
	<p>Türk Turizm Araştırmaları Dergisi 2019, 3(2):159-173. DOI: 10.26677/TR1010.2019.91 ISSN: 2587-0890 Dergi web sayfası: https://www.tutad.org</p>	
---	---	---

KAVRAMSAL MAKALE

Terapötik Rekreasyon Kapsamında Mevleviliğin Değerlendirilmesi*

Dr. Serhat YOZCU Bartın Üniversitesi, Bartın Meslek Yüksekokulu, Bartın, e-posta: syozcu@bartin.edu.tr
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7525-1037>

Prof. Dr. Füsun İSTANBULLU DİNÇER, İstanbul Üniversitesi, İktisat Fakültesi, İstanbul, e-posta: istanbul@istanbul.edu.tr
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9446-5519>

Doç. Dr. Gürel ÇETİN, İstanbul Üniversitesi, İktisat Fakültesi, İstanbul, e-posta: gurelc@istanbul.edu.tr
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3568-6527>

Öz

Günümüz yaşam koşulları, insanları stres, depresyon, hayatın anlamı ve mana yokluğu gibi konularda psikolojik olarak etkilemektedir. Bununla birlikte, toplum içerisindeki yaşlılar, engelliler ve hastalar da bedensel, zihinsel ve özellikle ruhsal anlamda, zorlanmaktadır. İnsanlar, hayatlarının amacı ve anlamını bulabilmek için mistisizme yönelebilmektedir. Yoga, Budizm gibi Doğu mistisizmin yanı sıra, İslami mistisizm olarak kabul edilen tasavvuf ta, yaşanan psikolojik sorunlara bir çözüm olarak ön plana çıkmaktadır. Tasavvuf ekolü olarak Mevlevilik, insanlara, hayatın anlamı ve bireysel amaç edinmede yol göstermekte; ayrıca, Mevlevi müziği, Mesnevi ve Sema da kişiler üzerinde terapötik etki yaratabilmektedir. Mevleviliğin bu uygulamaları, terapötik rekreasyon kapsamında değerlendirilebilir. Terapötik rekreasyon, kişilerin fiziksel, sosyolojik, psikolojik gelişimine katkı sağlamaktadır. Bu çalışmada, Mevlevilik usullerinin psikolojik, sosyolojik ve felsefi etkilerinin terapötik yönleri kavramsal olarak incelemiştir.

Anahtar Kelimeler: Terapötik Rekreasyon, Mevlevilik, Terapi

Makale Gönderme Tarihi: 23.10.2018

Makale Kabul Tarihi: 14.03.2018

* Bu çalışma 19. UTK bildiri olarak sunulmuştur.

Önerilen Atf:

Yozcu, S., İstanbullu Dinçer, F. ve Çetin, G. (2019). Terapötik Rekreasyon Kapsamında Mevleviliğin Değerlendirilmesi, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(2):159-173.

© 2019 Türk Turizm Araştırmaları Dergisi.



Journal of Turkish Tourism Research

2019, 3(2):159-173.

DOI: [10.26677/tutad.2019.x](https://doi.org/10.26677/tutad.2019.x)

ISSN: 2587-0890 Journal Homepage: <https://www.tutad.org>



CONCEPTUAL PAPER

Evaluation of Mevlevi in the Scope of Therapeutic Recreation

Dr. Serhat YOZCU Bartın University, Bartın Vocational School, Bartın, e-mail: syozcu@bartin.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7525-1037>

Prof. Dr. Füsun İSTANBULLU DİNÇER, İstanbul University, Faculty of Economics, İstanbul, e-mail: istanbul@istanbul.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9446-5519>

Assoc. Prof. Dr. Gürel ÇETİN, İstanbul University, Faculty of Economics, İstanbul, e-mail: gurelc@istanbul.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3568-6527>

Abstract

Modernism brought about various psychological side effects on people such as stress, depression, and loss of meaning in life. Seniors, handicapped people and patients are forced in physical, mental and especially in the spiritual sense. People find meaning in mystic beliefs such as Eastern mysticism (e.g. Yoga). Islamic mysticism as in the case of Sufism is also recognised as a tool to heal psychological problems. Sufism provide its followers with meaning and purpose in life which creates a therapeutic impact on people. Therapeutic recreation emerges as an important alternative to satisfy physical, sociological and psychological needs. This study provides a conceptual analysis of the therapeutic effect of Sufism.

Keywords: Therapeutic recreation, Mevlevi, Therapy

Received: 23.10.2018

Accepted: 14.03.2019

Suggested Citation:

Yozcu, S., İstanbullu Dinçer, F. and Çetin, G. (2019). Evaluation of Mevlevi in the Scope of Therapeutic Recreation, *Journal of Turkish Tourism Research*, 3(2):159-173.

© 2019 Türk Turizm Araştırmaları Dergisi.

GİRİŞ

Günümüz ekonomik sistemi olan kapitalizm, bireylere mesai saatleri içinde üretme; mesai saatleri dışında tüketme görevini yüklemiştir (Omay, 2008: 127). Çalışma saatleri içerisinde sürekli aynı işi yapmak, çalışmada yaşam gücünün azalmasına neden olabilmektedir (Marx, 2016: 331). Tekrarlı işin temelinde, üretim sistemlerinde gelişen teknolojinin yaygın kullanılması yatar. Teknoloji, insanı fiziksel olarak rahatlatmış; fakat ruhsal olarak zorlamaya başlamıştır (De Gaulejac, 2013: 185). Tüketimin de günümüzdeki anlamı değişmiştir. Tüketim, artık bir ideoloji, bir yaşam biçimi, sınıfsal temsil aracı gibi işlevler görmektedir (Aytaç, 2006).

Kapitalizmde üreten, iyi iş yapan kişi ödüllendirilir; kötü iş yapan kişi ise cezalandırılır. Böylelikle "Üretmeyen" değersizleşir (Tarhan, 2017: 19). Diğer taraftan modern insan gelenekten, toplumdaki, paylaşılan kültürden kendini koparmıştır; bu kopukluk hali, kişinin ahlaki ilişkilerini ve ruhsal dünyasını etkiler. Kişilik yapısı, geleneksel anlam sağlayıcılardan beslenmediğinde; insanlar, kendileri dışında, ahlaki referans noktası bulamaz (Sayar, 2011: 37). Diğer bir ifade ile sorun çözümede kültürel dayanak noktalarından beslenemeyen insan, kendi tecrübesi, sezgileri ile karar verecektir. Bu durum, insanı psikolojik olarak zorlamaktadır. Günümüzdeki diğer bir sorun da California Sendromudur. California Sendromunda kişiler, zevk peşinde koşmayı asli amaçları olarak görür, ben merkezli hareket ederler; bu durum, kişilerin yalnız kalmasına neden olur ki, sonuçta her şeye sahip, fakat mutsuz ve depresif kişiler oluşur (Tarhan, 2017: 147-148). Bu mutsuzluk ve depresif durum, kişisel anlam ve amaç yoksunluğu ile de desteklenir. Günümüzde birçok insan, yaşamlarında mana ve amaçlarından yoksundur. Bu yoksunluk, insanlara normal gelmeye başlamıştır (Marinoff, 2004: 243).

