**DOI:** 10.5455/JCBPR.258371
**JCBPR 2017; 6(2)82–87**

# Mevlananın Düşünceye Yaklaşımının Bilişsel Terapi Bağlamında Değerlendirilmesi

**Mehmet AK**[1]

[1]Necmettin Erbakan Üniversitesi, Meram Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Meram, Konya, Türkiye

## Öz

Mevlana'nın eserlerinde, insan yaşantısının sosyal, dini ve felsefi boyutları ele alındığı gibi psikolojik yönü de irdelenmiştir. Dünyada en yaygın kullanılan ve hakkında bilimsel araştırmaların yapıldığı terapi yöntemi, bilişsel davranışçı terapilerdir. Bilişsel modele göre, kişi karşılaştığı nesnel durumu, mevcut bilişsel alt yapısı nedeniyle çarpıtabilir. Bu çarpıtma sonucunda ortaya çıkan otomatik düşünceler, işlevsiz bir takım duyguların ve çoğunlukla bu duygularla ilişkili davranışların ortaya çıkmasına neden olur. Otomatik düşünceler; kendiliğinden ortaya çıkan, kişiye doğru gelen, sorunlu davranış veya rahatsız edici duygularla ilişkili olan düşüncelerdir ve en yüzeyde yer alır. İnsan, kendi deneyimleri üzerine yorum yapma, düşünme üzerine düşünme özelliğiyle yaşantıların etkisini yok edebilme ya da azaltma potansiyeline sahip olduğu için, bilişsel terapinin odak noktasının bireyin düşünceleri ve inançları olması gerektiği öne sürülür. Mevlana'nın eserlerinde, düşünce-duygu ve davranış ilişkisini vurgulayan ve çeşitli ruhsal sıkıntılardan kurtulmak için farkındalık ve bilişsel değişimi öneren birçok tavsiye yer almaktadır. Bu gözden geçirmede, Mevlana'nın düşünceye yaklaşımını bilişsel terapi bağlamında incelemek amaçlanmıştır. Mevlana'nın başlıca eserleri olan, Mesnevi, Fihi-Ma-Fih ve Divan-ı Kebir incelenerek, düşünce ile ilgili bölümler irdelenip, tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Mevlana, bilişsel terapi, düşünce

## Abstract

### Evaluation of Mevlana's Thoughts in The Context of Cognitive Therapy

In the works of Mevlana (Rumi), the social, religious, and philosophical dimensions of human life were examined as well as the psychological aspects. The cognitive behavioral therapies are among the most commonly used therapy methods, and also the most studied ones in literature. According to this model, a person may distort an objective state by his/her present cognitive substructure. Automatic thinking which is a result of these distortions lead to the emergence of a number of dysfunctional emotions, and often behaviors associated with these emotions. Spontaneously occurring automatic thoughts are related to problematic behaviors or disturbing emotions accepted without hesitation, and exist at the top surface of the mind. In the cognitive therapy, it is suggested that the focus should be on the individual's thoughts and beliefs because an individual has the potential to influence, destroy or reduce the effects of his/her experiences by thinking and interpreting ability. Mevlana's books emphasize the relationship between thoughts and feelings, and also include lots of recommendations suggesting a person awareness and cognitive change to get rid of various mental problems. In this review, the aim was to examine the Mevlana's approach to "thought" in the context of cognitive therapy. The main books of Mevlana; Mesnevi, Fihi-Ma-Fih and Divan-i Kebir were examined, and related sections analized and discussed.

**Key words:** Mevlana, cognitive therapy, thought

**Correspondence** / *Yazışma:*
Mehmet AK
Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Konya
**Tel:** +90 332 2236046
**E-mail:** drmehmetak@gmail.com

**Received** / *Geliş:* 05.02.2017
**Accepted** / *Kabul:* 01.05.2017

©2017 JCBPR. All rights reserved.

