

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....

Kısaltmalar

GİRİŞ.....

İSLAM KAYNAKLARINA GÖRE İMTİHAN DÜNYASI

İnsanlar niçin bela ve musibetlerle imtihan edilmektedir?

Bela ve musibetlerle imtihan edilen insan neler yapmalıdır?

Bela ve musibetlere uğramadan önceki tedbirler:.....

Bela ve musibetlere uğradıktan sonra çâre yolları:.....

BİBLİYOTERAPİ VE MESNEVÎ-İ ŞERİF

BİBLİYOTERAPİ.....

Bibliyoterapi Hangi Konularda Fayda Sağlar?

Bibliyoterapi Nasıl Fayda Sağlar?

Bibliyoterapi Hangi Durumlarda ve Nasıl Kullanılmalıdır?

HZ. MEVLÂNÂ'NIN ESERLERİ VE BİBLİYOTERAPİ

DÜNYA HAYATI VE İMTİHAN OLGUSU

İMTİHAN DÜNYASI.....

İmtihan, bela ve dert dünya hayatının tabiatında vardır. İnsan hiç beklemediği bir anda belaya uğrayabilir.

Bu gerçeği hatırdan uzak tutmamak gerekir.

AÇIKLAMA

HAYATIN İKİLİ UÇLARI

Hayatta oluş ve bozuluş, zıtlıklar ve değişim kaçınılmazdır

Hayat, neşe ve keder arasında yaşanır

Hayat, korku ve ümit arasında yaşanır

Hayat, sabır ve şükürle yaşanır

DERT PSİKOLOJİSİ

İnsan psikolojisindeki değişkenlik (kabz ve bast hali) normaldir ve Allah'tandır

Psikolojik durum ile beden organları etkileşim içindedir

AÇIKLAMA

İnsanın haletiruhiyesini yüzünü ve beden dilini okuyarak anlamak

AÇIKLAMA

İnsanların gerçek durumlarını tanımak için onları derinlikli/gönülden dinlemek.....

AÇIKLAMA

Dertli, acı çeken insan sağlıklı düşünemez

DERTLERİN SEBEP VE HİKMETLERİ

Dertler, gelişimin ve manevi kazançların öncüsüdür. İç dünyayı derinleştirir ve zenginleştirir.

AÇIKLAMA

HİKÂYE: Şeyhin Eşi ve Kerameti

Dertsiz bir yaşam yoktur. Allah kulunu olgunlaştırmak için dert gönderir. Bu dertten kaçan kul, daha kötüsüne yakalanır.

Allah, nefsi temizlemek, terbiye etmek için kuluna bela verir

Başarma ve gelişme arzusunu duyan insanlar sıkıntıya göğüs germek zorundadır

AÇIKLAMA

RUHUN ÖZLEMİ VE GIDA ARAYIŞI.....

Ruhun gıdası dünyevî zevklerde değil, dinî emir ve ibadetler sayesinde Allah'a yaklaşmaktadır. Asıl gıdasını almamak ruha sıkıntı verir.
Ruhsal sıkıntı, insanı metafizik âlemi arayışa yöneltir. Rahatlamak için dünyadan ruhen uzaklaşmak gerekir.

GÖNÜL GÖZÜNÜN KAPALI OLUŞU

Gönül gözünün kapalı oluşu, kalpte üzüntüye yol açar

KULU ALLAH'A YÖNELTMEK

Allah, kulunun ruhuna, gönderdiği dünya gurbetinde rahat ve huzur vermiyor ki kendisine ve asıl vatanına yönelsin

İnsanı Allah'a yönelten kötülük, esasen güzeldir.....

HİKÂYE: Vaizin Duası

HİKÂYE: Bekçiden Kaçan Âşık

İnsanı Allah'a yönelten dert, dünya saltanatından daha değerlidir.....

HİKÂYE: İbadet Eden Kulu Şeytanın Kandırması.....

Allah, kendisine bütün kalbiyle yönelmesi için gâfil kullarına dert verir

İNSAN BENLİĞİNİ ÖZGÜRLEŞTİRMEK

En yakınardan gelen bela, güveni sarsar, fakat insan benliğini bağımlılıklardan kurtararak özgürleştirir ve Allah'a yönlendirir

AÇIKLAMA

ALLAH'I SEVDİĞİNİ İDDİA ETMEK.....

Allah'ı sevdiğini iddia eden imtihan edilir.....

ALLAH'TAN BAŞKASINA ÂŞIK OLMAK.....

Allah'tan başkasını aşırı sevmek, ilâhî kıskançlığa ve belaya sebep olur

HİKÂYE: Padişahın Köleleri İmtihanı.....

Gerçek ve ölümsüz aşk, Allah aşkıdır. Allah insana, diğer aşkların geçici olduğunu yaşatarak öğretir.

Tükenen beşerî aşklar sebebiyle yas tutan ve depresyona giren insan kendi ruhuna ve ilâhî aşka yöneltilmelidir.

HİKÂYE: Padişahın Cariyeye Aşkı

ALLAH SEVDİKLERİNİ İMTİHAN EDER

Allah, sevdiğine ve faziletli insanlara daha çok bela verir. En şiddetli belalara peygamberler uğramıştır.

ALLAH'A GİDEN YOL ÇİLELİDİR.....

Allah'a kavuşmak için çabalayan insan dert çeker

ALLAH'IN KUDRETİNİ VE İNSANIN ACİZİYETİNİ HİSSETMEK.....

Allah'ın kudretini ve kendi aciziyetini hisseden insanın derdi artar

İNSANLARIN KARAKTERLERİNİN ORTAYA ÇIKMASI.....

