarıyla oynamaları ortalığı birbirine katmıştı. Kâh el çırparak ayak vuruyorlar, kâh secde ederek yeri süpürüyorlardı. Dünyada tamahsız sofî az bulunur. O sebepten sofî hayli hor, hakirdir.

Ancak Tanrı nuruyla doyan ve dilenme zilletinden kurtulmuş olan sofî, bundan müstesnadır. Fakat sofilerin binde biri bu çeşit sofilerdendir. Öbürleri de onun sayesinde yaşarlar. Semâ, baştan sona doğru varınca; çalgıcı bir yörük semâî usûlünce taganniye başladı. “ Eşek gitti, eşek gitti” demeye koyuldu. Bu hararetli usule hepsi uyup, bu şevkle seher çağına kadar ayak vurup el çırparak “Ey oğul, eşek gitti, eşek gitti” dediler.

O, konuk olan sofî de onları taklit ederek “Eşek gitti” diye bağırmaya başlamıştı. O semâ ve sefa çağı geçip sabah olunca hepsi vedalaşıp gitti. Tekke boşaldı, sofî kaldı. Eşyasının tozunu silkmeye başladı. Nesi var, nesi yoksa hücreden dışarı çıkardı. Eşeğine yükleyip yola çıkmaya niyetlendi.

Alelacele yoldaşlarına yetişip ulaşmak üzere eşeği getirmek için ahıra gitti, fakat eşeğini bulamadı.“ Hizmetçi suya götürmüştür. Çünkü dün gece az su içmişti.” dedi. Hizmetçi gelince sofî, “Eşek nerede?” dedi. Hizmetçi “ Sakalımı yokla!” diye cevap verdi, kavga başladı. Sofî “Ben eşeği sana vermiştim onu sana ısmarlamıştım.Yolu yordamlı konuş, delil getirmeye kalkışma. Sana ısmarladığım eşeğimi getir. Sana verdiğimi senden isterim. Onu iade et. Peygamber dedi ki. “Elinle aldığımı geri vermek gerek” Serkeşlik eder de buna razı olmazsan mahkeme işte şuracıkta, kalk gidelim” dedi. Hizmetçi “ Sofilerin hepsi hücum etti, ben mağlup oldum, yanı canlı bir hale düştüm. Sen bir ciğer parçasını kedilerin arasına atıyorsun, sonra da onu aramaya kalkışıyorsun. Yüz açın önüne bir parçacık ekmek atıyor, yüz köpeğin arasına zavallı bir kediyi bırakıyorsun!” dedi. Sofî dedi

ki: “ Turalım senden zulmeden aldılar ve benim gibi yoksul birisinin kanına girdiler. Ya niçin bana gelip de söylemiyor, biçâre, eşeğini götürüyorlar, demiyorsun? Eğer söyleseydin eşeği kim aldıysa ondan alırdım, yahut da parasını aralarında paylaşırlar, o paraya razı olurdu. Onlar o vakit buradaydılar. Yüz türlü çare bulunurdu. Halbuki şimdi her birisi bir tarafa gitti! Kimi tutayım? Kime gideyim? Bu işi başıma sen açtın, seni kadıya götüreyim de gör! Niçin gelip de “ Ey garip, böyle bir korkunç zulme uğradın” diye haber vermedin”

Hizmetçi “ Vallahi kaç kere geldim, sana bu işleri anlatmak istedim. Fakat sen de “ oğul, eşek gitti” deyip duruyordun. Hatta bu nağmeyi hepsinden daha zevkli söylemekteydin. Ben de “ o da biliyor, bu işe razı, arif bir adam” deyip geri döndüm” dedi.

Sofi “Onların hepsi hoş, hoş söylüyorlardı, ben de onların sözünden zevke geldim. Onları taklit ettim, bu taklit beni ele verdi. O taklide iki yüz kere lanet olsun! Hele böyle ekmek için yüzuyu döken saçma adamları taklide! Onların zevki bana da aksediyor, bu akis yüzünden gönlüm zevkleniyordu” dedi. Dostlardan gele akis, sen denizden muhtaç olmaksızın su almaya iktidar kesbedinceye kadar hoştur. İlkönce gelen aksi taklit bil. Sonradan birbiri üstüne ve biteviye gelirse anla ki hakikidir. Hakiki akse erişinceye kadar dostlardan ayrılma. Sedefi terk etme, o katra daha inci olmadı ki. Gözün, aklın ve kulağının saf olmasını istiyorsan o tamah perdelerini yırt. Çünkü sofiyi yoldan çıkararak tamahtır. Yoldan çıkarır da sofinin hali tebah olur, ziyan içinde kalır. Yemeğe, zevk ve sefâya tamah ediş, hakikate akıl erdirmesine mani olur. Ayna bir şeye tamah etseydi bizim gibi münafık olur, her şeyi olduğu gibi göstermezdi.

Terazinin mala tamahı olsaydı tarttığını nasıl doğru tartardı? (Mesnevi, cilt:2, 514-570)

Bu hikayesinde Hz. Mevlana: Toplumda çoğunluğun davranışlarına neden sonuç ilişkisi kurmadan katılan ve sonunda zarara uğrayan kişinin resmini çizmiştir. Kişi ancak zararlarla karşılaştığında yaptıklarını sorgulamıştır.

Mevlana günümüz insanına manevi tekamül ve kişisel gelişim rehberliği sunmaktadır aslında. Mevlana'ya göre süluk (bu çalışma süresince gelişim sürecindeki

birey olarak adlandırılacaktır) bir benlik dönüşümü sürecidir ve bu süreci Mevlana ‘miraç’ olarak adlandırır. Bu mîrac, buharın göğe yükselmesi gibi bir mirac değildir; ana karnındaki çocuğun bilgi ve irfan derecesine ulaşmasına benzer (mesnevi. C.1,b1348).

Mevlana insanın fiziksel gelişimi ile manevi gelişimi arasında paralellik görmektedir. İnsanın fiziksel gelişim evreleri ile bunların özellikleri iyi okunup yorumlanabilirse, insanın manevi gelişimine dair önemli ipuçları barındırdığı görülecektir (Küçük,2014:72).

Mevlana dini ibadetlerin gayesinin; insanın özündeki can potansiyelini ortaya çıkarmak ve olgunlaştırmak olduğunu belirtir (Mesnevi c.5,b.244-9). Gelişim sürecindeki bireyin dönüşümü, taşın değerli bir mücevher haline gelmesi, yakutlaşması gibidir. Bu dönüşüm gerçekleşmeden insanın kendisini sevmesi, onu taşığa mahkum eder, değersizleştirir (Mesnevi.c.5.b.2025).

2.3. Benlik Dönüşümü

İnsanın benliğini genişletme süreci bir tekamül sürecidir (Peck,2003:82). Buna, Heidegger ‘otantik olmak’ tanımını getirmiştir. Varoluşu unutma, sıradan varolma tarzıdır Heidegger buna ‘otantik olmama’ der insanın kendi hayatı ve dünyasının sahibi olduğunun farkında olmadığı, kaçtığı, rastgele birisi tarafından sürüklenerek seçimlerden kaçtığı tarzıdır bu (Yalom,1999:54).

Tarih boyunca bir çeşit özdenetim, yani ‘tutkunun kölesi’ olmaktansa kaderin sillesinin kopardığı duygusal fırtınalara dayanabilme, Eflatun’dan beri yüceltilen bir eylemdir (Goleman,1998:77).

Kişi yaşam boyunca *yaşamayı öğrenmeyi* sürdürmelidir. Ruhsal olarak tekamül etmiş kişinin durumu, aynen bir yetişkinin bir çocuk karşısındaki durumuna benzer. Bir çocuğa çok önemli gelen ve ona sorun çıkaran olaylar, bir büyük için hiç önemli olmayabilir (Peck,2003:74).

Mevlana; benlik dönüşümünü başarmış olan Allah dostlarının, bireye yapacağı ilk ve temel rehberliğin, benlik değişiminin gerekliliğini ona hissettirmek olduğunu belirtir (Küçük, 2014 :84). ‘Kuyu kazan adam gibi, sen de adamsan şu beden kuyusunu kaz da , suya (içindeki can potansiyeline) ulaş (mesnevi,c.5, b.2044.). Mevlana’ya göre bireyin, kendi mevhum (geçici) benliğini ve onun hazlarını terk edebilmesi, ancak bireyin daha değerli bir şeyi elde edeceği bilincine sahip olmasıyla sağlanabilir (Küçük, 2014:96).

Mevlana, bireyin benlik dönüşümü sonunda ulaşacağı kemal noktasını bildiği için zorluklara tahammül gücünü kendinde bulacağını ve elindeki fâni benliği vermekte tereddüt etmeyeceğini söyler. Pragmatist bir doğaya sahip olan insanın, elindekinden daha değerli bir şey görmedikçe, yapacağı işten bir kâr ümidi olmadan elindekini harcayamaya yanaşmayacağını belirtir ve şu dizelerle bunu anlatır.

‘Uluların içtikleri o gizli kadehten yeryüzüne bir yudumcuk saçtın.

Güzellerin saçlarında, yüzlerinde o bir yudumcuk şarabın nişanesi var.

Padişahlar bu yüzden topraktan meydana gelen güzelleri yalar dururlar.

Gece gündüz, yüzlerce gönülle o topraktan meydana gelen güzeli öpüp durman, onda güzelliğin bir zerresi bulunduğundandır.

Toprakla karışık bir yudumcuk güzellik şarabı bile seni böyle deli divane ediyor; artık onun saf hali neler yapmaz (mesnevi,c.5,b.4138-40).

Mevlana benlik dönüşümünü anlatırken kişinin nefsini demire benzeterek bu demirin önce ateş ile yumuşatılıp sonra şekil verilmesi gerektiği şeklindeki teşbihinden hareketle, sâlikin (benlik dönüşümünü gerçekleştirmek isteyen) nefse muhalefette muktedir olmasının, nefsin arzularının riyazat teknikleriyle kontrol altına alınmasına bağlı olduğunu belirtir (Küçük,2014:144). Bu hususu şu hikâye ile izah etmiştir.

“Ey idraki güneşe benzeyen, sen vaktin Halil’isin. Bu yol kesen dört kuşu öldür! Çünkü bunların her biri de karga gibi akıllıların akıl gözlerini oyar, çıkarır.

Tene ait dört huy, Halil'in kuşlarına benzer. Onları kesmek cana yol açar. Ey Halil iyiden kötüden kurtulmak için kes onların başlarını da ayaklar setten kurtulsun. Kül, sensin, hepsi de senin cüzilerindir. Çöz ayaklarını, onların ayakları senin ayakların demektir. Alem, senin yüzünden ruhların uçtuğu, toplandığı bir yer haline gelir; bir atlı, yüzlerce orduya dayanç olur.

Çünkü bu ten dört huyun durağıdır, o huyların adları dört fitneci kuştur. Halkın ebedi olarak diriliğini istersen bu dört şom ve kötü kuşun başlarını kes. Sonra da onları bir başka çeşit dirilt de artık onlardan bir zarar gelmesin.

Dört yol kesen manevi kuş, halkın gönlünü yurt edinmiştir. Bütün gönüllere emir olursan, ey kişi, bu zamanda Tanrı halifesi sensin. Bu dört diri kuşun kes başlarını da ebedi olmayan halkı ebedileştir!

Bu kuşlar, kaz, tavus, kuzgun ve horozdur. Bunların içlerdeki benzerleri de dört huydur.

Kaz hırstır, horoz şehvet. Makam tavusa benzer, kuzgun dileğe.

Kuzgunun dileği, ebedi olmak, yahut uzun bir ömre kavuşmaktır, bunu umar durur. Hırs kazı, kuru yaş ne bulursa yere gömer. Bir an bile kursağı durmaz Tanrı buyruğundan yalnız "yiğin" hükmünü duymuştur. Yağmacıya benzer, evini kazar, çabuk çabuk dağarcığını doldurmaya bakar. İyi kötü ne olursa dağarcığına tıkar. İnci tanelerini de oraya tıkiştirir, nohut tanelerini de. Başka bir düşman gelip de çuvalına kuru yaş, ne bulursa doldurmasın der. Vakit dardır, fırsat geçmekte. O da bundan korkarak durmaksızın eline ne geçerse çabucak koltuklar. Başka bir düşman getirmez diye efendisine güveni yoktur.

Fakat iman sahibi o yaşayışa güvenir, bu yüzden de yavaş yavaş, durup dinlenerek yağma eder. Padişahın düşmanı nasıl kahrettiğini bilir. Bu yüzden fırsatı kaçırmayacağına da emindir, düşmanın gelmeyeceğine de inanmıştır. Başka kapı yoldaşlarının ona çullanmayacağını, onun derip devşirdiğini kapışmayacaklarını bilir, emindir.

Padişahın adaletini bilir, kulların nasıl zaptettiğini , kimsenin kimseye nasıl sitemde bulunmadığını görmüştür.

Hasılı acele etmez, sakindir, nasibini kaçırmayacağına emindir. Bu yüzden sabreder gözü toktur, eline geçeni başkasına ihsan eder, yeni yakası temizdir.

Çünkü yavaşlık Tanrı ışığıdır. O çabukluksa şeytanın dürtmesinden meydana gelir. Zira Şeytan onu yoksulluklarla korkutur, sabır beygirini sinirlenip öldürür.

Kur'an dan duy, Şeytan, seni şiddetli yoksullukla tehdit eder ürkütür. Bu suretle sende ona uyar, aceleyle pis şeyleri yer, pis yerleri elde edersin. Ne adamlığın kalır, ne sabrın, ne sevap düşüncen! Hasılı kafir yedi karınla yemek yer, dini ve gönlü arıktır ama karnı büyük! (Mesnevi, Cilt:5, 31-70)

III. BÖLÜM

MESNEVİ HİKAYELERİ ÜZERİNDEN BİBLİYOTERAPİ OKUMALARI ve VAKA ÖRNEKLERİ

Çalışma grubu, 2015-2016 yılları arasında Eskişehir Devlet Hastanesi psikiyatri servisinde yatmakta olan veya psikiyatri polikliniğine başvurmuş ve görüşme yapılmak üzere psikoloğa yönlendirilmiş hastalardan oluşturulmuştur.

3.1. Vaka Örneği

Ayşe, 3 yaş 11 aylık bir kız çocuk. Annesi birkaç hafta önce çocuğunun gelişiminde bir problem olduğunu fark eder. Çocuğunun isteklerini diğer çocuklar gibi ifade etmediğini görerek bir problem olduğunu anlamış ama ne olduğunu bilmediğini düşünerek Ayşe'yi çocuk doktoruna götürmüş, çocuk doktoru da psikoloğa sevk etmiştir.

Ayşe ilk geldiğinde anneden de bilgi alınarak değerlendirildi. Bu süreçte Ayşe'nin kendi kendine konuştuğu farkedildi, karşısında hiç kimse yokmuş gibi isteklerini sözel olarak tekrarlıyordu. Örneğin; bebek, bebek, bebek ... gibi. Bunu yaparken göz teması kurmadığı sadece isteğinin karşılanmasını beklediği görüldü. İsteği yerine getirilmediğinde ise huysuzlanıyor ve ağlıyordu. Bu durumun neden kaynaklanabileceği araştırıldığında ise ailenin ve Ayşe'nin bakıcısının çocuğun her ihtiyacının anlık karşılanması gerektiği düşüncesinde olduğu görüldü. Çocuğun ihtiyacı olan ya da ihtiyaç duyabileceğini düşündükleri herşeyi onun istemesine bile gerek kalmadan yerine getirmişlerdi.

Ayşe'nin isteklerine karşı ‘‘hayır’’ demekten kaçındıkları da gözlemlendi. Ayşe ağlamasın ya da huysuzlanmasın diye istediği herşeyi yerine getirmekteydiler. Ayşe, bu sebeple isteklerini karşısındakine normal şekilde iletemiyordu. Sadece isteğini söylüyor, bunu yaparken karşısındakine dikkat etmiyor, gözlerine bakmıyordu. Bunun yanında çocuğun yönerge almadığı da farkedildi, örneğin ‘ Ayşe’ dediğinizde dönüp bakmıyor, ‘al-ver’ gibi basit yönergeleri yerine getirmiyordu. Bir şey istediği zaman sadece, huysuzlanıyor ve ağlıyordu. Bu şekilde ihtiyacının giderilmesini beklediği görüldü. Her

zaman böyle yaparak istediğini elde etmişti. İnsanlarla iletişim kurması hiç gerekmediği için iletişim becerilerinin gelişmediği anlaşıldı.