## GİRİŞ

Mevlana Celaleddin-i Rumi, Belh şehrinde doğmuş ve çocukluğu burada geçmiştir. Belh şehri, stratejik konumu itibariyle Hindistan'ı kuzeye ve doğuya bağlayan ana ticaret yolları üzerinde kurulduğundan tarih boyunca birden fazla uygarlığa başkentlik yapmıştır. Aynı zamanda Horasan'ın sosyoekonomik ve dini merkezlerinden biri olan Belhte farklı ırk, din ve mezhepte insanlar bir arada yaşamış, bu da zengin bir kültürel ve dini mozaik oluşturmuştur. Belh Zerdüştlüğün, Budizm'in, Helenizm'in ve Melamiliğin merkezlerinden sayılır. Mevlana'nın ilk hocası, babası Muhammed Bahâeddin Veled'dir (Demirci, 2014). Bu mozaikten beslenmiş bir babanın öğretileri ve kendisinin de bu kültürel zenginlikten beslenmesi, Mevlana'nın dünyanın her yerinde benimsenebilen ve farklı disiplinlerde yararlanılan düşünceler oluşturmasında etkin olmuştur. Hz. Mevlana, yaşadığı yüzyılın dini yaşantısı ve düşünce dünyasına katkıları gibi insanın ruhsal yapısını da ilgilendiren gözlem ve tespitlerde bulunan bir kişidir. Son dönemde popüler olan bilişsel terapiler ve üçüncü kuşak psikoterapiler olarak adlandırılan kabul ve kararlılık terapileri gibi ekollerinin Mevlana'nın düşüncelerinden etkilendiği tanımlanmaktadır (Ak, 2014).

Şu anda en yaygın kullanılan psikoterapi yöntemlerinden olan bilişsel terapide Aeron Temkin Beck ve Albert Ellis kurucu olarak kabul edilmektedir. Bu modelde depresyon, anksiyete ve diğer duygu değişimlerinde ve bu duyguların sürmesinde, düşünce merkezi bir role sahiptir (Beck, 1970). Beck'in bilişsel modeli, bilişsel değerlendirmenin birçok düzeyi olduğunu öne sürer. Bilişsel modele göre olgu formülasyonunda kişi karşılaştığı "nesnel durumu" mevcut bilişsel alt yapısı nedeniyle çarpıtır. Bu çarpıtma sonucunda ortaya çıkan "otomatik düşünceler" işlevsiz bir takım duyguların ve çoğunlukla bu duygularla ilişkili davranışların ortaya çıkmasını sağlar. (Özdel, 2015). En yüzeyde olan düzey kendiliğinden ortaya çıkan, kişiye doğru gelen, sorunlu davranış veya rahatsız edici duygularla ilişkili olan otomatik düşüncelerdir (Leahy, 2007). Bilişsel terapide, insanlar deneyimleri üzerine yorum yapma, düşünme üzerine düşünme özelliğiyle yaşantıların etkisini yok edebilme-azaltma potansiyeline sahip olduğu için terapinin odak noktasının bireyin düşünceleri ve inançları olması gerektiği öne sürülür (Özdel, 2015). Mevlana'nın eserlerinde düşünce-duygu-davranış ilişkisini vurgulayan, çeşitli ruhsal sıkıntılardan kurtulmak için farkındalık ve bilişsel değişimi öneren bir çok tavsiyeler yer almaktadır. Mevlana ve eserlerinin bu bağlamda inceleyen araştırmalar maalesef yok denecek kadar azdır. Bu yazında Mevlana'nın düşünceye yaklaşımı ve konuyu ele alışını aktarmak amaçlanmıştır. Bu amaçla Mevlana'nın eserlerinden Mesnevi, Fihi-Ma-Fih ve Divan-ı Kebir eserleri taranarak düşünce ile ilgili olanlar seçilmiş ve bilişsel terapi bağlamında irdelenmiştir.

