

**T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SOSYOLOJİ ANABİLİM DALI
SOSYOLOJİ BİLİM DALI**

**DÜNYADA VE TÜRKİYE'DE ÇALIŞMA HAYATINDA
MANEVİYAT EKSENİNDE DİKKAT(LİLİK) TEMELLİ EĞİTİM
MODELLERİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Süleyman DİNÇER

KOCAELİ, 2020

**T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SOSYOLOJİ ANABİLİM DALI
SOSYOLOJİ BİLİM DALI**

**DÜNYADA VE TÜRKİYE’DE ÇALIŞMA HAYATINDA
MANEVİYAT EKSENİNDE DİKKAT(LİLİK) TEMELLİ EĞİTİM
MODELLERİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Süleyman DİNÇER

**TEZİN KABUL EDİLDİĞİ ENSTİTÜ YÖNETİM KURULU TARİH VE
SAYISI: 13.01.2021 / 2**

Danışman

Doç. Dr. Kemal AYDIN

KOCAELİ, 2020

ÖNSÖZ

Bu tezde “Dünyada ve Türkiye’de Çalışma Hayatında Maneviyat Ekseninde Dikkat(Lilik) Temelli Eğitim Modelleri” konusu incelenmektedir. Diliyoruz ki Türkiye Bilim Hayatına bu çalışma ile katkı sağlayabiliriz.

Bütün ilmi araştırmalarımda beni teşvik eden, konunun seçim ve çerçevesini tayininden tamamlanmasına kadar yapıcı, yol gösterici ikaz ve alakalarıyla yardımlarını ve desteklerini esirgemeyen Danışman Hocam Sayın Doç. Dr. Kemal Aydın’a, Sosyoloji Anabilim Dalında görevli bütün Hocalarıma ve tüm sınıf arkadaşlarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Ayrıca, çalışmam esnasında maddi ve manevi desteklerini benden hiçbir şekilde esirgemeyen başta sevgili ailem olmak üzere, eğitim hayatıma sağladığı desteklerinden dolayı Hak-iş İl Başkanı ve Hizmet-iş Sendikası Sakarya Şube Başkanı Sayın Mehmet Mesut Gökdemir Bey’e ve ders dönemimde yokluğumu aratmayan tüm çalışma arkadaşlarıma ayrı ayrı teşekkür ederim. Son olarak adının anılmasını istemeyen ilmi manada bana katkılar sağlayan, yol gösteren Hocamı da rahmetle anıyorum.

Süleyman DİNÇER

Kocaeli, 2020

İçindekiler

ÖNSÖZ	i
ÖZET.....	viii
ABSTRACT.....	ix
KISALTMALAR	x
TABLolar	xi
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1. TOPLUM VE ÇALIŞMA HAYATINDA MANEVİYAT VE MEDİTASYON	5
1.1. Batı Literatüründe Maneviyat Kavramı.....	5
1.1.1. Din Sosyolojisi Açısından Maneviyat ve İnanç Sistemleri	7
1.1.2. Maneviyat ile Din/Dindarlık Arasındaki İlişki	8
1.1.2.1. Din/Dindarlık Olmaksızın Maneviyatı Yaşamak veya Yaşamamak	10
1.1.3. Maneviyat ve Bağlılık Arasındaki İlişki	11
1.1.4. Maneviyat, Moral ve Etik (Ahlak) Arasındaki İlişki.....	12
1.1.5. Maneviyat Eksikliğine Bağlı İç Sıkıntılar	14
1.1.6. Maneviyat/Din ve Sağlık Arasındaki İlişki	15
1.2. Türk Literatüründe Maneviyat Kavramı	18
1.2.1. Türk Toplumunda Maneviyat Algısına Yönelik Akademik Çalışmalar.....	19
1.3. Meditasyon Kavramının Açılımı ve Uygulama Biçimleri	20
1.3.1. Maneviyat ile Meditasyon Arasındaki İlişki.....	21
1.3.2. Meditasyon Türleri	24
1.3.2.1. Yoga	24

1.3.2.2.	Zen.....	26
1.3.2.3.	Pilates.....	27
1.4.	Çalışma Hayatında ve İşyerinde Maneviyat.....	28
1.4.1.	Çalışma Sosyolojisi ve Psikolojisi Açısından İşyerinde Maneviyat.....	28
1.4.2.	Batı Literatüründe İşyerinde Maneviyat Kavramı ve Boyutları	30
1.4.3.	İşyerinde Maneviyat Kavramı ile İlgili Sosyal Teoriler	31
1.4.3.1.	Manevi Liderlik Teorisi (Spiritual Leadership Theory).....	31
1.4.3.2.	Sosyal Mübadele/Takas Teorisi (Social Exchange Theory)	32
1.4.3.3.	Sosyal Kimlik Teorisi (Social Identity Theory).....	33
1.4.1.	Türkiye’de İşyerinde Maneviyat ile İlgili Bazı Bilimsel Çalışmalar.....	34
1.4.2.	Çalışma Hayatında Maneviyatın Yer Almasının Sebepleri.....	35
1.4.6.	Maneviyat Dostu İşletmelerin Özellikleri.....	37
1.4.7.	İşyeri Maneviyatı Konseptinin Faydaları	38
1.4.8.	Uluslararası Boyutuyla İşyerinde Maneviyat Konseptinin Kabul Görmesi	39

İKİNCİ BÖLÜM

2. DÜNYADA ÇALIŞMA HAYATINDA MANEVİYAT VE BİLİM ODAKLI DİKKAT(LİLİK) KAVRAMI VE EĞİTİMİ.....	42
2.1. Batı ve Doğu Kültüründe Dikkat(lilik) Kavramının Anlamları	42
2.1.1. Tarihsel Boyutuyla Dikkat(lilik) Kavramı.....	42
2.1.2. Bilimsel Anlamda Dikkat(lilik) Kavramı	43
2.1.3. Bilimsel Anlamda Dikkat(lilik) Eğitimi Kavramı	44
2.2. Doğu Kültüründe Dikkat(lilik) Kavramının ve Eğitiminin Genel Çerçevesi.....	45
2.2.1. Budizm’de Meditasyon Odaklı Dikkat(lilik) Eğitimi (Vipassana).....	45
2.2.1.1. Beden Eğitimi (Kaya)	47

2.2.1.2.	Duygu ve Duyuların Eğitimi (Vedana).....	47
2.2.1.3.	Bilinç/Zihin Eğitimi (Citta).....	47
2.2.1.4.	Ruh Eğitimi (Dhamma).....	48
2.2.2.	Stoacılık Felsefesinde Maneviyat Odaklı Dikkat(Lilik) Eğitimi.....	49
2.2.2.1.	Mantık.....	49
2.2.2.2.	Fizik.....	49
2.2.2.3.	Ahlak.....	50
2.2.2.4.	İçgüdü.....	50
2.2.2.5.	Nimet ve Musibet (İyilikler ve Kötülükler).....	50
2.2.2.6.	Tutkular (Nefsanî Arzular).....	51
2.2.2.7.	Erdem ve Tutarlılık.....	51
2.2.2.8.	Mükemmel Nimet (Tekâmül).....	51
2.2.3.	Meditasyon Odaklı Dikkat Eğitim Yöntemlerinin Değerlendirilmesi.....	52
2.3.	Bilim Temelinde Dikkat(Lilik) Modelleri ve Eğitim Yöntemleri.....	53
2.3.1.	Psikoloji Odaklı Dikkat(lilik) Modelleri.....	53
2.3.1.1.	Shapiro Dikkat(lilik) Modeli.....	53
2.3.1.2.	Bishop Dikkat(lilik) Modeli.....	53
2.3.1.3.	Langer Dikkat(lilik) Modeli.....	54
2.3.1.4.	Brown ve Ryan Dikkat(lilik) Modeli.....	54
2.3.2.	Psikoloji Temelinde Dikkat(lilik) Eğitim Yöntemleri.....	55
2.3.2.1.	Dikkat Temelli Stres Azaltma (Mindfulness Based Stress Reduction/MBSR).....	55
2.3.2.2.	Dikkat Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness-Based Cognitive Therapy/MBCT).....	59
2.3.2.3.	Diyalektik Davranışsal Terapi (Dialectical Behavioral Therapy/DBT).....	60
2.3.2.4.	Kabul ve Taahhüt Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy/ACT).....	61

2.3.2.5. Dikkat Temelli Şefkatli Hayat (Mindfulness-Based Compassionate Living/MBCL)	61
2.4. Dikkat(lilik) Kavramının ve Eğitiminin Ölçümüne Yönelik Yöntemler	63
2.4.1. Dikkat(lilik) Kavramının Ölçümüne Yönelik Yöntemler.....	63
2.4.1.1. Dikkat(lilik), Temkinlilik ve Farkındalık Ölçeği (Mindfulness, Attention and Awareness Scale/MAAS).....	63
2.4.1.2. Toronto Dikkat(lilik) Ölçeği (Toronto Mindfulness Scale/TMS).....	67
2.4.1.3. Kentucky Dikkat(lilik) Envanteri (Kentucky Inventory of Mindfulness/KIMS)	67
2.4.1.4. Bilişsel ve Duygusal Dikkat(lilik) Ölçeği-Denetimi (Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revise/CAMS-R)	68
2.4.1.5. Beş Faktör Dikkat(lilik) Anketi (Five Factor Mindfulness Questionnaire/FFMQ)	68
2.4.1.6. Dikkat(lilik) Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş Hâli (Mindfulness-Based Self Efficacy Scale-Revised /MSES-R).....	69
2.4.2. Dikkat(lilik) Eğitim Uygulamalarının Bilimsel Değerlendirilmesi	71
2.5. İşyerinde Maneviyat ve Bilim Temelinde Dikkat(lilik) Eğitim Programının Çerçevesi.....	72
2.5.1. ABD’de İlk İşyerinde Dikkat(lilik) Eğitim Programları.....	73
2.5.1.1. Daniel Goldman ve İşyerinde Duygusal Zekâ (Emotional Intelligence) Yaklaşımı	73
2.5.1.2. Chade-Meng Tan ve “Kendi İç Dünyanda Ara” (Search Inside Yourself) Modeli.....	75
2.5.2. Almanya’da “Başarı İçerden Gelir” Dikkat(lilik) Eğitim Programı.....	76
2.5.2.1. Programın Katılımcılar Üzerindeki Etkileri.....	78
2.5.2.2. Programın Yapısı ve Modülleri.....	80

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. TÜRKİYE'DE VE İSLAM'DA ÇALIŞMA HAYATINA YÖNELİK DİKKAT(LİLİK) TEMELLİ EĞİTİM MODELLERİ88

- 3.1. Türkiye'de "Mindfulness" Kavramının "Bilinçli Farkındalık" Olarak Algılanması Sorunsalı88
 - 3.1.1. Bilinç Kavramı.....90
 - 3.1.2. Farkındalık Kavramı90
 - 3.1.3. Bilinçli Farkındalık Kavramı91
 - 3.1.4. "Mindfulness", "Bilinçli Farkındalık" ve Dikkat(lilik) Sorunsalı91
- 3.2. Türkiye'de Dikkat(lilik) Bağlamında Yapılan Akademik Çalışmaların İçeriği92
 - 3.2.1. Psikoloji Temelinde Dikkat(lilik) Modeli Araştırmaları92
 - 3.2.2. Dikkat(lilik) Çalışmalarında MAAS Ölçeğinin Türk Diline Uyarlanması.....94
 - 3.2.3. Dikkat(lilik) Çalışmalarında MSES-R Ölçeğinin Türk Diline Uyarlanması.....96
 - 3.2.4. Mindfulness Sempozyumları97
- 3.3. Türkiye'de Dikkat/lilik (Bilinçli Farkındalık) Eğitimi Veren Kuruluşlar99
 - 3.3.1. Adler International Learning Central Europe99
 - 3.3.2. Mindfulness Institute102
 - 3.3.2.1. Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) Eğitimi103
 - 3.3.2.2. Search Inside Yourself (Kendi İç Dünyanda Ara) Eğitimi104
 - 3.3.2.3. Dikkat(lilik) Temelli Şefkatli Hayat (MBCL) Eğitimliği Programı.....105
 - 3.3.3. Kim Psikoloji-Psikolojik Danışmanlık Merkezi.....107
 - 3.3.4. Mindfulness Okulu107
 - 3.3.5. Mindfulness İstanbul Eğitim Merkezi108
 - 3.3.6. APAMER-Aktüel Psikolojik Araştırmalar Merkezi.....109
 - 3.3.7. Mindfulness Academy110

3.4. İslâm'da Maneviyat ve Meditasyon Kavramlarının Açılımı.....	112
3.4.1. Maneviyat Kavramı ve Unsurları	112
3.4.1.1. Vahyilik ve İlham.....	112
3.4.1.2. Gaybilik.....	114
3.4.1.3. Fıtrilik.....	115
3.4.1.4. Kaderilik.....	117
3.4.2. Maneviyatın Somut Tezahürleri	118
3.4.2.1. Tefekkür ve Tezekkür Anlamında Meditasyon.....	119
3.4.2.2. Bedensel ve Zihinsel/Manevi Eylem Biçimi Olarak Namaz	121
3.5. İslam'da Dikkat(lilik) Kavramının ve Eğitiminin Genel Çerçevesi.....	123
3.5.1. İslam'da Dikkat(lilik) Kavramına Yakın Kavramlar.....	123
3.5.1.1. İhtiyat	124
3.5.1.2. Teenni.....	124
3.5.1.3. Rikkat	125
3.5.1.4. Basiret ve Feraset	125
3.5.1.5. Rıfk.....	126
3.5.2. İslam'a Göre Dikkat(lilik) Eğitim Modelinin Temel Esasları.....	128
3.5.3. Çalışma Hayatına Yönelik Dikkat(lilik) Temelli Murakabe Eğitim Modeli.....	133
3.5.3.1. Murakabe ve İhsan Kavramları.....	133
3.5.3.2. Dikkat(Lilik) Temelli Murakabe Eğitim Programının Genel Faydaları	137
3.5.3.3. Dikkat(Lilik) Temelli Murakabe Eğitim Programının Çalışma Hayatına Yönelik Faydaları.....	138
SONUÇ.....	141
KAYNAKÇA	149
ÖZGEÇMİŞ.....	160

ÖZET

İç ve dış rekabetin artması, fazla mesainin rutin hale gelmesi, yoğun iş temposu gibi çalışma şartlarının zorlaşmasına bağlı olarak işletmelerde istihdam edilen birçok personelin zihinsel ve bedensel çalışma kapasitesi düşmekte ve psikolojik dayanma gücü azalmaktadır. Dolayısıyla bu durum, işyerini stres ortamına dönüştürebilmekte personelin beden ve ruh sağlığını tehdit ederek, bireysel ve örgütsel performansını düşürebilmektedir. Bundan dolayı son yıllarda özellikle öğrenen işletmeler, bu gelişmenin karşısında işyerinde maneviyat, meditasyon ve en nihayetinde dikkat(lilik) temelli eğitim programlarına yönelme ihtiyacı duymaktadır. İlk kez ABD’de klinik ortamda Kabatt-Zinn tarafından 1970’li yıllarda başarı ile uygulanmış olan Dikkat/lilik Temelli Stres Azaltma (Mindfulness Based Stress Reduction/MBSR) gibi programlar, işletmeler için de uyarlanmış ve işyerinde stresin oluşumuna engelleyici bir etkisi olduğu kanıtlanmıştır. Tarihsel boyutuyla dikkat(lilik) kavramının din ve inanç sistemleri ile yakından ilişkili olduğu için, çalışmamızın ilk bölümünde maneviyat ve meditasyon (Yoga, Zen ve Pilates), stres bağlamında irdelenmiştir. İkinci bölümde dikkat(lilik) konseptinin kökeni doğrultusunda Budizm ve Stoacılık gibi Doğu kültürünü temsil eden inanç sistemlerini inceledikten sonra ABD ve Avrupa’da bilimsel gelişme ekseninde ortaya çıkan dikkat(lilik) modelleri, bunların somut eğitim yöntemleri ve ölçme teknikleri ele alınmıştır. Üçüncü bölümde ise bu alanda yapılan bilimsel çalışmalar, Türkiye’ye yansımaları açısından dikkat(lilik) eğitim programları sunan danışmanlık şirketleri üzerinden eleştirel bir yaklaşımla araştırılmış ve tespit edilen eklektik uygulamalarının dışında Türk-İslam kültürüne daha uygun olduğu düşünülen, işyerlerine de uyarlanabilir “murakabe” üzerine bina edilmiş yeni bir dikkat(lilik) eğitim modeli takdim edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Maneviyat, Meditasyon, Dikkat(lilik) Temelli Meditasyon, İşyerinde Dikkat(lilik) Eğitim Modelleri

ABSTRACT

Due to the difficulty of working conditions, such as increasing internal and external competition, the routine of overtime and the intense for work pressure, the mental and physical working capacity of many employees in the enterprises are reduced and their psychological endurance are decreased. Therefore, this situation could turn the workplace into a stress environment and threaten the physical and mental health of the employees, and so it can reduce the individual and organizational performance. For this reason, in recent years especially learning organizations need to focus on spirituality, meditation and ultimately mindfulness based training programs in the workplace in the face of this development. For the first time, programs such as Mindfulness Based Stress Reduction/MBSR, which were successfully implemented by Kabatt-Zinn in the clinical environment in the USA in the 1970s, have also been adapted for companies and have proven to have a preventive effect on the occurrence of stress in the workplace. In the first part of our study, spirituality and types of meditation (Yoga, Zen and Pilates) are examined in the context of stress because the concept of mindfulness with its historical dimension is closely related to religion and belief systems. In the second part, after examining the belief systems which represents the Eastern culture such as Buddhism and Stoicism in line with the origins of the mindfulness concept, the mindfulness models emerging in the USA and Europe in the axis of scientific development and their concrete training methods and measurement techniques have been evaluated. In the third section, it has been investigated scientific studies in this area through consultancy companies that offer mindfulness training programs in terms of reflection with a critical approach to Turkey. Finally, a new mindfulness education model has been introduced, which is thought to be more suitable for Turkish-Islamic culture apart from the determined eclectic practices, and which is built on “murakabe” (inner control) adaptable to workplaces.

Keywords: Spirituality, Meditation, Mindfulness Based Meditation, Mindfulness Training Models in Workplaces.

KISALTMALAR

ACT:	Acceptance and Commitment Therapy (Kabul ve Taahhüt Terapisi)
CAMS-R:	Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revise (Bilişsel ve Duygusal Dikkat/lilik Ölçeği-Denetimi)
DBT:	Dialectical Behavioral Therapy (Diyalektik Davranışsal Terapi)
FFMQ:	Five Factor Mindfulness Questionnaire (Beş Faktör Dikkat/lilik Anketi)
GRP:	Generation Research Program
ICF:	International Classification of Diseases (Hastalıkların Uluslararası Sınıflaması)
ILO:	International Labour Organization (Uluslararası Çalışma Örgütü)
İKY:	İnsan Kaynakları Yönetimi
KIMS:	Kentucky Inventory of Mindfulness (Kentucky Dikkat/lilik Envanteri)
MAAS:	Mindfulness, Attention and Awareness Scale (Dikkat/lilik, Temkinlilik ve Farkındalık Ölçeği)
MBCL:	Mindfulness-Based Compassionate Living (Dikkat/lilik Temelli Şefkatli Hayat)
MBCT:	Mindfulness-Based Cognitive Therapy (Dikkat/lilik Temelli Bilişsel Terapi)
MBSR:	Mindfulness based Stress Reduction (Dikkat/lilik Temelli Stres Azaltma)
MSES-R:	Mindfulness-Based Self Efficacy Scale-Revised (Bilinçli Farkındalık/Dikkatlilik Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş Hali)
RFT:	Relational Frame Theory (İlişkisel Çerçeve Kuramı)
s.:	Sayfa
SBE:	Sosyal Bilimler Enstitüsü
TDK:	Türk Dil Kurumu
TMS:	Toronto Mindfulness Scale (Toronto Dikkat/lilik Ölçeği)

TABLÖLAR

Tablo 1: Din/Dindarlık ve Maneviyat Arasındaki İlişki/İlişkisizliğinin Boyutu.....	9
Tablo 2: Stoacılık ve Budizm Felsefesinde Manevî Tekâmül Sürecinde Beceri Basamakları.....	52
Tablo 3: MAAS: Bilinçli Dikkat(lilik)/Farkındalık Ölçeği (Türkçeye Uyarlama Biçimi).....	64-65-66
Tablo 4 :“Başarı İçerden Gelir” Dikkat(lilik) Eğitim Programının İçeriği.....	81
Tablo 5 :Adler Online Dikkat(lilik) (Bilinçli Farkındalık) Programının İçeriği.....	100
Tablo 6 :Mindfulness Uygulayıcılar İçin Temel Beceri Kazandırma Eğitim Programı.....	110

GİRİŞ

Dijitalleşen dünyada özellikle gelişmiş Batı ülkelerinde toplumsal hayatın dinamikliğine paralel olarak çalışma hayatı ve üretim süreçleri; küreselleşme, rekabet, piyasa şartları, esnek çalışma gibi birçok iç ve dış faktörün etkisiyle zorunlu ve sürekli olarak değişime uğramaktadır. Bilhassa uluslararası şirketlerde çalışan işgörenler, bu hızlı gelişmenin karşısında yoğun baskı altında çalışmak zorunda kalmaktadır. İşgörenlerin mesleki ve idari becerileri ne kadar yüksek olursa olsun ağırlaştırılmış çalışma şartlarının bir gereği ve sonucu olarak işyerlerinde artan oranda stres ve depresyon vakıaları görülmektedir. İş kazalarındaki sayısal artışın yanında stres gibi değişik psikolojik rahatsızlıklara bağlı iş göremezlik vakıaları da her geçen gün artmaktadır.

Bu durum karşısında sosyal ve manevi sorumluluk ilkesini bir kurumsal değer olarak gören özellikle öğrenen kurum ve işletmelerin insan kaynakları birimleri, iş sağlığı ve güvenliği bağlamında yeni ve alternatif arayışlara girmektedir. Bu anlamda modern işletmeler, iş görenlerin genel sağlıklarının korunmasının yanında bilhassa işyerinde strese karşı daha dayanıklı olmalarını sağlayan yeni eğitim modellerine de ilgi göstermektedir. İşyerinde stresin oluşumuna engelleyici bir etkisi olan dikkat(lilik) veya başka bir ifade ile bilinçli farkındalık (mindfulness) ile ilgili eğitim ve egzersiz programları, başta ABD’de olmak üzere birçok Batı ülkesinde gerek toplum gerekse çalışma hayatında son yıllarda epey rağbet görmektedir.

Emek piyasasında çalışanların stres düzeyini azaltmaya yönelik dikkat(lilik) eğitim programlarının uygulanması birden gerçekleşmemiştir. Bunun nedeni, çalışma hayatının dışında değişik halk kitlelerine sunulan strese karşı dikkat(lilik) eğitim programlarının ağırlıklı olarak değişik din veya inanç sistemlerine bağlı maneviyat ve dolayısıyla meditasyon ekseninde tatbik edilmiş olmasıdır. İşletmelerin ihtiyaç duyduğu bilimsel verilerle desteklenmiş dikkat(lilik) eğitim programı, ABD’li bilim insanı Kabatt-Zinn tarafından 1970’li yıllarda geliştirilmiştir.

Klinik ortamda katılımcılar üzerine test edilmiş “Dikkat(lilik) (Bilinçli Farkındalık) Temelli Stres Azaltma” (Mindfulness Based Stress Reduction/MBSR) programı, işletmeler için uyarlanmış ve iş görenler üzerinde maneviyat/meditasyon

odaklı diğer dikkat(lilik) eğitim programlarında olduğu gibi benzer olumlu etkiler bırakmıştır. Olumlu etkilerin başında iş görenlerin dışsal psikolojik baskıyı kontrol altında tutabilmeleri ve performanslarını artırabilmeleri gelmektedir. Ayrıca dikkat(lilik) eğitim programlarına katılanların uyku kalitesi artmakta, işyerinde ekip ruhuyla daha dinlenmiş ve dinç olarak çalışmaları mümkün olmaktadır.

Bu doğrultuda tezimizin ana konusu, tarihsel süreç açısından tahlil edildiğinde temelinde din ve inanç sistemlerine dayanan başta stresle mücadele etmek üzere sağlığı koruyucu ve geliştirici dikkat(lilik) eğitim programlarının çalışma hayatına hangi gereksinimlerin bir sonucu olarak girdiğini araştırmaktır. Dikkat(lilik) kavramının perde arkasında din ve inanç sistemlerinin ortaya çıkarttığı maneviyat ve meditasyon olduğuna göre tezimizin ilk bölümünde ağırlıklı olarak Batı literatürüne dayanarak, maneviyat ve meditasyon kavramlarının tarihsel, dinsel ve etik çerçevesi irdelenmekte ve daha sonra manevi stres gibi unsurlar ile olan ilişki ağları belirlenmektedir.

Bu bölümde geniş bir anlam yelpazesine sahip olan meditasyonun Yoga, Zen ve Pilates gibi somut uygulama türleri de detaylı bir şekilde tanıtılmaktadır. Birinci bölümün sonunda, genelde çalışma hayatında, özelde işyerinde maneviyatın açılımına yönelik açıklayıcı teorik ve pratik bilgiler verilmekte ve bu çerçevede işyerinde maneviyat kavramı, değişik sosyal teoriler açısından değerlendirilmektedir. Teze alternatif veya tamamlayıcı bir yaklaşım sergilemek amacıyla bu bölümde Batı ve Doğu kültürüne ait olan hemen bütün kavram ve teoriler, 3. bölümde mukayeseli bir biçimde yeniden ele alınıp İslam'ın zengin terminolojisi ile değerlendirilmektedir.

İkinci bölümde İslam coğrafyasının dışında kalan Batı ve Doğu kültüründe dikkat(lilik) ve bununla ilişkili olarak dikkat(lilik) eğitimi kavramının nasıl algılandığı ortaya çıkartılmaktadır. Bu bölümde dikkat(lilik) eğitiminin köklerini iyi anlayabilmek amacıyla Budizm ve Stoacılık gibi Doğu kültürünü temsil eden inanç sistemlerinin veya felsefelerinin mantığı irdelendikten sonra son yıllarda bilim dünyasında ortaya çıkan en önemli dikkat(lilik) modelleri, somut eğitim yöntemleri ve bunların ölçme teknikleri incelenmektedir.

En nihayetinde işyerinde maneviyat ve bilim temelinde dikkat(lilik) eğitim programlarının içeriği, ABD'de ve Almanya'da uygulanmakta olan modeller

üzerinden incelenmektedir. Bu bağlamda ABD’de yaygın olan “İşyerinde Duygusal Zekâ” (Emotional Intelligence) ve “Kendi İç Dünyanda Ara” (Search Inside Yourself) eğitim modellerinin yanında Almanya’da değişik manevi/mistik ve bilimsel modellerin bir sentezi olan “Başarı İçerden Gelir” dikkat(lilik) eğitim programı, tüm detayları ile değerlendirilmektedir.

Üçüncü bölüm ise 1. ve 2. bölümde elde edilen karmaşık fakat Türk literatürüne kazandırdığı yeni bilgilerin Türkiye, Türk toplumu ve İslam açısından bulunduğu, bir başka ifadeyle eğitim, din, psikoloji, İKY, çalışma ekonomisi ile din ve çalışma sosyolojisinin bir araya geldiği multi-disipliner bir çalışmadır. Bu bölümde ilk önce Türkiye’de “Mindfulness” kavramının “bilinçli farkındalık” olarak algılanması nedenleri araştırılmakta ve yabancı menşeli dikkat(lilik) eğitim modellerinin Türkçeye uyarlamada yapılan hatalara işaret edilmektedir.

Son yıllarda Türkiye’de “mindfulness” konseptlerine ilginin artmasına bağlı olarak bu alanla ilgili olarak daha çok psikoloji ağırlıklı akademik çalışmaların içeriği değerlendirildikten sonra örnek teşkil etmesi bakımından bireysel ve kurumsal temelli dikkat(lilik) eğitimi veren yedi kuruluşun personel ve örgütsel yapısı ile hazırladıkları “mindfulness” eğitim programlarının içeriği eleştirel bir yaklaşımla tahlil edilmektedir.

Üçüncü bölümün bir özelliği de 1. ve 2. bölümde geçen hemen bütün konuların Türk toplumunun kültürel kodlarına göre değerlendirilmiş olmasıdır. Bu doğrultuda İslâm’da maneviyat ve meditasyon kavramlarının mukayeseli açılımı yapıldıktan sonra tefekkür ve tezekkür gibi maneviyatın somut tezahürleri kavramsal boyutuyla takdim edilmektedir. En nihayetinde İslam’da çalışma hayatına yönelik dikkat(lilik) kavramının ve eğitiminin genel çerçevesini belirlemek üzere dikkat(lilik) kavramına zenginlik katan birçok kavramsal açılım ortaya konulmaktadır.

Tezde Batı ve Doğu kültürüne ait yarı dinsel/mistik, yarı bilimsel içerikli dikkat(lilik) eğitim modelleri ve programları bütün ayrıntılarıyla nasıl irdelendi ise son bölümde Türk toplumunun milli ve manevi değerlerine uygun olduğu düşünülen “Dikkat(lilik) Temelli Murakabe Eğitim Modeli” ismi verilen bir modelin genel ilkeleri ana hatlarıyla takdim edilmektedir. Şüphesiz çalışma hayatına da

uyarlanabilir olan bu model, ilk olması hasebiyle bu ham haliyle geliştirilmeye müsait bir özellik taşımaktadır.



BİRİNCİ BÖLÜM

1. TOPLUM VE ÇALIŞMA HAYATINDA MANEVİYAT VE MEDITASYON

Daha bundan birkaç yıl önce sosyal bilimlerde pek adı geçmeyen maneviyat (sprituality) kavramına genelde pek nadir olarak pozitif sıfatlar eklenmekteydi. Özellikle Batı literatüründe maneviyat denilince akla daha çok muhafazakâr bir hayat tarzı veya toplumdan uzak inzivaya dönük çilekeş bir yaşam akla gelmekteydi. Ancak bugün kilise ve kurumsal dinlerin dışında ruhsal bir arayış içinde olan Batı toplumları maneviyata zihni aydınlatan derin düşünce ve kozmik bilinç ile zenginleştirilmiş ruhsal zenginlik olarak bakmaktadır (Bucher, 2009, s. 2-9).

Maneviyat, psikoloji alanı açısından da muteber bir araştırma konusu değildi. Bunun bir sebebi de Batı'da eğitim almış psikologların ekseriyetinin bilim insanları içinde en az dindar olduklarına dair iddiadır. Şimdiye kadar dini/manevi konuların tabu hâline getirilmesi, biraz da ruh içermeyen bilimsel bir psikoloji anlayışının hâkim olmasından da kaynaklanmaktadır. Ne var ki toplumların maneviyat gibi meta fizik konulara ilgi göstermesine bağlı olarak psikoloji dâhil bugün hemen bütün sosyal bilim dalları maneviyat içeren konuları araştırma kapsamına almaktadır.

Buchner'e göre maneviyata daha fazla değer verilmesinin sebepleri arasında başta kilise olmak üzere kurumsal/resmi din anlayışının inandırıcılık bakımından krize girmiş olması yer almaktadır. Diğer taraftan beyin araştırmalardan zihin-maneviyat arasındaki müspet korelasyon ile ilgili olarak elde edilen pozitif veriler, maneviyatın insan sağlığı açısından da önemini ortaya çıkartmaktadır. Dolayısıyla artan bilimsel verilerin desteği ile de bugün maneviyat, dinî duygulara alternatif doğal bir talep hâline gelmiştir (Bucher, 2009, s. 33-50).

1.1. Batı Literatüründe Maneviyat Kavramı

Maneviyat kavramının açılımı hem çok zengin hem çok boyutlu hem de içeriğine yönelik olarak kişilere göre çok farklı anlamlar taşımaktadır. Dolayısıyla tek bir tanım üzerine yoğunlaşmak hayli güçtür. Batı dillerinden Türkçeye tercüme edildiğinde maneviyat/ruhsallık/spiritualite anlamlarına gelen Spirituality

(İngl.)/Spiritualität (Alm), Spiritualité (Fr), Spiritualità (İt), Latince “Spiritus” kelimesinden türemiş olup nefes, soluk, buhar, hava ve(ya) rüzgâr anlamlarına gelmekte ve dolayısıyla soyut bir kelime olan ruha çağrışım yapmaktadır (Marques vd., 2011, s. 70).

Maneviyatın tanım dünyasına tanrısal tecrübe ve farkındalık, kâinat/tabiat ile bütünlük içinde olmanın hissi, ruhsal hayatın varlığına yönelik inanç, iç dünyaya yönelik ruhsal seyahat ve(ya) dünya hayatından yani ölümden sonra uhrevi hayatın devam ettiğine dair iman gibi meta fizik ve kutsal unsurlar girmektedir (Buchner, 2009, s. 56).

Walach’a göre maneviyat (2005. s. 16-18), genel anlamda meta fizik tecrübeye dayanan bir idrak, kişisel benliği aşan ve onun üzerinde olan bir gerçektir. Maneviyat, insanın kendisi ve diğer insanlarla ilişkilerini, evrendeki yerini, yaşam boyu kazanılan bilgilerin bir sonucu olarak hayatın derin anlamını idrak ve kabul etmeye yönelik bir çaba sürecidir. İnsana anlamlı gelen unsurların yanında yaşamın amacına yönelik olarak hissedilen her şey, maneviyatın bir parçasıdır (Çetinkaya vd., 2007, s. 48).

ICF, maneviyat kavramını, dinlerden bağımsız olarak tanımlamaktadır. Buna göre maneviyat, kurumsallaşmış din dışındaki ruhani etkinlik ve ayinlere katılımdır (ICF; d9301). Dolayısıyla maneviyata Batı tarzı profan bir perspektiften bakıldığında maneviyatın mahiyetinde mutlak anlamda dini unsurların bulunması gerekmemektedir. Buna göre maneviyat, kişinin, maddenin ötesinde ilişkili olduğu her şey ve bunların temel anlamlarına ilişkin içsel kaynaklarının bütünüdür (Şafak ve Bayık, 2004. s. 42).

Ancak din ve dini duyguların maneviyat ile ilişkisi de reddedilmemektedir. Bu doğrultuda ICF, bu gerçeğe binaen maneviyatı ayrıca din ile birlikte değerlendirmektedir. Bu bağlamda “Din ve Maneviyat”, ruhsal değerler ve ilahi güçlerle bağlantı kurmak, anlam bulmak ve kendini gerçekleştirmek için dini veya dine benzer etkinliklere, düzenlemelere ve uygulamalara katılmaktır. Kilise, sinagog ve(ya) camiye gitmek, Yaratan’a dua etmek veya ruhsal tefekküre dalmak gibi dini ve(ya) manevi etkinlikler, maneviyat dünyasına giren unsurlardır (WHO and Classification ASaTT/ ICF d930).

1.1.1. Din Sosyolojisi Açısından Maneviyat ve İnanç Sistemleri

Sosyolojik literatürde inanç sistemlerinin, dinlerin ve(ya) yeni dini/manevi hareketlerin toplumsal boyutuna ve fonksiyonlarına ilişkin açıklamaları, çalışma hayatına da yansıma potansiyeli taşıması açısından önem arz etmektedir. Dinleri de içine alan ancak mutlak anlamda din bağlamında ele alınmayan inanç sistemlerinde maneviyatın toplumsal ve bireysel etkisi kabul edilmektedir. Buna göre maneviyat, kurumsal bir nitelik taşıyın veya taşımasın, herhangi bir inanç sisteminin bir unsurudur.

Bir dine/inanç sistemine sürdürebilir bağlılık, genelde o dinin/inanç sisteminin temel ilkelerine içtenlikle inanmaktan oluşmaktadır. Emile Durkheim (1858-1957), bu imanı/inanma eylemini, “tapınma” kavramı ile açıklamaktadır. Dolayısıyla inanç/iman, bir hakikate veya Yaratan’a tapmaktan ibaret olan zihinsel/manevi/ruhsal haldir. Ancak inanç/iman, her ne kadar bireyin iç derinliklerinde bulunan bir ruhsal eğilim gibi görünse de bireyi bu inancıyla bilfiil olarak ayakta tutan yine de toplumsal yapı ve kurumlardır (Durkheim, 2010, s. 578-579).

Çünkü geleneksel olarak hangi dini/manevi/dogmatik/felsefik kaynaktan beslenmiş olursa olsun herhangi bir inanç sistemi, toplumsal bir olgu olarak ortaya çıkan evrensel ve sosyolojik bir fenomendir. Bu açıdan bakıldığında inanç sistemleri, toplum hayatının bütün alanlarında etkili olmakta ve dolayısıyla insanları her yönüyle kendilerine bağlamaktadır. O kadar ki hemen bütün büyük inanç sistemleri, sosyal, siyasi/idari ve iktisadi kurumların oluşmasına katkıda bulunmuştur (Durkheim, 2010, s. 570-571).

Durkheim, inanç sistemlerinin başvurduğu temel kaynakların/argümanların birbirinden farklı olsa da hemen hepsinin varoluşsal gerçeğin belirli unsur ve şartlarını az veya çok yerine getirdiklerini düşündüğü için, kendilerine göre doğrudur (Aktay, 2007, s. 133-134).

Yine bu mantıksal anlayış doğrultusunda maneviyat, genelde herhangi bir inanç sistemine bağlı olsun veya olmasın, dolayısıyla kendini dindar olarak hissetsin veya hissetmesin kişinin kendi ruhsal/psikolojik tecrübesi veya farkındalığı olarak tanımlanmaktadır (Schüle, 2008, s. 50-52).

Dünyaya gelen her akıllı insan, fitratın bir gereği olarak hayat ve ölümüne dair bilgi sahibi olmak ister. Bu doğal merak, mana/hikmet/hakikat arayışının bir tezahürü olarak da izah edilmektedir. Bu anlamda her inanç sistemi, sosyolojik bir yaklaşımla bireysel ve toplumsal boyutuyla manevi/ruhsal ihtiyaçlara cevap veren bir işleve sahip olduğu kadar anlam/hikmet/hakikat üreten bir özellik de ortaya koymaktadır. Manevi açılımlarıyla her bir inanç sisteminin toplumları etkilediği gerçeğinden yola çıkarak, toplumların da geniş açılımlı bir mana/hikmet/hakikat nizamı olduğunun da altı çizilmektedir. Bu bağlamda inanç sistemleri, vahye dayansın veya dayanmasın mana/hikmet/hakikat içeren bir kaynaktır (Berger, 2002/a, s. 127-129).

Bir inanç sistemi, kendine tâbi olan insanlara manevi unsurlarıyla mana/hikmet/hakikat kapsamında bazı gizemli, meta-fizik gerçekler sunmanın ötesinde bir dünya görüşüne ve buna bağlı olarak bir yaşam tarzı da takdim etmektedir. Geerts (2007, s. 176-177), bu tespitten yola çıkarak, hemen bütün inanç sistemlerinin ortak vasıflarının/fonksiyonlarının/unsurlarının anlamlı sembollerden oluştuğunu söylemektedir. Bu inanç sistemleri, insanların ruhsal/psikolojik hallerinin güçlenmesine yönelik olarak sürekli olarak manevi telkin ve destekte bulunmaktadır. Manevi telkin ve destekler, genelde ontolojik bağlamda ve hikmet/hakikat çerçevesinde kendine has bir dil/kavram/yaklaşım ile yapılmaktadır.

1.1.2. Maneviyat ile Din/Dindarlık Arasındaki İlişki

Maneviyat tanımından yola çıkarak, maneviyat ve din/dindarlık arasında mantıksal/duygusal bir ilişkinin olup olmadığı her zaman bariz bir şekilde ortaya koymak mümkün olmamaktadır. Bir başka ifadeyle din/dindarlık ve maneviyat arasındaki bağ, tek bir temada toplanmayacak kadar çeşitlilik göstermektedir. Zinnbauer ve ekibi (1997, s. 555-557), 11 ayrı örneklem grubuna mensup 112 erkek ve 234 kadın katılımcıdan kendi din/dindarlık ve maneviyat tanımını aldıktan sonra elde ettikleri verileri içerik analizine dönüştürmüş ve din/dindarlık ve maneviyat arasındaki girift ilişkiyi/ilişkisizliği dört kategoride belirlemiştir.

Bu kategoriler ana hatlarıyla şu şekildedir: (1) Din/dindarlık olmaksızın maneviyatın, (2) maneviyat olmaksızın din/dindarlığın yanında (3) din/dindarlık ile buna paralel olarak maneviyatın da olduğu bir ilişki. Bunun dışında bir kategori daha

var ki (4) bu kapsamda olan katılımcılar, ne dindar (yani ne bir dine mensup), ne de maneviyata yatkındır. (Bkz. Tablo 1).

Tablo 1: Din/Dindarlık ve Maneviyat Arasındaki İlişki/İlişkisizliğinin Boyutu

Kategori	Din/Dindarlık, Maneviyat İlişkisi	Açıklama
1	Din/Dindarlık Yok, Maneviyat Var (I am spritual but not religious/Maneviyata yatkınım ama dindar değilim)	Herhangi bir dine mensup olmadığı halde kişi, tabiatın ruhsal ikliminden manevî haz almakta ve inanç bağlamından ziyade ruhsal rahatlama için mistik duygularla meditasyon yapmaktadır.
2	Din/Dindarlık Var, Maneviyat Yok (I am religious but not spritual/Dindarım ama maneviyata yatkın değilim)	Kişi, herhangi bir dine mensup olduğu için, dinin emirlerine ve toplumun beklentilerine uygun olarak dindar görünmekle birlikte dinî kuralları bilinçsizce yani manevî haz almaksızın yerine getirmektedir.
3	Din/Dindarlık Var, Maneviyat Var (I am both religious and spritual/Hem dindarım hem de maneviyata yatkınım)	Kişi, herhangi bir dine mensup olmanın şuuru ile toplum için değil sadece inancına sadık kalmak niyetiyle samimi olarak ibadetlerini yapmak suretiyle manevi haz almaktadır.
4	Din/Dindarlık Yok, Maneviyat Yok (I am neither religious nor spritual/Ne dindarım, de de maneviyata yatkınım)	Kişi, herhangi bir dine mensup olmadığı için kendini dindar olarak görmediği gibi maneviyata da yatkın değildir.

Kaynak: Zinnbauer vd., 1997, s. 555; Buchner, 2009, s. 56-59; ve kendi değerlendirmelerimiz.

Maneviyatı yaşamaksızın bir dine bağlı olarak sergilenen dindarlık anlayışı, iç dinamiklerden ziyade dış şartların etkisi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Böyle dindar kişiler, örneğin bir duayı anlamadan ezbere okumakta ve/fakat içeriğini anlamadığı veya anlamak istemediği için, ibadetlerinden manevi lezzet alamamaktadır (2).

Hemen bütün klâsik (monoteist) dinler ve diğer inanç sistemleri, mensuplarının ruhi duygularını tekemmül edebilmelerini sağlayan ibadet, zikir, tefekkür ve meditasyon gibi pratik manevi yöntemlere sahiptir. Bu bağlamda bir dine/inanç sistemine inanan ve bu dini/inanç sistemini samimiyetle yaşayan dindar bir insan (mümin), bilinçli olarak manevi yükümlülüklerini içtenlikle yerine getirmek suretiyle manevî haz alma imkânını elde etmektedir (3). Bu kategorinin fikri yaklaşımı, dinin maneviyatı da kapsayacak kadar geniş bir alana hitap ettiği yönündedir. İnançlı insanlar, çeşitli sebeplerden dolayı dini etkinliklere katılma ihtiyacı duymakta ve bunların bir kısmı da manevi yönden kendini geliştirmek amacıyla gönüllü olarak ibadet etmektedir. Bu yönüyle din, maneviyata engel olmadığı gibi tam aksine maneviyatın dini inançlar bağlamında yaşanmasını sağlayan en sağlam temel kaynak olma vasfını taşımaktadır.

Din/dindarlık, her ne kadar bazı inançlı fakat gafil insanların manevi duygularını tam olarak yeşertmiyor ise de (2) dini şuurlu bir de şekilde yaşayanların maneviyatını mutlak anlamda güçlendiren tek kurumdur (3).

1.1.2.1. Din/Dindarlık Olmaksızın Maneviyatı Yaşamak veya Yaşamamak

Herhangi bir dine bağlı olmaksızın dolayısıyla kendini dindar olarak tanımlamayan (ateist) bir kişi, maneviyatı içtenlikle yaşayabilmektedir (Tablo 1: Kategori: 1). Örneğin böyle (dinsiz) bir kişi, hakikate erişmek niyetinden çok duygusal rahatlama elde etmek için meditasyon uygulamakta ve bundan manevî haz alabilmektedir (Buchner, 2009, s. 56-59). Burada kurumsal dinden uzaklaşan ve dinin emirleri dışında mistik tecrübe gibi başka kaynaklardan kişisel manevi tecrübeler elde eden bir insan tipi söz konusu olmaktadır.

Bu kategoriye giren insanlar, genelde maneviyatın dinden daha geniş olduğunu savunmaktadır. Buna göre maneviyat, dini gelenek ve kurumlardan

bağımsız bir olgudur. Merhamet, sevgi, şefkat ve affedicilik gibi iç hasletleri açıklamak için dini kaynaklara başvurma gereği bulunmamaktadır. Çünkü maneviyat, insanın doğuşundan itibaren var olan bir potansiyel olduğu kadar kişinin bireysel/duygusal iç dinamizmine de olumlu bir şekilde katkı sağlamaktadır. Bu yaklaşımla din/dindarlık ile maneviyat, zıt kutuplara yerleştirilmesinin ötesinde dini kurumlar, statik ve inanç temelli olmaları hasebiyle eleştirilmektedir. Sonuç itibarıyla zıt kutuplu bir yaklaşım çerçevesinde dinin böldüğü, maneviyatın ise birleştirdiği iddia edilmektedir (Düzgüner, 2016, s. 16).

Dinin/dindarlığın olmadığı bir ortam, her ne kadar din dışı duygularla maneviyatın yaşanmasına imkân tanıyorsa da 4. kategoride görüldüğü üzere (Tablo 1) maneviyatın dışına çıkma riskini de içinde barındırmaktadır.

1.1.3. Maneviyat ve Bağlılık Arasındaki İlişki

Ampirik araştırmalar, din/dindarlık ile maneviyat arasında müspet bir korelasyonun varlığını ortaya çıkartmıştır. Bir başka ifadeyle, dindarlık, içten gelen samimi bir inanç ile yaşandığında bunun bir sonucu olarak maneviyat da söz konusu olmaktadır. Her ne kadar din/dindarlık ile maneviyat arasında mutlak anlamda bir bağ olmasa da maneviyatın mahiyetinde genelde klâsik (monoteist) dinlerin unsurları bulunmaktadır. Dini içerikli maneviyat anlayışında Tanrı ve peygamberlerine yönelik bir bağlılık/iman/teslimiyet söz konusu iken profan içerikli maneviyat anlayışında daha çok doğaya, kâinata veya sosyal hayata bir bağlılık dikkati çekmektedir (Buchner, 2009; s. 59-60).

Manevî bağın sosyal boyutu, dünyevi, toplumsal ve(ya) insanidir. Sosyal hayata yönelik manevî bağ, herhangi bir şekilde iki şey veya iki kişi arasında zihinde veya kalpte kurulan irtibat veya ilgidir. Kişiler, birbirilerine saygı ve sevgi gösterirse aralarında uyumlu bir manevi frekansla oluşacak ilişki sayesinde karşılıklı duygusal yakınlık meydana gelmektedir.

Maneviyat kavramı birçok tanımında içsel olan yani maddi olmayan olarak tanımlansada bazen maddi olarak da başlayıp kişinin iç dünyasını yani maneviyatını doğru bir yol alır. Şöyle ki bir Müslüman zekât ibadetini maddi olarak yerine getirmiş olup, manevi dünyasına dair bir işlem yapmış olmaktadır. Bir ateist bazen bir düşküne yardımında bulunduğu zaman ya da bir doğa yürüyüşü yaptığı zaman

manevi dünyasına bir yol almış olur. Sonuç itibari ile maneviyat kavramı tamamen işçel bir duygu olarak tanımlansada, bazen dışsal etkenlerin de etkisi ile kişinin iç huzuruna katkı sağlayabilmektedir.

1.1.4. Maneviyat, Moral ve Etik (Ahlak) Arasındaki İlişki

“Türkçenin bilim, sanat, edebiyat ve öğretim dili olarak gelişmesini ve her alanda doğru kullanılmasını sağlamak” (<http://tdk.gov.tr/tdk/kurumsal/gorev-ve-hedef/>, Erişim: 11.09.2020) gibi bir ulusal misyon üstlenmiş olan Türk Dil Kurumu (TDK), maneviyatı, kısaca “maddi olmayan, manevi şeyler” olarak tanımlarken (<https://sozluk.gov.tr/>, Erişim: 11.09.2020) aynı kelimeyi mecazi olarak “yürek gücü/moral” olarak da açıklamaktadır.

Bu resmi yaklaşıma göre maneviyat, aynı zamanda moral ile eş değer bir anlama sahip olmaktadır. Nitekim TDK, Fransızca “Morale” kelimesinden Türkçeye girmiş olan moral kelimesini “Bir insanın ruhsal/manevi gücü, maneviyatı” olarak takdim etmekte ve bu bağlamda “moral bulmak” deyimini “yürek gücünü, maneviyatını güçlendirmek”, “moral çöküntüsü”nü ise bu mantık anlayışı doğrultusunda “manevi dirençsizlik, ruhsal yönden direnememe, cesareti yitirme, demoralizasyon” olarak takdim etmektedir (<https://sozluk.gov.tr/>, Erişim: 11.09.2020)

Peki etimolojik olarak moral, maneviyat ile eş anlamlı bir kelime olarak kabul etmek mümkün müdür? Moral kelimesinin tarihsel arka plânına baktığımızda bu kelimenin kökü, Latince “Moralis” kelimesine dayanmaktadır. Latince “Mos” tekil olarak örf/gelenek/töre, çoğul olarak “Mores” ise örfler/gelenekler/töreler anlamına gelmektedir. Latin kökenli Romalı bilgin, Marcus Tullius Cicero (MÖ 106-43), Yunanca êthikê/ethos (etik/ahlak) kelimesini “philosophia moralis” (Moral Felsefesi) kapsamında değerlendirmek suretiyle Moral kavramını felsefik olarak etik/ahlak alanına kaymasına vesile olmuştur (Ritter ve Gründer, 1988, s. 149).

Böylece Batı dillerinde etimolojik kökenleri farklı da olsa hem etik, hem de moral, örf/gelenek/töre anlamından daha çok ahlakın bir nesnesi olmuştur. Daha somut bir ifadeyle İngilizce’de ve Almanca’da ahlak kelimesinin karşılığı olarak kullanılan “etik” kelimesinin kökeni, Yunanca “ethos”dan gelmişken, İngilizce’de ve Almanca’da ahlak kavramını ifade etmek üzere kullanılan Morality (Ing.) ve

Moral(itaet) (Alm) kelimesi, Latince “mos” kelimesinden türetilmiştir. Dolayısıyla ister etik, isterse moral denilsin, Batı literatürü ve dolayısıyla Batı insanı, bundan maneviyattan ziyade “ahlak” veya “ahlaka ait olan” şeklinde anlamaktadır.

Türkçede kullanılan ahlak kelimesi ise, etimolojik açıdan Arapça “Hulk” ve “Hılk” kelimelerinden türemiştir. Birincisi, “yaratılış” (fıtrat) ve insanın yaratılış ve ruh özelliklerinin tümünü dile getiren bir deyiminin çoğulu olarak “huylar, seciyeler, mizaçlar, âdetler, karakterler, alışkanlıklar” anlamlarına gelirken, ikincisinin karşılığı “yaratılmışlar/yaratıklar”dır. “Hulk”, insanın beden ve ruh bütünlüğü ile ilgili olduğuna göre, ahlak, insanın bir amaca yönelik olarak, kendi isteği ile iyi davranışlarda bulunup, kötülüklerden uzak kalma istemesidir.

Tarihsel ve etimolojik bağlamında moral ile maneviyat arasında direkt bir bağın kurulması söz konusu olmadığı halde TDK'nın moral kelimesini maneviyat olarak takdim etmesi ya bir tercüme hatasına ya da sebep sonuç bağlamında geniş bir açılımı esas alan bir anlayışa dayanmaktadır. Çünkü mantıksal olarak moral değerlere yani ahlaki/etik kurallara riayet eden insanlardan kökeni ilahi/manevi olan yaratılış yasalarına da bağlılık göstereceği beklenmektedir. TDK'nın moral ve maneviyatı aynı kategoride değerlendirmesine müsaade eden başka bir bakış, aslında felsefenin bir kolu olan moral konusunun aynı zamanda teolojik etik (ahlak ilahiyatı) ve meta etik bilim dallarıyla da ilgi olmasıdır Meta etik, ahlaki/manevi düşünmenin, konuşmanın ve davranışının meta fizik, tecrübi, semantik ve psikolojik şartlarını ve sonuçlarını incelerken, teolojik etik daha çok ahlak ve din/iman arasındaki ilişkiyi analiz etmektedir (<https://en.wikipedia.org/wiki/Moral>, Erişim: 12.09.2020).

Ama esas itibariyle moral konusu, çıkışı itibariyle insanların davranışlarıyla daha doğrusu belirli olay ve durumlarda insanlardan beklenen doğru tutum ve davranışlarıyla ilgilenen bir ahlak alanıdır. Dolayısıyla belirli hukuksal düzen çerçevesinde doğru olarak kabul edilen ve insanlar tarafından uyulması beklenen belirli davranış kalıpları da zaten ahlakın/etiğin konusu olmaktadır. Toplumsal veya (aynı zamanda) ilahi/manevi değer ve normlara dayanan bu örf, âdet ve(ya) kurallar, önemli ve anlamlı bulunduğundan dolayı meşruiyet de kazanmaktadır (Düell vd., 2006, s. 428-430).

Çalışmamızda galat-ı meşhur bir nitelik taşıyan “moral bulmak” gibi deyimler hariç moral kelimesi, TDK’nın yansıtmak istediği algıdan farklı olarak Batı dillerinde kullanıldığı üzere normatif anlamda ahlak/etik ve pratik hayata yansımaları şeklinde değer/hak/sorumluluk/ilke/disiplin olarak ele alınmaktadır. Örneğin işçilerin “çalışma morali”ndan bahsedilirken burada onların çalışma hayatına dair manevi bakışlarından ziyade çalışma ahlakı/etiği/disiplini yani işçilerin çalışma hayatında geçerli olan ahlaki/etik kurallara ne derece bağlı oldukları anlaşılmalıdır.

1.1.5. Maneviyat Eksikliğine Bağlı İç Sıkıntılar

NANDA (North American Nursing Diagnosis Association/Kuzey Amerika Bakım Teşhisleri Birliği), “Manevi Stres” (Spiritual Distress) kavramını bakım hizmetlerine ihtiyaç duyan bir kişinin iç dünyasında duyduğu sıkıntılı bir rahatsızlık olarak tanımlamaktadır. Buna göre manevi stres, kişinin yaşamına bir anlam veren, kendisine normal şartlarda ümit ve güç sağlayan inanç ve değer sisteminde bir sarsıntı yaşaması durumunda ortaya çıkan psikolojik yönden acı veren bir iç sıkıntıdır.

Mesela bir insanın aniden ölümcül bir hastalığa yakalanması gibi durumlarda kişinin manevî dünyası ciddi anlamda sarsılabilmektedir. Diğer yandan bir hastanın dini inançları ile tıbbi tedavi ve rehabilitasyon programları arasında bir sorun/çatışma yaşandığında kişide manevi sıkıntılar ortaya çıkabilmektedir. Somut bir örnek vermek gerekirse inançlı bir Müslüman hastanın domuz pankreasından meydana getirilmiş bir ilaçla tedavi edilmesi gerektiğinde kişinin maneviyatı sarsılabilmekte ve bu durumda eğer kişinin inancına uygun alternatif bir terapi yöntemi önerilmediğinde kişi manevi strese girebilmektedir. Bu da tedavinin etkili olması önünde bir engel teşkil etmektedir.

Bir kişide manevî sıkıntıların ve huzursuzlukların varlığı, bazı emarelerin belirgin ve kalıcı hâle gelmesi durumunda ancak anlaşılabilir. Psikolojik sancılar, kendinle veya toplumla yabancılaşma, gereksiz korku ve endişeler, suçluluk duygusu, öfke ve kin, manevi duygulardan uzaklaşma, çaresizlik ve ümitsizlik gibi duygu ve tepkiler, manevi sıkıntıların varlığına dair önemli belirtilerdir.