Bela ve musibetler Allah'ın insanları ayırt etmesini, insanların kendilerini ve başkalarını daha iyi tanımalarını sağlar.

İmtihanlar iyi ile kötüyü, hak ile bâtılı, gerçek ile sahteyi ortaya çıkartır

SAMİMİYETİ SINAMAK.....

Allah, yaptığı iyilikteki samimiyeti hususunda kulunu imtihan eder ve iyilikte bulunduğu kimseden sıkıntı çektirir.

KISSA: İbadette Samimiyet İmtihanı.....

İŞLENEN GÜNAHLARIN CEZASI.....

İşlenen günahlar başı belaya sokar, psikolojik sıkıntılara sebep olur

AÇIKLAMA

Kaderi suçlama; başına gelen kötülüğün sebebi olan kendi yaptıklarını suçla

AÇIKLAMA

HİKÂYE: Hırsız ve Kader

Allah, günah ve kusurlarına rağmen kullarına merhamet ve lütufla muamele eder.....

KÖTÜ HUY VE DAVRANIŞLAR.....

Kötü huylar belayı çeker. Dertler kötü huyların tedavisi içindir.

DÜNYEVÎ ZEVK VE ARZULARA KAPILMAK.....

Nefse cazip gelen dünyevî nimet ve zevkler birer tuzaktır, bela getirir. Bunları arzulamamak gerekir.

Dünyevî endişeler gönlü hasta eder. Dünyevî şeylere karşı hırslı olmamak gerekir.

Bazı yoksunluklar kişi hakkında daha hayırlıdır. Olmayacak istekler insanı hem tasalandırır hem yoldan çıkartır.

AÇIKLAMA

HİKÂYE: Sakanın Eşeği ile Arap Atları

BENLİK VE KENDİNİ BEĞENMİŞLİK

Kendini beğenmişlik başa belalar getirir

HİKÂYE: Tavus Kuşunun Tedbiri

BÜYÜK KONUŞMAK

Büyük konuşan, o hususta imtihan edilir.

MENKİBE: Eli Kesik Şeyh.....

TÂKATİN ÜZERİNDE BİR İŞE KALKIŞMAK

İnsan, tâkatinin üzerinde bir işe kalkışmamalı; kaldıramayacağı bir dert ve imtihanı Allah'tan dilememeli.

Bela ve dert istenilmez; Hakk'ın takdiriyle başa gelirse sabredilir.....

KISSA: Sahabinin Hastalık Sebebi

KÖTÜMSERLİK

Kötümserlik ve su-i zan insanı hasta eder

VEHİMLER

Vehimler insanı hasta eder.....

HİKÂYE: Öğretmenin Hastalığı.....

AÇIKLAMA

AŞIRI SEVİNMEK

Aşırı sevinç gösterisi başa bela getirir.....

ALLAH DOSTUNA ZULMETMEK.....

Allah dostuna zulmetmek başa bela getirir

MENKİBE: Frenk Dervişi

DETLERİN ÇARELERİ

DERDE DERMAN ARAMAK

Sen dermanı ararsan, o gelir seni bulur.....

DETLERE BAKIŞ AÇISINI DEĞİŞTİRMEK

Dünyada 'mutlak olarak kötü' yoktur.....

Allah'ın kötülüğü yaratmasını doğru anlamak.....

Düşünce ve endişeler gönül evinin misafirleridir

Dertlere bakış açısı değiştirilmeli. Onlarla iyi geçinilmeli ki ölüm acı olmasın.....

AÇIKLAMA

Başta gelen belayı iyiye yormaya çalışmalı. Takdir-i İlâhî gereği kaybedilene aşırı üzülmemeli. Çünkü bunlar, daha beterinden koruyucudur.

HİKÂYE: Hz. Peygamber ve Tavşancıl Kuşu.....

HİKÂYE: Hayvanların Dilini Öğrenince

Allah'ın birisini imtihan etmesi, belalara uğratması rahmetindedir. Allah'tan gelen belada safa, kahrında gizli bir lûtuftur. Doktorun acı ilacı, hastasını iyileştirmek içindir.

Büyük acılar ilâhî affın müjdecisidir.....
İnsanın âhiretteki dertlerine kıyasla dünyevî dertleri bir şey sayılmaz
Dertlere rıza göstermek.....
MENKİBE: Kurt Postu
HİKÂYE: Lokman'ın Fazileti.....
AÇIKLAMA
Allah'tan uzaklaşmak daha acıdır
MENKİBE: Çocuğunu Kaybeden İhtiyar

KADERE İMANI TAZELEMEK.....

Takdir-i ilahîden kaçıp kurtulmak mümkün değildir
HİKÂYE: Azrail'den Kaçan Adam.....
İyi kalpli insanlar kötülüğü önceden sezse de kader ve kazâ vuku bulur.....
Kazâ ve kaderin elinden insanı yine kaderi kurtarır.....
Kaderden yine kadere sığınılır. Belaya uğrayınca Allah'a dua ve ibadet et.
Kader anlayışını düzeltmek. Edeben, takdir-i ilâhîyi değil, nefsi suçlamak.....
Kaderle pençeleşmemek, Allah'a teslim olmak, tevekkül etmek
AÇIKLAMA
MENKİBE: Cariyenin Tevekkülü.....
Tebdir almak, fakat tedbire güvenmeyip, gönülden "İnşâallah" demek.....
KISSA: Firavun'un Sarayında Musa.....
Bazı velîler vardır ki onlar Allah'ın kazâ ve kaderine râzıdırlar da "Yâ Rabbi! Bu hükmü değiştir!" diye yalvarmazlar.....

DÜNYA HAYATINA BAKIŞ AÇISINI DÜZELTMEK.....