### Mevlana ve Düşünce

Bilişsel Terapi, ruhsal bozuklukların birçoğunun altında yatan ortak mekanizmanın çarpıtılmış ya da işlevsel olmayan düşünceler olduğunu varsaymaktadır. Kendimize ve dış dünyaya ve diğer kişilere ilişkin verdiğimiz anlamlar, düşüncelerimiz, kurallarımız, beklentilerimiz, temel inançlarımız bizim yaşadığımız olayları nasıl algılayacağımızı, yaşadıklarımıza nasıl tepki vereceğimizi, ne hissedeceğimizi etkilemektedir. Bu işlevsel olmayan düşünceler işlevsel olmayan tepkilere, duygulara ve çoğunlukla da fizyolojik belirtilere (çarpıntı, terleme, titreme gibi) yol açar. Terapi sürecinin başında kişinin bu düşüncelere yönelik farkındalığı sağlanır. Sonra işlevsel olmayanları değiştirerek duyduğu sıkıntının azalmaya başlayacağı, işlevsel olmayan davranışlarının da azalacağı ve fizyolojik uyarılmışlık tepkilerinin de normale döneceği deneyimletilerek öğretilir. İşlevsel olmayan düşüncelerin altında işlevsel olmayan inançlar yatar ki bunları modifiye etmek daha kalıcı iyileşmelere yol açar (Türkçapar, 2011). Mevlana'nın eserleri incelendiğinde, tanımlanan bağlamda benzer fikirlerin yüz yıllar önce ifade edildiği ve sanki bilişsel bir terapist edasıyla Mevlana'nın benzer çözümleri insanlara sunduğu görülmektedir.

Mevlana düşüncenin önemini ve ruhsal sıkıntılar için belirleyici olduğunu yüzyıllar önce tanımlamıştır. Örneğin aşağıdaki deyişte gül ya da dikenlik şeklinde metaforize ettiği ruhsal durumun düşünceyle ilişkili olduğunu belirtmiştir.

*'Kardeşim sen düşünceden ibaretsin,*
*Geriye kalan et ve kemiksin,*
*Gül düşünür gülistan olursun,*
*Diken düşünür dikenlik olursun' (Mesnevi)*

Mevlana'nın eserlerinde, düşüncelerin istek dışı gelebileceğini, bunların kişide negatif duygulara yol açabileceğini ve davranışlarını belirleyebileceğini tanımladığı görülmüştür. Bu tanımlamaların bilişsel terapideki otomatik düşüncelerle örtüştüğü söylenebilir. Mevlana aşağıdaki tanımlamalarında bu düşüncelerin aslında kişinin sıkıntılarında ana unsur olduğunu, tanımlamış ve 'kişiyi her yere sürükleyen', 'kendi rengini kişiye veren', 'zehirli bir

şerbet'gibi benzetmelerle etkilerini vurgulayarak bu düşüncelere yönelik farkındalık ve kurtuluşu (dar ağacına asmak) önermiştir.

*'Ey düşünce; yeter artık, yeter! Her nefeste; "Acaba ona ne oldu?" "Ah, o filanı ne edeyim?" diye endişeye kapılma! Sevgili, sana herşeyi söyler!' (Divan-ı Kebir)*

*'Düşüncen nereye giderse seni peşinden sürükler, oraya çeker götürür. Sen düşünceden vazgeç de, kaza ve kader gibi en ileride yürü, en öne geç!' (Divan-ı Kebir)*

*'Bütün korku, varlıktan gelir; aklını başına al da, varlıktan vaz geç! Bütün ürküntü, kırılma, hor görülme, ezilme düşüncesinden ileri gelir; kırıl, dökül, ezil de, huzura kavuş.'(Divan-ı Kebir)*

*'Sen kendi gönlünde halvete çekilmişsin, düşüncelere dalmışsın, içine daldığın, elbise gibi sırtına giydiğin her düşünce rengi ile, şekli ile senin yüzünden belli olur. Onu gizleyemezsin.' (Divan-ı Kebir)*

