

Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi

ISSN: 1302-3543

Ekim/October 2022, 25 (50): 107-132

**Yunus Emre'nin Risâletü'n-Nushiyye'sinde Sabır ve
Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki**

The Relationship between Patience and Psychological Well-being
in Yunus Emre's Risaletu'n-Nushiyye

Cemile Sağır

Doktora Öğrencisi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tasavvuf
Anabilim Dalı,
aygulcsagir@gmail.com | ORCID: 0000-0001-9637-6368

Makale Bilgisi/Article Information**Makale Türü/Article Types:** Araştırma/Research Article**Geliş Tarihi/Received:** 01 Mayıs/May 2022**Kabul Tarihi/Accepted:** 23 Ağustos/August 2022**Yayın Tarihi/Published:** 01 Ekim/October 2022**Yayın Sezonu/Pub Date Season:** Ekim/October**Cilt/Volume:** 25**Sayı/Issue:** 50**Sayfa/Pages:** 107-132

Atıf/Cite as: Sağır, Cemile. "Yunus Emre'nin Risâletü'n-Nushiyye'sinde Sabır ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki [The Relationship between Patience and Psychological Well-being in Yunus Emre's Risaletu'n-Nushiyye]". Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırma Dergisi-Tasavvuf Scientific and Academic Research Journal 25/50 (Ekim 2022): 107-132.

İntihal/Plagiarism: Bu makale, iThenticate yazılımınca taranmıştır. İntihal tespit edilmemiştir/This article has been scanned by iThenticate. No plagiarism detected.

Yayıncı/Published by: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi/İstanbul Sabahattin Zaim University.

Etik Beyan/Ethical Statement: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur/It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited (Cemile Sağır).

Öz

Bu araştırmada, Yunus Emre'nin *Risâletü'n-Nushiyye* isimli eserinde sabır kavramının psikolojik iyi oluş ile ilişkisi ele alınmıştır. Sabır, psikolojide ve tasavvufta kendisine yer bulan temel kavramlardandır. Tasavvufta iradenin güçlenmesinde önemli erdemlerden biri kabul edilen sabır, Yunus Emre'nin *Risâletü'n-Nushiyye*'sinde önemle üzerinde durduğu olgulardandır. Psikolojide sabır, kişinin sıkıntılar karşısında sakin kalabilmesidir. Eserde sabır mefhumu, öfkeye ve sıkıntılara karşı bir çözüm önerisi şeklinde kullanılmış ve ahlâki açıdan değerlendirilmiştir. Bu çalışmada amaç, eserde sabır kavramının psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkisinin tespit edilmesidir. Araştırmanın konusunu, Yunus Emre'nin eserindeki ahlâki olgulardan sabır ve onun psikolojik iyi oluşla örtüşmesi teşkil etmektedir. Yunus Emre'nin risalesindeki sabır olgusu tek başına bir çalışmada ele alınmamıştır. Ayrıca araştırma, sabretmenin insanın psikolojik iyi oluşu yönünden değerlendirilmesi ve seyr u sülûk açısından gerekliliğini göstermesi açısından önemlidir. Bu bağlamda çalışma, Yunus Emre'de sabretme olgusunun günümüz psikoloji çalışmalarına kaynaklık ve rehberlik edebileceğine yönelik incelemeler içermektedir. Bu amaçla doküman analizi yöntemiyle tasavvuftaki sabır mefhumu, psikolojik iyi oluşla ilişkisi göz önünde bulundurularak değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yunus Emre, Risâletü'n-Nushiyye, Sabır, Psikolojik İyi Oluş, Tasavvuf.

The Relationship between Patience and Psychological Well-being in Yunus Emre's *Risaletu'n-Nushiyye*

Abstract

This study analyzes the relationship between the concept of patience and the basic dimensions of psychological well-being in Yunus Emre's *Risaletu'n Nushiyye*. Patience is one of the fundamental concepts in sufism and psychology. Patience, which is acknowledged as one of the significant virtues in empowering the will in Sufism, is one of the concepts that Yunus Emre emphasizes in *Risaletu'n-Nushiyye*. In psychology, it is the ability to remain calm in the face of hardship. In the paper, it is presented as the moral evaluation and proposed solution against anger and hardships. The aim of this study is to determine the positive effect of patience on man's psychological well-being through *Risaletu'n Nushiyye*. The subject of the paper is patience, and its relationship with psychological well-being in Yunus Emre's work. The phenomenon of patience in Yunus Emre's treatise has not been handled in a single study. Additionally, the research is important in terms of evaluating patience regarding human psychological well-being and showing its requirement concerning *sayr suluq*. Within this framework, the study contains assessment of patience which can be used as a source and guide for today's psychological studies by using document analysis method.