Görüşme sırasında çocuğun kıyafetlerini giyip çıkaramadığı, kendi başına çatal ya da kaşık kullanarak yemek yiyemediği bilgisi de alındı. Görüldü ki Ayşe dış dünyanın farkında değildi. Kendisini olaylara ve şartlara göre biçimlendiremiyordu. Örneğin annesi ya da babası kızdığında ya da bir şey yapmasını istediklerinde; Ayşe, bunları yapması gerektiğinin veya kendisinden birşey istendiğinin farkına varmıyordu. Kendi odaklandığı eşyaları vardı ve sadece onlar ilgisini çekiyordu. Örneğin görüşme odasındaki bebek ilgisini çekiyordu. Başka hiç bir şeye odaklanamıyordu.

Görüşme devam ederken çocuğun uzun süreli televizyon izleme öyküsünün olduğu öğrenildi. Ayşe doğduğu tarihten itibaren bakıcı ile büyümüştü. Bakıcısı Ayşe'nin bakımını sağlamış, temizliğini yapmış, yemeğini yedirmiş ancak bunların hepsini Ayşe huysuzlanmasın diye Ayşe televizyon izlerken; O'na farketmeden! yapmıştı.

Ayşe Çocuk Gelişim testi ile de değerlendirildiğinde: Ayşe'nin gelişim testinde yaşlarına göre iki yaş geride olduğu görüldü. Ayşe yardım almadan gerçekleştirebileceği yaşta olmasına rağmen kıyafetlerini çıkartamadığı, giyemediği, yemeğini kendi kendine yiyemediği, cümle kuramadığı, tuvalet eğitimini kazanamadığı, sözel yönergeleri alamadığı anlaşıldı.

Anne ile yapılan görüşmede Ayşe'nin gelişimini engelleyen unsurlar üzerinde duruldu. Potansiyellerini gerçekleştirme için Ayşe'ye hiç fırsat verilmediğini anne de kabullendi. Ayşe'nin yapması gereken her şeyi ya annesi ya da bakıcısı yapmış ve ona öğrenme ve öğrendiğini uygulama fırsatı vermemişlerdi.

Anneye okuması için '**Padişahın, doğanı ihtiyar kadının evinde bulması**' hikayesi verildi. Daha sonra bu hikaye üzerinde tartışıldı. Anne bu hikayede ki ihtiyar kadına benzediğini ve ancak şimdi bunu görebildiğini anlattı. O da aynı ihtiyar kadının doğana davranması gibi çocuğunun potansiyellerini değil de kendi yapabileceği şeyleri yani görevlerini eksiksiz yerine getirmeye çalışmıştı. Ancak bunu yaparken aynı ihtiyar kadın gibi karşısındakinin neye ihtiyacı olabileceğini hiç gözönüne almamış olduğunu söyledi. Kızının asıl ihtiyacı olan şeyleri gözden kaçırmıştı. Kızına iyilik olsun diye: yemeğini tek başına yiyebileceği halde ona kıyamadığı için kızına yemeğini kendisi yedirmiş, Ayşe

kıyafetlerini yardımsız giyebilecekken yine kendisi giydirmişti. O da aynı ihtiyar kadının doğanın tırnaklarını kesmesi ve bunu onu sevdiği için; doğana iyilik olsun diye yapması gibi kızına zarar verecek sonuçları olan bir çok şeyi kızına iyilik olsun diye yapmıştı. Kızının gelişmesi için ona hiç fırsat vermemişti. Ayrıca kızını sadece bakıcıya emanet ederek, herşeyin yolunda olduğu konusunda kendisini kandırmasının da ihtiyar kadının tavırlarına benzediğini anlattı. Hikayede geçen ihtiyar kadın da her şey yolundaymış gibi hareket ediyordu.

Sonuç olarak anne, **'Padişahın, doğanı ihtiyar kadının evinde bulması'** hikayesini değerlendirerek içgörü kazandı. Kızına karşı tutumlarında ki hatayı farketti. 'Artık görevimin onu herşeyden korumak olmadığını biliyorum. Benim görevim onu karşısına çıkabilecek iyi ya da kötü herşey için hazırlamak. Onun tek başına yapması gerekenleri asla ben yapmamalıydım.' diyerek hatasını anladığını söyledi.

'Büyütmek sadece besin vermekten daha geniş kapsamlıdır. Sevgi yalnızca vermek değildir; akıllıca, sağduyulu ve mantıklı biçimde vermek bazen de vermemektir. Sevgi mantıklı övgü, mantıklı eleştiri demektir. Sadece teselli edip rahatlatmak değil, mantıklı biçimde tartışmak, mücadele etmek, yüzleşmek, zorlamak, teşvik etmek ve gerektiğinde hedefe doğru itmektir.' (Peck,2013:113)

3.2. Vaka Örneği

Bipolar hastalık tanısı konulmuş 26 yaşında kadın hasta ile psikiyatri servisinde görüşme yapıldı. Psikiyatri servisine öfke kontrol problemi yüzünden yatırılmıştı. Kadın evli ve iki çocuk sahibi idi. Görüşme sırasında annesine hastalık derecesinde bağlı olduğunu ama aynı zamanda en çok onunla çatıştığını anlattı. Annesine katlanamadığını ama ondan ayrı olmayı da düşünemediğini anlatıyordu. Bütün duygularını uç noktalarda yaşadığı görüldü. Çok mutluysen birdenbire mutsuz ya da çok sakinken birdenbire aşırı derecede öfkeli olabiliyordu. Neyin onu öfkelendireceğini kestiremiyordunuz. Arkadaşının söylediği "nasılsın?" sözü bile hiç olmadığı kadar öfkelenmesine sebep olabiliyordu.

Mükemmeliyetçi bir yapısı vardı ve herşeyi planlamaya çalışıyor, planlarına uyulmadığında ise çok öfkeleniyordu. Yemek saatinin 10 dakika kayması ya da o gün

doktorla olan görüşmesinin ertesi güne kalması, ziyarete gelecek yakınının gelememesi, onun için asla olmaması gereken şeylerdendi. Hayatı günübürlük yaşayamıyordu. Sürekli plan yapması ve olması gerekenler zihnini meşgul ediyordu. Bununla ilgili görüşmeler yapıldığında aslında kendisinin de rahat olması gerektiğini bildiğini ama bunu yapamadığını söyledi. Herşeyi planlaması üzerinde konuşuldu ve hayatın bütününün planlanamayacak olması ve hayatın bütün planlara ters düşen taraflarının da olabileceği üzerinde duruldu. Daha çok yüzleştirme yapabilmesi amacıyla **“Yeni evli bir zatın sakalındaki ağarmış kılları berbere ayıklaması hikayesi”** okuması için verildi.

Daha sonra yeniden görüşüldü. İlk görüşmelerde bunun onu çok ilgilendiren bir hikaye olmadığını söyledi. Ancak daha sonra hayatın da böyle olabileceğini, senin planlarını karmakarışık bir şekilde önüne koyabileceğini anladığını söyledi. Ama planlarının aksamasını veya gerçekleşmemesi ihtimalini düşünmek bile istemiyordu, bu asla olmamalıydı. Bunu engellemek için yapabileceği hiçbir şey olmadığını kabullenemiyordu.

Görüşmeler sırasında aşırı derecede ayrıntılı düşünme yapısı olduğu gözlemlendi. Bütüne odaklanmak yerine ayrıntılara takılıyor ve bu da sağlıklı düşünmesini engelliyordu. Fikir uçuşmaları olduğu gözlemlendi, sürekli konu değiştiriyor, biri cevaplanmadan diğer soruyu soruyordu. Bununla ilgili, yavaşlaması ve anı yaşaması gerektiği üzerinde konuşuldu. Ama bunu hiç yapamadığını, sürekli bundan sonra ne olacak diye düşünerek davrandığını farketti. Yemeği hemen yemeğe çalışıyordu. Tuvaletten bile alelacele çıkmaya çalıştığını söylerken çok şaşkıncı. Hayatın ve yaşadığı anın nasıl tadını çıkartacağını bilmiyordu. Işık hızıyla iyileşmesi gerektiğini anlatıyordu. Sanki yiyecekleri sürekli yiyen ama hiç sindiremeyen bir insan gibi sindirme kısmını es geçiyordu.

Aşırı kaygılı: her karşılaştığı problemde veya problemle karşılaşmadan çok önce bile, uzun uzun neler yapabileceğini düşünüyor, planlar yapıyor ama pratikte verdiği tepkiler uygunsuz tepkiler oluyordu. Ya kavga ediyor ya da içine kapanıyordu.

Esnek olmayan bir düşünce tarzı vardı. Ve bunu "dünyada herşey net olsun istiyorum" diyerek anlatıyordu. ‘Kimse sözümü kesmesin, kimse bana haksızlık yapmasın, düzenimi kimse bozmasın’ şeklinde idealize ettiği dünyadan sonra, gerçek dünya ile karşılaşınca bocalıyor ve bütün düzeni karmakarışık olduğu için ne yapacağını bilemiyordu.

Bu durum öfke patlamaları, obsesyonlar, ani duygudurum değişiklikleri ve tutarsız tepkiler vermesine sebep oluyordu. Olumlu düşünce tarzını bilmiyor her zaman en olumsuz olana odaklanıyor ve bunun üzerine planlar yapmaya başlıyordu. Bu tavrı da kaygılarının tavan yapmasına sebep oluyor ve aynı kısır döngüye yeniden dönüyordu. Bundan sonra da davranışlarını kontrol edemez hale geliyordu.

Olumlu düşünce tarzına odaklanması ile ilgili bazı davranışçı egzersizler verildi. Sonrasında “**Acılar sevgi ile tatlılaşır hikayesi**” okuması için verildi. Bu hikaye için de ilk önce kendisini ilgilendirmediğini söyledi. Kendi hayatında hiç iyi şey olmadığını ifade etmesi üzerine sonra çocukları hatırlatıldı ve sonrasında başına sadece kötü şeylerin gelmediğini görmesi amaçlandı.

Görüşmelerin sonunda hayatı her zaman planlayamayacağı, bazen planlarına ters düşen olayları da yaşayabileceği gerçeğini görmesi sağlandı. Olumsuz düşünce tarzına karşı hayatındaki olumlu örnekler verildi. Sonunda hayatında ve kişiler arası ilişkilerinde daha yapıcı olmaya çalışacağını ama bunu ne kadar yapabileceğini bilmediğini söyledi.

3.3. Vaka örneği

Deniz 13 yaşında bir kız ve 8. Sınıf öğrencisidir. Aşırı öfkeli olduğu için çocuk doktoru psikoloğa yönlendirmişti. Poliklinikte görüşüldü. Annesi ile beraber gelmişti. 13 yaşında olmasına rağmen fiziksel olarak 18 yaşındaki bir genç kız görünümüne sahip olduğu görüldü. Annesi Deniz’in sinirlendiğinde kendisine hakim olamadığını söyledi. Görüşme boyunca sürekli anne ile çatıştığı gözlemlendi.

Anne ile baba o henüz iki yaşındayken ayrılmıştı. Babası ile çok az görüştüğü bilgisi alındı. Psikiyatriye gelme sebeplerinden birisi de Deniz’in piercing yaptırmak istemesiydi. Burnunu, dudağını ve kaşını deldirmiş ama daha fazlasını yaptırmasına annesi izin vermeyince çatışmışlardı. Deniz sürekli bir şekilde annesinin onu anlamadığını artık büyüdüğünü ve bedeninin kendisine ait olduğunu ona ne yapmak isterse yapma hakkı olduğunu söylüyordu. Annesi ise daha çok koruma güdüsüyle yaklaşıyor ama ne yapacağını bilemez bir durumdaydı. Bunun yanında Deniz eve giriş çıkış saatlerinin

esnetilmesi gerektiğini ve doğal hakkı olan şeyleri annesinin yapmasına izin vermediğini söylüyordu. Bir yetişkinin bütün haklarına sahip olduğunu düşünüyordu.

Görüşme biraz daha derinleştirildiğinde Deniz'in evde hiç sorumluluk almadığı daha doğrusu annesinin ona hiç sorumluluk vermediği ortaya çıktı. Evdeki yemek ve temizlik hatta Deniz'in kişisel ihtiyaçları ve kişisel temizliğini bile annesi yapıyordu. Hala annesiyle beraber yatıyordu ve bunun da gayet normal olduğunu düşündüğünü açıkça belirtti. Telefonu bozulduğunda kendisi tamirciye götürmemiş, telefonunu annesinin yaptırması için olay çıkarmıştı.

Çocuksu, her şeye hakkı olduğunu savunan egosantirik düşünce tarzı ve bunun tersine, artık bir yetişkin olduğunu söyleyen vücut ölçülerine sahip 13 yaşındaki bir çocuktur. 18 yaşında olmanın ayrıcalıklarına sahip olması gerektiğini düşünüyor ve o hakları istiyordu. Aynı zamanda 13 yaşının da altında bir çocuğun sorumsuzluğuna sahip olmak istiyordu. Annesi bugüne gelinceye kadar her istediğini yapmış ama Deniz'e hiç sınır koymamıştı. Artık sınır koymak istediğinde ise bunu yapamıyordu.

Anneye “**İhtiyar kadın ve doğan hikayesi**” ile beraber “**Diken eken adam hikayesi**” okuması için verildi. Daha sonraki görüşmelerde anne kızının bu şekilde yetişmesinde kendi olumsuz katkısının da olabileceği gerçeğini görerek, çocuğuna kıyamadığını , kızının tek başına yapması gereken şeyleri bile ‘yapamaz’ diye düşünerek kendisinin üstlendiğini söyledi. Bu davranış şeklinin yanlışlığını daha yeni anlamaya başladığını itiraf etti. Anne aslında bu hikayenin kendisini anlattığını söyledi. Sürekli kızının hiçbir şey yapamayacağını düşünmüş ve ona hiç sorumluluk vermemişti. Şimdiyse kızı daha önce hiç yapmadığı ama hakkı olduğunu düşündüğü şeyleri denemek istiyordu.

“Aslında ben onu hayata karşı savunmasız bıraktım eğer zarar görürse bu zarar çok büyük olacak. Onu ben bu hale getirdim eğer zamanında onun doğru yanlış bütün isteklerini yerine getirmeseydim böyle olmazdı. İhtiyacı olan şeyleri, onun büyümesi ve gelişmesi için gerekli şeyleri önemsemeliydim. Her isteğine evet demem gerektiğini düşünmüştüm. Zamanı geldiğinde yapması gereken şeyleri zaten öğrenecekti ama böyle olmuyormuş. Aynı dikenleri sökmekte geç kalan adam gibi ben de bu saatten sonra ne

yapacağımı bilmiyorum”, diyerek yaptığı yanlışın farkında olduğunu ifade etti. Ancak “**Diken eken adam hikayesinde**” olduğu gibi artık çok geç olduğunu düşündüğünü söyledi.

Deniz ise tamamen içgörüsüz bir biçimde benim söylediklerimi reddetti ve bir daha gelmek istemediğini söyledi. Annesinden ayrı yatmak düşüncesi bile onu çok korkuttu. Sorumluluk almak kavramını ise asla duymak istemiyordu. Anne farkındalık kazandı ve geç kalmış olsa da tutumlarını değiştirmesi gerektiğini, bu şekilde yapmaya devam ederse kızına daha fazla zarar vereceğini öğrendiğini’ söyledi.

3.4. Vaka Örneği

Erkek hasta 37 yaşındadır. Depresyon ve anksiyete tanısı ile psikiyatri servisine yatırılmıştır. Görüşmeler sırasında evli ve iki çocuğu olduğu, eğitim durumunun ise meslek lisesi mezunu olduğu öğrenildi. 3 yıl önce şikayetleri başladığını, iş yerinin iflas etmesinden sonra anksiyete bozukluğu, saldırganlık ve ileri derecede depresyon tanıları ile psikiyatrik tedavi görmeye başladığını belirtti. Bu süreçte intiharı düşünmüş ama son anda vazgeçmişti.