Psikologlar, inanma duygusunun insanın tabiatında/fitratında var olan bir özellik olduğunu kabul etmektedir (Erzurumlu, 2015: 32). İnsan, genellikle dünyanın tamamen rastlantısal olduğu ve hiçbir mantığa dayanmadığı fikrinden hoşnut olmaz. İnsan, yaşamın bir amacı olduğuna inanmak ister. Yaşamın bir amacı olduğuna dair inanç, insanı daha da mutlu eder (Marinoff, 2004).

Kültürü besleyen olgulardan birisi de dindir. Kültürel aktarımdan yeterli yararlanamayan bireyler, kendi toplumuna yabancılaşırlar; böyle bir durumda modernite bir tür ruhsal sürgün alanıdır. İnsana rehberlik edecek kültürel değerlerin yokluğu; insanın dünyaya bakışını etkilemektedir. Kültürel yokluk, insanın kendi sınırlarını çizmesine izin vermez. Birey, kişisel sınırların belirsizliği sonucu, benliğini inşa edemez ve benliğin sınırları çöküp, kişinin içsel bütünlüğü kaybolduğunda, pek çok ruhsal rahatsızlık ortaya çıkar (Sayar, 2011: 37). Bu rahatsızlıklar, insanda psikolojik stres yaratır. Psikolojik bir stres durumu, bireyin bedeninde bozukluklar ortaya çıkarabilmektedir. Bu tür bozukluklara psikofizyolojik/psikomatik hastalıklar adı verilir. Yüksek kan basıncı ve değişik ülser türleri bu hastalıkların en sık gözlenenleridir (Cüceloğlu, 2016:473). Ruhsal rahatsızlıkların tedavilerinde aşağıdaki yaklaşım biçimleri kullanılabilir (Çifter, 1986: 846):

1. Biyolojik,
2. Psikolojik,
3. Sosyolojik,
4. Filozofik yaklaşım.

Biyolojik tedavi yöntemleri arasında ilaç tedavisi, uyku tedavisi, insülin tedavisi gibi somatik terapiler bulunur. Psikolojik yaklaşımlar: Şartlanma ve öğrenme teorisi, kişilik teorileri gibi alanları kapsar ve psikolojik sorun çözümünde psikoanaliz, davranışsal terapi, terapötik danışma gibi yöntemler kullanılabilir. Sosyolojik yaklaşımlarda rol teorisi, vaka çalışması, grup terapi yöntemleri, psikodrama, aile terapisi, sosyal terapi vb. tedavi yöntemleri kullanılır. Filozofik yaklaşım ise din ve filozofiyeye dayalı bir yaklaşım olup, din adamları ve filozoflar tarafından uygulanabilir. Dinsel terapi kapsamında, ruhani aydınlanma ve içsel potansiyeli ortaya çıkarmaya yönelik transandantal meditasyon, Zen Budizm'i ve Yoga tedavisi gibi yöntemler yer almaktadır (Çifter, 1986: 847). Zen Budizm'i, Yoga tedavisi yöntemlerinin temelinde, mistisizm yatmaktadır.

Mistisizm, metafizik (doğüstü) âlemlerle irtibat kurarak, sezgi yoluyla "Üstün bilgi" yi araştıran; bu süreçte insan ruhunun tanrı ile buluşacağına-birleşeceğine inanan dünya görüşüdür. Diğer bir ifadeyle, doğüstü güçlerin bulunduğu ve bunlarla ilişki kurulabileceği temeline dayanır (Erzurumlu, 2015: 15). Mistisizm şekillerinden Yoga, Hint kökenlidir. Takipçileri, özel giysiler ve yaşam biçimleri ile kendilerini basit bir dinsel yaşantıya vermiş kişilerdir. Bu şekilde kendi yaşamlarını mükemmel hale getirmenin yolunu bulduklarına inanırlar (Çifter, 1986: 868).

Sufizm, "Gerçeklik yolu" anlamındadır. Arapça dilindeki karşılığı "Tasavvuf" (Baldock, 2009). İslâm medeniyetinde mistik kültürün adı olan tasavvuf, insanın kalbî-ruhanî-ahlaki dünyasını derinleştirerek hakikatin önündeki engelleri kaldırma faaliyeti olarak tarif edilebilir (Kara, 2006: 1). Tasavvuf, insanı eğiterek, onun basit arzular peşinde koşan bir kişilikten, yüce değerleri tecrübe eden bir kişiliğe doğru evrilmesini sağlar (Kayıklık, 2009: 126).

Tasavvuf, diğer bir ifade ile sufizm ocaklarından biri de Mevlevilik'tir. Mevlânâ'nın ölümünden sonra oğlu Sultan Veled tarafından sistemleştirilen Mevlevilik, her zaman şehrli bir tarikat hüviyeti taşımış ve irşat (yol gösterme) faaliyetlerini, yüksek zümreye yönelik olarak yürütmüştür. Bu bakımdan Mevlevi dergâhları musikiden şiire, resimden hat sanatına kadar güzel sanatların birçok dalında değerli sanatkârların yetiştiği kültür ocakları olarak günümüze kadar yaşamışlardır (Ayvazoğlu, 2007: 7). Yüzyıllardır insanlara erdemli yaşama, hayatın anlamı ve kişinin nefsinin terbiye etmesi yönlerinde yol gösteren Mevlevilik anlayışı ve Mevlevilik uygulamaları, günümüz yaşam koşullarında da insanların baş etmek zorunda kaldığı, stres, hayatın anlam ve mana kaybına yönelik, terapötik bir çözüm olarak sunulabilir.

TERAPÖTİK REKREASYON

Dünya Sağlık Örgütü, sağlığı "Yalnızca hastalıklardan ve sakatlıklardan korunma değil bir bütün olarak fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi olma hali" olarak açıklamaktadır (www.who.int). Mumber ve Reed (2012) ise sağlığı, içsel ve çevresel durum dengesi olarak tanımlarken; bu dengede bir tutarsızlık olması ve tekrar denge arayışını, rahatsızlık olarak adlandırmaktadır. Rahatsızlığın teşhisi, takibi ve hastalık belirtilerinin azalmasına odaklanması ise tedavi olarak adlandırılmaktadır (Karaküçük, 2012: 21). Terapötik kelimesi ise "Şifa verici, tedavi edici" anlamındadır (www.tipterimlerisozlugu.com). Terapötik kelimesi, rekreasyon ile birlikte kullanıldığında, Terapötik Rekreasyon: Bireyin büyümesi ve gelişmesini teşvik etmek, bazı fiziksel, duygusal veya sosyal davranışlara müdahale etmek ve bunları değiştirmek için

rekreasyon aktivitelerinin özel uygulamaları (Carter, Van Andel ve Robb, 1985: 15-16) olarak tanımlanabilmektedir. Snead (2003: 499)'e göre ise Terapötik rekreasyon, hastalık, yaşlılık gibi engelleyici koşullara sahip insanların, boş zamanlarında kendilerini geliştirmek için kullanılan danışmanlık, tedavi ve eğitim stratejilerinin bir kombinasyonudur.