Keywords: Yunus Emre, *Risaletu'n-Nushiyye*, Patience (sabr), Psychological Well-Being, Sufism.

العلاقة بين الصبر والرفاهية النفسية في كتاب "رسالة نُصحية" ليونس أمره

الملخص

في هذه المقالة سيتم مناقشة العلاقة بين مفهوم الصبر والرفاهية النفسية في عمل يونس أمره المسمى "رسالة نُصحية". الصبر من المفاهيم الأساسية في علم النفس والتصوف. الصبر، الذي يُقبل على أنه أحد الفضائل المهمة في تقوية الإرادة في الصوفية، هو أحد المفاهيم التي أكدها يونس أمره في "رسالة نُصحية". والصبر في علم النفس هو القدرة على الهدوء في مواجهة الشدائد. في هذه المقالة تم استخدام مفهوم الصبر كمقترح حلٍّ ضد الغضب والمتاعب وتم تقييمه أخلاقياً. والهدف من هذه الدراسة هو تحديد الأثر الإيجابي لمفهوم الصبر على الرفاه النفسي في "رسالة نُصحية". وموضوع البحث: هو أن الصبر من الحقائق الأخلاقية في عمل يونس أمره وتداخله مع الرفاه النفسي. ولم يتم التطرق إلى ظاهرة الصبر في أطروحة يونس أمره في دراسة خاصة. وبالإضافة إلى ذلك، يعتبر البحث مهماً من حيث تقييم الصبر من حيث الرفاهية النفسية للناس وإظهار ضرورته من حيث سير السلوك. وفي هذا السياق تشتمل الدراسة على فحوصات تشير إلى أن ظاهرة الصبر لدى يونس أمره يمكن أن تكون مصدراً ودليلاً لدراسات علم النفس الحالية. ولهذا الغرض تم تقييم ظاهرة الصبر عند الصوفية من خلال مراعاة علاقتها بالصحة النفسية باستخدام أسلوب التحليل والتفسير.

الكلمات المفتاحية: يونس أمره، الرفاهية النفسية، الصبر، رسالة نُصحية، تصوف.

Giriş

Tasavvufta nefis terbiyesinde, mâneviyat yolunun mihenk taşlarından olan ve âyet ve hadislerde de tavsiye edilen sabır, sûfîlerin ahlâki olgunluğa erişmesinde ve iradesinin kuvvetlenmesinde önemli görülen niteliklerdendir.¹ Taşıdığı bu önemden ötürü tasavvuf eserlerinde kendisine yer bulan ve faziletlerinden, özelliklerinden ve çeşitlerinden bahsedilen sabır, sıkıntılarla mücadelede başarıya açılan kapının anahtarı kabul edilir. Diğer taraftan seyr u sülûk da yani sûfinin manevî yolculuğunda nefsin arındırılarak dönüşümünü gerçekleştirmek için önemli kabul edilen vasıflardandır. Tasavvufun önemli şahsiyetlerinden Yunus Emre'nin ahlâka dair nasihatler verdiği *Risâletü'n-Nushiyye* adlı eserinde de sabır, nefisle mücadelede öne çıkan kavramlardandır.

Siyasi ve sosyal bir kaos ortamının hüküm sürdüğü on üçüncü yüzyıl Anadolu'sunda Yunus Emre, eserleri yoluyla verdiği ahlâki öğütlerle hem bireyin kendisinde hem de toplumda huzuru yaşatmak için mücadele etmiştir.² Ekonomik ve sosyal yaşamda yaşanan çalkantılar, ağır vergiler, Moğol akınlarıyla meydana gelen düzensizlik ve siyasal birliğinin sağlanamaması ülkede huzursuzluğa sebebiyet vermişti. Bu sırada Anadolu'da sûfîler, hayır ve şerri, her işte bir hikmetin bulunduğunu ve O'nun iradesiyle gerçekleştiğini halka anlatarak teselli ediyorlardı.³ Yunus Emre'nin de halkı teselli etmek için yazdığı *Divân ve Risâletü'n-Nushiyye*, onun günümüze kadar ulaşan iki eseridir. Araştırmanın odak noktası, eserde seyr u sülûk sırasında nefsiyle mücadele eden bireye, sabır kavramının kazandırdıklarıdır.

Yunus Emre, eserde ahlâki nasihat ve kavramları ele almış, doğru ve yanlış göstermeye çalışmıştır. Devam eden savaşlar, iktidar kavgaları, yoksulluk nedeniyle toplumda huzur ve güven kalmamıştır. Yaşanan bu ahlâki çözölme sürecinde o halka bazı değerleri aşlamaya çalışmıştır. Zalimlerden korkmadan zulme karşı çıkılmasını, kaçmak yerine mücadele edilmesini belirtmiştir. Geçici bu dünyada sınavdan geçen insan, zalimlik

¹ Annemarie Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, çev. Ergun Kocabıyık (İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 2018), 182.