Maddi problemlerinin yanında ailesiyle de problem yaşamaya başladığını söyledi. Eskiden yaşadığı hayat standardını tamamen kaybetmesi, borçlarının olması ve çocuklarının yaşamak istediği hayat standardını karşılayamamasından dolayı aşırı düzeyde suçluluk yaşadığını ve bunun onu çok utandırdığını anlattı. Sürekli eve icra gelecek, çocuklarım buna şahit olacak kaygısı vardı. Borçlarını ödeyememekten ve her şeyin daha kötüye gitmesinden korkuyordu. Hiçbir şey yapmak istemediğini, sürekli mutsuz olduğunu, sürekli karamsar olduğunu belirtti. .

Serviste kaldığı süre içerisinde uyku düzeninin bozulduğu, uykusuzluk yaşadığı, sosyal ilişkilerinin bozulduğu, hiç kimse ile görüşmek istemediği, aşırı düzeyde alıngan olduğu ve en ufak şeylerin bile onu öfkeliendirdiği gözlemlendi.

Görüşmeler sırasında asıl odaklanması gerekenin kaybettikleri değil de hala elinde olanlar yani hâlihazırda sahip olduğu şeyler olduğu yönünde ‘sağlığı, çocukları vb.’ konuşuldu ve okuması için “**Nahivciyle gemici hikayesi**” verildi.

Bir sonraki görüşmede bu hikayenin, geçmiş için üzülürken aslında bugünü ihmal ettiğini farketmesine sebep olduğunu söyledi. Ancak hiç bir şey olmamış gibi hayatını sürdüremeyeceğini de ilave etti. Yapacak bir şeyi olmadığını, kaybettiği şeylerin ne kadar önemli olduğunu yineledi. Geçmişte elinde olanlar: parası, evi, işi, itibarı şimdi yoktu ve onlar olmadan hayatını düzeltmesinin mümkün olmadığını yeniden vurguladı. İçgörüsüz bir şekilde tekrar tekrar yaşadıklarının ne kadar kötü olduğunu, herşeyini kaybetmiş olduğunu, elinde hiçbirşey kalmadığını söyledi. Parası olmadan çocuklarına hediye alamıyordu, arabası olmadığı için onları istedikleri yere götüremiyordu. Eşinin parasal anlamdaki ihtiyaçlarını karşılayamaz olmuştu. Bütün bunlar olmadan eşini ve çocuklarını mutlu etmeyi bilmediğini söyledi. Bunlar değişmeden yapabileceği hiçbirşey yoktu. ‘Ben param olmadan, bir baba ya da eş olamam başka türlüünü bilmiyorum’ derken; şimdiye kadar hep parasıyla aile ilişkilerini yürüttüğünü farketti. Onları sevdiğini göstermek için çocuklarına ve eşine sürekli maddi hediyeler almış aynı şekilde özür dilerken de maddi imkanlarını kullanmış, kendisi ayrıca bir çaba sarfetmemişti. Şimdiyse bunun nasıl yapıldığını, yani parası olmadan nasıl yaşanacağını, nasıl bir baba ve eş olunabileceğini bilmediğini söylüyordu. Sürekli olumsuz durumlara odaklandığı ve çözüm aramak yerine sadece başına gelen kötü olayları zihninde sürekli bir şekilde tekrarladığı gözlemlendi.

Sonuç olarak bu hikaye farkındalık kazanmasına yardımcı olması için seçilmişti. Hikayeyi değerlendirdi ancak çok fazla kendisine odaklanmış olduğundan farkındalık kazanamadı.

3.5. Vaka Örneği

28 yaşında olan kadın hasta kronik depresyon tanısı ile psikoloğa yönlendirilmişti. Görüşmeler sırasında devlet memuru olduğu, ailesinin tek çocuğu olduğu, anne ve babasının boşanmış olduğu öğrenildi. Çocuğuna karşı aşırı kabullenici ve hoşgörülü olan,

asla sınır koymayan bir anne modeli ile büyüdüğü anlaşıldı. Ailesi tarafından, hiçbir şey kendisine yasak ya da yapılmamalı diye söylenmemişti.

Psikoloğa gelme sebebini ise ilişkilerini sürdürmede sorun yaşaması olarak açıkladı. Gayet sosyal biri olduğunu belirtti. Herkesle iletişim kurabildiğini, iletişim kurmakta hiçbir sıkıntı yaşamadığını söyledi. Görüşme devam ettikçe çevresindeki herkesle yakın olduğu ortaya çıktı. Pek çok yakın arkadaşı vardı. Arkadaşlarının neredeyse hepsiyle bütün özel hayatını paylaşıyordu. Değişmek istediğini söylüyordu. Çünkü bugüne kadar pek çok ikili ilişki yaşamış ancak her defasında terk edilmişti. İlişki kurmada problem yaşamadığı ama ilişkiyi sürdürmede problem yaşadığı gözlemlendi. Yüzeysel olarak kendisiyle ilgili çok açık ve çok rahat bir profil çizdiği görüldü. Cinsellikle ilgili konuları hiç rahatsız olmadan çok rahat bir şekilde ve neredeyse herkesle konuşabildiğini anlattı. Görüşmeler devam ederken sadece erkeklerle olan ilişkisinde değil, diğer bütün ilişkilerinde de sorunlar olduğu ortaya çıktı.

Arkadaşlarıyla var olan ilişkisini sürdürmeye çalışmak yerine başka birisi ile yeni bir ilişki kurması daha kolaydı. Özellikle bu ilişkilerinde eğer arkadaşı ona yüzleştirme yapmaya başladıysa onunla iletişimini kesmişti: Örneğin bir arkadaşının ona ‘her konuyu diğer insanlarla konuşmana gerek yok bazı şeyleri kendin halletmelisin’ demesi gibi. Artık o arkadaşıyla görüşmüyordu. Erkek arkadaşı gündeme geldiğinde ise ilişkiyi nasıl sürdürebileceğini bilmediği için ona tamamen yapıyor ve karşısındakinin nefes almasına izin vermiyordu.

Bu sebeple uzun soluklu bir ilişkiyi sürdüremediği görüldü. Sosyal bir yapısı olduğu için de hemen yeni bir ilişkiye başlıyordu. Bu nedenle eski arkadaşları yoktu; hayatına sürekli yeni insanlar alıyordu. Çevresindeki insanlarla bir müddet geçirdikten sonra sorun yaşadığı insanların yerini yeni insanlarla tamamlıyordu. Artık bu durum rahatsız edici hale geldiği için psikiyatrik tedavi görmek istemişti. Bu konu üzerinde konuşuldu ve okuması için **“Sağırın hasta komşusuna hatırlarmaya gitmesi”** hikayesi verildi. Sonunda neden bu hikayeyi verdiğini sorguladı ve “diğer insanların duygu ve düşüncelerine ben de bu kadar sağır mıyım?” diye sordu. Sonuçta daha çok ben odaklı bir yaşam sürüyordu.

Dışarıdan gelen daha çok olumsuz mesajları almak istemediği için sürekli yeni insanlarla tanışıyor ya da ilişkilerini yüzeysel yani kendisini hiç etkilemeyecek bir biçimde yaşıyordu.

Bu yüzleşmeyle karşılaşması onu biraz sarstı. ‘Bu yaştan sonra ilişki sürdürmeyi nasıl öğrenebileceğini bilmediğini ama bu konuda daha fazla risk almaya çalışacağını’ söyledi.

3.6. Vaka Örneği

25 yaşında erkek hasta anksiyete ve depresyon tanısı ile psikiyatri servisine yatırılmıştı. Eğitim durumu sorulduğunda liseyi bitirmediği öğrenildi. IQ düzeyi yüksek olmasına rağmen eğitim hayatını sürdürememişti. Yapılan görüşmeler sırasında uzun süreli madde kullanımı öyküsü olduğu, öfke patlamaları yaşadığı, kendine ve çevresine fiziksel zarar verdiği öğrenildi. Son 6 yıl içinde kesintili olarak cezaevine girip çıkmış olduğunu da söyledi. Kendi sorumluluklarına dair: yapması gereken şeyler konusunda hiç bir düşüncesi yoktu. Sadece başına gelen kötü şeylere odaklanıyor, bütün kötü şeylerin kendi başına geldiğini düşünüyordu. Görüşmeler sırasında kaygı düzeyinin çok yüksek olduğu da gözlemlendi. Kaygılarını yani ‘bundan sonra ne olacak?’ sorusunu zihninden atamadığı için sorunlarını çözme konusunda hiç birşey yapamadığı gözlemlendi. Kendi sorumluluklarını asla kabul etmiyor, tamamen süz bir biçimde yapabileceği hiçbir şey olmadığını söylüyordu.

Şu anda çalışmıyordu. Nasıl geçineceğini düşünüyordu. Hiç çalışmazsa sürekli birilerine parasal anlamda bağlı kalacağını düşünüyordu. Bunu düşündükçe kaygısı daha da artıyordu. Kaygısı arttıkça düşünceleri içinden çıkılmaz bir hale geliyor ve madde kullanıyordu. Bu kısır döngü içinde olduğu için de psikiyatrik tedavi görüyordu.

Başına gelen her şeyin kötü olduğu yanılgısı üzerinde çalışıldı. Başedim becerilerini kullanamıyordu. Başına asla kötü bir şeyin gelmemesi için çabalıyor, en ufak bir olayla karşılaştığında bunu kötü olarak tanımlıyordu. Karşılaştığı olayların asla onun başına gelmemesi gerektiğini düşündüğü için de zorluklarla baş etmek yerine karşılaştığı olaylarda başkalarını suçluyordu. Amaçsızca karşılaştığı zorluklardan kurtulmaya çalışıyordu.

Olumlu bakış açısına sahip olması ile ilgili görüşüldü. Başımıza gelen kötü olaylarda bile her zaman olayın iyi tarafını görmeye çalışmak ve kötü olayın bizi yıkmasına izin vermemek, bekleyip olayın sonucunda ne olacağını görmeye çalışmakla ilgili konuşuldu. Okuması için “**Ağzına yılan kaçan adam hikayesi**” verildi. Her şeyi reddetme ve her şeye itiraz etme eğilimi olduğu için ilk başta bu hikayeyi anlamsız bulduğunu nasıl böyle bir şey olabileceğini anlamadığını söyledi. Daha sonraki görüşmelerde onun da hastaneye zorla yatırıldığını ama şimdi daha iyi olduğunu ifade etti. Sürekli olaylara bu şekilde bakmanın, her olayın olumlu yanını görmeye çalışmanın poliyannacılık olduğunu söyledi.

Sonrasında “**Güzel kokudan bayılan debbağın hikayesi**” ve “**Susuz birisinin duvarın üstünden ırmağa taş, topaç atması hikayesi**” verildi ve okuması sağlandı. Madde kullanımı olduğu için arkadaş çevresinin de çoğunlukla madde kullanan kişilerden oluştuğu hatırlatıldı. Takip eden görüşmelerde çevresini değiştirmesinin gerekliliği üzerinde konuşuldu ve bunu hikayeler ile bağlantılandırması istendi. Elbetteki ortamın kişi üzerinde çok etkili olduğunu ve eğer ortamını değiştirmezse madde kullanımı ile başa çıkamayacağını bildiğini söyledi. Hayatındaki bu değişimin çok yavaş olacağını anladığını söyledi. Kendisinin de hikayede geçen ırmağa taş atan adam gibi yavaş yavaş düzeleceğini ve her şeyin bir anda olmayacağını bildiğini ifade etti.

Sonuçta hikayeleri değerlendirdiği ve kısmi olarak içgörü kazandığı gözlemlendi.

“Âlemde ki her şey yok olsa bile onların arkasındaki gerçeği görmektir olumlu düşünce. Karşılaştığın hiçbir şey katıksız kötü değildir.”

Olumlu düşünce gücü insanı olumsuzluklara karşı dirençli kılar. En olumsuz olay bile olumsuz olmaktan çıkar.

Mevlana ümit imandır der. İman insanı ümitvar kılar.

3.7. Vaka örneği

35 yaşında olan kadın hasta Anksiyete ve Obsesif Kompulsif Bozukluk tanısıyla psikiyatri servisine başvurmuş ve psikoloğa yönlendirilmişti. Görüşmeler sırasında evli ve iki çocuk sahibi olduğu öğrenildi. Ciddi anlamda temizlik takıntısı vardı. Evdeki temiz olmayan eşyalara ve kişilere dokunamıyordu. Pis olduğunu düşündüğu bir kanepeye oturamıyordu. Bu takıntılarını anlatırken ‘oraya oturmaktansa beni öldürsünler’ tarzı bir ifadesi vardı. Takıntıları yüzünden eşiyle 3 yıl ayrı kalmış ve boşanmaya karar vermişlerdi. Bu süreçte hastaneye yatmış, bir süre sonra iyileşme sürecine girmişti. Tedavi sonrasında eşiyle yeniden birleşmişti ama takıntıları yeniden artmaya başlayınca tekrar psikiyatri servisine gelmişti. Bulaşık yıkamasının saatlerce sürdüğünden ve evine misafir geleceği zaman günler öncesinden her ayrıntıya odaklandığından bahsetti.

Herşeyi ayrıntılandırması, örneğin misafir geldiğinde konuşulan konulara değil de ‘misafirin eli pis mi acaba?’, ‘acaba bu eliyle nerelere dokundu?’ ya da ‘bana dokunursa’ gibi düşünceleri yüzünden bütüne odaklanamıyordu. Sürekli ellerini yıkaması olayların bütünü kaçırmasına sebep oluyordu. Yani sohbet edemiyor, karşısındaki kişiyle sosyal anlamda paylaşım yapamıyordu. Sosyal hayatı bu yüzden nerdeyse yoktu. **“Filin nasıl bir hayvan olduğu ve şekli hususunda ihtilaf edilmesi hikayesi”** okuması için verildi. Bu hikaye ayrıntılara odaklanmasının ona neler kaybettiğini gösterebileceği için tercih edildi. Hikayeyi okuduktan sonra bu hikayenin kendisini anlattığını söyledi. “Yapmam gereken işleri , görevleri bir anda yapıp bitiremiyorum. Çünkü çok basit bir işi bile kendime eziyet haline getiriyorum. İnsanların temiz olup olmadığını düşünmekten onlarla sohbet edemiyorum. Sohnete başlasam bile aklım sürekli başka bir şeyde olduğu için garip davranıyorum.” derken, bütün bunları bildiğini ama nasıl yapabileceğini ve ne şekilde farklı davranabileceğini bilmediğini ifade etti.

Korkularıyla ve başına gelebilecek kendisinin kötü olduğunu düşündüğu olaylarla yüzleşmesi gerektiği ve kötü olduğunu düşündüğu şeylerin aslında iyi mi kötü mü olduğunu bilmediği konusu üzerinde duruldu. **“Ayakkabıdaki yılan hikayesi”** okuması için verildi ve sonraki görüşmelerde bu hikaye ile ilgili tartışıldı.

Hikayenin, insanın başına gelebilecek herşeyin insan için iyi olduğunu anlattığını söyledi. “Ama yapamıyorum. Korkularıyla yüzleşmem ve sonunda ne olacak diye beklemem gerekiyor ama bunu yapmak çok zor. Ben başıma kötü şeyler gelmesini bekleyemem. Olacak mı? Olmayacak mı? Bu sorulardan kurtulamam. Ben olabilecek şeylerin olmasını istemiyorum, bunların gerçekleşme düşüncesi bile nefes almamı engelliyor. Biliyorum olmamış şeyler beni korkutuyor, olmamış şeyler için endişeleniyorum. Bu çok mantıksız ama bunu engelleyemiyorum ” sözleriyle kendini ifade etti.

Sonuçta; bu hikayelerin hastada farkındalık oluşmasına sebep olduğu söylenebilir. Artık bulaşıkları daha kısa sürede yıkayabiliyor. Asla oturamam dediği kanepeye oturabildi. Ancak hala çok kaygılı ve uzun süre terapi görmesi gerekecek.