Her toplumun içerisinde yaşlı, hasta, engelliler gibi dezavantajlı insanlar olabilir. Dezavantajlı gruplar için de boş zamanlarının değerlendirilmesi önemlidir (Tezcan, 1977: 37). Bu dezavantajlı gruplara yönelik kamu ya da özel sektör kurumlarının sunduğu programlar, aktiviteler, sağlık rekreasyonu olarak adlandırılır (Corders ve İbrahim, 1996: 11). Hazar (2014: 42)'e göre sağlık rekreasyonu, sağlığı koruyucu, tedavi edici boş zaman değerlendirme etkinlikleridir. Corders ve Hazar'ın sağlık rekreasyonunu terapötik rekreasyon anlamında kullandığı görülmektedir. Snead, (2003: 499)'e göre terapötik rekreasyon, bireylerin mesleki, psikolojik, kişilerarası ve eğitim alanları gibi diğer yaşam alanlarında, kişisel hedeflere ulaşmalarına yardımcı olmak için boş zaman etkinliklerinin kullanımınıdır. Hastanın sahip olduğu zaman boyutu dikkate alındığında, terapötik rekreasyon zamanın yapıcı (hasta lehine) kullanımınıdır (Vise, 1994: 330). Terapötik rekreasyon için kullanılan "Boş zaman" ın nitelik olarak iki fonksiyonu bulunur (Karaküçük, 2012: 20-21):

- Birincisi, engelli bireyin aldığı eğitimin bir devamı olarak tedavi, eğitim ve rehabilitasyon amaçlı rekreasyonel etkinliklerin yapıldığı bir zaman dilimidir.
- İkincisi ise engelsiz bireylerin rekreasyonel etkinliklere katıldıkları bir zaman kullanım bölümünden farksız olarak kullanılan boş zamandır. Bu zaman diliminde rekreasyonel kaynaklar kullanılarak, engelli bireyin genel vücut sağlığına katkı sağlayacak, eğlenceli ve oyun yönü ağır basan, mutlu edici aktivitelere yer verilir. Bu yönüyle, hastane ve kliniklerdeki tedavi ve rehabilitasyon uygulamalarının gerçekleştiği sıkıcı ortamdaki uzaklaşmış olunur.

Terapötik rekreasyon, ceza tutuk evlerinde bulunan veya buralardan tahliye olmuş bireylerin topluma entegrasyonu ve uyumu için, genç ve yetişkin suçlular, madde bağımlılığı olan bireyler, uyuşturucu ve suç işlemeye yatkın risk grupları için de önleyici amaçlarla uygulanır (Karaküçük, 2012: 22). Terapötik olarak değerlendirildiğinde; rekreasyon, bir çocuk hakkında oyun yoluyla davranışlarının altında yatan sebepleri öğrenmek; ayrıca istenmeyen davranışı tekrarlanmasını önlemek, doğru davranış şeklini kazandırmak için eğitimsel araç olarak kullanılabilir (Garriott, 1974: 62-63). Diğer bir ifadeyle, tutukevi, yetiştirme yurdu gibi yerlerde kalan genç bireyler için rekreasyon etkinlikleri, doğru davranış kalıpları öğretilmesine katkı sağlayabilmekte ve bireyi topluma tekrar kazandırmak için kullanılabilir.

Terapötik rekreasyon programları hastalar, engelliler ve ileri yaş grupları içerisinde ağırlıklı olarak engellilere uygulanır. Engellilerin fiziksel, ruhsal ve zihinsel aktivitelerini iyileştirmek, yeni fiziksel ve sosyal beceriler kazanmaları sonrasında ise rekreasyonel etkinliklere bağımsız katılabilmelerini sağlamak hedeflenir (Karaküçük ve Akgül, 2016: 63). Terapötik rekreasyonda engelliler içerisinde amputeler, ayrı olarak değerlendirilebilir. Amputeler için "Özel rekreasyon" uygulanır. Bireyin kol, bacak, ayak veya el uzuvlarının tümünün veya bir kısmının olmaması durumu olarak tanımlanan ampute, bireylerin özel olimpiyatlara vb. organizasyonlara katılması, tekerlekli sandalye sporları ve benzer aktivitelerde yer almaları durumudur (Karaküçük, 2012: 23). Amputelerin, geleceğine yönelik endişeleri vardır. Öncelikle endişeleri giderilmeli, sonra

protezlerine uyum sağlama ve protezlerini kullanma yönünde terapötik rekreasyona alınmalıdırlar (New York Eyaleti Ruh Sağlığı Meşgale Tedavisi Dairesi, 1968: 148).

TERAPÖTİK REKREASYONUN GELİŞİMİ

Rekreasyon, 1800'lü yıllarda İngiltere'de tedavinin bir parçası haline gelmiştir. Bunun temelinde yatan felsefe, engelli hastaları ve hastalıklara sahip bireyleri, toplumdan uzak tutmak yerine; onlara, insanlık onuruna yakışır şekilde davranmaktır (Snead, 2003: 500). Diğer taraftan Terapötik rekreasyon, hasta bakımında kaliteli hizmet sunma yöntemlerinden biri olarak ele alınabilir. Yaşlı ve uzun süre bakım gerektiren hastalarda, günlük bakım hizmetleri dışında hastaların yapacak bir şey olmamasından dolayı sıkılmaları, saldırgan kişilik geliştirmeleri ve hastaya bakan kişiye bağımlı oldukları fark edilmiştir (Vise, 1994: 330). Hasta, engelli veya özel bakıma ihtiyaçları olan insanların da sağlıklı insanların sahip olduğu, rekreasyona katılma hakları bulunmaktadır. İnsanların hastalıkları veya uzuv kayıpları, kişilerin rekreasyona katılmasına engel teşkil edebilmektedir. Böyle bir durumda, engelleri aşabilmek için terapötik rekreasyon uzmanına ihtiyaç duyabilmektedirler (Daly ve Kunstler, 2006:178).

Rekreasyon, 19. yüzyılın başında yaralı askerler arasındaki can sıkıntısını ve hareketsizliği hafifletmek için rekreasyonun potansiyelini gören, Florence Nightingale gibi sağlık öncüleri tarafından da benimsenmiştir. Endüstri devrimi ile birlikte, sanayileşme de bazı psikolojik ve sosyolojik sorunların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Aşırı kalabalık ve sağlıksız çevre koşulları hastalıkların artmasına; sosyal sınıflar arasındaki ekonomik eşitsizlik suç ve suçlu davranışının çoğalmasına neden olmuştur. Bu davranış ve suçları azaltmak, kentlerde yaşayan gençler arasında olumlu sosyal davranışları ve sağlığı teşvik etmek için rekreasyon bir araç olarak kullanılmıştır (Snead, 2003: 500).

Terapötik Rekreasyon hizmetleri 1920-1930'lu yıllarda Amerika Birleşik Devleti'ndeki devlet hastanelerinde, zihinsel rahatsızlıklara sahip bireylere ve zihinsel engellilere yönelik başlamıştır (Carter, Van Andel ve Robb, 1985: 45). 1930'larda, psikanalistlerin bilinç çatışmaları yaşayan hastalara, yardımcı olmak için terapi seanslarında rekreatif aktiviteleri kullanması sonucunda; terapötik rekreasyon ortaya çıkmıştır (Snead, 2003:500). Terapötik rekreasyonun önemi ise II. Dünya Savaşı ve sonrası anlaşılmıştır (Carter, Van Andel ve Robb, 1985: 45).