Velosa ve çalışma arkadaşlarına göre manevi strese yol açan unsurların başında aşağıdaki faktörler gelmektedir (Velosa vd., 2017, s. 4-5):

- 1.) Yaşamın kalitesini sarsan ekonomik sıkıntılar.
- 2.) Ölüme dair derin kuşkuların ve korkunun ortaya çıkması.
- 3.) Sık sık ölümü hatırlamak, ölmeyi arzulamak veya intihara yatkın olmak.
- 4.) İnançları ve güven ortamını zedeleyebilecek çoğu zaman zincirleme olarak meydana gelen olumsuz olaylar.
- 5.) Bedensel bazı hastalıkların, psikolojik rahatsızlıkların yol açtığı elem duyguları.
- 6.) Çaresizlik ve ümitsizlik gibi menfi duyguların kişiyi rahatsız etmesi.
- 7.) Melankolik bir hal üzere kendini toplumdan soyutlamak.
- 8.) Dini duygulara karşı şüpheli bakmak ve inançsızlık ikliminde maneviyattan uzaklaşmak.

Manevi sıkıntıların bir kısmı, bilinçsizliğe, dikkatsizliğe ve nihilizme sebebiyet veren manevi sarsıntıların bazen bir yansıması olacağı gibi, aynı zamanda bir sonucu da olabilmektedir. Tükenmişlik, bitmişlik, beyhudelik, nemelazımcılık duyguları gibi açıkça görülebilen bazı manevi sıkıntılar, manevi boşluğun veya fitri sapmaların bir yansımasıdır. Manevi sıkıntılar içinde olan kişilere klinik manevi rehberlik kapsamında rehabilitasyon hizmetlerinin sunulması gerekmektedir (Küçük, 2017, s. 38).

1.1.6. Maneviyat/Din ve Sağlık Arasındaki İlişki

Bütün semavi dinler, bedensel ve ruhsal hastalıklarla ilgilenmiş ve insanlara tevhit inancı istikametinde selamete giden manevi yolları göstermiştir. İslâm Peygamberi Hz. Muhammed de sağlık, saadet ve maneviyat bağlamında birçok tavsiyede bulunmuştur. İslam bilginleri, Hz. Muhammed'in sağlık ile ilgili sözlerini, Tıbb-ı Nebevi ismi verilen kitaplarda derlemiştir. Tıbb-ı Nebevi, tıp ile ilgili Kuran ayetlerini ve sağlık ile ilgili Peygamber hadislerini içine alan bir terimdir. Tıbb-ı Nebevî konusunda şimdiye kadar ellinin üzerinde kitap yazılmıştır. Tıbb-i Nebevinin ağırlıklı noktasını koruyucu hekimlikle ilgili hadisler teşkil etmektedir. Tıbb-ı Nebevide tedavi/terapi, üç şekilde ele alınmaktadır (Karabulut, 1993. s. 12-13):

- 1.) Doğal ilaçlarla yapılan terapi.

- 2.) Manevi telkinlerle yapılan terapi.
- 3.) Hem doğal ilaç hem de manevi telkinlerle yapılan terapi.

Dinlerin, insanların sağlıklarına sağladıkları katkıları üzerine araştırmalar yapmış olan Hıristiyan dinine mensup tıp tarihçisi Henry Sigerist, (1943, s. 69–70), bu konuda şunları ifade etmektedir: “Toplumun hastalara karşı yaklaşımındaki devrimsel ve önemli değişim, İsevilik sayesinde gerçekteleşmiştir. İsevilik, garibanlara, hastalara ve gönlü kırık olanlara yöneldi ve onlara selamet, yani yeniden ruhsal ve fiziksel iyileşme vaat etti. Böylece hasta insanların toplumdaki konumu, bir önceki dönemlere göre temelde değişti.”

Geleneksel pozitivist tıp, uzun yıllar sağlık, hastalık ve kendini iyi hissetme hâli gibi temel insani konuları ağırlıklı olarak fiziki, bedeni ve biyolojik boyutuyla ele almıştır. Alternatif tıp ve psikoloji, inançların ve bu doğrultuda ortaya konulan teorik ve pratik girişimlerin insanların hastalıklarıyla baş etmedeki rolünün varlığını ortaya koymuştur. Örneğin sürekli olarak kiliseye giden ve(ya) din kurumlarının manevi hizmetlerinden yararlanan veya herhangi bir inanç sisteminin meditasyon gibi manevi pratiklerini uygulayan inançlı kişiler, stres ve depresyonla baş etmede, madde bağımlılıktan kurtulmada, kalp hastalıklarından uzak kalmada, yüksek tansiyonlarını önlemede, ağrılarını gidermede ve ölümcül hastalıklara yakalanmamada daha başarılı oldukları ortaya konulmuştur (Başbakkal, 2005, s. 25).

Bugün batı dünyasında özellikle son yıllarda Prof. Dr. Harold König'in öncülüğünde yapılan birçok bilimsel araştırma, din ile sağlık, maneviyat ile mutluluk, maneviyat ile hastalıkları yenebilme ve(ya) hastalıklarla yaşayabilme arasındaki pozitif korelasyonuna işaret etmektedir. İstatistiksel veriler eşliğinde teyit edildiğine göre bedensel sağlık ile kişisel inanç arasında her zaman müspet bir ilişki bulunmaktadır. Bir başka deyişle inançlı insanlar, genelde daha sağlıklı yaşamakta, musibetlere karşı daha çok mukavemet stratejilerine sahip olmaktadır. Ayrıca maneviyatı güçlü olan insanların hayat memnuniyeti daha üst seviyelerde seyretmekte ve ortalama ömürleri maneviyatı zayıf olanlara göre daha uzundur

König'in bilimsel çalışmalarından elde edilen bilgilere göre, birçok inançlı kişi, özellikle strese karşı mücadelede dine ve(ya) manevi değerlere daha çok müracaat etmektedir. Hangi dine mensup olurlarsa olsunlar manevi yönden aktif

olan, ibadetlerini ihmal etmeyen ve sürekli olarak dua eden insanların ortalama ömürleri daha yüksek, tansiyonları daha düşük, bağışıklık sistemleri daha güçlü, kalp ameliyatından sonra hayatta kalma şansları daha yüksek ve depresyona karşı daha dayanıklı olmaktadır (König vd., 2001/a, s. 12-15).

Kısacası König'in yaşam, anlam ve kutsal olanla ilişkileri ele alan araştırmaları, inançla fiziksel iyilik hâli arasındaki bağlantıyı ortaya koyduğu gibi maneviyat ile psikolojik ve zihinsel sağlık arasındaki olumlu ilişkiyi yani manevî sağlığı ispatlamaktadır. Elde edilen sonuçlar şu şekilde sıralanabilir (König vd., 2001/b, s. 352–357):

- 1.) İbadet amacıyla kilise gibi dini kurumlara gidenler, hiç gitmeyen veya çok az gidenlere göre ameliyat sonrası hastanede daha az yatmakta ve dolayısıyla daha erken taburcu olmaktadır.
- 2.) Düzenli olarak dini kurumların ayinlerine katılanlar, kendi başlarına evde ibadet edenler veya dini kitaplar okuyanlar, daha az hipertansiyona yakalanmaktadır.
- 3.) Dinsel etkinliklere periyodik olarak katılanların bağışıklık sistemleri daha güçlü olmaktadır.
- 4.) İnançlı kişiler, hastaneye yattıklarında stres veya depresyon gibi psikolojik sorunlara da az yakalanmaktadır.
- 5.) Genelde inanca insanlar, kötü alışkanlıklardan uzak durdukları için, farkında varmadan daha sağlıklı yaşamaktadır.
- 6.) Din kurumlarının ayinlerine katılanların önemli bir kesiminde, alkol tüketimi ile sigara kullanımı daha düşük seviyede seyretmektedir.
- 7.) Dinini bilinçli olarak yaşayan Hıristiyan gençlerde uyuşturucu ve alkol alışkanlığı, erken cinsel sapkınlıklar veya suç teşkil edecek davranışlar daha az sıklıkla görülmektedir.

Diğer taraftan Kendler ve arkadaşları, dünyaya ikiz olarak gelmiş 2.616 erkek ve bayana maneviyata bağlılık ile psikolojik rahatsızlıklar ile ilgili sorular sorulmuştur. Dindarlığı yansıtan genel ve sosyal dindarlık, Tanrı Baba, Hâkim Tanrı, Mağfiret, Şükür, Uzlaşma/Barışma gibi yedi unsur tespit edilmiştir. Bu bağlamda şu

sonuçlar elde edilmiştir: Belirli dinî duygu ve inançlara sahip olanlarda, korku (anksiyete), panik bozuklukları ve madde bağımlılığı gibi psikolojik risklere maruz kalma olasılığı oransal olarak daha düşük seyretmektedir (Kendler vd., 2003, s. 496-503).

Benzer bir alışma, Smith ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. 147 araştırmadan ve yaklaşık 100 bin kişiden oluşan bir meta-analizinde dindarlık ile depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Varılan sonuç, König ve Kendler'in çalışmalarında olduğu gibi benzerlik arz etmektedir. Buna göre dindarlığın gcl olarak yaşanması ile kişide depresif semptomlar azalmaktadır. Üstelik bu sonuç, yaş, cinsiyet ve etnik mensubiyete göre değişmemektedir (Smith vd., 2003, s. 614–636).

İman, maneviyat ve sağlık arasındaki etkileşimi araştıran Walach ve ekibi, uygulamadaki maneviyatın önemini ve ortalama ömre katkısını başka bir perspektiften ele almaktadır. Buna göre bir kişi, manevi yönden uygulamaya dönük tutum ve davranışlarda bulunmadığında psikolojisini etkileyen semptomlar açısından bir risk faktörü oluşurmaktadır. Bu saptamayı, tersinden okuyacak olursak, şu sonuca varabiliriz: Manevi tecrübeler, psikolojik yüklerin ortadan kaldırılmasına yardımcı olan etkenlerdir. Maneviyatın gclendirilmesine yönelik olarak sürekli olarak yapılması gereken ibadetler, dualar ve meditasyonlar, bütüncül sağlık açısından bedensel hareketler kadar önemlidir. Gerçek ve kalıcı sağlık, bedensel ve dinsel/manevi etkinliklerin birlikte yapılması ile sağlanabilmektedir (Wallah, 2005, s. 17).

Bir başka deyişle maneviyatını aktif olarak yaşayan bir kişinin ruhsal sağlığı daha gelişmiş olmaktadır. Dolayısıyla böyle bir kişi, psikolojik rahatsızlıklara karşı kendini daha iyi korunabilmekte, sağlıklı ve uzun bir ömür yaşama şansına daha çok sahip olmaktadır.

1.2. Türkiye Literatüründe Maneviyat Kavramı

Müslüman bir ülke olan Türkiye'nin sosyal yapısı, Batı toplumlarına göre tarihsel ve kültürel boyutuyla farklılık arz ettiğinden dolayı Türk toplumunun maneviyat kavramına yüklediği anlam da bu bağlamda farklı olması beklenmektedir. Türkiye, Cumhuriyetin kurulmasıyla birlikte idari sistemini her ne kadar Batı standartlarına göre şekillendirmekte ise de Türk toplumu, maneviyat konusuna kendine özgü

anlayış çerçevesinde ve ağırlıklı olarak İslam'ın geleneksel olarak temel ilkeleri doğrultusunda yaklaşmaktadır.

1.2.1. Türk Toplumunda Maneviyat Algısına Yönelik Akademik Çalışmalar

Az sayıda da olsa Türk toplumunun maneviyatına ilişkin görüşünü ortaya koymaya yönelik alana yönelik ampirik araştırmalar, Türk toplumunun maneviyatı ağırlıklı olarak din ekseninde ele aldığı, dini ve manevi unsurları özel hayatlarında bir arada kullandıklarını göstermektedir.

Örneğin Türkyılmaz (2008, s. 86-90), Türkiye'de yaygın olarak kullanılan Mizaç ve Karakter Envanteri (The Temperament and Character Inventory/TCI) kapsamındaki uyarılama çalışmasında alt ölçek olarak "kendini aşma ile manevi kabullenme" puanlarını kullanarak, dini/manevi eğilimlerle genetik yapı arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak amacıyla tek ve çift yumurta ikizleri üzerinde bir araştırma yapmıştır. Çalışmanın sonucunda katılımcıların dine ve maneviyata önem verme derecelerinin hemen hemen eşit değerde olduğu tespit edilmiş olmakla beraber maneviyatın alt unsurları ile dinin inanç unsurları arasındaki ilişkinin anlamlı seviyede seyretmediği de ortaya çıkartılmıştır.

Maneviyat ve dini inançlar arasındaki ilişkinin pozitif olmasına rağmen anlamlı düzeye ulaşmamasının nedeni, maneviyat ölçeğinde yer alan unsurların çağrıştığı ifadelerinin farklı bir din ve kültüre sahip olan Türk toplumu tarafından farklı algılanmasına bağlanmaktadır. Bir başka neden ise büyük bir olasılıkla örnekleme de yer alan manevi unsurların Türk toplumuna yabancı gelen değişik mistik çağrışımlara sebebiyet vermiş olacağı yönde olmaktadır (Türkyılmaz, 2008, s. 98-99).

Batı'da geçerli olan maneviyatın alt boyutlarının kültürel yönüyle Türk toplumunun genel din anlayışı ile uyuşmaması gerçeğinden yola çıkarak, maneviyat ekseninde dikkat eğitim modellerinin oluşturulmasından önce alana yönelik ampirik araştırmaların kavramsal içeriği de yerli ve milli kültürün kodları ile hazırlanması gerekmektedir. Aksi takdirde elde edilen sonuçlar, tam anlamıyla Yaratan, din/dindarlık ve maneviyat arasındaki bağı ortaya koymaktan uzak kalacaktır.

Buna bir örnek olarak Bedel'in (2009) maneviyat ölçeğinin (Sprituality Scale) Türkçe geçerlilik/güvenirlilik test çalışmasında görmek mümkündür. Maneviyat ile din/dindarlık arasındaki ilişki ağının karşılaştırılması sonucunda Türk toplumunun algı bakımından maneviyatı dindarlıktan farklı gördüğü, bununla birlikte ikisi arasında doğal bir bağın varlığına da inandığı belirlenmiştir (Bedel, 2009, s. 162). Kuşkusuz bu sonuç, her ne kadar maneviyat ve din/dindarlık arasında bir bağın mevcudiyetine dair bir ipucu veriyorsa da diğer yönüyle de Türkiye'ye yaşayan insanların maneviyatı din/dindarlıktan neden farklı algıladıkları ile ilgili kesin bir bilgi vermemektedir.

Düzgüner de Türk toplumunun daha doğrusu Türkiye'de yaşayan farklı örneklem gruplarına din ve maneviyat algılarını ortaya çıkartmak maksadıyla birkaç araştırma yapmıştır. Düzgüner'e göre yaş ve eğitim seviyesinden bağımsız olarak katılımcılar, bu iki kavram hakkında fikirlerini kolayca ifade edebilmiştir. Düzgüner'in yaptığı araştırmalar, katılımcıların ekseriyetinin din ve maneviyat kavramlarını farklı olarak algıladıklarını ancak birbirleriyle yine de sıkı münasebet içinde olduklarını göstermektedir (Düzgüner, 2016, s. 23).

1.3. Meditasyon Kavramının Açılımı ve Uygulama Biçimleri

Meditasyonun tanımını yapmak, tıpkı maneviyatının tanımını yapmak kadar zordur. Meditasyonun gerçek boyutunu açıklamak ve mahiyetini anlatabilmek için yapılan tanımların birçoğu ya eksik ya da birbirleriyle çelişkili olmaktadır. Bundan dolayı çoğu zaman bu alanda çalışma yapan farklı dünya görüşlerine sahip olan araştırmacılar ve bilim insanları arasında ihtilaf olabilmekte ve okurlar arasında belirsizlikler de doğabilmektedir (Jaseja, 2009, s. 473).

Ne var ki dinlere bağlı olsun veya olmasın maneviyatın veya manevi yaşamın somut tezahürü, genelde bir ibadet türü gibi algılanan meditasyon ile ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla meditasyonun ne olduğunu anlayabilmek için, bunun manevi köklerine inmek, buna binaen meditasyon ve maneviyat arasında sıkı bir iş birliğinin/bağının olduğunu kabul ederek, arasındaki ilişkiyi ortaya çıkartmak gerekmektedir.

Kök itibariyle meditasyon, Latince "meditatio" (bir şey hakkında düşünmek/tefekkür etmek) ve "medius" (orta/merkez) kelimelerine dayanmaktadır.

Dolayısıyla meditasyon, zihinsel dikkatleri bir merkeze/noktaya yoğunlaşmak suretiyle ve ruhen rahatlamak amacıyla derin düşünmeye dalmak anlamına gelmektedir. Geleneksel olarak meditasyonun gayesi, manevi bilinci geliştirmeye yönelik bir ibadet türüdür. Örneğin Zen-Budizm inancına mensup rahipler, hayat boyu her gün saatlerce meditasyon yapmaktadır (Wellensiek, 2011, s. 69).

Hintli filozof Jiddu Krishnamurti'nin meditasyon kavramına verdiği tanım ise, meditasyonun sadece manevi yönünü değil sosyal hayattaki yerine de işaret etmektedir. Ona göre meditasyon, kişinin her yaptığı işte dikkatli ve ihtiyatlı olmasıdır. Örneğin birisiyle konuşurken, yürürken, düşünürken kişi hep dikkatli ve temkinli olmalıdır. Meditasyon bağlamında burada önemli olan kişinin neyi nasıl düşündüğüdür (<https://dfme-achtsamkeit.de/zitate-ueber-achtsamkeit/>, Erişim: 23.08.2020).

1.3.1. Maneviyat ile Meditasyon Arasındaki İlişki

Şu bir gerçek ki dinlere bağlı veya bunlardan bağımsız olarak maneviyatı fiilen yaşayabilmek için, belirli uygulama biçimlerine her zaman ihtiyaç vardır. Hangi türden olursa bu uygulama biçimlerinin başında hemen her dinde veya inanç sisteminde şu veya bu şekilde ortaya çıkmış ve geliştirilmiş olan meditasyon yani iç âleme dönük derin düşünce (tefekkür, tezekkür) yöntemi gelmektedir.

Batı literatürlerinde meditasyon, daha çok kendini yönetme stratejisi olarak görülürken, geleneksel doğu kültürü anlayışında ise meditasyon, manevi/zihni gelişimi elde edebilmek için, kişisel iç potansiyeline yoğunlaşma ve bu şekilde bir yüce hakikate erişme yöntemidir (Andresen, 2000, s. 17-73).

Brown (1977, s. 236–73), araştırma amacına göre meditasyonun değişik yöntemlerle ölçülebileceğini ortaya koymuştur. Buna göre meditasyon, psikolojik, bilişsel ve duygusal değişkenlere göre ölçülebilmektedir. Brown, bu bağlamda meditasyonun araştırılmasında iki soruya önem vermiştir:

- 1.) Meditasyonda en önemli değişkenler hangisidir ve meditasyon değişkenleri nasıl operasyonel duruma getirilebilir yani çözümlenebilir?
- 2.) Meditasyon değişkenleri hangi bağlamda ve hangi oranda birbirleriyle ilişki halindedir?

Bu iki soruya bugün bile halen tatmin edici bir cevap bulunamamaktadır.

Cardoso ve çalışma arkadaşları (2004, s. 58-60), meditasyona ait operasyonel bir tanım çerçevesinde beş unsurun varlığına dikkat çekmektedir:

- 1.) Açık, tatbik edilebilir ve tekrarlanabilir unsurlara sahip olması gereken meditasyon ile ilgili olarak düzenli, spesifik ve tam olarak tanımlanabilecek bir teknik uygulanmalıdır.
- 2.) Meditasyonun uygulanmasında kısmen de olsa kas sistemlerinin de harekete geçmesine imkân verilmelidir.
- 3.) Kişi, meditasyon sürecinde ortaya çıkabilecek psikolojik ve fiziksel etkenler üzerinde analiz veya değerlendirme yapma ihtiyacı duymayacak kadar mantıksal bir rahatlama yaşamalıdır. Bir başka ifadeyle rahatlama türünün bir mantığı olmalıdır.
- 4.) Meditasyon yapan kişi, kendi inisiyatifi ve gayreti ile hedeflenen sonuca varabilmelidir. Yani kişi, meditasyon öğreticisinden (manevi rehberden) telkin ve yönlendirmelerinden bağımsız olarak meditasyonu etkin bir şekilde kendi başına evinden yapabilmelidir.
- 5.) Kişi, meditasyon yaparken, hedeflediği noktaya zihnen yoğunlaşabilme becerisini kazanabilmelidir.

Bu unsurları dikkate alarak, genel bir açılımla meditasyonun dikkat(lilik) elde edebilmek için, kişiye değişik teknikler aracılığıyla bilinçli farkındalık öğreten bir bedensel/zihinsel uygulama biçimi olarak tanımlamak mümkündür (Shapiro vd., 2003, s. 86-114).

Bu tanım, meditasyonda devreye giren dışsal mekanizmalara ağırlık verdiği için, kişinin iç duygularını yeterince ortaya koyamamaktadır. Kaldı ki meditasyonda önemli olan bedensel hareketlerden ziyade çoğu zaman içe dönük manevi dinamiklerdir. Gunaratana (1993) da meditasyon yapmak isteyen kişinin bu manevi sürece girmeden önce sağlıklı/ihlaslı bir tutum sergilemesi gerektiğinin önemine işaret etmektedir. Bu anlayışına göre kişi, meditasyonda hangi teknikleri yapacağından ziyade nasıl yapması gerektiğine vurgu yapılmaktadır. Buna göre meditasyonda dikkat edilmesi gereken unsurlar şunlardır:

- 1.) Hiçbir beklenti içinde olmamak: Her ne kadar baştan itibaren bir amaç verilmiş ise de kişi, bunları elde etme noktasında meditasyon süresini ve yönünü belirlememelidir.
- 2.) Gergin olmamak: Meditasyon yapan kişi, sakin bir şekilde görevini ifa etmelidir.
- 3.) Aceleci olmamak: Kişi, manen/zihnen gelişebilmesi için, sabırlı olmalıdır.
- 4.) Hiçbir şeye bağlı olmamak ve hiçbir şeyi reddetmemek: Meditasyon esnasında kişinin zihninde iyi ve kötü duygu ve düşünceler ortaya çıkabilir. Bunlar kişi tedirgin etmemelidir.
- 5.) Teslimiyetçi olmak: Kişi, kendi kendini rahatlatacak yol ve yöntemleri öğrenmeli ve değişime açık olmalıdır. Bu da ancak teslimiyetçi bir ruh ile mümkündür.
- 6.) Kabullenmek: Zihne, kalbe gelen iyi ve kötü duygu ve düşünceler, bir tecrübe kabilinde olduğu gibi kabul edilmelidir.
- 7.) Kendine karşı insafli olmak: Kişi, kendi şahsiyetinde karşı saygılı olmayı öğrenmelidir.
- 8.) Araştırmacı olmak: Kişi, iç ve dış dünyaya karşı sağlıklı bir şekilde tecrüsesünü geliştirmeli ve araştırmalıdır.
- 9.) Her bir sorunu bir fırsat olarak görmek: Kişi, azim ve gayretle kendi sorunlarını çözebilme yeteneğine kavuşabilmelidir.
- 10.) Karamsar olmamak: Kişi, kendi ve geleceği hakkında ümitsizliğe düşmemeli ve anı düşünerek negatif düşünce kaynaklarından kurtulmalıdır.
- 11.) Kıyaslamaya gitmemek: Kişi, kendi durumunu başkalarıyla kıyaslamamalıdır. Aksi takdirde ya kıskançlık ya da gurur hastalığına yakalanmaktadır.

ABD Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bakanlığına bağlı “Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Milli Merkez/NCCIH (<https://www.nccih.nih.gov/health/meditation-in-depth>, Erişim: 11.09.2020), hemen bütün meditasyon türlerinde mevcut olan dört etken/unsur üzerinden meditasyon kavramına bir açılım getirmektedir:

- 1.) Özellikle ilk kez meditasyon yapmak isteyenler, bunu sakin ve sessiz bir mekânda/ortamda yapmalıdır.
- 2.) Meditasyon yapan kişi, bu süreçte belirli bir duruş/pozisyon almalıdır (oturmak, diz çökmek, uzanmak, ayakta durmak, yürümek vb.).
- 3.) Kişi, dikkatini belirli bir noktaya/nesneye/söze/duaya vermelidir.
- 4.) Kişi, kendisi ve çevresi yani iç ve dış dünyasına yönelik olarak inanç/felsefe/maneviyat bağlamında yargıya varmadan belirli ve açık bir niyet/tutum sergilemelidir.

Kısacası hangi dinden, inanç sisteminden veya felsefik görüşten olursa olsun hemen bütün meditasyon uygulamaları, dikkat(lilik) becerisinin elde edilmesine yardımcı olmaktadır.

1.3.2. Meditasyon Türleri

1.3.2.1. Yoga

Hindistan'da ortaya çıkmış olan Yoga öğretisi ekseninde uygulanan meditasyon, tahmini olarak 10 bin yıl öncesine dayanmaktadır. Her ne kadar Hint yarımadasında yapılan arkeolojik kazılarda M.Ö. 6500-4500 tarihlerine ait meditasyon uyguladıkları anlaşılan heykeller bulunmuş ise de belki de bundan önceki tarihlerdeki uygulamalara göre Yoga teknikleri aleni olarak herkese öğretilmezdi. Dolayısıyla bu tarihlere ait yazılı metinler de bulunmamaktadır. Genelde sözlü bir gelenek olarak gurular (manevi rehberler) ve(ya) yogiler (yoga ustaları), müritlerine ve talebelere bu gizli meditasyon tekniklerini öğretmiştir

Yoga ile ilgili ilk yazılı kitabın milattan öncesi çağın başlarında tabip, dilbilimci, bilge ve yogi olan Patanjali tarafından yazıldığı düşünülmektedir. Yoga Sutra isimli kitapta Hindistan'ın en eski Yogi'leri tarafından kabul görmüş bütün Yoga tekniklerini gözden geçirmiş ve derlemiştir. Böylece Yoga terimi tanımlanmış, yöntemleri belirlenmiş ve bütün teknikleri sistematik bir yapı içinde ortaya konulmuştur (Güler, 2010, s. 27-28).

Yoga kelimesi Sanskritçe "Yug" kelimesinden türemiş ve "birleşmek" veya "bir araya getirmek" anlamlarına gelmektedir. Kavram olarak yoga, içsel bölünmüş sorunlu bir insandan farklı olarak kendi iç âlemiyle barışık olmak suretiyle kişisel

bütünlüğü yakalamış bir insan portresini yansıtmaktadır. Patanjali, klasik yoganın temel öğretilerini sekiz ana kolda toplamıştır (Fishman, 2008, s. 40-45).

1.) Yama: İnsanların topluma karşı ahlaki yükümlülüklerine dair temel ilkeler (Örn. Kimseye zarar vermemek, doğruluk, dürüstlük, nefse hâkim olmak, kanaatkâr olmak).

2.) Niyama: İnsanların ahlaki tutum ve davranışlarını belirleyen nefsanî dürtülerle mücadeleyle dair ilkeler (Örn. Manevî temizlik, mutmain olmak, dirayet, kalbi bakış, kâinatın altında yatan birliğe teslim olmak).

3.) Asana: Sanskritçede “bedensel duruş” anlamına gelen Asana, genelde rahat ve gevşek şekilde tatbik edilen özel duruş ve hareketlerden yani fiziksel/bedensel egzersizlerden ve fizik kültür yöntemlerinden oluşmaktadır (Örn. Öne Esneme Duruşu/The Forward Bend Pose; Kobra Duruşu/The Cobra Pose; Ağaç Duruşu/The Tree Pose; Dağ Duruşu/The Mountain Posture vb.). Bütün bu duruşlar, netice itibarıyla bedene ve iç organlara yönelik birçok sıhhi faydalar sağlamaktadır. Üçüncü basamakta kişi, ses dengesini, sağlık direncini/uyumunu, dengeli çalışma gücünü, tam hareket alanını ve her koldaki becerisini elde edebilmektedir. Bununla birlikte kişinin gizli gücü de açığa çıkartılmaktadır. Asana egzersizinin etkisini zihinde hissetmek bazen zaman alabilmektedir. Ancak kasları geliştirmeye yönelik bu egzersiz, istikrarlı bir biçimde sabırla devam edildiğinde zihin, huzur iklimine girebilmektedir.

4.) Pranayama: Burada bedensel ve zihinsel disiplinin yanında fizyolojik, psikolojik ve zihinsel sağlığın sağlanabilmesi ve yüksek ruh bilincinin elde edilebilmesi için, nefes kontrolü ve solunum çalışmaları yapılmaktadır. Bu teknik sayesinde astım, stres, depresyon gibi birçok psikosomatik rahatsızlıklar giderilebilmektedir.

5.) Pratyahara: Dünyevi emel, arzu, zevk, eğlence gibi baştan çıkarıcı nefsanî duygu ve sapmalardan arınabilmek için, nefes kontrolü sayesinde temel içgüdüleri manevî yönden kontrol altında tutmak.

6.) Dharana: Bilinçli bir şekilde dikkati itinalı bir biçimde bir noktaya/konuya odaklamaya yönelik teknikler.

7.) Dhyana: Şuurlu enerjinin ruhun merkezinden çıkmasını sağlayasıya kadar zihnen uzun bir müddet odaklanmayı öğreten bir meditasyon tekniğidir.

8.) Samadhi: İnsanın iç âleminde nefisten arındırılmış olarak temiz ruhuyla mutlak olarak buluşup birleşmesi ve kendi özüyle bir bütün olmasının sonucunda huzura kavuşmasıdır.

1.3.2.2. Zen

Sanskrit dilinden gelen Zen (chin.ch'an), "Batırma" anlamına gelmektedir. Zen, tarihsel süreç içinde Çin Budizm'in içinden türemiş kendine has bir inanç sistemi olarak bugün Kore ve Japonya başta olmak üzere diğer Asya ülkelerine de yayılmıştır. Tarihsel bağlamda Zen, Yoga ve Hinduizm ile benzerlikler arz etmektedir. Zen'in kurucusu konumunda olan Mahayana rahibi Bodhidarma, 520 yılında Hindistan'dan Çin'e göç ederek, Mahayana-Budizm'inde gelenek hâle gelmiş olan, Yoga'ya benzeyen meditasyon türünü tanıtmıştır. Mahayana-Budizm'inin Zen meditasyonunun geleneksel kökleri, Hint Yogasına, MÖ 6. yüzyılda yaşamış ve Tao düşüncesinin kurucusu kabul edilen Lao Zi (Yaşlı Bilge), Konfüçyüs (MÖ: 551-479) ve MÖ 4. yüzyılda yaşamış Chuang Tzu'nun Çin felsefesine dayanmaktadır (Brück, 2004, s. 24-30).

Dolayısıyla Zen, aynı zamanda dünya görüşlerinden bağımsız olarak icra edilen bir meditasyon uygulamasıdır. Gayesi, Zen meditasyonu aracılığıyla bunu uygulayanların bilinç düzeyini zihinsel yoğunlaşma teknikleri ile artırmak, hayat ve ölüm gibi konuların hikmetini ortaya çıkartmak ve böylece onların ruhsal/manevi yönden dirilmelerine ve derin tecrübe edinmelerine yardımcı olmaktır. Din ve sanatın iç içe girmesiyle birlikte Zen felsefesi, etkisini sosyal ve kültürel hayatın birçok alanında kendini göstermiştir. Örneğin kaligrafi (hüsnühat), güzel sanatlar, resim, mimarlık, sanat gösterisi, bahçe düzeni, okçuluk ve çay seremonisi bunlardan sadece birkaçıdır (Enomiya-Lassalle, 1998, s. 24-26.).

Zen-Meditasyonunu mahiyetine uygun ve başarılı olarak tatbik edebilmek için, beden duruşu, nefes alma ve içsel (manevi) duruş çok önemlidir. Beden duruşunun sağlıklı olabilmesi için kişinin, yerde bağdaş kurarak oturmalı ve derin nefes almalıdır. Doğru şekilde yapıldığında nefes, bir dalga gibi önce karın sonra

göğse yükselmektedir. Nefes verirken, önce karın sonra göğüs inmekte ve böylece toksinler temizlenmektedir.

Bu arada bedenin üst kısmı dik fakat sakin bir duruş sergilemelidir. Gözler yarı açık bir şekilde bir metre mesafedeki yere yoğunlaşmalı ve kişi, derin fakat sakin ve düzenli olarak nefes almalıdır. Bu şekilde yapılan bilinçli bir meditasyonda sinir sistemi sakinleşmekte ve beden bütün iç ve dış organlarıyla birlikte işlevsel olarak rahatlama sürecine girmektedir. İçsel (manevi) duruş, meditasyonun özüdür. Bu da zihnen “düşünmemeyi düşünmek” yönetimiyle sağlanmaktadır. Burada özellikle menfi şeyleri düşünmemek esas olmakla beraber “düşünmemeyi düşünmek” açılımından kasıt, zihnen uyuşuk bir hâl alma keyfiyetinden uzak kalmak ve derin tefekkür etmektir (Enomiya-Lassalle, 1998, s. 29).

Meditasyona katılan bir kişiye tefekkür etmesi için belirli bir konu verilmemektedir. Ancak kişinin benliğine/egosuna yönelik düşüncenin yürütülmesine müsaade edilmemektedir. Buna rağmen spontane bir şekilde böyle bir düşünce meydana geldiğinde kişi buna zihnen müdahale etmemeli ve film şerdi gibi kayıp gitmesini beklemelidir. Meditasyon sürecinde derin bilinç tabakalarına ulaşabilmek ve manevi farkındalığa erişebilmek için, kişi, içsel (manevi) duruşunu sağlam bir şekilde sergileyebilmelidir. Bunun için de kişi, nefes alıp vermesine yoğunlaşmalı, dış destekleyici araçlara ihtiyaç duymadan basit bir şekilde oturmaya devam etmelidir.

1.3.2.3. Pilates

Almanya’da dünyaya gelen Joseph Hubertus Pilates (1883-1967), çocukluk ve gençlik dönemini astım, raşitizm ve ateşli romatizma gibi hastalıklarla geçirmiştir. Sağlık sorunlarına çare bulabilmek düşüncesiyle fiziksel antrenmanlara yönelmiş, boksörlük yapmış ve jimnastik, kayak, vücut geliştirme sporlarını bir arada yapmıştır. Yaralı askerler için bedene yönelik özel egzersiz programları geliştirdiği gibi antrenman aletleri ve spor ekipmanları da icat etmiştir. Amerika’ya 1923 yılında göç ettikten hemşire olan eşi ile birlikte New York Şehir Balesi’nin bitişğine egzersiz stüdyosunu açmış ve geliştirdiği egzersiz yöntemleriyle meşhur olmuştur (<http://www.kimkimdir.net.tr/kisiler/joseph-pilates>, Erişim: 28.08.2020).

Beden (body) ve ruh/zihin (mind) dengesine önem veren Pilates'in eğitim programları her ne kadar spor temeline dayanıyorsa da dönemin anlayışından farklı olarak fiziksel egzersizlerin psikolojik unsurlarla birleştirilmiş olmasıdır. Buna bağlı olarak beden eğitim programlarına Zen ve Yoga gibi meditasyon unsurları da entegre edilmiştir. Geleneksel Pilates minder programı, 40 egzersizden oluşmaktadır. Ancak katılımcının, Mind-Body bütünlüğünü hissedebilmesi için, uyguladığı her bir egzersizin fiziksel boyutuna bilinçli olarak yoğunlaşması gerekmektedir. Böylece Pilates, geliştirdiği ve daha sonra Pilates programı olarak anılacak olan yöntemiyle beden süreçlerinin koordinasyonu ve konsantrasyonu sağlamak istemiştir. Bu anlamda egzersiz yöntemine ilk başlarda Kontrololoji (Contrology) ismini vermiş ve bunu kontrol öğretisi ve sanatı olarak tanımlamıştır (Boss vd., 2006, s. 34-37).

Egzersiz programları ağırlıklı olarak hem bedenin bütününe yönelik hareketlerden oluşmakta, hem de aynı zamanda bedenin dengede kalmasını sağlayan kontrol mekanizmalarıyla desteklenmektedir. Bu esnada tatbik edilen derin nefes çalışması, bir taraftan bedeni oksijenle beslemekte, diğer taraftan da hareket edilebilirliğinin etkisini artırmaktadır. Görsel ve mental (ruha hoş gelen) resimler de programa ayrı bir manevi renk katmaktadır. Pilates egzersiz programlarının etkinliği başta zihinsel/ruhsal konsantrasyon, hassasiyet/incelik/mükemmellik (kalite), beden kontrolü, birbiriyle armoni içinde olan düzenli ve istikrarlı bedensel hareket akışı, merkezileşme ve nefes alma olmak üzere altı temel esasa dayanmaktadır. Pilates ismi ve egzersizleri yasal yönden patent ile koruma altına alınmadığı için, bugün spor ve meditasyon stüdyolarında Pilates yöntemi, vücut ağırlığı ile dengede kalma odaklı hareketlerin uygulama biçimleri gibi birçok uygulama biçimi değişikliğe uğramış veya temel egzersiz programları bireyin özel ihtiyacına cevap veren terapötik ve mental (ruhsal/zihinsel) çerçeve ile daha da geliştirilmiştir (Alvaredo, 2007, s. 67).

1.4. Çalışma Hayatında ve İşyerinde Maneviyat

1.4.1. Çalışma Sosyolojisi ve Psikolojisi Açısından İşyerinde Maneviyat

Sosyal ve manevi bir varlık olan insan, özel hayatında dünya görüşüne ve inancına uygun bir yaşam tarzını ne kadar çok benimsemekte ise sosyal ilişkilerin yoğun olarak yaşandığı toplum ve çalışma hayatında da içselleştirdiği manevi değerlerine en azından saygı gösterilmesini beklemektedir. Toplum hayatının yanında çalışma ilişkilerinde de kişiden kişiye farklılık arz etmekte ise de kişisel

dini/manevi duygulara saygı göstermenin ötesinde bunların yaşanmasına olanak verilmesi, demokrasinin ve inanç özgürlüğün bir gereğidir. Kaldı ki çalışma hayatında ve daha somut bir ifadeyle işyerlerinde dini/manevi ihtiyaçların karşılanmasına izin verilmesi, toplumsal barışa katkı sağlayacağı gibi işletme içi sosyal barışın tesisine de yardımcı olacaktır.

Bu bağlamda Çalışma sosyolojisi, sanayileşme ile birlikte ortaya çıkan sosyal değişim ve dönüşümlerin çalışma hayatındaki yansımaları ve sonuçlarıyla ilgilenen bir bilim dalıdır. İnsan hayatının önemli bir parçasını oluşturan çalışma kavramının tarihsel süreç içindeki sosyo-ekonomik boyutunu incelemek, çalışma sosyolojisi açısından halen geçerliliğini koruyor ise de günümüzde çalışma hayatının insanileştirilmesi sürecinde işyerlerinde çalışan işgücünün sosyal ve manevi ihtiyaçları da değişime uğramıştır. Dolayısıyla çalışma sosyolojisinin ilgi alanına bundan böyle makro yönüyle çalışma hayatının manevileştirilmesi sürecinde ortaya çıkan eğilim ve talepler de girmiş bulunmaktadır.

Çalışma sosyolojisi, çalışma hayatında ruhî (psişik) problemlere yol açan alanları inceleyen, problemlerin sebepleri ve çok yönlü etkileri ile çözüm yollarını araştıran, çalışma hayatı ve çalışan insanlar arasında sağlıklı ve verimli bir uyum sağlamayı hedefleyen, bu yönde bilgi üretimi için gayret gösteren bir bilim dalı.

İktisadi bilimler ve özellikle iktisat psikolojisi, çalışma ekonomisi ve çalışma sosyolojisi alanlarının psikoloji ile kesiştiği bölgelerden biri olan çalışma psikolojisi de çalışma hayatından kaynaklanan sorunların başında iş stresinin geldiğinin bilinciyle ister maneviyat/meditasyon, isterse bilimsel/psikolojik temelli olsun hemen her çeşit dikkat(lilik) eğitimine ilgi göstermektedir.

Dolayısıyla özellikle Batı toplumlarında genelde çalışma hayatı, özelde işyeri bağlamında maneviyat/meditasyon hem çalışma sosyolojisi hem de çalışma psikolojisinin ilgi alanına girdiği gibi çalışma ilişkilerinde de kabul gören bir değer haline gelmiştir ve bu gelişmeler son zamanlarda Türkiye’de bazı bilim insanlarının dikkatini çekmiştir. Bunun bir sonucu olarak bu alanda bazı çalışmalar yapılmış olsa da henüz yeterli sayıya ulaşamamıştır.

1.4.2. Batı Literatüründe İşyerinde Maneviyat Kavramı ve Boyutları

İşyerinde maneviyat (Workplace Spirituality) talepleri ile ilgili toplumsal hareketler, dini/mistik akımların ortaya çıkmasıyla birlikte 1920'li yıllarda ABD'de ortaya çıkmış ve 1970'li yıllardan sonra Avrupa'da da yeni manevi arayışlar eşliğinde kavramsal/akademik boyutlarıyla çalışma hayatına sirayet etmiştir (Fry, 2005, s. 619-722).

Plowman ve Duchon'a (2005, s. 808-832) göre işyerinde maneviyat, işgücünün benimsediği ve anlam verdiği bir işi gönül rahatlığı ile ifa etmekten dolayı zihninde bir manevi bilinç ve duyarlılığın oluşmasıdır. Kişisel olarak manevi bilinç ve duyarlılık düzeyi arttıkça iş memnuniyeti ve örgütsel performans da bu oranda artmaktadır.

Maneviyat dostu işletmeler, personelin dini/manevi taleplerine cevap verdikleri için, işyerinde çalışanlar arasında kuvvetli bir sosyal bağ oluşturulmakta, karşılıklı güven, iyi niyet ve dayanışma sayesinde de ekip ruhu tesis edilmektedir. İşyerinde çalışanlar, manevi dünyalarına uygun bir çalışma atmosferinde bulunmanın kendilerine bazı sorumluluklar da getirdiğinin bilincinde olarak işletmenin misyon ve vizyonuna da katkıda bulunmaktadır (Marques, 2005, s. 284-286).

Milliman ve arkadaşları (2003, s. 429) işyerinde maneviyat kavramına değişik perspektiften yola çıkarak, üç anlam yüklemektedir. Buna göre işyerinde maneviyat, personel açısından anlamlı bir iştir (1). Anlamlı bir iş yapan personelin toplumsallık duygusu artmakta ve sosyal çevreye karşı sosyal duyarlılığı daha da belirginleşmektedir (2). Maneviyat dostu işletmelerin kurum kültürü, etik değerlerle daha zenginleşmekte ve buna bağlı olarak iş memnuniyeti yüksek olan personel, örgütsel/kurumsal değerlere daha çok bağlı olmaktadır (3).

Indradevi (2020, s. 37), geleneksel işletmecilik ve yöneticilik modellerinin uzun yıllar hem işyerinde maneviyat kavramına yer vermediğini, hem de iş görenlerin iç dünyalarına yönelik ilgi göstermediğinin tespitinden yola çıkarak, işyerinde maneviyatın ne işletme içi etkinlerle ne de manevi liderin kutsallığı ile ilgili olduğunun altını çizmektedir. Ne var ki buna alternatif olarak işyerinde maneviyatın içeriği, örgütsel bir grubun ne yaptığı ve hangi iş ile neden meşgul olduğu ile ilgilidir.

Son yıllarda yönetim bilim alanlarında yapılan araştırmalara göre iş görenler, sadece maddi nesnelere ve parasal ödüllerle tatmin olmamaktadır. İş görenler, bunların yanında işverenlerden gönül dünyalarına ve iş ortamına yönelik ruhen tatmin edici yaklaşımlar, ilgi ve takdir beklemektedir. İşte bu talebi gören maneviyat dostu işletmeler ve organizasyonlar, iş görenlerin hem zihni hem de manevi potansiyelini dikkate alan, işlerinde anlamlı bir bağ kurabilen, meslek etiğini hatırlatan, işyeri sadakatini pekiştiren, meslektaşlarıyla iyi ilişkiler içinde olmalarını ve cemiyetin bir parçası olduklarını hissini sağlayan bir manevi kültür oluşturmaktadır. Bu doğrultuda Indradevi (2020, s. 37), işyerinde maneviyat kavramını üç boyutta ele almaktadır:

- 1.) Anlamlı/Manidar iş (Meaningful Work): Buna göre yapılan iş, kişi için bir manası ve gayesi olmalıdır. Ayrıca iş, kişiye manevi neşe ve şevk sağlamalıdır.
- 2.) Cemaat/Topluluk Hissi (Sense of Community): Çalışma ortamı, iş arkadaşlarıyla birlikte ahenk içinde olmalıdır. Meslektaşlar, birbirleriyle dayanışma içinde olmalıdır. Çalışma, ortak bir amaç ve gaye için yapılmalıdır. Kişi, kendini bir çalışma grubunun eşit üyesi olarak hissetmelidir.
- 3.) Organizasyonel Değerlerle Uyum (Alignment with Organization Values): Kişi, işletmenin organizasyonel yapısını ve kurum değerlerinin benimseyebilmeli ve işletmenin vizyonu ekseninde gönüllü ve istekli olarak çalışabilmelidir.

1.4.3. İşyerinde Maneviyat Kavramı ile İlgili Sosyal Teoriler

İşyerinde maneviyat kavramının çok açılımlı boyutuna paralel olarak bu kavramla ilgili birçok teori geliştirilmiştir. Bunlardan burada önemine binaen üçüne temas edilecektir.

1.4.3.1. Manevi Liderlik Teorisi (Spiritual Leadership Theory)

Frey ve Matherly tarafından geliştirilen Manevi Liderlik Teorisi, yönetim süreçlerini baz alan ve kişilerin içsel motivasyona dayanan bir modeldir. Bu model, vizyon, ümit, inanç ve fedakârlığa dayanan sevgi gibi unsurlarla donatılmıştır. Manevi liderlik anlayışına gerek duyulmasının sebeplerin başında iş görenlerin karar mekanizmasında daha etkili olmasını ve organizasyonel yönden daha çok katılımını sağlamak gelmektedir. Böylece ekibin işletmenin stratejik açılımlarına orijinal düşünce ve önerileriyle daha aktif olmalarına imkân tanınmaktadır. Teori; çalışma

hayatına yönelik etik kurallara saygıyı, çalışanların manevi rahatlamasını ve kurumsal sosyal sorumluluğun işlerlik kazanmasını yansıtmaktadır.

Modelin uygulanması ile özellikle manevi bilinç ve duygularla işyerinde etik kurallara riayet edilmesi ile personel ve yönetim/organizasyon arasındaki ilişkilerin insani düzeyi artmaktadır. Bunun yanında kişisel ve örgütsel performans artmakta, işten uzak kalma veya ayrılma oranları azalmakta, çalışma arzu ve şevki yükselmekte ve dolayısıyla iş memnuniyeti üst seviyelere çıkmakta, yapılan işler anlamlı ev değerli bulunmakta ve güven ortamı tesis edilmektedir. Eğer işletmeler/yönetimler, çalışanların benimsedikleri manevi değerleri önemser ve işyerinde de bunların hayatiyet bulabilmesi için, gerekli fiziki ve organizasyonel şartları yerine getirirse işgörenler, işletmelerin vizyonunun bir parçası hâline gelmekte ve tek bir organ gibi birlikte sağlıklı bir şekilde büyümektedir (Fry, 2003, s. 693-727. Fry ve Matherly, 2006, s. 24).

1.4.3.2. Sosyal Mübadele/Takas Teorisi (Social Exchange Theory)

Sosyal Mübadele/Takas Teorisi, genelde en az iki kişinin/grubun karşılıklı davranışlarının temelinde bir maliyet-fayda hesabına dayandığını öne süren, karşılıklı bağımlılık ilişkisini de ortaya koyan sosyolojik ve psiko-sosyal bir kuramdır. Bu teoriye göre, yardım etme veya ilgi gösterme davranışına karar vermeden önce insanlar/yöneticiler, sübjektif veya objektif bir anlayış doğrultusunda maliyet-fayda veya kâr-zarar hesabı yapmakta; fayda maliyeti veya kâr zararı geçebilecekse yardım etme veya ilgi gösterme davranışında bulunmaktadır. Teori, bu yönüyle karşılıklı münasebette bulunan insanlar arasındaki etkileşimin sosyal faktörlerini izah etmektedir.

Çalışma hayatı veya işletme yönetimi açısından bir örnek vermek gerekirse: Eğer bir işletmede çalışan personel, yönetim tarafından memnuniyet verecek derecede sürekli olarak iyi muamele görmekte ise bu durumda personel de buna mukabil olarak yönetime karşı aynı minval üzere iyi davranmak durumunda kalacaktır. Somut olarak personelin yönetime karşı iyi davranması, genelde kendisini dürüst ve hakkını vererek çalışmak, işverenin çıkarlarını korumak ve yönetime sadakat göstermek şeklinde göstermektedir. İşletmeler, manevi sorumluluk duygusu ile işçilerin hak ve hukuklarını korumalarına yönelik olumlu bir tutum ve davranış

sergilemeleri durumunda sosyal mübadele/takas teorisinin genel öngörülleri tahakkuk etmektedir (Blau, 1964. Rusbult ve Arriaga, 1997, s. 221–250).

Bu teori, bize ayrıca işyerinde maneviyatın işlevselliği karşılıklı sorumluluk anlayışına bağılı olarak ancak mümkün olabileceğini göstermektedir. İşyerinde maneviyat kavramını, iş görenlerin kişisel manevi ihtiyaçlarını karşılamanın işletmelerin daha fazla kazanç sağlamak amaçlarına yönelik bir araç olduğuna dair eleştiriler, bu bağlamda geçerliliğini korumamaktadır. Maneviyat, ancak her iki sosyal tarafa eşit oranda sorumluluk yüklediğinde ve her iki tarafta bundan memnun kaldığında işyerinde maneviyat konseptinden bahsedilmektedir.

1.4.3.3. Sosyal Kimlik Teorisi (Social Identity Theory)

Kimlik, kişinin şahsi özellikleri, yetenekleri, değer yargıları, inancı ve ideallerinin belirlenmesi ve somutlaşması sürecinde ortaya çıkmaktadır. Henri Tajfel ve John C. Turner tarafından geliştirilen sosyal kimlik teorisi ise karşılıklı grup ilişkilerine bağılı olarak kişilerin psikolojik gelişim süreçlerini ortaya koyan ve açıklayan bir kuramdır. Bu anlamda sosyal grup, belli bir hedefi gerçekleştirmek için bir araya gelmiş, aralarındaki etkileşim sebebiyle başkalarından ayırt edilen, iki veya daha çok kişiden meydana gelen bir topluluktur. Bir başka ifadeyle sosyal grup, birbirine ortak değerlerle bağılı ve birliktelik duygusu taşıyan insanlardan oluşan bir sosyal birimdir. Sosyal grubun bir üyesi, aynı zamanda başka bir grubun üyesi de olabilmektedir.

Bu kurama göre bir kişi, sosyal kimliğini grup bilincinin etkisiyle ve gruba manevi bağılılık derecesine göre oluşturmaktadır. Bu doğrultuda kişiler, bağılı oldukları gruplara attettikleri değer nispetinde kendilerine olumlu bir sosyal kimlik oluşturma gayretinde bulunmaktadır. Grup üyeliği ve dolayısıyla buna bağılı olarak kişisel kimlik profilinin düzeyine yönelik değerlendirme, diğer benzer gruplarla kıyaslama sonucunda elde edilmektedir. Kıyaslama, grubun büyüklüğü veya gücüne göre ya kişisel sosyal itibari artırmakta ya da düşürmektedir. Bağılı oldukları gruba bağılı olarak şahsi itibar düzeyi zayıf olarak değerlendirildiğinde kişiler, ya kişiler kendi gruplarını terk edip başka gruplara girmekte, ya da kendi grubunu savunarak, değerini artırma çabasına girmektedir (Tajfel ve Turner, 1986, s. 54-58.).

Burke ve Reitzes (1991, s. 239–251), işyerinde maneviyat ile bu doğrultuda işletmenin organizasyonel/yönetimsel açılımı arasında tıpkı sosyal kimlik teorisinde olduğu gibi bir psikolojik sürecin olduğuna dair fikirler öne sürmektedir. Buna göre işverenlerin kurumsal/örgütsel manevi yapılanmaları/açılımları, bu kurumun/örgütün bir üyesi olarak iş görenlerin kimliği de bu yönde oluşmakta ve gelişmektedir. Netice itibarıyla işyerinde maneviyat sayesinde işgören kimliği ile verimlilik arasında pozitif bir ilişki ağı oluşmaktadır. İşgören, işyerinde maneviyat ikliminden ne kadar çok etkilenirse/yararlanırsa, işletme yönetimine bağlılığı ve kurum kültürüne katkısı da o nispette artacak ve başka bir işletmeye gitmek yerine çalıştığı işyerinin saygınlığına ve dolayısıyla kendi sosyal prestijine vurgu yapacaktır.

1.4.1. Türkiye’de İşyerinde Maneviyat ile İlgili Bazı Bilimsel Çalışmalar

Türk akademik camiası gerek işyerinde maneviyat gerekse maneviyat/meditasyon odaklı dikkat(lilik) eğitimi konularına uzun yıllar mesafeli kalmıştır. Batı dünyasında maneviyat kavramı yıllardan beri çalışma hayatına da aktırılmak suretiyle işgücünün insan onuruna yaraşır ve anlamlı bir iş yapması noktasında akademik çalışmalar yapılırken, Türk bilim insanı bu alanda hem gecikmeli hem de sınırlı sayıda bilimsel çalışmalar yapmıştır. Ancak son dönemlerde “işyerinde maneviyat” çalışmaları sayısı artmaktadır. Burada çalışmaların hepsine yer veremediğimizden ötürü başlıca çalışmalara kısaca yer veriyoruz.

2011 tarihinde ise Örgen ve Ünalın (2011, s. 51-63.) tarafından kaleme alınan makalede işyeri maneviyatı kavramının Batı perspektifinden ele alındıktan sonra kritik bir değerlendirmeye tâbi tutulmuştur. 2013 yılında maneviyat kavramını sosyal hukuk çerçevesinde ele alan Başbuğ’a ait “İş ve Maneviyat” isimli bir kitap yayınlanmıştır (Başbuğ, 2013).

Aynı yıl Niğde Üniversitesinde “İşyeri Maneviyatının İş tatmini ve Örgütsel Bağlılığa Etkisi Üzerine Bir Araştırma” isimli bir doktora tezi yazılmıştır. Eriş, bu ampirik çalışmasıyla işyeri maneviyatının alt boyutları olan işyerinde anlam, işyeri değerlerine uyum, topluluk bilinci boyutlarının iş tatmini ve örgütsel bağlılığa kısmı olarak olumlu yönde etki yaptığını bilimsel yonden tespit etmiştir (Eriş, 2013).

Meral Çakır Berzah ve Mustafa Çakır ise 2015 yılında kaleme aldıkları “İş Hayatında Maneviyat Yaklaşımı Ne Vadediyor?” (Çakır ve Çakır, 2015, s. 135-149) makalede maneviyatın araçsallaştırılmaya müsait bir kavram ve işyerinde maneviyat uygulamalarının tek taraflı olarak işverenlerin lehine bir açılım olduğu yönünde eleştirel bir yaklaşım getirmektedir. Ne var ki eleştirilerde maneviyatın tek taraflı bir süreç olmadığı her iki sosyal tarafa da manevi ve sosyal sorumluluklar yüklediği gerçeği görülmemektedir. Dolayısıyla işyerinde maneviyatın kapsamına hem iş gören hem de işveren girdiğine göre müşterek ve bütüncül maneviyat anlayışının bir gereği olarak hak ve sorumluluklar adilane bir şekilde paylaşılmaktadır. Bunun somut bir tezahürü de iş görenlerin yönetişimin bir parçası olması ve kâra ortak olmalarıdır.

Diğer taraftan Batıdaki literatürü taradığımızda, bu kavram ile ilişkili olarak işçi-işveren, örgüt, çalışma ahlâkı, örgütte etik normların oluşturulması, bireysel/örgütsel performans, kurum kültürü, İKY, din ve vicdan özgürlüğü, sosyal barış gibi konular ekseninde hem teorik hem de ampirik olarak sayılmayacak kadar çok bilimsel çalışma mevcuttur.

Türk literatüründe yer alan bilimsel çalışmalarda işyerinde maneviyat kavramına yüklenen anlamların çoğu, Batı kaynaklarından yararlandığı için, çeviri ağırlıklı ve Türk toplumunun manevi değerlerinden ve çalışma ilişkilerinden bağımsız olarak değerlendirilmiştir.