*'Düşünceyi darağacına astım, çünkü düşünce ayrılık veriyor. Ben düşünceden hoşlanmıyorum. Ondan bezdim, usandım. Zaten ben hep akıl yüzünden, düşünce yüzünden perişan olurum.' (Divan-ı Kebir)*

*'Sen şu görünen suretleri, bedenleri birer testi farzet! Testi gibi gör! Hayaller düşüncelerde, o testilerde bulunan zehirli şerbettir. Hepimiz her an testi gibi zehirli düşünce şerbeti ile dolar, boşalırız'. (Divan-ı Kebir)*

*'Gönlüne gelen bir tek düsünce yüzünden de yüzlerce cihan, bir anda baş aşağı devrilir gider.'(Mesnevi)*

Mevlana'nın aşağıdaki deyişinde olumsuz otomatik düşünceler için 'zehirli tırnak' metaforunu kullandığı ve sonraki deyişte de benzer düşüncelerin yarattığı etkileri, kişinin sahip olduğu hazinelerin kaybına yol açması şeklinde metaforize ettiği düşünülmüştür.

*'Nefsi mutmainne'nin saflığı ve temizligi, düsüncelerle bulanır. Nitekim aynanın yüzüne bir sey yazar, yahut bir sekil yaparsın, sonra temizlesen de yine bir iz, bir noksan kalır.*

*Bedende Nefsi Mutmainne'nin yüzünü düsünce tırnakları yaralar.*

*Kötü düsünceyi zehirli tırnak bil. Bu tırnak, derinlestikçe can yüzünü tırmalar.'(Mesnevi)*

*'Sen define sandıgın sey yüzünden, o vehminden defineyi kaybediyorsun.*

*Sen vehmi de, tedbirleri, düsünceleri de mamure bil, mamur yerlerde define olmaz.*

*Mamur yerlerde varlık, didismek olur. Yok olan, varlıklardan utanır, arlanır.*

*Varlık, yokluktan feryad etmemistir. Yokluk, o varlıgı, kendisinden uzaklastırmıs, gidermistir.*

*"Ben yokluktan kaçıyorum" deme. Hakikatte o, senden yirmi kere daha fazla kaçmakta.'(Mesnevi)*

## Mevlana'nın Bilişsel Müdahale Bağlamında Düşünceye Yaklaşımı

Bilişsel terapide öncelikle bilişsel formülasyonun en yüzeyinde yer alan düşünceler ele alınır. Danışana düşünce ile gerçeklerin ayırımı, düşünceye olan inanç ile duygu şiddetinin ilişkisi, düşünce çarpıtmaları öğretilerek örneklerle ele alınır. Bu düşünceleri tanımlayan kelimelerin semantik analizi, bedel kazanç analizi, kanıtların incelenmesi ve davranış değişimi ile düşünce değişimi gibi teknikler ile bilişsel değişim hedeflenir.

Düşüncenin ruhsal sıkıntıların oluşumunda önemini vurgulayan Mevlana, bu sıkıntılarla mücadele etmek için bilişsel müdahale diye tanımlayabileceğimiz önerilerde bulunmaktadır. Örneğin şu ifadesinde alternatif düşünce oluşturmayı önermiştir. Bu sıklıkla kullanılan bir bilişsel müdahaledir.

*'Aklına bir düşünce gelince, onun zıttı olduğunu da bil! Birbirine zıt iki düşünceden hayretler içinde kalır, ihtimallere kapılırsın.'(Divan-ı Kebir)*

*'Ey aşıklar! "Şu şöyle olmalı imiş!" "Bu böyle olacakmış!" gibi sözler var ya bu sözler, halkı almış bir çukura sürüklemiştir! Biz, bu sözlerden de kurtulduk, bu düşüncelerden de.'(Divan-ı Kebir)*

*'Gönlünü dünya hırsından, düşünceden kurtarıp da onu rahata kavuşturan kimse, timsahın sırtını kendisine gemi yapar'(Divan-ı Kebir)*

*'Can, aklın bağlı olan ellerini çözdü mü haline imkân bulunmayan işleri de yapar, düzer.*