3.8. Vaka Örneği

50 yaşında olan kadın hasta Anksiyete ve Obsesif Kompulsif Bozukluk tanısı ile psikiyatriye servisine başvurmuştu. Sadece ilaçla tedavi yeterli olmadığı için de psikoloğa yönlendirilmişti. Görüşme sırasında, 30 yıllık evli ve iki tane çocuğu olduğu öğrenildi. Mükemmeliyetçi ve aşırı titizdi. Sürekli evinde temizlik yapıyor, düzen ve simetri takıntısı sebebiyle de ciddi öfke patlamaları yaşıyordu. Çok çabuk sinirleniyordu. Yaptığı şeyleri mükemmel yapmaya çalışıyor, mükemmel olmadığına ciddi suçluluk duyguları yaşıyordu.

Diğer kişiler mükemmel olmadığına da öfke patlamaları yaşıyordu. Kızı daha 7 yaşındayken dolaptaki kazaklar aynı hizada değil diye kızının başını dolaba çarptığını anlattı. Suçluluk duygusunu da bu sebeple çok aşırı düzeyde yaşıyordu. Suçluluk duygusu arttıkça takıntıları, takıntıları arttıkça öfkesi, öfkesi arttıkça da suçluluk duyguları artıyordu. Sürekli bu kısır döngü devam ediyordu. Görüşmeler sırasında artık bu şekilde devam etmek istemediğini ve değişmek istediğini sürekli ifade etti.

Sonrasında yani terapi sürecinde, 11 yaşındaki oğlu sınavdan 80 aldığına ona ömründe ilk kez ‘neden daha iyi almadın?’ değil de ‘bir daha ki sınavda daha yüksek not alırsın önemli değil ‘ diyebildiğini anlattı.

Sadece kendisi için mükemmeliyetçi değildi. Aynı zamanda bunu diğer insanlardan da bekliyordu yani diğer insanların da kendisi kadar mükemmeliyetçi olması gerektiğini düşünüyordu. Örneğin O hiçbir yere geç kalmıyor ve hiç kimsenin de geç kalmaması gerektiğini düşünüyordu. Düşünce tarzı hemen her zaman bu şekildeydi ve beklentilerini çok yüksek düzeyde tutuyordu. Bu beklentiler gerçekleşmediğinde ise öfkesini kontrol etmekte zorluk yaşıyordu. Kontrolün sadece kendi elinde olduğu durumlarda rahat ettiğini düşünüyor ama düzeni bozulduğunda da çok fazla öfkeleniyordu.

Psikoloğa gelme sebebini, artık bu yaşam tarzının onu yormuş olması ve daha da önemlisi, eşinin ve çocuklarının ondan korkuyor olması olarak ifade etti. Evde sürekli temizlik yapmasının hastalık boyutunda olduğunu fark etmiş ve bunu yenebilmek için çok radikal bir biçimde başka evlere temizliğe gitmeye başlamıştı. Fazla yorulduğu için evde iş yapacak hali kalmıyordu. Yani mantıksal olarak yapması gerekenin farkındaydı, evde bu kadar takıntılı olmamalıydı ama bunu yapması çok zordu. Bu sebeple de başkasının evini temizliyordu. Kendince bu şekilde bir çözüm bulmuştu. Kendisini fiziksel anlamda fazla yıpratmış için bacaklarında ve belinde hastalıklar ortaya çıkmıştı.

Ona “**Nahivciyle gemici hikâyesi**” okuması için verildi. Hayatının hızla geçtiğinin farkında olduğunu söyledi. “Şimdiye kadar ki hayatım hep mücadele ederek sürekli bir düzene uymaya çalışarak geçti. Ev asla dağınık olmayacak, yemek mutlaka saatinde yenecek, bulaşıklar asla mutfakta beklememeli. Çok yorgunsam ya da hastaysam bile bunları yaparım. Eğer ben yapabiliyorsam başkaları da yapabilir. Çevremdeki herkes bu düzene uymaya çalışıyor çünkü evde terör estiriyorum. Mantıksız olduğunu biliyorum ama kendimi engelleyemiyorum. Ama ömrüm geçiyor ve artık böyle olmak istemiyorum” diyerek duygularını ifade etti. Bunları söyledikten sonra eyleme de dönüştürdü. Artık bulaşıkları yıkamadan bırakabiliyor ya da bahçedeki dökülmüş ağaç yapraklarını süpürmeden durabiliyordu. Bunları yapmasının ne kadar zor olduğunu yüzündeki ifadelerden anlayabiliyordunuz.

“**Farenin deve yularını çekmesi ve kendi kendisine gururlanması hikayesi**” onu çok güldürdü. “Bunu kabullenmek zor ama gerçekten de başa çıkamadığım olaylarla

karşılaştığımda kendimi bu fare kadar çaresiz hissediyorum. Aslında herşeyi idare etmek için çok küçüğüm, herşeyden kendimi sorumlu tutmak için de çok küçüğüm ama bu kadar güçsüz olmayı kabullenemiyorum. Öfkeliyim çünkü ben bu kadar çaresiz kalmamalıyım, insanlar bu kadar sorumsuz olmamalı. Ben karşımdakini düşünüyör o daha söylemeden ihtiyaçlarını karşılayabiliyorsam herkes de böyle olmalı. İnsanlar böyle değil bu da beni çok öfkeliendiriyor. Kendimi farenin yerine koyunca bu öfke anlamsız kalıyor tabi, ama bunu yapmak çok zor” diyerek düşüncelerini ifade etti.

Daha sonra bu düşüncelerini de eyleme geçirmeyi başardı. Oğluna ve eşine karşı çok daha hoşgörölü olmaya başladığını ve ailesinin bu değişime çok şaşırıldığını söyledi.

Sonuç olarak hastanın, ciddi boyutta içgörü kazandığı ve hastalığına sebep olan davranışları ile yüzleştığı söylenebilir.

3.9. Vaka Örneğı

55 yaşında olan erkek hasta kronik depresyon sebebi ile psikiyatri servisine yatırılmıştı. Görüşmeler sırasında evli ve üç tane çocuğı olduğu öğrenildi.

Emekli olduktan sonra hiç çalışmadığı, iki yıldır psikiyatrik ilaç kullandığı anlaşıldı. Çocukları için çok fedakarlık yaptığını ama onların bunu anlamadığını söylüyordu. Şiddetli öfke patlamaları olduğu gözlendi. Çocuklarının sürekli ona karşı saygısızlık yaptığını söylüyordu. Yapılan görüşmelerde sürekli çocuklarını suçladığı gözlendi. Yineleyen ve yerleşmiş bir karamsarlığı vardı. Aynı zamanda alıngan bir yapısı vardı. Her söylenen sözün ve her yapılan davranışın ona karşı kasıtlı olarak yapıldığını düşünüyordu. İronik hale gelmiş bir mutsuzluğu vardı. Ben merkezci bir bakış açısı ile yaşıyor, empati kurmayı reddediyordu. Yineleyen bir şekilde haklı olduğunu ve başkalarının kendisine sürekli bir şekilde haksızlık yaptığını düşünüyordu.

Bu bakış açısı ve hiçbir şeyden mutlu olmaması yüzünden artık etrafındaki insanların da azalmış olduğu öğrenildi. Çocukları ne zaman onunla iletişim kurmaya çalışsa; telefon etse ya da ziyaretine gelse onlardan daha fazla şikayet ediyordu. Bu da

onların babaları ile iletişimlerini azaltmalarına sebep olmuştu. İnsanlar onunla ilgilenmedikçe şikayetleri artmış, şikayetleri arttıkça insanlar ondan daha da uzaklaşmıştı.

“**İhtiyarlık hastalığı hikayesi**” verildi ve okuması istendi. Bu hikaye onu çok sınırlendirdi. Hiç bir şekilde bu hikayenin kendisini yansıtmadığını söyledi. Hastalığının fiziksel bir boyutunun olmadığı gerçeğini görmezden geliyordu. Gerçekten çok ciddi bir hastalığının olduğunu iyileşemediğini düşünüyordu. Kendi yapabileceği hiç bir şeyin olmadığına inanıyordu. Artık bu şekilde yaşamaya alıştığı için de terapiden yararlanamadı. Sonraki görüşmelerde “sürekli karamsarlığı” gözönüne alındı ve '**Acılar sevgiyle tatlılaşır hikayesi**' okuması için verildi. Daha sonra yeniden görüldü ve hikaye ile ilgili ne düşündüğü soruldu. Hikayede bir sürü iyilikle karşılaşan kişinin küçük bir olumsuzluğu görmezden gelebileceğinin anlatıldığını söyledi. Ancak bu hikayeyi neden verdiğimi anlamadığını da ekledi. Çünkü onun hayatında hiç olumlu ya da güzel şey olmamıştı. Zaten bütün karşılaştığı şeyler kötüydü. Oğulları hayırsız, akrabaları çıkarıcı, karşılaştığı herkes güvenilmezdi.

Sonuç olarak hastanın direnç gösterdiği ve hikayeden yararlanamadığı görüldü.

3.10. Vaka Örneği

31 yaşında olan kadın hasta öfke kontrol problemi yüzünden psikiyatri polikliniğine başvurmuştu. Aynı sebeple psikoloğa yönlendirilmişti. Evli olduğu öğrenildi. Görüşmeler sırasında özellikle çocuklarına karşı tahammülsüz olduğu ve onlara şiddet uyguladığı öğrenildi. Kişilik özelliği olarak, yakınlarına ya da sevdiği insanlara değil de tanımadığı insanlara daha hoşgörülü olduğunu ve onların düşüncesine her zaman daha fazla önem verdiğini söyledi. Örneğin maddi durumu çok iyi olmamasına rağmen misafir geldiğinde çok abartılı bir harcama yapıyor buna karşılık çocuklarının ihtiyaçlarını ve yemeklerini hiç önemsemiyordu. Dışarıya karşı sürekli iyi görünmesi gerektiğini düşündüğü gözlemlendi. Yabancılara karşı asla öfkelenmiyor, olumsuz tepki vermiyor buna karşılık ailesine ve çocuklarına ise dışarıda başkalarına göstermesi gereken öfkenin çok üstünde bir öfke gösteriyordu. İnsanlara karşı hayır demekte zorlandığını söyledi, onların ne düşündüğünü

her zaman çok fazla önemsemediğini ifade etti. Ama tanımadığı insanlara karşı gösterdiği sınırsız hoşgörüyü ailesine; özellikle çocuklarına karşı hiçbir şekilde göstermiyordu.

Artık çocuklarının onu sevmediklerini düşünmeye başlamıştı ve kendisini bu konuda suçlu hissediyordu. Ona, asıl önemsesmesi gerekenin en yakınları olmasının gerekip gerekmediğini sorduğumda bunun önemli olduğunu ama yetiştirilme tarzında her zaman ‘insanlar ne der’ diye düşünmesi gerektiğinin öğretildiğini söyledi. Bu bakış açısına göre ise ben ona tamamen tersi şeyler söylüyordum. Doğduğundan beri kendisine öğretilen şey aslında nezaket tanımı içinde yeralan bir davranıştı, ancak bu davranışı çok fazla abarttığının farkına varmakta zorlandığı görüldü.

Diğer insanlara fazla odaklandığı için kendisine ve yapması gerekenlere odaklanamıyordu. Terapi sürecinde okuması için **“Gevezenin bıyığını yağlayıp; ‘Şunu bunu yedim.’ diye öğünmesi hikayesi”** ve **“Bir hintlinin başına bela olan bir iş yüzünden arkadaşı ile kavga etmesi hikayesi”** verildi. Sonraki görüşmede bu hikayelerin çok acımasız olduğunu düşündüğünü söyledi. Bu hikayeler çok farklı birini anlatıyordu, “tamam” dedi, “ben de diğer insanları önemsiyorum ama bunu övünmek için yapmıyorum ki, iyi bir insan olmak istiyorum” şeklinde duygularını dile getirdi. İlerleyen görüşmelerde, diğer insanları önemsemediğinde; kafasındaki “iyi insan olma” düşüncesine tamamen zıt şeyler yaptığını düşündüğü ortaya çıktı. Bu konudaki düşünce tarzının artık ona ve yakınlarına zarar vermeye başladığını fark ediyor ancak değişmekte çok zorlanıyordu.

Bu hikayeler ile kendi davranışına daha farklı bir bakış açısıyla bakmayı başarabildi.

3.11. Vaka Örneği

16 yaşında olan erkek hasta, intihar girişiminde bulunduğu için psikiyatri servisine yatırılmıştı. Ailesiyle ve kendisiyle görüşmeler yapıldı. Görüşmeler sırasında fen lisesi üçüncü sınıf öğrencisi olduğu öğrenildi. Üç çocuklu bir ailenin en küçük çocuğuydu. En küçük çocuk olduğu için de her zaman daha fazla ilgi görmüş ve neredeyse kendisine hiç “hayır” denmemişti. Dersleri, özellikle sayısal dersleri çok iyi olduğu için ailenin

herşeyin yolunda olduğunu düşündüğü ve bu sonuçla karşılaştıkları için çok şaşırılmış oldukları gözlemlendi.

Görüşmeler sırasında çocuğun hiç arkadaşının olmadığı öğrenildi. Çok yüksek bir puanla fen lisesini kazanmıştı ancak okulda uyum sorunları yaşamaya başladığı anlaşıldı. Sürekli ilgi odağı olduğu ve her isteğinin anında yerine getirildiği bir süreçten sonra bu yeni okulunda çok zorlandığı anlaşıldı. Ailenin aşırı korumacı ve toleranslı tutumları sebebiyle sosyal becerilerinin ve özgüven gelişiminin yeterli düzeyde olmadığı da görüldü.

Uygun şekilde iletişim kurmayı beceremediği için okulda sürekli dışlandığını düşünüyordu. Evde ise, günün çoğunu telefon ve bilgisayar başında geçirdiği öğrenildi. Anne ve babanın ona hiç sorumluluk vermemiş olduğu ortaya çıktı. Kendi başına yaptığı şeyler çok sınırlı olduğu için özgüveni de buna bağlı olarak düşmüştü. Kendi bedeninin sorumluluğunu almakta zorlandığı öğrenildi. Örneğin hiç yatağını ya da odasını toplamamıştı. Yemeğini istediği yerde ve istediği zaman yemiş yani yemeği o istediği zaman bilgisayarın ya da televizyonun yanına götürülmüştü. İsteddiği şeyler anne babasını maddi olarak zorlasa bile ona hiç yansıtılmadan ve sorgulanmadan alınmıştı. Annesi, rutin olarak her ay başında oğluna bir ayakkabı aldığını söyledi. Artık bu görev haline gelmişti. Anne bunu yapamadığında suçluluk hissediyordu.

Bütün bunların yanında çocuk yaptığı şeylerin sonucuna katlanmak zorunda hiç kalmamıştı. Çünkü ailesi onu hep korumuştur. Hem arkadaşlarına karşı hem öğretmenlerine karşı. Ama liseye başladığında sadece akademik becerinin yeterli olmadığını fark etmişti. Arkadaşlarının içinde ailesinin koruması olmadan tek başına kalmıştı. Ancak uyum sağlamak, sıkıntılarıyla yüzleşmek yerine onları yok saymaya çalışmıştı. Sonuçta sorunlarıyla başa çıkamayınca da intihar girişiminde bulunduğu anlaşıldı.

Psikiyatri servisinde yattığı süreçte saçlarını gözlerinin önüne gelecek şekilde uzattığı ve bu şekilde karşısındaki ile göz teması kurmaktan kaçındığı gözlemlendi. Bu şekilde etrafındaki herkesi yok farzediyordu. İletişim kurmayı bilmediği için de bu şekilde rahat ediyordu. Saçlarının neden sürekli gözlerinin önünde olduğu ve gözlerinin görünmediği sorulduğunda, bunun bireysel bir tercih olduğunu ve müdahale edilmesini istemediğini

söylüyordu. Ailesi ise onun bireysel tercihlerine saygı duyduklarını ne isterse yapmasına izin verdiklerini söylüyorlardı.

Aile için artık sadece oğullarının “isteği” önemli hale gelmişti. Dışarıdan garip karşılanırsa hatta yanlış olduğu söylene bile ailenin “çocuğumuz istiyorsa olmalı” görüşünü sıklıkla belirttiği gözlemlendi. Önce çocukla görüşüldü ve artık büyüdüğü, davranışlarının sorumluluğunu alması gerektiği vurgulandı. Bu sebeple **“Eşek gitti hikayesi”** okuması için verildi.