1.4.2. Çalışma Hayatında Maneviyatın Yer Almasının Sebepleri

Sanayileşme ile ortaya çıkan kapitalist seri üretim sistemleri, işçilerin sömürülmesine sebebiyet verdiği gibi manevi yönünü de tahrip etmiştir. Diğer taraftan materyalizm, insanları tüketici derekesine düşürmüş ve çalışıp para kazanmayı insanın tek yaşam amacı haline getirmiştir. Batı’da nihilizmin etkisi altında kalan geniş kitleler ne toplum ne de çalışma hayatından memnun kalmıştır. Düşünen ve iç huzura muhtaç olan topluluklar, hayata bir anlam katmanın önemini idrak ederek, gerek din/inanç, gerekse felsefe bağlamında manevi arayışlara girmiştir. Refah toplumları içinde yaşayan insanlar, her ne kadar asgari standartta da olsa hayatlarını idame ettirecek bir kazanca sahip iseler de ruh dünyalarını tatmin etmek, çalışma hayatlarına bir anlam/değer yüklemek istemektedir. Demokratik toplumlarda hemen her tür bireysel ihtiyaç, örgütlenme yoluyla sivil topluma dönüşebilmektedir. Bu durum, manevi/mistik akımlar için de söz konusu olmaktadır.

Çoğu Doğu kültürüne ait meta-fizik inanç sistemlerine toplumsal ilginin çalışma hayatına da yönelmiş olması, akademik kesimin, sendikaların ve kilise kurumunun da dikkatini çekmektedir (Mc Ghee ve Grant, 2008, s. 63).

Batı dünyasında toplum ve çalışma hayatının manevileştirilmesine yönelik dini/mistik sosyal grupların taleplerine destek veren birçok kurum ve kuruluşun yanında kilise temsilcilerinden veya buna alternatif olarak konuyu daha geniş bir yelpazeden ele alan çoğu zaman kiliseden ayrılmış papaz ve akademik unvanı olan din adamları da bulunmaktadır.

Örneğin çalışma hayatı ve sorunlarıyla ilgilenen Hıristiyan ilahiyatçı Mathew Fox'un kapitalist ekonomik sistemlerine eleştirilerde bulunurken, işsizlik sorununun giderilmesine yönelik olarak aktif istihdam politikalarının bir eksikliğine işaret etmektedir. Buna göre kronik işsizliği önlemek adına her ne kadar işyerlerinin korunmasına yönelik her türlü sübvansiyon destek programları uygulanıyorsa da çalışma memnuniyeti bağlamında işin anlamı üzerine derinlemesine bir manevi açılım sunulmamaktadır. Fox'un eleştirileri arasında kapitalist sistemde çalışmanın manevi boyutuyla çalışma düzeni arasında mantıksal bir bağ kurulmamış olmasıdır.

Bir insan neden çalışmalıdır, hangi ortamda çalışması insanidir, bir işgücü kendisi için mi, ailesi için mi, toplum için mi yoksa işveren için mi çalışmalıdır? Bu sorulara maneviyat içerikli ve anlamlı yanıt bulmadan oluşturulacak bir çalışma düzeni ve sisteminin, insan ve toplum sağlığı açısından yararlı olması düşünülemez. Bu zihinsel yaklaşıma göre ancak insan fitratına ve evrensel maneviyata uygun bir ekonomi ve istihdam anlayışı ile işçi işveren ilişkileri düzelebilmekte, sağlıklı çalışma ortamları hazırlanabilmekte ve işyerleri de kapanma tehlikesinden uzaklaşabilmektedir (Fox, 1996, s. 15-16).

Çalışma hayatının materyalist/seküler yapısından rahatsızlık duyup da Fox'a destek veren başka Hıristiyan mezheplerine mensup ilahiyatçılar da işyerlerinde manevi konseptlerin uygulanmasını talep etmektedir. Örneğin Protestan ilahiyatçı Gerhard Wegner (2006, s. 116–118), bir kutsal eylem biçimi olan çalışmanın manevi köklerinin işyerlerinde yeniden ihya edilmesinin altını çizmektedir. Aksi takdirde

yaratılış hikmetinden arındırılmış insan-iş ilişkileri, iş görenlerin ruhsal yabancılaşmalarına yol açmaktadır.

Ayrılmaz bir bütün olan din özgürlüğü, hukuk devletlerinin teminat altına aldığı anayasal boyutuyla temel bir hak/değer olması hasebiyle inançlı insanların manevi şahsiyetlerinin korunması, sosyal hayatın bütün katmanları için geçerlidir. Bu durum çalışma hayatı için de geçerlidir. Bir işgücünün iş güvenliğinin olduğu, insana yakışır bir çalışma ortamında bulunması ve çalıştığı işyerinde dini özgürlükler çerçevesinde manevi yükümlülüklerini engelsiz bir şekilde somut olarak yerine getirebilmesi, modern hukuk sistemlerinin ve iş hukukunun da bir parçası haline gelmiştir.

1.4.6. Maneviyat Dostu İşletmelerin Özellikleri

Maneviyat dostu bir işletme, kurum kültürünü manevi unsurlarla zenginleştiren, İKY sistemini çalışan personelin dini/manevi ihtiyaçlarına göre şekillendiren, işyerinde çalışan personelin manevi ihtiyaçlarını karşılamalarına imkân tanıyan bir kurumdur. Somut olarak böyle bir işletme, kendi işyerlerinde aşağıdaki etkinliklerin tertiplenmesine ya izin vermekte ya da bizzat kendisi öncü bir konum üstlenerek bu gibi etkinlikleri düzenlemektedir (Guillory, 1997, s. 36-40).

- Değişik psiko sosyal sorunları olan personele ve aile fertlerine kurum içi ve dışı manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetleri sunulmaktadır.
- İşyerinde çalışırken hayatını kaybeden veya emekli olmuş olan personel için cenaze töreni ve(ya) anma programı düzenlenmektedir.
- Dini ve özel günlerde ve aylarda (Ramazan'da) personele esnek çalışma imkânı ve(ya) isteğe bağlı ücretli/ücretsiz izin hakkı verilmektedir.
- Personelin inancına saygı ekseninde her inanç grubunun üyesine yönelik olarak işyerinde bireysel/kolektif olarak icra edilebilecek ibadet/meditasyon mekânları tahsis edilmektedir.
- İşletme içinde ve dışında gerek çalışanlar gerekse işçi ile işveren arasında sosyal/manevi bağların oluşması için sosyo-kültürel etkinlikler ve dikkat(lilik) eğitim programları tertiplenmektedir.

- Personelerle endüstriyel demokrasi ve sosyal diyalog anlayışına uygun olarak yönetim (birlikte karar verme) hakkı ve işletme kârına ortak olma fırsatı verilmektedir.
- İşyerinde çevre dostu üretim anlayışı benimsenmekte ve topluma manevi yönden faydalı olan mamuller üretilmekte ve (ya) hizmetler sunulmaktadır.

Maneviyat dostu işletmelerin yapısal ve organizasyonel yönlerini ele alacak olursak, burada ilk dikkatimizi çeken olgu, bu gibi işletmelerin stratejik boyutlu sürdürülebilir hedefler güttüğüdür. Bu hedeflerin başında çevre dostu teknolojiler ve üretim sistemleri kullanmak, yerli kaynakları ölçülü kullanmak, müşteri memnuniyetini üstün tutmak ve personelin maddi ve manevi haklarını korumak gelmektedir. Maneviyat dostu işletmelerin yönetici kadroları, sosyal ve manevi sorumluluk kapsamında etik değerlere bağlı kalarak gerek personeline gerek müşterilerine gerekse paydaşlarına hizmetkâr liderlik anlayışı ile yaklaşmaktadır. Kararlar, katılımcı demokrasi/yönetişim anlayışı çerçevesinde müzakere yoluyla alınmaktadır. Bu bağlamda işyerinde din özgürlüğü çerçevesinde inançlı insanlara dini emirlerine uygun kılık/kıyafet özgürlüğü tanınmakta ve helal (koşa) gıda ilkelerine uygun yemek servisleri yapılmaktadır. (<https://www.bwl.uni-hamburg.de/pw/forschung/aktuelleforschungsprojekte/spirituali-taet.html>, Erişim: 22.08.2020).

Yenilikçi kimliğe sahip olan maneviyata saygılı işletmeler, dini/mezhebi/etnik ayrımcılık yapmaksızın personelin ilginç önerilerinden ve yaratıcı potansiyellerinden yararlanmaktadır. Kendi özel manevi anlayışını işyerinde yaşayabilen personel, yeteneklerini iş ortamında değerlendirme ve geliştirme imkânına sahip olmaktadır. Maneviyat dostu işletmeler, personelin kişisel/sosyal/manevi gelişimleri için, hizmet içi eğitim programlarına da önem vermektedir (Rhodes, 2006, s. 7).

1.4.7. İşyeri Maneviyatı Konseptinin Faydaları

Bir işyerinde kurumsal değerlerin bir unsuru halen gelen manevi unsurlar, personel arasında insani ilişkileri düzelttiği gibi personelin motivasyonunu, başarı duygusunu ve dolayısıyla iş memnuniyetini de artırmaktadır. Manevi yönden mutmain olan bir personel, işine daha fazla bir anlam yükleyeceği için, seve seve ve

büyük bir sorumluluk duygusuyla görevini ifa edecektir. Manevi yönden bütün ihtiyaçlarını işyerinde karşılayabilen bir işgücü, yaptığı işi, işyerini, işletmenin vizyonunu örgütün amacı doğrultusunda kendi kişisel çıkarları üzerinde tutacaktır (Giacalone ve Jurkiewicz; 2003/a, s. 60-68).

Maneviyat, nasıl ki inançlı bir insanın herhangi bir inanç topluluğuna bağlı olma bilincinin gelişmesine ve kendisini manen güvende hissetmesine yardımcı olmakta ise çalışma hayatında da işgücünün kendisini motive etmesine, kurum kültürüne uymasına ve meslektaşlarıyla uyumlu çalışmasına katkıda bulunacaktır (Fry, 2003, s. 22).

Jurkiewicz ve Giacalone'a (2003/b) göre inançlı insanlar, yüksek manevi duygularıyla mesleki etik kuralları daha kolay uygulayabilmekte ve genel anlamda maneviyatlarını çalışma hayatına da yansıtırlar. Reave (2005, 655-687) de maneviyata inanan insanların iş motivasyonlarının yüksek olduğunu, çalışma hayatında daha verimli çalıştığını, yönetici ve personel ile daha uyumlu çalışabildiğini değişik araştırmalar sonucunda ortaya koymuştur.

İşlerinde maneviyat uygulamalarının art niyetle kullanılması elbette ki bir sorundur. Burada yapılacak olan tamamen karşılıklı bir özveri ve fedakârlıktır. Çalışan kişi işini en iyi şekilde yapacak, yapması için gerekli eğitimleri ve aylık duygusu verilmesi gerekecektir. Kendini çalışan değil de işin sahibi gibi görmesi için gördüğü muamele ve aldığı ücret muhakkak sosyo-ekonomik yaşantısındaki giderlerini ve gereklerini karşılayacak şekilde olmalıdır. Burada bir işçi ya da işverenin sadece kendi açısından bakması ya da sadece kendi kazanç-menfaatini düşünmesi iş barışını bozacağından dolayı "işyerinde maneviyat" kavramından söz edilemez hale gelir.

1.4.8. Uluslararası Boyutuyla İşyerinde Maneviyat Konseptinin Kabul Görmesi

Kapitalist zihniyetin hâkim olduğu materyalist bir dünyada daha çok kazanç elde etme hırsı, manevi değerlerin unutulmasına neden olmuştur. Ne var ki manevi değerlerden uzak kalan bir üretim sisteminde çevre kirliliği, işçilerin sömürülmesi, kadın personelin mobbinge uğraması, çocuk işçiliği ve gelir dağılımında adaletsizlik gibi sorunlar da kronik hale gelmiştir. Sosyal taraflar arasındaki karşılıklı sosyal

sorumluluk anlayışı, belki de manevi sorumluluk duygusuna dayanmadığı için, her iki taraf da grev ve lokavt hakkını bir uzlaşma yöntemi olarak kullanmaktan ziyade mücadelenin ve kamplaşmanın bir aracı olarak ele almıştır.

Diğer yandan küresel kapitalizm/materyalizm ve buna bağlı olarak maddi rasyonellik, tüketimi, rekabeti, kariyeri, hırsı, daha fazla üretim ve daha fazla para kazanmayı empoze etmek suretiyle modern toplumları zihnen ve manen etki altına almakta ise de demokratik/bireysel özgürlüklerin sağladığı imkânlarla kendini keşfetmeye yönelik insanlar, bazen istem dışı da olsa manevi/felsefik arayışlara girmektedir.

Diğer taraftan endüstri ilişkilerinde katılımcı demokrasinin sağladığı sendikal haklar çerçevesinde bozulan işçi-işveren ilişkilerine yeni düzenlemelere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu doğrultuda örgütsel anlamda destek veren değişik STK'lar ve dini kurumlar, bu gidişat karşısında toplumsal hayata ve çalışma ilişkilerine insani bir boyut kazandırmak amacıyla alternatif görüş ve önerilerle ortaya çıkmaktadır. Bu görüş ve öneriler kapsamına çalışma hayatının insanileştirilmesi çerçevesinde işyerinde çalışanların manevi talep ve ihtiyaçlarının karşılanması da gelmektedir.

Enteresandır bilim camiası, işyerinde maneviyat ekseninde bilimsel çalışmalar yaparken, aynı konular çerçevesinde kurumsal çalışmalar da yapılmıştır/yapılmaktadır. Örneğin “decent work” (düzgün iş/insana yakışır iş/insan onuruna yaraysır bir iş) kavramını çalışma hayatına kazandıran ILO, bu kavramın daha etkin bir şekilde hayatiyet bulması için, 2004 yılında din ve inanç gruplarının temsilcilerinin davet edildiği bir zirve tertiplemiştir.

Bu zirvede evrensel manevi değerlerin çalışma hayatında da yer alması ile birlikte insan onuruna yakışır iş anlayışının mümkün olduğuna dair ortak bir görüş ortaya çıkmıştır. ILO, insan onur ve şahsiyetine zarar vermedikçe diğer din ve inanç sistemlerinin farklı manevi yaklaşımlarının uygulanmasına saygı gösterilmesi gerektiğinin altını çizmiştir.

Evrensel boyutuyla kabul görmüş ahlaki, manevi ve felsefik değerlerin insan onuruna yaraysır iş konseptine eklenmesi/entegre edilmesi ile işçi işveren ilişkilerin de yeni bir boyut kazanacağı muhakkaktır. Bu bağlamda işyerinde maneviyat anlayışı,

özellikle uygulama aşamasında sadece çalışan kesime değil, işverenlere de yeni bazı sosyal hak ve sorumluluklar getirecektir (Peccoud, 2004, s. 65).

Dolayısıyla bundan böyle maneviyata saygılı bir işletme, çalışan personelin sadece dini/manevi/felsefik inancına saygı göstermekle kalmayacak, talep edilmesi üzerine iş akışını aksatmamak şartıyla işyerinde inancını rahatlıkla ifa etmesine yardımcı da olacaktır. Bu yaklaşım, özellikle uluslararası şirketler için, kurumsal ve örgütsel bağlamında maneviyat odaklı çok katmanlı ve plüralist (çoğulcu) bir İKY anlamına gelmektedir. Plüralist bir din konseptini benimseyen işletmeler, kurum kültürünü de bu doğrultuda yeniden tasarlamak suretiyle bütün inançlara aynı mesafede bulunmak durumundadır. Din ayrımcılığı yapmayan işletmeler, personelin ehliyet ve liyakatine dikkate aldıkları gibi, işyerinde inançlarına uygun bir manevi iklimin de oluşmasının öncülüğünü üstlenmektedir (Giberson vd., 2005, s. 1007).

Bugün genel bir yaklaşımla çalışma hayatında, dar anlamda işyerlerinde maneviyata yönelik unsurların yer almasını savunan, bununla ilgili konsept, görüş ve önerilerde bulunan, maneviyat dostu işletmelere ödül dağıtan küresel çapta birçok kurum ve kuruluş bulunmaktadır. Örneğin önemli bir think tank kuruluşu olan Dünya İşletme Akademisi (World Business Academy, <https://worldbusiness.org/>, Erişim: 22.08.2020), 1987 yılında kâr amaçlı işletmecilik anlayışı ile dini/etik kuralların birbirleriyle uyumlu bir şekilde olabileceği düşüncesiyle maneviyata duyarlı bir iş dünyasının kurulması yönde bilimsel çalışmalara girişmiştir (Giacalone ve Jurkiewicz, 2003/a, s. 25-34).

İKİNCİ BÖLÜM

2. DÜNYADA ÇALIŞMA HAYATINDA MANEVİYAT VE BİLİM ODAKLI DİKKAT(LİLİK) KAVRAMI VE EĞİTİMİ

2.1. Batı ve Doğu Kültüründe Dikkat(lilik) Kavramının Anlamları

2.1.1. Tarihsel Boyutuyla Dikkat(lilik) Kavramı

Tarihsel boyutuyla dikkat(lilik) kavramının kökleri, Budist felsefesine/psikolojisine dayanmaktadır. Dikkat(lilik), insanlık tarihi kadar eski olmakla birlikte özellikle bütün din ve inanç sistemlerinde geliştirilmiş olan bir içsel tefekkür, rikkat (kalp ile derin düşünceye yoğunlaşma) ve meditasyon/ibadet konusudur (Dinçer, 2020, s. 87).

Dikkat(lilik) kavramı ve onun zengin içeriği, felsefe, psikoloji ve sosyolojinin gelişimiyle birlikte Avrupa'da özellikle fenomenoloji, egzistansiyalizm (varoluşçuluk) ve natüralizm gibi bilim dallarında ilgi görmüş olduğu gibi Amerika'da da daha çok hümanizm ve transandantal meditasyon türlerini benimseyen meta fizik akımların dikkatini çekmiştir (Brown vd., 2007, s. 212-236).

Meditasyon bağlamında kullanılagelmiş olan dikkat(lilik) kavramı, Budizm kökenli olmakla birlikte 1970'li yıllardan sonra ABD üzerinden Avrupa'da da birçok bilim dalında yaygın olarak kullanır hale gelmiştir.

Budizm ve diğer inanç sistemlerinde olduğu gibi modern bilimsel çalışmalarda da dikkat(lilik) kavramı ile ilgili bazen birbirini tamamlayan, bazen dini/profan ayırımın gözetildiği bir biçimde farklı kavramsal tanımlamalar ve açıklamalar yapılmaktadır. Bilimsel boyutuyla dikkat(lilik) kavramına çoğu zaman değişik amaçlar güdülmesine bağlı olarak birbirinden farklı anlamlar yüklendiği için, sosyal bilimlerde dikkat(lilik) ekseninde farklı teori ve yöntemler geliştirilmiştir (Zimmermann, 2012, s. 10-12).

2.1.2. Bilimsel Anlamda Dikkat(lilik) Kavramı

Dikkat(lilik) kavramına yönelik modern tanımlamalar daha çok bilimsel ve ampirik verilere dayanmakta iken klâsik tanımlamalar, ağırlıklı olarak dinsel, ruhsal ve kültürel bağlamda ele alınmaktadır. Buna göre dikkat(lilik), insanın içinde bulunduğu manevi durumunu anlamaya ve idrakine yol açan bir farkındalık hâlidir (Gethin, 2012, s. 37). Bu bağlamda dikkat(lilik), klâsik anlamda bir ruh hâli ve dikkat eğitimi de bu doğrultuda bir ruhsal gelişim sürecidir.

Türkiye’de TDK, dikkat kelimesini, “duygularla düşünceyi bir şey üzerinde toplama, uyanıklık” olarak tanımlamaktadır (<https://sozluk.gov.tr/dikkat>, Erişim: 10.08.2020).

İngiliz dilinde dikkat(lilik) (mindfulness) kelimesi, “bir şey üzerinde bilinçli veya farkında olma kalitesi veya durumudur” şeklinde açıklanmaktadır (<https://www.lexico.com/en/definition/mindfulness>, Erişim: 10.08.2020).

Alman lisanında ise dikkat(lilik) (Achtsamkeit) kelimesi ile eş anlamlı olan birden fazla kelime bulunmaktadır. Örneğin uyanıklık, uyarı, odaklanma, titizlik, yoğunlaşma, duyarlılık, itina, özen, hassasiyet, toparlanma, katılım, ilgi, incelik gibi kelimeler, dikkat(lilik) ile eş anlamlıdır veya bunun bir düşünsel açılımı olarak tamamlayıcı bir isimdir (<https://www.duden.de/rechtschreibung/Achtsamkeit>, Erişim: 10.08.2020).

Modern bir yaklaşım ile dikkat(lilik) (eğitimi), bütün dinsel ve kültürel unsurlardan bağımsız olarak zihinde gerçekleştirilen bir egzersiz tekniğidir (Zimmermann, 2012, s. 11). Bu bilimsel açıklamaya göre dikkat(lilik), kavramsal boyutuyla ağırlıklı olarak kişinin bilinçli algılama potansiyelini ortaya çıkaran bir çabadır. “Dikkat(lilik) potansiyelinin özelliği, algılamadaki performans kapasitesinin ötesinde algılama sürecindeki kişinin algılamaya karşı beslediği bireysel tutumudur” (Dinçer, 2020, s. 87).

Dikkat(lilik), bir andan başka bir anı yaşarken, elde edilen tecrübeye binaen ilgili olaya karşı herhangi bir önyargıda bulunmaksızın zihinde oluşsan farkındalıktır. Dikkat(lilik), farkında olarak yapılan bütün bilinçli aktivitelerdir. Dikkat(lilik) konusuna bir konsept gibi bakan Kabat-Zinn’e göre (2010, s. 18), dikkat(lilik), bir nevi ilgi ve merak ekseninde oluşan zihinsel yoğunlaşmadır.

Bir başka deyişle dikkat(lilik), hüküm ve yargılama yapmaksızın (non-judgementally) iç âleme yönelik maksatlı (on purpose) ve itinalı bir bakışla ortaya çıkan ve yaşanan anlık (in the present moment) bilinçtir. “Dikkat(lilik)” yerine “Bilinçli Farkındalık” kavramını kullanan Atalay (2018), bu durumu, içinde bulunduğumuz şimdiki ana odaklanmak, bu odaklanmanın önemini fark etmek ve fark ettiklerimizi acele etmeden yargılamaksızın kabul etmek olarak tarif etmektedir. İçimizde şimdi olanları kaçırmaksızın ana odaklanmak suretiyle kişi, hayatını olumlu yönde değiştirebilecektir.

Bu bağlamda anlık bilinç sayesinde hiçbir amaca ulaşma düşüncesi taşımadan kişi, durumu kabullenecek, kendine değer verecek ve bu yeni bilişsel kazanımla stres gibi içsel sıkıntılarından er veya geç kurtulacaktır. Bu bağlamda dikkat(lilik), bir taraftan zihinsel egzersiz, diğer taraftan da bilinçli bir duruş veya tercihli bir tavrıdır.

2.1.3. Bilimsel Anlamda Dikkat(lilik) Eğitimi Kavramı

Dikkat(lilik) eğitiminde de kişi, her türlü (ön)yargılardan arınmış bir şekilde anlık durumuna zihnen yoğunlaşmakta ve içsel tecrübelerine güvenerek öz saygı çerçevesinde durumuna farkındalık oluşturmaktadır (Kabat-Zinn, 2010, s. 26).

Bu doğrultuda dikkat(lilik) eğitimi sayesinde insanlara sağlıklı ve huzurlu bir yaşama tarzı imkânı sunulabilmektedir. Bu görüşü savunan Hanh’a göre “dikkat(lilik), yaşam demektir, farkındalık içinde yaşamsal kazanım elde etmektir. Dikkat(lilik) sayesinde yaşam, anlamlılık kazanmaktadır” (Hanh, 2001, s. 27).

Budizm’in teolojik yaklaşımlarından ve Kabat-Zinn’in bilimsel araştırmalarından elde ettiği sonuçları bir bütün olarak değerlendiren Germer (2009, s. 21), dikkat(lilik) kavramını psiko-terapötik çerçeveye uygun bir şekilde kısa bir tanım geliştirmiştir. Buna göre dikkat(lilik) (eğitimi), kişinin potansiyel tecrübelerini kabullenmesini sağlayan bir farkındalık sürecidir Dolayısıyla potansiyel tecrübe, kabullenme ve farkındalık, dikkat(lilik) (eğitimi) için gerekli olan üç çekirdek unsurdur. Bu unsurlar ayrıca dikkat(lilik) alanının amacını da yansıtmaktadır. Ancak dikkat(lilik), ne kendiliğinden meydana gelebilecek ne de bununla ilgili bir eğitime katılmak suretiyle birden öğrenilebilecek ve uygulanabilecek bir meseledir. Dikkat(lilik) konusunun önemini anlayabilmek, sürekli ve bilinçli bir şekilde dikkatli olabilmek, bir başka ifadeyle dikkatliliği sürdürebilir hâle getirebilmek, sürekli

egzersiz yapmakla mümkün olmaktadır. Başlangıçta dikkat(lilik) eğitimi, pratik olarak genelde birkaç dakikalık nefes egzersizleri ile gerçekleştirilmektedir. Bu egzersizler devamlı olarak yapıldığında dikkat(lilik) deneyimi de zihinde kalıcı olarak sağlanabilmektedir (Germer vd. 2005, s. 8).

Dikkat(lilik) ile ilgili bilimsel yaklaşımlar ve eğitim yöntemleri, her ne kadar konsept ve süreçleri açısından birbirinden farklı ise de her birinin ortak amacı, insanı psikolojik yönden rahatlatmak ve stresten korumaktır (Carmody vd. 2009, s. 613-621).

2.2. Doğu Kültüründe Dikkat(lilik) Kavramının ve Eğitiminin Genel Çerçevesi

2.2.1. Budizm’de Meditasyon Odaklı Dikkat(lilik) Eğitimi (Vipassana)

Budizm, Hindistan’da ortaya çıkmış ve daha çok Doğu Asya’da yayılmış, yaklaşık olarak 500 milyon insanın mensup olduğu farklı bakış açılarına göre bir din veya felsefedir. Budizm, Sanskritçe ve Pali dillerindeki eski Budist metinlerinde “Uyanmış Kişi”, Hakikate Ulaşan Kişi” veya “Farkında Olan Kişi” anlamına gelen Buda (Buddha) kelimesinden türetilmiştir. Bir başka ifadeyle Nepal’de Kapilavastu’nun yanındaki Lumbini isimli küçük bir köyde dünyaya geldiği tahmin edilen Buda (MÖ: 563/567-483), Budizm’in kurucusudur (<https://tr.wikipedia.org/wiki/Budizm>, Erişim: 21.09.2020).

Dünyaya geldikten yedi gün sonra Maya isminde annesini kaybeden Buda’nın babası, Suddhodana Shakya kabilesinin kralı idi. Dolayısıyla bir prens olan Buda’nın şahsi adı Siddharta, soyadı ise Gautama idi, kısacası doğduğunda gerçek adı Prens Siddharta Gautama idi. Genç prens lüks içinde büyüdüğü halde dünyaya, zevke, eğlenceye düşkün olmaktan çok metafizik, manevi ve ruhi konulara daha yatkındı. Bundan dolayı olsa gerek Yasodhara ile evlenip ondan Rahul isimli bir oğlu olduktan sonra 29 yaşında evini ve krallığını terk etti.

Hayatın hikmetini, acının kaynağını, sırrını ve tedavisini keşfetmek, ıstırapların kökünü ortadan kaldırmak amacıyla tek başına bir manevi yolculuğa çıktı. Önce en ağır perhiz ve kefaretlere uygulayarak, hakikati bulmaya çalıştı. Kaynaklar, onun yedi yıl aradan sonra Bodha Gaya’da manevi huzura ve aydınlanma sırrına ulaştığını kaydetmektedir. O zamandan beri maddi varlığını terk edip hakikat

yolculuğu sonucunda manevi aydınlanmaya kavuşmuş olan prence “Buda” denilmektedir (Mohapatra, 1990, s. 170).

Bir metafizikçi veya filozof olmaktan ziyade bir ahlâk ve maneviyat öğreticisi olan Buda'nın öğretileri, kişinin kendi iç dünyasını tanımasını sağlayan pratik meditasyon uygulamalarına dayanmaktadır. Dikkat eğitimi de meditasyon egzersizlerle gerçekleştirilen bir yöntemdir. Tarihsel süreçte çok sayıda Budist mezheplerin/okulların ortaya çıkmasına bağlı olarak burada dikkat kavramının tanımsal açılımının bütün bu mezheplerin/okulların ortak kaynağı olan Buda'nın hayatına ve öğretisine dayanılarak yapılmasında fayda vardır. Hint-Avrupa lisan ailesinin Hint-İran koluna bağlı Pali dilinde “dikkat”, “Satipatthana” anlamına gelmektedir. Asya'daki hemen bütün Budist ülkelerde bu kelime ayrıca “dikkat yöntemi” olarak da bilinmektedir.

Bir bileşik olan “Satipatthana” iki kelimeden oluşmaktadır. “Sati”, Budist dilinin dışında özellikle eski Hint dilinde “hafıza” anlamına gelmektedir. Budist anlamı ise “şimdiki zamana yönelik ilgi”, “yoğunlaşma”, “açık bilinç” ve “sağduyu”dur. Kelimenin ikinci kısmı “Patthana” ise iki farklı yorumla açıklanabilmektedir. “Patthana” bir taraftan dikkat kavramının temeli, diğer taraftan da insanın dikkat bağlamındaki şu andaki tutumu anlamlarına gelmektedir (Nyanaponika, 2007, s. 28-32).

Budist anlayışına göre maneviyat, “kendi varlığıyla temasa geçmeyi sağlayan çalışma zemini”dir (Trungpa, 1993, s. 21). Buna göre kişinin kendi varlığı ile temel sorunu, kendi duruşuyla yaptığı iç savaştır. Kişi, kendisine yönelik olarak çizdiği sabit tablodan vazgeçemeyecek kadar ona bağlı kalıp, ondan kopamaması ve onu savunması, bu iç savaşın özetidir. Budist öğretisine uygun bir şekilde geliştirilen maneviyat ile kişi, kendi kimliği ile ilgili sarsılmaz sandığı ve değiştirilemez olarak kabul ettiği sabit fikirlerinden kurtarılmaktadır. Meditasyonun çalışma zemini olan ruh vasıtasıyla kişi, farkındalık oluşturmaktadır. Budist inancına göre ruh, kendisini uzaklarda saklayan gizemli bir kimlik olmaktan çok her an hazır olan bir varlıktır. Dikkat egzersiz/meditasyon yöntemleri ile kişi, ruhu ile ilişki kurabilmektedir (Trungpa, 1993, s. 22).

Budist öğretisine göre dikkat, netice itibariyle bilinçli farkındalığı oluşturmak adına dört farklı eğitim (meditasyon/egzersiz) yöntemi üzerinden öğretilmektedir (Anālayo, 2003, s. 29-32):

2.2.1.1. Beden Eğitimi (Kaya)

Dikkat egzersizi bağlamında beden eğitimi yönteminde beden duruşu ve hareketinin yanında bilinçli olarak yapılan nefes alıp vermeler (anapanna sati) önemlidir. Nefes ve bedene yönelik farkındalık, sağlıklı ruh halinin temelini oluşturacak manevi bilincin doğmasına vesile olacaktır. Nefes alıp vermede farkındalık, dikkatin oluşması için bir ilk adım iken, bedene yönelik farkındalık dikkatin sürdürülebilirliğine yönelik bir yöntemdir (Rose ve Walach, 2009; s. 28-46).

2.2.1.2. Duygu ve Duyuların Eğitimi (Vedana)

Budist psikolojisinde kullanılan “Vedana”, hissiyat, his, duygu anlamına gelmekle birlikte daha çok duygu kalitesine/rengine işaret etmektedir. Vücudun uyarıları, otomatik olarak hoş, nahoş ve nötr değerlendirmelerine göre kategorize edildiğinde duyguların renklendirilmesi sağlanmaktadır. Bir uyarıdan sonra ortaya çıkan bir duygunun hissedilmesinden hemen sonra kişi, duraklar ve bu duyguyu sadece gözlemlemekle yetinirse şifası mümkün olmayan bir zincirleme reaksiyonuyla oluşabilecek beden ve ruh ıstıraplarının önü kesilebilmektedir. Bu uygulama ile stresli hayatta doğabilecek kişisel duygulara bir içsel mesafe konmakta ve olumsuz duygular uzaktan izlenmektedir. Bu dikkat eğitimi ile ayrıca başkalarının da duygularının gözlemlenmesine karşılıklı olarak müsaade edilmekte ve böylece tek taraflı bakışın ortaya çıkması engellenmektedir.

2.2.1.3. Bilinç/Zihin Eğitimi (Citta)

Bu egzersizde kişi, kendi iç dünyasına yönelik zihinsel bir yolculuk yaparak, içinde bulunduğu bilinç durum ve düzeyini belirlemektedir. Birçok insan, öz saygı ve değerini sarsmamak adına bilinçli olarak kendi karakter zafiyetleri, yetersizlikleri ve eksiklikleri ile yüzleşmek istememektedir. Ancak bu yöntemle kişi, mahcup olmadan, eziklik hissine kapılmadan kendisinde var olan kötü sıfatlarını olumlu yönde değiştirme imkânını elde edebilmektedir. Diğer taraftan çoğu zaman kişi, müspet yönlerine gereğince değer vermemektedir. Bilinç eğitimi sayesinde kişi, kendini daha yakın bir şekilde tanıma fırsatını yakalayabilmekte ve öz değerlerini keşfetmektedir. Beden ve duygularını analiz eden kişi, üçüncü aşamada metafizik

âleme yolculuk yapmadan ilk önce dünyevi boyutuyla zihinsel farkındalık düzeyini artırabilmektedir. Böylece kişi, meditasyon yolculuğunda kendini ruhsal gelişime hazır hissetmekte ve müspet değişim için kendine çeki düzen verebilmektedir.

2.2.1.4. Ruh Eğitimi (Dhamma)

Bu karmaşık ve zor eğitime başlamadan önce kişi, ilk önce içinde bulunduğu bilinç durumunu idrak edebilmelidir. Ancak bu idrak ve kabul sürecinden sonra olumsuz veya yanlış düşünce içeriklerinden ötürü oluşmuş olan ruhsal sıkıntılar, engeller ve takıntılardan kurtulmaya yönelik egzersize geçilebilmektedir. Bunun için kişi, bilinç durumlarının oluşumu ve ortadan kaldırılmasına yönelik bilgi sahibi olması elzemdir. Oluşmuş olan ruhsal sıkıntı ve engellerin dikkatlice izlenmesi ve gözlemlenmesi sayesinde faydasız/olumsuz bilinç durumlarının meydana gelmesinde etkili olan içsel ve dışsal şartların sebeplerinin ortaya çıkartılması da mümkün olmaktadır.

Dört dikkat(lilik) unsurunun gelişimini sağlayan Budist meditasyon yönteminin bütününe “Vipassana” yani “İdrak/İç Görü veya modern bir açılımla dahili meditasyon (insight meditation) denilmektedir. İç görü sayesinde kişi, varlığın bütün yansımalarını barındıran doğanın hikmet boyutunu ve bundan doğan içsel özgürlüğünü hissedebilecek idrake kavuşabilecektir. Buda'nın öğretisi bu yönüyle çok basit olduğu kadar hem radikal, hem de uygulanması zordur. Meditasyon sürecinde elde edilen dikkat(lilik) unsuru ise hem bir yol/yöntem, hem de amaç niteliği taşımaktadır (Buchheld und Walach, 2004, s. 26-45).

Nyanaponikas'a (2007) göre yukarıda belirtilen dört dikkat eğitim konseptinin uygulanması ile Buda'nın öz öğretisinin anlamı hayatiyet bulmaktadır. Öğretisinin kaynağında huzurlu bir insan olabilmek için, kötü duygu ve düşüncelerin kaynağını iyice araştırmak suretiyle bu duygu ve düşünceleri bilinç ve ruh gelişimi yöntemleriyle zihinden atmak gerekmektedir. Kötü duygu ve düşüncelerin yeniden ortaya çıkmaması için, kişi sürekli olarak manevî teyakkuz hâlinde bulunarak, kendi kendini kontrol etmeli ve asil duygu ve iyi düşüncelerin yeşermesi için nefsanî çaba göstermelidir.

2.2.2. Stoacılık Felsefesinde Maneviyat Odaklı Dikkat(Lilik) Eğitimi

Stoacılık, Kıbrıslı Zenon (MÖ. 336–264) tarafından kurulmuş bir felsefe okuludur. Öğreti bakımından Stoa Okulu ile Budizm arasında benzerlikler bulunmaktadır. Stoa felsefesi, kişinin dikkat(lilik) becerisini geliştirmesini sağlayan mantık, fizik ve ahlâk olmak üzere üç temel disiplinden oluşmaktadır (Baus, 2008, s. 45).

2.2.2.1. Mantık

Stoacılıkta mantık, varlıkla ilgili hakikati bulma ve tanıma bağlamında doğruyu ve yanlış biribirinden ayırmak için kullanılan bir sanattır. Kişinin mutluluğu ve saadeti, mantık eğitimi ile ancak elde edilebilmektedir. Mantık, hitabet (retorik) ve diyalektik şeklinde iki alt başlık şeklinde ele alınmaktadır. Hitabet, iyi ve etkili konuşma yapabilmeyi öğreten ve bunun hazırlığını yapabilme tekniğini gösteren bilimdir. Bu bilim sayesinde kişi, ikna etmek amacıyla başarılı bir konuşma sanatını elde etmiş olmaktadır (Baus, 2008, s. 40-46). Stoacılara göre diyalektik, doğru ve yanlış veya bu ikisi birinden olmayan konulara soru ve cevap şeklinde yer veren bir metin yazarlığı olduğu kadar bu görüşleri en güzel bir biçimde ifade etme sanatıdır. Dolayısıyla mantık, huzurun kaynağı olduğu kadar ahlaki bir erdemdir. Buna göre mantık olmaksızın ne varlığın hakikati ne fizik dünyasının sırrı ne de ahlaki meziyet elde edilebilmektedir (Çelikkol, 2019, s. 1230).

2.2.2.2. Fizik

İyiliğe erişmek ve hayatın asıl gayesi olan mutluluğa erişmek için, insanlık, içinde bulunduğu evrensel doğanın değerini bilmelidir. Stoacılara göre bunun için doğanın incelenmesi ve mahiyetinin araştırılması gerekmektedir. Bu da ancak fizik bilimi ile mümkün olabileceğine göre doğanın fizik kurallarının ortaya çıkartılması kaçınılmazdır. Buna göre doğanın kuralları etkin ve edilgen olmak üzere iki ilkeye dayanmaktadır. Edilgen ilke, doğanın maddeden ibaret olduğu gerçeğidir. Her ne kadar madde durağan ve hareketsiz ise de netice itibariyle her türlü harekete hazır olan bir unsurdur.

Doğanın etkin ilkesi ise maddeyi harekete geçiren “Yaratıcı Akıl” (Logos) olarak da bilinen Tanrı’dır. Stoacılıkta Tanrı’nın birçok ismi vardır (Zeus, Kozmos, Kader, Ateş vb) ama hepsinin ortak özelliği Tanrı’nın külli bilgi ve üstün akıl sayesinde kendi kendine yeterli olması ve kâinatı bir düzen şeklinde tertipleme

gücüne sahip olmasıdır. Nasıl ki Tanrı ile doğa (fizik âlemi) arasında bir ilişki varsa buna benzer bir şekilde insan ile ruh arasında da bir bağ bulunmaktadır. Bu manevi münasebet sebebiyle doğa da insan da kutsal ve akıllı bir varlıktır. İnsanı değerli kılan onun ruhu ve ruhundaki yetkin akıldır. Aklını, kutsal doğa ilkelerine göre kullanan bir insan, nefساني duygularından kurtulabilmekte ve hakikatin sırrına da ulaşabilmektedir (Çelikkol, 2019, s. 1230-1234).

2.2.2.3. Ahlak

Fizik biliminin doğa ilkeleri ile insan özü arasındaki manevi bütünlüğüne yönelik sunduğu bilgilere göre insanın iyilik anlayışı, ahlaki ilkelerde gizli bulunmaktadır. Teorik bilgelikten çok pratik erdeme dayanan hayatın temel ilkelerini ortaya koyan Stoacılık öğretisinde hakiki nimet, ahlaki sermaye yani iyiliktir ve gerçek musibet, ahlaken kötü olandır yani kötülüktür. Âdil davranış, ancak akıl ile ve tabiatın yasalarına göre mümkün olmaktadır. Herkesin önemseydiği ve varlığı ile gurur duyduğu mal, mülk, şan, makam, sağlık vb. maddi ve sosyal değerler, Stoacılara göre olsa da olur olmasa da olur.

Gerçi sağlık ve hastalık konusunda bir tercih yapmak durumunda kaldıklarında Stoacılar, hastalığın bir musibet olmadığı bilinciyle yine de sağlığı tercih etmektedir. Stoacılık inancına göre asıl ziyanda olanlar, kalbini para ve dünyaya bel bağlayanlardır. Bunun yerine insan, elinden geldiği kadar bir bilge gibi tüm dünyevi istek ve arzularından kendini arındırmalıdır. Yunan felsefe tarihçisi ve biyografi yazarı Diogenes Laertius (180-240), Stoacılığın ahlâk alanının ve konularının çok geniş olduğunu belirtmektedir. Sayısını bugün belirlemek her ne kadar zor ise de konumuza yakın olması hasebiyle ahlâk bölümlerinden en önemli olarak gördüklerimizi burada daha yakın olarak inceleyeceğiz.

2.2.2.4. İçgüdü

Stoacılara göre her bir insanın ilk içgüdü, hayatta kalma dürtüsüdür. Kendi tabiatıyla barışık olan bir insan, hayatta zararlı olanlardan uzaklaşır ve faydalı olanlara yaklaşır (Baus, 2008, s. 48).

2.2.2.5. Nimet ve Musibet (İyilikler ve Kötülükler)

Stoacılar, nimetten etik açısından iyi olan veya etik yönden iyi olana ters gelmeyen her şeyi anlamaktadır. Etik yönden iyi olan erdem, fazilet yani iyi ahlâktır.

İyi ahlâka göre tutum ve davranış sergileyen insan, huzur, neşe ve saadet bulmaktadır. Buna göre nimetin kaynakları, idrak, bilinç, tutarlılık, sağduyu, adalet, cesaret gibi erdemin her bir parçası veya bunu kısmen veya tamamen yansıtan ahlaki tutum ve davranışlardır. Nimetin zıddı ve kişiyi bedbaht ve huzursuz eden kötü unsurlar ise dikkatsizlik, dik kafalılık, inat, akılsızlık, zulüm ve korkaklıktır (Baus, 2008; s. 49).

2.2.2.6. Tutkular (Nefsanî Arzular)

Stoa felsefesi, manevî saplantıların, tutkuların ve nefsanî arzuların sebebinin tabiata ve akla aykırı kötü tahayyül ve sapkın düşüncülerde görmektedir. Zenon'a göre dünyaya aşırı bağlanma ve sınırsız arzu ve isteklerde bulunma, insan fitratına ve akla aykırı bir durumdur. Kaldı ki bütün bu tutuklular, zannedildiğinin aksine insana huzur veren bir nimet olmaktan ziyade musibettir. Kendi öz tabiatından uzaklaşan bir insan, her türlü kötü tutkunun esiri olabilmektedir. Kötü ve zararlı tutkuların başında hırs, kıskançlık, karamsarlık, ümitsizlik, tamah ve şehvet gelmektedir (Baus, 2008, s. 51).

2.2.2.7. Erdem ve Tutarlılık

Stoacılar göre erdem, öğrenilebilir bir ahlaki meziyettir. Erdemin başında akıllılık, cesaret, adalet ve itidal gelmektedir. Akıllılık, iyiliği (nimeti) ve kötülüğü (musibeti) birbirinden ayırma kabiliyetini gösteren bir bilgi hazinesidir. Cesaret, insanın başına iyilik (nimet) de gelse, kötülük (musibet) de gelse onu itirazsız olarak olduğu gibi kabullenme yetisidir. Adalet, tercih edilmesi ve reddedilmesi gerekeni bilme meziyetidir. İtidal ise nefsanî arzu ve isteklerin esiri olma riskine karşı dikkatli ve ölçülü bir hayatı benimseme bilgisidir. Stoacılıkta tutarlı davranışa da önem verilmektedir. Tutarlılık sayesinde insan, hadiselerin oluş sebebinin ve sonucu daha iyi anlayabilmekte ve tahmin edebilmektedir (Baus, 2008, s. 52).

2.2.2.8. Mükemmel Nimet (Tekâmül)

Stoa ahlak felsefesinde kişinin tabiatı ile uyumlu bir şekilde tezahür eden nimet (iyilik), artırılmasına gerek kalmaksızın nihai şeklini almış mükemmel bir olgudur. Buna göre zaten huzurlu olan bir hayatın ömrünü uzatmak suretiyle hayatı daha da huzurlu hâle getirmek mümkün değildir çünkü bir nimet olarak huzur, tekâmülün son merhalesidir. Stoacılık felsefesinde erdeme duyarlı kişisel gelişim konseptine göre insana sarsılmaz bir şekilde huzur ve tutarlılık sağlayan beş

becerinin eğitimi esas alınmaktadır (Baus, 2008, s. 53). Bu beş beceri eğitimi, Tablo 2’de gösterilmektedir:

Tablo 2: Stoacılık ve Budizm Felsefesinde Manevî Tekâmül Sürecinde Beceri Basamakları

Beceri Aşamaları	Stoacılık (Yunanca ve Açıklaması)	Budizm
1. Beceri	Sophia = Temel bilginin idrak edilmesi	Güven veya Bilgiye Güven veya Bilgiye Dayanan Zekâ
2. Beceri	Andreia = İradi Güç; Engelleri Aşma Becerisi veya Cesaret.	Enerji, Enerji Ruhü, İradi Güç veya Cesaret
3. Beceri	Sophrosyne = Dikkat (lilik)	Dikkat(lilik), Dikkat Ruhü/Bilinci veya Ciddi Düşünce
4. Beceri	Phronesis = İdrak veya Bütün Eylemlerin Tutarlılığı	Hedef ve Yol Hakkında Mutabakat, konsantrasyon
5. Beceri	Dikaiosyne = Adalet Duygusu, En Yüce Manevi Duygu, İrfan, Bilgelik, Nurlanma (Aydınlanma)	Hakikat, İrfan Bilinci, Bilgelik, Nurlanma (Aydınlanma).

Kaynak: Baus, 2008, s. 52-53.

Gerek Stoacılık gerekse Budizm’de dikkat(lilik), bilgi ve irade gücü becerisinden sonra üçüncü beceri merhalesinde elde edilebilmektedir.

2.2.3. Meditasyon Odaklı Dikkat Eğitim Yöntemlerinin Değerlendirilmesi

1960’lı yıllarda Avrupa’da geleneksel politik ve sosyo kültürel hayata karşı protesto içerikli gençlik hareketlerinin etkisiyle alternatif arayışlar meydana gelmiş ve Budizm’in meditasyon yöntemi, bir farkındalık ve bilinç oluşturma aracı olarak birçok insanın iç dünyasına hitap etmiştir. Avrupa’da kiliseden uzaklaşan Hristiyanların meditasyon türlerine rağbet göstermelerinin bir nedeni şüphesiz diğer monoteist dinlerden farklı olarak Budizm’in inanç anlayışında kişisel ibadet yükümlülüğünün yanında ahlaka dair belirli kurallara sahip olmamasıdır.

Nitekim meditasyon, kişilere sosyal ve dini sorumluluk gibi görevler yüklemekten sadece içsel dünyalarına yönelik mistik dikkat(lilik) eğitimi sunmaktadır. Diğer taraftan Budizm kaynaklı meditasyon uygulamaları, ahiret inancına yönelik manevi teselli yöntemlerine ihtiyaç duymadan zihnin direkt olarak an itibariyle şimdiki zamana odaklanmasını sağlayan egzersizler sunmaktadır (Herbert, 2012, s. 43).

2.3. Bilim Temelinde Dikkat(Lilik) Modelleri ve Eğitim Yöntemleri

2.3.1. Psikoloji Odaklı Dikkat(lilik) Modelleri

2.3.1.1. Shapiro Dikkat(lilik) Modeli

Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman (2006), dikkat(lilik) mekanizmalarını yansıtan ve bunları açıklayan bir model geliştirmiştir. Bu dört araştırmacı, Kabat-Zinn'in dikkat(lilik) kavramına yaptığı tanım doğrultusunda dikkat(lilik) kavramını üç unsur üzerine bina etmiştir: 1.) Intention (Niyet); 2.) Attention (İtina); 3.) Attitude (Tavır). Süreç açısından birbirinden ayrı olmayan, birbirleriyle ilişkili olmaları hasebiyle karşılıklı olarak etkileşim hâlinde cereyan eden bu üç aksiyom (IAA), başka unsurların doğmasına da sebep olan temel taşlardır. Bu üç zihinsel ve tavırsal hamle ile kişinin bakış açısında dikkatin doğmasına yol açan bir değişim meydana gelmektedir.

Araştırmacılar, bu mekanizmanın adına “reperceiving” yani “perspektif değişim” olarak koymuştur. Dikkat(lilik) unsurunun etkisini ortaya koyabilmek için, araştırmacılar, ayrıca Self-Regulation (Kendi Kendini İdare Etme), Values Clarification (Değerlerin Berraklaştırılması), Cognitive, Emotional and Behavioral Flexibility (Bilişsel, duygusal ve davranışsal Esneklik) ve Exposure (Sonuç odaklı aydınlanma) mekanizmalarını da kullanmıştır. Bu mekanizmalar, başka çıktılarının/sonuçlarının oluşumuna katkı sağlayabilen etkenler olabileceği gibi kendileri de bizzat bir çıktı/sonuç olma vasfı taşımaktadır.

2.3.1.2. Bishop Dikkat(lilik) Modeli

Bishop (2002), Batı dünyasına ait bilimsel çalışmalarda yapılan dikkat(lilik) tanımlamalarının ekseriyetinin Budist felsefesine dayandığını ortaya koymakta ve bu kavramın operasyonel/bilimsel değerlendirme denemelerinden uzak bırakıldığının eleştirisini yapmaktadır. Bishop, dikkat(lilik) oluşumunu bir yönüyle tamamlayacak üç unsur belirlemektedir.

- 1.) İlginin Korunması: Kişi, ortaya çıkabilecek iç ve dış dürtülerin etkisinden tamamen uzak kalarak, sadece gözlemlemeye odaklanmalıdır. Bunun için de “attention switching”e gerek vardır.
- 2.) Zihinsel Olarak Hazır Olmak: Zihin, bütün (ön) yargılardan ve başka değerlendirmelerden arındırılmalıdır. Bunun için bir yetenek olarak ilginin denetimine ihtiyaç duyulmaktadır.
- 3.) Tecrübelerle Açık Olmak: Kişi, zihinsel ve tavırsal olarak herhangi bir sabit pozisyon almadan her türlü malumat ve bilgiye sahip olmaktadır.

Bu üç aşamalı zihinsel egzersizi uygulayan bir kişi, süreç içinde bilişsel durumunu görme ve mental kapasitesini gözlemleme becerisini geliştirme imkânını elde etmektedir. Bu bağlamda Bishop’a göre dikkat(lilik), bir meta bilişsel yetenektir.

2.3.1.3. Langer Dikkat(lilik) Modeli

Langer’in dikkat(lilik) modeli, kişinin şu andaki ruh hâline dayanmaktadır. Kişi, bu durumda kendi davranışının bilinci içinde ilgi duyduğu bir konuya aktif fakat ihtiyatlı olarak katılım göstermektedir. Bu tarz bir yoğunlaşma sayesinde rutin olarak yapılan otomatik davranış ve değerlendirmeler yerine kişi, daha yaratıcı eylemler geliştirebilmektedir. Langer’in tespitlerine göre dikkat(lilik), yeni fikirlerin keşfine uygun bir arayıştır, esnek bir şekilde bir şeylerin yapılmasına, hayatımızda ortaya çıkan sıkıntıları gidermeye ve engelleri aşmaya imkân tanıyan bilişsel bir yöntemdir. Bu yöntemin merkezinde çevre insan ilişkileri bağlamında kişisel davranışların farkındalığı ve yönetimi yer almaktadır. Dolayısıyla etkin ve yaratıcı eylemler, iç ve dış dürtülere karşı gösterilen ilgi ve farkındalık hassasiyeti oranında ortaya çıkmaktadır (Langer, 2002, s. 23).

2.3.1.4. Brown ve Ryan Dikkat(lilik) Modeli

Brown ve Ryan’a göre dikkat(lilik), an itibariyle gösterilmesi gereken bilinç veya temkinliliktir. Araştırmalar, dikkat(lilik) durumunun kişinin kendi özünü/benliğini titiz bir şekilde keşfetme yolculuğu ile yakından ilgili olduğunu göstermektedir. Dikkat(lilik) vasıtasıyla kişi, durumsal dinamik yönetimi sayesinde kalıcı olarak sükûnet ve huzur elde edebilmektedir. Brown ve Ryan’ın geliştirdiği dikkat(lilik) modeli, ön yansıtıcı özellik taşımakta ve değerlendirmelerden

arındırılmış idrake dayanan bir tavırla açıklanmaktadır. Bu tavır, kişiler arası ilişkilerde olduğu gibi bir durum olarak kişinin kendi iç dünyasına yönelik bağlamında da değişebilmektedir. Egzersizlerin düzenli bir şekilde yapılması hâlinde dikkat(lilik) deneyiminin geliştirilmesi mümkün olabilmektedir. Bununla birlikte ilgili model, doğuştan gelen veya anlık olarak oluşan dikkat(lilik) becerisinin psikolojik şartlarının hangi unsurlardan meydana geldiğine dair kesin bilgi vermemektedir (Brown vd, 2003, s. 45-48).

2.3.2. Psikoloji Temelinde Dikkat(lilik) Eğitim Yöntemleri

Dikkat(lilik) kavramının (Pali: sati) kökleri her ne kadar Budizm'in geleneğine dayanıyorsa da bugün modern psikolojide de yerini almıştır. Buda'nın dünyevi acı ve musibetlere karşı geliştirdiği meditasyon, Batı anlayışına uygun psikolojik terapilerde dikkat(lilik) eğitimi olarak uygulanmaktadır. Ancak dikkat(lilik) eğitimi, Batı'nın kültürel ve bilimsel anlayışı doğrultusunda klinik/ampirik araştırmalar ve denemeler sonucunda sekülerleştirilmiş bir mantıkla uygulanmaktadır. Bir başka ifadeyle uygulamalar, din/inanç bağlamından koparılarak, tamamen pragmatik faydalar açısından ele alındığı için, dikkat(lilik) potansiyelinin her insanda olduğu gerçeğine dayanmaktadır (Hegewisch, 2015, s. 11).

Modern/bilimsel olarak takdim edilen dikkat(lilik) eğitim programları, her ne kadar din dışı bir yaklaşımla uygulandığı iddia ediliyorsa da içerik ve anlatım tarzı olarak yine de Doğu kültürünün mistik açılımlarını ve yoga gibi meditasyon tatbikatlarını görmek mümkündür.

2.3.2.1. Dikkat Temelli Stres Azaltma (Mindfulness Based Stress Reduction/MBSR)

ABD'li moleküler biyolog Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn tarafından geliştirilen MBSR yöntemi, bilimsel kriterlere göre klinik ortamda uygulandıktan sonra çalışma hayatına da aktarılmış bir eğitim programıdır. Hem terapistlik tıp hem de koruyucu hekimlik ile ilgili unsurlara sahip olan MBSR yöntemi ile hastalar, stres yönetimine yönelik etkili teknikler öğrenmektedir (Kabat-Zinn, 2010). Kendisi Budist olmadığı halde Budizm eğitmeni olan Kabat-Zin, meditasyonun içeriğini bilimsel yönden geçerli olabilecek bir modele dönüştürerek, strese bağlı değişik rahatsızlıkları azaltmayı hedeflemektedir (Hyland, 2011, s. 28).

Bu amaca uygun olarak Kabat-Zin, 1979 yılında “University of Massachusetts Medical School” çatısı altında Stress Reduction Clinic isimli bir sağlık merkezi açmış ve stresten şikâyetçi olan hastalarına klinik terapötik ortamda egzersizler içeren MBSR eğitim programını uygulamıştır. MBSR yöntemi ile hastaların stres düzeyi, ciddi bir oranda azaltılabilmektedir (Lehrhaupt ve Meibert, 2010; s. 17-18).