Dünyevî zevkler geçicidir; kalbe kalıcı bir huzur sağlamazlar.
Dünyevî zevkler geçici ve aldaticıdır
Geçici şeylere aşırı sevgi ile bağlanmamak.....
Sade yaşam, gönle rahatlıktır. Sahip olunan her dünyalık, belaya ve gönül darlığına sebep olur.....
Zâhid ve Kanaatkâr olmak

DERMAN ALLAH'TANDIR, ALLAH İSE KULUNA YAKINDIR

Dert de Allah'tan, derman da
Allah dilerse kulunu dermana kavuşturur
Kurtuluş anahtarı Allah'tadır
Bütün yaratılmışlar ihtiyaçlarını Allah'tan dilerler.....
Allah kişiye ihtiyacına göre ihsanda bulunur
Allah'ın insanla beraber olduğunu bilmek huzur kaynağıdır

ALLAH'A YÖNELMEK

Allah'a bütün bir kalple yönelince, O diğer dertleri giderir. İlâhî aşka ulaşan, başka dertlere aldırılmaz.
Sadece sıkıntılı zamanlarda değil, mutlu ve rahatken de Allah'a yönelmek.....

RUHUN GIDASINI ASLÂ İHMAL ETMEMEK.....

Bedenin gidasından daha çok, ruhun gidasını önemsemek

NEFS VE ŞEYTANA KARŞI DİKKATLİ OLMAK

Nefsin arzularına ve Şeytanın ayartmalarına karşı dikkatli olmak. Düşünce ve davranışları özeleştiriden geçirmek. Nefs ve şeytanın şerlerinden Allah'a sığınmak
HİKÂYE: Ağza Yılan Kaçınca
Vesveseye teslim olmamak

NEFSİ VE KALBİ DÜZELTMEK.....

İnsan nefsinin ve kalbini düzeltirse, Allah onun hayatındaki yanlışlıkları düzeltir

KISSA: Hz. Süleyman, Rüzgâr ve Tâç.....

ŞEHVETİ KONTROL ALTINA ALMAK

Şehvi arzuları kontrol altına almak

AÇIKLAMA

İBADET ETMEK.....

Kalp huzurunu sağlayacak ibadetler, şeytan ve nefis yüzünden etkisiz kalır.

İyilik ve ibadetlerinin faydasından yana ümitsiz olmamak

KUR'ÂN OKUMAK

Kur'ân okumak dertlere devadır.....

DUA VE ZİKİR

Dua ve zikir üzüntüyü giderir.....

Allah'ı zikretmek ruha huzur ve mutluluk verir

Sıkıntıdan kurtarması için Allah'a dua etmek

MENKİBE: Mevlânâ'nın Zikirleri

Müminin duasının geç kabul edilmesinin sebebi.

İSTİĞFAR, TEVBE VE GÖZYAŞI

İstiğfar etmek

Pişman olup gözyaşı dökmek, Allah'ın merhametini celb eder ve belayı def eder

DERDİ PAYLAŞMAK

Derdini söylemeyen derman bulamaz.....

Dertli insanı dinlemek.....

AÇIKLAMA

İLÂHÎ AŞK

İrfânî sevgiden dertler şifa bulur

Allah'a âşık olanlar, O'ndan gelen derdin çokluğuyla sevinirler

Âşık, âşktan başka belalara aldırış etmez, ders almaz

SABRETMEK.....

Sabır, sıkıntıdan kurtulmanın anahtarıdır.....

Sabır gönüle ferahlık verir, insanı olgunlaştırır, nimete kavuşturur

Belalara sabreden insan, ilâhî aşka ulaşabilir. İlâhî aşk da belalara sabretmeyi sağlar.

Büyük dertlere sabretmenin karşılığı ancak Cennet'tedir

HİKÂYE: Doğurduğu Çocukları Ölen Kadın

ŞÜKRETMEK

Verdiği nimetler sebebiyle Allah'a şükretmek; vermedikleri sebebiyle Allah'ı şikâyet etmemek

Şükür lütuf ve nimeti artırır. Şükretmemek eldeki nimeti kaybettirir. Dert, insana sahip olduğu nimeti fark ettirir, şükrettirir.

YAŞANAN ACILARDAN DERS VE İBRET ALMAK

Başkalarının yaşadığı acı ve kederden ibret alarak yaşamak

HİKÂYE: Ava Giden Aslan, Kurt ve Tilki.....

GEÇMİŞE FAZLA ÜZÜLMEMEK

Geçmişte olan bitene fazla üzülmemek

AÇIKLAMA

ÜMİTVAR OLMAK

Ümitvar olmak

İYİLİK YAPMAK.....

İnsanlara iyilik yapmak

HİKÂYE: Oğlunu Kurt Kapan Adam

İyilik yapan gönül ferahlığı, kötülük eden keder bulur.

SADAKA VERMEK.....

Beladan korunmak için sadaka vermek gerekir

GÖSTERİŞTEN KAÇINMAK VE ALÇAKGÖNÜLLÜ OLMAK.....

Gösterişten ve şöhretten uzak durmak

MENKİBE: Mevlânâ'nın Şöhreti

İnsanların övgüsünden sakınmak. Mütevazı olmak.....

Kendini beğenme ve olgun görme hastalığından kurtulmak.....

ARKADAŞLIK VE DOSTLUKLARA DİKKAT.....

Gönül, dostluk kurulan insanlardan beslenir

Sohbeti gönlümüzü besleyen kimselerle bir arada olmak.....

HUZUR VEREN YERLERDE BULUNMAK.....