² Faruk Yılmaz, *Yunus Emre (Hayatı-Düşüncesi-Etkisi)* (Marifet Yayınları, 1992), 20.

³ Yılmaz, *Yunus Emre (Hayatı-Düşüncesi-Etkisi)*, 43-45.

yerine iyiliği tercih etmelidir. Gerçek Müslüman başkalarına da iyilik eden ve severdir. Ona göre, güzel ahlâk birbirini sevip saymakla mümkündür.⁴

Kadim gelenekte nefis, sûfinin kendini bilme yolunda, en büyük düşmanı kabul edilir ve onunla mücadele büyük cihad şeklinde tanımlanır. Onunla girilen bu mücadelede amaç, bireyin kemâlât sürecinin hayatına tatbikidir. Mesnevi türünde yazılmış didaktik eser *Risâletü'n-Nushiyye*'ye göre nefis; cimrilik, kin, nefret, aç gözlülük, öfke, kıskançlık, kibir gibi duygulardan beslenir. İstenmeyen bu sıfatlarla mücadele edebilmenin yolu ise sabır, tevazu, cömertlik, doğruluk, kanaat gibi yukarıda bahsi geçen kötü huyların zıddı iyi huylardan geçer. İnsana dair huyların alegorik bir dille anlatıldığı risalede, nefsin kötü huylarıyla mücadele edip kurtulmanın yolları gösterilir.⁵ Nefis ile yapılan bu mücadele, Yunus Emre'nin deyişiyle "ateşten bir denizi" geçmek kadar tehlikeli ve zordur. Bu uzun ve meşakkatli kemâlât yolculuğunda yolcu sabretmelidir.⁶ Sabrın önemi anlatılırken, onunla musibetler arasındaki ilişkiye, zorluklar karşısında pozitif bir tutum kazandırmasına dikkat çekilir. Eserde sabır, sıkıntıları alt etmede gereken ahlâki bir özelliktir. Ayrıca zor ve tehlikeli dönüşüm sürecinde, nefsi istenmeyen sıfatlarından arındırmada gerekli bir niteliktir. Günümüzde tasavvufî ahlâk değerlerinin, karakter gelişimi ile insanın psikolojik iyi oluşuna olumlu katkısı ve iyileştirici yönü üzerinde yapılan çalışmalarda, sabır da ele alınan ahlâki tutumlardandır.

Yunus Emre'nin üzerine yapılan çalışmaların büyük bir kısmı eserlerinde yer alan ahlâk anlayışıyla ilgilidir. Yapılan literatür taraması sonucunda, *Risâletü'n-Nushiyye*'de dünya algısı,⁷ açgözlülük⁸ ve insan ve ahlâk görüşü⁹ üzerine çalışmalar bulunduğu ancak sabır olgusu üzerine yapılmış müstakil ve disiplinler arası bir çalışmanın henüz ortaya konulmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca günümüz insanının manevî

⁴ Yılmaz, *Yunus Emre (Hayatı-Düşüncesi-Etkisi)*, 142-153.

⁵ Yılmaz, *Yunus Emre (Hayatı-Düşüncesi-Etkisi)*, 85.

⁶ Ahmet Doğan, "Yunus Emre Divanı'nda İdeal İnsan", *Journal of Turkish Studies* 8 (Ocak 2013), 835-836.

⁷ Hasan Ekici, "Yunus Emre'nin Risâletü'n-Nushiyye Adlı Eserinde Dünya Algısı", *V. Uluslararası Aksaray Sempozyumu*, (Aksaray: Aksaray Üniversitesi, 2020), 66.

⁸ Mehmet Sade - Semra Erdem, "Sinop Üniversitesi Uluslararası Gençlik ve Ahlak Sempozyumu", *Yunus Emre ve Risaletü'n-Nushiyye Işığında Gençlik ve Ahlak*, (Sinop: Sinop Üniversitesi, 2016), 774.

⁹ Mehmet Kaplan, "Yunus Emre'nin İnsan ve Ahlak Görüşü (Risalat al Nushiyya'nın Tahlili)", *İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı Dergisi* 21 (04 Temmuz 2012), 65-82.

sıkıntılara dair değerli öğütler içermesi nedeniyle konu araştırılmaya değer bulunmuştur. Çalışmada sabrın, insanın psikolojik iyi oluşu yönünden araştırılması ve değerlendirilmesi, bu kavramın ve bununla birlikte eserde yer verilen diğer ahlâkî değerlerin psikolojide kullanılabilirliğini ortaya konması yönünden önemlidir.