Bu klinikte genelde sekiz seanstan oluşan MBSR eğitim ve deneyim programına en fazla 30 kişi katılabilmektedir. Altıncı seanstan sonra “Dikkat(lilik) Günü” veya “Susma Günü” olarak ifade edilen ve tam gün olarak devam eden seminerler düzenlenmektedir. Her hafta gerçekleştirilen ve 2,5 ile 3 saat arasında devam eden grup seanslarında aşağıdaki üç egzersiz uygulanmaktadır (Hiendl, 2016, s. 34):

- 1.) Dikkat Meditasyonu: Din ve dünya görüşlerinden tamamen uzak olarak hazırlanan bu tür meditasyon uygulamalarıyla, kişinin zihnen dikkatli olması sağlanmak istenmektedir.
- 2.) Grup Sohbeti: Bu sohbet programına katılan kişilere stres ile ilgili konular hakkında kısa bilgiler verilmekte ve gruba katılan üyelerle karşılıklı olarak bilişsel düzeyi artırıcı müzakerelerde bulunmaktadır.
- 3.) Stresle Mücadele: Bu programda stres konuları, ev ve iş hayatına aktarılacak suretiyle günlük sosyal yaşamda stresle baş edebilme teknikleri öğretilmektedir.

Hatha-Yoga tekniklerinin uygulandığı MBSR eğitim programında, kişinin bedensel rahatlamasına önem verildiği kadar derin düşünce ve duygulara yoğunlaşmasına da itina gösterilmektedir. Bu yönüyle MBSR, bedensel ve bilişsel olduğu kadar duygusal unsurlardan da meydana gelen kompleks bir eğitim yöntemidir (Sedlmeier, 2016, s. 48). Bu bağlamda MBSR eğitim programının, aşağıdaki dört temel unsurdan oluştuğunu söyleyebiliriz (Hiendl, 2016, s. 32):

- 1.) Body Scan: Kişi, bu teknikle kendi bedeniyle barışık hâle gelebilecek bir farkındalığa ulaşabilmektedir.
- 2.) Nefes Meditasyonu: Kişi, bu yöntemle zihni ile bir meseleye yoğunlaşabilmektedir.

3.) Hatha-Yoga: Kişi, uyguladığı bu yoga türü ile bedenen ve zihnen rahatlamakta ve devam eden egzersizlerle ruhi sükûnet elde etmektedir.

4.) Hareketli Meditasyon: Oturmanın yanından yürümek gibi hareket halinde yapılan meditasyon usulü ile kazanılan sükûnet anının sürdürülebilirliği sağlanmaktadır.

Her bir seansta belli bir konu üzerinde mütalaada bulunmaktadır. Mesela algı becerisinin fonksiyonları üzerinde fikirler yürütülmektedir. Bu fikir çemberi içinde bilinç dışı olarak ortaya çıkan otomatik algı ile yaratıcı niteliği taşıyan bilinçli algı arasında karşılaştırmalı görüşler ortaya konulmaktadır. Bunun dışında stres ve sonuçları, stresle baş etme yöntemleri, karmaşık duyguların kontrolü veya iyiliğin içselleştirilmesinin ve hayata geçirilmesinin yolları gibi konular seanslarda ele alınmaktadır (Meibert, 2009, s. 149-193).

MBSR eğitim programına katılan kişilerde genelde bilinçli bir şekilde tezahür eden yedi olumlu tutum ve davranış gözlemlenmektedir (Kabat-Zinn, 2011, s. 47-53, Dinçer, 2020, s. 91):

1.) Yargılamamak: Eğitim gören kişi, kendi tecrübe ve hükümlerini yargılamak yerine onlara nötr bir şahsiyet gözüyle bakma farkındalığını öğrenmekte ve böylece kendi tecrübelerine bilinçli olarak mesafe koyarak, zararlı düşünce halkalarını kırabilmektedir.

2.) Sabretmek: Sabır sayesinde kişi, her şeyin kaderin kendisine biçtiği rolüyle cereyan ettiği hikmetine varabilmektedir. Özellikle kritik durumlarda sabır öğretisi, kişinin istem dışı da olsa gerçekleşen ve olumsuz gibi algılanan bir olayın mahkûmu olduğu hissine kapılmadan onu olduğu gibi kabul etmeyi sağlamaktadır.

3.) Olayı Sanki İlk Defa Görmüş Olmak: Burada aslında bilinen veya deneyimi yaşanmış bir olayı ilk defa yaşanmışçasına hayata yeni başlayan birinin ruhunu sergilemek önemlidir. Böyle bir bakışla kişi, her şeye razı olma açısından hazırlıklı hale getirilmekte ve zarar veren eski davranışsal alışkanlıklarından vazgeçirilmektedir.

4.) Kendini Bilmek ve Güvenmek: Burada kişinin, kendi öz benliğine saygı ve güven duygusu geliştirmesine yardımcı olunmaktadır. İçsel bilgelik kaynaklarına

güvenen bir kişi, sosyal çevresindeki insanlara bütüncül boyutuyla bakabilecek ve karşılıklı kabullenme sürecine katkı sağlayabilecektir.

5.) Saldırmamak: Zarar verici sonuçların ortaya çıkmasını engelleyen bu tutum sayesinde doğal olmayan davranış ve roller minimize edilmektedir. Meditasyonun “Bir şey yapmamak” ilkesi, insanın nefsinde yerleşmiş olan saldırma potansiyelini ortadan kaldırmayı hedeflemektedir. Asıl gaye, başka olası kötü durumların oluşması için harekete geçmek yerine yargılamaya gitmeden anı kabul etme ve bunu sükûnetle yaşamaktır.

6.) Kabullenmek: Kabat-Zinn’e göre anın kabullenilmesi, en mükemmel boyutuyla, insanları ve olayları bilinçli ve önyargısız olarak ferasetle görebilmenin anahtarıdır.

7.) Terk Etmek: Dikkat meditasyonunun anahtar deneyiminin genel amacı, bazı şeylere sıkı sıkıya bel bağlamak ve(ya) başka şeyleri bütünüyle reddetmek gibi negatif alışkanlıkları terk etmektir. Bunun yerine bir olay, kabullenerek yani üzerinde bir yargıda bulunmayarak, sadece izlenilmelidir.

MBSR eğitim programının doğal bir sonucu olan bu yedi tutum/davranış, birbirleriyle yakından ilişkili olması münasebetiyle her bir tutum/davranış kalıbına yönelik olarak yapılan zihinsel egzersizler, bütün diğer tutum/davranış halkalarını da etkilemektedir. Eğitim programına katılmak isteyen kişilere, program sonrasında da günlük yaşamda strese karşı başarılı olabilmeleri için, her gün en az 45 dakika yoga yapma şartı konulmaktadır.

Bu şartlarla MBSR eğitim programına katılan kişiler, başta stres olmak üzere değişik psiko-sosyal rahatsızlıklardan büyük çapta kurtulabilmektedir. Dolayısıyla MBSR, katılımcılar üzerinde müspet terapötik etkisi olan bir uygulama biçimidir (Dinçer, 2020, s. 92).

ABD’den sonra MBSR programı, yaklaşık olarak 30 yıldan beri Avrupa’da ve diğer kıtalarda da uygulanmaktadır. Bugün dünya çapında 500’den fazla sağlık merkezi, genelde altı hafta süren MBSR yöntemine başvurmaktadır.

2.3.2.2. Dikkat Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness-Based Cognitive Therapy/MBCT)

MBSR eğitim yöntemi, son yıllarda teorik ve pratik yönüyle geliştirilerek birçok değişikliğe uğramıştır (Sedlmeier, 2016, s. 48). Mesela davranış terapisi alanında dikkat eğitiminde ikinci dalga olarak kabul gören MBCT gösterilmektedir (Sonntag, 2005, s. 157-181).

MBCT, klâsik bilişsel davranış terapi yöntemlerinden ve dikkat(lilik) unsurunu ön plânda tutan MBSR eğitim programından oluşturulmuş bir terapi türüdür. Teasdale ve arkadaşları tarafından geliştirilen MBCT'nin asıl gayesi, depresyonları koruyucu hekimlik anlayışı çerçevesinde önlemektir. Terapide ağırlıklı olarak kötü ve zararlı düşünceler gibi olumsuz ruh hâllerinin varlığını fark edebilmenin yol ve yöntemleri gösterilmektedir. Farkındalık düzeyi ne kadar belirgin hâle gelirse veya getirilebilirse bu gibi negatif ruh hallerinin tekerrürünün de önüne geçilebilmektedir. MBCT kursu da bir günü tamamen dikkat(lilik) konusuna ağırlık verilme şartıyla genelde sekiz hafta devam etmektedir. MBSR eğitim programından farklı olarak MBCT kursunun katılımcı sayısı en fazla 12 kişi ile sınırlı tutulmaktadır. Kursun ilk dört seansında katılımcılar, ilginin nasıl seyahat ettiği ile ilgili algılama tekniklerini öğrenmekte ve nefes egzersizlerle yeniden anlık duruma dönebilmektedir.

Kurs katılımcıları, düşünce ve hislerin birlikte hareket etmeleri için duyarlı hâle gelmekte ve hissi reaksiyonların oluşumu ve gelişimi açısından anlık durumların değerlendirmelerinin önemli bir rol aldığını fark edebilmektedir. Burada ayrı bir önem taşıyan başka bir konu ise negatif ve pozitif duygu ve düşüncelerin doğru yönetimidir. Bu bağlamda katılımcılar, olumlu duygulara gönülden bağlanmayı ve kötü duygulara zihnen ve kalben mesafeli olmayı öğrenmektedir. Olumsuz düşünceler fark edildiğinde ilk etapta kabullenilmekte ve bunların giderilmesi için yeniden nefes egzersizlerine müracaat edilmektedir. MBCT kursu, Body-Scan-Alıştırmaları, yürüme meditasyonu ve dikkat(lilik) egzersizleri ile desteklenmektedir. Burada da tıpkı MBSR'de olduğu gibi katılımcıların kurs sonrası haftanın altı gününde evlerinde bir saat boyunca egzersiz yapmaları gerekmektedir (Michalak ve Heidenreich, 2009, s. 195-256).

2.3.2.3. Diyalektik Davranışsal Terapi (Dialectical Behavioral Therapy/DBT)

Marsha Linehan tarafından 1980'li yıllarda ABD'de geliştirilen diyalektik davranışsal terapi yönteminde "Borderline" şahsiyet bozukluğuna yakalanmış kadınlar tedavi edilmektedir. Terapi uygulamasında bilişsel yeniden yapılandırma, davranış analizi ve dikkat(lilik) egzersizleri gibi yöntemlerden yararlanılmaktadır. DBT'nin temel fikri, diyalektik unsuruna dayanmaktadır. Buna göre ne mutlak doğru ne de yanlış vardır. Ancak farklı pozisyonlar temsil edilmektedir. Terapide en fazla dikkat edilen husus, iki zıt pozisyon olan kabul edilebilirlik ile değişim arasında değişime elverişli bir ortam hazırlamaktır. DBT'nin amacı, hastaların duygusal dayanaklıklarını artırmak, değişik kriz durumlarını önlemek ve olumlu davranış biçimlerinin gelişimine yönelik teşvikte bulunmaktır. Linehan'e göre yetenek ve beceriler, bilişsel, duygusal ve eylem odaklı reaksiyonlardır. Bu yetenek ve beceriler sayesinde kişi, er veya geç olumlu sonuçlarını maksimize edebilecek veya olumsuz sonuçlarını asgari seviyeye düşürebilecektir.

DBT terapisine katılan bir hasta, şu yetenek ve becerileri elde edebilmektedir:

- 1.) Dikkat(lilik): Bir konuya zihinsel olarak yoğunlaşabilme yeteneğine sahip olmak.
- 2.) Duygusal Ayarlama: Hisleri bilinçli olarak yerli yerinde kullanabilmek.
- 3.) Strese Karşı Dayanıklılık: Stresi idare edebilme ve stresle baş edebilme yeteneğine sahip olmak.
- 4.) Sosyal Diyalog: İnsanlar arası sosyal ilişki kurabilme yeteneğine sahip olmak.

Yetenek ve beceri eğitimi içeren DBT programına en fazla sekiz Borderline Bayan Hasta katılabilmektedir. Program, iki terapi uzmanı tarafından yürütülmektedir. Terapistlerden birisi, kabullenme tavrı üstlenirken diğeri değişim odaklı bir tutum yansıtmaktadır. Böylece hastaların zor gelen bir yeteneği/beceriye üstlenmelerine yönelik olarak kendilerine teşvikte bulunmaktadır. Terapinin başarı sonuçlanması, hastanın sorun çözmedeki pasif tutumundan vazgeçebilmesi ve müspet değişime yol açacak olan bir yeteneği/beceriye uygulamasına bağlıdır (Lammers ve Stigmayr, 2009, s. 257-304).

2.3.2.4. Kabul ve Taahhüt Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy/ACT)

ACT, davranışsal ve bilişsel dalgalardan sonra davranış terapileri kapsamında üçüncü dalga olarak ortaya çıkan ve dikkat(lilik) unsurlarını da içeren yeni bir müdahale/eğitim biçimidir. İlişkisel Çerçeve Kuramı (Relational Frame Theory/RFT) olarak da adlandırılan bu yöntemin temeli, insan dili ve bilişimine yönelik olarak yapılan bir deneysel araştırmaya dayanmaktadır.

Klinik terapi ile bilişim dil içeriğine yönelik bir müdahalede bulunulmakta ve kişinin benimsediği değerler ekseninde davranış kalıpları geliştirilmektedir. Diğer dikkat(lilik) eğitim yöntemlerinden farklı olarak bu terapinin amacı, kötü olarak algılanan düşünce ve duygularla mücadele etmek değildir. Tam aksine terapinin amacı, sözde kötü düşünce ve duygular ile birlikte kişisel değerler ekseninde hareket etmek ve hedefe ulaşmaktır. Eğitime katılanlara düşünce ve duygularının objektif olup olmadığı ile ilgili olarak kaygılı düşüncelere dalmamaları noktasında telkinde bulunmaktadır. Burada önemli olan kişinin, şahsi değerleri ile yaşayabilmesi için motive edilmesidir (Hayes, 2004, s. 639-665).

2.3.2.5. Dikkat Temelli Şefkatli Hayat (Mindfulness-Based Compassionate Living/MBCL)

MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living), dikkatlilik temeline dayanan, başta empati ve şefkat gibi merhamet duygularını canlandırmak suretiyle kişilerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını geliştirmeyi amaçlayan 8 haftalık bir kurstur. MBCL eğitim programı, 2007 yılında Hollandalı psikiyatrist ve psiko terapist Dr. Erik van den Brink ve meditasyon öğretmeni/psikiyatri uzmanı Frits Koster tarafından geliştirilmiştir. Her ikisi de genel anlamda sağlık sektöründe, özel anlamda psikiyatri alanında yıllardan beri MBSR-/ MBCT eğitim programları düzenlemektedir.

Şefkat, acıma ve sevgi ile karışık, katı kalplilikten bütünüyle uzak olarak içten gelen ulvi bir esirgeme ve merhamet etme duygusudur. Şefkatli hayattan kasıt ise, karşılıksız ve içten beslenen samimi ilgi ve sevgiye dayanan bir yaşama modelidir. Şefkati, bilinçli farkındalık ile yaşayabilmek için, bir katılımcı, yardıma, bakıma ve sevgiye muhtaç olanların sosyal sorunlarıyla yakından ilgilenebilmelidir. Başkalarının başına gelebilecek istenmeyen durumlar karşısında ortaya çıkan şefkat

duygusu, temiz ve inançlı kalplerin spirüel bir eseridir. Halis, mukabele istemeyen, safi ve ivazsız olması gereken şefkat duygusunun hem içe hem de dışa dönük olarak oluşturulması ve geliştirilmesi, dikkat(lilik) bağlamında eğitim programları sayesinde elde edilmek istenmektedir. Asıl maksat şefkat duygusu ile hem kendi hem de başkalarının acılarını tümüyle yok etmek mümkün değilse de en azından azaltmak ve hafifletmektir.

MBCL eğitim programlarında şefkat ve merhamet duygularının günlük hayata yönelik teorik temelleri gösterilmekte ve böylece bu duyguların kalite seviyesinin artırılması amaçlanmaktadır. Bir gayesi de kişilerin içinde buldukları zor durumlarını ve ciddi sorunlarını aşabilmelerini için, kendilerine yönelik de şefkatli olmalarını sağlamaktır. Dolayısıyla MBCL'nin hedef kitlesi stres altında olan, kronik ağrıları olan, depresyon veya travma yaşayan kişilerdir.

MBCL-Kursu, genellikle ilk etapta yani bir başlangıç eğitim programı olarak verilmemektedir. Daha çok MBSR, MBCT veya Nefes Çalışması-Kursu gibi dikkatlilik bağlamındaki temel eğitim programlarına katıldıktan sonra tamamlayıcı ve geliştirici kurs olarak katılımcılara sunulmaktadır. MBCL-Kursu da günde 2,5-3 saat olmak üzere 8 haftadan oluşmaktadır. Ayrıca buna ilaveten yarı veya tam gün sessiz meditasyon günü de eklenmektedir. Kursta duygulu bir mektup okumak, dostluk kurmak, başkasını bağışlamak, şükür, nimete saygı, yas ve hüznü yaşamak üzerinden duygusal teknik yöntemleri (meditasyon türleri) de gösterilmektedir.

Şefkat, aslında her insanın ruh dünyasında doğuştan itibaren var olan bir potansiyel meziyettir. Ne var ki hayat şartları bazen bu duyguyu köreltebilmektedir. MBCL-Kursu da bu duygunun düzenli alıştırmaya ve egzersizlerle yeniden gün ışığına çıkmasını ve derinlemesine yaşanmasını sağlamak istemektedir. Dolayısıyla bir ahlaki ve sosyal boyutu olan şefkati yaşamak ve yaşatmak, insanın ruh sağlığına katkısı olan önemli bir fitri duygudur. Bu fitri duygunun kurs sonrası evde veya sakin bir ortamda da yaşanması ve korunması için, katılımcılara günde bir saat olmak üzere meditasyon egzersizleri tarif eden el kitapları ve görüntülü cd'ler de verilmektedir (<https://www.institut-fuer-achtsamkeit.de/leistungsspektrum/mbcl>, Erişim: 20.10.2020).

2.4. Dikkat(lilik) Kavramının ve Eğitiminin Ölçümüne Yönelik Yöntemler

Batı’da dikkat(lilik) kavramının ve eğitiminin etkisini ölçmek ve değerlendirmek amacıyla birçok bilim insanı tarafından eş zamanlı olarak birden fazla anket/soru formu geliştirilmiştir. Soru formlarının çokluğu, dikkat(lilik) konsept ve modellerinin de çeşitliliğini göstermektedir. Burada dikkat(lilik) olgusunu değişik parametreler ekseninde ölçen yöntemlerin en önemlileri takdim edilecektir.

2.4.1. Dikkat(lilik) Kavramının Ölçümüne Yönelik Yöntemler

2.4.1.1. Dikkat(lilik), Temkinlilik ve Farkındalık Ölçeği (Mindfulness, Attention and Awareness Scale/MAAS)

Brown ve Ryan tarafından geliştirilmiş olan MAAS dikkat(lilik) ölçeği (2003, s. 822-848), birkaç sorudan oluşan anket formuna dayanmaktadır. Soruların başında değişik durumlar için kurgulanmış dikkat(lilik) olgusunun anlık idrak bağlamında ayrıntılı ve kapsamlı varlığı veya yokluğu bulunmaktadır. Soru formunun hazırlanmasında kabullenme, güven, empati ve dostane tutum gibi Budist görüşlere yer verilmemiştir. Buna bağlı olarak başlangıçta 184 maddeden oluşan soru formu, sabır, güven ve kabullenme gibi daha çok Budist tutum ve davranışlarla ilgili unsurlar çıkartılarak, 19 maddelik/konuluk (item) bir ölçeğe dönüştürülmüştür.

Bu 19 maddelik ölçekte ayrıca dikkat(lilik) olgusunun bir yansıması/sonucu olan rahatlama, gevşeklik, duygusal ve bedensel kendini iyi hissetme hâli gibi unsurlar da içermemektedir. Ölçek, anlık dikkat(lilik) olgusunu belirlemek için, 15 negatif eğilimli maddeden meydana gelmektedir. Anket kullanımında maddeler, sıklıklarına/yoğunluklarına göre psikoloji ve diğer sosyal bilim araştırmalarında genelde kullanılmakta olan altı (6) basamaklı Likert ölçeğine göre sıralanmaktadır.

Likert Ölçeği, kapalı uçlu, zorunlu seçmeli psikometrik bir anket olmasından dolayı doğrusal dizi seçim bağlamında bir (1) “hemen her zaman”, altı (6) ise “hemen hiçbir zaman” olarak değerlendirilmektedir. Katılımcılar, 15 maddeye/soruya cevap verirken, karşıt uçlardan derecelendirilmiş altı (6) şık arasından tercihini yapabilmektedir. Ölçek değer, maddelerin/soruların ham değerinin ortalaması hesaplanarak elde edilmektedir. 6’lı Likert tipi ölçek, tek bir toplam puan üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçeğin her bir maddesi/sorusu için madde faktör yükleri, .48 ile .81 arasındadır. Ölçek değerler/puanlar ne kadar yüksek

çıkarsa dikkat(lilik) düzeyi de o nispete yüksektir. Ölçekten alınabilecek puan, 15 ile 90 arasındadır.

Anlık yaşantılara yönelik dikkat ve farkındalık becerisine yönelik kişisel farklılıkları ölçen orijinal ölçeğin iç tutarlık katsayısı, 0.82 ve test-tekrar-test güvenilirliği 0,81 olarak tespit edilmiştir. Sorular, dikkatliliğin tersine, otomatik pilota hareket, telaşlılık sergileme ve kişinin içinde bulunduğu ana dikkatini verememe gibi özellikleri de ölçmektedir (Brown ve Ryan, 2003, s. 822-848).

Günlük yaşamda şu anki dikkati ve farkındalığı ölçen ve 15 sorudan oluşan MAAS, Özyeşil (Atalay) vd. (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve yerli ölçeğin iç tutarlık katsayısının 0.80 ve test-tekrar-test güvenilirliğinin ise 0.86 olduğu ortaya çıkmıştır. Orijinal ölçekte olduğu gibi testten elde edilen toplam puanın yüksek olması yüksek dikkat(lilik) seviyesine işaret etmektedir. Geçerlilik ve güvenilirlik analizleri, MASS'ın nitelikli bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Özyeşil (Atalay) vd., 2011, s. 224-235).

MAAS, Pelin Devrim Catak tarafından “Bilinçli Dikkat(lilik)/Farkındalık Ölçeği” olarak ele alınmış ve anketin içinde yer alan sorular, hemen hemen aynen Türkçeye çevrilmiş olmakla birlikte doğrusal dizi seçim bağlamındaki Likert soruları 6’dan 5’e indirilmiştir. Buna göre bir (1) “Kesinlikle Katılıyorum”, beş (5) ise “Kesinlikle Katılmıyorum” şeklinde biçimlendirilmiştir (Bkz. Tablo 3).

Tablo 3: MAAS: Bilinçli Dikkat(lilik)/Farkındalık Ölçeği (Türkçeye Uyarlama Biçimi)

1=Kesinlikle Katılıyorum 2=Sıklıkla Katılıyorum 3=Az Katılıyorum 4=Katılmıyorum 5=Kesinlikle Katılmıyorum	1	2	3	4	5
1.) Bazı duygular yaşıyor ve bir süre bunun farkına varmamış olabiliyorum. (I could be experiencing some emotion and not be conscious of it until sometime later)					
2.) İtina etmediğimden, dikkatsizlikten ya da o sırada başka bir şey düşündüğümünden eşyaları kırdığım ya da etrafa saçtığım olur.					

(I break or spill things because of carelessness, not paying attention, or thinking of something else)					
3.) Bir şey olurken, o anda olanlara odaklanmakta zorlanırım. (I find it difficult to stay focused on what's happening in the present)					
4.) Gideceğim yere, yol boyunca yaşadıklarına dikkat etmeden, hızlıca yürümeye meyilliyimdir. (I tend to walk quickly to get where I'm going without paying attention to what I experience along the way)					
5.) Dikkatimi çekene kadar, fiziksel gerginlik veya rahatsızlık hislerimin gerçekten farkına varmam. (I tend not to notice feelings of physical tension or discomfort until they really grab my attention)					
6.) Birinin adını neredeyse bana ilk söylendiği anda bile unuturum. (I forget a person's name almost as soon as I've been told it for the first time)					
7.) Ne yaptığımı pek farkında olmadan otomatik yaşıyor gibiyim. (It seems I am "running on automatic" without much awareness of what I'm doing).					
8.) Ne yaptığımı farkında olmadan günlük işlere telaşla koştururum. (I rush through activities without being really attentive to them)					
9.)Başarmak istediğim hedefe öyle					

odaklanırım ki, ona ulaşmak için o an ne yaptığının farkına bile varmam. (I get so focused on the goal I want to achieve that I lose touch with what I am doing right now to get there)					
10.) İşleri veya görevleri, otomatik olarak, ne yaptığının farkına varmadan yaparım. (I do jobs or tasks automatically, without being aware of what I'm doing)					
11.) Kendimi, bir kulağımla karşımdakini dinleyip, aynı anda başka bir şey yaparken bulurum. (I find myself listening to someone with one ear, doing something else at the same time)					
12.) Arabayı bir yerlere otomatik pilotta gibi sürer, sonra oraya neden gittiğime şaşırım. (I drive places on "automatic pilot" and then wonder why I went there)					
13.) Kendimi, gelecek ya da geçmişle uğraşırken bulurum. (I find myself preoccupied with the future or the past)					
14.) Kendimi dikkatimi vermeden bir şeyler yaparken bulurum. (I find myself doing things without paying attention)					
15.) Ne yediğimin farkında olmadan atıştırırım. (I snack without being aware that I'm eating)					

Kaynak: Devrim Catak, 2012, s. 5.

MAAS yönteminin bir de Alman versiyonu bulunmaktadır. Michalak ve çalışma arkadaşları tarafından geliştirilen ölçek, varyansın %95'ini açıklayan kişinin zekâsını ve bilişsel yeteneğini ifade eden bir g-faktöründen (general intelligence factor) oluşmaktadır. Alman MAAS yönteminde de güvenilirlik analizi

yapılmaktadır yani hazırlanmış ankete verilen cevapların tutarlılığı ölçülmektedir. Güvenilirlik analizi için kullanılan Cronbach Alpha (α) değeri, 0,83'tür. Güvenilirlik kategorisi her ne kadar 0.9'ün üzerinde olmadığı için, "mükemmel" olarak ifade edilemese de 0.9 ile 0,8 arasında olduğu için, "iyi" olarak değerlendirilmektedir (Michalak vd., 2008, s. 200-208).

2.4.1.2. Toronto Dikkat(lilik) Ölçeği (Toronto Mindfulness Scale/TMS)

TMS, Lau ve çalışma arkadaşları tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Soru anketinin amacı, meditasyon egzersizlerinin dikkat(lilik) üzerindeki etkililiğini ölçmektir. Dolayısıyla TMS yönetiminde dikkat(lilik), dikkat olgusunu sıfat olarak ele alan MAAS'tan farklı olarak bir durum olarak algılanmaktadır. Ölçeğin hazırlanmasında meditasyon uygulayan ve uygulamayan örneklem üzerinde bir test yapılmaktadır. Ölçeğin nihai versiyonunda 13 madde/soru (item) bulunmakta ve yapısal olarak 2-Faktörden oluşmaktadır. İki faktörden birisi, merak (curiosity) kavramıdır. Merak maddesi kapsamına şimdiki zamana yani ana yönelik bilinç ve bu bilinci oluşturacak tecessüs gibi unsurlar girmektedir. Diğer faktör ise yoğunlaşma/merkezileşme (decentering) kavramıdır. Bu kavramın çatısı altında düşünce ve duygulara bağlılıktan ziyade kişinin kendi algısına koyduğu mesafeye vurgu yapılmaktadır. Bu ölçeğin iç tutarlılık ile ilgili Cronbach Alpha (α) değeri ortalama olarak 0.86'dır (Lau vd, 2006, s. 1445-1467).

2.4.1.3. Kentucky Dikkat(lilik) Envanteri (Kentucky Inventory of Mindfulness/KIMS)

Baer ve çalışma arkadaşları tarafından geliştirilen KIMS, literatürde dikkat(lilik) ile ilgili öne atılan aktüel tartışmaların hemen bütün maddelerine yer vermektedir. Bu anlamda bu ölçekte dört (4) farklı dikkat(lilik) unsuru/skalası bulunmaktadır:

- 1.) Gözlemlenme (observing).
- 2.) Betimleme (describing).
- 3.) Bilinçle hareket etme (acting with awareness).
- 4.) Yargılama yapmaksızın kabullenme (accepting without judgment).

Anketin amacı, dikkat(lilik) algı ve olgusunu değişik yönleriyle ampirik olarak yansıtmaktır.

Ölçeğin bir amacı/özelliği de dikkat(lilik) kavramının somut olarak belirlenebilmesine yönelik olarak meditasyon tecrübesi olmayanlar için de geçerli olan bir enstrümanın oluşturulmuş olmasıdır. Güvenilirlik analizleri sayesinde dört (4) skala/unsur için, 0,76 ile 0,91 arasında iyi derecede bir tutarlılık elde edilebilmektedir. Ölçekte toplam otuz dokuz (39) madde/soru, sıklıkları açısından 5-Likert Skalaya göre belirlenmekte ve değerlendirilmektedir (Baer vd, 2004, s. 191-206).

2.4.1.4. Bilişsel ve Duygusal Dikkat(lilik) Ölçeği-Denetimi (Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revise/CAMS-R)

Feldman ve çalışma arkadaşları tarafından kendi kendini değerlendirme soru formu şeklinde hazırlanan CAMS-R yöntemi, kişilerin dikkat(lilik) eğilimini ölçmektedir. On iki (12) maddeden/sorudan oluşmakta olan ölçekte dört (4) dikkat(lilik) unsuru bulunmaktadır:

1.) İhtimam/ilgi. 2.) Aktüel duruş. 3.) Dikkat ve 4.) Kabullenme.

Tek tek olarak elde edilen unsur puanları toplanmakta ve toplam puan olarak değerlendirilmektedir. CAMS-R, düşünce ve duyguların kullanımına/işleyişine yönelik dikkat(lilik) ile ilgili bireysel farklılıkları tespit etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılığı, Cronbach Alpha (α) değerine göre 0,76'dır. CAMS-R, MAAS ölçeğinin dikkat(lilik) skalası ile benzerlik göstermektedir (Feldman, G. vd., 2007, s. 177-190).

2.4.1.5. Beş Faktör Dikkat(lilik) Anketi (Five Factor Mindfulness Questionnaire/FFMQ)

MAAS, KIMS ve CAMS-R gibi beş (5) ölçeğin birleşiminden meydana gelen FFMQ, dikkat(lilik) olgusunu detaylı bir şekilde ele alan bir anket formudur. Faktör analizi sayesinde dikkat(lilik) olgusunun çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre dikkat(lilik), (en az) beş faktörden oluşmaktadır. 39 madde/soru, beş (5) dereceli Likert sıklık ölçeği ile değerlendirilmektedir. KIMS yönteminin dışında diğer dikkat(lilik) ile ilgili soru formlarından bir g-faktörü çıkartmak mümkündür. FFMQ yönteminin dikkat(lilik) konseptinin beş (5) faktörü şunlardır: 1.) Gözlemlenmek. 2.) Bilinçli hareket etmek. 3.) Yargıda bulunmamak. 4.)

Elde edilen iç tecrübelerle yönelik reaksiyon göstermemek. 5.) Ortaya çıkan iç tutarlılık/denge/mukavemet ile ilgili olumlu gelişmeleri betimlemek (Baer vd., 2006, s. 27-45).

2.4.1.6. Dikkat(lilik) Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş Hâli (Mindfulness-Based Self Efficacy Scale-Revised /MSES-R)

Cayoun ve arkadaşları (2012), Dikkat(lilik) Temelli Öz-Yeterlik Ölçeğini (MSES) yenileyerek, (Mindfulness-Based Self Efficacy Scale-Revised /MSES-R) dikkatliliğin doğal süreçlerinden olan dikkati ve duyguyu düzenlemek, başkaları ile sosyal münasebette bulunmak ve insani bağ kurabilmek, empati beslemek ve zararlı davranışlardan uzak durmak gibi kavramları, ölçeğin unsurları haline getirmiştir (Atalay vd., 2017, s. 1806).

MSES-R'nin asıl gayesi, özellikle ilk- ve ortaöğretim öğrencilerinin dikkatlilik temelli öz-yeterlik seviyelerini ölçmektir. Dikkatlilik temelli öz-yeterlik ve bu doğrultuda oluşturulan yeni ölçek; duyguyu düzene koyma (1), duygusal ahenk (2), sosyal yetenekler (3), sıkıntıya karşı mukavemet gösterme (4), sorumluluk üstlenme (5) ve kişilerarası iletişim/etkinlik (6) olmak üzere altı (alt) kavram/boyuttan meydana gelmektedir. Altı boyutun içeriğini ise şu şekilde açıklamak mümkündür:

(1) Duyguyu düzene koyma kavramı/boyutu, kişinin bulunduğu anda ortaya çıkan karmaşık gibi görünen duyguların farkına varılmasına bağlı olarak onları, kişiye zarar vermeden ahenkli bir şekilde düzenleyebilme yeteneğidir. Bu boyutta yüksek puan alan kişiler, iç ve dış dünyalarındaki herhangi bir tetikleyici ile ortaya çıkan duygularını anında fark edebilmektedir. Duygu farkındalığı yüksek olan kişiler, ani ve zarar verici tepkisel girişimlerde bulunmak yerine kendi hür iradeleriyle tercihen duygusal yanıtlar verme yeteneğine sahip olmaktadır.

(2) Duygusal ahenk ise içinde bulunulan bir müşkül durumu normal bir düzeye çekebilme ve olası zararlı bir tepkiyi önleme yeteneği ile ilgilidir. Burada önemli olan geçmiş ve geleceğin etkisinden bağımsız olarak olaylara, sadece mevcut durumları ile değerlendirme becerisini göstermektir. Bu beceri ne kadar geliştirilirse yüksek beklentilerin ve hayal kırıklarının yaratabileceği olumsuz düşünce ve

duyguların daha iyi kontrol altına alınması mümkün olmakta ve kişi, duygusal dengesini koruyabilmektedir.

(3) Sosyal yetenekler boyutu, her daim yeni arkadaşlar edinme, sosyal ortamlarda kendini rahat hissedebilme veya rahatsız verici ortam olmasına rağmen yine de sabır gösterebilme, sebat edebilme ve insanlarla sıkı temas halinde olmak gibi geniş alandaki sosyal etkileşim becerileri ile yakından ilgilidir. Kişi, dikkatliliğin sağladığı bilinçli farkındalığı sayesinde hem kendisine hem de başkalarına önyargısız olarak yaklaşırsa gerek kendisiyle, gerekse başkalarıyla barışık olabilecek ve sosyal iletişim becerisini daha da geliştirebilecektir.

(4) Sıkıntıya karşı mukavemet gösterme boyutu, kişinin hoşla gitmeyen stresli bir durumda gösterdiği tepki ile ilişkilidir. Müşkül durumların yarattığı zor şartlar altında kişinin ezilmemesi için, sergilenmesi gereken yaklaşım, o anı iyi yani yargılamadan olduğu gibi algılamak, olayı kabullenmek ve suhuletle akışına bırakmaktır. Bu yetenek ne kadar gelişirse kişi, dikkati sayesinde yapılması gereken tutum ve davranışa daha çok odaklanabilir ve stresli durumlarda bile sıkıntıya karşı doğal mukavemet göstererek, kişi ve olaylara karşı daha hoş görülü ve sakin olabilmektedir.

(5) Sorumluluk üstlenme boyutu, kişilerarası sınırların ve kontrol odağının kesin olarak belirlenmesi ile ilgilidir. Kişi, bilinçli farkındalık düzeyini yakaladığında her çeşit durum karşısında farklı ve alternatif bakış açıları geliştirebilme yeteneğini sergilemekte ve hayatı üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmaktadır. Sorumluluğun gerekli olduğu hallerde kişi, bilişsel ve duygusal boyutlarıyla zorlansa dahi vicdanî bir gereklilik olarak sorumluluktan kaçmak yerine kendi özel durumuna uygun yeni alternatif kaynaklar ekseninde sorumluluk alma pozisyonunu alma becerisini gösterecektir.

(6) Kişilerarası iletişim/etkinlik boyutu ise insanlarla her halükârda yakın sosyal ilişkiler kurabilme becerisi ile ilgilidir. Yakın çevremizle olan ilişkilerimiz, romantik durumlarda sosyal yakınlık kurabilmeyi kapsadığı gibi aile hayatını da ihtiva etmektedir (Atalay vd., 2017, s. 1806-1806).

MSES-R'nin analiz sonuçları, genelde öğrencilerin dikkat(lilik) temelli öz-yeterlik düzeylerini belirlemede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir

2.4.2. Dikkat(lilik) Eğitim Uygulamalarının Bilimsel Değerlendirilmesi

Batı literatüründe maneviyat ve dikkat(lilik) arasındaki ilişkiyi ortaya koyan ampirik/klinik araştırmaların sayısı sınırlıdır. Bununla birlikte Batı'da yapılan araştırmaların hemen hepsi, dikkat(lilik) eğitiminin şu veya bu şekilde insan sağlığına olumlu etki yaptığı ortaya konulmuş ve dolayısıyla dikkat(lilik) ile ilgili eğitim programlarına ilgi artmıştır. Klinik ortamda yapılan dikkat(lilik) eğitiminin katılımcıların beden ve ruh sağlığına ilişkin müspet etkileri, genel kabul görmeye birlikte hangi klinik eğitim/egzersiz yöntemlerinin daha etkili olduğu yönünde bilimsel deneye dayanan bir mutabakat henüz sağlanamamıştır. Ampirik araştırmalar, kişilerin ruhsal sağlığını, kendini iyi hissetme halini, dikkatin bir yansıması olan tedbir ve ihtiyatlı tutum ve davranışların dikkat(lilik) eğitiminden önceki ve sonrasındaki gelişim seyrini/derecesini incelemektedir (Hegewisch, 2015, s. 10).

Tespit edebildiğimiz kadarıyla dikkat(lilik) eğitiminin kişilerin maneviyatı ve tedbirli davranışları üzerindeki etkisi ile ilgili en dikkat çekici ilk ampirik araştırma, Carmody ve çalışma arkadaşlarına aittir (2008, s. 393-403).

Bu ampirik araştırmada ayrıca dikkat(lilik), maneviyat ve sıhhi/psikolojik semptomlar arasındaki ilişki de incelenmiştir. Sekiz hafta devam etmiş olan dikkat(lilik) eğitim programına katılan bir deney grubuna, program öncesi ve sonrasına ait olmak üzere bir inceleme yapılmıştır. Bu bağlamda dikkat(lilik), MAAS kategorisine göre bir sıfat olarak ve TMS kategorisine göre de bir durum olarak tanımlanarak işlem görmüştür. Eğitim programı öncesi ve sonrasına ait verilerden elde edilen sonuçlara göre maneviyat ve dikkat(lilik) değerlerinin yanında sıhhi/psikolojik belirtilerde belirgin bir iyileşme meydana gelmiştir. Dikkat(lilik) olgusunda ortaya çıkan yüksek değerler hem durum hem de sıfat olarak tanımlanan maneviyatın yükselişine bağlanmaktadır. Bir sıfat olarak maneviyatın yükselişinin sebebi ise depresyon ve korku gibi psikolojik stresin gerilemesi ve sıhhi belirtiler ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Bir durum olarak maneviyat ile düşük değerdeki psikolojik stres arasında her nedense bir korelasyon tespit edilememiştir ki bunun sebebi, malum araştırmacılar tarafından da açıklanmamıştır (Carmody vd., 2008, s. 393-403).

Garland ve meslektaşları (2007, s. 949-61) her biri sekiz (8) hafta süren dikkat(lilik) eğitim programına ve sanat terapisine katılanların maneviyat, stres ve ruh hallerindeki program öncesi ve sonrasındaki değişimi mukayeseli olarak incelemiştir. Sanat terapisine katılan deney grubuna göre dikkat(lilik) eğitim programına katılanların manevi durumunun daha yüksek, strese karşı daha dayanıklı ve düşük düzeyde öfke gösterdikleri belirlenmiştir

Benzer bir araştırma yapmış olan Ciesa ve çalışma arkadaşları (2009, s. 593-600), hem dikkat(lilik) eğitim programına katılanların, hem de buna alternatif olarak tasarlanan başka bir eğitim programına katılanların manevi gelişimi ile stres durumu arasındaki değişimi araştırmıştır. Sonuç itibariyle dikkat(lilik) eğitim programına katılanların diğer gruba mensup olanlara göre strese karşı daha dayanıklı olduğu ortaya çıkmıştır. Ancak araştırmacılar, bu farkın hangi faktörlerden ötürü meydana geldiğine dair açıklayıcı bir cevap bulamamıştır.

2.5. İşyerinde Maneviyat ve Bilim Temelinde Dikkat(lilik) Eğitim Programının Çerçevesi

Stres gibi değişik psiko sosyal rahatsızlıkları olan hastaların klinik ortamda gerçekleştirilen MBSR terapi programına katıldıktan sonra kendilerine yönelik bir değerlendirme analizi yapılmıştır. Buna göre katılımcıların ekseriyetinde ruhsal ve bedensel yönde bir iyileşme görülmüştür. Ne var ki o tarihe kadar MBSR'nin işletme ölçeğinde stres altında olup da çalışan personele dönük bir çalışma/uygulama yapılmadığından dikkat(lilik) programlarının çalışma hayatındaki etkisine yönelik ampirik/bilimsel bir bulgu/kayıt bulunmamaktaydı. MBSR terapi programının çalışma hayatına uyarlanmasıyla birlikte stres düzeyi yüksek işgörenler üzerinde test edildikten sonra benzer olumlu sonuçlar edilmiştir.

Dolayısıyla ABD'de 1970'li yıllardan sonra değişik klinik ve ampirik testlerle etkililiği onaylanan gerek mistik gerekse bilimsel içerikli dikkat(lilik) kavramı ve eğitimi, teorik/akademik çerçevede çalışma hayatının insanileştirilmesi ve işyerinde maneviyat kavram ve konseptinin bir parçası haline gelmiştir.

Avrupa'da işyerinde dikkat(lilik) eğitim programlarının etkililiği üzerine ilk ampirik araştırma, 2013 yılında Hollanda Maastricht Üniversitesinde yapılmıştır. Psikoloji ve nörobilimler uzmanı Prof. Dr. Ute Hülshager ve çalışma arkadaşları,

işgörenlere yönelik olarak geliştirdikleri dikkat(lilik) eğitim programını çalışanlar üzerinde test etmişler ve netice itibariyle çalışma ortamına bağlı olarak ortaya çıkan stres düzeyinin azaltılabileceğini kanıtlayabilmişlerdir. Araştırmada ölçülen dikkat(lilik) unsuru ile duygusal/psikolojik baskıya karşı mukavemet edebilirlik arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı belirlenebilmiştir. Bir başka ifadeyle işletmelerde yoğun sosyal ilişkiler nedeniyle stres ortamında çalışanlardan dikkat(lilik) eğitimi almış olan iş görenlerin stres düzeyi, diğer personele göre daha düşük çıkmaktadır (Hülshager, 2013, s. 321, akt. Dinçer, 2020, s. 93). Ayrıca bu araştırma, dikkat(lilik) eğitiminin kişilerin doğru karar verebilme kapasitesini, yönetim kabiliyetini, iletişim becerilerini artırdığını ve buna bağlı olarak da çalışanların iş memnuniyeti de yüksek çıktığı göstermiştir. Araştırmadan elde edilen kanıtlar, dikkat(lilik) eğitimi alan personelin zihinsel ve bedensel yönden üstün gayret gerektiren meslek ve işlerde duygusal yönden stresle mücadelede daha etkin oldukları ortaya koymuştur (Glomb vd. 2011, s. 128, akt. Dinçer, 2020, s. 93).

Budizm ve dolayısıyla maneviyat/meditasyon kökenli olmasına rağmen dikkat(lilik) modelleri ve bunlardan bilimsel yöntemlerle geliştirilmiş eğitim programları, çalışanların ve yöneticilerin beden ve ruh sağlığına olumlu etkiler bıraktığı için, çalışma hayatının temsilcilerinin de dikkatini çekmiştir. Özellikle son yıllarda küresel rekabet içinde olan işletmeler ve öğrenmeye öncelik veren organizasyonlar (learning organizations), örgütsel performansı artırıcı ve personelin çalışma şartlarını iyileştirici yeniliklere açık olmaları nedeniyle kurum içi yeni eğitim programları uygulamaya dönük bir yaklaşım göstermektedir. Bu bağlamda Batı dünyasında çalışma hayatında strese bağlı değişik bedensel ve ruhsal rahatsızlıkların önüne geçebilmek ve(ya) personelde artan oranda görülen stres durumunu ortadan kaldırabilmek için, özellikle dikkat(lilik) eğitim programlarına ilgi artmaktadır.

2.5.1. ABD’de İlk İşyerinde Dikkat(lilik) Eğitim Programları

2.5.1.1. Daniel Goldman ve İşyerinde Duygusal Zekâ (Emotional Intelligence) Yaklaşımı

Zekâ (Intelligence), genelde bilgiye yönelik olgularının yanında zihin, dikkat, yargılama, akıl yürütme ve soyutlama gibi düşünce ve fikir ürünlerinin bütünü olarak tanımlanmaktadır. Karşılaşılan teorik veya pratik problemlere çözüm bulmak için, zihnin çeşitli fonksiyonlarını bir arada ve uyumlu bir şekilde kullanabilme

kapasitesinde iç duygular önemli bir yer almaktadır. Bunu fark eden Amerikalı psikolog ve The New York Times'ta davranış ve beyin bilimleri üzerine makaleler yazan Goleman, duygusal zekâ kavramını keşfedip geliştirmiştir.

Goleman'a göre duygusal zekâ, rasyonel aklın yanında özellikle sosyal münasebetlerde duygusal ve sosyal yetenek gösteren, neyin doğru olduğunu rahatlıkla kavrayabilen bir zekâ türüdür. Duygusal zekâsı yüksek olan insanlar, sosyal açıdan dengeli, dışa dönük neşeli, korkaklığa ve strese yatkınlığı olmayan kimselerdir. İnsanlara ve davalara bağlanma, duygularını doğrudan dile getirme, sorumluluk alma, ahlaki bir görüşe sahip olma, hayata olumlu bakma, hayatta bir anlam bulma hususiyetleri dikkat çekmektedir. Goleman, "Duygusal Zekâ ile Çalışmak" kitabında iş dünyasında bilişsel becerilerden ziyade duygusal zekâ yeteneği ile öz güven, motivasyon ve performans gibi alanlarda daha büyük başarılar elde edilebileceğini ortaya koymuştur (Goleman, 2004, s. 2-10).

Aslında duygusal zekâ olarak ifade edilen zekâ türü, fitri zekâ kavramı ile benzerlikler göstermektedir. Çünkü fitri zekâ, duygusal zekâ da olduğu gibi, insanın, doğuştan sahip olduğu bütün zihni özellikleridir. İnsanlar, genellikle bedenlen olduğu gibi, ruhsal ve zihinsel bakımdan da hissetmeye, algılamaya, doğru biçimde düşünmeye ve inanmaya elverişli kabiliyetlerle dünyaya gelmektedir.

Ancak, temelde temiz ve doğru zihinsel düşünce yapısı, insani zafiyet, nefsanî duygular, sosyal çevre veya ideolojik bazı fikirlerin etkisiyle doğal gelişme olanağından çoğu zaman yoksun kalmaktadır. Bunun sonucu olarak da fitri zihin gücü zedelenebilmekte ve düşüncede bazı zihni saplantıların ortaya çıkmasıyla birlikte sapkın tutum ve davranışlar da ortaya çıkabilmektedir.

Duygusal zekâ, ruhsal zekânın gelişimine de zemin hazırlayan fitri bir süreçtir. İleri ve belki de nihai bir zekâ türü olan ruhsal zekâ, kâinat-yaratıcı bütünlüğü çerçevesinde kişiye hadiseler farklı bir manevî bilinç penceresinden ve ruhi derinliklerden bakmaya sağlayan bir manevî melekedir.

Bazı Müslüman bilim insanlarına göre ruhsal zekâ, ruh sağlığı, kalbi saflık, nefsanîyetten arınmış berrak ve temiz bir manevî güç ile yakından ilgili olduğu için, evren ötesi ve evrene hâkim bir aydınlanmanın/nurun ışığıdır. İslami bir yaklaşımla ruhsal zekâ, Yaratıcının, ilahi ilminin ve gücün bir esintisi olarak insan, ruhsal

zekâyâ, tefekkür, tezekkür, ilham gibi yaklaşımlarla kavuşabilmekte, onu keşfedebilmekte ve tezahürünü/tecellisini iç ve dış dünyasında yaşayabilmektedir (Zohair, 2017, s. 13-17).

2.5.1.2. Chade-Meng Tan ve “Kendi İç Dünyanda Ara” (Search Inside Yourself) Modeli

Daha çocuk iken üstün zekâsıyla birçok müsabakaya katılan Çinli Chade-Meng Tan, ilk önce Singapur’da Enformatik okumuş, daha sonra aynı bilim dalında Kaliforniyat/Santa Barbara’da eğitimini devam etmiştir. E mail üzerinden yaptığı birkaç iş müracaatından hemen beş (5) dakika sonra Google’den iş teklifi almış ve 107 numaralı programcı uzman kadrosundan işe başlayarak, zengin olmanın ilk adımı atmıştır. Ne var ki üç (3) yıl yoğun bir biçimde çalışmanın getirdiği stresin etkisi ile şirkette mutlu olamadığını görmüş ve Budist inancı doğrultusunda çalışma hayatını ve dünyayı değiştirmeye karar vermiştir.

Google şirketinde program geliştirici olarak çalışmış olan Chade-Meng Tan, 2007 yılından itibaren ilk önce kendi meslektaşlarına dikkat(lilik) kavramının önemini duygusal zekâ açısından anlatmıştır. Bununla ilgili olarak kendi çalıştığı şirkette “Kendi İç Dünyanda Ara” (Search Inside Yourself) ismini verdiği kurslar vermiştir. Kurslar, başlangıçta bir proje olarak başlamış ancak Google personeline görülen olumlu sonuçların elde edilmesiyle birlikte proje, yoğun ilgi nedeniyle modele dönüşmüştür. Google şirketi, Tan’ın girişimleri sayesinde istihdam ettiği personelin iş memnuniyeti açısından dünya şirketleri arasında ilk sıralarda yer almaktadır.

Tan, duygusal zekâ odaklı dikkat(lilik) eğitim modelini kabul ettirebilmek için, başta duygusal zekânın çalışma hayatındaki önemine işaret eden Daniel Goleman olmak üzere Norman Fischer, Philippe Goldin ve Mirabai Bush gibi bilim insanları Google şirketinin merkezi olan Kaliforniya’da buluşmuştur. Bu sayede Tan, özellikle Jon Kabat-Zinn ve Daniel Goleman’ın bilimsel destekleriyle modelini geliştirebilmiştir.

2008 yılında Tan’a Google şirketinin İnsan Kaynakları Yönetimi bölümünde özel bir pozisyon sağlanmıştır (Lebowitz, 2017, s. 15). 2012 yılında büyük bir ilgi gören “Search Inside Yourself” kitabı yayınlanmıştır (Tan, 2014).

Bu dönemde Tan, Google şirketinde adeta part time olarak çalışmaya devam etmiştir. Zamanın ekseriyetini meditasyon kursları vermek, duygusal zekâ bağlantılı dikkat(lilik) eğitimi programını tanıtmakla geçiren Tan, hemen bütün tanınmış büyük şirketlerin insan kaynakları departmanları tarafından aranan bir eğitmen/danışman olmuştur. 15 yıllık bir çalışma ilişkisinden sonra Tan, 2015 yılında kendi isteği üzerine bu şirketten ayrılmıştır.

Kazandığı paralarının önemli bir kısmını dünyaya barış, özgürlük ve aydınlanma getireceğine inandığı “Tan Teo Charitable Foundation” isimli vakfa bağışladığı gibi bu hayır vakfın başkanı olmuştur.

Tan’ın sekiz (8) hafta süren dikkat(lilik) eğitim programında yaratılışın ilk nefesi ve varoluşu devam ettiren titreşim olduğu düşüncesiyle sayısız yararları olduğu iddia edilen Hinduizm ve Budizm’in ana sembollerinden olan “Om” ya da ‘Aum’ gibi sesler çıkartılmadığı gibi tütsü çubukları gibi spiritüel nesnelere de kullanılmamaktadır. İnançlı bir Budist olmasına rağmen mühendislik kimliğini ön planda tutan Tan, dikkat(lilik) eğitim programlarını rasyonel ve bilimsel bir zeminden hareketle ağırlıklı olarak teknik işlerde çalışanlara yönelik hazırlamıştır. Tan’ın uygulanması çok kolay olan eğitim programının konsepti üç (3) ana unsura dayanmaktadır:

- 1.) Dikkat(lilik) egzersizleri.
- 2.) Kendini keşfetmek.
- 3.) Faydası olan manevi alışkanlıklar elde etmek.

Kişi, hangi şirkette çalışırsa çalışsın düzenli bir şekilde eğitim programını uyguladığında gerek aile/toplum, gerekse iş hayatında kendisiyle (kendi ruhuyla) daha barışık ve yaratıcı olabilecek ve nihayetinden başarı basamaklarında stressiz bir şekilde ilerleyebilecektir (<https://www.tagesspiegel.de>, Erişim: 19.08.2020).

2.5.2. Almanya’da “Başarı İçerden Gelir” Dikkat(lilik) Eğitim Programı

Dikkat(lilik) eğitim programlarının iş dünyası tarafından da genel ilgi görmesiyle birlikte Avrupa’da birçok danışmanlık şirketi, stres bağlamında kendine özgü önleyici/giderici eğitim programları geliştirmiştir. Örneğin Almanya’da faaliyet gösteren fakat Almanya’nın dışında Fransa, İngiltere ve Hollanda gibi değişik

ülkelerin üniversiteleri ile işbirliği yapan “Kalapa Leadership Academy” isimli bir danışma şirketi, Kabat-Zinn’in MBSR yönteminin yanında Chade Meng Tan’ın “Search Inside Yourself” programını sentezlemek suretiyle stres altında olan işgörelere mahsus “Başarı İçerden Gelir” (Erfolg Kommt von Innen) ismini verdikleri, maneviyat/meditasyon ve bilim karışımı yani multi disiplinler bir yönü olan dikkat(lilik) eğitim programı geliştirmiştir (Hiendl, 2016, s. 112, akt. Dinçer, 2020, s. 93).

MBSR terapi yönteminde katılımcıların dikkat(lilik) bilincini elde edebilmeleri için, ağırlıklı olarak meditasyon gibi spiritüel uygulamalara da yer verilmektedir. “Başarı İçerden Gelir” dikkat(lilik) eğitim programında ise her ne kadar meditasyon uygulamaları bütünüyle ortadan kalkmış değilse de genelde bilişsel egzersizlerin önemine vurgu yapılmaktadır. Ne var ki gayretli bir çaba ile her iki yöntem ile netice itibariyle aynı müspet sonuçlar elde edilebilmektedir. “Başarı İçerden Gelir” dikkat(lilik) eğitimi programın öncelikli amacı, stresi önlemek veya gidermektir. Bu anlamda Almanya modelinin ilham kaynağı her ne kadar MBSR ise de bu model, maneviyat/meditasyon odaklı diğer spiritüel programlardan üç konuda farklılık arz etmektedir (Singer ve Lamm, 2009, s. 81-96, akt. Dinçer, 2020, s. 95):

- 1.) Alman modeli, bilimsel/ampirik araştırmalardan elde edilen verilere ve nihai değerlendirmelere dayanmaktadır. Buradaki amaç, dikkat(lilik) unsurunun sadece işlevsel boyutunu göstermekten ziyade katılımcıların elde ettikleri dikkat(lilik) sayesinde çalışma hayatında daha sabırlı ve etkili olabileceklerini bilfiil olarak hissetmelerini sağlamaktır.
- 2.) Alman modeli, sorun teşkil eden meselelere yaklaşımı ve onları değerlendirme biçimi daha teferruatlı ve içe dönüktür. Maneviyat/meditasyon odaklı diğer dikkat(lilik) eğitim programlarına göre Alman modelinde bireysel birikimlere ve pratik deneyimlere yer veren seansların sayısı daha fazladır.
- 3.) Alman modeli, bilhassa sosyal nörobilime (social neuroscience) ait terapi yöntemlerine ağırlık vermektedir. Dolayısıyla önemsedığı yöntem, daha çok beyin ve sosyal bilişimin uyumu ile ilgili olmaktadır. Bu bağlamda çalışma konseptinin amacı, sosyal ilişki ağlarını ön planda tutarak, katılımcıların psikolojik sağlığını hem özel hem de toplumsal hayatlarında korumak ve geliştirmektir.