Daha sonra ki görüşmede hikaye ile ilgili ne düşündüğü soruldu. Tamamen içgörüsüz bir biçimde güzel bir hikaye olduğunu ama neden bu hikayeyi özellikle okumasını istediğini anlamadığını söyledi. Sorumluluk alması gerektiğini hatırlattığımda örneğin saçını gözlerini kapatmayacak şekilde kestirmesi gerektiğini söylediğimde bunun bireysel tercihi olduğunu ve artık büyüdüğünü, seçimlerine karşılanmaması gerektiğini söyledi. Önemsediği tek şey kendisini rahat hissetmesiydi. Hiç bir şeyle uğraşmak istemiyordu. Mücadele etmek hiç duymak istemediği bir kavramdı. Çünkü bu güne kadar hiçbir şeyle mücadele etmek zorunda kalmamıştı.

Daha sonraki aşamada anne ve babasıyla görüşüldü. Onlara okumaları için **“İhtiyar kadın ve doğan hikayesi”** verildi. Tekrar görüşüldüğünde babası, gerçekten onların da ihtiyar kadının yaptığı gibi çocuklarının gelişimine izin vermediklerini, çok koruyucu olduklarını anladığını söyledi. Yapmaları gereken artık çocuklarının büyümesine ve yetişkin gibi davranmasına izin vermektir. Bunu hem anne hem de baba ifade etti ancak nasıl yapacaklarını bilmediklerini söylediler. Çocukları hata yapabilirdi, yeniden intihar etmeyi de deneyebilirdi yani. Bu sebeple onun her istediğini yapmak zorundaydılar.

Kişinin kendi potansiyellerini inkâr edip onları gerçekleştirmek için hiç çaba harcamadığı durumda, kişi aynı hikayede ki “doğan” gibi, tırnaklarının kesilmesine, kanatlarının yolunmasına izin vermiş hatta gönüllü olmuş demektir. Bu durum da patolojinin ortaya çıktığı durumdur, bu vaka da görüldüğü gibi.

Sonuç olarak, çocuk alışkanlıklarından vazgeçmek istemiyor, iletişim kurmayı öğrenmek yerine etraftakileri görmezden gelmeyi tercih ediyordu. Risk almak, sorumluluk almak aklına bile getirmek istemediği düşüncelerdi. Çünkü daha önce bunları hep başkaları onun yerine yapmıştı. Şimdi neden değişmesi gerektiğini anlamakta zorlanıyordu. Aile ise aslında içgörü kazandı ve ne yapması gerektiğini biliyordu ancak yine de eyleme geçmekte zorlandılar. Farkındalık kazandılar ama artık çok geç kaldıklarını bu saatten sonra hiçbir şeyi değiştiremeyeceklerini ifade ettiler.

3.12. Vaka örneği

53 yaşında olan kadın hasta, depresif nöbet geçirdiği için psikiyatri servisine yatırılmıştı. İlk eşinden 5 tane çocuğu vardı. 5 yıl önce ikinci evliliğini yaptığı bilgisi alındı. Şu an 28 yaşında olan oğlu ilkökul çağlarında rahatsızlanmış ve sürekli diyalize girmeye başlamıştı. Anne sürekli onunla ilgilenmişti. Görüşme sırasında diğer çocuklarından hiç bahsetmediği gözlemlendi. Sürekli oğlunun hastalıklarından ve onu korumak için yaptığı şeyleri anlatıyordu. Oğlu 23 yaşına geldiğinde ona bir araba almıştı. Oğlu kendi parasını kazanmadığı için bütün masraflarını anne, diğer çocuklarının ve eşinin itirazlarına rağmen karşılamıştı. Sonunda çocuk zararlı arkadaşlar edinmiş ve artık büyüdüğünü annesinin ya da başkalarının hayatına karışmasını istemediğini söylemişti. Eve giriş çıkış saatleri bozulmuş, eve gelmediği günler olmuştu. Anne bu süreçte de sürekli maddi olarak oğlunu desteklemişti. Anne oğluna yanlış arkadaş seçimi ve diğer konularda müdahale etmek istemiş ancak sonuç alamamıştı. Bir yıl önce eve polis gelmiş arama yapılmış, hastadan nedenini öğrenemediğim bir sebeple çocuk tutuklanmış ve 28 yıl hapse mahkûm olmuştu. Anne oğlunun suçlu olduğunu reddediyor, sürekli böbrek hastalığından, astımından, diyalize girmesi gerektiğinden bahsediyordu. Oğluna hiç sorumluluk vermemişti. Her koşulda onu korumuş olduğu ve oğlunun hiç bir sorunu ile yüzleşmesine izin vermediği anlaşıldı. Şimdi ise hala oğlunu korumaya çalışıyor ancak bunun yapamayacağı bir raddeye gelmiş olduğunu kabullenemiyordu. Oğlunun kendi yaptıklarının sorumluluğunu alamayacağını düşünüyordu.

Hastaneye yatış sebebi, sürekli oğlunun ölüm haberini almaktan korkuyor olmasıydı. Hayatını sürdüremiyor, çocuklarıyla ilgilenemiyor, ev işlerini yapamıyordu. Sosyal hayatı bozulmuştu ve insanlarla görüşmek istemiyordu. Daha çok ‘yas’ tepkileri gösteriyordu. Yaklaşık bir yıldır bu şekilde olduğunu ifade etti. Bu süreçte eşi ile arasının da bozulmaya başladığı görüldü.

Terapi sürecinde daha çok, yoğun anksiyetesi üstünde çalışıldı. Kendi hayatına odaklanması amaçlandı. Okuması için **“İhtiyar kadın ve doğan hikayesi”** verildi. Ancak oğlunu yetiştirirken yaptığı hataları tamamen görmezden geldiği görüldü. Sadece kendisine ve çektiği acıya odaklanmış olduğu ve bu sebeple yapabileceği şeyleri gözardı ettiği gözlemlendi. Daha sonra **“Yola diken eken adam hikayesi”** verildi. Bu hikaye onu daha fazla etkiledi. Bu hikayedeki adam gibi artık çok geç olduğunu ve yapacak bir şeyi kalmadığını söyledi.

3.13. Vaka Örneği

22 yaşında olan erkek hasta öfke kontrol problemi ile ilgili sorun yaşadığı için psikiyatri servisine başvurmuş sonrasında psikoloğa yönlendirilmişti. İlk görüşmede kendini iyi ifade edemediğini annesinin de yanında olmasını istediğini söyledi. Bu isteği üzerine, annesi ile de görüşüldü. Görüşme sırasında hastanın zihinsel durumu sorgulandığında yüksek okul mezunu olduğu öğrenildi. Görüşme boyunca daha çok annesinin konuşmasını istediği ve annesinden sürekli yönlendirme beklediği gözlemlendi. Özellikle hiç arkadaşının olmaması ve sosyal ilişkilerinin kötü olması üzerinde duruldu.

Anne ile yapılan görüşme sonucunda sürekli evde ve bilgisayar başında, sosyal medya ile vakit geçirdiği ve eviyle ilgili hiç bir sorumluluk almadığı öğrenildi. Çalışmadığı için maddi ihtiyaçlarını babası karşılıyordu. Ev işlerini, fatura ve alışveriş gibi işleri anne ya da baba yapıyordu. Anne daha çok çocuğunun sosyal ilişkilerinin yeterli düzeyde olmadığından yakınıırken hasta daha çok hiç kız arkadaşı olmadığından şikayet ediyordu. Anne ile yapılan görüşme sırasında, oğlunun 22 yaşında olduğu ve artık bu yaşın sorumluluklarını alabileceği daha doğrusu alması gerektiği vurgulandığında anne bu duruma hiç şaşırılmayıp, bunu bildiğini ama oğlunun hiçbir şey yapmayı istemediğini

söyledi. Anne oğluna yapması gerekenleri söylüyor sonrasında yine oğlunun yapması gereken ama yapmadığı şeyleri onun yerine yapıyordu. Oğluna ise hiçbir şey yapmamak daha kolay gelmişti. Artık büyümüştü ve bir çocuk kadar sorumsuz olmak ama aynı zamanda 22 yaşının getirdiği hak ve özgürlüklere de sahip olmak istiyordu. Aynı anda bu iki isteğin olamayacağını anlaması gerekiyordu. Annesinden bağımsız olarak neredeyse hiçbir şey yapamadığı için ilk önce anneye “**Doğan ve ihtiyar kadın hikayesi**” okuması ve somutlaştırma yapabilmesi için verildi.

Daha sonra anne ile yeniden görüşüldüğünde, anne aslında hikayenin kendisini anlattığını söyledi. Hiç bir konuda oğlunu zorlamamış, aslında oğlunun yapabileceği her şeyi kendisi ve eği üstlenmişti. Artık bunları yapmadığını, oğluna daha fazla sorumluluk vermeye başladığını, bir iş bulup çalışması gerektiğini vurguladığını söyledi. Ancak, bu oğlunu çok öfkelenmişti ve hala sorumluluk almak istemiyordu. Anne çok geç kaldığını ama yapılacak başka bir şey olmadığını farkettiğini söyledi

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bibliyoterapi'nin uygulama alanları günümüzde oldukça genişlemiştir. Psikoloji ve manevi danışmanlık alanları da bibliyoterapinin kendine oldukça fazla kullanım alanı bulduğu yerlerdir. Bu çalışmada da bireysel psikoterapiye yardımcı yöntem olarak Hz. Mevlana'nın Mesnevi adlı eserinde geçen hikayelerin, bibliyoterapi yöntemiyle kullanılması amaçlandı. Kendisiyle bireysel görüşme yapılmaya devam edilen on üç tane hasta ile bu çalışma yapıldı. Bu hastalar 'psikiyatrik hastalık' tanısı almış bireylerdi. Bireysel görüşmenin yanında yaşadığı durumu somutlaştırmasına yardımcı olabilecek Mesnevide geçen hikayeler seçilmiş ve hastanın hikayeyi okuduktan sonra içgörü kazanması amaçlanmıştır.

Birinci vaka örneğindeki anne kendisine verilen hikaye ile özdeşim kurarak yaşadığı sorunlar hakkında farkındalık kazandı ve davranış değişimi gerçekleştireceğini bildirdi.

İkinci vaka örneğindeki birey içgörü kazandı ancak davranış değişimi gerçekleştiremedi.

Üçüncü vaka örneğindeki anne, içgörü kazanırken kızı hiçbir şekilde içgörü kazanamadı ve davranış değişimi sağlanamadı.

Dördüncü vaka örneğindeki bireyin içgörü kazanamadığı görüldü.

Beşinci vaka örneğindeki birey içgörü kazandı ancak davranış değişimi gerçekleştirip gerçekleştiremediği yordanamadı.

Altıncı vaka örneğindeki bireyin içgörü kazandığı söylenebilir.

Yedinci vaka örneğindeki birey içgörü kazandı ve davranış değişimi gerçekleştirmeyi başardı.

Sekizinci vaka örneğindeki birey içgörü kazandı ve davranış değişikliği gerçekleştirdi.

Dokuzuncu vaka örneğindeki birey, hiçbir şekilde içgörü kazanamadı.

Onuncu vaka örneğindeki bireyin kısmen içgörü kazandığı söylenebilir.

Onbirinci vaka örneğinde ise ailede içgörü sağlanırken, çocuğun hiçbir şekilde içgörü kazanmadığı söylenebilir.

Onikinci vaka örneğinde birey içgörü kazanamadı.

Onüçüncü vakada ise annede içgörü sağlandı ancak çocuğun içgörü kazanamadığı söylenebilir.

Görüşme yapılan hastalardan bazıları içgörü kazanırken, bazıları hiçbir şekilde içgörü kazanamamışlardır. Bir kısmı ise içgörü kazanmasına rağmen yapabilecekleri konusunda hala kararsızdır. Bu durum anne-baba ve çocuk açısından ayrı ayrı değerlendirildiğinde; Mesnevîde geçen hikayelerin çocuklardaki davranış problemleri konusunda anne-babanın daha çok içgörü kazanmasına katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Davranış bozukluğu olan çocukların anne babaları kadar kazanamadıkları gözlemlendi.

Bibliyoterapi yönteminde ilk olarak hedeflenen bireyin içgörü kazanmasıdır. Bu içgörü sayesinde bireyin uygun olmayan davranışlarını farkederek değiştirmesini sağlamak amaçlanmıştır.

Bu çalışmada “Bibliyoterapi”nin yardımcı yöntem olarak kullanıldığı unutulmamalıdır. Terapi süreci içinde kullanılacak etkili yöntemlerden biri olarak Mesnevîde geçen hikayelerin çok farklı türden hikaye yelpazesini içermesi önemlidir. Söz konusu hikayeler; amaca uygun olarak seçilip, problem davranışı olan hastaya aktarıldığında; bireyin bildiği ancak somutlaştırmakta zorlandığı hata ve kusurları ile yüzleşmesi sağlanabilmektedir.

Çalışmada araştırılan hipotezlerle ilgili elde edilen sonuçlar ise şu şekildedir.

1. Psikiyatrik hastalıkların tedavi edilmesinde Hz.Mevlana'nın Mesnevi adlı eserindeki seçili hikayelerin okunmasının psikiyatri hastalarına olumlu katkısı vardır, şeklindeki hipotezimiz doğrulanmıştır.

2. Psikiyatrik hastalıkların tedavi edilmesinde Hz.Mevlana'nın Mesnevi adlı eserindeki seçili hikayelerin okunması psikiyatri hastalarının içgörü kazanmasına katkı sağlar, şeklindeki hipotezimiz doğrulanmıştır.

Bibliyoterapi yöntemi ile Mesnevide geçen hikayelerin, bilişsel-davranışçı terapinin yanında yardımcı yöntem olarak kullanılabilirliği sınanmıştır. Sonuç olarak hastaların önemli bir kısmının içgörü kazanabildiği görülmüş olduğundan terapi sürecinde bu yöntemin aktif olarak kullanılabilirliği daha fazla tartışılmalıdır. Psikiyatrik hastalık tanısı konuş kişileriyle yapılan bireysel görüşmelerde, Mevlana Celaleddin Rumi'nin Mesnevi adlı eserinde geçen farklı hikayeler seçilerek kişilerin yaşadıkları sorunları ve çözüm yollarını hikayeler üzerinden kısıtlı olarak da olsa görmeleri sağlanabilmektedir.

Genel olarak, hikayelerin terapi sürecine olumlu katkı sağladığı gözlenmiştir.

Bundan sonra yapılacak çalışmalar için yaptığım çalışmanın aydınlatıcı olacağını ve uygulamaya dönük bibliyoterapi çalışmalarına da katkıda bulunacağını ümit etmekteyim.

KAYNAKLAR

Afolayan, J. A. (1992). Documentary Perspective of Bibliotherapy in Education. Reading Horizons, 33(2), 137-148

Ak, M. & Eşen, E & Özdengül, F. (2014). Mevlana Penceresinden Bilişsel Terapiler. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 3, 133-14

Aka, B.T. & Gençöz, F. (2010). Sinematerapinin Mükemmelliyeçilik ve Mükemmelliyeçilikle İlgili Şemalar Üzerindeki Etkisi. Türk Psikoloji Dergisi. 25(65), 69-77.

Akinola, A.N. (2014). Bibliotherapy as an Alternative Approach to Children's Emotional

Bulut, Sefa. "Yetişkinlerle Yapılan Psikolojik Danışmada Bibliyoterapi (Okuma Yoluyla Sağaltım) Yönteminin Kullanılması", Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2010, C.4, S.33, ss.46-56.

Can, Şefik. 2014, Mesnevi Tercümesi. Ötüken Yayınları.

Cengil M. "Psikolojik Rahatsızlıkları Olan Bireylere Mesnevi İle Bibliyoterapi Uygulaması, Çorum

Cornett, C.E& Cornett, C.F.(1980). Bibliotherapy; the right book at the righttime. Bloomington, IN:Phi Delta Kappa Educational Foundation

Goleman, Daniel.1996, Duygusal Zeka, Çev.Banu Seçkin Yüksel, İstanbul:Varlık Yayınları

Güneyli, Ahmet. Akıntuğ, Yeliz."Kitap Kavramına İlişkin Zihinsel İmgeler(Yakın Doğu Üniversitesi Örneği)", Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri,2012,S.3,ss.1769-1790.