Terapötik Rekreasyon programlarında etkinliğe katılım, pasif veya aktif şekilde gerçekleşebilir, boş zaman davranışının bazı durumlardaki ön koşulu olan fiziksel, duyuşsal, bilişsel ve sosyal beceri ve fonksiyonlarının geliştirilmesi sağlanır (Karaküçük, 2012: 42). Terapötik Rekreasyonun kişiye sağladığı faydalar, Tablo 1'de özet şeklinde verilmiştir.

Tablo 1. Terapötik Rekreasyonun Yararları

Kategori	Yararlar
Fiziksel Sağlık ve Sağlık Bakımı	<ul style="list-style-type: none">• Genel sağlık ve algısal motor becerilerinin geliştirilmesi• Sağlığı muhafaza etme• İkincil dereceli fiziksel sakatlık komplikasyon risklerinin azaltılması• Kardiyovasküler ve solunum risklerinin azaltılması• Sürekli alınan ilaçların yan etkilerini azaltma
Bilişsel Fonksiyonlar	<ul style="list-style-type: none">• Genel bilişsel fonksiyonun gelişimi• Kısa ve uzun dönem hafıza gelişimi• Bilişsel karışıklık ve yönelim bozukluğunun azaltılması• Hastane ve klinik ortamlarının sıkıcılığından uzaklaşma
Psiko-Sosyal Sağlık	<ul style="list-style-type: none">• Kendini kontrol ve baş etme becerilerinin geliştirilmesi• Benlik algısı, özsaygı gelişimi ve sakatlıkla baş etme becerilerini geliştirme• Genel psiko-sosyal sağlık durumunun geliştirilmesi• Depresyon, kaygı ve stres seviyelerinin azaltılması• Sosyal yeteneklerin, sosyalleşme, iş birliği ve dışa dönüklüğün geliştirilmesi• Kendini küçük görme ve uygun görülmeyen davranışların azaltılması• Seçim yapma ve sorumluluk alma yeteneğinin gelişmesi
Olgunlaşma ve Kişilik Gelişimi	<ul style="list-style-type: none">• İletişim ve dil yetisinin gelişimi• Yaşa uygun davranışın geliştirilmesi• Gelişimsel kilometre taşlarının elde edilmesi
Kişisel ve Yaşam Tatmini	<ul style="list-style-type: none">• Boş zaman, yaşam tatmini ve yaşam kalitesinin artırılması• Sosyal destek, toplumsal bütünleşme, sosyalleşme doyumu ve toplumsal öz yeterliliği geliştirmek• Aile birliğini ve iletişimini geliştirmek
Toplumsal ve Sağlık Hizmetleri Sistemi	<ul style="list-style-type: none">• Engellik durumuna bağlı komplikasyonları azaltmak• Sistem sonuçlarını iyileştirmek• Rehabilitasyon sistemlerinin iyileştirilmesiyle, tedaviden tatmin olmayla, tedavi tahsisi ile geliştirme• Ayakta tedaviyi ve taburcu olduktan sonraki tedavi takibini geliştirmek

Kaynak: Daly ve Kunstler, 2006: 180; Karaküçük, 2012: 24-26.

MEVLEVİLİĞİN TERAPÖTİK ETKİLERİ

İnanma duygusu, insanın tabiatında var olan bir özelliktir. Bu duygu, insanın yaşadığı zamana ve mekâna bağlı şekillenir. Tarih içinde insanın bilmediği, anlayamadığı, idrak edemediği bazı olaylar karşısında, yaşadığı korku ve dehşet onda büyük ve kudretli bir güce sığınma ihtiyacı meydana getirir ki, mistisizmin de temelini oluşturur (Erzurumlu, 2015: 31). İnsanoğlu, hakikati kavramaya çalışırken dört yol kullanır. Bu yollardan birincisi bilimdir ve deney, gözlem gibi beş duyunun algıladığı bilgilerden oluşur. Bu bilgi kaynağı, hakikati bulmada yeterli olmamıştır. İkincisi, akıl yürütme yöntemleridir. Beş duyuyu algılamayan bazı durumlar, akıl yürütme yöntemleriyle algılanır (Tarhan, 2017:42). Üçüncü yol ise insan sezgileridir. Akıl yetmeyince dara düşen insan, sezgilerine güvenir (Algur, 2010: 122). İlk üç yöntem başarısız olduğunda, son yöntem olarak insan, inançlarına başvurur (Tarhan, 2017: 43). İnanç sistemleri, insanlara neyin doğru neyin yanlış olduğu, nasıl davranması gerektiği gibi konularda yol gösterir.

Hz. Mevlâna ve onun yolundan gidenler, sanatı sadece bir eser ortaya çıkarmak olarak görmemiş; bunun da ötesinde bir hayat tarzı şeklinde düşünmüşlerdir. Bu yüzdendir ki, dergâha girenler nefis (ego) terbiyesinin yanı sıra bir de sanat terbiyesi almışlardır. Dergâha girenler, Mevlevilikte makamlarını ilerletebilmek için çeşitli eğitimlere tabi tutulurdu. Mevlevi dervişine önce sema meşk ettirilmesi, sonra okuma-yazma öğretilmesi, daha sonra da bir sanat öğretilmesi usulü uygulanırdı. Bu esas doğrultusunda Mevleviler hat, müzehhip (yazma kitapların süslenmesi), mücellit (ciltçilik), ebru, neyzen, bestekar, kalemkar (nakkaş, yazmacı), naht (ağaç kabartma), saat zanaatkarlığı gibi meslekler de icra etmişlerdir (Özkafa, 2007: 333).

Tasavvuf, insanın değişim, dönüşüm ve gelişimi için çeşitli anlayış ve yaşayışları salike (yolcuya) sunar. Bu anlayış ve yaşayışlar, birbirinden bağımsız ve kopuk olmayıp aksine birbiriyle ilgili ve birbirini tamamlar niteliktedir (Kayıklık, 2009: 146). Mevlevilik ile terapötik rekreasyon arasındaki benzerlik burada görülebilmektedir. Terapötik yarar sağlamak için, beklentilerin bir veya birkaçının sağlanabileceği düşünülen aktif veya pasif hemen her aktivite “Terapötik” bir aktivite olarak seçilebilir (Karaküçük, 2012: 28). Benzer şekilde, Mevlevilikte de güzellik yaratabilmek için herhangi bir uğraş, yol olarak tutulabilmektedir.

Terapi ile Mevleviliğin “Zaman” yaklaşımı arasındaki benzerlik de söz konusudur. Tasavvufta büyük düşünürler ve alimler; insanları anı yaşayarak kişinin kendisini bulmasına işaret etmişlerdir. Kişi anı yaşayabildiği ölçüde, bireysel yeteneklerini ortaya koyabilir (Algur, 2010: 126). Kişinin geçmişte yaşadığı sorunlar bugünü etkiler, kişi geçmişe takılı kalınca zaman onun için durmuş demektir. Kişinin psikolojik sorunu, yaşanan an merkezine kaydırıldığında ise terapi yöntemleri ve psikoterapi süreçleri farklılık arz eder (Stern, 2004: 4). Kişi için önemli olan her şey şu an’da ve mekânda geçer. Bundan dolayı, kişinin sorunu (psikolojik rahatsızlığı), şimdiki “Zaman” ve “Mekân” içinde çözümlenmelidir. Böylece geçmişteki olaylar, geleceğe yönelik umutlar ve korkular şimdiki an’a aktarılır (Algur, 2010: 123).