2.5.2.1. Programın Katılımcılar Üzerindeki Etkileri

Kalapa Leadership Academy, strese karşı dikkat(lilik) eğitim programını analizlerden geçirmiş ve elde ettiği bulgulardan yola çıkarak, duygusal zekâyâ sahip her insanın belirli bir düzeyde dikkat(lilik) kapasitesine ve becerisine sahip olduğunu belirlemiştir. Nörobilim alanında geliştirilen testler sayesinde dikkat(lilik) yeteneğini iyi kullanan her katılımcı, stres düzeyini düşürebilmekte ve buna binaen ruhsal ve bedensel sağlık verilerinde iyileşmeler meydana geldiği ölçülebilmektedir.

“Başarı İçerden Gelir” dikkat(lilik) eğitimi programına katılanlar üzerinde yapılan analitik testler, bir proje kapsamında 2013-2014 yılları arasında Kalapa Leadership Academy, Coburg Meslek Yüksek Okulu ve “Generation Research Programm (GRP)” isimli bir Enstitü tarafından yapılmıştır. Projeye Almanya ve İsviçre’de en fazla 25 personel ve yönetici çalıştıran 18 işletme katılmıştır.

Proje süreci boyunca dikkat(lilik) eğitim programı, yukarıda ismi geçen işletmelerin değişik birimlerinde yapılmıştır. Kalapa Leadership Academy’nin eğitmenleri, proje süresince programın modüllerine uygun ders vermiş ve GRP-Enstitüsü koordinatörü Prof. Dr. Niko Kohls, eğitim ile ilgili verileri toplamış ve 2014 yılında bir ara rapor hazırlamıştır. Birinci aşamadaki proje bittikten sonra elde edilen veri sonuçlarına göre modüllerin içeriği revize edilmiş ve daha kapsamlı bir değerlendirme yapabilmek için, proje kapsamına Almanya, İsviçre ve İngiltere’den yeni işletmeler alınmıştır.

Böylece proje kapsamına 31 işletmenin personelinin eğitim öncesi ve sonrasına ait verileri toplanabilmiş ve dikkat(lilik) ile stres, dikkat(lilik) ile çalışma ilişkileri arasındaki etkisel ilişki ağının özellikleri belirlenebilmiştir (<https://www.kalapaacademy.de/forschung/forschungsprojekt>, Erişim: 19.08.2020).

Genel bir ifade ile işletmelerin yöneticilerine ve personeline yönelik olarak hazırlanmış “Başarı İçerden Gelir” eğitim programının katılımcılar üzerinde sağladığı faydaları, şu şekilde özetlemek mümkündür (<https://www.kalapaacademy.de/achtsamkeit>, Erişim: 20.08.2020):

- Katılımcıların yaşam kalitesi artmaktadır: Eğitim programına katılan ve öğrendiklerini günlük hayatta da tatbik eden katılımcıların iç dünyalarında bir huzur, saadet ve mutluluk görülmektedir. Kendini dinç ve iyi hisseden katılımcılar, hayata

pozitif bakmakta ve yaşlanma süreçlerini yavaşlatmaktadır. Bütün bu olumlu faktörler, katılımcıların yaşam kalitesini belirgin bir derecede ve olumlu yönde etkilemektedir.

- Katılımcıların duygusal ve zihinsel kapasiteleri artmaktadır: Kendi iç dünyalarına yönelen katılımcılar, hafızalarını dinç tutmak suretiyle geçmişte yaşananları daha kolay hatırlayabilmekte, zihinsel yoğunlaşma sayesinde algılamada derinlik yaşayabilmekte ve duygusal zekânın nitelik kazanması ile birlikte hem zihinsel kapasitelerini güçlendirmekte hem de ruhsal zekâ potansiyellerini geliştirebilmektedir.

- Katılımcılar, fiziksel/bedensel boyutuyla kendileri daha sağlıklı hissetmektedir: Programa katılan ve günlük egzersizlerini ihmal etmeden yapan katılımcılarda baş ağrıları pek nadir görülmektedir. Katılımcılarda süreğen sancılı sendromlarının ve psikosomatik rahatsızlıkların büyük çapta kaybolması, hastalanmalarında uygulanan tedavi süreçlerinin azalması ve daha kısa sürede sonuç vermesi ve bağışıklık sistemindeki iyileşmeler gibi tıbbi faktörler, dikkat(lilik) eğitim programının uzun vadede kişilerin bedensel sağlığına dolayısıyla bağışıklık sistemine de olumlu etki yaptığının bir göstergesidir.

- Katılımcılar, psikolojik boyutuyla kendilerini daha sağlıklı hissetmektedir: Katılımcılarda anksiyete, depresyon, uyku bozukluğu, kaygı, vesvese, bipolar rahatsızlığı, burnout, yeme bozukluğu, öğrenme zorluğu, dikkat dağınıklığı ve stres gibi psikolojik rahatsızlıklar, ciddi anlamda ya bütünüyle ortadan kalkmakta ya da tahammül edilebilir düzeye düşmektedir.

- Katılımcılar, ahlaki kurallara daha çok riayet etmektedir: Kişilik yönlerini de geliştiren katılımcılar, duygusal zekânın yanında/sayesinde manevi/ahlaki duyarlılıklarını da geliştirmek suretiyle şiddet içerikli tutum ve davranışlardan uzaklaşmakta ve toplumsal konularda/sorunlarda daha müzakereci ve uyumlu bir tutum sergilemektedir.

- Katılımcılar, işe devamlılıkta daha istikralı bir duruş sergilemektedir: Dikkat(lilik) eğitimine katılan personel, normal şartlarda stres oluşturan psikolojik baskılara karşı daha büyük bir irade ile mukavemet gösterebildikleri için, daha az hastalanmakta ve buna bağlı olarak işgünü kaybına yol açmamaktadır.

- Katılımcılar, işyerinde daha verimli çalışabilmektedir. Personel, işyerinde daha büyük bir dikkatle yoğun olarak çalışabilmekte ve gerek meslektaşlarıyla gerekse yöneticilerle daha uyumlu ve yapıcı bir atmosferde ilişki kurabilmektedir. Dikkat(lilik) şuuruna sahip olan yöneticiler, duygusal zekâ çizgisinde düşündükleri için, personele karşı daha duyarlı, anlayışlı, dürüst ve âdil davranmaktadır. Bu yönüyle dikkat(lilik) eğitim programı, Manevi Liderlik Teorisi (Spiritual Leadership Theory), Sosyal Mübadele/Takas Teorisi (Social Exchange Theory) ve Sosyal Kimlik Teorisi (Social Identity Theory) gibi maneviyat bağlamında ortaya atılan sosyal teorilerin öngördüğü olumlu değişimlerin meydana gelmesinde etkili olmaktadır.

Olumlu sonuçların katılımcıların üzerinde kalıcı olabilmesi, zihinsel egzersizlerin düzenli olarak hem işte hem de evde yapılmasına bağlı olmaktadır. Dolayısıyla strese karşı dikkat(lilik) eğitim programına katılacak personelden gönüllülük şartının yanında eğitim tamamlandıktan sonra da öğrenilenlerin istikrarlı bir şekilde yapılmaları beklenmektedir. Ancak bu sorumluluk bilincine sahip olan katılımcılar, sadece bahsedilen bedensel/psikolojik iyileşmeler hissetmeyecek, aynı zamanda işletme yönetimine karşı da manevi sorumluluk anlayışı çerçevesinde sadakat gösterebilecek ve kurum kültürüne katkı sağlayacaktır (Uhle ve Treier, 2013, s. 176, akt. Dinçer, 2020, s. 98).

2.5.2.2. Programın Yapısı ve Modülleri

Aşağıdaki Tablo 4, “Başarı İçerden Gelir” dikkat(lilik) eğitim programının her bir modülüne ait hedef, içerik ve yöntem özetle belirlenmiştir. Tablo 4’te görüldüğü üzere on (10) haftalık eğitim programı, Başlangıç, Giriş ve Sonuç hariç 8 ana modülden oluşmaktadır.

Tablo 4: “Başarı İçerden Gelir” Dikkat(lilik) Eğitim Programının İçeriği

Süreç	Süre Saat	Hedef	İçerik	Yöntemler
Başlangıç (Kick-off)	2	Giriş	Dikkat(lilik) nedir ve nasıl uygulanır?	
Giriş	8	Hızı azaltmak	Psiko-metrik ve biyo-metrik testler. “İnsan olmanın” nörolojik fizyolojisi. Stres ve dikkat(lilik). “Beden/Beyin/Ruh” ilişkisi.	Dikkat meditasyonu. Dikkatlice yürümek.
Modül 1	2,5	Stresi azaltmak/Verimlilik	Dikkat/Rikkat ve yoğunlaşma. İşletmede aynı anda birden fazla işin yapılması (Multitasking) neden uygun değildir?	Dikkatli emailleşme. Dikkat rutinleri. Dikkatliliği bozan faktörler.
Modül 2	2,5	Stresi azaltmak/Verimlilik	Duyguların nörofizyolojisi. Duyguların zekâsı ve duyguların yönetimine dair eğitim.	Duyguların dikkatlice yönetimi. Body-Scan.
Modül 3	2,5	Stresi azaltmak/Verimlilik	Sevincin nörofizyolojisi. Öğrenme odaklı hayatın beceresi ve oryantasyonuna yönelik sevinç.	Değeri benimseyen yansıma. Gayesiz yürüyüş.
Modül 4	2,5	Stresi azaltmak/Verimlilik	Zamanın nörofizyolojisi. Algı. İdrak. Zaman yerine dikkati yönetmek.	Bir dakika teneffüs. Akışına bırakmak.
Modül 5	2,5		Derin dikkat/rikkat. Farkındalık.	Mekân-Farkındalık.
Modül 6	2,5	İş birliği	Ayna nöronları ve sosyal beyin. Görüş alışverişi, dikkatli sosyal diyaloglar, ruh hali ve geri besleme (feedback).	Dikkatli diyaloglar.
Modül 7	2,5	İş birliği	Güven duygusunun nörofizyolojisi. Ekip içinde diyaloglar. Ekip çalışması.	Ekip buluşmalarında dikkat.
Modül 8	2,5	Kendini yönetme ve yönetişim	Kararların nörofizyolojisi. Bilinçli kararlar almak. Yönetim ve var olma.	Kararların alınmasında dikkatli farkındalık. Mekân-Farkındalık ve var olma.
Sonuç	8	Derinlemesine bakış	Psiko-metrik ve biyo-metrik testler. Organizasyonda günlük işlerde dikkat.	Kahve mükâfatı.
Hekim görüşmesi	0,5	Sağlıklı yaşam	Bireysel test sonuçlarına göre kişiye özel koruma ve danışma görüşmesi.	

Kaynak: Hiendl, 2016, s. 119, akt. Dinçer, 2020, s. 94.

Giriş ve Sonuç dersleri, genelde işyeri dışında çoğu zaman otellerde yapılmaktadır. 2,5 saat süren modül dersleri ise, haftanın belirli bir gününde rutin çalışmalar arasında işyerinde yapılmaktadır. Katılımcıların önemli bir kesimi dikkat(lilik) konusuna yabancı oldukları için, ilk modüller, alıştırma mahiyetinde hep “Ben” merkezli olup içe dönük olarak düzenlenmektedir. Katılımcılar böylece, kendi iç tecrübeleriyle dikkat(lilik) yeteneklerini keşfetme imkânını elde edebilmektedir. Modüller ilerledikçe “Ben” yaklaşımından elde edilen kazanımlarla “Biz” duygusuna doğru bir ilerleme sağlanmaktadır. “Biz” anlayışında dikkat(lilik) yeteneği, sosyal çevreye, çalışma hayatına, günlük rutin işlere ve birlikte çalışma ilişkilerinde olan meslektaşlara yöneltilmektedir. Bireysel dikkat(lilik) yeteneğinin dışa yönelik olarak aktif hâle getirilmesi ile çalışma hayatında bireysel iş memnuniyeti sağlanabileceği gibi işyerinde daha sağlıklı ekip çalışmaları meydana gelebilmektedir.

Programa katılan personelin, eğitim günlerinin dışında da her gün en az on (10) dakika egzersiz yapmaları ve elde ettikleri kişisel tecrübelerini kayda geçirmeleri gerekmektedir.

Program sonunda katılımcıların sağlıkları ile ilgili kayıt işlemlerini yapan ve tâkip eden görevli hekim, eğitim öncesi ve sonrasına ait psiko-metrik metrik ve biyo-metrik test sonuçlarını değerlendirmektedir. Kişisel sağlık ile ilgili ilk ve son bulguların değerlendirilmesi, katılımcıların baştan itibaren verdikleri onay ve resmi sağlık kurumlarının tıbbi etik ilkelerine göre yapılmaktadır.

Görüldüğü üzere proje kapsamında katılımcılara ait bütün psikolojik, bedensel ve biyolojik verilerin bilimsel yöntemlerle çözümlenmesi için, titiz bir inceleme ile test, ölçek ve istatistiksel teknikler kullanılmaktadır. Proje kapsamında katılımcılara aşağıdaki ölçülebilir beceriler verilmek istenmektedir (Hiendl, 2016, s. 115):

- Çalışma ve iş görme bağlamında dikkatlilik, iletişim bağlamında dikkatlilik ve işletmede iletişimin önemini idrak etmek.
- Yönetim anlayışında dikkatli karar alma becerisine sahip olmak.
- Nüro-psikolojik yetenek bağlamında öz yönetim becerilerimizi geliştirmek, duygusal zekâ ile duygularımızı yönetebilmek, çalışma hayatında iş memnuniyeti ile

birlikte etkili çalışma düzenini elde edebilmek ve zaman yönetimini dikkatlice uygulayabilmek.

- Stres ile mücadelede nöro-psikolojik yöntemleri uygulayabilmek ve beyni nöro-psikolojik yöntemler ile daha iyi kullanabilmek.
- Nöro-psikolojik yöntemler sayesinde beyin ile dikkat(lilik) meditasyon arasındaki ilişki ağını bilmek.
- Düzenli dikkat(lilik) meditasyonu yapmak ve iş ile hayat arasındaki dengeyi (Work-Life-Balance) sağlayabilmek/koruyabilmek.

Tablo 4’de sekiz (8) modülün kısa açıklaması yapılmıştır. Şimdi ise işyerlerinde tertiplenen modüllerin içeriğine yönelik en önemli uygulama yöntemlerine yer verelim (Hiendl, 2016, s. 134-170):

1. Modül: İlk etapta eğitmenin öncülüğünde sessizce takribi olarak 10 dakika süren bir oturma meditasyonu yapılmaktadır. Daha sonra diğer katılımcılar ile birlikte icra edilen meditasyon ile ilgili görüş alışverişinde bulunmaktadır. Böylece katılımcılar, elde ettikleri kişisel tecrübelerini başkalarıyla paylaşma yeteneğine sahip olmaktadır. Katılımcıların, “Multi-tasking” esnasında bir taraftan defterlerine bazı notlar yazmaları, diğer taraftan da diğer muhataplarla sohbet etmeleri gerekmektedir. Böylece çalışırken, dışardan gelen müdahalelerin yol açtığı strese karşı daha dayanıklı olmaları sağlanmaktadır. Günümüzde iş akışını en çok engelleyen e-mailler olduğu için, e-maillerin akıllı ve dikkatli bir şekilde idaresi, stresi de önleyen bir tedbir olması açısından bu modülde önem arz etmektedir. Dolayısıyla bu modülde çalışırken dışardan gelen müdahalelerle nasıl baş edilmesi ile ilgili bazı yöntemler gösterilmektedir.

2. Modül: Dersin başında ilk gong sesiyle birlikte katılımcılar, sandalyelerin üzerinde sekiz (8) dakika sessiz ve dikkat(lilik) içinde oturmaları gerekmektedir. İkinci gong sesinden sonra iki (2) dakika boyunca hissettiklerini idrak etmelerine yönelik bir düşünce dilimi verilmektedir. Daha sonra bu modülde ağırlıklı olarak duygulara yer verilmektedir. Evrensel bir nitelik arz eden yüz ifadelerinden yola çıkarak, duyguların hangi etkileriyle birlikte neden, nerede ve nasıl meydana geldiğini öğrenmektedir. Örneğin birinci derecedeki duygular (Korku, tikslenme, sevinç, üzüntü, hayranlık vb.) ile ikinci derecedeki duygular (kaygı, sevgi,

depresyon, gurur, utanma, kıskançlık vb.) arasındaki farkın görülebilmesi sağlanmaktadır. Duyguların bedensel etkilerini anlayabilmek için, dikkat(lilik) eğitimin önemli bir aracı olan “Body-Scan” yöntemi yere sırt üstü uzanarak ve gözler kapalı tutularak uygulanmaktadır. Böylece katılımcı, duyguların bedenin hangi bölgelerine sirayet ettiğini hissedebilecek ve zamanla konstrasyon ve dikkat(lilik) yeteneğini geliştirebilecektir.

3. Modül: Başlangıç olarak yine on (10) dakikalık bir dikkat(lilik) meditasyonu yapıldıktan sonra son günlerde yaşanan mutlu anlar, diğer katılımcılarla paylaşılmaktadır. Bu modülün ana dürtüsü, sevinç, bahtiyarlık ve mutluluk veren talihli olaylardır. Bu modülün amacı, katılımcılara, hayatın idamesini sağlayan sevinç kaynaklarının bir ödül mekanizması niteliği taşıdığını öğretmektir. Kişinin huzurunu sağlayan memnuniyet, atılım, girişim, iş, aile, sosyal statü gibi unsurlara bir değer vermek, hayata da anlam vermek anlamına geldiği için, kişi, uzun vadede daha sağlıklı bir sürece girebilmektedir. Ve bu sıhhi değişim ile beraber kişi, iş hayatında daha verimli çalışabilmektedir. Gerçi başarı, mutlak anlamda insanı mutlu etmemekte ama hayata bir anlam kazandırarak, mutlu ve huzurlu olan insanlar, işleriyle daha barışık oldukları için, çalışma hayatında daha başarılı olabilmektedir. Beyin, bilişsel olarak mutluluk ve sevinci bir ödül gibi algıladığında kişi, şükürün bir tezahürü olarak işyerinde stresi hiç hissetmeden daha çok dikkatli, sorumlu ve azimli çalışmaktadır. Bu modülde, kişiye kendi iç saadetini yakalayabilmesi ve sevinci ihya edebilmesi için, on (10) dakikalık bir tefekkür gezintisine müsaade edilmektedir. Katılımcılara, bu egzersizlerle günlük hayatta da işlerine ara vermek suretiyle birkaç dakikalık spor veya mutluluk anlarını hatırlamalarına yardımcı olacak tefekkür seansları yapmaları telkin edilmektedir.

4. Modül: Yine iki gonklu seans ritüeli ile başlayan dersin ikinci gonkundan sonra hafta boyunca dikkat(lilik) uygulamalarının nasıl geçtiği yönünde bir fikir alışverişi yapılmaktadır. Modülün ana başlığı zaman yönetimi olduğu için, burada katılımcılara aslında zaman yönetiminin mümkün olmadığı, mümkün ve önemli olanın ise daha çok dikkat ve ilgi yönetimi olduğu öğretilmektedir. Eğer kişi, dikkatini iyi yönetebilirse zamanın akışını durdurabilmekte ve hayatın anlamlı yönlerini daha etkili bir şekilde hissedebilmekte ve idrak edebilmektedir. Eğer kişi, zaman akışını sarsan ve strese sebep olan dış müdahalelere/etkenlere karşı halen

dikkat(lilik) yeteneğini koruyabilirse, telaş yapmadan biyolojik olarak normal bir şekilde iç ritim akışını koruyabilecek, çalışmasını aksatmadan devam edebilecek ve asli görevini yine zamanında ifa edebilecektir. Katılımcılara, günlük iş hayatında zaman baskısına ve olası strese karşı günde en az dört (4) kez bir (1) dakikalık meditasyon/tefekkür seansı yapmaları tavsiye edilmektedir. İç dönük bu gibi teneffüsler, beden ruh dengesini korumakta ve zamanı daha yoğun olarak hissetmemizi sağlamaktadır.

5. Modül: Her modülün başında olduğu gibi bu modülde de meditasyon ve geçmiş hafta içinde yaşananlarla ilgili olarak fikir teatisinde bulunulduktan sonra dikkat(lilik) konusu yoğun olarak işlenmektedir. Bu modülün asıl gayesi, dikkat(lilik) egzersizlerini derinlemesine yaşamak/hissetmek, dikkat(lilik) ve farkındalık arasındaki ilişkiyi kavramak, ritüeller aracılığıyla günlük hayatımıza dikkat(lilik) yeteneğini entegre etmek, duygusal zekâ bağlantılı olarak empati duygusunu geliştiren meditasyon egzersizlerinin önemine binaen eğitim sunmaktır. Bu bağlamda katılımcılara geliştirilmiş dikkat(lilik) egzersizleri uygulanmaktadır: beş (5) dakikalık kapalı gözlerle dikkat(lilik) egzersizi, ardından yine beş kapalı gözlerle ama sayarak (5) dakika devam eden dikkat(lilik) egzersizi, ardından gözler açık olarak yapılan dikkat(lilik) egzersizinden sonra tartışma. Amaç, günlük hayatta tekrarlanan dikkat(lilik) egzersizler ve diğer mistik ayinler ile “Ben” duygusundan “Biz” duygusuna geçiş yollarını keşfetmektir.

6. Modül: Bu modülde “dikkatli iletişim” konusuna ağırlık verilmekte ve bu bağlamda katılımcılara empati yeteneklerinin geliştirilmesine yönelik bazı yöntemler öğretilmektedir. Amaç, dikkat(lilik) yeteneği ile başkalarıyla sağlıklı ve etkili iletişime geçebilmektir. Sosyal ilişki ağlarının oluşturulması ve geliştirilmesi, hayatta kalabilmek açısından önemli bir insani ihtiyaçtır. İnsanın beyni, iç organizmanın fonksiyonlarını denetleyen, duyum ve bilinç merkezi olduğu kadar sosyal bağlamda da işlevini gören bir organdır. Dolayısıyla beynin duygusal zekâ ile beslenmesi ile sinir hücreleri beyne sinyaller göndermek suretiyle kişi, başkalarına karşı daha çok anlayış, merhamet gösterebilmekte, başkalarının sevinç ve acılarına hissi yönden ortak olabilmektedir. Amaç, katılımcının iş ile ilgili görevlerini dikkatli bir şekilde yerine getirmesini sağlayarak, sosyal rollerini de layıkıyla yerine getirmesini ve başkalarıyla etkin iletişim/diyalog kurmasını sağlamaktır. Bu modülde sosyal

ilişkilerde dikkatli iletişimin dört (4) ana unsuru şu şekilde öğretilmektedir: 1.) Dikkatli konuşmak; 2.) Dikkatli dinlemek; 3.) Samimi duygu paylaşımı anlayışı doğrultusunda anlamlı ve dikkatli bir biçimde karşılık vermek; 4.) Meta-dikkat(lilik) yeteneği ile hadiselere bakmak, yani empati yeteneğini geliştirerek muhatabımıza basiret ve feraset gözüyle bakmak ve kalben konuşmak.

7. Modül: Güven ve iş birliği konusunun ele alındığı bu modülde pratik olarak “Biz” duygusu, somut olarak işlerlik kazanmaktadır. İş birliği, insanların birbirleriyle sosyal ilişki içinde olduklarında ancak işleyebilmektedir. İnsani ilişkilerin etkili olabilmesi ve iş birliğine dönüşebilmesi için, asgari seviyede de olsa güvenin olması gerekmektedir. Güven ve iş birliği, sosyal sermayenin oluşumunun temel taşlarından. Ancak bu oluşumu hızlandıran süreç, bireylerin kişisel duygusal zekâ potansiyellerinin toplumsal zekâyâ dönüşmesine bağlıdır. Bu bağlamda kolektif zekâ da işyerinde bir ekibin birlik ruhu içinde başarılı olmasını sağlayan temel unsurdur. Bu modülde toplumsal iş birliğinin önemine binaen güvenin tanımı yapılmakta ve nasıl meydana geldiğinin temel unsurları anlatılmaktadır. Buna göre üstün ruh hâli ve duygusal bir beceri niteliği taşıyan güven, bir kişinin, kendisinden zarar gelmeyeceğine ve emanete hıyanet etmeyeceğine dair çevresinin itimadını kazanmış olmasıdır. Başkalarına ve özellikle kendimize yakın olan meslektaşlarımıza inanma arzusunu çağrıştıran doğal bir ihtiyaçtır. Nasıl ki, çeşitli duyguların formel nesnelere yani onlar olmadıkça söz konusu duygunun da o duygu olmasının mümkün olamayacağı nesnelere varsa (Örneğin korkunun formel nesnesi korkunçtur, öfkenin ise öfkelenendir), güvenin formel nesnesi de güvenirlidir. İnsanın kendisine yapabileceği en büyük kötülük, kendisine olan güvenini kaybetmesidir. Onun için bilişsel ve manevi dikkat(lilik) eğitimi, bu anlamda kişiye öz güven telkin etmektedir. İnsanın kendine güven duyması, bütün işlere dikkatlice girişmesinin ve insani ilişkilerini geliştirmenin ilk şartıdır. Güvensizlik başlayınca iş birliği söz konusu olmaz, ekip çalışması da yapılamaz.

8. Modül: Sekizinci ve haftalık son modül, “Ben” ve “Biz” sürecinde öz yönetim becerisine ağırlık vermektedir. Öz yönetimden kasıt, kişinin kendisine sunulan belli bir aksiyon alanının sınırları içinde bir tutum ve davranış sergilemesidir. Personel, aynı zamanda yönetilen olduğu için, alt üst ilişkilerde duruma göre ne zaman, neden ve nasıl davranacağını kodlarını da öğrenmektedir.

Kişi, ister kendi kendine (öz) yönetim anlayışında, isterse başkalarının yönetimi altında olsun, her halükârda eyleme geçme durumundadır. Burada önemli olan kişinin eyleminin mahiyeti bilinçli olup olmadığıdır ve hangi anlayış şablonuna göre harekete geçtiğidir. Ders esnasında katılımcılara hem bireysel hem de kolektif anlamda hedef odaklı eylem biçimleri öğretilmektedir. Deneylerde eyleme sebep olan kararların, alışagelmiş rutin/sabit şablonlardan ziyade düşünerek yani dikkat(lilik) bilinci ile verilmesi halinde hedefe ulaşmanın daha kolay olduğu katılımcılara pratik olarak gösterilmektedir. Bilinçli/dikkatli bir karar sonrasında eyleme geçmek, kişinin öz benliğini tanımasına yardımcı olmakta ve öz yönetim becerisini de geliştirmektedir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. TÜRKİYE’DE VE İSLAM’DA ÇALIŞMA HAYATINA YÖNELİK DİKKAT(LİLİK) TEMELLİ EĞİTİM MODELLERİ

3.1. Türkiye’de “Mindfulness” Kavramının “Bilinçli Farkındalık” Olarak Algılanması Sorunsalı

Dünyanın değişik ülkelerinde uygulanmakta olan dikkat(lilik) eğitim modellerinin kişilerin ve özellikle çalışanların psikolojik sıkıntı ve stres seviyesini düşürdüğüne dair bilimsel çalışmalara yabancı kaynaklarda yıllardan beri rastlanmaktadır. Türkiye’de de özellikle akademik camia son yıllarda “mindfulness” kavramına ve bunun çerçevesel bilimsel alanlarına, az da olsa, ilgi göstermektedir.

Burada dikkatimizi çeken ilk nokta, “mindfulness” kavramının tezimizde kullanıldığı üzere “dikkat(lilik)” açılımı ile değil de genellikle iki kelimedenden oluşan “bilinçli farkındalık” şeklinde çevrilmiş olmasıdır. Peki Türk literatüründe “mindfulness” kavramı neden “dikkat(lilik)” ile değil de “bilinçli farkındalık” olarak yansıtılmıştır? Bunun nedeni 2011 yılında Özyeşil ve arkadaşları tarafından Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen “Mindfulness, Attention and Awareness Scale” kısa adıyla MAAS anket formunun Türkçeye uyarlama çalışması ile ilgili ilk kez kaleme alınan makale (Bilinçli Farkındalık Ölçeği’ni Türkçeye Uyarlama Çalışması) ile ilgili olmalıdır. Çünkü burada MAAS, her nedense “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” olarak çevrilmiştir (Özyeşil vd., 2011, s. 224-235).

Halbuki MAAS kısaltmasının içinde Mindfulness, Attention ve Awareness olmak üzere üç unsur bulunmaktadır. Bunların karşılığı da Dikkat(lilik), Temkinlilik ve Farkındalık olması gerekmektedir Nitekim bu tezde de MAAS’ın açılımına sadık kalarak, MAAS; “Dikkat(lilik), Temkinlilik ve Farkındalık Ölçeği” şeklinde tercüme edilmiştir.

Dolayısıyla başlangıç olarak “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” olarak çevrilmiş olan MAAS’ın orijinal açılımı herhalde unutulmuş, diğer araştırmacılar tarafından da bu şekilde aynen alınarak, anlam ve tanım bağlamında olmasa da tercüme yönüyle

yapılan bu hatalar zinciri bu yolla devam etmiş ve “mindfulness” kavramı da dolayısıyla ağırlıklı olarak “bilinçli farkındalık” olarak Türk literatürüne girmiştir.

Nitekim Cenkseven Önder ve Çağrı Utkan (2018, s. 1004-1019), “Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres İlişkisinde Ruminasyon ve Olumsuz Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü” başlığını taşıyan makalelerinde görüldüğü üzere “mindfulness” kavramını “Bilinçli Farkındalık” olarak tercüme etmişlerdir.

ODTÜ-Endüstri Örgüt Psikolojisi, yüksek lisans öğrencisi Sıla Çatalsakal’ın 2016 yılında tamamlamış olduğu yüksek lisans tezinin adına “How trait mindfulness is related to job performance and job satisfaction: self-regulation as a potential mediator” vermiş ve bunu “Bilinçli Farkındalığın İş Performansı ve İş Doyumu ile İlişkisi: Öz-Düzenlemenin Aracı Değişken Olarak Rolü” şeklinde tercüme etmiştir (Çatalsakal, 2016). Görüldüğü üzere bu çalışmada da “mindfulness” “bilinçli farkındalık” olarak algılanmıştır.

Uzman psikolog Irmak Arslan, “Bilinçli Farkındalık, Depresyon ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki” isimli makalesinde tersinden yola çıkarak, dikkatsizlik ile ilgili bir örnek vermektedir. Buna göre bir insan, araba sürerken, o anda ne yaptığını düşünmez ise dikkatini o işe odaklamamış olmaktadır. Arslan, bu durumu veya süreci doğru bir ifadeyle “dikkatsizlik hali” olarak nitelerken, yine isabetli bir şekilde İngilizce karşılığı olan “mindlessness” kavramını kullanmaktadır (Arslan, 2018, s. 74-75). Ne var ki onun bir zıt kavramı olan “mindfulness” kavramını ise “dikkat(lilik) hali” olarak tercüme etmek yerine yine ya farkında olmadan ya da daha önce bu şekilde tercüme edildiği için, “bilinçli farkındalık” olarak çevirmiştir.

Hacettepe Üniversitesi-Psikoloji Anabilim Dalı-Klinik Psikoloji Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi olan Esra Ülev de “Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi” isimli tezinde “mindfulness” kavramını “bilinçli farkındalık” olarak çevirmiştir (Ülev, 2014).

Ne var ki “bilinçli farkındalık” kavramını İngilizceye çevirdiğimizde çoğu zaman “mindfulness” sözcüğünden ziyade “conscious awareness” kavramı ortaya çıkacaktır. Kanaatimizce “bilinçli farkındalık”, dikkat(lilik) kavramının eş anlamlısı olmaktan çok bu kavramının hem içeriğini hem de nihai olarak onun tezahürünü

yansıtmaktadır. Kaldı ki gerek bilinç (şuur), gerekse farkındalık da zaten dikkat(lilik) anlamının içinde yer alan iki önemli unsurdur. Bu tespitimizin daha iyi anlaşılabilmesi için, bilinç, farkındalık ve bilinçli farkındalık kavramlarının içeriğine yeniden bir irdelemekte fayda vardır.

3.1.1. Bilinç Kavramı

Türkçede günlük konuşma dilinde bilinç(lilik), bir zihinsel eylem biçimi olarak uyanıklık hali, uyaranlara tepki verme yeteneği, dikkat(lilik) veya farkındalık gibi pratik ifadelere tekabül etmektedir (Doğan, 2018, s. 24). Görüldüğü üzere sadece bilinç kelimesi dahi dikkat(lilik) ve(ya) farkındalık gibi birçok benzer kelimelere işaret etmektedir. Bunu tersinden de yorumlamak mümkündür. Şöyle ki dikkat(lilik) de bir zihinsel süreç olarak hem bilinci hem de farkındalığı hatırlatmaktadır.

Aslında bilinç (şuur), genel anlamda insanın, herhangi bir anda kendini, iç yaşantısını, davranışlarını ve çevresini tanıma, kavrama ve idrak etme kabiliyetidir. Bir başka ifadeyle, insanın, sosyal ilişkiler süreci içinde nesnel çevresini ve bireysel varoluşunu anlamasını sağlayan zihni süreçlerin bütünüdür. Dolayısıyla kişi içe ve dışa yönelik ne kadar dikkatli bir özelliğe sahip ise, kendi öz varlığını hissetme, kendini bilme ve başkalarını empati duygularıyla daha iyi anlama hasleti de o oranda gelişmiş olacaktır.

3.1.2. Farkındalık Kavramı

Farkındalık (mindfulness), odaklanmanın ya da dikkatin yaşanılan ana doğru yöneltilerek, anlık tecrübelerin yargı ya da önyargı olmadan kabul ederek gözlem yapılmasıdır. (Çatak ve Ögel 2010, s. 86). İnsanın farkında olma yeteğinin daima canlı tutulması ve iç-dış etkenler tarafından etkilenmemesi, farkederken yargılamak yerine gerçeği olduğu gibi görmesidir.

Buradan yola çıkarak, farkındalığı ve bilinci aktif hale getiren dikkat(lilik) sayesinde kişi, en nihayetinde hem içinde bulunduğu özel durumunu daha iyi idrak edebilmekte, hem de dış dünyadaki karmaşık olaylara, farklı bir perspektifinden bakarak, daha anlamlı bir teşhis koyabilmektedir (Gethin, 2012, s. 37). Dikkat(lilik) hasleti, kişinin zihinsel dünyasında geliştikçe dışsal hadiselerle bakış farkı da daha belirgin olacaktır ki bu zihinsel gelişme, bilinçli farkındalık olarak tanımlanabilmektedir.

3.1.3. Bilinçli Farkındalık Kavramı

Farkındalığın zihinsel yönüyle bir ileri boyutu olan “bilinçli farkındalık” kavramı, farkı şuurlu bir biçimde fark edebilme yeteneğidir. Bir başka deyişle “bilinçli farkındalık”, hayatı, olayları bilinçsizce ve gaflet içinde yaşamamak için, dikkatlerin, rikkatlerin, düşüncelerin ve tecrübelerin yoğunlaştırılması ve manalı şeyler üzerinde temerküz edilmesi anlamına gelmektedir. Bilinçli farkındalık, yaşadığımız her anda ve hayatımızın her boyutunda, bizim için doğru olan şeylerin mahiyetini ve hikmetini tanımlamamızda, algılamamızda, hissetmemizde ve keşfetmemizde bize yardımcı olmaktadır.

Bilinçli farkındalık meydana gelen olayın ya da durumun ne olacağını ya da nasıl olduğunu kişinin aklının bir yerinde toparlaması ve bunu tecrübelerine dayanarak hızlı bir şekilde yapabilmesi veya yönetebilme yeteğidir.

Bilinçli farkındalık, zihnen yüksek dikkat(lilik) gerektiren bir süreç olduğuna göre bilinçli farkındalığın dikkat(lilik) kavramının somut bir türevi veya yansıması olduğunu söylemek mümkündür.

Dikkat(lilik) sayesinde kişi, bilinçli bir şekilde farkındalık düzeyini artırabilmekte ve otomatik tepkilerini azaltarak, dikkat(lilik) ile ilgili bütün fonksiyonlarını daha da iyileştirebilmekte ve sebat göstererek, bilişsel esnekliğini artırabilmektedir. Çalışmamızda gösterildiği gibi tüm bu müspet çıktılar, her ne kadar ilk başta bilinçli farkındalığın bir sonucu gibi görülse de haddizatında bilinçli farkındalık özelliğini de barındıran dikkat(lilik) meziyetinin doğal bir neticesidir. Genel bir ifade ile dikkat(lilik) eğitim sayesinde kişiler, görev performansı gibi birçok alanda bireysel başarılarını geliştirme potansiyeline sahip olabilmektedir.

3.1.4. “Mindfulness”, “Bilinçli Farkındalık” ve Dikkat(lilik) Sorunsalı

“Mindfulness” ve “Bilinçli Farkındalık” bağlamında bütün kavramsal açıklamalardan sonra “mindfulness” kavramını kısaca “dikkat(lilik)” olarak tercüme etmek ve bu kavrama iç ve dış dünyaya ait bir şey üzerine bilinç geliştirmek suretiyle farkındalığı oluşturma durumu ve(ya) süreci olarak tanımlamak daha isabetli olduğunu düşünmekteyim. Kısacası tezimizde “mindfulness” kavramının Türkçe karşılığı “dikkat(lilik)” olarak verilmiş ve “bilinçli farkındalık” da bu kavramın tanımı olarak değerlendirilmiştir.

Dolayısıyla Türk literatüründe “bilinçli farkındalık” kavramının “mindfulness” yerine kullanılmasını bütünüyle hatalı bulmamakla birlikte onun tam karşılığı olmaktan ziyade kısa da olsa onun bir tanımsal açılımı olduğunu düşünmek gerekmektedir. Çünkü dikkat(lilik), kavramsal boyutuyla ağırlıklı olarak kişinin bir şeye ilgi göstermesi ile gelişen bilinçli algılama sonucunda farkında olma potansiyelini ortaya çıkaran zihinsel bir çabadan başka bir şey değildir. Bir başka deyişle dikkat(lilik), bir taraftan zihinsel egzersiz, diğer taraftan da bilinçli ve farklı bir duruş, tutum ve davranıştır.

3.2. Türkiye’de Dikkat(lilik) Bağlamında Yapılan Akademik Çalışmaların İçeriği

Türkiye’de dikkat(lilik) bağlamında bilinçli farkındalık konseptinin ele alınmasının ötesinde bu kavrama gösterilen akademik ilgi son yıllarda artmıştır. Ancak, ifade edildiği üzere, bu bilimsel ilgi, çoğunlukla yanlış tercüme ile başlamış ve ağırlıklı olarak (klinik) psikoloji alanıyla kısıtlı kalmıştır. Türk literatüründe dikkat(lilik) tanımının kavramsal tutarlılığı olmamasının yanında dikkat(lilik) konseptini oluşturan öğeler konusunda sınırlı bir açılım olmasına bağlı olarak bir anlaşmazlık da söz konusudur. Dikkat(lilik) içerik ve değişkenleri ile ilgili birbirinden farklı bazı araştırmalar olsa da genel olarak bu kavramın çalışma hayatındaki konumu üzerine yapılan araştırma sayısı hayli sınırlıdır.

3.2.1. Psikoloji Temelinde Dikkat(lilik) Modeli Araştırmaları

Türkiye’de “mindfulness” bağlamında ilk bilimsel makale üreten Özyeşil (Atalay) ve arkadaşları, bir ölçek olan MAAS anket formuna odaklanmıştır. Bilindiği üzere MAAS, günlük hayattaki anlık tecrübelerle karşı dikkatlilik gösterme yönündeki genel eğilimi ölçen 15 maddelik bir ölçektir. Bu ölçeğin lisan eşdeğerliğini test etmek amacıyla Özyeşil ve arkadaşlarının yürüttükleri çalışmada İngilizce öğretmenliği anabilim dalında eğitim alan öğrencilere yönelik karşılıklı olarak (İngilizce-Türkçe; Türkçe-İngilizce) tercüme tatbik edilmiştir. Bu uygulamada İngilizce ve Türkçe anket formlarından elde edilen puanlar arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar belirlenmiştir (Özyeşil vd., 2011, s. 226). Görüldüğü üzere bu çalışma, bir başlangıç olarak sadece MAAS odaklı olup, çalışma hayatına yönelik bir açılıma sahip değildir.

Diğer taraftan Hacettepe Üniversitesi-Psikoloji Anabilim Dalı-Klinik Psikoloji Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi olan Esra Ülev, “Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi” isimli tezinde üniversite öğrencilerinde dikkat(lilik) düzeyi ile iyimser yaklaşım veya sosyal destek arama yaklaşımı gibi stresle başa çıkma tarzlarının depresyon, anksiyete ve stres belirtileri ile münasebeti incelenmektedir (Ülev, 2014, s. 1-75).

Yine Cenkseven Önder ve Çağrı Utkan (2018, s. 1004-1019) mezkûr bilimsel makalelerinin araştırma konusu, çalışma hayatından tamamen bağımsız olarak sadece üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları (aslında dikkatlilikleri) ile algıladıkları stres arasındaki ilişkisi ile ilgilidir.

Bunun ötesinde uzman psikolog Irmak Arslan, 2018 tarihli “Bilinçli Farkındalık, Depresyon ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki” isimli makalesinde, başlıktan da anlaşılacağı üzere, bilinçli farkındalığın (dikkat/liliğin) depresyon ve stres kaynaklı sorunlara karşı kişiyi psikolojik yönden güçlendiren bir doğası bulunmasından yola çıkılarak, bilinçli farkındalığın (dikkat/liliğin) depresyon ve algılanan stresle olan ilişkisi Türkiye örneğinde araştırılmaktadır. Elde edilen bulgular ve yapılan analiz sonucu, kişilerde dikkat(lilik) düzeyi arttıkça algılanan stres ve depresyonun da azaldığını göstermektedir. Bu çalışma da iş ortamından bağımsız olarak tamamen psikolojik yaklaşımlarla ele alınmıştır.

En son olarak Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında öğretim üyesi olan İzzet Parmaksız (2020, s. 157-176), MAAS ölçeğini kullanarak, yetişkin bireylerde yaşam doyumu ile dikkat/lilik (bilinçli farkındalık) arasındaki eğrisel ve doğrusal ilişkileri belirlemek amacıyla 2019 yılında bir çalışma yapmıştır. Araştırma örneklemini kapsamına Orta Anadolu’da yaşayan 376 gönüllü yetişkin katılımcı girmiştir. Bu çalışmada MASS ölçeğinin iç tutarlık katsayısı, 82 olarak tespit edilmiştir. Parmaksız’ın verdiği bilgilere göre, “verilerin analizinde evli olanların bilinçli farkındalığı ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığından sadece bekâr katılımcıların puanları regresyon analizine dâhil edilmiştir. Yapılan analizlerde medeni durumun yaşam doyumu puanlarını anlamlı farklılaştırdığı bulunmuştur. Buna karşın cinsiyet, yaşanan yer, eğitim düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumu

anamlı bir farklılık oluşturmamıştır. Bekâr katılımcıların bilinçli farkındalığı ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki varken evli katılımcılarda anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Yapılan regresyon analizinde katılımcıların yaşam doyumunu ile bilinçli farkındalıkları arasında pozitif doğrusal ilişki olduğu buna karşın eğrisel bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır.” Görüldüğü üzere bu çalışmada da çalışanlar olmasa da yetişkinler ile ilgili olarak dikkatliliğin hayattan elde edilen doyum üzerinde etkili bir değişken olduğunu göstermek için, yine ölçek olarak MAAS kullanılmıştır.

Sıla atalsakal’ın 2016 yılında kaleme almış olduğu “How trait mindfulness is related to job performance and job satisfaction: self-regulation as a potential mediator” isimli yüksek lisans tezinde her ne kadar bir kişilik özelliği olarak bilinçli farkındalık (dikkat/lilik), iş performansı ve iş doyumunu ile ilişkilendirilmiş ise de araştırma, amaçsal olarak ağırlıklı olarak endüstriyel/ örgütsel/ psikolojik bir yaklaşımla öz-düzenlemenin aracı değişken olarak rolü üzerinde odaklanmıştır. Tezde dikkat/liliğin sadece üç bileşeni yani farkındalık, tepkisizlik ve yargılamama (kabullenme) ele alınmış ve bu doğrultuda MAAS anket formu kullanılmıştır. Beklenildiği üzere tez, bilinçli farkındalığın (dikkat/liliğin) alışan yetişkinlerin iş doyumları ile anlamlı bir ilişkide olduğunu ortaya koymuştur.

3.2.2. Dikkat(lilik) alışmalarında MAAS leğinin Türk Diline Uyarlanması

Tezimizin İkinci Bölümünde “Bilim Temelinde Dikkat(lilik) Modelleri ve Eğitim Yöntemleri” (2.4) ve “Dikkat(lilik) Kavramının ve Eğitiminin lmne Yönelik Yöntemler” (2.5) başlıkları altında ayrıntılı olarak bahsedildiği üzere birçok model ve ölçek içinde 2003 yılında Brown ve Ryan tarafından geliştirilmiş olan MAAS leği, Türk akademisyenler tarafından ağırlıklı olarak tercih edilen bir yöntemdir. Tercih edilmesinin belki de başlıca nedeni, Özyeşil (Atalay) ve arkadaşlarının Türkiye’de ilk kez 2011 yılında MAAS leğini Türk diline uyarlamış olmalarıdır.

Diğer taraftan MAAS leği, kullanışlılığı ve netice vericiliği açısından kolay uygulanabilir bir yöntem olmasına bağlı olarak Türk akademisyenler tarafından da tercih konusu olmuş olabilir. Bilindiği gibi Brown ve Ryan’ın geliştirdikleri MAAS leğinin model yapısında dikkat(lilik), idrake dayanan bir tavırla açıklanmaktadır. İfade edildiği üzere bu tavır, kişiler arası sosyal münasebetlerde olduğu gibi bir

durum olarak kişinin kendi iç dünyasına yönelik bağlamında olumlu yönde değişebilmektedir. Bir başka ifadeyle ölçek sonuçlarına göre dikkat(lilik) konusunda yeterli olmayan katılımcılar, zihinsel egzersizlerini düzenli bir şekilde uygulamaları hâlinde dikkat(lilik) deneyimlerini geliştirebilme olanağına sahip olmaktadır.

Türk literatüründe ağırlıklı olarak MAAS ölçeği tercih edilmesine karşılık gerek zayıf yönlerine temas edilmemesi (örn. anlık olarak oluşan veya doğuştan gelen dikkatlilik becerisinin psikolojik şartlarının belirsizliği), gerekse iş hayatı ölçeğinde uygulama boyutuna geçilmemesi, modelin eğitim ayağının Türkiye’de eksik bırakıldığını göstermektedir.

Diğer yandan MAAS ölçeğine ilgi gösterilmesine karşılık diğer model ve ölçek türleri üzerinde kapsamlı bir araştırma ve çalışma yapılmadığı da dikkatleri çekmektedir. Halbuki dikkat(lilik) üzerine Batı dünyasında birçok model geliştirilmiştir. İkinci Bölümde anıldığı üzere bunların başında örneğin Kabat-Zinn’in dikkat(lilik) kavramını esas alarak, Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman (2006) tarafından geliştirilen, dikkat(lilik) mekanizmalarını izah edici bir şekilde yansıtan model gelmektedir.

Bunun yanında Türk literatüründe pek rastlanmayan Bishop Dikkat(lilik) modeli de burada anılması gerekmektedir. Budist yaklaşımlardan arındırılmış bir şekilde tamamen bilimsel bir ölçekle dikkat(lilik) konusunu ele alan Bishop (2002), eğitim aşamasında üç aşamalı bir zihinsel egzersiz programı önermektedir. Bishop, bu programı uygulayan katılımcıların, süreç içinde mental ve bilişsel kapasitelerini geliştirebilme şansını elde edebileceklerini iddia etmektedir. Dikkat(lilik) konusunu bir meta bilişsel yetenek olarak değerlendiren Bishop’un bu tezi, Türk literatüründe henüz test edilmiş değildir.

Diğer yandan Türk literatüründe kişinin şu andaki ruh hâlini yansıtan Langer tarafından geliştirilen dikkat(lilik) modeli de pek bilinmemektedir. Langer’in öne sürdüğü tez (2002), dikkat(lilik) deneyiminin yeni fikirlerin zemin oluşturulması ve psikolojik sorunların giderilmesi için en elverişli bilişsel bir haslettir. Türk toplumunda dikkat(lilik), bilinç ve farkındalık hassasiyeti arasındaki mantıksal ve bilişsel bağın Langer’in tezi doğrultusunda Türk akademisyenleri tarafından henüz incelenmemiş olması, Türk literatüründe gerek model, gerek ölçek, gerekse eğitim

uygulamaları açısından dikkat(lilik) ile ilgili araştırmaların henüz arzu edilen seviyede olmadığını göstermektedir.

3.2.3. Dikkat(lilik) alışmalarında MSES-R öleğinin Türk Diline Uyarlanması

Nasıl ki 2003 yılında Brown ve Ryan tarafından geliştirilmiş olan MAAS ölçeği, Özyeşil (Atalay) ve arkadaşlarının çalışmalarıyla Türkiye’de ilk kez 2011 yılında Türk diline uyarlanmış ise yine MEF Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümünde öğretim üyesi olan Prof. Dr. Zümra Atalay (Özyeşil) ve bu sefer farklı araştırmacılardan oluşan ekibi, Cayoun ve arkadaşları (2012) tarafından geliştirilmiş olan MSES-R (Dikkat(lilik) Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş Hâli) ölçeğini 2017 yılında Türk diline uyarladıktan sonra geçerlik ve güvenilirliğini araştırmak amacıyla öğrenciler üzerinde uygulamışlardır (Atalay vd., 2017, s. 1803-1815).

MSES-R ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması için, Cayoun’dan ilk önce izin alınmıştır. Ölçeğin Türkçe’ye çevrilmesi, değişik branşlardan oluşan altı kişilik bir ekip tarafından tercüme edilmiş ve yeni MSES-R anket formu, bir proje kapsamında kullanılmak üzere gönüllü olarak katılan öğrencilere dağıtılmıştır. Katılımcılara anket formunu doldurmaları için, süre olarak bir ders saati (40 dakika) verilmiştir (Atalay vd., 2017, s. 1808).

Bu alışma TÜBİTAK desteğiyle 115K450 nolu “Bilinçli-farkındalık (mindfulness) temelli psiko-eğitim programının öğrencilerin matematik kaygısı, tutumları ve öz yeterlikleri üzerindeki etkisi” adlı 1001 projesi kapsamında Prof. Dr. Zümra Atalay (Özyeşil) tarafından yürütülmüştür (https://3fcampus.mef.edu.tr/uploads/cms/educ.mef.edu.tr/5165_24.pdf, Erişim: 13.10.2020). Bu yönüyle TÜBİTAK tarafından da desteklenmiş olan MSES-R ölçeği üzerinden yapılan bu çalışma/proje, Türkiye’de bir ilk olarak kabul edilmelidir.

MSES-R ölçeğinin orijinal yazılımı İngilizce olmakla birlikte 2.5.1.6. başlığı altında ifade edildiği üzere altı boyuttan ve toplam 22 maddeden/sorudan oluşmaktadır. Beşli likert tipi bir ölçme aracı olan MSES-R, Türkçe diline uyarlandıktan sonra iki farklı devlet okulunda okuyan 713 ortaokul öğrencisine uygulanmış, bilinçli farkındalık yani dikkat(lilik) temelli öz-yeterlik ortalama

puanları belirlenmiş ve MSES-R'nin öğrencilerin dikkat(lilik) temelli öz-yeterlik düzeylerini belirlemede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışmada da “Mindfulness” kavramı, “Dikkat(lilik)” yerine aynı minval üzere yine “Bilinçli Farkındalık” olarak tercüme edilmiş ve bu kavram üzerinden öğrencilerin akademik öz-yeterliği test edilmiş ve dikkatliliğin çocukların akademik öz-yeterliğini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. MSES-R ölçeği üzerinden öğrencilerin dikkatliliğine yönelik olarak yapılan böyle bir çalışma, her ne kadar Türkiye açısından bir yenilik ise de ölçeğin (çalışan) yetişkinler için hazırlanmamış olması, Türkiye’de dikkat(lilik) ve işgörenler kapsamına giren araştırmaların yetersiz olduğunun başka bir göstergesidir.

3.2.4. Mindfulness Sempozyumları

Türkiye’de son yıllarda geleneksel hale gelen Mindfulness Sempozyumları, MEF Üniversitesi ve Mindfulness Institute iş birliği ile genelde İstanbul MEF Okulları Ulus Kampüsünde yapılmaktadır. Mindfulness sempozyumlarının amacı, dikkat(lilik) ve bilinçli farkındalık ile ilgilenen öğrencileri, meslek sahiplerini, bu konulara gönül vermiş ve buna ihtiyaç duyanları bir araya getirmek, bilgi alışverişinde bulunmak ve uygulamalar sunmaktır. Mindfulness, ruh sağlığı (spritüel yaşam), kişisel gelişim ve eğitim (okul) alanlarının yanı sıra, çalışma hayatının değişik konuları ile yakından ilişkili bir kavram ve konsepttir. Dolayısıyla bu alanda da sempozyumların tertiplenmesi, haliyle akademik çalışmalara da büyük katkısı olacaktır.

Bu anlamda 4. Mindfulness Sempozyumu Nisan 2019 düzenlenmiş, 2020 için 5.’si için planlanan sempozyum ise pandemi dolayısıyla iptal edilmiştir. 4. Mindfulness Sempozyumun ilk gününde alanında uzman kişiler, tebliğlerini sunmuştur. İkinci günde ise sempozyuma katılan dinleyiciler, çalışma gruplarından tercih ettikleri iki gruba katılmak suretiyle uygulama yapabilme imkânını elde etmektedir. Sempozyumun genel içeriğini ve bu bağlamda hatiplerin profilinin belirleyebilmek için, tezimizin ana amaçlarına ne kadar uyum sağladığı açısından da tebliğlerin konularına bakmakta yarar vardır.

Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Kültegin Ögel, “Neden Mindfulness/Farkındalık Terapisi?”, Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Mehmet Sungur, “Tanımaktan Anlamaya:

Farkedilmeyen Yanlarıyla Yaşamımızın İçindeki Depresyon”, Beyin ve Sinir Cerrahisi (Nöroşirürji) Prof. Dr. Türker Kılıç, “Beyin Araştırmalarının Hızlandığı “Bağlantısal Bütünlük” Bilimi ve Yaratmakta Olduğu Yeni Kültür”, Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında çalışmalar yapmış olan Doç. Dr. Zümra Atalay, “Kavramdan Uygulamaya Şefkat”, çocuk ve ergen psikiyatrisi Dr. Özlem Sürücü, “Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığında Mindfulness”, Klinik Psikolog Dr. Gülin Güneri, “Yeme Alışkanlıklarımız ve Mindfulness: Duyularımızı mı doyuruyoruz yoksa bedenimizi mi?”, psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık alanlarında çalışan bir psikolojik danışman ve akademisyen olan Doç. Dr. Gökçe Bulgan, “Bilim ve Mindfulness”, Dr. Kerim Kaban, “Bir Onkoloğun Gözünden Mindfulness” başlığını taşıyan tebliğlerde bulunmuştur.

Katılımcıların ekseriyetinin hekimlerden, psikiyatristlerden ve psikologlardan oluştuğunu dikkate alırsak “mindfulness” ile ilgili tebliğlerin de ağırlıklı olarak kendi alanlarına yönelik olacağı aşikârdır. Sempozyumun ve katılımcıların “mindfulness” kavramının insan-sağlık bağlamındaki genel faydalarını ortaya koymaları, hem Türk akademi camiasının konu bağlamındaki ilgisini çekeceği, hem de toplumsal bilincin artmasına vesile olacağı muhakkaktır.

Ne var ki “mindfulness” kavramını ilk etapta sadece fiziksel ve ruhsal sağlık bakımından ele almak, başlangıç olarak her ne kadar gerekli ise de, başka bilimsel alanlarla ilişkilendirilmesini engelleyen bir yaklaşımın da kavramın sadece dar anlamda algılandığı sorunsalını ortaya çıkartacaktır. Tezimizde de belirtildiği üzere “mindfulness”, iş sağlığı ve güvenliği, işyerinde stres veya örgütsel performans gibi daha çok çalışma hayatına ilgilendiren alanlarla da yakın ilişkili olduğunu düşünecek olursak, sempozyumda mindfulness-çalışma hayatı ekseninde ana başlıkların olmaması ve bu doğrultuda çalışma sosyolojisi, çalışma ekonomisi, işletme ve(ya) İKY gibi bilim dallarına mensup akademisyenlerin yer almaması veya davet edilmemesi, bir eksiklik olarak değerlendirilmesine yol açmaktadır. Diğer taraftan bu eksikliğin giderilmesi, multi-disipliner açılımlarla daha çok ortak bilimsel iş birliği ile giderilebileceği de çok kolay mümkündür.