Çalışmanın amacı, Yunus Emre'nin *Risâletü'n-Nushiyye* adlı eserinden hareketle sabır kavramının tasavvufta ele alınış biçimini ve insanın psikolojik iyi oluşuna katkısını incelemektir. Böylece Yunus Emre üzerinden tasavvufta sabır kavramı ve bunun insanın psikolojik iyi oluşu üzerindeki olumlu etkisi ortaya konulacak ve yapılacak yeni çalışmalara katkı sağlanabilecektir. Bu çalışmada sabır, eserdeki gibi musibetlere sabretmek çerçevesinde ele alınmış, onun işlevi ve psikolojik iyi oluşla ilişkisi incelenmiştir. Bunun için öncelikle Kur'an ve hadislerde ardından ise tasavvufta ve *Risâletü'n-Nushiyye*'de sabır kavramına yer verilmiştir. Devamında ise günümüz insanının psikolojik iyi oluşunda sabrın yeri ve önemi üzerinde durulmuştur. Son olarak sabretmenin bireyin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Daha ziyade bu kavramın mahiyetinin disiplinler arası bir bakış açısıyla ortaya konulmaya çalışıldığı araştırmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1. Sabır ve Psikolojik İyi Oluş

Konusu insan olan ve dinin bätini yönüyle ilgilenen tasavvuf kemâliyattır, uygulanan birtakım yöntemlerle bireyin mânevî tekâmülü söz konusudur. Kişinin bu olgunlaşma ve etkinlik sürecinde nefsin kötü sıfatlardan temizlenmesi hedeflenir. Allah'a vuslatın amaçlandığı bu eğitimde nefis; zikir, uzlet, sohbet gibi uygulamalarla mânevî kirlerinden arındırılır.¹⁰ Sabır da sûfilerin ahlâkî gelişiminde ve iradesinin kuvvetlenmesinde yer verilen önemli olgulardandır.

Arapça "sa-be-ra" kökünden türeyen sabır kavramı, bir musibet karşısında şikâyet etmemek, sükûnet, huzur, tahammül, kendine hâkim olmak,¹¹ hem nimet hem de mihnet anında sükûnetini korumak, sıkıntısını Allah'tan başkasına şikâyet etmemek, engellemek, hapsetmek¹²

¹⁰ Ahmet Cahid Haksever, *Tasavvufu Anlama Kılavuzu*, (Ankara: Otto Yayınları, 2017), 34-44.

¹¹ Ragıb el-İsfahani, *Müfredat Kur'an Kavramları Sözlüğü*, 3. Baskı (İstanbul, 2012), 576.

¹² Asım Efendi, *Kamus Tercümesi*, (Haz. Rizeli Hasan Hilmi Efendi), (İstanbul: Bahriye Matbaası, 1305), II, 458-459.

anlamlarında kullanılır. Ayrıca bu kavram, benliği acelecilikten, organları çirkin davranışlardan, dili şikâyetten koruma, ihsan ve sıkıntıda her iki durumda sessiz kalabilme, Allah'tan başkasına şikâyetle bulunmama şeklinde de tanımlanır.¹³ Türkçede haksızlık, acı, yoksulluk gibi üzüntü veren bir durumda bunun geçmesini bekleme erdemi, dayanç ya da olacak veya gelecek bir şeyi telaş göstermeden beklemek manasına gelir.¹⁴

Kur'ân-ı Kerim'de sabır, övülüp tavsiye edilen bir erdem ve felaket anında gösterilmesi beklenen bir tutum şeklinde karşımıza çıkar. Âyetlerde karşı koyma, direnme, ibadetlere sebat etme, yılmama, inanç mücadelesi sırasında zulüm ve haksızlığa göğüs germe, ye'se kapılmama, dayanma ve güç durumlarda Allah rızası adına kendini kaybetmeme anlamlarında yer alır.¹⁵ Sabır, üzücü bir olay karşısında hiç üzülmemek ya da etkilenmemek değil, Allah'a isyana varan sızlanma ve dövünmelerden uzak durmaktır.¹⁶ Dolayısıyla sabretmek acı çekmemek anlamında değil, üzüntü anında Allah'a isyan etmemek anlamında kullanılır. Musibetlere dayanma ile dinin emir ve yasaklarına uymada tavsiye edilen sabretmenin Allah'ın yardımı ile gerçekleşeceğinin altı çizilerek sabredenler övülür¹⁷ ve müjdelenir.¹⁸

¹³ Mustafa Çağrırcı, "Sabır", *TDV İslam Ansiklopedisi*, 35 (İstanbul, 2008), 337.

¹⁴ Türk Dil Kurumu Sözlükleri, "Sabır Nedir?". Erişim: 06.01.2022. <https://sozluk.gov.tr/>.