Mevleviliğin mistisizm boyutu, insanlar üzerinde terapötik etki yaratabilmekle birlikte; Mevleviliğin insanı, ruhen, bedenen, zihnen boş bırakmayan ve saran uygulamaları, kişilerin hayatında tutarlı bir dünya ve anlam yaratmak üzerinedir. Mevlâna tarafından yazılan Mesnevi’nin bibliyoterapi etkisi; Mevlevi müziğinin terapötik etkisi, Sema’nın da dans terapi olarak değerlendirilmesi aşağıda açıklanmaya çalışılmıştır.

BİBLİYOTERAPİ

Bibliyoterapi, Yunanca kitap (biblio) ve terapi (therapeia) kelimeleri kullanılarak oluşturulan ve Thebes kütüphanesinin duvarındaki “Ruhlara Şifa Yeri” yazısının yazıldığı andan bugüne değin bilinen terapötik yöntemdir (Karaköse ve Karaköse, 2011: 32). Benzer şekilde Mesnevi’nin çeşitli bölümlerinde “Ruhlara şifadır, sevgilileri sevdiğine, hastaları çaresine kavuşturur” ifadeleri ile aslında Mesnevi’nin terapi amaçlı yazıldığı görülür (Tarhan, 2017: 45).

Bibliyoterapi, doğru zamanda, doğru bireyle, doğru kitabı buluşturmak olarak tanımlanabilir. İnsanların kimi temel gereksinimlerini tanıyıp, doyum sağlamak, onların iyileşmelerine yardımcı olabilmeleri için kitap seçimine “Bibliyoterapi” denir (Bilge, 2014: 1079). Karaköse ve Karaköse (2011:32) göre ise “Kişinin terapötik ihtiyaçlarıyla ilgili problemlerini çözmek ya da farklı anlayış kazanmak için yazılı materyallerin, rehberlik sağlaması amacıyla okuması”dır. Bu terapiye göre kitaplar, bireylere sessiz ve adsız, alçak gönüllü terapist gibi yardım sunmaktadır. Edebi eserler, zaman zaman insanların terapistleri olarak işlev görmüşlerdir ve insanlar, yazın dünyasından esinlenerek, birçok güçlüğün üstesinden gelebilmişlerdir (Bilge, 2014: 1079). Bibliyoterapi, danışana diğer bir ifadeyle hastaya, aşağıdaki alanlarda kılavuzluk eder ve faydalar sağlar (Karaköse ve Karaköse, 2011:32-33):

1. İnsan ciddi bir sorunla karşılaştığında, ilk zamanlar kendisinin bu sorunu yaşayan ilk ve tek kişi olduğu yanılgısına düşer. Bibliyoterapi, kişiye bu tip problemlerin başka insanlarca da yaşandığını gösterir,
2. Bir problemin yalnızca bir değil, birçok çözümü olabileceğini gösterir,
3. Kişiye, problemi hakkında daha serbestçe konuşabileceği bir alan sağlar,
4. Kişinin, problemin üstesinden gelebilmesi için çözüme yönelik bir plan geliştirebilmesine yardımcı olur,
5. Kişinin, kendi bilincine varmasına katkı sunar,
6. Duygusal ve bilişsel baskıyı dindirir,
7. Kişinin kendini değerlendirilmesinde, daha dürüst davranmasını destekler,
8. Kişi, kendi dışında ilgilenecek başka şeylerin bulunduğunu fark eder,
9. İnsan davranışı ve dürtüleri hakkında bir anlayış geliştirmesine yardımcı olur.

Yukarıdaki maddeler, genel olarak yazın dünyasının terapötik etkileri olarak sunulmaktadır. Mesnevi’yi psikolojik terapi bakış açısıyla inceleyen Tarhan’ın Mesnevi’nin terapötik kullanımı ile ilgili belirledikleri, aşağıdaki maddeler halinde özetlenebilir (Tarhan, 2017: 45-46):

- Mesnevi’de anlatılan hikayeler, birer ayna görevi görür. Okuyan, kendi psikolojik durumunun yansımasıyla karşılaşır.
- Anlatılan hikayeler, bir model işlevi görür. Okuyanın kişilik ve sosyal gelişimine katkı sağlar.
- Hikayeler, kültürel aktarımı sağlar.
- Özgüven artırıcı, önyargıları ortadan kaldıracı, yanlış düşünceleri düzelten, alternatif düşünmeyi öğreten hikayeler vardır.
- Hikayelerde metaforik (benzetme) düşünceler kullanılarak, okuyucunun yaşadıkları ile benzerlik kurması ve genel bir çıkarım yaratması sağlanmıştır.

Bibliyoterapi, danışanın (hastanın) yarar göreceği tüm durumlarda kullanılabilir (Karaköse ve Karaköse, 2011:36). Bibliyoterapi bir süreçtir ve danışanın, öyküyle kendi kişiliği arasında

dinamik bir ilişki kurması ile başlar ve üç evrede gerçekleşir. Özdeşim ve yansıtma evresi, Arınma (katarsis) evresi, içgörü ve bütünleşme evresidir (Bilge , 2014: 1079). Bu süreçler dikkate alındığında Tarhan (2017: 46), Mevlânâ'nın anlattığı hikayelerin travma çözücü etkisi olduğunu söylemektedir. Mesnevi'nin terapötik etkileri, Tablo 1 dikkate alındığında, psiko-sosyal sağlık, olgunlaşma ve kişilik gelişimi, kişisel ve yaşam tatmini kategorilerinde etkili olduğu söylenebilir.

MÜZİK TERAPİ

Hayattaki her şeyin bir titreşimi vardır ve titreşim, hayatın ta kendisidir. Titreşimler olmadan hayat olmazdı (Öke, 2012: 74). Titreşimler sonucu sesler oluşur ve insanın çevresi genelde düzensiz seslerle örülmüştür. "Müzik" ise düzenli titreşimlerden oluşan yapıdır (D'Angelo, 2007: 17). Müzik, malzemesi "Ses" olan bir sanattır. Seslerle gerçekleştirilen bu sanatın ortaya çıkabilmesi için iki ön koşul gerekmiştir: Ses ve insan. Sesleri birleştiren, seslere düzen veren ve sesleri bir anlatım sanatına dönüştüren insandır. "Ses" ile "İnsan" arasındaki ilişki, "Müzik" adlı evrensel bir sentezi, "Müzik sanatı" nı yaratmıştır (Say, 2010: 15). Tezcan (1977: 106) ise müziği, ses ve ritimle anlatım sanatı olarak ifade etmiştir.

Göçebelikten, yerleşik toplumsal düzene geçildiğinde müzik, büyüleyici, hastaları iyileştirici ve toplum için de coşku uyarcı işlevler kazanmıştır. Müziğin savaş öncesinde kabileyi coşturup yüreklendiren karakteri, kuşaktan kuşağa destanlarla, baladlarla bilgi taşıyan araç haline dönüşür. Savaş çığlıkları, giderek askeri marşlara dönüşmüş; tapınma sırasındaki ezgiler, mırıltılar, dinsel ilahileri doğurmuştur. İlk ezgiler ya tanrısal kutlama törenlerine ilişkindir ya da tanrılara yakın, güçlü kahramanlara övgüdür. Müzik sanatı, tarihin akışı içinde insanın düşünce ve imge gücünü uyarmış, her çağda her kültürde kendine özgü bir üslup, o toplumun gereksiniminden doğan bir anlatım yolu bulmuştur (İlyasoğlu, 2009: 13).