Bununla birlikte atölye çalışmaları çerçevesinde Doç. Dr. Zümra Atalay’ın “Okullarda Bilinçli Farkındalık Programı & Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Deneyim Atölyesi” ve Doç. Dr. Gökçe Bulgan’ın “İş Yerinde Mindfulness” başlığını

taşıyan çalışmalar, ileriye yönelik olarak “mindfulness” konseptinin hem eğitim hem de çalışma hayatına daha etkili bir şekilde sirayet edeceğinin ilk işaretleri olarak görülebilir.

3.3. Türkiye’de Dikkat/lilik (Bilinçli Farkındalık) Eğitimi Veren Kuruluşlar

Son yıllarda özellikle 2011 yılından sonra Türkiye’de “mindfulness” kavramı, özellikle psikoloji camiasında artan bir oranda ilgi görmeye devam etmektedir. Şüphesiz bunda uzmanlık alanı “bilinçli farkındalık” temelli yaklaşımlar üzerine çalışmalar yapan Prof. Dr. Zümra Atalay (Özyeşil) ve çalışma arkadaşlarının rolü ve önemi büyüktür. Nitekim 2003 yılında Brown ve Ryan tarafından geliştirilmiş olan MAAS ölçeği, 2011 yılında ilk kez bu ekip tarafından Türk diline uyarlanmıştır.

Bu süreçte başta İstanbul ve Ankara olmak üzere Türkiye’nin birçok kentinde (psikolojik) eğitim ve danışmanlık hizmetleri veren ciddi ve güvenilir kuruluşlar, bireysel ve kurumsal eğitim programlarını “mindfulness” konseptleri ile zenginleştirmişlerdir. Bu kısımda özel hizmet sektöründe aktif olan bazı önemli kuruluşların düzenledikleri “mindfulness” eğitim programlarının tür ve içeriğini, eleştirel bir yaklaşımla takdim edilecektir.

3.3.1. Adler International Learning Central Europe

Adler International Learning, Kanada/Toronto merkezli bir eğitim ve danışmanlık firması olmakla birlikte başta ABD, İngiltere, Norveç, Danimarka, İsviçre, Almanya, Birleşik Arap Emirlikleri, Azerbaycan ve Rusya olmak üzere Türkiye’de de iş dünyasına ve özellikle şirketlere kurumsal eğitim programları sunmaktadır. Merkezi Şişli/İstanbul’da olan Adler International Learning, 2008 yılından beri Türkiye’de de bireylerin yanı sıra kurumlara yönelik eğitim programlarını, Avusturyalı tıp doktoru ve psikoterapist Alfred Adler’in “pozitif psikoloji” teorisi üzerine inşa etmektedir.

Firma, 2010 yılında Orta Avrupa, Yakın Doğu ve Dubai’nin de eklenmesi ile birlikte Adler Central Europe olarak yeniden isimlendirildikten sonra İstanbul’un yanı sıra Ankara ve İzmir’de de Türkçe ve İngilizce olarak entegre kurumsal koçluk çözümleri ekseninde hizmet sunan ilk “mindfulness okulu” olarak değerlendirilebilir (<https://www.adlercentraleurope.com/Hakkimizda-11>, Erişim: 16.10.2020).

3.3.1.1. Online Dikkat(lilik) (Bilinçli Farkındalık) MBSR-Eğitimi

Adler International Learning Central Europe, son yıllarda geleneksel koçluk sertifika programlarının yanında dikkat(lilik) eğitim modellerine andıran Adler Online Bilinçli Farkındalık Programları da sunmaktadır. Örneğin 8 haftadan oluşan bir bilinçli farkındalık programı, haftada 1 gün olmak üzere 1,5 saatlik bir çalışmadan oluşmaktadır. Tablo 5, programın içeriğinin ana başlıklarını yansıtmaktadır.

Tablo 5: Adler Online Dikkat(lilik) (Bilinçli Farkındalık) Programının İçeriği

1. Hafta	Farkındalığa Geçiş	Vücut Tarama
2. Hafta	Dikkat ve Beyin	Oturma Meditasyonu
3. Hafta	Düşünceleri Fark Etme	Yoga
4. Hafta	Stres: Tepki Yerine Cevap	Bir Dakikalık Nefes Arası
5. Hafta	Zor Duygularla Birliktelik	Ret Yerine Merak
6. Hafta	Bilinçli Farkındalık ve İletişim	Göl ve Dağ Meditasyonu
7. Hafta	Bilinçli Farkındalık ve Şefkat	Şefkat Meditasyonu
8. Hafta	Bulduğumuz Yer	Sürdürebilme

Kaynak: <https://www.adlercentraleurope.com/Mindfulness-Bilincli-Fakindalik-Nedir-i78>; Erişim: 16.10.2020.

Haftalık derslerin detaylı içeriğinin, “mindfulness” eğitim konseptleri ile uyumlu olduğu söylenebilir. Şimdi ders başlıklarına göre derslerin içeriğine bir göz atalım (<https://www.adlercentraleurope.com/Mindfulness-Bilincli-Fakindalik-Nedir-i78>, Erişim: 16.10.2020):

1. Hafta (Farkındalığa Geçiş/Vücut Tarama [Body-Scan]): Bu derste dikkatliliğin en önemli tanımı veya açılımı olan bilinçli farkındalığın gücü ve meditasyon uygulamalarına dair doğru tespitler ortaya konulmaktadır. Ayrıca vücut tarama kısmında da bedenin özelliklerine şefkatle farkına varılması için bazı egzersizler öğretilmektedir. Dikkatlilik ile yemek yeme ve endişeleri bilinçli farkındalıkla karşılama pratikleri de gösterilmektedir.

2. Hafta (Dikkat ve Beyin/Oturma Meditasyonu): Modern insanın günlük hayatının hızlı akışına bağlı olarak bir sonraki şeye yetişme telaşıyla farkına varmadan birçok önemli şeyi gözünden kaçırdığına dair değişik misaller verildiği bu derste olup bitene karşı hem farkında olmanın hem de farkına varılan şeye

odaklanmanın yolları somut olarak oturma meditasyon uygulamalarıyla gösterilmektedir.

3. Hafta (Düşünceleri Fark Etme/Yoga): Zihinde geçmişe ve geleceğe dair bütün olumsuz gibi görünen olayları, doğru değerlendirmek suretiyle farkındalık düzeyini artırmaktır. Bunun için dikkat dağıtıcı olan düşüncelerden bütünüyle arınmaktan ziyade onları beceri ile karşılayıp doğru istikamette kullanmaya dönük yoga egzersizleri uygulanmaktadır.

4. Hafta (Stres: Tepki Yerine Cevap Verme/Bir Dakikalık Nefes Arası): Bu derste stresin doğru tanımı yapılmaktadır. Strese düşman gözüyle bakmak veya onu yok saymak yerine onunla dostça yaşamının yolları nefes egzersizleri gösterilmektedir.

5. Hafta (Zor Duygularla Birliktelik/Ret Yerine Merak): Bu çalışmada rahatsız verici duygular ve sıkıntılı durumlardan kaçmak yerine onları merak saikiyle daha iyi anlamaya yönelik zihinsel yaklaşımlar öğretilmektedir.

6. Hafta (Bilinçli Farkındalık ve İletişim/Göl ve Dağ Meditasyonu): Bu derste aile fertleri, komşular veya iş arkadaşları gibi üçüncü şahıslar ile iletişimin bilinçli farkındalık yaklaşımı ile nasıl sağlandığı gösterilmektedir. Bu süreçten sonra “Ben” merkezli odaklanma alanı “Biz” düşüncesi ile genişletilmektedir. Yine meditasyon yöntemleriyle içten gelen hislerle iç ve dış farklılıklar tefrik edilecektir.

7. Hafta (Bilinçli Farkındalık ve Şefkat/Şefkat Meditasyonu): Yedinci haftanın dersi ağırlıklı olarak katılımcıya bilinçli bir yaklaşımla kendisine şefkat ile bakmasına yönelik yöntemler göstermek olmaktadır.

8. Hafta: Bulduğumuz Yer/Sürdürebilme: Bu son çalışmada katılımcı, ulaştığı yeri fark ederek, dikkatlilik yeteneğinin sürdürülebilirliğine dair yol haritasını belirlemektedir.

Açıkça ifade edilmese de ABD’li Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn tarafından geliştirilen MBSR yönteminin ana unsurlarının uygulandığı Adler Online Dikkat(lilik) (Bilinçli Farkındalık) Programında katılımcılara stres yönetimi ile ilgili bilinen etkili teknikler öğretilmektedir. Bu çerçevede katılımcılara bilimsel olarak

stresle mücadele yolları gösterilirken, uygulama boyutuyla doğu kültürüne ait değişik meditasyon türleri öğretilmektedir.

Online yani uzaktan eğitim yöntemi ile verilen derslerin sonunda katılımcıların stres düzeyinin ne derece azaldığına dair psiko-metrik ve biyo-metrik testlerin uygulanmadığı görülmektedir. Ayrıca eğitimin hangi kesime, gruba ait olduğu da açıkça belirlenmemiş olduğu gibi çalışma hayatı bağlamındaki ilişkinin yeterince geliştirilmemiş olduğu da tespit edilmiştir.

Tıpkı MBSR eğitim ve deneyim programında olduğu gibi Adler International Learning Central Europe'nin Dikkat(lilik) (Bilinçli Farkındalık) Eğitim Programı da sekiz (8) modülden oluşmaktadır. Ancak MBSR'de haftalık 2,5 ile 3 saat arasında devam eden grup seanslardan farklı olarak burada online üzerinden sadece 1,5 saatlik eğitim verilmektedir. Diğer taraftan yüz yüze gerçekleşmeyen meditasyon uygulamalarının ne derece etkili olacağı da bir tartışma konusudur. Diğer taraftan Yoga gibi dikkatin oluşmasına yardımcı olan meditasyonların din ve dünya görüşlerinden tamamen uzak olarak hazırlanıp hazırlanmadığı konusunda da adaylara bilgi verilmemektedir. Genelde dindar ve muhafazakâr olan Türk halkına kendi maneviyat anlayışına farklı medeniyetlerin inanç sistemlerine ait yabancı ritüeller/dinî âyinler önermek, kültür emperyalizminin dolaylı bir vasıtası gibi algılanma ihtimalinin düşünülmesine sebebiyet verebilmektedir.

Bu yönüyle menşei Kanada'ya dayanan Adler International Learning Central Europe'nin MBSR odaklı Dikkat(lilik) (Bilinçli Farkındalık) Programının içeriği bedensel ve bilişsel olduğu kadar yabancı din ve kültürlerden oluşan spiritüel unsurlardan da meydana gelen bir eğitim yöntemi olduğu söylenebilir.

Body Scan (kendi bedeniyle barışık hâle gelebilecek bir farkındalık egzersizi), zihni ile bir meseleye yoğunlaşmayı sağlayan nefes meditasyonu ve ruhi sükûnet elde edilmesine yardımcı olan Hatha-Yoga gibi meditasyon türlerinin programda yer alması, eğitim içeriğinin multi-kültürel ve küresel yönden hem zengin hem de yerel kültür açısından karmaşık ve hatta yabancı olduğunu göstermektedir.

3.3.2. Mindfulness Institute

2014 yılında İstanbul'da Prof. Dr. Zümra Atalay (Özyeşil) tarafından kurulan Mindfulness Institute, dikkat/lilik (bilinçli farkındalık) alanında Türkiye'nin özel

hizmet/eğitim sektöründe ilk yerli uzman okulu olarak kabul edilmektedir. Enstitü, Dikkat Temelli Stres Azaltma (Mindfulness Based Stress Reduction/MBSR) programının yanında “Dikkat Temelli Bilişsel Terapi” (Mindfulness-Based Cognitive Therapy/MBCT) programını da eğitim menüsüne dâhil etmiştir. Daha önce MBSR hakkında geniş bilgi verildiği üzere tekrardan kaçınmak düşüncesiyle burada MBCT’nin Türkiye versiyonuna yer verilecektir.

3.3.2.1. Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) Eğitimi

Enstitü, “Mindfulness” programlarına giriş basamaklarından biri olan “Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi” (MBCT) eğitimini, çoğu zaman bir grup müdahale programı olarak belirli periyotlarla katılımcılara ücretli olarak sunmaktadır. MBCT seanslarında duygu ve düşünceler ve onlarla özdeşleşmeden gözlemleyebilme becerileri öğretilmektedir. Bunun yanında menfi ruh hali ve bu duruma eşlik eden negatif düşünceleri değiştirmeye veya onlardan uzaklaşmaya çalışmadan, ortaya çıkmalarına izin verilmektedir. Bu duygu ve düşüncelerin ortaya çıkması ve onlarla ilgili yargıların bilinçli olarak fark edilebilmesi için, değişik meditasyon türlerinin uygulanması gerekli görülmektedir. Duygu ve düşüncelerin reel durumlarından çok zihinsel olaylar olarak algılanması için, Yoga gibi mitolojik kökenli Budist meditasyon seansları, eğitimin vazgeçilmez uygulamalarından sayılmaktadır.

Batı’da uygulandığı biçimde burada da Prof. Dr. Zümra Atalay’ın öncülüğünde eğitimler, 8 hafta boyunca 2 saatlik oturumlar şeklinde ama yüze yüze olmak yerine online olarak verilmektedir. 8 haftalık programa tanışma toplantısı ve en son olarak meditasyon odaklı 1 sessizlik günü olmak üzere 2 ayrı modül de eklenmek suretiyle oturumlar 10 toplantıdan oluşmaktadır.

Bu yönüyle Türkiye’de MBSR eğitim yöntemi, teorik ve pratik yönüyle Batı’daki uygulamalara çok benzemekle birlikte online üzerinden yapılan seansların olumsuz duygu ve düşünceler gibi ruh hâlini de olumsuz yönde etkileyen faktörlerin ne kadar fark edildiğini gösteren somut ölçümlere sahip değildir. Halbuki farkındalık düzeyi, bununla ilgili tespit yöntemler sayesinde ne kadar belirlenebilirse bu gibi negatif ruh hallerinin tekerrürünün de önüne geçilebilme başarısı da o oranda yüksek olmaktadır.

Bilindiği üzere MBSR eğitim programından farklı olarak MBCT programının katılımcı sayısı, 12 katılımcıdan fazla olmamalıdır. Online programının ne kadar etkili olduğu bir yana programa katılan kişi sayısı hakkında bilgi verilmemesi, uygulamalarının ticari amaçlı olarak tertiplenmiş olabileceği intibasını vermektedir. Ayrıca programın Body-Scan-Alıştırmaları, yürüme meditasyonu ve dikkat(lilik) egzersizleri ile nasıl desteklendiğine ve sürdürülebilirliği nasıl sağlanacağına dair somut bilgiler de yeterince verilmemiştir. Ayrıca meditasyon öğretileri dahilinde dikkatli ve dolayısıyla bilinçli farkındalık geliştirmeyi öğretmeye odaklanan bu grup programının ne derece çalışma hayatına dönük olup olmadığı konusunda da bir belirsizlik bulunmaktadır.

Gerçi atölye çalışması olarak tanımlanan eğitim programları kapsamında “İş Yerinde Mindfulness” başlığı taşıyan seanslar da verilmektedir.

Mindfulness için kurumsal çalışmalarda etkin ve yaygın eğitim/danışmanlık modelleri ve sunulan hizmetler neler?

“İşyerinde mindfulness” eğitimlerinde karşılaşılabilecek güçlükler ve alternatif çözüm stratejileri hakkında bilgilendirme maksatlı bir “Tadımlık Program”ın sadece bir saat sürmesi ve 100 katılımcıya kadar izin verilmesi, programın mindfulness konseptinin kısaca tanıtımında ibaret olduğunun ve bu alanda 10 haftalık seans programlarının henüz hazırlanmamış olduğunun veya işletmenin hedefleri ile paralellik gösterecek bir “İşyerinde mindfulness” programına henüz ilgi olmadığının bir göstergesi olabilir.

3.3.2.2. Search Inside Yourself (Kendi İç Dünyanda Ara) Eğitimi

“İşyerinde mindfulness” kapsamında bunun dışında daha detaylı hazırlandığı belli olan “Farkında Liderlik Programı” dikkatleri çekmektedir. İki gün ve toplam 12 saatten oluşan bu program, lider profiline uygun bir şekilde bilhassa yöneticilere yönelik hazırlanmıştır. Bu programda katılımcılara mindfulness tekniklerinden nasıl yararlanabilecekleri ile ilgili teorik ve pratik bilgiler verilmektedir. Bu bağlamda katılımcılara bireysel performansını artıran stres yönetimi ve duygusal zekâ bağlamında teknikler gösterilmektedir.

Mindfulness Institute, San Francisco merkezli “Search Inside Yourself Leadership Institute” (SIYLI) gibi yabancı kuruluşlarla birlikte beş yıldızlı otellerde

ağırlıklı olarak işletme sahiplerine ve yöneticilere yönelik “işyerinde mindfulness” çerçevesinde iki gün devam eden “Search Inside Yourself” (Kendi İç Dünyanda Ara) sertifikalı eğitim programları da düzenlemektedir. Başlıca konular, duygu düzenleme ve iletişim becerileri, şahsî farkındalık geliştirme, psikolojik mukavemet, stres yönetimi becerileri, duygusal zekâ, liderlik becerileri ve iyi oluş halleri ile ilgilidir (<https://mindfulnessinstitute.com.tr/egitimler/kurumlarda-mindfulness/>, Erişim: 16.10.2020).

Tezimizde de ifade edildiği üzere Chade-Meng Tan (2.6.1.2.), 2007 yılından beri dikkat(lilik) kavramının özelliklerini bilhassa duygusal zekâ açısından anlatmakta ve bununla ilgili olarak özellikle çalışan kesimin iş memnuniyetini artırabilmeye yönelik olarak “Kendi İç Dünyanda Ara” (Search Inside Yourself) ismini verdiği kurslar vermektedir. Türkiye’de de Mindfulness Institute vasıtasıyla duygusal zekâ bağlantılı dikkat(lilik) eğitimi programlarının tertiplenmiş olması, bu yönüyle bir ilktir. Ne var ki Tan’ın orijinal dikkat(lilik) eğitim programı sekiz (8) hafta sürerken, Türkiye’de bu program iki (2) güne sıkıştırılmıştır (<https://www.facebook.com/mindfulnessinstituter>, Erişim: 19.10.2020).

Dolayısıyla Tan’ın işyerinde strese karşı dikkat(lilik) ve kendini keşfetme egzersizlerinin yanında faydası olan manevi alışkanlar elde etmekten oluşan eğitim konseptinin iki gün içinde etkin bir şekilde aktarılması mümkün görünmemektedir. Ne var ki Mindfulness Institute, Kabat-Zinn’in MBSR yöntemini Tan’ın “Search Inside Yourself” programını birlikte ele alıp sentezlemek suretiyle stres altında olan işçi ve yöneticilere yönelik iç bilişsel egzersizlerin de yer aldığı yeni bir stres yönetme programı hazırlayacak bir donanıma sahiptir.

3.3.2.3. Dikkat(lilik) Temelli Şefkatli Hayat (MBCL) Eğitimliği Programı

Mindfulness Instute, 2007 yılında Hollandalı psikiyatrist ve psiko terapist Dr. Erik van den Brink ve meditasyon öğretmeni/psikiyatri uzmanı Frits Koster tarafından geliştirilmiş olan Dikkat(lilik) Temelli Şefkatli Hayat (MBCL) Eğitimliği Programı da sunmaktadır.

2.4.2.5. başlığı altında da vurgulandığı gibi MBCL, zihinsel ve fiziksel sağlığı güçlendirmek için, şefkati ve merhameti geliştirmeyi destekleyen 8 haftalık bir

eğitim programıdır. MBCL, insanları kendilerine ve başkalarına karşı dostça ve şefkatli bir tutum oluşturmaya yardımcı olmaktadır. MBCL egzersizleri ayrıca katılımcıların samimiyet, itimat, kabullenme (teslimiyet), kendileri ve başkalarıyla olan manevi bağlarını kendini iyi hissetme düzeyine çıkartmanın deneyimlemelerine destekçi olmaktadır.

Bu eğitimlik programı, tıpkı Avrupa'da 3 veya 5 günlük 2 modülde veya 7 günlük inziva programı şeklinde önerildiği gibi Türkiye'de enstitü tarafından davet edilen bizzat bu iki eğitim tarafından verilmektedir. 1. modül, Frits Koster liderliğinde, 2. modül ise Erik van den Brink liderliğinde gerçekleşmektedir.

Modül 1'de acı ve ıstırabın geçerliliğinin test edilmesi, beynin hayatta kalmayı yardımcı olmak için nasıl geliştiği, iyi oluş halinin ve şefkatin lüksten ziyade bir zorunluluk olduğu, şefkatli imgeler ile ruhsal denge ilişkisi, öz eleştiri, kendini soyutlama ve aşırı özdeşleşme ve bunların panzehirler olarak nezaket, ortak insanlık ve sempati, empati, stres toleransı ve yargılayıcı olmayan farkındalık yollarıyla geliştirmek gibi dersler verilmektedir.

Modül 2'de ise şefkat temelli egzersizlerin mahiyeti ve yapısı gözden geçirilmekte ve deneyimlenmektedir. Ayrıca bu modülde katılımcılar, MBCL uygulamalarını yönlendirme ve şefkat uygulamalarıyla ilgili bilgi edinme sorularıyla ilgili daha fazla pratik yapma imkânını bulmaktadır.

MBCL kursu, MBSR veya MBCT programlarının devamı için planlanmaktadır. Haftalık 2,5 saatlik sekiz oturumdan ve sessizlik gününden (tüm gün ya da yarım gün süren uygulama oturumu) oluşmaktadır. MBCL-temel programının tamamlanması, eğitimliğine katılmak için ön şarttır. Bir başka ifadeyle MBCL-eğitmeni olabilmek için, sertifikalı bir mindfulness programı (MBSR veya MBCT) eğitmeni olmak gerekmektedir. Ancak, mindfulness eğitmeni olmayan kişiler, bireysel veya grup çalışmalarında, dikkatliliği (bilinçli farkındalığı) temel alan ve şefkat merkezli müdahaleleri derinleştirmek ve terapötik becerilerini geliştirmek için, bu programdan yararlanabilme hakkına sahip olmaktadır (<https://mindfulnessinstitute.com.tr/egitimler/mbcl-mindfulness-temelli-sefkatli-yasam-temel-egitimi/>, Erişim: 20.10.2020).

3.3.3. Kim Psikoloji-Psikolojik Danışmanlık Merkezi

Kalite ve memnuniyet değerleri ile toplum ruh sağlığını geliştirme misyonuna sahip olan Kim Psikoloji, 2010 yılında bireysel, kurumsal ve profesyonel psikolojik danışmanlık hizmetleri vermek üzere kurulmuş bir merkezdir. Hizmetler; genelde merkezde sigortalı olarak çalışan veya dışarıdan sözleşmeli olarak gelen alanında uzman psikologlarca yürütülmektedir. Bilinçli farkındalık (mindfulness) Türkiye’de henüz yeni bir program olması hasebiyle bu programın temel eğitimi geçmişte Mindfulness Institute kurucusu Doç. Dr. Zümra Atalay (Özyeşil) tarafından verilmiştir (<https://www.kimpsikoloji.com/kim-psikoloji/hakkinda/>, Erişim: 17.10.2020).

Mindfulness Institute bünyesinde düzenlendiği gibi Kim Psikoloji Merkezinde de tertiplenen eğitim programları ücretli olmak şartıyla toplam 12 saat olmak üzere 2 gün devam etmektedir. İçerik olarak eğitim programı, Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ile ilgili teorik temellerden, Bilinçli Farkındalık ile ilgili temel uygulamalardan, MBSR ve MBCT konseptlerinin özet halinden oluşan temel ilkelerinden meydana gelmektedir. Katılımcılara eğitim sonunda Ruh Sağlığı Derneği onaylı katılım belgesi de verilmektedir. Eğitim programına katılanların ekseriyeti psikolojik danışmanlar, psikiyatristler, psikologlar, ruh sağlığı alanında çalışanlar ve bu alanlarda eğitimine devam eden lisans ve lisansüstü öğrencilerden oluşmaktadır (<https://www.kimpsikoloji.com/bilincli-farkindalik-mindfulness-temel-egitimi/>, Erişim: 17.10.2020).

3.3.4. Mindfulness Okulu

Mindfulness Okulu, Frits Koster ve Jetty Heynekamp tarafından düzenlenmiş olan Mindfulness Temelli Şefkatli Yaşam Temel Eğitimi (MBCL), Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR) Eğitici Eğitimliği ve Mindfulness Eğitimliği-Süpervizörlük gibi birçok kursa katılmış olan Bengü Özdemir’in önderliğinde işletilmektedir (<https://www.mindfulnessokulu.com/bengu-ozdemir>, Erişim: 21.01.2020).

Mindfulness Okulu, Mindfulness Temel Eğitim kapsamında diğer eğitim ve danışmanlık firmalarından farklı olarak MBSR eğitim programını “Okulda Mindfulness Eğitimi” adı altında bilhassa özel eğitim kurumlarına sunmaktadır. Bu eğitim, MBSR programının 8 haftalık deneyimsel ve psiko-eğitim temel ilkelerine ve

uygulamalarına bağılı kalarak, özel okulun vizyon ve misyonuna, değerlerine, öğrencilerin ve öğretmenlerin ihtiyaçlarına, idareci ve diğer çalışanların organizasyonel yapıdaki rolü, kurum kültürü ve bütünlüğü göz önüne alınarak yapılandırılmaktadır. Haftada 1 gün / 2,5 saatlik dersler + 1 gün sessizlik günü = toplam 20 saatten oluşan 8 haftalık MBSR eğitim programını tamamlayan katılımcılara uluslararası geçerliliği olan bir katılım belgesi verilmektedir. Bu belge ile kişi, MBSR Eğitmeni olma ön şartını yerine getirmiş olmaktadır (<https://www.mindfulnessokulu.com/hakkimizda>, Erişim: 21.10.2020).

Mindfulness Okulu, dikkat(lilik) eğitiminin amacını, “insanda doğuştan var olan ancak zaman içerisinde azalan anda kalabilme özelliğini tekrar kazandırmayı sağlamak” olarak tanımlamaktadır. Eğitime iştirak eden katılımcılar, dikkat(lilik) egzersizleri (meditasyon) aracılığıyla bilinçli farkındalık kapasitelerini artırarak, anda kalma becerilerini geliştirmekte, bedenlerinde ve zihinlerinde olan değişiklikleri fark etmektedir. Dolayısıyla eğitimlerin asıl hedefi, “duygu ve düşünceleri sabır, şefkat ve nezaketle, yargısızca olduğu haliyle kabul ederek yaklaşabilme tutumunu kazandırmak” olarak açıklanmaktadır (<https://www.mindfulnessokulu.com/egitimDetay/mindfulness-temel-egitimi>, Erişim: 21.10.2020).

3.3.5. Mindfulness İstanbul Eğitim Merkezi

Mindfulness İstanbul Eğitim Merkezi, klinik psikolog ve akreditasyonlu MBSR-eğitimcisi Anıl Yetişen tarafından kurulmuştur. “Anda kalmanın gücü” sloganı ile uluslararası geçerli akreditasyona sahip olan Mindfulness İstanbul Eğitim Merkezi, dikkat(lilik) ile ilgili bireysel ve grupsal eğitim programlarını ve özellikle MBSR-Eğitim Programını 2016 yılından beri vermektedir. Mindfulness İstanbul Eğitim Merkezi, Dikkat(lilik) Temelli Stres Azaltma Programı anlamına gelen MBSR-Eğitim Programını, online üzerinden ve grup oturumları şeklinde sunmaktadır. 8 hafta boyunca haftada bir gün 2,5 saat olmak üzere canlı ve online olarak Zoom uygulaması üzerinden gerçekleştirilmektedir.

Bunun yanında “Dikkat(lilik) Temelli Kognitif/Bilişsel Terapi/MBCT”, “Mindfulness Temel Beceriler Geliştirme ve Uygulayıcı Eğitimi” verildiği gibi bir grupla birlikte düzenli pratik yapmayı amaçlayan online veya yüz yüze eğitim

olanaklı “Farkındalık ve Meditasyon Grupları” da oluşturulmaktadır (<https://www.istanbulmindfulness.com/>, Erişim: 22.10.2020).

3.3.6. APAMER-Aktüel Psikolojik Araştırmalar Merkezi

Psikolojik araştırmalar ve organizasyon hizmetleri başta olmak üzere sekiz farklı alanda hizmet vermekte olan APAMER, 2013 yılında İstanbul/Bakırköy’de kurulduktan sonra 2016 yılında Beylikdüzü’nde de bir şube açmıştır. APAMER, zaman zaman “Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) Uygulayıcılar için Temel Beceri Kazandırma” ismi altında eğitim programları da organize etmektedir. Bu eğitimlerin temel amacı, dikkat(lilik) becerilerinin teorik ve kavramsal tanıtımını yapmak, çeşitli uygulama teknikleri ile bu becerilerin katılımcıların özel hayatına katkı sağlamasına yardımcı olmaktır. Eğitim programlarına genelde çocuk gelişimi ve sosyal hizmet uzmanları, psikiyatristler, psikologlar, psikolojik danışmanlar ile bu bölümlerin 3. ve 4. sınıf öğrencileri davet edilmektedir.

Ücretli olan eğitim programı Doç. Dr. Raziye Bilge Uzun tarafından verilmektedir. Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik ana bilim dalında öğretim üyesi olan Doç. Dr. Raziye Bilge Uzun, son yıllarda, popüler yaklaşımlardan biri olan “Mindful (Dikkatli) Okul ve Çocuklarla Mindfulness” alanına yönelmiş ve uluslararası bir geçerliliği olan ‘İleri Düzey Mindful Okul Eğitimcisi’ unvanına sahiptir.

İki gün devam eden “Mindfulness Uygulayıcılar için Temel Beceri Kazandırma” eğitim programı,16 saatten oluşmaktadır. Birinci ve ikinci günde ele alınan konular Tablo 6’da gösterilmektedir.

Tablo 6: “Mindfulness Uygulayıcılar İçin Temel Beceri Kazandırma” Eğitim Programı

	Sabah Programı (10.00-13.00)	Öğlen Programı (14.00-17.00)
1. Gün	<ul style="list-style-type: none">*Çocuklar için Mindfulness Eğitimi ilişkin yapılandırma.* Mindfulness kuramlarına giriş.*Mindfulness uygulamalarının tarihçesi, tanımları ve gelişimi.*Yetişkinlerde, Ergenlerde ve Çocuklarda Mindfulness Uygulamaları ve faydaları.- Uygulama: Anda kalma, Dikkatli Duruş, Nefes ve Dinleme.	<ul style="list-style-type: none">* Beden Taraması, Kavramsal Yapı, İkinci Beyin.*Mindfulness Uygulamalarının Duygusal, Bilişsel ve Bedensel Faydaları.* Mindfulness ve Sinirbilim.* Kaç, savaş ve don kal: Stres tepkileri.*Dikkatlilik ve bedensel duyumsamalar (Dikkatli görme, işitme, koklama, dokunma, tatma).- Uygulama: Beden Taraması, Dikkatli duyumsamalar (görme, işitme, tatma vd.), Dikkatli Yemek yeme.
2. Gün	<ul style="list-style-type: none">*Duygu-Düzenleme.*Öz-Düzenleme: Dikkatlilik ve Zaman yönetimi.* İyi dilekler, Minnettarlık, Affetme.* Empati ve Beyin.*Günlük hayatta Mindfulness uygulamaları (Otomatik Pilottan sıyrılma).- Uygulama: Mindful Duygular, Kendine ve başkalarına iyi dilekler yollama, Minnettarlık, Affetme.	<ul style="list-style-type: none">*İlişkilerde Mindfulness.*Mindful iletişim: Nazik bir dille, farkındalıkla ve şefkatle iletişim.*Stresli ortamlarda açık iletişim, Çatışmaları anlamak: Çatışma stillerini ayırmsama.* Zor duygularda Mindfulness.* Kabul: Kendine ve diğerlerine karşı yargısız olma.* Benliğe Nazik olma: Öz-şefkat.- Uygulama: Öfke kontrolü, Empatik dinleme, Öz-şefkat.

Kaynak: <http://www.apamer.com.tr/mindfulness-egitimi/>, Erişim: 22.10.2020.

3.3.7. Mindfulness Academy

2015 yılında Erhan Ali Yılmaz tarafından kurulan Mindfulness Academy, kendini “modern çağın yorgun zihinleri için bir fitness merkezi” olarak takdim etmektedir. Mindful Academy, alanında uzmanlaşmış eğitimcilerin verdiği mindfulness bazlı eğitim programlarıyla bireysel ve kurumsal alanda katılımcıların zihinsel sağlığını geliştirmek için, çaba göstermektedir. Mindfulness Academy, “bireylerin hayat kalitelerini bütünsel anlamda artırmak için, iş hayatı ekseninde eğitimlerin yanında, sağlık ve ilişkiler konularında da mindfulness ve duygusal zekâ

temelli 1 ile 8 haftaya kadar uzanan zengin bir eğitim içeriğine sahiptir” <https://mindfulacademy.co/hakkimizda/>, Erişim: 23.10.2020).

Türkiye’de şu anda sadece Mindfulness Academy, 2018 yılından beri bir uluslararası kuruluş olan “Mindfulness Alliance” ile sıkı iş birliği yapmaktadır. 5 yılda 100 ülkede 10.000 mindful eğitmeni yetiştirme hedefiyle ortaya çıkan “Mindfulness Alliance”, dikkat(lilik) öğretmenlerini ve profesyonellerini buluşturan, onlara, dikkat(lilik) kavramını daha geniş kitlelere etkili bir şekilde ulaştırmalarını sağlayacak uzmanlık ve gelişim programları sunan bağımsız bir organizasyondur. Bu bağlamda Mindfulness Alliance, iş dünyası, eğitim ve sağlık alanlarında bütün dünya ülkelerinde din, yaş, cinsiyet ve meslek ayrımı yapmaksızın kolayca takip edilebilecek bir program olan “Mindfulness Modern” programını geliştirmiştir. “Mindfulness Modern” eğitim programını “Mindfulness Alliance” sertifikalı eğitmenler ancak verilebilmektedir (<https://mindfulnessalliance.net/about-us/>, Erişim: 23.10.2020).

Bu bağlamda Mindfulness Alliance’ın Türkiye temsilciliğini yürüten Mindfulness Academy, “Mindfulness Modern Eğitmenlik Eğitimi” programını düzenlemeye yetkili tek kuruluştur.

Erhan Ali Yılmaz; çalışanların strese bağlı yorgun zihinlerini gidermek, iş hayatındaki performanslarını artırmak ve mutluluk seviyelerini artırmak gayesiyle bazı özel kurumsal eğitim programları hazırlamıştır. Bunlardan belki de en önemlisi, bir tam gün sürer ve en fazla 20 kişilik gruptan oluşan “Mindfulness 101 Atölyesi” eğitim programıdır. Programın özelliği, zihinsel bir beceri ve dikkatimizi içinde bulunduğumuz ana odaklamayı sağlayan mindfulness egzersizleri yanında bedensel sağlık için, özellikle kas geliştirici spor egzersizleri de uygulanmaktadır. Onun için programa en uygun adaylar, modern hayatın stresi altında çalışan, odaklanamayan, huzurlu olmakta güçlük çeken, iş ve özel hayatı dengelemekte zorluk çekenlerdir. Eğitim sonunda, katılımcıların elde edebilecekleri faydalar, şu şekilde belirlenmektedir (<https://mindfulacademy.co/erhan-ali-yilmazdan-mindfulness-101-egitimi/>, Erişim: 23.10.2020):

- Zihinsel ve bedensel öz-farkındalık.
- Zihni sakinleştirerek iç huzurun sağlanması.

- Yönetici beynin (Prefrontal Cortex) daha etkin hale gelmesi.
- Çalışma hayatında ve evde işine seve seve odaklanabilme becerisi.
- Zor duygularla mukavemet edebilme ve sorunlarla baş edebilme.
- Düşüncelerin günlük hayatı etkilemesini yönetebilme becerisi.
- Huzur, sükûnet ve mutluluk düzeyinin artırılması.

3.4. İslâm'da Maneviyat ve Meditasyon Kavramlarının Açılımı

3.4.1. Maneviyat Kavramı ve Unsurları

Arapça bir kelime olan maneviyat, manevi-ruhsal hayatla ilgili, maddi olmayan bütün manevi varlıklar ve kavramları ifade etmektedir. Müslüman Din psikoloğu Prof. Dr. Öznur Özdoğan da maneviyat kavramının ilahi nitelikler taşımasına bağlı ve dolayısıyla vahiy kaynaklı olduğundan yola çıkarak, “insanın var edenle olan bağı” olarak tanımlamaktadır (Özdoğan, 2009, s. 9).

“Onun (insanın) şeklini tamamladığım ve ona ruhumdan üflediğim vakit siz de (ey melekler) hemen onun için secdeye kapanın.” (Kuran, Hier: 29) ayetinin de ifade ettiği üzere insan, kendi bünyesinde Allah'ın ruhunu taşımasına bağlı olarak kendi iç âlemiyle yani özüyle iletişime geçtiğinde gaybi/manevi/ilahi olanla da iletişime geçmiş olmaktadır.

Bu doğrultuda İslâm'ın manevi unsurlarının da vahyilik (ilham), gaybilik, fitrilik, kaderilik, uhrevilik ve ahlakilikten oluşmakta olduğu şeklinde özetlenmektedir.

3.4.1.1. Vahyilik ve İlham

Vahiy kelimesi lügatte, gizli konuşma, emretme, ima ve işaret etme, seslenme, fısıldama ve ilham gibi anlamlar taşımaktadır. Bu kelime, Kuran'da Allah'a ait bir fiil olarak kullanıldığı gibi, Allah'tan başkaları için de kullanılmaktadır. Bu sebeple sözlük anlamı itibariyle vahiy, ilâhî ve gayr-ı ilâhî vahiy şeklinde ikiye ayrılmaktadır (Cerrahoğlu, 1993, s. 37):

Gayr-ı İlâhî vahiy için aşağıdaki ayetler misal olarak zikredilebilir: “Zekeriya, mabetten kavminin karşısına çıkarak onlara: ‘Sabah-akşam tespihte bulunun’ diye vahyetti” (Meryem; 19/11). Bu ayette, vahiy kelimesi ima ve işaret anlamında

kullanılmıştır. “Biz böylece her Peygambere insan ve cin şeytanlarını düşman kıldık. Bunlar, aldatmak maksadıyla birbirlerine yaldızlı sözler vahyeder” (Enam; 6/112). Burada söz konusu edilen vahiy, fısıldamak, gizlice söylemek anlamındadır.

Allah tarafından yapılan vahiy (ilahi vahiy) ise kendi içinde tekvini, teşrii (hakiki) ve ilhami vahiy şeklinde üç kısma ayırmak mümkündür.

Tekvini vahiy, yaratılışa ait olup cansız varlıkların özel görevlerini bildiren bir vahiy şeklindedir. Özel görevlerini kendilerine bildiren Allah, bunu vahiy kelimesiyle ifade etmektedir. Kuran’da bu vahiy çeşidi, göklere ve yere yapılan vahiy olarak kendini göstermektedir. Bununla ilgili örnek bir ayet şöyledir: “Allah böylece onları, iki günde yedi gök olarak yarattı ve her göğe görevini vahiy etti” (Fussilet; 41/12).

Teşrii (hakiki) vahiy, Peygamberler aracılığıyla insanların dünya ve ahiret hayatlarının mutluluğu için prensipler koyan ilâhî mesajlardan ibarettir.

İlhami vahiy, düşünme zahmetine girmeksizin, bilimsel araştırma yapmaksızın çoğu zaman temiz kalpli kişilerin zihinlerine ani (spontane) olarak verilen faydalı bilgilerdir. İslâm inancına göre bu ilham türü, başta peygamberler olmak üzere bazı salih insanlar için de söz konusudur. Ancak bağlayıcılık açısından her iki ilham birbirinden farklıdır. Allah’ın elçilerine mahsus olan ilhami vahiy, hakkın tecellisinin özel ismidir. Bu bağlamda ümmi olan İslam peygamberi Hz. Muhammed’in örneğin sağlık ile ilgili sözleri ve tavsiyelerinin teşrii/hakiki vahiy niteliğinde olduğuna inanılmaktadır. Çünkü Peygamber bile olsa bu bilgilerin normal şartlarda kendiliğinden bilinmesi mümkün değildir (Karabulut, 1993, s. 11-12).

İslâm inancına göre Peygamberlere ait ilhami vahiy türlerinden elde edilen bilgiler, Müslümanlar için genel geçerlilik kazanırken, maneviyata yatkın bazı insanların ilham yoluyla elde ettikleri bilgi ve tecrübeler, çoğu zaman özeldir ve dolayısıyla genele yönelik bağlayıcılık yönü bulunmamaktadır.

İslâm, dinini ihlas ve samimiyetle yaşayan bilinçli Müslümanların manevi yol ve yöntemlerle ilhama mazhar olabileceğini kabul etmekte ve hatta teşvik etmektedir. Çünkü ilham vasıtasıyla kişiler, kendi özel dünyalarının şartlarına göre dünyevi bazı sıkıntı ve streslerden uzak manevi huzura erişebilmektedir.

Diğer taraftan bilimsel araştırmalarda aklın ve düşünceinin zorlandığı durumlarda rüya gibi ilham kaynakları, yeni bilimsel keşiflerin bir temeli olabilmektedir. Örneğin akli aşan ve akılla bilinmeyen ölüm, kader ve ahiret gibi soyut konularda ilham, bilim insanların ufkunu açabilmektedir.

3.4.1.2. Gaybilik

İslam'a göre maneviyatın bir diğer unsuru olan gayb, isim, fiil ve sıfat olarak Arapça'da "gizli kalmak, gizli olan, görünmemek, gizlenmek, görünmeyen, uzaklaşmak, gözden kaybolmak bilinmeyen" anlamlarına gelmektedir. Master halinde ise "gizlenen, hazırda olmayan bulunmayan şey" manasında isim veya sıfat olarak kullanılmaktadır (İslam Ansiklopedisi, 1996, s. 404-409).

Burada kullanılan gaybilik kavramı ise İslam'ın temel itikadı esaslarından olan "gaybe iman" olarak kullanılmaktadır. Bir başka ifadeyle gaybilik, duyularla genelde idrak edilemeyen, mantıki desteğe rağmen yine de rasyonel akıl ile tam olarak bilinmeyen ancak akli veya İlhami süreçteki düşünce aşamaları sayesinde varlığına kalben ve itikaden inanma durumudur. Metafizik boyutuyla gaybi varlıkların başında bizzat varlığı zorunlu olan Yaratan gelmektedir. İslam'a göre imanın ilk aşaması, Allah'ın zat ve sıfat keyfiyetlerinin çerçevelediği mutlak varlığına inanmaktır. Allah, ilahi kudretiyle, fizik ötesi ve fizik âlemiyle devamlı münasebet içinde ve her an yaratma ve yönetme halinde olduğu halde fiziki özelliği ve yapısı yönüyle insan idraki için meçhuldür yani gaybtir. Zatı ve mahiyeti itibariyle bilinmeyen Allah'a inanmak, bizzat bütün diğer görülmeyenlere yani gayb âlemlerine ve varlıklarına da inanmak anlamına gelmektedir. İnsanlar, Allah'ın zatını ve mahiyetini bilemez ancak O'nu eserleri ve eserlerin delalet ettiği sıfatları (isimleri) ile tanıyabilmektedir. Allah'ın eserleri isimlerine, isimleri sıfatlarına, sıfatları ise zatına işaret etmektedir. Zatı ile birlikte olan Esmâ-ül Hüsna (Allah'ın en güzel isimleri), zatı gibi ezeli ve ebedidir (Karagöz, 2005, s. 151-162).

Kuran'ın birçok ayetinde müminler, gayba inanan kişiler olarak nitelendirilmektedir. Buna örnek olsun diye şu ayet gösterilebilir: "Onlar (müminler) gayba (görmediklerine) inanır, namazı kılar ve kendilerine verdiğimiz rızıktan başkalarına verir. Yine onlar, gerek sana (peygambere), gerekse senden önce indirilen kitaplara inanır ve ahiretten hiç kuşku duymaz" (Kuran, Bakara: 2/1-5).

Ayette de ifade edildiği gibi Müslümanlar, ahirete de inanmaktadır. Bu yönüyle ahiret de yine görülmeyene yani gayba inanmaktır. Mantiki silsile içinde düşünüldüğünde ahiret bağlamında dirilme, mahşer (hesap günü), cennet ve cehennem de mahiyetleri itibariyle birer gaybtir.

Kuran, gaybe inanmanın, gaybın mahiyetinin tümünü aklen bilmek anlamına gelmeyeceğini ayrıca belirtmektedir. Aşağıdaki ayetler, gaybın haddizatında bütünüyle Allah'ın bilgi kapsamı ile kuşatıldığını ve insanlığa gayb hakkında az bilgi verildiğini göstermektedir: “Gaybın anahtarları O'nun (Allah'ın) yanındadır. O'ndan başkası bilemez” (Kuran, Enam: 6/59). “Size çok azı dışında bilgi verilmemiştir” (Kuran, İsra: 17/85).

İnsanın bilgiye ve hakikate ulaşmak için kullandığı duyuların ve zihni (akli) süreç ve fonksiyonların aracılığıyla bilinemeyen olağanüstü bir olgu olarak gaybilik, meta fizik âlemin manevi varlıklarına yönelik olacağı gibi (melek, cin vb), fizik âleminin insan idraki ve bilgisi dışında kalan bütün uzantıları ile de yakından ilişkilidir. Özellikle fizik ötesi varlık anlayışı konusunda insanın normal şartlarda idrak ve bilgi kapasitesi yeterli olmadığından, ilham, keşf ve rüya yoluyla elde edilen bilgilerin bireyselliği ve dolayısıyla yanılma payının olması ihtimaline dayanılarak, bilimsel kabul edilmediğinden pozitivist bilim dünyası, bu manevi ve gaybi konulara tatmin edici yanıt vermekten uzak kalmaktadır (Karagöz, 2005, s. 200).

3.4.1.3. Fıtrilik

Fıtrat kelimesi, yarmak, ikiye ayırmak; yaratmak, örneği olmayan bir şeyi icat etmek manalarına gelen “fatr” kökünden isim olup ilk yaratılış, belli yetenek ve yatkınlığa sahip oluş gibi anlamlar taşımaktadır. Fıtrat, ilk yaratılış anlamına geldiğine göre bir bakıma mutlak yokluğun yarılarak, içinden varlığın çıkması şeklinde de telakki edilmektedir. Bu bağlamda fıtrat, ilk yaratılış anında varlık türlerinin temel yapısını, karakterini ve henüz dış tesirlerden etkilenmemiş olan ilk durumlarını belirtmektedir. Fıtratta yaratılanın plân ve programı gibi, mahiyeti ve hedefi de Fatır (Yaratan) tarafından bilinmektedir. Bu plân ve ona ilişkin bilgi, yani fıtrat, saf ve berrak, yaratış ve yaratılış, gerçek ve katıksız bir tabiattır (Öztürk, 1990, s. 45).

İslami yaklaşımla Allah, canlı cansız her varlığı fitrat yani evrensel hakikat üzere yaratmıştır. Buna göre her varlık, evrensel hikmetlerine uygun bir şekilde yaratılış görevlerini yerine getirmektedir. Her varlık, her nesne fitratları sonucu olarak kendi var oluş programları doğrultusunda fiiller ortaya koymakta ve(ya) etkinlikte bulunmaktadır. Nitekim ilgili ayet buna işaret etmektedir: “De ki: Herkes kendi uyarına (fitrî programına) göre hareket eder. Ama kimin daha doğru yolda olduğunu Rabbin daha iyi bilir” (Kuran, İsrâ: 17/84).

Allah'ın bir isminin de Fatır olması gereğinin manevi bir yansıması olarak canlı ve cansız bütün varlıklar, fitri yaratılış programlarına uygun bir tarzda hareket etmektedir ki bu İslami deyimle “kulluk” olarak izah edilmektedir. Dolayısıyla bütün nesne ve varlıklar, evrensel boyutuyla fitrat/doğa yasalarına tabi olmaktadır. Âdetullah, Sünnetullah veya Fitratullah diye tabir edilen yaratılış yasaları, bütün evrende geçerliliğini korumaktadır. Bu bağlamda bilimsel bir açıklama ile yer çekim kanunu, suyun kaldırma kanunu gibi doğa yasaları haddizatında fitratın belirlediği normlardır.

Buna benzer bir şekilde toplumsal ve bireysel boyutuyla fitrat, toplumların ve insanların yaratılışlarına ayarlanmış “bir gizli el” ile meydana getirilmiş kanunlardır. İnsan fitratına nakşedilmiş ilahi kanunlardan biri de herhangi bir dine mensup olmadığı halde inançsız gibi görünen insanların bile maneviyata ve iyilik yapmaya yatkın olmalarıdır. Daha geniş bir ifade ile korku, arzu, istek, talep, sevinç, gözyaşı, utanma, pişmanlık gibi insani/vicdani duygular da fitratın vazgeçilmez özelliklerindedir. Buradan yola çıkarak İslam, her şeyi yoktan var eden, yeri ve göğü tanzim eden Allah'ın varlığını ve hükümrانlığını, evrensel nitelik taşıyan ve ilahi yasalarla belirlenmiş olan fitratın özünde ve yansımalarında olduğunu ilan etmektedir. Dünya toplumlarının ekseriyeti bu hakikati idrak edemese de Kuran, on dokuz yerde “fatr” kökünden türemiş fiil ve isimler ile bir ayette de bizzat fitrat kelimesini kullanarak, bu gerçeği şu şekilde beyan etmektedir:

“O halde yüzünü bir Hanîf olarak dine (İslam'a), Allah'ın o Fitratına çevir ki, O, insanları onun (İslâm dininin) üzerine yaratmıştır. Allah'ın yaratışını değiştirmek olur şey değildir. İşte doğru ve sabit din budur, lâkin insanların ekseriyeti bilmezler!” (Kuran, Rum: 30/30).

İslam dini, insanlara fitratı değiştirmek veya bozmak için değil tam tersine fitratta gizli olan manevî kaynakları bulmalarını ve bunlarla manevi yolculuğa çıkmalarını tavsiye etmektedir. Kaldı ki İslam peygamberinin açıklamalarına göre “dünyaya gelen her insan, fitrat (evrensel ilahi yasalar) üzere doğmaktadır” (Buhârî, Cenaiz, 79).

İslam’a göre Allah, fitri kanunları yarattığında her insanın başlangıçta tertemiz olan ruhuna Yaratanını ve hakikati öğrenebilmesi için, bazı temel manevi özellikler koymuştur. Dolayısıyla bu hadis, bizlere insanlarda din duygusunun, inanma ihtiyacının, maneviyata yakın olmanın ve hakikati keşfetme merakının fitri olduğunu göstermektedir.

Nitekim fitrat tahrip edilmedikçe insan ruhunun yaratılış itibarıyla Yaraticısına bir eğilim göstermekte olduğu bilimsel yönden de teyit edilmektedir. Hz. Peygamberin, mezkur hadiste geçtiği ifadesiyle fitrat üzerine doğan çocukların daha sonra sosyal çevre etkisiyle farklı dinlere, inançlara yöneldiğini açıklarken, bir dünyevi gerçeğin altını çizmektedir. Buna göre insanların tabii, asli ve fitrî dini İslam olmakla beraber birçok insan, dünyevileşme sürecinde bu fitri eğilimini zamanla kaybetmekte ve(ya) başka inanç sistemlerine kaymaktadır (İslam Ansiklopedisi, 1996, s. 47–48).

3.4.1.4. Kaderilik

Kader, gücü yetmek, bir şeyin hacmini ve şeklini belirlemek, bir nesneyi biçimlendirmek, bir şeyi başka bir şeyle mukayese etmek gibi değişik anlamlar taşımaktadır. Terim olarak kader (takdir), Allah’ın bütün nesne ve olaylarıyla kâinatı ezelde planlaması demektir (Topaloğlu vd. 2004, s. 143).

İslam’a göre bir Müslüman, kadere inanmak mecburiyetinde olduğu için, kader, imanın bir parçasıdır. Bir başka ifadeyle bir Müslümanın manevi dünyasında kaderilik, kadere bağlılıktır. Bu bağlamda bir Müslüman, Allah’ın evrende insanın iradesine bağlı olsun veya olmasın her şeyi bilip planlamış olduğuna ve bu ilahi plana göre her şeyi uyguladığına inanmaktadır. Bununla birlikte bilinçli bir Müslüman ne sorumluluklarını kadere yüklemeli ne kaderci bir yaklaşımla olayların karşısında pasif bir tutum sergilemeli, ne de kendini putlaştırırcasına her şeyi kendi iradesiyle yaptığını iddia etmelidir.

Bunun yerine bilinçli bir Müslüman, iradesini akli, vicdani ve kalbi duygularını dinlemek suretiyle aktif bir pozisyon almalı, sebepleri ihmal etmeksizin tedbirlere başvurmalıdır. Müslüman, zor anlarda bile durumunu düzeltmek için her türlü gayreti göstermeli, istediklerinin olması yönünde ısrarla dua etmeli, sonra da elinden gelen her şeyi yapmış olmanın gönül rahatlığıyla sonucunu sabırla Allah'tan beklemelidir.

İnsan, hangi yönde cüz-i iradesini kullanırsa kullansın, sonuç istediğine yakın veya ondan tamamen farklı da olabilmektedir. Çünkü İslam inancına göre kişi, iradesiyle ancak Allah'ın dilediğini yapabilmekte veya değiştirilmesini istediği herhangi bir şeyi Allah'ın izniyle ancak kısmen veya tamamen değiştirebilme gücüne sahip olmaktadır. Çünkü gerçekte insan iradesi, Allah'ın küllî iradesi ile kuşatılmıştır. İlgili ayet, açıkça bu ilahi hakikate işaret etmektedir: “Allah dilemedikçe, siz hiçbir şey dileyemezsiniz (yapamazsınız)!” (Kuran, İnsan: 76/30).

Bilinçli bir Müslüman, Allah'ın Kadir ismini hatırlayarak, Allah'ın istediğini istediği gibi yapmaya gücü yettiğini bilmektedir. Nitekim Kuran'ın pek çok ayetinde bildirildiği gibi, gerçekleşen her olay, Allah'ın iradesi ve bilgisi dâhilindedir ve O'nun "Ol" demesiyle her şey anında meydana gelmektedir (Karagöz, 2005, s. 354).

İslam inancına göre Allah, istediğini istediği gibi yapmaya güç yetirendir. İşte kaderlilik anlayışında da Allah'ın mutlak iradesinin geçerliliğine teslimiyet inancı hâkimdir. Bilinçli bir Müslüman, bu duruma rıza göstermekte ve dolayısıyla kadere boyun eğmek suretiyle mutlak kudret sahibi olan Allah'a bağlılığını ilan etmektedir.

3.4.2. Maneviyatın Somut Tezahürleri

İslam dini, maneviyatı teorik bir bilgilendirme şeklinde sadece duygu, düşünce ve inanç boyutuyla ele almakla yetinmemektedir. Maneviyata dayanan duygu, düşünce ve inanç, ahlaki bir tutum ve davranışa dönüştüğünde bir başka ifadeyle gerek duygu ve inanç gerekse güzel davranış beraberce yükseldiğinde kişide manevi/dini bilinç geliştirmekte ve sosyal sorumluluklarına da vakıf olmaktadır. Bu manevî gelişim, psikolojik açıdan bir şahsiyet bütünlüğü sağladığı gibi, sosyolojik yönden de bir sosyal varlık olan inançlı insanın toplumla barış içinde yaşamasına yardımcı olmaktadır. Maneviyatını somut olarak bilinçli bir düzeyde yaşayan bir

Müslümanın şahsiyeti, toplum ve çalışma hayatında ferdilik ve sosyallik yönleri ile dengeli bir gelişmektedir (Toplamacıoğlu, 1975, s. 192).

Doğu ve Batı kültüründe maneviyat ekseninde geliştirilen genel anlamda ibadet, özel mahiyetiyle meditasyon kavram ve uygulamalarının en son tevhit dini olan İslam'da olmaması düşünülemez. Zengin bir maneviyat yelpazesine sahip olan İslam'ın bireye yönelik pratik ibadet türlerinin başında meditasyon anlamında tefekkür/tezekkür ve yogaya benzerliği sebebiyle namaz gelmektedir. Tezin mantıksal çerçevesine uygun olarak bu iki manevi açılım, dikkat(lilik) unsuruna da vurgu yapılarak somut olarak burada açıklanacaktır.