¹⁵ Altun, "Yunus Emre Divanı'nda Sabır ve Ahlâk", 1678; Berat Sarıkaya- Zeynep Şeren, "İnsan Sorumluluğu ve Fiillerine Etkisi Bağlamında Sabır ve Tevekkül Kavramları", *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/12 (15 Temmuz 2017), 68.

¹⁶ *Andolsun, sizi korku, açlık, mallar (ınız)dan canlar (ınız)dan ve ürünler (iniz)den eksiltmek gibi şeylerle deneriz; sabredenleri müjdele! Ki onlara bir belâ eriştiği zaman: 'Biz Allah içiniz ve biz O'na döneceğiz' derler,*" (Bakara 2/155-156.)

¹⁷ Bakara, 2/153; Hûd, 11/115

¹⁸ "Cezalandırmak isterseniz size yapıldığı kadarıyla cezalandırın, fakat sabır gösterirseniz bilin ki sabırlı davrananlar için bu muhakkak daha hayırlıdır," Nahl, 16/126; "“Sizi mutlaka imtihana tabi tutacağız, tâ ki içinizden cihada çıkanları (dini ve dünyası için çalışanları) ve (zorluklara) sabredenleri bilelim ve (yaptıklarınızla ilgili) haberlerinizi (imanınızı) deneyelim," Muhammed, 47/31; "Andolsun ki sizi biraz korku ve açlıkla; mallardan, canlardan ve ürünlerden eksiltmekle sınıyacağız. Sabredenleri müjdele!" Bakara, 2/155; "İşte bunlar, zorluklara katlanmalarının karşılığı olarak cennet konağıyla ödüllendirilecek, orada sağlık ve esenlik dilekleriyle karşılanacaklar," Furkân, 25/75; "Ey iman edenler! Sabır ve namazla yardım dileyin. Şüphesiz Allah sabredenlerin yanındadır," Bakara, 2/153; "Ancak sabredip, dünya ve âhiret için yararlı işler yapanlar böyle değildir. İşte onlar için bir bağış ve büyük bir mükâfat vardır," Hûd,11/11.

Hadislerde de sabretmenin önemine işaret edilir.¹⁹ Hz. Peygamber'in hayatında sabra dair örnekler bulunur, hadislerde sabredenler övülür.²⁰ Ayrıca felaketler ve sıkıntılar karşısında sabır tavsiye edilir,²¹ başa gelen musibetlere sabredilmesi gerektiğinin altı çizilir.²² Kur'an ve hadislerden de anlaşılacağı üzere peygamberler de sıkıntıyla imtihan edilmiş, ancak bu sorunlar sabırla aşılabilen bir sınav kabul edilmiştir. Onlar bu süreçte isyan etmeyip üzüntülerini Allah'a bildirmiş ve O'na sığınmışlardır.

Tasavvufta sabır, kemâlât sürecinde aşılması gereken makamlardan biridir. Sıkıntı ve belalara sızlanmamak, nefse haz veren şeylerden uzak durmak şeklinde tanımlanan bu makama erişenler, musibetlerden şikâyet etmez, sıkıntılar karşısında güçlü bir duruş sergilerler, Allah'a teslimiyetin verdiği güçle bunalıma düşmezler.²³ Sabır, nefis terbiyesinin gerçekleştiği mânevîyat yolunun mihenk taşlarından biridir ve sûfiler tarafından ahlâki olgunluğa erişmede ve iradenin kuvvetlenmesinde önemli kabul edilen bir makamdır.²⁴

Tasavvufî metinlerde erken dönemden itibaren sûfî ahlâk davranışına dair oluşturulmaya çalışılan çerçeve etrafında sabır kavramına da yer verilmiştir. Ebû Tâlib el-Mekkî (ö. 386/996) ve Kelâbâzî

¹⁹ Buhârî, Cihâd, 112; Müslim, Cihâd, 20.

²⁰ " ... Kim sabrederse, Allah ona dayanma gücü verir. Kimseye sabırdan daha hayırlı ve daha geniş bir ikram verilmemiştir." (M2424 Müslim, Zekât, 124); Ebû Yahyâ Suheyb b. Sinân'dan (ra) rivayet edildiğine göre Hz. Peygamber şöyle buyurmuştur: "Müminin durumu ne hoştur! Her hâli kendisi için hayırlıdır. Bu durum yalnız mümine mahsustur. Başına sevinecek bir hâl geldiğinde şükreder; bu onun için hayır olur. Başına sıkıntı gelecek olursa ona da sabreder; bu da onun için hayır olur." (M7500 Müslim, Zühd, 64)

²¹ Hz. Âişe'den (ra) rivayet edilmiştir; Hz. Peygamber'e veba hastalığı sorulmuş, Hz. Peygamber de ona şöyle cevap vermiştir: " Veba, Allah Teâlâ'nın dilediği topluluğa gönderdiği bir çeşit azaptı. Allah, onu Müminler için rahmet kıldı. Veba hastalığına yakalanan, sabredip ecrini umarak ve başına Allah'ın yazdığından başka hiçbir şey gelmeyeceğini bilerek memleketinde kalan kimse, şehit sevabına nail olur." (B5734 Buhârî, Tıb, 31)

²² "Hiç kimseye sabırdan daha hayırlı ve daha geniş bir nimet verilmedi," (Buhari, Zekât 50, Müslim, Zekât, 124).