*Duygularla düşünceler, duru suyun yüzünü çer çöp gibi kaplamıştır.*

*Aklın eli, onları bir tarafa atar, su meydana çıkar.*

*Çerçöp habbeler gibi suyun yüzünü örter. Fakat bunlar bir tarafa sürüldü mü su görünür.*

*Allah, aklın elini açmadıkça hava, suyumuzun yüzünü çerçöple, süprüntüyle doldurur.'(Mesnevi)*

Mevlana yukardaki tanımlamaları ile; düşüncenin duyguyu, duygunun davranışı ve davranışın da alışkanlıkları belirlediğini hatırlatmış ve olayları olduğundan farklı algılamamıza yol açan ve yanlı değerlendirme yapmamızı sağlayan mercekten kurtulursak gerçeği yaşayabileceğimizi belirtmiştir.

*'Ulu Tanrı bu sözleri, sizi çepeçevre kuşatmak, sizinle düşman arasında bir duvar ödevi görmek, düşmanları, amma içteki düşmanları kahretmek için bizim askerlerimiz etmiş, ordu yapmış bize. Dıştaki düşmanlar birşey bile değildir; ne olabilir ki zâten? Görmüyor musun? Bu kadar bin kâfir, padişahları olan bir tek kâfire tutsak olmuş; o kâfirse kendi düşüncesine tutsak. Anladık ya artık; iş düşüncede. Bir arık, bir bulanık düşünceye bu kadar bin halk, hattâ dünya tutsak olursa sonsuz düşüncelerin hüküm sürdüğü orda ne olmaz? Bir dikkat et de gör. ne ululuğu vardır, ne büyüklüğü vardır o âlemin; düşmanları nasıl kahreder, ne âlemleri râmeder o âlem. Çünkü apaçık görüyoruz, sonsuz yüz binlerce şekil, ovalar, yazılar dolusu ordu, bir kişiye tutsak, o kişi de bayağı, aşağılık bir düşüncenin tutsağı. . . Demek ki bütün bunlar, bir düşünceye tutsak kesilmiş; peki; ulu, yüce, kutsal sonsuz düşünceler ne yapmaz; anladık ya artık, iş, düşüncelerde. Şekiller, hep düşüncelere uymuş, düşüncelerin aracı; düşünce olmadı mı, hepsi de işsiz-güçsüz, hepsi de donmuş, buz kesmiş. Şu halde şekli gören de donmuş; anlama yolu yok; görünüşte ihtiyar olsa, yüz yaşına gelmiş bulunsa bile çocuk, ergen değil. "En küçük savaştan en büyük savaşa döndük. " Yâni şekillerle, göze görünür düşmanlarla savaşıyorduk; şu anda düşünce ordularıyla savaşıyoruz; iyi düşünceler, kötü düşünceleri kırsın, bozguna uğratsın, beden ilinden çıkarsın; bunun için savaşa girişmişiz; işte en büyük savaş da budur. Bu savaşta düşünceler, bedensiz işte-güçtedir. Hani akl-ı fa'âl de araçsız olarak göğü döndürüyor da âdeta araca hâcet yok diyor ya, onun gibi işte. (Fihi-Ma-Fih)*

Fihi-Ma-Fih de yer alan bu güzel metaforik anlatımda, bilişsel terapide vurgulanan ve ilk çalışılan otomatik düşünceler 'esir eden düşünce ordusu'olarak sembolize edilmiştir. İnsanın var olan potansiyelini ortaya koymasında çoğu zaman engel olan bu olumsuz düşünceleri savaşması gereken bir ordu olarak tanımlamıştır. Sosyal fobik hastalarda bir yetersizlik olmadığı halde, hatta aksine iyi olduğu bir alanda bile, çoğu zaman olumsuz düşünceler engelleyici olur. Yine obsesifler de aslında bu düşünce ordularının esiri gibidirler. Burada Mevlana bu durumları düşünceye tutsaklık olarak tanımlamıştır. Gerçek savaşın kişinin içsel süreçleri ile olmasını önermiş, dışsal etkenleri daha az önemsemiş ve değişim için terapide vurgulanan bilişsel alan vurgulanmıştır.