Eski Yunancadan gelen "Musike" sözcüğü Yunan mitolojisindeki esin perileri olan "Muse" sözcüğünün kökünden kaynaklanır. "Muses" Türkçede Musalar ya da Müzler olarak anılır. Müzik sözcüğü Müz'e aittir, Müz'e yaraşır bir sanat anlamındadır. Müzlerin babaları tanrılar kralı Zeus, anneleri ise Mnemosyne (hafıza-bellek)'dir. Zeus'un 9 kızı olan Müzler, her biri dans edip şarkı söyleyerek yaratıcı düşünceyi sunarken, hastaları iyileştirir, karanlık düşünceleri uzaklaştırırlardı (İlyasoğlu, 2009: 14). Tıbbın babası Sayılan Hippocrates, bazı hastaları ilahilerle tapınağa götürürdü. İbn-i Sina ise hasta tedavisine katkı sağlaması için müziği kullanırdı (Ak, 2006).

Mevlevilik ve Bektaşilik tarikatlarının kökeni, ilkin Şaman geleneklerine sonradan Ahmet Yesevi'ye dayanır, daha sonra Fars ve eski Yunan düşüncesiyle desteklenmiştir. İslami motiflerle yeni bir birleşime ulaşmıştır. Bu yeni birleşimde müzik, dans ve şiir; arınma, güç, kudret, erdem, tapınma ve gerçeğe ulaşma araçlarıydı; doğal insani zevk için değildi. Bu nedenle, Mevleviliğe aday olanlar, ney üfleme, dans etmeyi (sema), ilahi okumayı öğrenmek durumundaydı (Kaygısız, 2000: 191).

Müzik terapisi ise müzik dinleyerek, müzik aletleri kullanılarak, müzik terapistleri tarafından uygulanan bir terapi yöntemidir (Karaküçük, 2012: 29). Müzik terapisi, iletişim kanallarını açmak amacıyla müzik öğelerinin (ritim, ses, melodi, armoni) ve elbette müziğin kendisinin kullanımı olarak tanımlanabilir (Ducourneau, 2016: 7). İletişim kanallarını açmak: Bireyin analogik/dijital

bağlantıyı daha iyi idare etmesini sağlamak, bireydeki algının farkına varması ve bir çerçeveye birlikte yaşamasına olanak tanımak anlamına gelir (Ducourneau, 2016: 19).

Müzik terapide asıl öncelik, müzik aracılığıyla danışanın ihtiyaçlarının ve problemlerinin ele alınmasıdır. Sağlık, insanın psikolojik, sosyolojik ve zihinsel bütünlüğüdür. Tüm parçaların uyum içerisinde olmasıdır. Bu yüzden müzik terapinin ortak hedefi, danışanın (hastanın), hayatına ve dünyasına ait parçaları uyumlu bir bütün haline getirmesine yardımcı olmaktır (Bruscia, 2016). Kişinin müzik terapiye katılımı iki şekilde olur. Aktif veya pasif katılım; aktif katılımda hasta sürecin içerisinde yer alır. Pasif katılımda ise hasta dinleyici rolündedir (Göktepe Kaya, 2015:71). Müzik aracılığı ile yapılan terapötik çalışmalarda müziğin ritmi, frekansı, melodi, armoni ve ses değişimi gibi elementlerinden yararlanılır. Terapötik çalışma, şarkı söyleme, şarkı yazma, enstrüman çalma, ses taklidi yapma, müzik eşliğinde dans etme, müzik yeteneğinin geliştirilmesi şeklinde olabilir (Güney, 1998: 915).

Gerek mitolojik olarak gerekse tarihteki örneklerle, müziğin tedavi amaçlı kullandığı görülmektedir. Müziğin çok çeşitli rahatsızlıklar, problemler, zihinsel gelişim ya da algı benzeri durumlar gibi konular üzerindeki etkisine ilişkin yapılmış çalışmalar, müziğin sahip olduğu terapötik etkinin önemli bir göstergesi niteliğindedir. Yapılan araştırmalarda gerek beden ve ruh sağlığı gerek zihinsel gelişim ve algı gerekse öğrenme ve hatırd tutma ile doğrudan anlamlı düzeyde etki yaratmış olması, müziğin gücünün bir anlamda akademik ispatıdır (Kurtuldu, 2015: 42). Bununla birlikte, müziğin faydaları şöyle sıralanabilir (Tezcan, 1977:106-107; Say, 2010:16; Kurtuldu, 2015: 47):

- Müzik, insana kendini tanıma, kendini ifade etme, kendini gerçekleştirme ve kendini aşma olanağı verir.
- Müzik, spor yapan bireylerin bedensel performanslarını etkileyen bir unsur olması yanında, müziğin bireyleri psikolojik durumlarını ve bilişsel algılarını etkileme veya yönlendirme gibi işlevlerinin olduğu da söylenebilir.
- Müziğin hafızaya olumlu katkıları vardır,
- Müzik, vücut hareketlerini motive eder,
- Müzik, sözel ve bedensel iletişimi sağlar,
- Müzik, duyguyu hafızaya eklemeye etkendir,
- Müzik, bireylere toplumsal beceriler kazandırmakta bir araçtır. Korolarda şarkı söyleyen bireyler, çevreleriyle uyumlu olmayı, çevresiyle etkileşebilmeyi, farklı yapıdaki bireyleri tanıma vb. becerileri elde edebilmektedir.
- Grup müziği, takım halinde çalışma duygusunu geliştirir.
- Toplu şarkı söyleme olgusu, kolektif bilincin oluşmasına ve paylaşımında etkilidir.
- Müzik, özünde kültürel bir olgudur. Kültürün mayalanması ve gelişmesini doğrudan etkiler, geçmiş ile gelecek arasında bağlar kurar.

Mevlevi müziği, terapötik olarak aktif katılım veya pasif katılım şeklinde kullanılabilir. Tablo 1'deki kategoriler dikkate alındığında, Mevlevi müziği, fiziksel sağlık, bilişsel psiko-sosyal sağlık, kişisel ve yaşam tatmini kategorilerinde etkili olduğu söylenebilir.

DANS TERAPİ

Dans terapi, bireyin duygusal, fiziksel, entelektüel bütünlüğünü sağlamak için beden hareketlerinin terapötik bir çerçevede kullanılmasıdır. Daha basit ifade ile beden hareketlerinin terapide bir araç olarak kullanılmasıdır (Güney, 1998: 916). Dans, göçebe toplumlardan günümüze, bir iletişim aracı ve sağaltma işlevi olarak çeşitli kültürlerde kullanılmıştır.