²³ Selçuk Eraydın, *Tasavvuf ve Tarikatlar* (İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, 2016), 165-166.

²⁴ Annemarie Schimmel, *İslamın Mistik Boyutları*, çev. Ergun Kocabıyık (İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 2018), s. 182.

(ö. 380/990) sabır, dünya nimetlerinden uzak durmak,²⁵ Allah'ın kazasına rıza göstermek ve tevekkül etmektir der ve onunla günahların temizlendiğini ifade ederler.²⁶ Sabretmek, sıkıntılar karşısında bir çözüm önerisi ve günahlardan arınmada vesile kabul edilir. Bununla kişinin zorluklar karşısında metanetli olmasına ve iradesinin güçlenmesine çalışılır. Ayrıca sıkıntıya sabretmenin, sorunlar için ihtiyaç duyulan çözüm kapısını açtığına işaret edilirken²⁷ bunun zorluğu üzerinde de durulur. Görüldüğü üzere sabır, erken dönemde dünya malı eksikliği karşısında gösterilen tutum şeklinde ve zühd kavramı çerçevesinde değerlendirilirken sonraki dönemlerde musibetler karşısında sakin kalabilmek, şikâyet etmemek, metanet göstermek ve yardımı Allah'tan istemek anlamında kullanılmıştır. Sabır, başa gelene katlanmak veya ses çıkarmadan beklemek şeklinde düşünülmemelidir. Bu sabır değil tahammüldür.

Sabır, psikolojide de incelenen kavramlardandır. Psikoloji biliminde sabır, bir öz kontrol yöntemi ve sıkıntılar karşısında sakin kalabilme erdemidir. Bazı araştırmacılar, sabrı sıkıntılara iyimser yaklaşmak, sorunların çözümü sırasında metanet göstermek, çözüm için çaba sarf etmek ve şikâyet etmemek bağlamında Kur'an perspektifinden ele almışlardır. Dayanıklılık, umut, huzur²⁸ ve iyi oluş, bu çalışmalarda sabır kavramıyla birlikte değerlendirilen olgulardandır.

Psikolojide sabır, bireyin kazanması gereken pozitif bir karakter gücü ve şikâyet etmeden zorluklara karşı direnmeyi ve onunla mücadele etmeyi gerektiren bir süreçtir. Hiçbir şey yapmadan beklenen pasif bir teslimiyet ve tahammül etmek değildir.²⁹ O, inançla beslenen ve bir amaç etrafında şekillenen çeşitli etkinliklerin doğru zamanda ve uygun şartlarda aşama

²⁵ Ebü Tâlib el-Mekkî, *Kütü'l-Kulub fi Muâmelâti'l-Mahbub*, (tah. Said Nesib Mekarem), I (Beirut: Daru'l-Hayr, 1995), 298; Ebu Bekir Muhammed Kelâbâzî, *et-Taarruf*, (Lübnan: Daru'l-Kutubi'l-İlmiyyeti, 1993), 96.

²⁶ Vahit Gökteş, "Kelabazi ve Tasavvufi Görüşleri", *EKEV Akademi Dergisi* 36 (Yaz 2008), 96. Ebü Tâlib el-Mekkî sabrı ikinci makam olarak zikrederken, Serrâc beşinci sırada zikretmektedir. Bkz. Serrac, *el-Lüma'*, (Beirut: Dâru'l- Kütübî'l-İlmiyye, 2007), 46; Mekkî, *Kütü'l-Kulub*, 298.

²⁷ Abdulkerim Kuşeyrî, *Kuşeyrî Risalesi*, (Beirut: Daru'l-Hayr, 2003), 308.

²⁸ Ahmad Rusdi, "Patience in Islamic Psychology and Its Measurement", *Patience in Islamic Psychology and Its Measurement* (The 3rd Inter-Islamic University Conference on Psychology, Bandung, 2016), 1.

²⁹ Mebrure Doğan, "Karakter Gücü Olarak Sabır ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi", *The Journal of Happiness & Well-Being* 5/1 (2017), 137.

aşama gerçekleştirilmesidir. Tasavvufta ise sabır, bireyin gelişimine katkısı nedeniyle her maneviyat yolcusunun sahip olması gereken bir makam kabul edilir.