Harvey, P. (2010). Bibliotherapy Use By Welfare Teams In Secondary Collages. Australian Journal of Teacher Education. 35(5), 29-39.

Küçük, Osman Nuri.2014, Mevlana'ya göre Manevi Gelişim.insan Yayınları.

Marilena Z. Leana-Taşçılar, “Üstün Zekâlı ve Yetenekli Öğrencilerin de Bulunduğu Sınıflarda Bibliyoterapi Kullanımı: Model Önerisi”, Türk Üstün Zekâ ve Eğitim Dergisi, 2012, C. 2, S. 2, ss.118-136.

McCullis, D.(2012).Biblioteraphy:Historical and research perspectives. Journal of Poetry Theraphy, 25(1), 23-38.

Merter, Mustafa.2012, Dokuz Yüz Katlı İnsan, İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.

Mevlana, Mesnevi.hazırlayan Adnan Karaismailoğlu. Akçağ yay.2007

Montgomery, P. & Maunders, K. (2015). The Effectiveness of Creative Bibliotherapy for Internalizing, Externalizing, and Prosocial Behaviors in Children: A Systematic Review. Children and Youth Services Review, 55, 37–47.

Morawski, C. M. (1997). A Role for Bibliotherapy in Teacher Education. Reading Horizons,

Ogrenir, B. (2013). Teachers’ Adequacy in Applications of Bibliotherapy in Classrooms. WEI International Academic Conference Proceedings. Erişim: 9 Mart 2016, <http://www.westeastinstitute.com/proceedings/2013-antalya-presentations/>.

Öncü, Hüseyin. “Bibliyoterapi Yönteminin Okullarda Psikolojik Danışma ve Rehberlik Amacıyla Kullanılması” , TSA , 2012,Y. 16, S. 1, ss..147-170.

Öner,Uğur. “Bibliyoterapi”, Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi,2007,S.7,ss.133-150.

Öner,Uğur.Yeşilyaprak,Binnur., “Bibliyoterapi:Psikolojik Danışma ve Rehberlik

Örsel, Halil. “Mevlana’nın insana bakışı” Lisans tezi, danışman: Prof. Dr. Hasan Şahin, kayseri 1997

Öztürk, Orhan.1997, Ruh Sağlığı Bozuklukları.Hekimler Yayın Birliği

Peck, Scott. 2013 , Az Seçilen Yol, Çev. Rengin Özer, İstanbul: Akaşa Yayınları.

Rubin, R. J. (1978). Using bibliotherapy: A guide to theory and practice. Phoenix: Oryx Press.

Sridhar, D. & Vaughn, S. (2000). Bibliotherapy for All Enhancing Reading Comprehension, Self-Concept and Behavior. TEACHING Exceptional Children, 33 (2), 77-84.

Topçu, Nurettin. 2014, Mevlana ve Tasavvuf ,İstanbul:Dergah Yayınları.

Turner, N. D. (2013). Bibliotherapy and Autism Spectrum Disorder: Manking Inclusion Work. Electronic Journal for Inclusive Educatin, 3(1), Article 8, 1-20. Erişim: 10 Mart 2016, <http://corescholar.libraries.wright.edu/ejie>.

Wadsworth, N. (2007). Addressing Self-Esteem Through the Use of Bibliotherapy in Literature Circles. Salt Lake City: Westminster College. Erişim: 10 Mart 2016, <http://cdmbuntu.lib.utah.edu/utills/getfile/collection/wc-ir/id/5/filename/10.pdf>.

Wilson, S. (2009). "Better You Than Me": Mathematics Anxiety and Bibliotherapy in Primary Teacher Professional Learning. Australian Catholic University. Erişim: 10 Mart 2016, http://www.merga.net.au/documents/Wilson_RP09.pdf.

Yalom, Irvin. 1999, Varoluşcu Psikoterapi, ev.Zeliha İyidoğan, Babayiğit, İstanbul: Kabalcı Yayınları.

Yusuf, R. & Taharem, M.S. (2008). Bibliotherapy: A Tool For Primary Prevention Program With Children and Adolescents. Journal Antidadah Malaysia, 75-90. Erişim: 10 Mart 2016, <http://www.adk.gov.my/html/pdf/jurnal/2008/3.pdf>.

Zipora S. (2009). Treating Child and Adolescent Aggression Through Bibliotherapy. New York: Springer Science and Business Media LLC.

EK-Mesnevide Geçen Hikayeler

Bibliyoterapi Kapsamında Okunması İstenen Mesnevide geçen hikayeler

Ek-1:

Farenin deve yularını çekmesi ve kendi kendisine gururlanması; Cilt: 2, 3436 – 3450 (Rûmî, 2016: 58).

Bir fareceğiz, bir devenin yularını eline aldı, kurula, kurula yola düştü. Deve, tabiatındaki mülâyimlik yüzünden onunla beraber yürümeye koyuldu. Fare “Ben, ne de pehlivan, ne de yiğit ermişim” diye gurura düştü. Düşüncesinin ışığı deveye aksetti. “Hele hoşindi. Ben sana gösteririm!” dedi. Gide, gide bir büyük ırmak kenarına geldiler. Öyle büyük, öyle derindi ki ulu bir fil bile o ırmakta zebun olurdu.

3440. Fare orada durup, kaskatı kesildi. Deve “Ey dağda, ovada bana arkadaş olan, Bu duraklama ne, niye şaşırдың? Irmağa ercesine ayak bas, gir suya! Sen kılavuzsun, benim öncümsün. Yol ortasında durup susma” dedi. Fare dedi ki: “ Bu su, pek büyük, pek derin bir su. Arkadaş, ben boğulmaktan korkuyorum.” Deve “ Hele bir göreyim, ne kadarmış bu su ?” deyip hemen ayağını attı.

3445. Dedi ki: “A kör sıçan, su diz boyuymuş. A hayvanların kusuru, neden şaşırдың?” Fare, “ Sana karınca ama bize ejderha! Dizden dize fark var. Ey hünerli deve, sana diz boyu ama benim tepemden yüz arşın geçer.” dedi. Deve dedi ki: “ Öyleyse bir daha küstahlık etme de cismin, canın yanıp yakılmasın. Sen, kendin gibi farelerle boy ölçüş. Deveyle sıçanın sözü yoktur.”

3450. Fare, “Tövbe ettim, Allah hakkı için beni bu helâk edici sudan geçir.” dedi. Deve acıdı, “Haydi hörgücüme sıçra, otur. Bu geçiş, benim işim. Seni de, senin gibi yüzlercesini de geçiririm” dedi. Madem ki peygamber değilsin, yola düş de günün birin de kuyudan kurtulup yüce bir makama erişesin. Sultan değilsen yürü, riayet ol. Kaptan değilsen gemiyi öyle alabildiğine yürütme.

Ek-2:

Nahivciyle gemici hikâyesi; Cilt: 1 , 2835-2850 (Rûmî, 2016: 51)

2835. Bir nahiv âlimi, gemiye binmişti. O kendini beğenmiş âlim, yüzünü gemiciye dönüp,

“Sen hiç nahiv okudun mu?” demişti. Gemici “hayır” deyince demişti ki : “Yarı ömrün hiçe gitti.” Gemici bu söze kızdı, gönlü kırıldı. Fakat susup derhal cevap vermedi. Derken rüzgâr gemiyi bir girdaba düşürdü. Gemici, o nahiv âlimine bağırdı: “ Yüzmeyi bilir misin, söyle!” Nahivci “Bilmem bende yüzgeçlik arama”

2840. Deyince “Nahiv âlimi, bütün ömrün hiçe gitti. Çünkü gemi bu girdapta batacak. İyi bil burada mahiv bilgisi lâzım, nahiv bilgisi değil. Eğer mahiv bilgisini biliyorsan tehlikesizce denize dal! Deniz suyu, ölüyü başında taşır. Fakat denize düşen adam diri olursa nerede kurtulacak? Sen de eğer beşeriyet vasıflarından öldünse hakikat sırları denizi, seni basının üstüne kor. Ey âlim, sen halka eşek diyorsun ama şimdi sen, eşek gibi buz üstünde kalakaldın.

Ek-3:

Susuz birisinin duvarın üstünden ırmağa taş, topaç atması; Cilt: 2, 1192-1225 (Rûmî, 2016: 21)

Bir ırmak kıyısında yüksek bir duvar vardı. Duvarın üstünde dertli bir susuz duruyordu. Suyu erişmesine o duvar mâniydi. Susuz adam, âdeta su için balık gibi çırpınmaktaydı. Birden suya bir kerpiç parçası attı. Suyun sesi bir göz gibi kulağına geldi.

1195. O ses, tatlı bir sevgilinin sesi gibiydi. O ses, adamı şarap gibi sarhoş etmişti. O minhetlere düşmüş adam, suyun temiz sesinden hoşlanıp duvardan kerpiç kopararak suya atmaya başladı. Su sanki “Ey adam, bana tas atmadan ne fayda elde ediyorsun ki?” diye bağırırmaktaydı. Susuz dedi ki. “ Ey su, iki fayda var. Onun için ben bu isten el çekmem.

Birinci fayda şu: Su sesini duymak, susuzlara rebap dinlemek gibi.

1200. Su sesi İsrail'in sesine benziyor. Ölü bile bu sesteki hayat bulmada. Yahut bu ses, bahar günlerindeki gök gürültüsü sesini andırıyor. Bu ses yüzünden bağlar, bahçeler, ne kadar güzelleşiyor, çiçeklerle dolar. Yahut yoksula zekât zamanını geldiği söylenmiş, mahpusa kurtuluş müjdesi verilmiş gibi. Muhammet'e Yemen'den gelen ve ağızsız söylenen Rahman nefesine. Yahut âsilere şefaate gelen Ahmed'in,

1205. Yahut da zayıf Yakub'un canına erisen güzel ve lâtif Yusuf'un kokusuna benziyor. Öbür faydası da duvardan koparıp tertemiz suya attığım her taş, her kerpiç parçası, Yüksek duvarı biraz daha alçaltıyor, her defasında duvar biraz daha inmiş oluyor. Duvarın alçalması, suya yaklaşmama sebep olmakta. Duvarın ortadan kalkması vuslata çare bulmakta." Duvardaki o taşları, kerpiçleri koparmak "Secde et de yaklaş" âyetindeki yakınlığı mucip olan secdedir.

1210. Duvarın boynu yüksekken bu baş indirmeğe mânidir. Bu toprak bedenden kurtulmadıkça Âbıhayata secde edemem. Duvar üstündekilerden en fazla susuz kimse; taşı, topacı en çabuk koparıp atan da odur. Suyun sesine en fazla âşık olan duvardan en büyük tası koparıp atar. O adam, suyun sesinden, âdeta boğazına kadar şaraba batmışçasına neşelenir. Yabancı kişi ise kerpicing suya düşünce bluk diye çıkardığı sesteki başka bir şey duymaz.

1215. Ne mutlu o kişiye ki gençlik çağını ganimet bilir de borcunu öder. Kudretli olduğu günlerde sıhhatli, güçlü, kuvvetli bulunduğu zamanlarda bu isini başarır. Çünkü gençlik çağı, yemyeşil, terütaze bir bahçe gibi esirgemeksizin meyveleri yetiştirir. Genç adamın kuvvet ve şehvet çeşmeleri akıp durur. Bedenin zeminini onlarla yeşertir. Gençlik; mamur, tavanı adamakıllı yüksek, dört duvarı sapasağlam bir eve benzer.

1220. Ne mutlu o kişiye ki ihtiyarlık günleri gelip çatmadan, boynunu liften yapılmış ipe bağlamadan... Toprak çoraklaşıp akmadan, kaymadan isini başarmıştır. Çünkü çorak yerden güzel nebatat asla yetişmez. İhtiyarın gücü, kuvveti kesilir, şehvet suyu akmaz olur. Kendisinden de faydalanmaz, başkalarına da faydası dokunmaz. Kasları

eyer kuskunu gibi aşıağı dūşer, gözü yaşarır, görmez olur. Yüzü buruşur, kertenkele sırtına döner. Söz söyleyemez, tat alamaz olur, dişleri bir şey kesmez bir hale gelir.

Ek-4:

Yola diken eken adam hikayesi; Cilt: 2, 1230-1249 (Rûmî, 2016: 21-22)

1225. Gün geçip gitmiş, aksam çağı gelip çatmış, leş gibi beden topallamakta, yolsa uzun.. İş görülecek yer yıkık is isten geçmiş. Kötü huyların kökleri kuvvetlenmiş, onu kökünden söküp çıkarma kuvveti de azalmış! Valinin, yola diken ekene “Yola diktiğin dikenleri sök” diye emir vermesi. Bu iş, o tatlı sözlü, fakat kötü huylu adamın yol üstüne diken dikmesine benzer. Yoldan geçenler ona darılmaya başladılar, bu dikenleri sök diye bir hayli söylediler, fakat fayda etmedi. Her an o dikenler çoğalmakta, halkın ayağı dikenler yüzünden kanamaktaydı.

1230. Halkın elbisesi dikenlerden yırtılmakta, yoksulların ayakları paramparça olmaktaydı.

Vali, ona “Mutlaka bunları sök” dedikçe. “Evet, bir gün sökerim” diyordu. Bir müddet “Yarın, yarın” diye vâde verip durdu. Bu müddet için de diktiği dikenler kökleşti, kuvvetlendi. Vali, bir gün “Ey va’din de durmayan, beri gel, emrettiğimiz işi sürüncemede bırakma” dedi. Adam dedi ki: Babacığım, bir hayli gün var, bugün olmazsa yarın! Vali “Hayır, acele davran, işi savsaklama.”

1235. Sen bu işi yarın görürüm diyorsun ama şunu bil ki gün geçtikçe, O dikenler daha ziyade yeşeriyor, dikenini sökecek de ihtiyarlayıp âciz bir hale geliyor. Diken kuvvetlenmekte, büyümekte, diken sökecekse ihtiyarlamakta, kuvvetten düşmekte. Diken her gün, her an yeşerip tazelenmekte. Diken her gün perişan bir hale gelmekte, kuruyup kalmakta! O daha ziyade gençleşiyor, sen daha fazla ihtiyarlıyorsun. Çabuk ol, zamanını geçirme” dedi.

1240. Her kötü huyunu bir diken bil; dikenler kaç keredir senin ayağını zedelemekte. Nice defalardır kötü huydan perişan bir hale düştün. Fakat duygun yok ki.

Pek duygusuzlaştın. Çirkin huyundan başkalarını ,zarara soktuğundan başkalarına mazarrat verdiğinden, gafilsen hiç olmazsa kendi yaraladığını bilirsin ya. Sen hem kendine azapsın, hem başkalarına! Ya baltayı al, ercesine vur, Ali gibi bu Hayber kapısını kopar.

1245. Yahut bu dikenî gül fidanına ulaştır, sevgilinin nurunu nâra kavuştur? Da onun nuru senin ateşini söndürsün; vuslatı, dikenini gül bahçesi haline getirsin. Sen cehenneme benziyorsun, o ise mümindir. Mümine ateşi söndürmek imkânı var. Mustafa, cehennemın sözünü naklederek buyurdu ki: “Cehennem, korkusundan mümine yalvararak”, “Padişahım, çabuk geç, Nurun, ateşimi söndürecek” der.

Ek-5:

Ayakkabıdaki yılan hikayesi; Cilt: 3, 3238-3265 (Rûmî, 2016:75-76)

Tavşancıl kuşunun Mustafa Aleyhisselâm'ın pabucunu kapıp havalanması ve havada pabucu ters çevirmesi, içindeki kara yılanın düşmesi tam bu sırada Mustafa, yücelerden ezan sesini duydu. Abdest tazelemek üzere su istedi. O soğuk suyla elini, yüzünü yıkadı.

3240. Ayaklarını da yıkayıp pabuçlarını giymek üzereyken bir kuş gelip pabucunun bir tekini kapıverdi. O güzel sözlü Peygamber, tam pabucu eline almışken tavşancıl pabucunu elinden kapıvermişti. Kuş, yel gibi havalandı, pabucu, tersine çevirdi, içinden bir yılan düştü. Kapkara bir yilandı o... tavşancıl, bu hareketiyle Peygamber'e iyilik etmek istemiş, Tanrı inayetine sebep olmuştu. Kuş, sonra pabucu getirip “ Buyur, namaza git “ diye Peygamber'in önüne koydu.