## Mevlana'nın Eserlerinde Özgün Bilişsel Kavramlaştırmaları

Bilişsel terapide psikopatoloji açıklanırken temel inançlar, ara inançlar ve en yüzeyde otomatik düşünceler tanımlanır. Bilişsel müdahalelerle de bu alanlarda değişim hedeflenir. Mevlana'nın aşağıdaki tanımındaki kökler temel inanç, dallar ara inançlar ve yüzeydeki çiçek ya da diken düşüncelere benzetilebilir. Aslında olumlu temel inançların kuvvetlendirilmesi ve olumsuzlarların da çürütülmesini tarif eden bir benzetme olarak kabul edilebilir.

*'Kök gizliydi, meydana çıktı. Sen de darlığını, ferahlığını bir kök bil. Kötü kökse hemencecik, çabucak onu sök ki çimenlikte çirkin bir diken çıkmasın. İç sıkıntısı görünce ona bir çare bul. Çünkü dallar hep kökten meydana gelir. Genişlik gördün mü de onu sula, yetişip meyve verince dostlara dağıt (Mesnevi)*

Obsesif Kompulsif Bozukluk tanılı hastalar içinde özellikle otojenik obsesyonları (cinsel, dini ve saldırganlık temalı) olanlar en çok bu obsesyonların zihinlerine gelmesinden rahatsız olurlar ve kendilerini suçlarlar. Kendini bu düşüncelerden sorumlu hissetme ve bunları düşünmemeye çalışma, düşüncelerin daha çok yaşanması ve suçluluk duygusunun daha çok artması döngüsünü ortaya çıkarmaktadır. Bu konuda Mevlana'nın görüşlerinden bahsetmek hastaların düşüncelerin kontrolsüzlüğü ve sorumlu olmadıklarını daha kolay içselleştirmesini sağladığı deneyimlenmiştir. Konuyu ele aldığı bölümdeki tanımlamalar bilişsel paradigma açısından mükemmel metaforlar barındırmaktadır:

**'***Düşünce yüzünden hiç kimse sorumlu olamaz. Adamın içi, hürlük dünyasıdır. Çünkü düşünceler göze görünmezler; düşüncelere göre hüküm verilemez. "Biz görünüşe, dışa göre hüküm veririz; gizli şeyleriyse Tanrı bilir. " Düşünceleri Ulu Tanrı belirtir sende; sen yüz binlerce çabada bulunsan, lâhavle çeksen düşünceleri uzaklaştıramazsın kendinden.*

*Hani Tanrının araca ihtiyacı yoktur derler ya; görmez misin, şu düşünceleri sende, araçsız, kalemsiz, şekilsiz-renksiz nasıl belirtmede. Düşünceler, havada uçan kuşlara, ormanda gezen ceylânlara benzer. Kuşu tutup kafese koymadıkça şeriatta satman, doğru olmaz; zâti havadaki kuşu satamazsın; buna gücün yetmez: Satımda satılan şeyi alana vermek şarttır. Elinde değil ki neyi vereceksin? Düşünceler, içte kaldıkça adsız-sansızdır; onlara hüküm yürütemezsin; ne küfür diyebilirsin, ne Müslümanlık. Kadı, içinden şunu ikrar ettin, bu çeşit bir satışta bulundun; gel, içinden şu düşünceyi geçirmediğine and iç der mi hiç? Diyemez; çünkü hiç kimse gönülden geçene, hatıra gelene hüküm yürütemez. Düşünceler, havadaki kuşlardır. Şimdi söze geldi mi, o anda küfür, yahut Müslümanlık olduğuna, iyi, yahut kötü bulunduğuna hükmedilebilir.'(Fihi-Ma-Fih)*