Sabır, pozitif psikolojide bireyin psikolojik iyi oluşuna olumlu etkisi bulunan özelliklerindedir. Bir karakter gücü haline getirilebilmesi için temellendirilip davranışa dönüştürülmesi gereklidir. Böylece kişinin manevî ve bireysel gelişimi desteklenecektir. Son yıllarda tasavvufta insanın ahlâki gelişimine dair kavramların insan psikolojisine olumlu katkısı görülmekte³⁰ ve tasavvufta bireyin manevî dönüşümü için kullanılan yöntemler incelenmektedir. Bu yöntemlerden biri olan sabırın insanın psikolojik sağlığı ve iyi oluşu üzerindeki pozitif etkisi üzerine araştırmalar yapılmaktadır.

Psikoloji alanında sürdürülen çalışmalarda, sabretmenin insan sağlığı ve onun psikolojik iyi oluşundaki pozitif etkisi ele alınmaktadır. Uzmanlar, kişiye üzüntü veren durumlar sabırla karşılandığında, yaşanılan hayal kırıklığınin yerini sükunetin alacağını ve daha mutlu olunacağını ifade etmektedir. Yapılan araştırmalarda sabır, genellikle sıkıntı veren durumlar karşısında gösterilen tepki ve yaşayarak öğrenilen bir beceri şeklinde değerlendirilmektedir.³¹ Bu bağlamda, musibet ve sıkıntılar karşısında sabretmenin huzur getireceğinin ifade edildiği *Risâletü'n-Nushiyye*'de psikolojik iyi oluş çerçevesinde değerlendirilebilir. Burada da sabır davranış haline dönüştürülebilen bir tutumdur ve onunla öfke kontrolünü sağlayan birey, başkalarıyla iyi ilişkiler kurabilmekte ve huzuru elde edebilmektedir. Zorluklar karşısında başına gelenleri şikâyet etmeden karşılayan kişi, sıkıntıların sonunda biteceğini bildiğinden ve olumsuz düşüncelerden uzak durduğundan iyimser, umutlu ve huzurludur.

2. Risâletü'n-Nushiyye'de Sabır ve Psikolojik İyi Oluş

Nasihatnâmeler (pend-nâme) daha ziyade ahlâkî ve didaktik eserlerdir ve gelenek ile dinin emir ve yasakları çerçevesinde yapılması ya da yapılmaması gereken davranışlar ele alınmıştır. Bu eserlerde öğüt verilirken âyet, hadis, atasözleri, vecizeler ve hikâyelerden yararlanıp

³⁰ Doğan, "Karakter Gücü Olarak Sabır ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi", 139.

³¹ Len Canter - Healthday Reporter, "Practice Patience for a Happier, Healthier You" (Erişim 23 Ocak 2022).

kıssadan hisse alınması öğütlenir. Genellikle toplumların çözülme dönemlerinde yazılan bu eserlerde; doğruluk, cömertlik, hak, adalet, yardım severlik gibi evrensel ahlâki değerlerle birlikte dinî ve tasavvufî hayatın algılanışı yer alır.³²

Anadolu'da nasihatname türünde yazılmış ilk Türkçe eser kabul edilen *Risâletü'n-Nushiyye*, 1307 (H. 707) yılında, Yunus Emre tarafından mesnevi tarzında kaleme alınmıştır. Aşk ile Allah'a vuslatın anlatıldığı mesnevîde, Kur'an ve sünnete uygun ahlâk ve davranış ilkelerine yer verilir.³³ İnsan-ı kâmilin inşası ele alınırken,³⁴ bir anlamda tasavvufun insan modeli ortaya konur.³⁵ Nefs terbiyesinin ele alındığı eserde, hakikat yolcusuna verilen öğütlerle birlikte bir sûfî ahlâk profili ve buna ulaşmak için bir yol haritası çizilir.

Konusu insan ve onun iç dünyasındaki mücadelesi olan risâlede, ahlâki faziletlerin içselleştirmesi süreci ortaya konurken, sabretmenin önemine ve adabına da değinilir. Buna göre insan, bir sıkıntıyla karşılaştığında, dilini kötü sözlerden koruyabilmeli ve metanet gösterebilmelidir. Sabır başlığından önce eserde, kişinin yaratılışı ve tabiatının meydana gelişi hakkında bilgi verilir. Buna göre insan, suret yani beden ve ruhtan (can) ibarettir. Beden ise bireyin doğası ve mizacı üzerinde etki eden dört unsurdan meydana gelir. Anâsır-ı erba'a³⁶ denilen bu dört madde; hava, su, toprak ve ateştir. İnsanın fitratındaki iyi huylar,

³² İskender Pala, "Nasihatnâme", *TDV İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV İslâm Ansiklopedisi, 2006), 32/409.