Zamanını huzur duyulan ortamlarda değerlendir

Yeşillığe bakmak gönlü rahatlatır

AÇIKLAMA

YAŞAM SEVGİSİNE SAHİP OLMAK.....

Yaşama sevgisi insanı ayakta tutar, hayata bağlar

MUSİKİ DİNLEMELİK.....

Güzel ses ve musiki ruhu etkiler

HAYAL KURMAK.....

Sıkıntıdan kurtulmanın hayallerini kurmak (imajinasyon).....

AÇIKLAMA

UYKU.....

Dünya hayatı ruhu bunaltır. Uyku, ruhu rahatlatır

ÖLÜM.....

Ölüm, ruhu dünyevî dertlerden kurtarıcıdır

Ölmeden önce ölen (Allah karşısında benliğini öldüren), dünya hayatında sıkıntıdan kurtulur

AÇGÖZLÜLÜKTEN SAKINIP KANAATKÂR OLMAK.....

Açgözlülükten sakınmak

AÇIKLAMA

HASED ETMEMEK.....

Hased etmemek ve insanların ayıbıyla uğraşmamak

Hasetçinin hem kendisine hem başkalarına zararı dokunur.....

ÖFKEYİ KONTROL ETMEK.....

Kin ve öfkeden sakınmak

AÇIKLAMA

AFFEDİCİ OLMAK.....

Bela bazen intikam alınarak değil, affederek giderilir

AÇIKLAMA

ŞARAP VE SARHOŞLUKTAN MEDET UMMAMAK

Sıkıntılardan, sarhoş edici maddelerle değil, bir veliye/mürşide bağlanarak kurtulunur.....

ZAMANI DEĞERLENDİRMEK VE KENDİNİ GELİŞTİRMEK.....

Temiz yaşam, doğruluk ve ilim öğrenmek

BİR MÜRŞİDDEN YARDIM ALMAK.....

Veliler, bela ve sıkıntıya uğrayanlara yardımcı olurlar.....

Psikolojik hastalıkların teşhis ve tedavisi için, ruh hekimi olan bir mürşide başvurmak

Nefsi terbiye edebilmek ve kontrol altında tutabilmek için hakiki bir şeyhe uymak.....

İrfan sahipleri dünyada endişesiz yaşarlar.....

KAYNAKLAR.....

ÖNSÖZ

İnsanoğlu, ömür boyunca pek çok kötü olayla karşılaşılıyor. Hastalık, sakat kalmak, işsizlik, fakirlik, iflas etmek, evlenememek, evlilikte geçimsizlik, çocuk sahibi olamamak, eş veya çocuğun kötü huyları, aldatılmak, terk edilmek, boşanmak, dul kalmak, sevilen kişilerin ölümü, iftiraya uğramak, çekiştirilmek, eleştirilmek, kovulmak, iş hayatında ve sınavlarda başarısızlıklar, fiziksel şiddete maruz kalmak, doğal âfetler, savaş, esaret... Bazen göz göre göre, bile bile, bazen de hiç tahmin etmediğimiz bir konuda, hiç ummadığımız bir kişiden, hiç hazır olmadığımız zamanda geliyor musibetler ve neye uğradığımızı, ne yapacağımızı şaşırıyoruz. Üstesinden gelmekte âciz ve çaresiz kalıyor, yardıma muhtaç duruma düşüyoruz. Depresyona giriyor, kaygı yaşıyor ve başka çeşitli psikolojik rahatsızlıklara yakalanıyoruz.

Başımıza gelen kötü olayların bizdeki etkisini ve sonuçlarını ifade ederken kullandığımız kelimeler de o kadar çok ki... Acı, âfet, belâ, buhran, bunalım, can sıkınlığı, cefâ, cevr, ruhsal çöküntü, depresyon, dert, endişe, eziyet, felaket, felek, gam, gerginlik, gönül darlığı, güçlük, hayal kırıklığı, huzursuzluk, hüznün, ızdırap, iç darlığı, illet, incinmek, kader, katlanmak, kaygı, keder, kızmak, kriz, meşakkat, mihnet, moral bozukluğu, musibet, mutsuzluk, müşkil, öfkelenmek, problem, sabretmek, sarsıntı, sıkıntı, sinir bozukluğu, sorun, stres, tahammül etmek, tasa, teessür, tehlike, travma, üzüntü, zorluk, zulüm...

Yaşadığımız acı tecrübeler, atasözleri ve deyimlerimize de yansımıştır: *“Düşmez kalkmaz bir Allah.” “Ayağa değmedik taş olmaz, başa gelmedik iş olmaz.” “Ava gelmedik kuş olmaz, başa gelmedik iş olmaz.” “Akla gelmeyen başa gelir.” “Dağ başına kış gelir, insanın başına iş gelir.” “Dağ başından duman eksik olmaz.” “Büyük başın büyük derdi olur.” “Dağın yücesinde kurttan geçilmez, devletin yücesinde dertten geçilmez.” “Dertsiz baş mezarda gerek.” “Dünyada tasasız baş, bostan korkuluğunda bulunur.” “Her dağın derdi kendine göre.” “Herkesin bir derdi var, değirmencininki*