3.4.2.1. Tefekkür ve Tezekkür Anlamında Meditasyon

Türkçede kök itibariyle meditasyon kelimesi bulunmasa bile bunun hemen hemen eş anlamlısı olan “fıkr” kökünden türemiş ve “derin düşünme”, “düşünüş”, “düşünce”, “derince mülâhaza” anlamlarına gelen tefekkür kelimesi çok yaygın olarak bilinmektedir. Bir zihni faaliyet olarak tefekkür, dikkatlerin bir noktaya teksif ve temerküzüdür. Anlam içinde, fikri, zihni ve manevi yönden derinleşme anlamını da taşıyan tefekkür, bilginin ışığı ile hayatın ve hakikatin bütünlüğüne yönelmeyi hedefleyen derin düşüncedir. Bu âlemde yaratılmış olan her şeye zihin yormak, yaşanan ve görülen hadiseleri düşünce süzgecinden geçirmek ve bunlardan ibret almak, tefekkürün asıl gayesidir. Tefekkür sayesinde kişi, yeni idrak boyutları kazanmakta ve zincirleme olarak geniş zihni ufuklara dalmak suretiyle sezgi gücünü yani basiretini artırmakta ve Allah'ı yakinen tanıma anlamına gelen marifetullah düzeyine çıkabilmektedir (İslam Ansiklopedisi, 1994, s. 53-57).

Kuran, tefekkür kavramını fiil şeklinde 18 ayette kullanmakta ve insanları düşünmeye davet etmekte ve düşünenleri övmektedir (Karagöz, 2005, s. 641). Allah, ilk başta hangi dine veya inanca mensup olurlarsa olsunlar insanlardan Kuran hakkında tefekkür etmelerini istemektedir.

“O peygamberleri apaçık delillerle ve kutsal metinlerle gönderdik. İnsanlara indirdiklerimizi kendilerine açıklaman için ve (ola ki üzerinde) tefekkür etsinler (düşünürler) diye sana da (Ey Muhammed), uyarıcı kitabı (Kuran'ı) indirdik.” (Kuran, Nahl: 16/44).

Bunun dışında Kuran, geçmiş toplumların hayat hikâyeleri, göklerin yaratılışı, güneş, ay, gece, gündüz, yer, gök, kara, deniz ve diğer varlıkların insanın hizmetine verilmesi, hayvanların ve bitkilerin var edilişi ve benzeri misaller anlatıldıktan sonra bütün bunlarda düşünen toplumlar için ibretler bulunduğunu açıkça bildirmektedir. İnsanlar, bütün bunlar üzerinde objektif olarak düşündüğünde bu âlemin bir yaratıcısının olduğunu ve O'na ibadet edilmesi gerektiğini manen ve aklen idrak edebilecek kıvama gelebilmektedir.

Nitekim Kuran, “Bu temsilleri biz insanlar için veriyoruz. Umulur ki tefekkür ederler” (Kuran, el-Hıcr: 59/21) ayetinde belirttiği üzere Allah hem kendisi hakkında hem de yarattıkları hakkında düşünülmesini arzu etmektedir. Bu bağlamda Kuran diliyle tefekkür, düşünmenin yanında kalben akletmek, öğüt/ibret almak ve Yaratan'ı tanımak/bilmek ve O'na verdiği nimetlerinden ötürü şükretmek anlamlarına da gelmektedir (Kuran, Nahl: 16/11-14).

İslâm'a göre tefekkür, duygusal (enfüsi) ve afâki (objektif) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Enfüsi/duygusal tefekkür, insanın nefsi, ruhu, hisleri, tutumları, kişisel özellikleri, huy ve bazı halleri (cimrilik, haset, su-i zan, gurur, kibir vb.) üzerinde detaylı, ince ve derin düşünmesi, kendini ciddî olarak yoklaması ve eğer varsa, kötü vasıflarını veya huylarını, erken safhada ortadan kaldırmaya yönelik girişimlerde bulunmasıdır. Afâki (objektif) tefekkür ise nefsin ve ruhun haricindeki kâinat ve içindeki hadiselerle yönelik genel ve sathî düşüncelerdir. Objektif olarak gözle görülen kâinat kitabı ile Kuran ayetlerini düşünmek, aynı zamanda manevî bir düşünce yolculuğudur.

İslam'da tefekkür, birçok yönüyle önemsenmektedir. Çünkü tefekkür, insanı taklitçilikten uzaklaştırmakta ve insan dimağında yeni ve orijinal fikirlerin doğmasına yardımcı olmaktadır. Tefekkür edebilen bir Müslüman, kendi öz benliğine sahip çıkarak, başkalarını taklit etmek yerine bilinçli olarak, inandıklarına bağlı kalarak, başkalarına doğru bildiği yolu veya hakikati gösterebilmektedir. Çünkü tefekkür, kişinin muhakeme, mantık ve idrak kapasitesini güçlendirmektedir. Tefekkür sahiplerinin genelde sezgi yetenekleri de gelişmiştir (<https://sorularlailslamiyet.com/kaynak/tefekkur>, Erişim: 29.08.2020).

Tefekkür, ayrıca ibadet hükmündedir. İbn-i Abbas'a göre hikmeti ayakta tutan tefekkürdür. İbrahim Ethem'e göre tefekkür, aklın sadakasıdır. Hz. Muhammed'in ifadesiyle "Bir saat tefekkür, bazen bir yıllık (nafile) ibadetten daha hayırlıdır." (Suyuti, 2014, s. 127).

İlahiyatçı Profesör Hasan Kâmil Yılmaz'a göre (objektif) tefekkür (1998, s. 5), önce zihinsel bir faaliyet olarak başlamakta ancak düşünce sürecinde bu zihinsel eylem, kalbi/ruhi bir fonksiyon haline yani tezekküre dönüşmektedir. Tezekkür ise insanın daha önce sahip olduğu halde aklen/zihnen kaybettiği/unuttuğu şeyi kalben/ruhen yeniden bulmasıdır. Dolayısıyla tezekkür, maneviyatı perdeleyen engellerin ortadan kalkması ile fitraten var olan ruhi cevherin/imanın keşfidir. Bu manevi keşif, marifet olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla objektif niyetlerle, ihlasla ve devamlı olarak yapılan tefekkür sürecinde kişi, tezekkür olarak ifade edebileceğimiz daha derin bir manevi düşünce boyutuna erişebilmenin bir sonucu olarak tevhit ve marifet hakikatini idrak edebilmektedir.

İslam'a göre marifet ise (Karagöz, 2005, s. 409), Yaratıcı ve onun isimlerini/sıfatlarını, kudret ve iradesinin geçerliliğini hakkıyla bilme, tanımadır. Bir başka ifadeyle, kişinin nefsini, Rabbini, dünya ve ahiretini bilmesidir (Marifetullah). Buna göre, Yaratıcı'yı tanıyan, ona can-ü gönülden bağlanan ve dolayısıyla kendini tanıyan herkes marifet ve(ya) irfan sahibidir, yani ariftir.

3.4.2.2. Bedensel ve Zihinsel/Manevi Eylem Biçimi Olarak Namaz

Arapça "salat" kelimesi ile ifade edilmekte olan namaz, lügatte dua (Allah'a manevi yöneliş) ıstılahta (terim olarak) belli rükünler (erkan-ı malume) ve özel davranışlar (ef'al-i mahsusa) içeren bir ibadet türüdür (Şentürk, 2008, s. 86).

Bir başka deyişle, namaz, Kuran'dan belirli sureler okunması açısından zihinsel/manevi türde bir ibadet biçimi olduğu kadar bedenen yerine getirilmesi gereken bazı hareketlerden (rükû, secde, kıyam vb.) ötürü de aynı zamanda evrensel bir kıyaslama ile yoga türü fiziksel bir ibadet türüdür.

İslam dininde namaz, imanın esası olan şهادetten sonra hemen sonra zikredilmesi açısından önemi büyük olduğu kadar ifası bakımından akli yerinde olan her Müslüman için farzdır. Hz. Muhammed'in bizzat kendi ifadelerine göre "İşin başı İslam'dır, onun da direği de namazdır." (Tirmizi, İman, 8).

Bizzat Allah, insanlardan kendisine sürekli olarak namaz kılınmasını istemektedir. Nitekim Kuran'da Allah, şöyle buyurmaktadır: “Şüphesiz ki Ben; Allah'ım! Benden başka hiçbir ilâh yoktur. Öyleyse sadece Bana ibadet et ve Beni anmak için namaz kıl!” (Kuran, Tâhâ, 20/14).

Namaz, diğer maneviyat odaklı uygulama türlerine göre, devamlı bir şekilde tekrarlanan (periyodik), sosyal statüsü ne olursa olsun her Müslümanın yapabileceği ve şahsiyetin gelişmesinde ve olgunlaşmasında, konsantrasyon bağlamında manevi/zihni dikkat(lilik) yeteneğinin artmasında daha etkili bir ibadet biçimidir. Çünkü namaza zihnen/kalben ve bedenen yönelmek ve kendini ona ruhen vermek, Allah'ın bir emrinin yerine getirmenin sorumluluğunu ve bilincini artırmaktadır. Nitekim Peygamberin sözüne göre namaz kılarken, Allah'ı görüyormuşçasına ibadet etmek (Buhari, İman, 37), aslında namazda dikkatleri tamamen gaybi âleme (Allah'a ve ahirete) çevirmek anlamına gelmektedir.

Müslüman, namaz kılarken Allah'ı görmediği halde görüyormuşçasına ibadet etmesinin esprisi, Allah'ın kendisine ibadet eden kişiyi görmesine dayanmaktadır. Kuran'a göre böyle bir manevi atmosferde kılınan namaz, huşu (manevi saadet) içinde yapılan bir ibadet ile eş anlamlıdır (Kuran, Müminun, 23/12).

Namaz kılan şuurlu Müslümanlar, Allah'ın huzurunda bulunmanın manevi sırrına erişme imkânını elde ettikleri için, sükûnet içinde gönüllerinde bir manevi rahatlama hissedebilmektedir. Bu içlerindeki huşu, ibadet sürecinde bütün uzuvlarına yayılmakta, dikkat tamamen Yaratan'a yöneldiği için, zihinlerdeki bütün dünyevi meşguliyetler silinmekte, periyodik olarak ifa edilmesine bağlı olarak namaz dışında da tutum ve davranışlarını olumlu yönde etkilemektedir (Şentürk, 2008, s. 90).

Namaz kılan şuurlu bir Müslüman, ibadetini huşu yani Allah'a saygı çerçevesinde yaptığı için, bunun bir sonucu olarak ibadetin manevi zevkine de varacaktır. Çünkü İslam'a göre “kalpler, ancak Allah'ı anmakla sükûnet bulmaktadır” (Kuran, Ra'd, 13/28). İşte namaz da, kişinin huşu içinde Allah'ı anma fırsatını verdiği için, kalbi rahatlama duygusu ile kişinin stresten uzaklaşması mümkün olmaktadır.

Ancak namaz, bireysel manevi fayda sağlamanın ötesinde başka sosyal avantajlar da sağlamaktadır. Sürekli olarak kılınan namaz, kişinin nefsanî/vicdani

kontrol mekanizmalarını da güçlendirdiği için, toplum ve çalışma hayatında ahlaki ve sosyal bir tutum ve davranış sergilemesine de yardımcı olmaktadır. Nitekim ayette buna işaret edilmektedir: “Gerçekten namaz, (kişiyi) hayasızlıktan (edepsizlikten) ve kötülükten alıkoymaktadır.” (Kuran, Ankebut, 29/5).

Namaz üzerine gerçekleştirilen birçok araştırma, ibadet sırasında yapılan hareketlerin insan sağlığına iyi geldiği ortaya koymaktadır. Namaz kılmanın, bilhassa kalp ve omurga sağlığı için, fayda sağladığı belirlenmiştir. Bunun yanında namaz esnasında Kuran’dan surelerin okunması, namaz sonrası tesbih çekilmesi ve kişinin tefekkür etmesi, özellikle düzenli olarak beş vakit namaz kılan bir Müslümanın hafıza ve dikkat toplama gücünü arttığı belirlenmiştir.

Namaz kılmak, kişinin hem manevi hem de sosyal hayatını olumlu yönde etkilemektedir. Düzenli ve ihlaslı bir şekilde namaz kılan kişi, yüksek ruh sağlığı ve manevi farkındalığı ile toplumda karşılaştığı zorlukları ve engelleri sabır ve metanet ile daha kolay aşabilmekte, stres ve öfkesini kontrol ederek, her işinde daha temkinli, tedbirli ve dikkatli olabilmekte, başkalarını Allah için sevebilmekte ve affedebilmektedir. Bir başka ifadeyle, “kendini Allah’a karşı sorumlu hisseden bireyler, İslam dininin hassaten üzerinde durduğu affedici, alçakgönüllü, tevazu sahibi olma, kendi dışındaki bireyleri anlama ve onlara odaklanmada” yüksek manevi farkındalık sayesinde daha başarılı olabilmektedir (Gök, 2019, s. 156).

Namaz ve tefekkür gibi ibadetlerle elde edilen manevi farkındalık sayesinde işgücü niteliğine sahip olan bir kişi, çalışma hayatında da gerek dikkat(lilik), gerek performans gerekse stresle mücadelede etkin bir rol üstlenebilmektedir.

3.5. İslam’da Dikkat(lilik) Kavramının ve Eğitiminin Genel Çerçevesi

3.5.1. İslam’da Dikkat(lilik) Kavramına Yakın Kavramlar

Dikkat(lilik) kavramı, itina, ihtiyat, tedbir gibi zihinsel olarak birçok başka kavramı çağrışmakta olduğu gibi kendi içinde bazı hususiyetler de barındırmaktadır. Örneğin bir hususta dikkatli olabilmek için, kişinin incelik göstermesi ve o meseleye önem verip ihtimam ile ele alması gerekmektedir. Çünkü ifade edildiği üzere dikkat(lilik), hayatın, nesnelere veya hadiselerin bazı yönlerine odaklanma ve bunların üzerinde zihinsel ve duygusal yoğunlaşma eylemidir. Kişi, bir hadiseyi/konuyu daha iyi kavrayabilmek için, hadisenin/konunun tümü veya bir

parçası üzerinde zihinsel gücünü toplaması gerekmektedir. Ancak kişi, bu zihinsel gücünü toplarken, aynı zamanda sükûnetini de korumalıdır ki telaş, endişe ve acelecilik olmasın. Bir işte gerektiğinden fazla acele etmek hem dikkati dağıtmakta hem de neticeye ulaşmakta yeni engeller çıkartabilmektedir. O halde dikkat(lilik) kavramının bir tamamlayıcısı unsuru olarak gerek içinde bulunana gerekse onu çağrıştıran diğer kavramları da bilmekte fayda vardır.

3.5.1.1. İhtiyat

İhtiyat, sakınma, ileriye düşünme, tedbirlik ve işlerde basiret üzere bulunmak anlamlarına gelmektedir. Bir başka deyişle bir işin ilerisini düşünerek, basiretkarâne harekette bulunmak anlamına gelen ihtiyat, istenilmeyen bir hâle düşmemek için bazı hususlarda ihtiraz, yani çekinceli davranış ve kaçınmada bulunma keyfiyettir (İslâm Ansiklopedisi, 2000, s. 577-579).

3.5.1.2. Teenni

Teenni, sözlük olarak “beklemek, gecikmek, sebat etmek, düşünüp taşınmak” anlamlarına gelmekte ve kavram olarak da “acelecilikten sakınmak, hilim (yumuşak huyluluk), akıllı ve ağır başlı hareket etmek, vakar, sabır ve sebatkârlık” olarak tanımlanmaktadır. Teenni, hemen her hususta temkin ile hareket etmek, yavaş, düşünceli ve tedbirli davranmaktır. Bir başka anlamı ise “akıl öğrettiği her şeyi, ihtirasa ve telaşa kapılmaksızın, dikkatle ve rikkatle yerine getirmektir.” Teenni, acele etmeksizin işi dikkatle ve önünü sonunu düşünerek, başkalarına zarar vermeden yapma eylemi olduğu için, aynı zamanda kişinin, sosyal çevreye karşı bir sorumluluğunu da hatırlatmaktadır. Teenni ile hareket eden bir insan, doğru bildiği yolda ihtiyatlı ve tedbirli yürüyeceği için, iyi bir netice elde etme imkânını da elde edebilmektedir (İslâm Ansiklopedisi, 2011, s. 270-271).

Teenni kavramının zıddı, dikkatsizliği de içinde barındıran acelecilik kavramıdır. İslam Peygamberi Hz. Muhammed ise “Teenni Allah’tan, acelecilik şeytandandır” (Tirmizî, Birr, 65) ifadesiyle teenninin rahmani/manevi, aceleciliğin ise şeytani/nefsani boyutuna işaret etmiştir. Madem teenni ile hareket etmek, rahmanidir o halde teenni ile yapılan işler de neticeye ulaşmaya elverişli olmaktadır. Nitekim Hz. Muhammed, yine bu bağlamda şu sözleriyle bu gerçeğe parmak basmaktadır: “Bir işi yapmak istediğinde teenni ile hareket et ki, Allah o işte sana bir çıkış yolu gösterecek” (Celaleddin es Suyuti, 2015, C: 1. No/s. 244).

3.5.1.3. Rikkat

Rikkat, kelime olarak incelik, naziklik, acımak manalarına gelmektedir. Kavram olarak “kalbin, harici bir sebep ve tesirle aniden harekete geçmesi ve hassasiyet göstermesi” anlamına gelmektedir. Bir başka tanıma göre rikkat, “manevi duyguları bertaraf edebilecek her türlü riske karşı kalbi/manevi uyanıklık göstermek ve gönül âleminde dikkatli olmak”tır. Rikkat sayesinde kişi, bilinçli bir şekilde zihinsel/ruhsal faaliyetlerini bir konuya temerküz etmek suretiyle yeni idrak boyutlarına kavuşabilmektedir. Dolayısıyla rikkat, şuur üstü ve şuuraltı süreçlere yol açan bir tefekkür hâlidir (<https://www.eansiklopedi.com/rikkat-ne-demek-rikkat-anlami-nedir/>, Erişim: 25.08.2020).

3.5.1.4. Basiret ve Feraset

TDK’ya göre basiret, “gerçekleri yanılmadan görebilme yeteneği, uzağı görüş, sezış, anlayış, kavrayış, sağgörü ve vizyon”dur (<https://sozluk.gov.tr/>, Erişim: 10.08.2020). Türk toplumunda daha çok “ileri görüşlülük” olarak bilinmekte olan basiret, hakikati ve var olan şeylerin değerlerinin doğrudan doğruya bilip kavramayı sağlayan bir melekedir. Çalışan/araştıran bir insanın, bir konunun/işin gerçeğini hem kalben hem de aklen hissedebilmesi/anlayabilmesi için şüphesiz dikkat/rikkat ve özellikle feraset, yani TDK’ya göre (derin) “anlayış, sezış, sezgi” (<https://sozluk.gov.tr/>, Erişim: 22.08.2020) gerekmektedir.

Her ne kadar feraset, sözlükte “zihnen uyanık olmak” anlamına gelse de daha geniş kavramsal açılımıyla “görüş, zan ve idrakte, tecrübe ve deliller vasıtasıyla dikkatle bakıp isabet etmek” ve “bir şeyi çabukça anlama kabiliyeti göstermek” anlamlarına gelmektedir. Feraset, sebebi tam olarak bilinmemekle beraber, bir nevi 6. his ve(ya) bir ilham eseri olarak insanın içine doğan sezış veya duygudur. Bir işi dikkatlice ve doğru yapabilmek için, feraset sahibi olmak kişiye büyük bir avantaj sağlamaktadır çünkü feraset, kişiye temyiz ve teşhis edebilme yeteneğini vermektedir.

Maneviyat temelli dikkat(lilik) eğitiminde feraseti geliştiren tekniklerin de bulunması, eğitimin niteliğine, kalitesine ve neticelerine olumlu katkıda bulunacağı muhakkak gözüyle bakılabilir. Bu doğrultuda iki farklı feraset geliştirici programdan bahsedilebilmektedir:

a) Riyazi (Kesbi) Feraset: Genellikle keskin bir zekâ ve üstün sezgi gücüne sahip olan kişilerin, sıkı bir meditasyon, perhiz ve çile sonucu, ruhsal ve düşüncel yönlerini güçlendirebilme ve herhangi bir kişi veya olay hakkında isabetli tahminler yapabilme becerisidir. Bir başka ifadeyle kesbi feraset, bilimle, insan tabiat ve psikolojisini bilmek ve geliştirmek suretiyle herkesin gayret ile elde edilebileceği bir sezgi gücüdür.

b) İlahi Feraset: İslâm'a göre ilahi feraset, Yaratanın, daha çok kalbi temiz iman sahibi olan bir kişinin kalbine attığı bir nur ile kulun hakkı batıldan, doğruyu yanlıştan, faydalıyı zararlıdan ayırabilmesi ve muhataplarının karakterlerini teşhis edebilmesidir. (Bir Hadis-i Şerifte, bununla ilgili olarak şöyle ifade edilmektedir: “Müminin ferasetinden sakınınız, zira o Allah'ın nuru ile bakar” (Celaledin es Suyuti, 2015, C: 1. No/s. 24). Henüz ortaya çıkış sebebi tam olarak bilinmemekle beraber ilahi ferasetin, ilham eseri veya Allah vergisi olduğuna inanılmaktadır.

3.5.1.5. Rıfk

Şiddet, kabalık ve sertliğin zıddı olan rıfk, yumuşaklık, mülayimlik, yumuşak başlılık, nezâket, yumuşak muamele etmek, temkinli tutum ve davranış sergilemek anlamlarına gelmektedir. Toplum içinde ve insani ilişkilerde rıfk ile hareket etmek, kişilere karşı dikkatli davranmak anlamına da geldiği için, rıfk, sosyal barışın tesisine de yardımcı olmaktadır. Ahlaki bir fazilet olan rıfk, özellikle sert ve katı yürekli insanlara karşı uygulandığı zaman, bu gibi sert mizaçlı insanlar dahî yumuşamakta, kalplerinde sevgi ve dostluk hisleri uyanmakta ve sosyalleşme sürecine topluma daha rahat kazandırılabilir (İslam Ansiklopedisi, 2008, s. 51-52).

Dikkat(lilik) eğitimi çerçevesinde rıfk egzersizleri de uygulandığında daha önce sert mizaçlı olan kişiler de yumuşak ve nazik davranış biçimlerini öğrenebilmekte ve uygulayabilmektedir. Böylece rıfk sayesinde, işlerini daha dikkatli yapabilme imkânına kavuşmaktadır.

3.5.2. İslam'da Dikkat(lilik) Kavramının Spiritüalizmden Farkı

Batı literatüründe geçen ve İngilizce bir kelime olan “Sprituality”, Türkçeye başta maneviyat olmak üzere ruhsallık, tinsellik veya spiritualite gibi kelimelerle tercüme edilmektedir. Ne var ki bazı akademik çalışmalarda görüldüğü üzere “Sprituality” kelimesini ruhçuluk olarak tercüme etmek, kafa karışıklığına ve

dolayısıyla anlam karmaşasına yol açabilmektedir. Çünkü ruhçuluk, Batı dünyasında “Spiritüalizm” olarak algılanmakta ve bu kavram da “Sprituality” ile karıştırılmaması için, İngilizceye bağlı kalarak ya Türkçeye Spiritüalizm/Spiritisizm veya Mistisizm olarak tercüme edilmelidir.

Kutsalın doğrudan tecrübesi anlamında yeni dini/mistik hareketlerde sıkça görülen mistisizm, genel anlamda ruhun aşkla Tanrı’ya veya mutlak varlığa bağlanması hâlidir. Mistik akımlar, keşif, sezgi veya ilham yoluyla Tanrıyla, kutsalla veya manevi âlemlerle doğrudan iletişim kurarak, hakikate ulaşmayı ve ruhen aydınlanmayı amaçlar. Tanrıyla kurulan ilişkiler mahremlilik ve gizlilik ekseninde cereyan ettiği için, dış dünyadan soyutlanma da çoğu zaman esastır (Kirman, 2004, s. 153-154).

Çeşitli formlar altında dinlerin ve mezheplerin (Hıristiyanlık, Yahudilik, Kabbalah) ve özellikle Uzak Doğu felsefelerinin (Budizm, Hinduizm, Yoga, Meditasyon, Nefes alma egzersizleri, Ayurveda vb.) içindeki mistik programlar, ruh- nefis-beden mekanizmalarını kullanılarak, kişinin maddi ve manevi yönden rahatlamasını sağlamaktadır.

İslâm, mistisizm anlayışından uzak bir dindir. Çünkü mistik programların içeriğinde Allah’a ve toplumun üyelerine karşı sorumluluklar, insanın düşünce, duygu ve davranışlarını tanzim edici ilahi değerler sistemi ve bu bağlamda Allah ile kul arasındaki manevi bağı kuvvetlendirecek ibadet türleri (namaz, dua, istiğfar, tevekkül, teslimiyet, sabır, şükür vb.) yer almamaktadır. İslâm’da ibadetler, sadece manevi haz elde etmek veya rahatlamak için değil, daha çok manevi sorumluluk duygusuyla dini vecibeleri ve kulluk görevini yerine getirerek, Allah’a yaklaşmak için yapılmaktadır.

İslâm’ın gayesi, ibadetullah (Allah’a ibadet etme) yol ve yöntemlerini göstermek suretiyle marifetullah (Allah’ı tanıma) ve muhabetullah (Allah’ı sevme) yolculuğunda Müslümanların manevi ilerlemelerini sağlamalarına yardımcı olmaktır. Müslümanların asli görevi, manevi, ahlaki ve sosyal sorumluluk içinde Allah’ın rızasına uygun bir hayat yaşamalarıdır.

Diğer mistik öğretilerde gaye ise, manevi kaynakları ve ruhi melekeleri kendi zâtı adına inkişaf ettirmek ve birtakım metafizik güçleri kullanabilir hâle getirmektir.

Mistik hizmetlerde hedef, insanları madde âleminden, cinlerin ve bazı ruhani varlıkların yaşadığı âlem-i misalle manevi irtibat sağlamak ve o âlemin bazı olağanüstü hâllerini ve zevklerini onlara yaşatmaktır (Soley, t.y. <https://www.derki.com/ruhsallik/spiritualizmde-yanilgilar/>, Erişim: 24.08.2020)

İslâm'a göre insanlar, fitraten eşit yaratıldıkları için, manevi kaynaklarını belli mistik egzersizlerle aktif hâle getirebilme yeteneğine sahip olabilmektedir. Dolayısıyla herhangi bir dine mensup olmayan maneviyata yatkın kişiler de Allah'ın Rahman sıfatının bir gereği olarak madde ötesi harikuladeliğe ulaşabilme potansiyeline sahiptir. Ancak, bazı metafizik hâllerin yaşanabilir olması, insanı tevhidi bir çizgide mutlak anlamda Allah'a götürüleceğine dair bir olgu değildir. İnsan-kâinat-Yaratan münasebetini bütüncül bir perspektiften ele almayan mistik akımlar, kişilerin imanlarını kuvvetlendirecek veya Tanrıyı tanıttak yöntemler sunmak yerine günlük hayatın ruhsal ve zihinsel sıkıntılarında kısmi ve geçici uzaklaştıran bazı bireysel veya kolektif mistik ritüeller tertiplemektedir.

3.5.2. İslâm'a Göre Dikkat(lilik) Eğitim Modelinin Temel Esasları

İnsanlar, manevi konular hakkında sınırlı bilgilere sahip olsa da yine de hakikati bulma, kendini keşfetme gibi enstürümanlar ile kodlanmış fitri eğilimlerle şüpheli ve kaygılı bir yaşam sürmekten çok merak ve hayranlık duygularla maneviyata sarılma ihtiyacı duymaktadır. Manevi bilimlerin yanında din psikolojisi ve din sosyolojisi gibi müspet bilim dalları da bu toplumsal ihtiyaca yönelik yeni modeller geliştirme durumu ile karşı karşıya gelmiştir.

Bu doğrultuda yapılan bilimsel çalışmalar, insanların manevi konulara yönelik bilme ve öğrenme arzusunu dikkate alarak, bütün insani ve toplumsal olay ve olgulara metafizik bir anlam kazandırmaya yönelik bir açılım sergilemesi gerekmektedir. Özellikle her zaman akli ve mantıki izahlarla açıklanamayan ve genelde musibet gibi algılanan somut olayların (hastalık, engellilik vb) manevi boyutunu gösteren ve psikolojik olarak insanları rahatlatan modellere ihtiyaç vardır.

İslâm'ın manevi temelleri üzerine kurulacak model de kişilere Allah'ı güzel isimleri ile tanıttak, zikir gibi ibadetler ile O'nu anmaya yönelik tasarlanmalıdır. Çünkü Allah, gayb olması hasebiyle zihinlerde her ne kadar tam olarak idrak

edilemez ise de insanlara, manevi boyutuyla yine de çok daha yakındır. Nitekim bir âyette Allah, kendinden bahsederken, hem insanların acizyetlerine (gaybî konuları anlama konusundaki zihni yetersizliklerine) vurgu yapmakta, hem manevi duygulardan uzak kalmalarının bir sonucu olarak vesvese (karmaşık kaygılı düşünceler) içinde olduklarını hatırlatmakta, hem de zihnen tam olarak fark edilmese de kendisinin insanlara manen çok yakın olduğunun altını çizmektedir: “And olsun! İnsanı biz yarattık ve nefsinin ona ne vesveseler verdiğini de biliriz. Biz ona şah damarından daha yakınız” (Kuran, Kaaf: 50/16).

Dolayısıyla maneviyat temelinde dikkat modelinin merkezinde, Müslümanların itikadi inancın başı olan Allah’a iman etmenin bir gereği olarak Yaratan-İnsan münasebetini sağlayan ve güçlendiren bir yöntem gösterilmelidir. Çünkü hiçbir var ediciye ihtiyaç duymama sıfatı ile var olan Allah, yarattığı insanlardan kendisine ibadet edilmesini istemektedir.

İslam’a uygun dikkat eğitiminde yer alması gereken bir diğer husus, modelde kişinin fitri özelliklerinin korunmasına dönük mekanizmaların bulunmasının gereğidir. Her zaman geçerliliğini koruyan fitrat (yaratılış) kanunları, merkezinde insanın olduğu özellikle bir eğitim modeli için de önemli bir referans kaynağıdır. Eğitime katılan bir kişinin temiz fitratına (birinci fitratına) dikkat edilmesi ne kadar önemli ise mizacına (ikinci fitratına) da saygı gösterilmesi o kadar elzemdir. Çünkü hangi inanca veya ırka sahip olursa olsun bütün insanların değişmez tabiatlarında (ikinci fitratlarında) sevilme, sayılmak gibi bazı temel insani ihtiyaçlar ve özellikler bulunmaktadır.

Dikkati ön planda tutan manevi eğitim modeli, insan var olduğu müddetçe fitri özelliklerinin bütününe koruyamasa da bütününe de kaybedemeyeceği, kaybetmemesi gereği tezi üzerinden geliştirilmelidir.

Dolayısıyla maneviyata ve fitrata duyarlı eğitim modeli, insanın yaratılış safiyetini koruyacak bir şekilde geliştirilmeli, selim fitratlarını koruyamamış ve buna binaen değişik manevi sıkıntılar içinde psikolojik sorunlar yaşayanlara da nefis terbiyesini esas alan manevi rehabilitasyon hizmetleri sunan bir programa sahip olmalıdır. Fitrat ekseninde oluşturulan dikkat temelli eğitim modeli, yaratılışa insanın özünde meknuz olan cevherleri ortaya çıkarmaya ve onları geliştirmeye

imkân tanıyan manevi programlar içermelidir. Çünkü Kuran'ın ilahî mesajında insanlığa bu yönde bir hizmette bulunulması önerilmektedir: “Allah'ın insanları üzerinde yaratmış olduğu fitratına sarıl!” (Kuran, Rum: 39/30).

Fıtrata sarılma, ibadet, dua ve zikir ile olacağına göre eğitim modelinde özellikle bazı ruhsal sıkıntılar geçiren kişilere kader ekseninde bir bakış sağlanmalıdır. Çünkü eğitim modeli sayesinde kadere tam bir teslimiyet bilinci ile inanan bir kişi, Allah'ın Kadir ismini dikkate alacağı gibi, her şeyi hikmetle yapan anlamına gelen Hakîm ismini de hatırlayacaktır. Dolayısıyla kader içerikli programa da sahip olacak eğitim sayesinde kişi, belalara, musibetlere, felaketlere karşı bir yandan eliyle sebeplere teşebbüs edecek, diğer yandan da diliyle dua edecektir. Fiili gayret gösterilerek yapılan böyle bir dua, Kadir ve Hakîm isimlerine uygun davranmanın bir göstergesidir. Örneğin kişi, hastalandığında yeniden sağlığına kavuşması için, çareler arayacak, hekime gidecek, tedavi görecektir. Tedavilerin bir sonuç vermemesi durumunda ise kader planında doğru olanı yapacak ve tevekkül, teslimiyet çizgisinden ayrılmayarak, sabredecektir. Ancak bundan sonra “Demek ki kaderimde bu yazılıymış” deyip manevi yönden teselli bulacaktır. Kadere bağlılık olmasaydı bu manevi rahatlamanın sağlanması mümkün olmayacaktı (Öcal, 2003, s. 44).

Kadere bağlılık eğitim programında dikkat edilmesi gereken bir husus ise kader konusunun kutuplaşmaya yol açacak ifrat ve tefritten uzak itidal yöntemi ile ele alınması gereğidir. Bir başka ifadeyle eğitim modelindeki kader konusu, İslam bilginlerinin ekseriyeti tarafından kabul görmeyen kaderiye ve kadercilik görüşlerine kaymamasına dikkat edilmelidir.

Bilindiği gibi kaderi inkâr eden kaderiye (mutezile inancı), insanların, kendi fiillerinde kudret sahibi ve bundan dolayı da yaptıklarından bütünüyle sorumlu olduklarını iddia etmektedir. İnsan iradesini her şeyden üstün tutan bu görüş, psikolojik olarak çoğu zaman insanlara bir manevi sıkıntı oluşturmakta ve manevi rehabilitasyon için bir engel teşkil etmektedir.

Kadercilikte ise dünya görüşü kaderiyenin tam tersidir. Buna göre, insan hayatı önceden doğüstü bir irade tarafından değiştirilmesi imkânsız bir biçimde belirlenmiştir. Dolayısıyla manevi yöntemler dâhil bir şeyi değiştirmek için, bireysel

çabalara girmenin hiçbir anlamı ve faydası bulunmamaktadır. Bütün olguların, olayların, durumların önceden belirlendiği ve asla değiştirilemeyeceği tezinden yola çıkan bu cebriyeci görüş de insanın iradi özgürlüğünü bütünüyle elinden aldığı için, insanlara manevi huzur vermekten uzaktır (Kirman, 2004, s. 120).

Dolayısıyla manevî eğitim modeli, kader konusunda iki sapkın görüş ortaya koyan bu akımların ötesinde itidal yolu benimseyerek, katılımcılara her şeyin kader planında cereyan ettiğini belirten programlar geliştirmelidir. Bu programlarda dinamik kaderilik anlayışının bir tezahürü olarak, havf (korku) ile reca (ümit) duygularıyla, tevekkül ve teslimiyet bilinciyle Allah'ın rahmetinin gazabına galip geleceği inancı ihtiyatlı bir iyimserlikle telkin edilmelidir. Manevi pedagoglar, kahr (olumsuz bir durumun) içinde lütfunun ve lütuf içinde kahrının tecellilerini kader hikmeti ekseninde açıklamalıdır. Bela ve musibetlere karşı iradenin, sabır ve şükür ekseninde kullanılmasını tavsiye etmeli, ilahî lütuf ve ihsanların karşısında da kişinin azıp şımarmamasını telkin etmelidir. Katılımcılar böylece kendi iradelerine düşen manevi görev ve rollerini ifa etmelerini öğrenecek ve Allah'a tevekkül etmenin manevi huzurunu yaşayacaktır.

Kişi, manevi sorumluluklarını sosyal hayatta yerine getirmekle, sıkıntılı ve kötü durumlardan bir gün kurtulabilmekte ve hatta Allah'ın takdiri ile hayatını ve geleceğini, yani kaderini arzu ettiği bir şekilde kendi lehine değiştirebilmektedir. Bunun olabileceğini ilgili ayet, açıklamaktadır: “İman edip tövbe eden ve salih amel işleyenlerin, Allah kötülüklerini iyiliklere değiştirir. Allah bağışlar ve merhamet eder.” (Kuran, Furkan: 25/70).

Aktif kaderilik inancı, katılımcıların zihninde ve kalbinde oluşması halinde kişiler, dünya meşakkatleri karşısında daha büyük bir irade ile mukavemet gösterecek manevi gücüne sahip olacaktır. “Biz her şeyi bir kaderle yarattık” (Kuran, Bakara: 2/156) ayetinin bilinciyle hareket eden katılımcılar, dikkatlerini yaşadıkları sorunlardan ziyade kadere verecek ve böylece özgüvenleri güçlenecektir. Kadere bu şekilde gösterilen bir bağlılık, insanı mutedil bir tabiata sevk edecek, saf ve temiz fitratı ile buluşturacak ve daha dikkati/rikkatli yapacaktır.

Kadere inansın veya inanmasın her akıllı insan, dünya hayatının geçici olduğunu idrak etmektedir. Onun için insan, dünyada kaldığı sürece refah ve huzur

içinde yaşamak istemektedir. Ancak ölümün yokluk olmadığına inanan bir insan, dünyada o refahı ve huzuru yakalamış olsun veya olmasın, ahirette de ebedi saadet içinde yaşama arzusundadır. Dolayısıyla kaderlilik inancının etkili olabilmesi, ahiret inancı ile de yakından ilgilidir. Dünyada çekilen sıkıntıların bir karşılığı olarak ölümden sonra başlayacak huzur içinde ebedi bir hayata dair inanç olmadan kader inancı da zayıf ve etkisiz kalacaktır. Onun için diğer profan/seküler manevi eğitim programlarından farklı olarak İslam'ın temel manevi esaslarını dikkate alan bir eğitim programında uhrevîlik boyutuna da yer verilmesi kaçınılmazdır. Böylece katılımcıların ahiret inancıyla ilgili olası kaygı, düşünce ve ihtiyaçlarına cevap verilecektir.

Modele uygun olarak katılımcılara bu dünyada yaşadıklarının geçici olduğu, ruhun ahirete intikaliyle bütün dertlerden kurtulacakları, asıl hayatın ahiret hayatı olduğu ve Allah'ın rahmetine kavuşacakları telkin edilmelidir. Ancak eğitim modeli, dünya hayatı ile ahiret hayatının birbirinden ayrılmaz bir parça olduğu gerçeğini de yansıtabilmelidir. Bunun için, ahiret hayatının ve ebedi saadetin kazanılması için, dünya hayatının manevi boyutunun önemine vurgu yapılmalıdır. Dünya hayatının özelliklerini ve ahiretin güzelliklerini anlatan ilgili ayet, eğitim modelinin temel felsefesi olmalıdır: “Bu dünya hayatı, bir oyundan, eğlenceden ve geçici bir zevkten başka bir şey değildir; ama ahiret hayatı Allah'a karşı sorumluluklarının bilincinde olanlar için, çok daha güzeldir. Öyleyse aklınızı kullanmaz mısınız?” (Kuran: En'am: 6/32).

Bundan dolayı manevi eğitim modeli içinde ahiret konusunu ele alan ayrı bir programa sahip olmalıdır. Katılımcılara dünya hayatı ve nimetlerinin ve bedeninin dahi bir emanet olduğu hatırlatılmalı, kaderlerine küsmemeleri ve ibadetlerini de aksatmamaları yönünde telkinde bulunulmalıdır. Bu bağlamda “Ahirete iman edenler hem Kuran'a inanır, hem de namazlarına devam eder” (Kuran, Enam: 6/92) ayetinin vermek istediği anlamının önemine vurgu yapılmalıdır.

Eğitim modeli, bu ilahi mesajı doğrultusunda ahiretin ebedi saadet veya felaketin yaşanacağı bir yer olacağı gerçeğini dikkate alarak, katılımcılara dünyanın ahiretin bir tarlası (sermayesi) olduğu gerçeğini hatırlatmalıdır. Ahiret odaklı imanlı bir hayat sürdürebilen ve ahirette karşılığını bulma ümidiyle yaşayan bir kişi,

dünyanın bütün çilelerini omuzlayıp kaldırabilme yeteneğini kendinde bulacak ve dikkatini daha çok ibadetlerine verecektir.

Eğitim modeli, “Hiç ölmeyecekmiş gibi dünya için, yarın ölecekmiş gibi ahiret için çalış” hadisi şerifini esas alarak, katılımcılara bir taraftan her an ölebileceklerini hatırlatarak, ahirete ona göre bir manevi hazırlık yapmalarını tavsiye etmeli, diğer taraftan da dünyevi ihtiyaçlarını karşılamada ihmalkâr davranmamalarını öğütlemelidir (Beyhakî, es-Sünenü'l-Kübra, Haydarabad, 1344, III; s. 19).

3.5.3. Çalışma Hayatına Yönelik Dikkat(lilik) Temelli Murakabe Eğitim Modeli

ABD’de faaliyet gösteren “Yaqeen Institute for Islamic Research” isimli İslâmî araştırma kuruluşunun bir araştırmacısı olan Justin Parrott, (2017) “How to be a Mindful Muslim: An Exercise in Islamic Meditation” (Dikkatli Bir Müslüman Nasıl Olmalıdır: İslami Meditasyonda Bir Egzersiz) başlığını taşıyan makalesinde dikkatli olmak isteyen bir Müslümanın, bilinçli farkındalığını bir ibadet hükmü taşıyan murakabe yoluyla elde edebileceği tezini öne sürmektedir (<https://yaqeeninstitute.org/justin-parrott/how-to-be-a-mindful-muslim-an-exercise-in-islamic-meditation>, Erişim: 24.10.2020).

Murakabe üzerinden geliştirilecek dikkat(lilik) eğitim modeli, çalışma hayatına yönelik olarak da tasarlanabilir yönü olmalıdır. Çünkü her bir mindfulness programı nasıl ki bilimsel çalışmalarla birçok sosyal kesim için geçerli hâle getirilebiliyorsa, Dikkat(Lilik) Temelli Murakabe Eğitim Modeli de çalışan ve çalıştıran kesime de uyumlu hâle getirilebilmelidir. Böyle bir açılımın mümkün olduğunu gösterebilmek için, murakabe kavramının geniş anlamsal boyutuna ve etkilerine bakmakta fayda vardır.

3.5.3.1. Murakabe ve İhsan Kavramları

Kelime olarak “gözlemek, gözaltında tutmak, denetlemek, kontrol etmek” gibi anlamlar taşıyan murakabe, iç âlemi kontrol etmek, gözetlemek, dikkati bilinçli olarak belli bir noktaya toplamak gibi anlamlara gelmektedir. İslami terminolojide murakabe, bir Müslümanın sürekli olarak Allah’ın gözetimi altında bulunduğunun bilinç ve farkında olması anlamına gelen genelde İslam tasavvuf alanında yer alan

önemli bir kavramdır. İslam'ın dünyevi ve uhrevi mutluluk ve saadet kaynağının tevhit inancında olduğu gerçeğini burada yeniden altına çizerek, Allah-İnsan münasebetinin de çok yakın, sıkı ve derin olduğunu vurgulamak gerekmektedir. Nitekim murakabe kavramının kökünde bu münasebeti perçinleştirecek bir şekilde Allah'ın isimlerinden olan Rakip ismi yer almaktadır (<https://islamansiklopedisi.org.tr/murakabe>, Erişim: 25.10.2020).

Nitekim Kuran'da Allah'ın iradesinin bir tecellisi olarak hangi dinden olursa olsun bütün insanlar üzerinde gözetleyici olduğu açıkça belirtilmektedir (Kuran, en-Nisa: 4/1). Allah, her şeyi görüp gözetmek (Kuran, el-Ahzab: 33/52) ile kendi mutlak güç, hâkimiyet ve kudretini aleni bir şekilde ortaya koymaktadır. Başka bir âyette ise, bu gerçeği Allah-İnsan birlikteliği bağlamında ilan etmektedir: “Nerede olursanız olun, O sizinle beraberdir ve Allah bütün yaptıklarınızı görmektedir” (Kuran, Hadid: 57/4).

Dolayısıyla ilahi bir denetim ve gözetim altında olmasına bağlı olarak hiçbir insan, başıboş bırakılmamıştır. Allah, insanın hal ve hareketlerini en ince detayına kadar melekler vasıtasıyla kayda geçirdiği şu ayetiyle açıklık kazandırmaktadır: “İnsan hiçbir söz söylemez ki onun yanında yaptıklarını gözetleyen ve kaydeden hazır bir melek bulunmasın” (Kuran, Kâf: 50/18).

Allah-İnsan münasebeti, ilahi menşeli olması hasebiyle sarsılmaz bir şekilde ilahi gözetim ekseninde mutlak gerçeklik üzerine bina edilmiştir. Ancak İnsan-Allah münasebetinin boyutu ve derecesi ise görecelidir, çünkü burada insanın dikkat ve rikkat duygularının gelişmişlik boyutu söz konusu olmaktadır. Bunun için her akıllı insan, emredildiği üzere murakabe yani iç dünyasına dönerek bir muhasebe ifa etmesi elzemdir. Bir insanın Allah'a bağlılığın bir nişanesi olarak murakabe düzeyi ne kadar gelişmiş ise İnsan-Allah münasebetinin düzeyi de manevi boyutuyla bilinçli farkındalık seviyesine ulaşmıştır anlamına gelmektedir. Bir başka ifadeyle murakabe uygulamalarıyla bir kişi, kendi hür iradesiyle iç âlemine yönelerek kendi halini muhasebe ve tefekkür etmek suretiyle her an uyanık bir kalbe ve dolayısıyla manevi farkındalığı sağlayan bir ruh haline sahip olmaktadır.

Bu dünya, manevi bir perspektiften ele alındığında içinde var olanlarla beraber her şey, yaratılmışlığın bir yansıması ve Yaratan'ın bir eseri olduğunun idrak

ve bilinciyle aslında tam anlamıyla bir murakabe ve tefekkür deryasıdır. Hz. Mevlâna, murakabenin gerçek manevi boyutunu şu kısa anekdot ile daha anlamlı hale getirmektedir (Tektaş, 2019 <https://somuncubaba.net/edebiyat/seher-vaktinin-bereketinden-faydalanmak/>, Erişim: 25.10.2020):

“Bir sufi, neşelenip tefekküre dalmak için müzeyyen bir bahçeye gider. Bahçenin rengârenk tezyinatı karşısında mest olur. Gözlerini kapayarak murakabe ve tefekküre dalar. Orada bulunan gafil bir kişi, sufiyi uyur zanneder. Onun bu hâline hayret eder, canı sıkılır. Sufiye: ‘Ne uyuyorsun? Gözünü aç da üzüm çubuklarını, çiçek açmış ağaçları, yeşermiş çimenleri seyret! Allah’ın rahmet eserlerine nazar et!’ der.

Sufi de ona şöyle cevap verir: ‘Ey gâfil! Şunu iyi bil ki, rahmet-i ilahiyyenin en büyük eseri gönüldür. Onun dışındakiler bu büyük eserin gölgesi mesabesindedir. Ağaçlar arasında bir dere akıp gider. Onun berrak suyunda iki tarafın ağaçlarının akislerini görürsün... Su içine aksedip görülenler, hayalî bir bağ-bahçedir. Asıl bağ ve bahçeler, gönüldedir. Çünkü gönül, nazargâh-ı ilâhîdir. Onların zarif ve latif akisleri, su ve çamurdan olan dünya âleminde. Eğer bu âlemdekiler, gönül âlemindeki o neşe selvisinin aksi olmasaydı, Cenâb-ı Hak bu hayal âlemine aldemiş mekânı demezdi.’

Âl-i İmrân suresinin 185. âyet-i kerimesinde: ‘(Bu) dünya hayatı, aldanma metanından başka bir şey değildir.’ Buyrulmaktadır.”

Hikâyede geçen gafil insan, bir ibadet türü olan murakabenin kişiye sağladığı manevi farkındalığının mahiyetini idrak edecek bilinçten uzak bir kişidir. Bu yönüyle bu şahıs, manevi farkındalığın zıt anlamı “dikkatsizlik, yanılma, ihmal”, “bir şeyin gerekliliği ortada iken bunun idrak edilememesi”, “yeterince uyanık, dikkatli ve rikkatli davranılmamasından kaynaklanan yanılma hali” anlamlarına gelen gaflet halini yansıtmaktadır (Kara, 2020, s. 393).

Diğer yandan ise murakabe bilinci, insana ölmeden önce ölme hikmetinin sırrı olan daha dünyadayken dünya hayatının ve içinde olanların geçici olduğunun hakikatini ruhen öğretmektedir. Öğretmek, Yaratanın bir hikmeti ve öğrenmek ise, kişinin istek ve hür iradesine bağlı Allah-İnsan münasebetinin anlamlı bir tablosu

olsa gerek. Dünyevi perspektiften bakıldığında İnsan-Allah münasebetinin gelişmişlik seviyesi, ihsan kavramıyla açıklanmaktadır.

İnsan ve Yaratıcısı arasındaki olması gereken ilişkisinin bir başka adı olan ihsan, Hz. Muhammed'in tarifi ile "Allah'ı görüyormuş gibi O'na ibadet etmektir" (Buhari, İman: 37). İnsan, dünyevi yapısı ve hasletleri ile Allah'ı bizzat ve direkt olarak görme yeteneğini hiçbir zaman geliştiremez ancak Allah'ın görmesi ve duyması mutlak olduğuna göre bu bilinçli farkındalık ile dikkatini tamamen namaz/tefekkür/tezekkür gibi ibadetlere vermek suretiyle ihlas bilincini elde etme becerisini geliştirebilmektedir.

Bu bağlamda duyularıyla Allah'ı hissedebilmek, ihlasın en ileri boyutu olsa gerek. Bir başka ifadeyle İslam'ın öngördüğü ihlas bilincini oluşturan ve geliştiren her tür meditasyon/ibadet türü de dikkat(lilik) eğitim modelinin uygulamaya dönük ana tekniklerinden olmalıdır.

Bazı İslam bilginleri, Rakip kelimesinin Allah'ın bir ismi olduğunu hatırlatarak, bu isimden nasiptar olmanın derecesi de ancak insanların bu ismin hassalarından istidatları oranında olduğunu ileri sürmektedir. Ne var ki insanın iç âleminde tecelli eden manevi duyguların inkişafı, kalbin murakabesi ile mümkün olduğuna göre, her insan, kapasitesine uygun bir şekilde kendine yeterli olacak kadar manevi farkındalık potansiyeline erişebilecek güce sahiptir. Bu potansiyel de kendi dünyevi ve uhrevi mutluluğu için yeterli düzeyde olacaktır.

Murakabe potansiyelinin tam kapasite ile değerlendirebilmek için, kişi 3.4.2.1'de açıklandığı üzere önce tefekkür duygularının geliştirmesi gerekmektedir. Haliyle her insan, kolayca Allah'ın ilim ve kudretiyle her yerde var olduğunu ve her şeyi gördüğünü, dolayısıyla kendisinin bütün söz, davranış ve düşünceleriyle haberdar olduğunu hemen fark edemeyebilir. Ancak insan, tefekkür ettikçe "Allah bilgisi" olarak ifade edebileceğimiz marifetullah mertebesine ulaşabilir. Bir başka ifadeyle, tefekkür insanı ilk önce marifetullaha, marifetullah da murakabe bilincine, murakabe bilinci de Allah-İnsan ilişkisini karşılıklı olarak rıza makamına götürmektedir. Allah, kulluk görevi ekseninde murakabe şuuruna sahip olan insandan razı olacağı gibi, manevi farkındalığını yaşayan insan da Allah'tan razı ve memnun olacaktır.

3.5.3.2. Dikkat(Lilik) Temelli Murakabe Eğitim Programının Genel Faydaları

Tarafımızca ana hatlarıyla ortaya konulmuş olan Dikkat(Lilik) Temelli Murakabe Eğitim Programına katılan bir katılımcıya insanın iç ve dış dünyasının sürekli biçimde Allah'ın gözetimi altında olduğunu ve kendisinin O'nun huzurunda bulunduğu bilgisi verilmelidir. Bu manevi farkındalığı idrak eden, ruhen/kalben hisseden bir katılımcı, murakabe haline girmek suretiyle tedrici olarak tevekkül, teslimiyet, sabır ve şükür gibi kendini manen güçlendirecek ve huzurlu hissettirecek konuma gelebilecektir.

Murakabenin hakikatine eren bir katılımcı, her an Allah'ın gözetimi ve dolayısıyla himayesi altında olduğunu bilincine varacak ve gerek özel hayatında gerekse çalışma hayatında meydana gelen dünyevi kaygı ve streslerle daha kolay baş edebilecek ve olumsuz düşüncelerini kontrol altında tutup tevekkül ve teslimiyet sayesinde bunları müspet bir alana kanalize edebilecektir.

Dikkat(lilik) temelli murakabe eğitim programına katılanlara murakabenin temel teknik usulleri öğretildikten sonra bunların tıpkı meditasyonda olduğu gibi kalıcı ruh sağlığı açısından devamı getirilmesi gerekmektedir. Kısa da olsa sürekli olarak (örneğin beş vakit namaz sonrası) gerçekleştirilen murakabe egzersizleri, kişinin maddi ve manevi dikkat(lilik) düzeyini marifet ve yakin derecesini kadar yükseltebilmektedir.

Dikkat ve rikkatin terfi ettirilerek sürdürülebilirliği, daimî murakabe egzersizlerine bağlı olduğunu fark eden, idrak eden bir kişi, bu bilinçle murakabe görevini ihmal etmediği sürece başkalarından ziyade öz nefsinin kendine düşman olduğunu bilecek, işçi ise işverene, işveren ise işçisine karşı sosyal ve manevî sorumluluklarını yerine getirme bilincine varacaktır. Murakabe yoluyla elde edilen bilinçli farkındalığın manevi kökenli olması hasebiyle kişiyi iç dünyasında dahî Allah tarafından gözetlendiğinin inancıyla başkalarına karşı kötü duygu ve düşünceler meydana gelmeyecektir.

Bu manevi farkındalığa erişen bir işçi veya işveren, çalıştığı veya idare ettiği ortamda iş memnuniyetini artırıcı fikir ve girişimlerde bulunacaktır. Dolayısıyla dikkat(lilik) temelli murakabe eğitim programının müspet etkileri hem katılımcıların

ruh dünyasında hem de katılımcıların bulunduğu ortamlarda bariz bir şekilde görülebilecektir.

3.5.3.3. Dikkat(Lilik) Temelli Murakabe Eğitim Programının Çalışma Hayatına Yönelik Faydaları

Dikkat(Lilik) Temelli Murakabe Eğitim Programı, her insanın fitratına uygun olmasına bağlı olarak yetişkin olan her sosyal kesimin üyelerine uygun kişisel manevi gelişim bağlamında bir model uygulamadır. Dolayısıyla bu model hem işçi, hem de işveren kesimi için uygulanabilir bir modeldir. Ne var ki model, devamlı olarak Yaratıcıya nazar halinde bulunmanın getirdiği dünyevi/sosyal sorumluluğun bir gereği olarak kişiler arası iletişimi de düzene koyma amacını güttüğü için, Dikkat(Lilik) Temelli Murakabe Eğitim Programına sosyal partner anlayışı doğrultusunda işgören ile işverenin birlikte katılmaları özendirilmelidir. Böyle olunca eğitim programı sonrası gerek işgöreni gerekse işveren, endüstriyel demokrasi ve sosyal diyalog ruhunu kendi işletmelerinde elde edecekleri sosyal ve manevi sorumluluk duygusu ve farkındalığı ile daha bilinçli ve etkin bir şekilde hayata geçirebileceklerdir.

Murakabe egzersizleri devam ettiği sürece, kimse kimseye ezmeye, kandırmaya veya sömürmeye yanaşmayacaktır. Çünkü murakabe uygulamaları, Hakk'ın vahdet sırrını her şeyde ve her yerde görme idrakine yol açacağı için hem işgörenin, hem de işverenin Allah'ın emir ve yasaklarını gözetme bilincini verecektir.