Türklerdeki raks, sema ve zikir ayinleri, Şaman geleneğinin bir devamıydı. Her ikisinde de dans-şiiir-müzik iç içeydi. İlkel kabile topluluklarının törenlerinden kalma bir gelenektir. Bu törenlerin zirvesi (trans) iyi ruhlarla ilişki kurmak, kötü ruhları kovma aşamasını ifade ediyordu (Kaygısız, 2000: 66). Şamanın sihirli olduğu kabul edilen bir davulu, geyik veya öküz boynuzları ve kuş tüyleri ile süslenmiş bir külahu vardı. Davulun üzerinde gök ve yerin resmi bulunmaktaydı. Şaman, bazı afsunlar ile ruhları bu davula girmeye zorlamakta ve bu sırada vecde gelmek için bazı danslar yapardı. Onun kendinden geçtikten sonra cennetleri ve cehennemleri dolaştığı, orada "Ata ruhları" ndan bazı bilgiler aldığı kabul edilirdi (Küçük, Tümer ve Küçük, 2010: 70).

Anadolu tasavvufçularının törenlerinde topluca yapılan "Sema", Şamanizmle aynıydı. Burada da dervişin etrafında dönerek yapılan raks sonucu, baş dönmesiyle transa geçilirdi (cezbe). Böylelikle Tanrı'yla (iyi ruhlarla) birleşilirdi (Kaygısız, 2000: 66). Mevlâna devrinde sema, bugünkü gibi belli kaidelere göre yapılmaz, vecde gelen dervişler her zaman ve her şartta semaya kalkıp, coşkunluk içinde ve içlerinden nasıl geliyorsa öyle raks ederlerdi (Ayvazoğlu, 2007: 16). Vahdet'i Vücut ekolüne göre âlem, üzerinde taşıdığı her şeyle Yaradan'ı anmaktadır. Bir musiki ahengi içerisinde işleyen evrendeki her varlık, Allah'ı tesbih eylemektedir (Öke, 2012: 169). Varlıkların Hakk'tan zuhur edip tekrar Hakk'a ulaşması "Devr" kavramıyla anlatılmaktadır. Tasavvufi literatüründe, zikir, tesbih ve sema bu çerçevede dönüş yolculuğunun (uruc'un) metodolojisini içermekte ve sembolize etmektedir (Öke, 2012: 170).

Dans terapisindeki amaçlar, danışanın, hastalığına çare araması, çevresi ile iletişime geçmesi, duygu ve düşüncelerini dans ile ifade etmesi şeklindedir. Mevlevilikteki sema (dans), bir zikir ayini olmakta, duygu ve düşünceleri Yaradan'la bir olma üzerine yoğunlaşarak yapılmaktadır. Semazen, Allah ile iletişime geçme yolu olarak semayı kullanır. Anlam ve amaç eksikliği ile mistisizme yönelen bireyler, semayı duygusal bir yolculuk olarak görebilmektedir. Sema'nın terapötik etkileri, Tablo 1 ile değerlendirildiğinde: Kişinin fiziksel sağlığına katkı, psiko-sosyal, kişisel ve yaşam tatmini kategorilerinde etkili olduğu söylenebilir.

SONUÇ

Günümüzde insanlar, ekonomik sistemin dayatmış olduğu bireysellik, yalnızlık, yaşam anlamı ve mana yoksunluğu gibi olgularla baş etmek zorunda kalmaktadır. İnsanlar, ekonomik güçleri ile tüm ihtiyaçlarını karşılamalarına karşılık, hayatlarında mutsuz ve depresif kişilik sorunları yaşayabilmektedirler. Kültürel köklerinden kopuk olarak, yaşadığı topluma yabancılaşmakta ve kişisel sınırlarını bilememenin getirdiği kişilik sorunları ile de yüzleşmektedir. Yaşama anlamı ve amacı arayan birçok kişi, bilimin, akıl yürütmenin ve sezgilerinin yetersiz olduğu düşüncesi ile mistisizme yönelmektedir. Bu çerçevede, Yoga, Budizm gibi doğu mistisizmi rağbet görmektedir. Bu çalışmada İslami mistisizm unsurlarından olan ve kültürümüzde derin bir iz bırakmış Mevlevilik de yaşamın anlamı ve manasını arayan kişiler için ilgi çekicidir.

İslam mistisizmi olarak kabul gören “Tasavvuf”un en büyük önderlerinden biri de Hz. Mevlânâ’dır. Hz. Mevlânâ’nın yolu olarak kabul edilen Mevlevilik, sufist özellikleri ile mistisizmi barındırmakta, anlam ve mana bulmak isteyen insanlarca rol model olarak kullanılabilir. Hz. Mevlânâ’nın yazmış olduğu Mesnevi, psikolojik olarak zorlanan, kültürel yabancılaşma yaşayan insanlar için öğüt verici özellikleri ile bibliyoterapik etki gösterirken; Mevlevi müziği ve sema ayinleri ile de kişileri, terapötik olarak etkilemektedir.

Mevlevilikteki temel anlayış “Allah güzeldir ve güzel olanı sever” hadisidir. Bundan dolayı Mevlevilikte, kişinin uğraştığı her şeyi ilahi bir aşk ile ilham kaynağı olanın (Allah’ın) güzelliğini yansıtmak üzeredir. Mevleviliğe kabul edilen kişiler, müzik, sema gibi eğitimleri alarak ruhun, zihnin ve bedeninin bütünsel şekilde hareket etmesi amaçlanmaktadır.

Rekreasyon, kişinin kendini gerçekleştirme için boş zamanlarını değerlendirme etkinlikleridir. Rekreasyon, terapötik olarak değerlendirildiğinde insanları bedensel, ruhsal ve zihinsel gelişmesine katkı sağlaması beklenir. Mevlevilikte de kişinin evrilmesi ve kendisini gerçekleştirme için müzik, sema (dansı) bir araç olarak kullanılmaktadır. Mevlevilik ve rekreasyonun temel benzerlikleri, “an” konusunda da kendisini göstermektedir. İkisi de şimdiki “an”ı temel almaktadır. Ayrıca ikisi de pozitif çıktı olarak, insanların olumlu yönde evrilmesine, kendini gerçekleştirme için önem vermektedir.

Hayatın anlam ve manasını arayan, psikolojik sıkıntılar çeken hastalar için Mesnevi okuması ve terapistle, Mesnevideki hikâyeler üzerine konuşmalar, kişiyi rahatlatılabilecektir. Bibliyoterapi olarak adlandırılan uygulama, terapistler tarafından sağlık kuruluşlarında uygulanabilir. Ayrıca mistisizm ve Mevlevilik ile ilgilenen bireylere, Mesnevide yazılı hikâyelerin anlamı ve günümüz yaşam koşullarına uyarlanması konusunda yol gösterilebilir.

Mevlevi müziği, müzik terapi olarak kullanılabilir. Hastaların, Mevlevi müziğini icrası, aktif katılım, Mevlevi müziğini dinlenmesi, pasif katılım şeklindedir. Mevlevi müziğinin rahatlatıcı etkisi, ruhsal zorlanma gösteren hastalarda pasif katılım şeklinde uygulanabilir. Mevlevi müziğinin icrasına yönelik uygulamalarla da hastaların, bir gruba ait olması, kendini ifade etmesi, bir müzik aleti çalmasına yönelik çaba ile fiziksel gelişim vb. terapötik etkilerinden yararlanılabilir.