su.” “Allah sevdiğine dert verir.” “Ağacın kurdu içinde olur.” “Ağacı kurt yer, insanı dert.” “Demiri nem, insanı gam çürütür.” “Gam ile kasavet, ömür törpüsüdür.” “Derdini söylemeyen derman bulamaz.” “Başa gelen çekilir.” “Bir dokun, bin âh işit.” “Borç uzayınca kalır, dert uzayınca alır (öldürür).” “Evladın var mı, derdin var.” “Sabır acıdır, meyvesi tatlıdır”. “Sabrın sonu selamettir.” “Sabırla koruk helva olur, dut yaprağı atlas.” “Sabreden derviş, muradına ermiş.” “Deli ile çıkma yola, başına getirir bela.” “Deniz kenarında dalga eksik olmaz.” “Cefa çekmeyen, sefanın kadrini bilmez.” “Bir felaket/musibet bin nasihatten yeğdir.” “Altın ateşte, insan mihnette belli olur.” “Hile ile iş gören, mihnet ile can verir.” “Keskin sirke, küpüne zarar.” “Öfke ile kalkan zararlar oturur.” “Kasap et derdinde, koyun can derdinde.” “Acı patlıcanı kırağı çalmaz.” “Acıkan ne olsa yer, acıyan ne olsa söyler.” “Azıcık aşım, kaygısız başım.” “Hekimden sorma, çekenden sor.” “Ağlarsa anam ağlar, gayrisi yalan ağlar.” “Acıklı/dertli başta akıl olmaz.” “Dert gider ama yeri boş kalmaz. (Dert gitmez, değişir)” “Bana benden olur her ne olursa, başım rahat durur dilim durursa.” “Düşenin dostu olmaz.” “Dost, kara günden belli olur.” “Balık ağa girdikten sonra akli başına gelir.” “Son pişmanlık fayda vermez.” “Kendi düşen ağlamaz.” “Eden bulur.” “Etme bulma dünyası.” “Kişinin kendine ettiğini kimse edemez.” “Rüzgâr eken fırtına biçer.” “Denize düşen yılanı sarılır.” “Gözü tanede olan kuşun ayağı tuzaktan kurtulmaz.” “Bir kötünün yedi mahalleye zararı vardır.” “İyi gitmeyince kişinin işi, muhallebi yerken kırılır dişi.” “Her işte bir hayır vardır.” “Beterin beteri vardır.” “Ağaca balta vurmuşlar, ‘Sapı bendendir’ demiş.” “Bugün bana ise, yarın sana.” “Besle kargayı oysun gözünü.” “El için kuyu kazan önce kendi düşer.” “Kılavuzu karga olanın burnu pislikten kurtulmaz.” “Kötü söyleme eşine, ağı katar aşına.” “Bir sürçen atın başı kesilmez.” “Kul kusursuz/hatasız olmaz.” “Kul sıkışmadıkça/bunalmadıkça Hızır yetişmez.” “Ölümü gören, hastalığa/vereme razı olur.” “Ölmüş eşek kurttan korkmaz.” “Hamama giren terler.” “Allah’tan ümit kesilmez.” “Çıkmadık candan umut kesilmez.” “Ateş düştüğü yeri yakar.” “Başa gelmeyince bilinmez.” “Cana gelecek zarar mala gelsin.” “Zararın neresinden dönülse kârdır.” “Su testisi suyolunda kırılır.” “Sütten ağzı yanan yoğurdu üfleyerek yer.” “Her inişin bir yokuşu, her yokuşun bir inişi vardır.”

Bir derde düştüğümüzde inançlarımıza, kişiliğimize ve sosyal çevremize göre farklı kişilerin yardımına başvuruyoruz. Bu bazen yakın bir dost, eş, aile büyükleri, bazen de psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist veya hoca, şeyh, büyücü, falcı yahut internet siteleri, TV ve radyo programcıları, gazete köşeleri oluyor.

Hız. Mevlânâ ise, sadece yaşadığı dönemdeki insanlar için değil, günümüze kadar farklı din, mezhep, millet, meşrep ve yaştan sayısız insanı iyileştirmiş evrensel bir şifâcıdır. Dünyanın dört bir yanından Hız. Mevlânâ'ya (eserlerine/mesajlarına) yönelenler, ondan mecâzî ve hakikî, beşerî ve ilâhî aşkı öğrenmek istemenin yanı sıra, varoluşsal, manevî ve psikolojik sorunlarına da çâreler aramaktadırlar. Çünkü onlar başlarına gelen musibetler sebebiyle acziyete düşmüş ve asıl, köklü, kesin çözümün maddî/zâhirî planda değil, mânevî/bâtınî boyutta olduğunu anlamışlardır. Hız. Mevlânâ onlar için hem aşkın peygamberi hem de ruh sağlığı uzmanı veya psikoterapisttir. İnsanı yargılamadan, incitmeden, olduğu gibi kabul eden, kucaklayan, gözyaşlarını silen, sırtını sıvazlayan, başını okşayan, sevgi, şefkat, hoşgörü ve merhametle yaklaşan bir terapist... “*Yine gel, yine gel, her ne olursan ol yine gel / İster kâfir, ateşe tapan, putperest ol yine gel / Bizim bu dergâhımız ümitsizlik dergâhı değildir / Yüz defa tövbeni bozmuş olsan da yine gel.*”¹ rubâisinin en çok bilinen ve sevilen mesajı olması da onun bu özelliğini yansıtmaktadır.

Hız. Mevlânâ, eserleri içerisinde özellikle *Mesnevî-i Şerîf*'in terapötik/teravi edici/iyileştirici özelliğine dikkat çekmiş ve henüz 1. cildin önsözünde şöyle demiştir: “*Doğrusu Mesnevî gönüllere şifâ, hüznünlere cilâdır.*” 4. cildinin önsözünde ise Mesnevî'nin “*Ruhların huzûru*” ve “*ruhlara şifâ*” olduğunu belirtmiş; “*hastayı alır doktoruna götürür, âşığı alır sevgilisine ulaştırır*”, “*mihnet ve ızdırap çekenlerin dertlerini ve kederlerini azaltır, güç işlerini kolaylaştırır.*” demektedir.