Bu anlamda her şeyde Hakk'ı müşahede etmek, bu manevi bilince bağlı olarak kim olursa olsun kul hakkını korumak, haddizatında çalışma ilişkilerine de yansıtacak biçimde murakabe egzersizlerin olumlu sonuçlarıdır. Murakabe dostu bir kişi, er veya geç tam bir bilinç haliyle kalbe, vicdana zarar veren şeylerden her daim kendini koruyacak ve “Allah, beni her an görüyor, kalbime nazar ediyor” idraki içinde olacaktır. Bu murakabe şuuruyla kişi, ne ezenlerden, ne de ezilenlerden olmak isteyecektir. Anı, ilahi ikazlarla yaşama beceresini kazanan bir kişi, aynı zamanda ikazların muhatabı olmanın ve bunlara riayet etmenin bilinçli farkındalığı ile anının mutluluğunu da yaşayabilecektir. Vicdanı ile yönetilmesini öğrenen bir kişi, daimî murakabe haliyle işveren ise işçisine âdil ve şefkatli davranacak, işçi ise işverene karşı sorumlu ve saygılı bir tutum sergileyecektir.

Görüldüğü üzere Dikkat(Lilik) Temelli Murakabe Eğitim Programının kapsamlı içeriği, her iyi ve doğru tutum ve davranışın temelini oluşturmakta ve sosyal hayatın her safhasına hitap etmektedir. Katılımcının stres ve depresyon gibi hemen hemen bütün psikolojik sorunlarını giderdiği kadar başkalarına merhametli ve şefkatli olmasını sağlayan manevi anlayış ve sorumluluk da vermektedir. Katılımcı bu manevi ve sosyal sorumluluk duygu ve bilinciyle geçmişin bir muhasebesini yaparak, içinde bulunduğu anlık duruma odaklanarak, eksikliklerini gidermekte ve sorumlu olduğu alanla ilgili olarak daima doğru kararlar alma yeteneğine sahip olmaktadır. Bilinçli murakabe yapan bir katılımcı, murakabe kültürünü genişlettikçe aklından hiçbir zaman Allah'ı çıkarmaz, Allah'ın kendisini ve yaptıklarını gördüğünü, düşündüklerini bildiğini, söylediklerini işittiğini bilir ve buna göre gerek sosyal hayatta gerekse iş ortamında insani ilişkilerini düzenler.

İşte murakabe yapan bir kişi, içinden geçen her neyse, bütün duygu ve düşüncelerin dahi Allah tarafından gizli kalmayacağını bilincine varır. Nitekim ilgili âyet bu gerçeği şu şekilde teyit etmektedir:

“Bilin ki Allah, içinizde olanları bilmektedir. O’ndan sakının ve bilin ki Allah çok bağışlayıcıdır, halimdir.” (Kuran, Bakara: 2/235).

Murakabe yoluyla kişi, her yönüyle gözetlendiğinin farkındalığına ulaşmakta ve bu şuuri sorumlulukla Allah'ın emirlerine ası olmaktan çekinmekle kalmaz Allah'ın razı olacağı eylemlerde bulunmak suretiyle O'nun hoşnutluğunu ve uhrevi kazanımlarını elde etmeye gayret göstermektedir. Sosyolojik olarak murakabe kültürünün yaygın olduğu bir toplumda, çalışma hayatı dâhil her insanın var olduğu her alanda sosyal barış ve dayanışma hâkim olacaktır.

Manevi ve sosyal farkındalığı manevi duygularla yaşayan bir kişi hem ailesine, hem çalışma dünyasına, hem de topluma faydalı olabilecek, her şeyi Allah rızası bilinciyle için yapacağı için, sadece dünya değil ahiret inancının bir semeresi olarak ahirette de mutlu ve huzurlu olacaktır.

İşte Dikkat(Lilik) Temelli Murakabe Eğitim Programının diğer mindfulness (dikkat/lilik veya bilinçli farkındalık) eğitim programlarından temel farkı da burada yatmaktadır. Diğerleri sadece dünyevi faydalar elde etmeye yönelik iken, maneviyat içerikli Murakabe Eğitim Programı, dikkatleri ahirete de çekmektedir. Bu boyutuyla

Dikkat(Lilik) Temelli Murakabe Eğitim Programı, düalist olma özelliği taşıdığı için, içerik açısından hem daha kapsamlı hem de Türkiye ve Türk toplumu bağlamında din ve çalışma sosyolojisi açısından ele alındığında konsept/model olarak İslam dinine ve Türk milli kültürüne daha uygun olduğu değerlendirilebilmektedir.



SONUÇ

Küresel dünyanın modern toplumlarında görülen hızlı değişimin bir yansıması olarak dinler üstü bir kimliğe bürünen maneviyat kavramı ile ilgili kuram ve pratikler, dini/itikadî yönleriyle hem herhangi bir dine/inanç sistemine bağlı olan inançlı kesimin benimsediği bir alan, hem de ruhsal sağlık veya kişisel gelişim açısından seküler bir hayat tarzını tercih edenlerin gittikçe daha çok ilgi gösterdiği bir mecradır.

Değişik amaçlar uğruna da yapılırsa maneviyatın modern tezahürleri olan ruhsal/zihinsel/fiziksel egzersizler içerikli yoga, zen ve pilates gibi meditasyon türleri, bugün özellikle sosyal psikoloji alanında vazgeçilmeyen terapi araçları haline gelmiştir.

Geçmişte özellikle vahye dayanan maneviyat anlayışı, daha çok mana/hikmet/hakikat içeren ilahi bir kaynak iken bugün maneviyatın işlevselliği daha çok bireyin bilinçli farkındalık üzerinden iç mutluluğunu amaçlayan bir insan-ruh ilişkisine indirgenmiştir.

Maneviyat, modernizmin etkisiyle her ne kadar “kendi ruhunu tanımak üzerinden Yaratanını bilmek” yani marifetullah gayesinden uzaklaştırılmış gibi görünse de bu köklü anlayış, İslam toplumlarında her ne kadar büyük çapta aslını koruyabildiği ise de özellikle Batı dünyasında bilimsel spiritüalizmin ve pozitivist psikolojinin de etkisi ile kişisel gelişimin bir parçası haline gelmiştir.

Birinci bölümde ayrıntıları ile ele alındığı gibi dindar olmadığını söyleyen insanların iç dünyalarında da manevi duygular olabileceği gerçeğinden yola çıkarak, her ne kadar din/dindarlık ile maneviyat arasında mutlak anlamda bir bağ olmasa da genelde ve ağırlıklı olarak din/dindarlık ile maneviyat arasında olumlu bir ilişkinin varlığı bariz bir şekilde gösterilmiştir.

Maneviyat duygusunun tezahürleri, toplumsal kesimlere göre farklılık arz ettiğini söylemek belki de daha isabetli olacak çünkü dini içerikli maneviyat algılamasında yaratıcı güce ve(ya) karizmatik bir kişiye yönelik bir bağlılık/iman/teslimiyet söz konusu iken, kutsal dışı maneviyat anlayışında daha çok

doğaya, sosyal hayata veya bireyin bizzat kendine yönelik bir yönelme dikkati çekmektedir.

Nitekim maneviyatın bir simgesi olan ruhsal/zihinsel pratiklerin uygulama amacı da bu farklı anlayışa göre değişime uğramıştır. Örneğin uzak doğu meditasyon türlerinden olan yoga veya zen, geçmişte hayat ve ölüm gibi konuların hikmetini ortaya çıkartmaya yönelik manevi tecrübe edinmek için yapılmışken modern toplumlar, bugün bu meditasyonları daha çok stres ve depresyon gibi değişik psikolojik rahatsızlıklara karşı bir zihinsel egzersiz programı olarak uygulamaktadır.

Doğal olarak çalışma hayatında da genel anlamda maneviyatın, dar anlamda meditasyon uygulamalarının yer almasının bir nedeni de özellikle yoğun iş temposunun olduğu işletmelerde stresin yaygın bir şekilde ortaya çıkmasıdır. Modern çağın insanı, özellikle çalışma hayatının rekabetçi ortamının yol açtığı strese maruz kalmanın psiko-sosyal sıkıntılarının hemen her çeşidini yaşamaktadır.

Geçmişte din ve inanç sistemlerinin önderleri/ruhbanları, insanları rahatlatmak adına nasıl ki meditasyon amaçlı mistik tekniklerin uygulanmasını önermiş ise bugün de dinin yerini almış gibi görünen psikoloji başta olmak üzere sosyal bilim dallarında araştırmalar yapan bilim insanları, geçmişten adeta ilham alarak, meditasyon geleneğini terapötik amaçlı olarak değişik isimler altında ve bilimselleştirilmiş haliyle bilinçli farkındalığı düşük ve strese toleransı az olan mutsuz bireylere dikkat(lilik) bağlamında eğitim modelleri geliştirmiştir. Bu modellerin başında bireylerin bilinçli farkındalığını gün ışığına çıkartılmasını öngören dikkat(lilik) temelli stres giderici eğitim programları gelmektedir.

Bu bağlamda tezimizde tıpkı meditasyon uygulamalarında olduğu gibi uzak doğu kültürüne ait dikkat(lilik) kavramının tarihsel/dinsel anlamının nasıl değişime uğradığını bu kavram üzerinden yapılan bilimsel çalışmalar üzerinden açıklık getirilmiştir.

Bu süreçte son yıllarda özellikle maneviyat dostu ve öğrenen işletmeler, iş memnuniyetini artırmanın, iş sağlığı ve güvenliği bağlamında tedbirler almanın alternatif bir yol ve yöntemi olarak değişik danışmanlık şirketleri tarafından hazırlanmış olan dikkat(lilik) temelli eğitim programlarına ilgi göstermeye başlamıştır.

Tezimizde örnek teşkil etmeleri bakımından ikinci bölümde başta Brown ve Ryan'ın geliştirdiği dikkat(lilik) modeli olmak üzere dört psikoloji odaklı dikkat(lilik) modeli tahlil edilmiştir. Bunun akabinde beş birbiriyle ilişkili olan dikkat(lilik) eğitim yöntemleri tanıtılmıştır. Bunlardan Türk literatüründe yer aldıkları ve yerli eğitim/danışmanlık merkezlerinde de uygulandığı için, bilinçli farkındalığı oluşturma amaçlı “Dikkat(lilik) Temelli Stres Azaltma” (Mindfulness Based Stress Reduction/MBSR), “Dikkat(lilik) Temelli Bilişsel Terapi” (Mindfulness-Based Cognitive Therapy/MBCT) ve “Dikkat(lilik) Temelli Şefkatli Hayat” (Mindfulness-Based Compassionate Living/MBCL) olmak üzere üç dikkat(lilik) eğitim yöntemi, Batı ve Türkiye uygulamaları esas alınarak, kıyaslamalı bir yaklaşımla incelenmiştir.

Batı'da dikkat(lilik) modelleri, eğitim yoluyla birçok alanda değişik sosyal kesimlere yönelik uygulandığı gibi, eğitim öncesi ve sonrası için dikkat(lilik) ve dolayısıyla bilinçli farkındalık düzeyini tespit etmek amacıyla geliştirilmiş kendine has ölçümler de kullanılmaktadır. Tezimizde bu bağlamda altı ölçek ayrıntılı bir şekilde tanıtılmıştır. Bunlardan sadece “Dikkat(lilik), Temkinlilik ve Farkındalık Ölçeği” (Mindfulness, Attention and Awareness Scale/MAAS) ve “Dikkat(lilik) Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş Hâli (Mindfulness-Based Self Efficacy Scale-Revised /MSES-R) ölçeklerin Türk literatüründe bilindiği ve yerli eğitim/danışmanlık kuruluşları tarafından kullanıldığı tespit edilmiştir.

Tezimizde Batı'da bilimsel/dinsel temelli dikkat(lilik) eğitim programlarının çalışma hayatına uyarlanarak, işgören, yöneticiler ve işverenlere yönelik de uygulandığı değişik somut uygulamalar üzerinden gösterilmiştir. Bu doğrultuda tezimizde örneğin ABD'de ilk kez Daniel Goldman'ın işletmelerde uyguladığı “Duygusal Zekâ” (Emotional Intelligence) konsepti ile Chade-Meng Tan'ın “Kendi İç Dünyanda Ara” (Search Inside Yourself) modeli birçok yönüyle incelenmiştir. Ayrıca ikinci bölümünün sonunda çalışma hayatına yönelik dikkat(lilik) eğitim programlarının Avrupa'da da ilgi gördüğünü göstermek için, Almanya'da “Başarı İçerden Gelir” dikkat(lilik) eğitim programının yapısı, içeriği, modülleri ve katılımcılar üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde ortaya konulmuştur.

Maneviyatın/meditasyonun başta dikkat(lilik) olmak üzere değişik bilimsel isimler altında eğitim programları olarak dünyanın en tanınmış işletmelerinde rağbet

görmesi, özellikle din ve çalışma sosyologlarının da dikkatini çeken bir gelişme olduğu açıktır. Çünkü insanı mutlu edebilmenin yol ve yöntemlerinin toplumsal değişime bağlı olarak zaman içinde ve “belirli oranda” Durkheim’in kavramsal açılımı ile “kutsal”dan “kutsal-dışı”na kaydığı gözlemlenmektedir. Burada özellikle söz konusu insanın ruh sağlığına yönelik “kutsal” dışı pozitivist yol ve yöntemlerinin bilimselliği sınırlı kalacağı gerçeği, ihtiyatlı bir yaklaşımla “belirli oranda” olarak ifade edilmiştir.

Çünkü bilim adına geliştirilmiş ve uygulanmakta olan hemen bütün dikkat(lilik) temelli eğitim modellerinin içeriğinde yine Yoga gibi köken itibariyle uzak doğu kültürüne ait mistik egzersiz uygulamalarına halen yer verilmektedir. Dolayısıyla dikkat(lilik) üzerine bina edilmiş hangi eğitim modeli olursa olsun bu modellerin hemen bütün uygulamalarında “kutsal” ile “kutsal-dışı” arasında çoğu zaman net bir ayırım gözetilmemektedir. Bu durum, ayrıca dinin önerdiği manevi pratiklerin, az veya çok bilimsel bir karşılığı da olduğunun bir kanıtı olarak yorumlanabilmektedir.

Bir diğer enteresan gelişme ise yabancı kültürlerle ait inanç sistemlerinin ruh sağlığına yönelik ritüellerine, çoğu zaman bu kültüre ait veya bu kültürü benimsemiş bilim insanları tarafından çağdaş görünümlü ve bilimsel nitelikli bazı ilaveler yapılmıştır. Özü itibariyle kendisini halen koruyabilmiş olan bu gibi kutsal temelli ritüellerin, başka din veya inanç sistemlerine sahip olan toplumların bazı sosyal kesimlerinde de itiraz edilmeksizin ilgi görmesi, sosyolojik olarak araştırılması gereken ayrı bir konu olsa gerek.

Bu durum, din değiştirmeden başka inanç sistemlerinin pratik uygulamalarının pozitif etkilerinden yararlanmak adına hangi isim altında olursa olsun netice itibariyle meditasyon içeren dikkat(lilik) eğitim programlarına kolaylıkla başvurulabilen yeni bir toplumsal eğilim olarak kendisini göstermektedir. Bir başka açıdan ifade etmek gerekirse, küreselleşmiş dünyada monoteist veya felsefik dinler, “islevselci” (fonksiyonalist) yönü itibariyle sadece o dine mensup olanlar için değil, aynı zamanda başka dinlere mensup toplumun bireyleri için de pratik bir anlam taşımaktadır.

Dolayısıyla tezimizin, bu yönleriyle de bazı sosyolojik kuram ve tezlerin yeniden gözden geçirilmesine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Şöyle ki dinlerin, bilhassa insan-ruh bağlamındaki iyileştirici pratiklerinin özellikle psikoloji bilim camiasında 21. yüzyılda da ilgi görmesi, pozitivist çizgideki Fransız Sosyoloji Ekolünün temsilcilerinin dinlere yönelik indirgemeci yaklaşımlarının (reductionism) en azından tartışılabilir olduğunu göstermektedir. Bunun yanında Marksist düşünceyi temsil eden sosyalist bilim insanlarının materyalist eğilimli din sosyolojisi anlayışının bir tezahürü olan dinleri sosyo-ekonomik faktörlerin bir nevi “gölge olayı” anlamında epifenomen görüşleri de birçok yönleriyle artık geçerliliğini koruyamamıştır.

Kısacası sekülerizasyona rağmen “Bilgi Toplumu”ndan (Endüstri 4.0) “Süper Akıllı Toplum” (Super Smart Society) olarak tarif edilen “Toplum 5.0”e geçiş sürecinde de dinlerin/inanç sistemlerinin yeniden dirilişi ve etkinliği, özellikle sosyal hayatta, değişik reformist/bilimsel yönleriyle ve(ya) “yeni dini/spiritüel (din görünümü) hareketler” gibi farklı açılımlarla devam etmektedir.

Din ve çalışma sosyolojisinin kesiştiği konu ve alanları, toplumsal değişime bağlı olarak zamanla anlam değişimine uğrayan kavramlar üzerinden de görmek mümkündür. Nasıl ki ortaçağda dinsel bir içerik taşıyan yabancılaşma kavramı “Tanrı ile manevi münasebetin kopması” anlamını taşıyor ve günümüzde seküler bir anlama dönüşmüş haliyle Marx’ın tabiriyle daha çok “insanın çalışma ortamının gayri insani olması hasebiyle toplum, çevre veya kendisiyle yabancılaşması” şeklinde algılanıyorsa benzer bir örnek tezimizle bağlantılı olduğu için, dikkat(lilik) kavramı için de söz konusudur.

Şöyle ki tarihsel boyutuyla din kökenli bir kavram olan dikkat(lilik), uzak doğu kültürlerine ait değişik meditasyon uygulamaları üzerinden nefisten arındırılmış olarak temiz ruhuyla Tanrıya/Yüce Varlığa kavuşmanın bir yöntemiymişti. Modern dünyada ise her ne kadar bu sefer bilimsel nitelik taşıyan meditasyon uygulamalarına başvuruluyor ise de dikkat(lilik), daha çok ruh sağlığını korumak veya stresle mücadele etmek amaçlı bilinçli farkındalıktan başka bir şey değildir.

Tam da bu noktadan hareketle üçüncü bölümde Türkiye’de ve özellikle Türk bilim camiasında dikkat(lilik) kavramının nasıl algılandığı konusunda bir

değerlendirme yapılmıştır. Ağırlıklı olarak 2011 yılından itibaren özellikle psikoloji alanında çalışma yapan Türk akademisyenleri, dikkat(lilik) olgusunu ve düzeyini tespit eden ölçeklerden birisi olan MAAS (Mindfulness, Attention and Awareness Scale=Dikkat(lilik), Temkinlilik ve Farkındalık) ölçeğini Türk diline uyarlama, daha doğrusu çevirme işlemini yaparken, “mindfulness” kavramını “dikkat(lilik)” yerine “bilinçli farkındalık” olarak tercüme etmişlerdir.

Halbuki tezimizde ta baştan beri “mindfulness” kavramının Türkçe karşılığı “dikkat(lilik)” olarak verilmiş ve “bilinçli farkındalık” da bu kavramın tanımı olarak ele alınmıştır. Çünkü bütün modellerden edilen bilgiye göre dikkat(lilik) kavramı haddizatında, kavramsal boyutuyla ağırlıklı olarak kişinin bir şeye ilgi göstermesi ile gelişen bilinçli algılama sonucunda farkında olma potansiyelini ortaya çıkaran zihinsel bir çabadır. Bir başka ifadeyle dikkat(lilik), bir taraftan zihinsel egzersiz, diğer taraftan da bilinçli ve farklı bir duruş, tutum ve davranış gerektiren bir öz disiplindir ayrıca.

Bu doğrultuda Türkiye’de dikkat(lilik) kavramına hangi anlam çerçevesinde eğitim verildiği boyutunu ve yansımalarını batı dünyası ile ve kendi aralarında kıyaslayarak araştırmak üzere en önde olan yerli ve yabancı olmakla birlikte Türkiye’de faaliyet gösteren yedi danışmanlık kuruluşunun yapısı belirlenmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda Türkiye’de bu kuruluşlar aracılığıyla ağırlıklı olarak MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction/Dikkat/lilik Temelli Stres Azaltma) programının değiştirilmiş/kısaltılmış şekliyle uygulandığı tespit edilmiştir. Bu eğitimlerin pratik kısmında Hatha-Yoga gibi meditasyon türlerine de yer verilmesi, programların içeriğinin eklettik ve multi-kültürel olduğu söylenebilir.

Bazı danışmanlık firmaları, MBSR’nin yanında MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy/Dikkat(lilik) Temelli Bilişsel Terapi) programını da eğitim menüsüne dâhil ettikleri belirlenmiştir. 8 hafta süren ücretli seanslarda duygu ve düşünceler ve onlarla özdeşleşmeden gözlemleyebilme becerileri, Yoga gibi değişik meditasyon türlerinin uygulanması ile öğretilmektedir.

Bu yönüyle Türkiye’de dikkat(lilik) eğitim programları genel bir ifadeyle, teorik ve pratik yönüyle Batı’daki uygulamalara çok benzemekle birlikte online üzerinden yapılan seansların olumsuz duygu ve düşünceleri gerçekten giderdiğine

dair somut ölçekler bulunmamakta ve dolayısıyla uygulanmamaktadır. Ayrıca atölye çalışması çerçevesinde verilen “İş Yerinde Mindfulness” programlarının sayısı çok az olduğu tespit edilmiştir.

Üçüncü bölümünün ikinci kısmında ise “maneviyat”, “meditasyon” ve “dikkat(lilik) kavramları, Türk-İslam kültürünün zengin kavramsal dünyasından yola çıkarak ele alınmış ve tezin en önemli amaçlarından biri olan Türk toplumunun milli ve dini duygularına hitap eden ve çalışma hayatına da uyarlanabilir bir dikkat(lilik) eğitim modelinin temel esasları ana hatlarıyla belirlenmiştir.

Bu amaç doğrultusunda vahyilik, ilham, gaybilik, fitrilik ve kaderilik gibi maneviyata ait unsurların mahiyeti ve birbirleriyle ilişkileri irdelenmiş, maneviyatın somut tezahürleri olarak meditasyonun muadili olduğunu düşündüğümüz tefekkür, tezekkür ve namaz kavramlarına ve uygulamalarına yer verilmiştir.

Daha sonra İslam’da dikkat(lilik) kavramının kapsamına giren ihtiyat, teenni, rikkat, basiret, feraset ve rıfk gibi kavramların özünü ve aynı zamanda açılımını ihtiva ettiğini düşündüğüm “murakabe” kavramı üzerinden uzak doğu ve batı kültürlerine ait “mindfulness” eğitim programlarına alternatif bir model olabileceği düşüncesiyle “Dikkat(Lilik) Temelli Murakabe” konsepti geliştirilmiştir.

“Dikkat(lilik) Temelli Murakabe Eğitim Programı”, kişinin iç ve dış dünyasının sürekli biçimde Allah’ın gözetimi altında olduğunu ve kendisinin O’nun huzurunda bulunduğu temeline dayanmaktadır. Bu manevi farkındalığı idrak eden ve ruhen/kalben hisseden bir katılımcı, tefekkür ve tezekkür bağlamında murakabe haline girmek suretiyle tedrici olarak tevekkül, teslimiyet, sabır ve şükür gibi manevi egzersizlerle kendini huzurlu hissettirecek konuma gelebilmekte gerek özel hayatında, gerekse çalışma hayatında meydana gelen dünyevi kaygı ve streslerle daha kolay baş edebilmektedir.

Şüphesiz bu modelin uygulanabilirliği, işlevselliği, etkinliği ve sürdürülebilirliği yönleriyle geliştirilmesine ve test edilmesine ihtiyaç vardır. Ne var ki Türkiye’de genel anlamda din ve çalışma sosyolojisine ait kapsamlı ve multi-disipliner yeni modellerin oluşturulmadığı, dar anlamda ise mevcut dikkat(lilik) eğitim modellerinin genelde derlemeci, eklektik, aktarmacı veya deskriptif yönleriyle bir özgünlüğe erişmemiş olduğu gerçeğinden yola çıkarak, bir ilk olan “Dikkat(lilik)

Temelli Murakabe” eğitim modelinin, bu eksikliği ilk etapta kısmen de olsa giderebileceği kanaatini taşımaktayım.

Bu tezde “dikkat(lilik)” kavramının tarihsel/dinsel/toplumsal bağlamı ve çalışma hayatına yansımaları ekseninde uzak doğu, batı ve İslam kaynaklarından küçük bir kesit sunulmuş ve İslam medeniyetinde stres gibi ruhsal sıkıntılara karşı manevi ve sosyal terapi değeri olan birçok kavram incelenmiştir.

Uzak doğu ve batı kültürüne göre zengin bir kavram hazinesine sahip olan İslam düşünce sisteminden yararlanmak suretiyle din/toplum psikolojisi, din/çalışma sosyolojisi, psikiyatri, işletme, İKY ve çalışma ekonomisi camiasının bilim insanları, birbirine destek ve katkı vererek, “Dikkat(lilik) Temelli Murakabe” gibi Türk toplumuna ve çalışma hayatına uygun daha kapsamlı modeller geliştirmeli ve bunları alternatif dikkat(lilik) modelleri olarak uluslararası bilim camiasına takdim etmelidir.

Sonuç olarak tez bağlamında ortaya çıkmış olan “Dikkat(lilik) Temelli Murakabe” modelinin oluşturulma amacının, Türk sosyal bilimlerinin ve çalışma hayatının Türk-İslam kültürüne uygun bu gibi yeni, dinamik ve özgün paradigmalara dayanan konsept, model ve uygulamalara ihtiyaç duyduğunu göstermek olduğu ifade edilebilir.

KAYNAKÇA

Kitaplar

Aktay, Yasin. (2007). Postmodern Dünyada Din: Bir Anlatı mı, Tanrı'nın intikamı mı? Derleyen: Aktay, Yasin. ve Köktaş, Mehmet Emin Din Sosyolojisi. 3. Baskı. (Tercüme: Köktaş, M.E. vd.). Ankara: Vadi Yayınları.

Alt, Franz (2005). Das Ökologische Wirtschaftswunder: Arbeit und Wohlstand für alle. Berlin: Aufbau taschenbuch Verlag.

Alvaredo, Annette (2007). Easy Pilates. München: Random House Verlag.

Anālayo, Bhikkhu (2003). Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization. Birmingham: Windhorse Publications.

Atalay, Zümra (2018). Mindfulness: Şimdi ve burada. İstanbul: Psikonet Yayınları.

Başbuğ, Aydın (2013). İş ve Maneviyat. Ankara: A Kitap.

Baus, Lothar (2008). Buddhismus und Stoizismus-zwei nahverwandte Philosophien und ihr gemeinsamer Ursprung in der Samkhya-Lehre. Homburg/Saar: Asclepios Edition.

Bedel, Gonca (2009). The Validity and Reliability Study of the Turkish Version of the Sprituality Scale. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Blau, Peter. M. (1964). Exchange and power in social life. New York: John Wiley.

Bloss, Hans, Wolff, Christiane ve Bloss, Cchristopher (2006). Gesund mit Pilates. München: Knaur Verlag.

Brück, Michael (2004). Zen- Geschichte und Praxis. München: C. H .Beck Verlag.

Bucher, Anton (2009). Psychologie der Spiritualität. Handbuch. Basel: Beltz Verlag.

Buchheld, Nina, Walach, Harald. (2004): Die historischen Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation–ein Exkurs in Buddhismus und christliche Mystik. in: Heidenreich, T. ve Michalak, J. Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Tübingen: dgvtv.

Buhari (1987). Ebu Abdullah Muhammed b. İsmail. el-Camiu's- Sahih (I-VI). (thk. Mustafa Dib el-Buğa). Beyrut: Daru İbn Kesir Yayınları.

Celeleddin es Suyuti. (2015). Câmiü's-Sağîr. (Tercüme: Hüseyin Yıldız vd.). C: 1. No: 244. İstanbul: Ocak Yayınları.

Cerrahoğlu, İsmail (1993). Tefsir Usûlü. Ankara: Diyanet Vakfı Yayınları.

Durkheim, Emile (2010). Dinsel Yaşamın İlk Biçimleri. (Tercüme: Ozankaya, Ö.). İstanbul: Cem Yayınevi.

Düwell, Marcus, Hübenthal Christoph ve Werner Micha H. (2006). (Hrsg.): Handbuch der Ethik. Stuttgart: Metzler Verlag.

- Düzgüner, Sevde (2016). Psikoloji Literatüründe Maneviyat Kavramı (Batı ve Türkiye Karşılaştırması). in: Maneviyat Psikolojisi (Editör: Mustafa Atak). İstanbul: Elit Kültür Yayınları.
- Enomiya-Lassalle, Hugo (1998). Zen-Meditation. Eine Einführung. Köln: Benziger Verlag.
- Fishman, Loren M (2008). Yoga for Arthritis. London: W.W.Norton and Company Ltd.
- Fox, Matthew. (1996). The Reinvention of Work: A New Vision of Livelihood for our time. HarperCollins (1994). Revolution der Arbeit: Damit alle sinnvoll leben und arbeiten können. München: Kösel-Verlag.
- Geerts, Caroline (2007). Kültürel Bir Sistem Olarak Din. Derleyen: Aktay, Y. ve Köktaş, M.E. Din Sosyolojisi. 3. Baskı. (Tercüme: Köktaş, M.E. vd.). Ankara: Vadi Yayınları.
- Germer, Christopher, Siegel, Ronald D., Fulton, Paul R. (2005). Mindfulness and Psychotherapy. New York: The Guilford Press.
- Germer, Christopher, Siegel, Ronald D. (2009). Achtsamkeit in der Psychotherapie. Freiamt im Schwarzwald: Arbor Verlag.
- Gethin, Rupert (2012), “Achtsamkeit, Meditation und Therapie”, in: Zimmermann, M. Spitz, C. Schmidt, S., Achtsamkeit: Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft, Bern, Hans Huber Verlag.
- Giacalone, Robert A, ve Jurkiewicz, Carole L. (2003/b). The Handbook of Workplace Spirituality and Organizational Performance. New York. USA. M.E. Sharpe.
- Giacalone, Robert A.ve Jurkiewicz, Carole L. (2003a). Toward a science of workplace spiruality. in Giacalone, R.A. ve Jurkiewicz C. L. (Eds.), The Handbook of Workplace Spirituality and Organizational Performance. New York. USA. M.E. Sharp.
- Goleman, Daniel (2004). Working with Emotional Intelligence. London/Berlin/New York: Bloomsbury.
- Guillory, William (1997). The Living Organization: Spirituality in the Workplace. Innovations International. www.innovint.com. 1st edition. USA.
- Gunaratana Henepola Gunaratana (1993). Mindfulness in plain English. Boston/Massachusetts: Wisdom Publications.
- Hanh, Thich Nhat (2001). Das Wunder der Achtsamkeit. Berlin: Theseus Verlag.
- Herbert, Wolfgang (2012): Buddha, Zen und Achtsamkeit. Eseen: Oldib-Verlag.
- Hyland, Terry (2011). Mindfulness and Learning: Celebrating the Affective of Education. Heidelberg-London-New York: Springer Verlag.
- Kabatt-Zinn, Jon (2010). Im Alltag Ruhe finden: Meditationen für ein gelassenes Leben. (Çeviri: Theo Kierdorf, T.). München: Knaur Verlag.

Kabat-Zinn, Jon (2011). *Gesund durch Meditation: Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR*, Horst (Çeviri: Kappen, H.). München: Barth Verlag.

Karabulut, Ali Rli (1993). *Tıbb-ı Nebevî Ansiklopedisi*. 4. Baskı. Kayseri: Mektebe Yayınları.

Karagöz, İsmail (2005). *Dinî Kavramlar Sözlüğü*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.

Kirman; Mehmet Ali (2004). *Din Sosyolojisi Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Rağbet Yayınları.

König, Harold G. McCullough Michael ve Larson, D. (2001/a). *Handbook of Religion and Health*; Oxford: Oxford University Press.

Küçük, Mehmet (2017). *Manevi Rehberlik*. 1. Baskı. İstanbul: Ahir Zaman Yayıncılık.

Lammers, Claas-Hinrich ve Stiglmayr, Christian (2009). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Dialektisch-Behavioralen Therapie der Borderline-Persönlichkeitsstörung*. In Heidenreich, T. & Michalak, J.(Hrsg). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie- Ein Handbuch*. Tübingen: dgvt-Verlag.

Lehrhaupt, Linda ve Meibert, Petra (2010). *Stress bewaeltigen mit Achtsamkeit: Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR*. München: Kösel Verlag.

Meibert, Petra, Michalak, Johannes ve Heidenreich, Thomas. (2009). *Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion-Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) nach Kabat Zinn*. in Heidenreich, T. & Michalak, J. (Hrsg). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie-Ein Handbuch*. Tübingen: dgvt-Verlag.

Michalak, Johannes ve Heidenreich Thomas (2009). *Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxe bei Depression*. in Heidenreich, T. & Michalak, J.(Hrsg). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie- Ein Handbuch*. Tübingen: dgvt-Verlag.

Nyanaponika, Thera (2007). *Geiststraining durch Achtsamkeit: Die buddhistische Satipatthana Methode*. Stambach: Verlag Beyerlein & Steinschulte.

Özdoğan, Öznur (2009). *Aşkın Yanımız Maneviyat*. Ankara: Özdenöze Yayınları.

Öztürk, Yaşar Nuri (1990). *Din ve Fıtrat*. İstanbul: Yeni Boyut Yayınları.

Peccoud, Dominique (2004). (ed.). *Philosophical and Spiritual Perspectives on Decent Work*. International Labour Office. Geneva.

Ritter, Jay ve Gründer, Kleger (1988). *Historisches Wörterbuch der Philosophie*. Cicero: De fato 1. Moral, moralisch, Moralphilosophie, Band 6. Basel: Schwabe Verlag.

Rose, Nina ve Walach Harald (2009). *Die historischen Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation: Ein Exkurs in Buddhismus und christliche Mystik*. in Heidenreich, T. & Michalak, J. (Hrsg). *Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie: Ein Handbuch*. Tübingen: dgvt-Verlag.

Rusbult, Caryl E. , ve Arriaga Ximena B. (1997). Interdependence theory. in S. Duck (Ed.). Handbook of personal relationships. 2nd ed. Chichester: Wiley.

Sedlmeier, Peter (2016). Die Kraft der Meditation, Hamburg: Rowohlt Polaris Verlag.

Sigerist, Henry E. (1943). Civilization and Disease; Chicago: University of Chicago Press.

Sonntag, Danja R. (2009). Engagiertes Handeln lernen: Die Akzeptanz- und Commitment- Therapie. In Heidenreich, T. & Michalak, J.(Hrsg). Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie- Ein Handbuch. Tübingen: dgvt-Verlag.

Suyuti, el-Camiu's Sağir. (Tercüme: Seyit Avcı). C. II. İstanbul: Serhat Kitabevi.

Şentürk, Hakan (2008). İbadet Psikolojisi. İstanbul: İz Yayıncılık.

Tajfel, Henri ve Jonh Turner (1986). The social identity theory of intergroup behavior. in: S. Worchel, W. G. Austin. (Ed.): Psychology of intergroup relations. Chicago: Nelson-Hall.

Tan, Chade Meng (2014). Search Inside Yourself: The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace). USA: Harper Collins Publishers.

Tirmizi. (1981). Sünen. İstanbul: Çağrı Yayınları.

Topaloğlu, Bülent vd. (2004). İslâm'da İnanç Esasları. İstanbul: Çamlıca Yayınları.

Toplamacıoğlu, Müslüm Cengiz (1975). Din Sosyolojisi. Ankara: A.Ü. İlahiyat Fakültesi Yayınları.

Trungpa, Chögyam (1993). Das Herz des Buddha. Bern: Scherz Verlag.

Türkyılmaz, Murat (2008). Davranış Genetiği Bağlamında Dini ve Manevi Eğilimler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Uhle, Thorsten, Michael Treier (2013), Betriebliches Gesundheitsmanagement, Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt–Mitarbeiter einbinden, Prozesse gestalten, Erfolge messen, 3. Baskı, Berlin, Heidelberg, Springer Verlag.

Walach Harald (2005). Spiritualität als Ressource. Chancen und Probleme eines neuen Forschungsfeldes. EZW-Texte. Nr. 181.

Wegner, Gerry Alan (2006). Outsourcen Sie nicht Ihre Seele! – Spiritualität, Wirtschaft und Arbeit. Berlin: Lit Verlag.

Wellensiek, Susan (2011). Handbuch Resilienz Training, Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter. Weinheim/Basel: Beltz Verlag.

Zimmermann, Michael, Christof Spitz, ve Stefan Schmidt (2012), Achtsamkeit: Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft, Bern: Hans Huber Verlag.

Makaleler, Tezler, Kongre Bildirileri, Kurum Yayınları, Gazete Haberleri

Andresen, Joshua (2000). Meditation meets behavioural medicine: The story of experimental research on meditation. Journal of Consciousness Studies. 7 (11-12).

Arslan, İbrahim (2018). “Bilinçli Farkındalık, Depresyon ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki”. Birey ve Toplum Dergisi. Cilt 8. Sayı 16.

Atalay, (Özyeşil) Zümra, Utkun Aydın, Gökçe Bulgan, Rukiye Didem Taylan, ve Burcu Özgülük, S. B. (2017). Bilinçli-Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y): Türkiye Uyarlama Çalışması. Elementary Education Online, 16 (4): 1803-1815. <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/bilincli-farkindalik-temelli-oz-yeterlik-olcegi-yenilenmis-bfoo-y-turkiye-uyarlama-calismasi-toad.pdf>

Baer, Ralp Henry vd. (2006). Using Selfreported Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. Assessment. 13 (1).

Baer, Ralp Henry, Gregory Smith, ve Kristin Allen (2004). Assessment of Mindfulness by SelfReport: The Kentucky Inventory by Mindfulness. Skills Assessment.

Başbakkal, Didar Zümrüt (2005). Spiritüalite ve Hemşirelik. İzmir: 3. Uluslararası-10. Ulusal Hemşirelik Kongresi. 07-10 Eylül.

Brown, Dan P. (1977). A model for the levels of concentrative meditation. International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis. 25 (4).

Brown, Kirk Warren ve Richard Ryan (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-Being. Journal of Personality and Social Psychology. 84 (4),

Brown, Kirk Warren, Richard M. Ryan ve David Creswell (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. Journal of Psychological Inquiry. 18 (4).

Burke, Peter J., and Donald C. Reitzes (1991). An identity theory approach to commitment. Social Psychology Quarterly. 54 (3).

Cardoso, Roberto, Eduardo de Souza, Luiz Camano ve José Roberto Leite (2004). Meditation in health: An operational definition. Brain Research Protocols. 13.

Carmody, James, Ruth A. Baer, Emily L. B. Lykins ve Nicholas Olendzki (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. Journal of Clinical Psychology. Volume: 65. Issue: 66. <https://doi.org/10.1002/jclp.20579>, Erişim: 17.08.2020.

Carmody, James., Ruth A Baer, Emily L B Lykins ve Nicholas Olendzki (2008). Mindfulness, spirituality, and health-related symptoms. Journal of Psychosomatic Research 64.

Cayoun, Bronu vd. (2012). Mindfulness-Based Self Efficacy Scale - Revised. (MSES-R). <http://www.mindfulness.net.au/mindfulness-based-self-efficacyscale.html>, Erişim: 13.10.2020.

Cenkseven Önder, ve Çağrı Utkan (2018). Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres İlişkisinde Ruminasyon ve Olumsuz Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14 (3): 1004-1019. https://www.researchgate.net/profile/Fulya_Cenkseven_Oender2/publication/329969405_, Erişim: 10.10.2020.

Chiesa, Alberto ve Alessandro Serretti (2009) Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis. *The Journal of alternative and complementary medicine*. 15 (5).

Çakır Berzah, Meral ve Mustafa Çakır (2015). İş Hayatında Maneviyat Yaklaşımı Ne Vaadediyor? *Yönetim Bilimleri Dergisi*. Cilt: 13. Sayı: 26.

Çatalsakal, Sıla (2016). How trait mindfulness is related to job performance and job satisfaction: self-regulation as a potential mediator. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. ODTÜ-Psikolojisi Bölümü. SBE. İstanbul.

Çatak, Pelin Devrim., Kültegin Ögel (2010) Farkındalık Temelli Terapiler Ve Terapötik Süreçler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, Cilt: 13. Sayı: 2.

Çelikkol, Suat (2019). Stoa Felsefesinin Temel Görüşleri Üzerine Bir İnceleme. *Bilimname*. XXXVII, Sayı 37. Nr. 1. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/705558>, Erişim: 10.09.2020.

Çetinkaya, Bengü, Sebahat Altundağ, Arife Azak (2007). Spiritüel Bakım ve Hemşirelik. *Adnan Menderes Üniversitesi; Tıp Fakültesi Dergisi*, Cilt 8, Sayı 1.

Dinçer, Süleyman (2020). Dikkat Temelli Stres Azaltma (MBSR) Eğitim Programının İşletmelerde Uygulanabilirliği. *Karatahta/İş Yazıları Dergisi*. Sayı: 16, Mayıs, 85-102, <http://www.dergikaratahta.com/files/16/5.pdf>, Erişim Tarihi: 02.09.2020.

Devrim, Pelin Devrim (2012). The Turkish Version of Mindful Attention Awareness Scale: Preliminary Findings, *Published online: 23 September 2011; Springer Science+Business Media*.

Doğan, Mehtap (2018). Bilincin Doğasına Yönelik Beş Temel Yaklaşımın Bir Değerlendirmesi. *Yapay Zekâ ve Zihin Felsefesi Dergisi*. Metazihin. Haziran/1. 21-55.

Eriş, Tuba (2013). İşyeri Maneviyatının İş tatmini ve Örgütsel Bağlılığa Etkisi Üzerine Bir Araştırma. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Niğde.

Feldman, Greg vd. (2007). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology Behavioral Assessment*, 29.

Fry, Fred L. (2003). Toward a Theory of Spiritual Leadership. *The Leadership Quarterly*, 14 (6).

Fry, Lorus (2005). Toward a paradigm of spiritual leadership. *The Leadership Quarterly*. 16 (5).

Fry, Louis W. ve Matherly, Laura L. (2006). Spiritual Leadership and organizational performance: An exploratory study. Paper presented at the meeting of the Academy of Management, Atlanta, Georgia.

Garland, Sheila vd. (2007). A nonrandomized comparison of mindfulness-based stress reduction and healing arts programs for facilitating post-traumatic growth and spirituality in cancer outpatients. *Support Care Cancer*. 15 (8).

Giberson, Tomas R., Christian J. Resick, Joanne M. Dickson (2005). Embedding Leader Characteristics: An Examination of Homogeneity of Personality and Values in Organizations. *Journal of Applied Psychology*. 90 (5).

Glomb, Theresa, Michelle K. Duffy, Joyce E. Bono, Tao Yang (2011). Mindfulness at Work. Joshi, A., Liao, H. ve Martocchio, J. (Ed.) *Research in Personnel and Human Resources Management*. Vol. 30, Bingley, Emerald Group Publishing Limited.

Gök, Hülya (2019). Düzenli Namaz Kılma ve Kılmama ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki. *İhya Uluslararası İslam Araştırmaları Dergisi*. Cilt: 5. Sayı: 1. Bahar.

Güler, M. Mert (2010). Yoga Egzersizlerinin, Çalışanlarda Esenlik ve Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Hayes, Steven (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Journal of Behaviour Therapy*. Nr. 35,

Hegewisch, Ulrich Jan Christoph (2015). Achtsamkeitsinterventionen: Wirkung und moderierende Effekte im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit und Wohlbefinden. *Diplomarbeit*. University of Vienna. Fakultät für Psychologie. http://othes.univie.ac.at/39655/1/2015-10-27_0708721.pdf, Erişim: 27.08.2020.

Hiendl, Christoph O. (2016). Achtsamkeit im Unternehmen – Idee, Konzeption, Implementierung und Evaluation eines achtsamkeitsbasierten Programms zur gesundheitspädagogischen Förderung im Betrieb. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Eichstätt-Ingolstadt: Katholische Universität-Philosophisch-Pädagogische Fakultät.

Hülshager, Ute R., Alberts, Hugo J. E. M. Feinholdt, Alina Lang, Jonas W. B. (2013). Benefits of Mindfulness at Work: The Role of Mindfulness in Emotion Regulation, Emotional Exhaustion, and Job Satisfaction. *Journal of Applied Psychology*. 98 (2).

Indradevi, Balasundaram (2020). Workplace Spirituality: Successful Mantra For Modern Organization. *Journal of Critical Reviews*. Vol 7. Issue 6.

İslam Ansiklopedisi. (1994). Cilt 10. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

İslam Ansiklopedisi. (1996). Cilt 13. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

İslâm Ansiklopedisi. (2000). Cilt 21. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

İslam Ansiklopedisi. (2008). Cilt 35. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

İslam Ansiklopedisi. (2011). Cilt 40. İstanbul: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Jaseja, Harinder (2009). Definition of meditation: Seeking a consensus. *Medical Hypotheses*. Volume 72. Issue: 4.

Kara, Elif (2020). Farkındalık ve Kabullenme Psikoterapilerinin Temel Stratejileri ve İslam. *Eskiye Dergi*. Sayı: 40. <https://doi.org/10.37697/eskiye.672921>, Erişim: 25.10.2020.

Kendler, Kenneth S. vd. (2003). Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorders. *American Journal of Psychiatry*; 160(3).

König, Harold G David B Larson, ve Susan S Larson (2001/b). Religion and Coping with Serious Medical Illness. *The Annals of Pharmacotherapy*. Volume 35. http://reflexaoespirita.org.br/reflexaoespirita/art_cientificos/religiao_e_enfrentamento.pdf, Erişim: 29.09.2020.

Kuran (Kur'ân-ı Kerim ve İzahlı Meali). (1988). Tercüme: Ahmed Davudoğlu. İstanbul: Çile Yayınevi.

Lau, Mark vd. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and Validation. *Journal of Clinical Psychology*. 62 (12).

Lebowitz, Matthew S. (2017). <https://www.businessinsider.de/tech/chade-meng-tan-erklaert-das-geheimnis-fuer-seinen-erfolg-bei-google-2017-6/>, Erişim: 19.08.2020.

Marques, Joan (2005). Socializing a Capitalistic World: Redefining the Bottom Line, *Journal of American Academy of Business*. 7 (1).

Marques, Joan, Satinder Dhiman, Richard King ve Tahmoures Afshar (2011). Toward Greater Spirituality in Personal and Professional Life: The Movement Gains Momentum. *Organization Development Journal*. September. 29 (3).

McGhee, Peter ve Patricia Grant (2008). Spirituality and Ethical Behaviour in the Workplace: Wishful Thinking or Authentic Reality. *EJBO - Electronic Journal of Business Ethics and Organization Studies*. Vol. 13(2). <http://ejbo.jyu.fi>, Erişim: 20.08.2020.

Michalak, Johannes, Thomas Heidenreich, Gunnar Ströhle, Christof Nachtigall (2008). Die deutsche Version des Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS). Psychometrische Befunde zu einem Achtsamkeitsfragebogen. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 37 (3).

Milliman, Jon F., Andrew J. Czaplewski, Jeffery Ferguson (2003). Workplace Spirituality and Employee Attitudes: An Exploratory Empirical Assessment. *Journal Of Organizational Change Management*. 16(4).

Mohapatra, Amulya Ranjan (1990). *Philosophy of Religion an Approach to World Religions: World Religions*. New Delhi. India. (Çeviren: Hidayet Işık). Budizm. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/184425>, Erişim Tarihi: 22.09.2020.

NCCIH/National Center for Complementary and Alternative Medicine (2020). U.S. Department of Health and Human Services. *Meditation: In Depth*. <https://www.nccih.nih.gov/health/meditation-in-depth>, Erişim: 11.09.2020.

Öcal, Mustafa (2003). Kader ve Kaza İncancının Öğretimi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. Cilt 12. Sayı 2.

Örgev, Mehmet ve Mustafa Ünalın (2011). İşyeri Maneviyatı Üzerine Eleştirel Bir Değerlendirme. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. Sayı:2.

Özyeşil, (Atalay) Zümra, Arslan, Coşkun Arslan, Şahin Kesici, M. Engin Deniz (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. Eğitim ve Bilim Dergisi, 36 (160).

Parmaksız, İzzet (2020). Yaşam Doyumuyla Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. Cilt: 33. Sayı:1 Yıl.

Plowman, A. Dennis ve Duchon Ashmos (2005). Nurturing the Spirit at Work: Impact on Work Unit Performance. The Leadership Quarterly. 6 (5).

Reave, Laura (2005). Spiritual values and practices related on Leadership effectiveness. The Leadership Quarterly. 16(5).

Rhodes, Kent (2006). Six Components of a Model For Workplace Spirituality. Graziadio Business Review. 9 (2). <https://gbr.pepperdine.edu/2010/08/six-components-of-a-model-for-workplace-spirituality/>, Erişim: 02.09.2020.

Schrader, Michael (2007). Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt. Die Nordelbische Zeitung; 05.08.2007.

Schüle, Christiane (2008). İnsan Neden İnanır? Dinler Ritüeller Maneviyat Bilim İnançın Köklerine İniyor. GEO Dergisi. 7-12 Aralık.

Shapiro, Shauno., Roger Walsh, Willoughby Britton (2003). An analysis of recent meditation research and suggestions for future directions. Journal for Meditation and Meditation Research. 31.

Singer, Tania, Claus Lamm (2009). The social neuroscience of empathy. The Year in Cognitive Neuroscience 2009: Annals of the New York Academy of Sciences, Nr. 1156.

Smith, Timothy B. , McCullough, Michael E. Poll, Justin (2003). Religiousness und Depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. Psychological Bulletin 129(4). <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0033-2909.129.4.614>, Erişim: 19.08.2020.

Soley, A. Kerim (t.y.). Spiritüalizmde Yanılgılar. <https://www.derki.com/ruhsallik/spiritualizmde-yanilgilar/>, Erişim: 24.08.2020).

Sonntag, Rainer F. (2005). Akzeptanz- und Commitment-Therapie: Ein Beitrag zur dritten Welle der Verhaltenstherapie. Psychotherapie. Nr. 10.

Şafak, Ergül ve Ayla Bayık (2004). Hemşirelik ve Manevi Bakım, Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. Cilt: 8. Sayı: 1.

Tektaş, Musa (2019). Seher Vaktinin Bereketinden Faydalanmak. Somuncu Baba Derisi. Ocak. Sayı: 219. Yıl: 25. <https://somuncubaba.net/edebiyat/seher-vaktinin-bereketinden-faydalanmak/>, Erişim: 25.10.2020.

Ülev, Esra (2014). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi-Psikoloji Anabilim Dalı. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Velosa, Teresa, Caldeira, Sílvia Caldeira, Manuel Luís Capelas (2017). Depression and Spiritual Distress in Adult Palliative Patients: A Cross-Sectional Study, Religions. 8(8). 156.

https://www.mdpi.com/search?q=Velosa&authors=&journal=religions&article_type=&search=Search§ion=&special_issue=&volume=&issue=&number=&page=, Erişim: 29.08.2020.

WHO and Classification ASaTT (2001). ICF: International Classification of Functioning, Disability and Health; Assessment, Classification and Epidemiology Group. WHO: Submitted.

Yılmaz, Hasan Kamil (1998). Tefekkür ve Tezekkür, Altınoluk Dergisi, Sayı: 144.

Zinnbauer, Brian vd. (1997). Religion and Sprituality: Unfuzzifying the Fuzzy. Journal for the Scientific Study of Religion. 36 (4).

Zohair, Abdul Rahman (2017). İslam Maneviyatı ve Ruhani Refah. <https://yaqeeninstitute.org/zohair/islam-maneviyatı-ve-ruhani-refah/>, Erişim: 26.08.2020.

Elektronik Kaynaklar

<http://www.bistum-passau.de/gemeinschaft-glauben/pastoral-seelsorge/betriebsseelsorge>; Erişim: 10.08.2020.

https://3fcampus.mef.edu.tr/uploads/cms/educ.mef.edu.tr/5165_24.pdf, Erişim: 13.10.2020.

<https://dfme-achtsamkeit.de/zitate-ueber-achtsamkeit/>, Erişim: 23.08.2020.

<https://mindfulacademy.co/erhan-ali-yilmazdan-mindfulness-101-egitimi/>, Erişim: 23.10.2020.

<https://mindfulnessinstitute.com.tr/egitimler/kurumlarda-mindfulness/>, Erişim: 16.10.2020.

<https://mindfulnessinstitute.com.tr/egitimler/mbcl-mindfulness-temelli-sefkatli-yasam-temel-egitimi/>, Erişim: 20.10.2020.

<https://www.adlercentraleurope.com/Mindfulness-Bilincli-Fakindalik-Nedir-i78>; Erişim: 16.10.2020.

<https://www.bwl.uni-hamburg.de/pw/forschung/aktuelle-forschungsprojekte/spiritualitaet.html>, Erişim: 22.08.2020.

<https://www.eansiklopedi.com/rikkat-ne-demek-rikkat-anlami-nedir/>, Erişim: 25.08.2020.

<https://www.institut-fuer-achtsamkeit.de/leistungsspektrum/mbcl>, Erişim: 20.10.2020.

<https://www.kalapaacademy.de/forschung/forschungsprojekt>, Erişim: 25.08.2020.

<https://www.kalapaacademy.de/forschung/forschungsprojekt>, Erişim: 19.08.2020.

<https://www.kimpsikoloji.com/bilincli-farkindalik-mindfulness-temel-egitimi/>, Erişim: 17.10.2020.

<https://www.kimpsikoloji.com/kim-psikoloji/hakkinda/>, Erişim: 17.10.2020.

<https://www.mindfulnessokulu.com/egitimDetay/mindfulness-temel-egitimi>, Erişim: 21.10.2020.

<https://www.tagesspiegel.de/wirtschaft/entspannung-fuer-manager-der-fuer-ruhe-sorgt/9521208.html>, Erişim: 19.08.2020.

<https://yaqeeninstitute.org/justin-parrott/how-to-be-a-mindful-muslim-an-exercise-in-islamic-meditation>, Erişim: 24.10.2020.

https://www.researchgate.net/publication/10878115_Dimensions_of_Religiosity_and_Their_Relationship_to_Lifetime_Psychiatric_and_Substance_Use_Disorders, Erişim: 19.08.2020.

<https://www.mindfulnessokulu.com/bengu-ozdemir>, Erişim: 21.01.2020.

<https://sorularlaislamiyet.com/kaynak/tefekkur>, Erişim: 29.08.2020.

<https://www.ayurvedikyasam.com/ayurveda-nedir/>, Erişim: 10.09.2020.

<http://tdk.gov.tr/tdk/kurumsal/gorev-ve-hedef/>, Erişim: 11.09.2020.

<https://www.duden.de/rechtschreibung/Achtsamkeit>, Erişim: 10.08.2020.

<https://www.lexico.com/en/definition/mindfulness>, Erişim: 10.08.2020.

<https://www.adlercentraleurope.com/Hakkimizda-i1>, Erişim: 16.10.2020).

<https://sozluk.gov.tr/dikkat>, Erişim: 10.08.2020

<https://www.kalapaacademy.de/achtsamkeit>, Erişim: 20.08.2020.

<https://worldbusiness.org/>, Erişim: 22.08.2020.

<https://sozluk.gov.tr/>, Erişim: 11.09.2020.

<https://en.wikipedia.org/wiki/Moral>, Erişim: 12.09.2020.

<https://tr.wikipedia.org/wiki/Budizm>, Erişim: 21.09.2020.

<https://www.facebook.com/mindfulnessinstitutetr>, Erişim: 19.10.2020.

<https://www.mindfulnessokulu.com/hakkimizda>, Erişim: 21.10.2020.

<http://www.apamer.com.tr/mindfulness-egitimi/>, Erişim: 22.10.2020.

<https://www.istanbulmindfulness.com/>, Erişim: 22.10.2020.

<https://mindfulacademy.co/hakkimizda/>, Erişim: 23.10.2020.

<https://mindfulnessalliance.net/about-us/>, Erişim: 23.10.2020.

<https://mindfulnessalliance.net/about-us/>, Erişim: 23.10.2020.

<https://islamansiklopedisi.org.tr/murakabe>, Erişim: 25.10.2020.

[https://en.wikipedia.org/wiki/Matthew_Fox_\(priest\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Matthew_Fox_(priest)), Erişim: 22.08.2020.

<http://www.kimkimdir.net.tr/kisiler/joseph-pilates>, Erişim: 28.08.2020.

ÖZGEÇMİŞ

2013 yılında Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Kamu Yönetimi Bölümünden, 2015 yılında Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İslam Ekonomisi ve Finansı Yüksek Lisans programından mezun oldu. Özel sektörde ve Sivil Toplum Kuruluşlarında uzun süre yöneticilik yaptı. 2019 yılında Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalında Yüksek lisans eğitimine başladı, 2020 yılında mezun olmuştur.