Bilişsel modelin ana çıkış noktası, olayları algılama biçimimizin duygusal tepkilerimizi etkilediği gerçeğidir. Karşılaştığımız durumlar duygu ve davranışlarımızı belirlemede önemlidir. Ancak daha belirleyici olan bu durumlar karşısında bilişsel değerlendirmede yer alan düşüncelerin, yorumların farklı içeriğidir. Bu farklılık aynı olay karşısında insanların farklı duygular ve davranışlar sergilemesine neden olur. Bunu Mevlana şu öykü ile çok güzel aktarmıştır:

*'Hintliler karanlık bir ahıra bir fil getirip halka göstermek istediler. Hayvanı görmek için o kapkaranlık yere bir hayli insan toplandı. Fakat ahır o kadar karanlıktı ki gözle görmenin imkanı yoktu. Bu karanlıkta fil'e ellerini sürmeye başladılar. Birisinin eline kulağı geçti, 'fil bir yelpazeye benzer'dedi. Diğerinin hortum eline geçti 'fil bir oluğa benzer'dedi. Başka birisinin eline bacağı geçmişti, dedi ki 'fil direğe benzer. Bir başkası da sırtını elledi ve 'fil bir taht gibidir'dedi. Herkes neresini elledi neresini sandıysa fili ona göre anlatmaya koyuldu. Onların sözleri görüşleri yüzünden birbirine aykırı oldu. Birisi dal dedi, öbürü elif. Herkesin elinde bir mum olsaydı, sözlerinde aykırılık olmazdı.'(Mesnevi)*

Mevlana hayatta karşılaşılan durumlar için fil metaforunu kullanmış ve gerçeğin algısal yanılsama, inanç ve yorum farklılıklarından dolayı çarpıtılabileceğini karanlıktaki file dokunan kişi örnekleri ile açıklamıştır. Bu farklılıklardan ve çarpıtmalarda kurtularak sağlanan gerçekçi değerlendirmeyi ise 'eline mum almak'ile metaforlaştırmıştır.

## SONUÇ

Bilişsel davranışçı terapinin oluşum ve tanımlanma sürecine, farklı yüzyıllarda, farklı kültürde ve coğrafyalarda yaşamış bir çok düşünürün etkisi olduğu söylenebilir. Psikoloji bilimi dışında yer alan düşünürlere örnek olarak Epicteteus, Aristo ve Mevlana verilebilir. Mevlana'nın bilişsel davranışçı terapilere katkı sağlayan ve terapi pratiğinde kullanılabilecek fikirleri bilimsel eserde çok az gündeme gelmiştir (Ak, 2014; Gretty, 2012). Özellikle üçüncü kuşak terapilerin son yıllarda daha sık gündeme gelmesi ile Mevlana ve tasavvuf da gündeme gelmeye başlamıştır. Ancak bu eserler de daha çok Budist felsefe ve öğretiler üzerinde durmaktadır.

Bilişsel davranışçı terapilerdeki bazı kavramları danışanlara aktarırken, o kişinin hayatında var olan ve kültür ve değerlerine uygun simgelerle somutlaştırmalar ve sembolizasyonlar gerekmektedir. Bilişsel terapide ana tema olan otomatik düşünceleri, bunların etkisinin gücünü anlatma ve bilişsel kavramsallaştırma açısından metaforik ve anlaşılır tanımlamaları Mevlana'nın eserlerinde bolca örneklendirilmiştir. Hastaya otomatik düşünce kavramı açıklandıktan sonra bunlarla çalışılmaya başlanır. Süreçte bilişsel çarpıtmaları tanıma, düşüncelerin geçerliliğini kanıt inceleme ile inceleme, alternatif düşünce oluşturma, derine inme, sokratik sorgulama, balkondan bakma gibi çeşitli teknikler uygulanır. Bilişsel davranışçı terapideki müdahaleler anlamında Mevlana'nın eserlerinde, otomatik düşünce kavramı, düşüncenin kontrolsüzlüğü, düşünceden sorumlu olunmadığı, duygu ile düşünce ilişkisi, düşüncelerin bilinçli olarak irdelenip değiştirilebileceği gibi bir çok kavramı içeren örnekler görmekteyiz. Mevlana, yaklaşık sekiz yüz yıl önce yaşamış olmasına rağmen, günümüzdeki psikoterapi akımlarına ilham veren eserler bırakmıştır. Mevlana'nın insanın zihinsel süreçleri üzerine düşünen, gözlemleyen ve bunu terapödik bir müdahale gibi metaforlarla anlatan bir alim olması, halen eserlerinin tüm dünyada en çok okunan eserler arasında yer almasında önemli bir etkendir. Bilişsel terapi kuramcılarının ne kadar etkilendiği bilinmese de, yukarıda tanımladığımız örnekler, bilişsel terapinin temellerini oluşturan kavramlarda Mevlananın etkisini göstermektedir.