Mevlânâ'dan Terapi Metinleri adlı çalışmamızı, Hız. Mevlânâ'nın eserlerindeki terapötik sözleri tespit edip ortaya koymak gayesiyle hazırladık. Bireysel okuyuculara da psikoloji sahasında çalışanlara da hitap etmesini hedefledik. Psikolojide “biblioterapi” olarak adlandırılan alanın bir örneğini ortaya çıkarmak için Mevlânâ'nın bütün eserleri ve hayatını; *Mesnevî-i Şerîf*'i, *Dîvân-ı Kebîr*'i, *Fîhi Mâ Fih*'i, *Mecâlis-i Seb'a*'yı, *Mektuplar*'ı ve onun hayatının anlatıldığı *Menâkıbu'l-Ârifin*'i titizlikle inceledik. Uzunlu kısalı metinleri, ana ve alt başlıklarda tasnif ettik ve araştırmacılar için kaynaklarını gösterdik.

¹ Mevlânâ, *Rubâiler*, s. 23, n. 69

Hz. Mevlânâ'nın eserlerinden alınan metinler dinî-tasavvufî niteliğe sahiptir. O, Kur'ân'a ve Sünnet'e bağlı olduğunu da eserlerinde defaatle ve açıkça belirtmiştir. Dolayısıyla Yüce Allah'ın kelamı olan Kur'ân'ın âyetleri ve O'nun son elçisi Hz. Muhammed'in (sas) sözleri bilinmeden, dikkate alınmadan, Mevlânâ'nın eserlerinden seçilen bu metinleri tam olarak anlamak mümkün değildir. Bu sebeple Giriş bölümündeki "İslam Kaynaklarına Göre İmtihan Dünyası" başlıklı ilk makalede, terapi metinlerini doğru anlamayı sağlayacak dinî-tasavvufî bakış açısını açıkladık. Giriş bölümündeki "Biblioterapi" başlıklı ikinci makalede ise biblioterapinin tarihi gelişimini, uygulama şeklini ve Hz. Mevlânâ'nın eserlerinin bu açıdan genel değerlendirilmesini kaydettik.

Kitapta metinlerin bulunduğu Ana Bölümde, metin altlarında yer yer "Açıklama" başlıkları altında psikoloji açısından o metnin açıklaması ve yorumuna yer verdik. Dinin genel bakış açısını Giriş bölümündeki makalede ve bunun yanı sıra dipnotlarda kaydettiğimiz için, Ana Bölümdeki açıklamaları yalnızca psikoloji alanına tahsis ettik.

Çalışmamızın, hazırlayanlarına ve okuyanlarına faydalı olmasını, dertlere dermanın yollarını göstermesini Cenâb-ı Hak'tan dileriz. Farkında olmadan vuku bulan kusur ve hatalarımıza, başta Hz. Mevlânâ olmak üzere, sizlerin de af ve hoşgörü nazarıyla bakmanızı umuyoruz. Rabbimiz, dünya hayatında imtihanlarımızı kolaylaştırsın ve bizlere yol göstere. Kalplerimize basiret, sabır ve metanet ihsan eylesin. Dert ve kederlerimize derman lûtfeylesin. Âmin.

Şaban Karaköse-Rukiye Karaköse

24 Ağustos 2010, Yenibosna

KAYNAKLAR

- Abdullah b. Mübarek. **Kitabü'z-Zühd ve'r-Rekaik**. Beyrut, ts.
- Abdurrezzak. **Musannef**. I-XI. Beyrut, 1403
- Aclûnî. **Keşfu'l-Hafa**. I-II. Mısır, ts.
- Ahmed b. Hanbel. **Müsned**. I-VI. Kahire, ts.
- . **Kitabü'z-Zühd**. I-II. çev. Mehmet Emin İhsanoğlu. İstanbul: İz Yay. 1993
- Alpsoy, Said. **Bela ve Musibet**. İstanbul: Gelenek Yay. 2006
- Ankaravî, İsmail Rusûhî. **Minhâcü'l-Fukarâ**. haz. Safi Arpaguş. İstanbul: Vefa Yay. 2008
- Aracı, Ulaş. **Sufi Hikâyelerinin Kullanıldığı, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Biblioterapinin, İşlevsel Olmayan Düşünceler ve Kendini Gerçekleştirme Üzerindeki Etkisi** (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara: Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2007
- Arpaguş, Safi. **Mevlânâ ve İslâm**. İstanbul: Vefa Yay. 2007
- Ayverdi, İlhan. **Misalli Büyük Türkçe Sözlük**. I-III. İstanbul: Kubbealtı Neşriyat, 2006
- Beyhakî. **Şuabü'l-İman**. I-VII. Beyrut, 1410
- . **Sünen**. I-X. Mekke, 1994
- . **Kitabü'z-Zühd**. çev. Enbiya Yıldırım. İstanbul: Hacegan Yay. 2000
- Bezzâr. **Müsned**. I-VI.
- Buhârî. **el-Câmiu's-Sahîh**. I-VI. Beyrut, 1987
- . **Sahih-i Buhari ve Tercümesi**. I-XVII. trc. Mehmet Sofuoğlu. İstanbul: Ötüken Neşriyat, 1987
- . **Edebü'l-Müfred**. Beyrut, 1989
- Büyük Türkçe Sözlük**. Türk Dil Kurumu. <http://tdkterim.gov.tr/bts>
- Can, Şefik. **Mevlânâ: Hayatı Şahsiyeti Fikirleri**. İstanbul: Ötüken Neşriyat, 2003
- . **Mesnevi'den Seçmeler (Cevâhir-i Mesneviyye)**. I-II. İstanbul: Ötüken Neşriyat, 2005
- Canan, İbrahim. **Kütüb-i Sitte Muhtasarı Tercüme ve Şerhi**. I-XVIII. Ankara: Akçağ Yay.