Seyahat işletmeleri, Konya Mevlâna müzesine paket turlar düzenlemekte ve kültür ve inanç turizmi kapsamında ziyaretler gerçekleştirilebilmektedir. Bu ziyaretler kapsamında, Mevleviliğin terapötik etkileri anlatılarak, misafirler üzerinde ilgi uyandırılabilir. Konaklama işletmeleri, Mevlevi müzik eğitimi, sema eğitimi vb. gibi terapötik etkileri olan uygulamaları terapist ve konusunda uzman kişilerle uygulayabilir.

KAYNAKÇA

Ak, A. Ş. (2006). *Avrupa ve Türk-İslam Medeniyetinde Müzikle Tedavi Tarihi Gelişimi ve Uygulamalar* (2. Baskı). İstanbul: Ötüken.

Algur, Ş. (2010). Psikodrama ve Tasavvuf. (Editör) D. Altınay, D.: *Psikodramda Çağdaş Yaklaşımlar* içinde (s. 121-142). İstanbul: Sistem.

Aytaç, Ö. (2006). Tüketimcilik ve Metalaşma Kısacasında Boş Zaman. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(1): 27-53.

- Ayvazoğlu, B. (2007). *Ney'in Sırrı*. İstanbul: Kapı Yayınları.
- Baldock, J. (2009). *Sufizm Gizli Öğretisi*. İstanbul: Sınır Ötesi.
- Bilge, A. (2014). Tamamlayıcı/Alternatif ve Somatik Terapiler.(Editör) Çam, O., Esra ,E. *Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Bakım Sanatı* içinde (s. 1075-1085) İstanbul: İstanbul Tıp Evi.
- Bruscia, K. E. (2016). *Müzik Terapiyi Tanımlamak*. (Çeviren, Çifdalöz, B. Uçaner) İstanbul: Nobel Hayat.
- Carter, M. J., Van Andel, G. and Robb, G. (1985). *Therapeutic Recreation*. St. Louis,Toronto, Santa Clara: Times Mirror/ Mosby College Publishing.
- Corders, K. A., ve İbrahim, H. (1996). *Applications in Recreation and Leisure, For Today and The Future*. Newyork: Mosby.
- Cüceloğlu, D. (2016). *İnsan ve Davranışı*. (32. Baskı) İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çifter, İ. (1986). *Psikiyatri Klinik Psikiyatri*.
- Daly, S. F. and Kunstler, R. (2006). *Therapeutic Recreation. Introduction To Recreation and Leisure*. içinde USA: Human Knetics.
- D'Angelo, J. (2007). *İnsan Sesinin İyileştirici Gücü:Sağlıklı ve Uyumlu Bir Yaşam için Mantralar, İlahiler ve Doğal Sesler*. (Çeviren, Turan, Ö. Atılım) İstanbul: Dharma.
- De Gaulejac, V. (2013). *İşletme Hastalığına Tutulmuş Toplum*. (Çeviren, Erbek, Ö.) İstanbul: Ayrıntı.
- Ducourneau, G. (2016). *Müzik Terapisi İlkeleri* (Çeviren, Özyıldız, A.) Ankara: Nobel.
- Erzurumlu, K. (2015). *Geçmişten Günümüze Mistizm ve Tasavvuf*. İstanbul: Bilgeoğuz.
- Garriott, M. (1974). *The Use of Recreation as a Therapeutic Tool in Treating Juvenile Delinquency. Juvenile Justice* : 56-63.
- Göktepe Kaya, A. (2015). *Sanat Terapi*. İstanbul: Nesil.
- Güney, M. (1998). Kreatif Tedaviler. (Editör) Güleç, C., Köroğlu, E. *Psikiyatri Temel Kitabı* içinde (Cilt 2., s. 913-918). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- <http://www.tipterimlerisozlugu.com/therapeutical.html> [Erişim tarihi: 12. 03.2017]
- <http://www.who.int/suggestions/faq/en/> [Erişim tarihi: 12. 03.2017]
- İlyasoğlu, E. (2009). *Zaman İçinde Müzik* (9. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Kara, M. (2006). Doğumunun 800. Yılında Mevlânâ ve Mevlevîlik. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 15(1): 1-22.
- Karaköse, Ş., Karaköse, R. (2011). *Mevlana'dan Ruhsal Terapiler*. İstanbul: Yediveren.
- Karaküçük, S. (2012). *Terapatik Rekreasyon*. Ankara: Gazi.
- Karaküçük, S. ve Akgül, B. M. (2016). *Ekorekreasyon Rekreasyon ve Çevre*. Ankara: Gazi Kitapevi.
- Kaygısız, M. (2000). *Türklerde Müzik*. İstanbul: Analiz.
- Kayıklık, H. (2009). *Tasavvuf Psikolojisi*. Ankara: Akçağ Yayınları.

- Kurtuldu, K. (2015). Müziğin Gücü. (Editör) Z. Nacakçı, Z ve. Canbay, A.: *Müzik Kültürü* içinde (s. 35-56). Ankara: Pegem.
- Küçük, A., Tümer, G. ve Küçük, M. A. (2010). *Dinler Tarihi*. Ankara: Berikan yayınevi.
- Marinoff, L. (2004). *Felsefe Terapisi*. (Çeviren, SökmSONUen, E.) İstanbul: Gendaş Kültür.
- Marx, K. (2016). *Kapital* (Cilt I). (Çeviren, Selik, M., Satlıgan, N.) İstanbul: Yordam.
- Mumber, M. and Reed, H. (2012). Sustainable Wellness: An Integrative Approach to Transform Your Mind, Body, and Spirit, [Online] <https://play.google.com/books/reader?id=B91EDwAAQBAJ&hl=tr&pg=GBS.PT19>, [Erişim Tarihi: 09.09.2018]
- New York Eyaleti Ruh Sağlığı Meşgale Tedavisi Dairesi. (1968). *Meşgale Terapisi*. (Çeviren, Cebiroğlu, R.) Ankara: Gürsoy Matbası.
- Omay, U. (2008). Boş Zamanın Manipülasyonu ve Çalışma. "İş, Güç" *Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 10(3): 122-147.
- Öke, M. (2012). *Türkler, Tasavvuf ve Musiki Aşkla Dans*. İstanbul: İlgi Kültür Sanat.
- Özkafa, F. (2007). Hz. Mevlânâ'nın Hat Sanatına Yansımaları. Uluslararası Sempozyum: Dünyada Mevlana İzleri, 13-15 Aralık 2007 (s. 331-342). Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Say, A. (2010). *Müzik Nedir, Nasıl Bir Sanattır?* (2. Baskı). İstanbul: Evrensel Basım Yayın.
- Sayar, K. (2011). *Terapi Kültürel Bir Eleştiri*. İstanbul: Temaş.
- Snead, S. L. (2003). Therapeutic Recreation. (Editors) M. Jenkins, J.M., Pigram, J. J.: *Encyclopedia of Leisure and Outdoor Recreation* içinde (pp. 499-502) London: Routledge.
- Stern, D. N. (2004). *Psikoterapi ve Günlük Yaşam*. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Tarhan, N. (2017). *Mesnevi Terapi* (13. Baskı). İstanbul: Timaş.
- Tezcan, M. (1977). *Boş Zaman Sosyolojisi*. Ankara: Doğan Matbaası.
- Vise , D. (1994). Therapeutic Recreation., J Roy Soc Health, 6 (114): 330.