3245. Âdeta “ Bu küstahlığı zoraki yaptım, yoksa benim de edep ağacından bir dalcağızım var, ben de haddimce edep erkân nedir, bilirim “ diyordu. Vay o kişiye ki küstahça adım atar, nefesine uyar da lüzumsuz fetvalar verir! Peygamber, şükretti de dedi ki: “ Biz, bunu cefa sanıyorduk, halbuki vefanın ta kendisiymiş! “ Pabucumu kaptın, aklım karıştı, canım sıkıldı, sen beni gamdan kurtarıyormuşsun, bense gama düşmüştüm! Tanrı, bize bütün gaypları gösterdi ama o sırada gönlüm, kendimle meşguldü!”

3250. Tavşancıl, “ Sen, gafil olmazsın, bu, senden uzak. Ey Mustafa, benim gaybı görmem de sendeki bilginin aksinden ! Havadayken pabucun içindeki yılanı görmem, kendimden değil, senden aksetti bu bana “ dedi. Nurlu kişinin aksi de aydındır. Zulmette kalanın aksiyse baştanbaşa külhan kesilir. Tanrı kulunun aksi tamamıyla nurdur, yabancının aksiyse tamamıyla körlük! Ey can, herkesin aksi nedir, bunu bil... dilediğin kişinin yanında otur!.. Bu hikâyeden ibret alı şüphesiz olarak her güçlüğün bir kolaylığı olduğunu biliş

3255. Ey can o hikâye, Tanrı hükmüne razı olası n diye sana ibrettir. İbret al da kötü bir işe düşünce aklını başına devşir, ye'se düşme, hüsnü zanda bulun! Başkaları, o hâdiseden korkup sapsarı kesilse bile sen aldırış etme. Fayda, zamanında da, ziyan zamanında da gül gibi gülmeye bak! Gülün yapraklarını birer birer koparsan da yine gülmeyi bırakmaz, yine solup gamlanmaz. Bir dikenden niçin gama düşeyim? Zaten bu gülmeyi diken yüzünden buldum der.

3260. Takdir yüzünden kaybettiğin şeyler, muhakkak senden belâyı giderir... bunu böyle bil! Tasavvuf nedir diye bir uluya sordular da dedi ki: Sıkıntı zamanı, gönülde neşe, ferah bulmak! Tanrı'nın verdiği mihnet ve cefayı da Peygamber'in pabucunu kapan tavşancıl say. Tavşancıl, Peygamber'in ayağını yılan sokmasın diye pabucu kaptı, toza, toprağa

bulanmamış akla ne mutlu! Tanrı, “ Kaybettiğiniz şeylere eseflenmeyin, hattâ kurt gelse de keçinizi yese bile “ buyurdu.

3265. O belâ, daha büyük belâları defetmek, o ziyan daha dehşetli ziyanları menetmek içindir.

Ek-6:

Padişahın doğanı ile kocakarının hikayesi; Cilt: 4 , 2628(Can, 2005: 392)

2628. Bir akdoğanı bir kocakarıya versen; kocakarı, iylik olsun diye, doğanın tırnaklarını keser!.Halbuki doğan, asıl o tırnaklarla iş görür; onlarla avlanır! Kocakarı ise, körcesine onun tırnaklarını kesiverir!

2630. “Anan nerede imiş ki, bakmamış da tırnakların bu kadar uzamış?” der.

O pis kocakarı kuşun tırnağını, gagasını, kanadını keser; sevgi gösteriyorum diye ona bu kötülükleri yapar!

Ona, hamurdan yapılmış tutmaç verir. Doğan hoşlanmayınca kadın kızar; sevgiyi şefkati unuttur da,

Der ki: “Ben senin için tutmaç pişirdim; sen ise, büyüklük taslıyor, haddini bilmiyor, bu yemeği beğenmiyorsun!

Sen, başına gelen belaya, zahmete layıkmışsın; nimet ve saadet sana nasıl yaraşır?

2635. Eğer hamurdan hoşlanmadınsa, bari bunu iç!” diye tutmacın suyunu verir.

Aslında tutmaç suyu doğanın yaradılışına uymaz! Bunu da içmeyince, kocakarı büsbütün kızar.

Öfke ile sıcak çorbayı onun başına döker. Haşlanan kuşun tüyleri dökülür başı kel olur.

Canı yandığı için gözyaşı döker; içinden de, gönüller aydınlatan padişahın lutfunu hatırlar.

Padişahın yüzünden yüzlerce olgunlukalar, şerefler elde etmiş, lutuflar görmüş o nazlı, cilveli gözlerinden yaşlar döker.

2640. “Gözü ne kaydı ne haddini aştı.” Sırrına mazhar olan o doğanın, (yani nebi ve velilerin gözleri) o karganın açtığı yaralarla dolar; güzel göz kem göz yüzünden dertlere uğrar!

Ek-7:

Acılar sevgiyle tatlılaşır hikayesi, Cilt: 2 ,1462(Can, 2005: 126)

Lokman, işinde becerikli, sadık ve sevilen bir köleydi. Efendisi ona oğullarından daha çok güvenirdi. Çünkü o, görünüşte köleydi ama nefsinin efendisiydi. Efendisi, ondaki bu olgunluğun farkındaydı.

Lokman'ı azat etmek için uygun bir fırsat kolluyordu. Efendinin önüne yemek geldiğinde, Lokman'ı çağırır, önce onun yemesini isterdi. Onup yiyip içtiklerini zevkle yer, yemediklerine elini sürmezdi.

Bir gün, efendiye bir kavun hediye getirdiler. Her zaman olduğu gibi Lokman'ı çağırttı.

Kavundan bir dilim kesip Lokman'a uzattı. Lokman, ikram edilen kavunu iştahla yedi.

Efendi bir dilim daha verdi. Lokman, aynı şekilde onu da yiyip bitirdi. Efendi Lokman'ın kavunu iştahla yediğini görünce, çok sevdiğini düşünerek, bir dilim kalasıya kadar hepsini ikram etti.

Son kalan dilimi ağzına götürüp bir lokma alınca, kavunun tadının zehir gibi olduğunu farkettiler.

Kavunun acılığından gözünden ateş çıktı, boğazı yandı, dili kabardı.

Ağızdaki acılık gittikten sonra, Lokman'a, "Böyle acı kavunu nasıl iştahla yedin?" diye sordu.

Lokman, "Efendim! Bugüne kadar sizin birçok güzel ikramınıza nail oldum. Acı olduğunu bilmeyerek verdiğiniz bu ikramı, geri çevirmekten utandım. Ayrıca size olan sevgim, kavunun acılığını bana hissettirmedi."

Acılar, sevgiyle tatlılaşır. Bulanmışlar, sevgiyle durulur. Dertler, sevgiyle devasını bulur. Sevgi, Şahı sana köle yapar.

Ek-8:

İhtiyarlık hastalığı hikayesi, Cilt: 2 , 3088(Can, 2005: 171)

İhtiyarın biri doktora, "Aklım dağınık, düşüncelerim perişan" diye şikayette bulundu.

Doktor, "Aklının dağınıklığı, perişanlığın ihtiyarlıktandır" dedi.

Hasta ihtiyar, "Sırtım da şiddetli ağrıyor" diye sızlandı.

Doktor, "İhtiyarlık vücudunu zayıflatmış" dedi.

Hasta ihtiyar, "Ne yersem yiyeyim dokunuyor, hazmetmekte zorlanıyorum" diye şikayete devam etti.

Doktor, "Midenin görevini yapmaması da ihtiyarlıktandır" dedi.

Hasta ihtiyar, "Nefes alırken zorlanıyorum, nefes darlığı çekiyorum" deyince.

Doktor, "Doğrudur. İnsan ihtiyarlayınca her türlü hastalık başına gelir. Nefesinin darlanması da yaşlılıktandır" dedi. İhtiyar hasta bunun üzerine sinirlenerek söylenmeye başladı:

"Ey ahmak! Bütün söyleyeceğin bu mu? Derdi veren Allah'ın, dermanı da verdiğini duymadın mı? Senin aklın gibi, doktorluk bilgin de az. İhtiyarlık deyip tutturdun gidiyorsun. Doktor olurken, sen sadece bu sözü mü öğrendin?"

Doktor gülererek cevap verdi:

"Ey altmış yaşını aşmış dostum! Bu kızgınlığın, öfken de ihtiyarlıktandır."

Ek-9:

Ağzına yılan kaçan adam hikayesi Cilt:2, 1878 (Can, 2005: 135)

Aklı birisi, atına binmiş geliyordu. Uyumakta olan birisinin ağzına da bir yılan kaçmak üzereydi. Atlı onu görüp adamcağızı kurtarmak, yılanı ürkütüp kaçırmak için koşmaya başladı fakat fırsat bulamadı.

1880. Aklı, kendisine yardım ettiğinden, pek akıllı bir kişi olduğundan o uyumakta olan adama şiddetlice birkaç topuz vurdu. O şiddetlice vurulan topuzun acısı, adamı bir ağaç altına kadar kaçırdı. Oraya bir hayli çürük elma dökülmüştü. Adama “ Ey dertli kişi, bunları ye” dedi. “ Beyim, ben sana ne yaptım, bana ne kastın var?”

1885. Eğer bana hakikaten bir kastın varsa vur kılıcı birden kanımı dök! Sana çattığım saat ne menhus saatmiş. Ne mutlu senin yüzünü görmeyene! Dinsizler bile kimseye suçsuz, günahsız, az çok bir şey yapmadan böyle sitem etmezler, bu sitemi caiz saymazlar” diyordu. Söz söylerken ağzından kan geliyordu “ Yarabbi cezasını sen ver!” diye bağırmakta, Her an ona kötü söylemekte, lânet etmekteydi. Atlı ise “bu ovada koş” diye onu dövüyordu.

1890. Adam, topuz acısıyla atının korkusundan yel gibi koşmağa başladı. Hem koşuyor, hem yüzüstü düşüyordu. Karnı toktu, uykulu ve gevşemiş bir haldeydi. Ayağında, yüzünde yüz binlerce yara vardı. Atlı o adamı akşam çağına kadar çekiştirip durdu. Nihayet, adamın safrası kabardı, kusmağa başladı. İyi, kötü yediklerini kustu. Bu kusma esnasında yılan da içinden dışarı çıktı. O yılanı görünce kendisine iyilik eden atlıya secde etti.

1895. O kapkara çirkin ve heybetli yılanı görünce bütün dertlerini unuttu. Dedi ki: “Sen, bir rahmet Cebrailisin, yahut da velinimet Tanrı’sın Ne kutlu saatmiş ki beni gördün. Ölüydüm, bana yeni bir can bağışladın. Sen, beni analar gibi aramaktayken, ben eşekler gibi senden kaçıyordum.

Eşek, sahibinden eşekliği yüzünden kaçar. Halbuki sahibi, iyiliğinden dolayı onun peşine düşer.

1900. Onu, bir fayda elde etmek, bir ziyandan kurtulmak için aramaz. Kurt, yahut yırtıcı bir canavar paralamasın diye arar. Ne mutlu yüzünü görene, yahut ansızın senin bulunduğun yere ulaşana! Pak ruh bile seni övmüş..halbuki ben, sana ne kadar kötü ve saçma şeyler söyledim. Fakat efendim, padişahlar padişahı sultanım, onları ben söylemedim, bilgisizliğim söyledi. Bir parçacık olsun bu hali bilseydim, böyle abes sözler söyleyebilir miydim?

1905. Ey iyi huylu, eğer bana bu hali kinaye ile bile olsa çıtlatırsaydın seni bir hayli överdim. Fakat sükut ederek kızgın göründün. Hiçbir şey söylemeksizin kafama vurmaya başladın. Başım sersemleşti, aklım gitti. Hele benim bu başım.. zaten akı da kıt! Ey yüzü de güzel, işi de güzel adam, affet. Deliliğimden söylediğim sözleri bağışla!.. Atlı “Eğer ben, bunu biraz çıtlatırsaydım derhal yüreğin su kesilir, ödün patlardı.

1910. Yılanı anlatsaydım, korkudan canın çıkıverirdi. Mustafa “Canınızdaki düşmanı size, olduğu gibi anlatsam. Yiğitlerin bile ödü patlar.. ne yol yürümeğe takatları kalır, ne bir işin tasasına düşerler! Ne kimsenin gönlünde niyaz etmeğe kudret kalır, ne tenin de oruç tutmaya, namaz kılmaya kuvvet” buyurdu. Bunu duyan, kedi önündeki sıçan gibi yok olur; kurt önündeki kuzu gibi mahvolur..

1915. Ne uyku uyuyabilir, ne yemek yiyebilir. Onun için ben sizi, bunu söylemeden terbiye etmekte, yetiştirmekteyim. Ebu Bekr-i Rebabi gibi susmakta, Davut gibi demire el vurmaktayım. Bu suretle de olmayacak şey, benim elimde mümkün olur, bir hale yola girer, kanadı yolunmuş kuşun bile kanadı çıkar. Çünkü Tanrı'nın eli, insanların ellerinden üstündür. Tek Tanrı da bizim elimize “Benim elim” demiştir. Şu halde şüphe yok ki benim kolum uzundur; her yere, her şeye erişir. Ta yedinci kat gökten bile aşar.

1920. Elim gökte bile hünerler göstermiştir. Ey Kuran okuyan “İnşakkal Kamer” âyetini okuyuver! Bu övüş de akıllar zayıf olduğu içindir. Zayıf olanlara kudreti anlatmaya imkân mı var? Uykudan başkaldırırsan anlarsın. Bu iş böyledir işte.. doğrusunu Tanrı daha

iyi bilir. Eğer sen içinde ki yılanı bilseydin ne elma yemeğe kuvvetin kalırdı, ne yol yürümeye, ne de kusmağa! Sen bana sövüyordun, ben de seslenmiyor, fakat atımı sürüyordum. Gizlice de Yarabbi, sen işimi kolaylaştır demektedirim.

1925. Sebebi söylememe izin yoktu, fakat seni kendi haline bırakmaya da kadir değildim. Her an gönlümdeki dert yüzünden, “Yarabbi, kavmime yolu sen göster, çünkü onlar bilmiyorlar, demektedirim” dedi. Derdinden kurtulan adam, secdeler etmekte “Ey bana saadet, ikbal ve hazine olan! Ey yüce kişi! Tanrı’dan hayırlar bul! Bu zayıfın sana şükretmeye kudreti yok. Mükâfatını Tanrı versin. Ağzım, dilim, sana şükretmekte âciz” demektediri.

1930. İşte akıların düşmanlığı bu çeşittir. Onların zehirleri bile cana neşe verir. Ahmağın dostluğu ise eziyettir, sapıklıktır.

Ek-10:

Eşek gitti hikayesi (Mesnevi, cilt:2, 514-570)

Bir sofi yoldan gelip bir tekkeye misafir oldu. Eşegini götürüp ahıra çekti. Eliyle sucağızını, yemceğini verdi. Bundan önce söylediğimiz hikayedeki gibi yapmadı. İhtiyatlı davrandı, fakat kaza gelince ihtiyatın ne faydası olur? Sofiler, yok, yoksul kişilerdi. Yoksulluk, az kala helak edici bir küfür ola yazdı.

Ey zengin, sen toksun, sakın o dertli yoksulun aykırı hareketine gülme! O sofiler, acizlikten umumiyetle birleşip merkebi satmaya karar verdiler. Zarurette murdar da mubahtır. Nice kötü şeyler vardır ki zarurette iyi ve doğru olur. Hemencecik o eşekceğini sattılar, yiyecek aldılar. Mumlar yaktılar. Tekkeye, bu gece yemek var diye bir velvedir düştü. “ Bu sabır niceye dek, bu üç günlük oruç ne vakte kadar, bu zembil taşıyıp dilenme ne zamana sürüp gidecek? Biz de halktanız, bizim de canımız var. Bu gece devlete erdik, konuk geldi” dediler.