Carnegie, Dale. **Üzüntüyü Bırak Yaşamaya Bak.** çev. Semra Kunt. İstanbul: Alkım Yay. ts.

el-Cuaysin, Abdullah b. Ali. **Hastanın El Kitabı.** trc. Savaş Kocabaş. İstanbul: Polen Yay. 2006

Çatak, Adem. **Mevlânâ Celaleddin Rumi ve Hadisten Referansları** (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2001

Darimî. **Sünen.** I-II. Beyrut, 1407

Deylemî. **Müsned.** I-V. Beyrut, 1986

Dımaşkî, Muhammed b. Salih. **Peygamber Külliyyatı.** trc. Muhammet Boynukalın. İstanbul: Ocak Yay. 2006

Dimyati, Hafız. **Hadislerle Amellerin Sevabı.** İstanbul: Risale Yay, 2006

Döğen, Şaban. **Risâle-i Nur'dan Vecizeler.** İstanbul: Gençlik Yay. 1994

Ebû Dâvud. **Sünen.** I-IV. Beyrut, ts.

----- **Sünen-i Ebu Davud Tercümesi ve Şerhi.** I-XVI. haz. Necati Yeni-el-Hüseyin Kayapınar. İstanbul: Şamil Yay. 1988

Ebu Nuaym. **Hilyetü'l-Evliya.** I-X. Beyrut, 1405

Ebû Ya'la. **Müsned.** I-XIII. Dımaşk, 1984

Eflâkî, Ahmed. **Âriflerin Menkıbeleri (Menâkıbu'l-Ârifin).** çev. Tahsin Yazıcı. İstanbul: Kabalıcı Yay. 2006

Gümüştanevi, Ahmed Ziyaüddin. **Râmuz el-Ehâdis.** I-II. trc. Abdülaziz Bekkine. İstanbul, 1997

Hâkim. **el-Müstedrek.** I-IV. Beyrut, 1990

el-Hindî, Ali el-Muttakî. **Kenzu'l-Ummal.** I-XVI. Beyrut, 1989

İbn Ebi'd-Dünya. **el-Evliyâ.** Beyrut, 1413

----- **Hadislerde Allah'a Şükretmek.** trc. Recep Doğru. İstanbul: Ocak Yay. 2007

----- **Hadislerde Allah'ın Hükmüne Rız Olmak.** trc. Recep Doğru. İstanbul: Ocak Yay. 2006

----- **Hadislerde Duygu ve Gözyaşı.** trc. Kadir Kabakçı. İstanbul: Ocak Yay. 2008

----- . **Hadislerde Dünyanın Yerilmesi (Zühd)**. trc. Hüseyin Yıldız. İstanbul: Ocak Yay. 2008

----- . **Hadislerde Hastalık ve Kefaretler**. trc. Hüseyin Yıldız. İstanbul: Ocak Yay. 2007

----- . **Hadislerde Hüzün**. trc. Hüseyin Kaya. İstanbul: Ocak Yay. 2007

----- . **Hadislerde Kanaat**. trc. Enes Mermer. İstanbul: Ocak Yay. 2007

----- . **Hadislerde Sabır**. trc. Enes Mermer. İstanbul: Ocak Yay. 2007

----- . **Hadislerde Sıkıntı ve Kurtuluş**. trc. Yıldız Alkan. İstanbul: Ocak Yay. 2008

----- . **Hadislerde Tevbe**. trc. Eyüp Sönmez. İstanbul: Ocak Yay. 2008

İbn Ebi Şeybe. **Musannef**. I-VII. Riyad, 1409

İbn Hibban. **Sahih**. I-XVIII. Beyrut, 1993

İbn Huzeyme. **Sahih**. I-IV. Beyrut, 1970

İbn Kesir. **Tefsir**. I-IV. Beyrut, 1981

İbn Mâce. **Sünen**. I-II. Beyrut, ts.

İskenderî, İbn Ataullah. **Hikem-i Atâiyye (Tasavvufi Hikmetler)**. haz. Mustafa Kara. İstanbul: Dergah Yay. 1990

Kara, Ali. **Stresin Manevi Reçetesi**. İstanbul: Erhan Yay. 2007

Karagöz, İsmail (ed). **Dualar**. Ankara: DİB Yay. 2. Baskı, 2009

Karaköse, Şaban. **Mevlânâ'dan Düşündüren Hikayeler**. İstanbul: Yakamoz Yay. 2007

----- . **Mevlânâ'dan Düşündüren Sözler**. İstanbul: Yakamoz Yay. 2007

----- . **Tarih Boyunca Dünyada Mevlânâ Nefesi**. İstanbul: Rağbet Yay. 2006

Karaman, Fikret vd. **Dinî Kavramlar Sözlüğü**. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yay. 2009

Kaya, Süleyman. **Kur'ân'da İmtihan**. İstanbul: İnsan Yay. 2003

Kudâî. **Müsnedü's-Şihâb**. I-II. Beyrut, 1986

Kur'ân-ı Kerim'in Türkçe Mealleri.