Her toplumun kendi geçmişine ait zenginliğini kullanması bu gününe ait sorunların çözümünde kolaylık sağlayacaktır. Ruhsal sıkıntılara çözüm arayan terapistlerin de kendi kültürümüze ait değerleri öğrenmesi, mevcut bilimsel yöntemleri uygularken kültürel süzgeçten geçirmesi ve özellikle metaforları pratiğine entegre etmesi başarı şansını artıracaktır. Mevlana ve eserleri bu anlamda zengin kaynaklardır. Sadece Mevlana değil, Muhyiddin İbnü'l-Arabi, Yunus ve Pir Sultan Abdal gibi bir çok mutasavvıfın

eserlerinin de incelenmesi ve bu bağlamda değerlendirilmesinin kaynak zenginliğimizi artıracağı düşünülmüştür.

Bu yazında 'düşünce'temalı bir bakışla Mevlana'nın eserleri ele alınmıştır. Bilişsel terapinin ana omurgası olan düşünce ile ilgili bir çok tespitin yapıldığı görülmüş ve bunların terapi pratiği içinde kullanılabilecek zengin metaforlar içerdiği tespit edilmiştir. Konu ile ilgili eserler az sayıda olduğu için karşılaştırmalı tartışmaların yapılamaması ve Mevlana ve eserlerini anlama ve aktarma çabamızdaki başarı düzeyi makalenin kısıtlılıkları arasında gösterilebilir.

## KAYNAKLAR


Ak M, Eşen E, Özdengül F. (2014). Mevlana Penceresinden Bilişsel Terapiler. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi 3 133-141.

Beck AT. (1970). Cogniteve therapy: nature and relatıon to behavıor therapy. Behavıor therapy, 184-200.

Demirci M. (2014). Tarihi süreçte Mevlana ve eserleri. Selçuk Üniversitesi Mevlana Araştırmaları Enstitüsü Yayınları:9/ Bildiriler Serisi 3.

Gretty M. Mirdal (2010). Mevlana Jala l-ad-D ın Rumi and Mindfulness. J Relig Health, 51(4):1202-15

Mevlana Celaleddin Rumi, Mesnevi (çeviren Veled İzbudak), Konya Büşükşehir Belediyesi Kültür Yayınları,Sistem Ofset, 1-6 cilt, 2004, İstanbul.

Mevlana Celaleddin Rumi, Divan- Kebirden Seçmeler (çeviren Şefik Can)) Ötüken Yayınları, 1980, İstanbul.

Mevlana Celaleddin Rumi, Fihi Ma Fih (çeviren Abdülbaki Gölpınarlı) İnkilap Kitap Evi, 2008, İstanbul.

Özdel K. (2015). Dünden Bugüne Bilişsel Davranışçı Terapiler:Teori ve Uygulama. Turkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics ;8(2), 10-20.

Robert Leahy. (H. Türkçapar, E. Köroğlu) (2007). Bilişsel terapi yöntemleri, Ankara.

Türkçapar MH, Sargın AE. (2011). Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler: Tarihçe ve Gelişim. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi, 1:1-14.