Hakikatte can olmayanı can sandıkları için batıl tohum ektiler. O konuk da uzak yoldan gelmiş, yorulmuştu. O iltifatı, Sofilerin kendisini birer, birer ağırladığını, güzel bir

surette izzet ve ikram tavlasını oynamakta bulduklarını, Kendisine olan meyil ve muhabbetlerini görünce “ Bu gece eğlenmeyeyim de ne vakit eğleneyim?” dedi.

Yemek yediler semaya başladılar. Tekke, tavanına kadar toza dumana boğuldu. Bir taraftan mutfaktan çıkan duman, bir taraftan o ayak vurmadaın çıkan toz, bir taraftan sofilerin iştıyak ve vecdle canlarıyla oynamaları ortalığı birbirine katmıştı. Gah el çırparak ayak vuruyorlar, gah secde ederek yeri süpürüyorlardı. Dünyada tamahsız sofî az bulunur. O sebepten sofî hayli hor, hakirdir.

Ancak Tanrı nuruyla doyan ve dilenme zilletinden kurtulmuş olan sofî, bundan müstesnadır. Fakat sofilerin binde biri bu çeşit sofilerdendir. Öbürleri de onun sayesinde yaşarlar. Sema, baştan sona doğru varınca çalgıcı bir Yörük semai usulünce taganniye başladı. “Eşek gitti, eşek gitti” demeye koyuldu. Bu hararetli usule hepsi uyup, Bu şevkle seher çağına kadar ayak vurup el çırparak “Ey oğul, eşek gitti, eşek gitti” dediler.

O, konuk olan sofî de onları taklit ederek “Eşek gitti” diye bağırmaya başlamıştı. O sema ve safa çağı geçip sabah olunca hepsi vedalaşıp gitti. Tekke boşaldı, sofî kaldı. Eşyasının tozunu silkmeye başladı. Nesi var, nesi yoksa hücreden dışarı çıkardı. Eşeğe yükleyip yola çıkmaya niyetlendi.

Alelacele yoldaşlarına yetişip ulaşmak üzere eşeği getirmek için ahıra gitti, fakat eşeğini bulamadı. “Hizmetçi suya götürmüştür. Çünkü dün gece az su içmişti.” dedi. Hizmetçi gelince sofî, “Eşek nerede?” dedi. Hizmetçi “sakalını yokla!” diye cevap verdi, kavga başladı. Sofî “Ben eşeği sana vermiştim onu sana ısmarlamıştım.

Yollu yordamlı konuş, delil getirmeye kalkışma. Sana ısmarladığım eşeğimi getir. Sana verdiğimi senden isterim. Onu iade et. Peygamber dedi ki. “Elinle aldığını geri vermek gerek” Serkeşlik eder de buna razı olmazsan mahkeme işte şuracıkta, kalk gidelim” dedi. Hizmetçi “ Sofilerin hepsi hücum etti, ben mağlup oldum, yarı canlı bir hale düştüm. Sen bir ciğer parçasını kedilerin arasına atıyorsun, sonra da onu aramaya kalkışıyorsun.

Yüz açın önüne bir parçacık ekmek atıyor, yüz köpeğin arasına zavallı bir kediyi bırakıyorsun!” dedi. Sofi dedi ki: “ Turalım senden zulmeden aldılar ve benim gibi yoksul birisinin kanına girdiler. Ya niçin bana gelip de söylemiyor, biçare, eşeğini götürüyorlar, demiyorsun? Eğer söyleseydin eşeği kim aldıysa ondan alırdım, yahut da parasını aralarında paylaşırlar, o paraya razı olurum.

Onlar o vakit buradaydılar. Yüz türlü çare bulunurdu. Halbuki şimdi her birisi bir tarafa gitti! Kimi tutayım? Kime gideyim? Bu işi başıma sen açtın, seni kadıya götüreyim de gör! Niçin gelip de “ Ey garip, böyle bir korkunç zulme uğradın” diye haber vermedin”

Hizmetçi “ Vallahi kaç kere geldim, sana bu işleri anlatmak istedim. Fakat sen de “oğul, eşek gitti” deyip duruyordun. Hatta bu nağmeyi hepsinden daha zevkli söylemekteydin. Ben de “o da biliyor, bu işe razı, arif bir adam” deyip geri döndüm” dedi.

Sofi “Onların hepsi hoş, hoş söylüyorlardı, ben de onların sözünden zevke geldim. Onları taklit ettim, bu taklit beni ele verdi. O taklide iki yüz kere lanet olsun! Hele böyle ekmek için yüz suyu döken saçma adamları taklide! Onların zevki bana da aksediyor, bu akis yüzünden gönlüm zevkleniyordu” dedi.

Dostlardan gelen akis, sen denizden muhtaç olmaksızın su almaya iktidar kesbedinceye kadar hoştur. İlk önce gelen aksi taklit bil. Sonradan birbiri üstüne ve biteviye gelirse anla ki hakikidir.

Hakiki akse erişinceye kadar dostlardan ayrılma. Sedefi terk etme, o katra daha inci olmadı ki. Gözün, akın ve kulağın saf olmasını istiyorsan o tamah perdelerini yırt. Çünkü sofiyi yoldan çıkararak tamahtır.

Yoldan çıkarır da sofinin hali tebah olur, ziyan içinde kalır. Yemeğe, zevk ve semaya tamah ediş, hakikate akıl erdirmesine mani olur. Ayna bir şeye tamah etseydi bizim gibi münafık olur, her şeyi olduğu gibi göstermezdi.

Terazinin mala tamahı olsaydı tarttığını nasıl doğru tartardı?

Ek-11:

Sağırın hasta komşusuna hatır sormaya gitmesi hikayesi Cilt:1 3360 (Can, 2005:81)

3360. Anlayışlı, hal hatır, yol yordam bilen birisi bir sağıra; “Komşun hastalanmış, haberin yok mu?” dedi.

Sağır, kendi kendine; “Bu sağır kulakla o hasta gencin ne dediğini ben nasıl anlarım?” dedi.

İnsan hasta olunca, sesi de hafiflenir, zayıf çıkar. Bu durumda onun sözlerini hiç anlayamam. Ama, komşum olduğu için mutlaka gitmeliyim diye düşündü.

Onun dudaklarının kımıldadığını görünce, ne dediğini tahmin yolu ile, kıyasla anlarım.

Evvela; “Nasılsın ey benim dertli komşum?” derim, o da elbette karşılık olarak, iyiyim, hoşum diyecektir.

3365. Ben; “Allaha şükürler olsun.” derim. Sonra; “Ne yemek yedin?” diye sorarım, o da; “Şerbet içtim yahur mercimek çorbası yedim.” der.

Ben de; “Sıhhatler olsun, afiyetler olsun.” derim. “Peki hekimlerden kim geliyor? Kim bakıyor?” diye sorarım. O da; “Filan geliyor.” diye cevap verir.

Ben; “O hekimin ayağı çok uğurludur. İyi ki onu çağırmışsınız, o gelince işler yoluna girdi demektir.” derim.

“Bir de, o hekimin ayağının uğurunu deneyin, o hangi hastaya gitmişse, muratlar hasıl olmuş, hasta sağlığına kavuşmuştur.”

O saf adam, aklınca bu tahmini konuşmaları, bu kıyaslamayı, bu soru ve cevapları tasarladıktan sonra kalktı, hastayı ziyarete gitti.

3370. “Nasılsın?” diye sordu. Hasta; “Çok fenayım, ölüyorum.” deyince, sağır komşu; “Allaha şükürler olsun.” dedi. Hasta bu söze incindi, canı pek sıkıldı.

“Bu ne biçim şükür? Şükrün sırası mı? Demek ki bu komşu bizim ölmemizi istiyor.” diye düşündü.

”Ne yiyorsun?” Hasta o kızgınlıkla, “Zehir zıkkım” diye cevap verir. Sağır yine önceden tasarladığı gibi tebessüm ederek: “Afiyet olsun” der.

Bunun üzerine hasta iyice sinirlenir, fakat belli etmez. Sağır sormaya devam eder: ”Tedavi için hangi hekim geliyor?” Artık dayanamayan hasta bütün öfkesiyle, ”Kim gelecek? Azrâil geliyor. Sen nasıl komşusun? Defol git başımdan” diye bağırır.

Bunun üzerine sağır olanca sakinliğiyle, “O mu geliyor? Onun ayağı çok uğurludur. Sevin neşelen. Hastalığın iyileşti sayılır” diye cevap verir.

Sağır, evden çıktı sevinerek “Şükürler olsun” dedi. Böyle rahatsız bir zamanında komşumun halini hatırladım, gönlünü aldım.

Sağırlıktan ötürü kıyasları, tahminleri tamamiyle aksi oldu, ters düştü. Zavallı bu ziyaretinden çok zararlı çıktığı halde kendisini karda sanıyordu.

Hasta ise, hatırlıktan kötü şeyler geçiriyordu. “Hasta ziyaretine gitmek hal hatır sormak, gönül almak içindir. Bu adam ise hatır sormak değil, hatır kırmak için, düşmanlık etmek için gelmiş.”

Ek-12:

Gevezenin bıyığını yağlayıp “Şunu bunu yedim.” diye övünmesi hikayesi
Cilt:3, 732 (Can, 2005:206)

Aşağılık bir kişi bir kuyruk parçası bulmuştu. Her sabah onunla bıyığını yağlardı. Zenginlerin yanlarına gider; “Ben bir toplantıda, yağlı ballı yemekler yedim.” derdi.

Bıyıklarına bakın der gibi de eliyle bıyıklarını bükerek düzeltirdi. “Bıyıklarımın yağlı bulunması benim doğru söylediğimin şahidi, yağlı ve tatlı yediğimin delilidir.” derdi. Karnı ise sessiz sedasız “Allah yalancıların hilelerini yok etsin.” diye söylenirdi.

Senin lafın bizi açlık ateşine attı. O yağlı bıyıkların kökünden yolunsun kopsun. Ey dilenci, senin çirkin lafın olmasaydı, bir kerem sahibi çıkar, belki bize acırdı yemek verirdi. Eğer Açlık ayıbını gösterseydin, yani aç olduğunu gizlemeseydin, eğrilik, yani yalancılık yoluna sapmasaydın, belki bir hekim çıkar derdine deva olurdu.

Ek-13:

Filin nasıl bir hayvan olduğu ve şekli hususunda ihtilaf edilmesi hikayesi,
Cilt:3, 1259 (Can, 2005:218)

Hintliler karanlık bir ahıra bir fil getirip halka göstermek istediler. 1260. Hayvanı görmek için o kapkaranlık yere bir hayli adam toplandı. Fakat ahır o kadar karanlıktı ki gözle görmenin imkânı yoktu. O, göz gözü görmeyecek kadar karanlık yerde file ellerini sürmeye başladılar. Birisi eline hortumunu geçirdi, “ Fil bir oluğa benzer “ dedi. Başka birinin eline kulağı geçti, “Fil bir yelpazeye benziyor “ dedi. Bir başkasının eline ayağı geçmişti, dedi ki: “ Fil bir direğe benzer.”

1265. Bir başkası da sırtını ellemişti, “Fil bir taht gibidir” dedi. Harkes neresini elledi, nasıl sandıysa fili ona göre anlatmaya koyuldu. Onların sözleri, görüşleri yüzünden birbirine aykırı oldu. Birisi dal dedi, öbürü elif. Herkesin elinde bir mum olsaydı sözlerindeki aykırılık kalmazdı. Duygu gözü ancak avuca, ancak köpüğe benzer, avuç bütün fili birden elleyemez ki !

Ek-14:

Yeni evli bir zatın sakallarındaki ağarmış kılları berbere ayıklatması hikayesi,
Cilt:3, 1376(Can, 2005:229)

1376. Saçı sakalı kır bir adam, iyi bir berberin önüne gider de,

“Yiğidim, saçımdaki sakalımdaki akları ayır, yol. Bir yeni gelin aldım” der. Berber, adamın sakalını dipten tıraş ederek kılları önüne kor da der ki: “ Benim bir işim çıktı sen ayırırver!”

İşte bunun gibi bu sual, şu da cevabı, artık sen ayırırver.. din kaygısı, bunlarla uğraşmaya vakit bırakmaz.

Ek-15:

Güzel kokudan bayılan debbağın hikayesi, Cilt:4, 257 (Can, 2005:328)

Birisi güzel koku satanların çarşısına varınca kendinden geçti, yere düştü, bayıldı. Halk başına toplanarak derman aramaya başladı. Kimisi yüzüne gül suyu serpiyor, kimisi kalbini dinliyor, kimisi tütsü yapıyordu.

Özellikle gül suyu, misk gibi güzel kokulardan sonra, adam daha da fena oluyordu. Olayı duyan debbağın kardeşi hemen koşa koşa geldi. "Ben onun neden bayıldığını biliyorum" dedi.

Avucunun içinde bir parça köpek pisliği vardı. "Köpek pisliğinin kokusu onun beynine, damarlarına, iliğine kadar işlemiştir. Çünkü o mesleği gereği bu pisliklerin içinde yaşamaktadır."

Tıp ilminin üstadı Calinus "hasta neye alışmış ise, neyi huy edinmiş ise onu ver" demiş. Çünkü onun hastalığı alışkanlığına aykırı şeylerdendir. Bu sebeple hastalığının ilacını onun alıştığı şeylerde ara. Onun ilacı köpek pisliğidir.

Bayılan debbağın kardeşi, elindeki köpek pisliğini bayılan adama koklatınca adam kendine geldi.

Hazreti Mevlana'nın bu hikâyeden çıkardığı netice şöyle:

"Öğüt miski, öğüdün hoş kokusu kime fayda vermiyorsa, o muhakkak kötü kokulara alışmıştır. Pislik içinde doğan pislik kurdu hiç mi hiç amber kokusuna alışmaz."

Ek-16:

Bir hintlinin başına bela olan bir iş yüzünden arkadaşı ile kavga etmesi hikayesi, Cilt:2, 3027 (Can, 2005:169)

Dört Hintli bir mescitte Tanrı'ya ibadet için namaza durmuşlar, rükû ve sücûda koyulmuşlardı.

Her biri niyet edip tekbir alarak huzur ve huşuyla namaz kılmaktaydı.

Bu sırada müezzin içeriye girdi. Hintlilerin birisinin ağzından bilâihtiyar bir söz çıktı; “Müezzin, ezanı okudun mu, yoksa vakit var mı?”

3030. Öbür Hintli, namaz içinde olduğu halde “Sus yahu, konuştun, namazın bozuldu.” dedi.

Üçüncü Hintli ikincisine dedi ki : “Onu ne kınıyorsun baba, kendi derdine bak, kendini kına!”

Dördüncü “Hamd olsun ben, üçünüz gibi kuyuya düşmedim” dedi.

Hulasâ dördünün de namazı bozuldu. Âlemin ayıbını söyleyen daha fazla yol kaybeder.

Ne mutlu o kişiye ki kendi ayıbını görür. Kim birisinin ayıbını görürse o alınır, o ayıbı kendisinde bulur.

3035. Çünkü insanın yarısı ayıptandır, yarısı gayıptan! Madem ki başında onlarca yara var, merhemini başına vurmalsın.

Yarayı ayıplamak, ona merhem koymaktır. Sınık bir hale düştü mü “Bir kavmin azizi zelil oldu mu acıyın ona” hadîsine mazhar olur.

Sende o ayıp yoksa da yine emin olma. Olabilir ki o ayıbı sen de yaparsın, günün birin de o ayıp, senden de zuhur edebilir.

Tanrıdan “Emin olmayın” sözünü duymadın mı? Peki o halde neden müsterih ve emin oluyorsun?

3040. İblis, yıllarca iyi adla anılarak yaşadığı halde nihayet bak, nasıl rüsvay oldu, adı ne oldu?

Yüceliği âlemde tanınmıştı; aksiyle tanındı, yazık!

Emin değilsen, tanınmayı isteme. Yürü, yüzünü korkuyla yıka da sonra göster.

Güzelim, sakalın çıkmıyorsa başka sakalsızları kınama.

Şu işe bak: Şeytan, belâlara düştü de sana ibret oldu.

3045. Sen belâya uğrayıp ona ibret olmadın.. o zehri içti, sen şerbetini iç,(ibret almana bak!).