Küçük, Osman Nuri. **Mevlânâ'ya Göre Manevi Gelişim**. İstanbul: İnsan Yay. 2009

-----**Fîhi Mâ Fîh Ekseninde Mevlânâ'nın Tasavvufi Görüşleri.** Konya: Rumi Yay. 2006

Mevlânâ Celâleddîn Rûmî. **Dîvân-ı Kebîr (Seçmeler).** I-IV. haz. Şefik Can. İstanbul: Ötüken Neşriyat, 2006

-----**Dîvân-ı Kebîr.** I-VII. çev. Abdülbaki Gölpınarlı. İstanbul: Türkiye İş Bankası Yay. 2007

-----**Fîhi Mâ Fîh.** trc. Meliha Ülker Anbarcıoğlu. İstanbul: MEB Yay. 1990. *Kitaba alınan metinlerin kaynaklarında sayfa belirtilirken bu tercüme esas alınmıştır.*

-----**Fîhi Mâ Fîh.** trc. Ahmed Avni Konuk. haz. Selçuk Eraydın. İstanbul: İz Yay. 2001

-----**Fîhi Mâ Fîh.** çev. Abdülbâki Gölpınarlı. İstanbul: İnkılap Kitabevi, 2008

-----**Mecâlis-i Seb'a (Yedi Meclis** adı ile). çev. Hicabi Kırangaç. İstanbul: Ney Yay. 2007. *Kitaba alınan metinlerin tercümesinde çoğunlukla bu çalışma esas alınmıştır.*

-----**Mecâlis-i Seb'a (Yedi Vaaz** adı ile). haz. Dilaver Gürer. Konya, 2008

-----**Mektuplar.** Türkçeye çeviren ve hazırlayan: Abdülbâki Gölpınarlı. İstanbul: İnkılap ve Aka Kitabevleri, 1963

-----**Mesnevi.** I-VI. trc. Veled Çelebi. İstanbul: MEB Yay. 1991. *Kitaba alınan metinlerin kaynaklarında beyit numaraları belirtilirken bu tercüme esas alınmıştır.*

-----**Mesnevi (Konularına Göre Açıklamalı Mesnevi Tercümesi** adı ile). I-III. trc. Şefik Can. İstanbul: Ötüken Neşriyat, 2008. *Kitaba alınan metinlerin tercümesinde genellikle bu çalışma esas alınmıştır.*

-----**Mesnevi.** trc. Adnan Karaismailoğlu. Ankara: Akçağ Yay. 2. bs. 2007

-----**Mevlânâ'nın Rubailer.** I-II. haz. M. Nuri Gençosman. İstanbul: MEB Yay. 2. Bs. 1988

-----**Rubâiler.** Çeviren ve hazırlayan: Abdülbaki Gölpınarlı. Ankara, 1982

el-Muhâsibî, Hâris. **Ahlak ve Arınma (Risâletü'l-müsterşidin tercümesi).** trc. Rukiye Karaköse. İstanbul: Semerkand Yay. 2010

Münâvî. **Feyzu'l-Kadîr.** I-VI. Mısır, 1356

Müslim. **Sahîh.** I-V. Beyrut, ts.

----- . **Sahih-i Müslim Tercüme ve Şerhi**. I-XII. trc. Ahmet Davudođlu. İstanbul: Sönmez Neşriyat, 1977

Nesâî. **Sünenü'l-Kübrâ**. I-VI. Beyrut, 1991

----- . **Sünen-i Nesai Tercümesi**. trc. Abdullah Parlıyan. Konya, 2005

Özelsel, Michaela Mihriban. “Hz. Mevlânâ'nın Güncelliđi.” çev. Yılmaz Koç.
<http://www.ozelsel.de/files/15tuerkce.pdf>

Rudânî. **Cem'u'l-Fevâid**. trc. Naim Erdođan. I-X. İstanbul: Ocak Yay. 2005

Sarıca, Salih. **Konularına Göre Atasözleri ve Özdeyişler Sözlüğü**. Ankara: Fil Yay. 1997

Suyutî, Celaleddin. **Câmiu's-Sağir Muhtasarı Tercüme ve Şerhi**. I-III. çev. Heyet. İstanbul: Yeni Asya Neşriyat, 1996

Şafak, Yakup. **Mevlânâ: Bütün Eserleri (Seçmeler)**. Konya, 2006

Taberânî. **ed-Dua**. Beyrut, 1413

----- . **el-Mu'cemü'l-Kebir**. I-XX. Musul, 1983

----- . **el-Mu'cemü'l-Evsat**. I-X. Kahire, 1410

----- . **Müsnedü'ş-Şâmiyyin**. I-IV. Beyrut, 1984

Taberî. **Tefsir**. I-XII. Beyrut, 2005

Tahirü'l-Mevlevî. **Mesnevi Şerhi**. I-X. İstanbul: Şamil Yay. ts.

Taşçı, Mustafa. **Sözler Hazinesi**. İstanbul: Düşünce Kitabevi, 2. bs. 2005

Tirmizî. **Sünen**. I-V. Beyrut, ts.

----- . **Sünen-i Tirmizi Tercümesi**. I-III. trc. Abdullah Parlıyan. Konya, 2004

Türkmen, Erkan. **Mevlânâ Mesnevisinin Evrenselliđi**. İstanbul: Nüve Yay. 2007

Uludağ, Süleyman. **Tasavvuf Terimleri Sözlüğü**. İstanbul: Marifet Yay. 1997

Yardım, Ali. **Mesnevî Hadisleri**. İstanbul: Damla Yay. 2008

Yeniterzi, Emine. **Mevlânâ Celâleddin Rûmî**. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yay. 4. bs. 2001

----- . “Mevlânâ'nın Kişisel Değişim ve Gelişime Dair Düşünceleri.” **Selçuk Üniversitesi Mevlânâ Araştırmaları Dergisi**. Yıl: 2007, S. 2

Yüksel, Nevzat. **Konularına Göre Kur'ân-ı Kerim Fihristi**. İstanbul: Bayrak Yay. 4. Bs. 1990