³³ Horata, "Yunus Emre'nin Risâletü'n-Nushiyye Mesnevisi", s. 175-177.

³⁴ *Risâletü'n-Nushiyye*'nin beş yazma nüshası bulunmaktadır. bk. Süleymaniye Kütüphanesi, Fatih Bl, 3889; Karaman Nüshası, Yahya Efendi Nüshası, Süleymaniye Kütüphanesi, Hacı Mahmud Efendi Bölümü, 3480; Nuruosmaniye Nüshası, 4904; Bursa İl Halk Kütüphanesi, Eski Eserler Bl, 882; bk. Tatcı, *Yunus Emre'den Yolcuya Öğütler*, 52-54.

³⁵ Abdülbaki Gölpinarlı, *Yunus Emre ve Tasavvuf* (İstanbul: İnkılap Kitabevi, 2008), 122-126; Mustafa Tatcı, *Yunus Emre'den Yolcuya Öğütler* (İstanbul: H Yayınları, 2020), 9-23.; Soner Sağlam, "Risâletü'n-Nushiyye' ve 'Vagz-ı Azat' ta Nefs Terbiyesi", *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 27 (01 Mayıs 2017), 352.

³⁶ Anâsır-ı Erba'a: Anâsır, unsur kelimesinin çoğuludur. Anâsır-ı erba'a ise toprak, su, hava ve ateşten ibaret "dört unsur"dur. İnsan bedeni, bu dört unsurun terkiibinden yaratılmıştır. Mizaçlar bunlarla ilişkilendirilerek açıklanmıştır. (H. Bekir Karlığa, "Anâsır-ı Erbaa" *TDV İslâm Ansiklopedisi*, İstanbul 1991, 3/149-151; Ethem Cebecioglu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü* (İstanbul: Ağaç Kitapevi Yayınları, 2004), 59.)

su ve toprak elementinden, kötü huylar ise ateş ve rüzgâr elementinden gelir. Bu elementlerden kişiye sabır sıfatını kazandıransa topraktır.³⁷

Topragıla bile geldi dört sıfât

Sabr u eyü hû tevekkül mekremet (9/61)

Her bölümde, sabır, tevazu, kanaat, cömertlik, doğruluk erdemleriyle; gıybet, kibir, cimrilik, açgözlülük ve öfke gibi birbirine zıt tutumlar çatışır. Yunus Emre'ye göre, böyle durumlarda akla danışıp onun rehberliğinde bir yol izlenmelidir. Nefs ve ruh arasında kalındığında insana doğru yolu gösteren rehber akıldır. Sistematik bir yolun izlendiği eserde, önce mânevîyat yolcusunun kurtulması istenen olumsuz sıfatın tanımı yapılır. Sonra bir çözüm yolu bulması için akla danışılır. Aklın rehberliğinde hareket eden nefis, istenmeyen bu huydan kurtulur. Eserde dikkati çeken bir başka husus, insandaki kötü huyların iyilerle yer değiştirebilmesi özelliğidir. Bunun için büyük ve zorlu bir mücadele gerekse de kötü tutum ve davranışlardan kurtulmak mümkündür. Ayrıca sabır gibi iyi huyların galip gelmesi, bireyin kendisinde ve çevresinde huzurlu bir atmosfer yaratacaktır. Bu durum şöyle ifade edilir:

İrürdi devlete ol sabr-ı 'âlî,

Ki sabrıla hoş oldu cümle hâli (296/143)

Eserde, manevî yolculukta, kişinin dönüşümünü engelleyen özellikleri iyileştirici ve yapıcı yönde tavsiyeler verilmekte ve insanın dünya ile âhîret saadeti için sabretmesi gerektiğinin altı çizilmektedir. İnsanı beden ve ruhtan müteşekkil bir varlık kabul edip onu holistik bir yaklaşımla ele alan Yunus Emre'ye göre, bu mücadelede yol gösteren akıl ve ruhtur. Sabır, bu mevcut farklı akıl kategorileri içinde muteber aklın başat özelliklerinden biridir ve insanın huzuru ve iyi oluşu üzerinde pozitif katkısı söz konusudur.

³⁷ Eserde erdemler, ilişkili oldukları elemente göre iyi ve kötü olarak sınıflandırılır. Buna göre insanda mevcut kötü huyların kaynağı hava ve ateş elementidir. Hava ile kişide acelecilik (tezlik), ikiyüzlülük (riya), yalancılık (kizb) ve nefis yani dünyevi arzulara düşkünlük gibi davranışlar ortaya çıkar. Ateş elementiyle ise kendini beğenmişlik (kibir), kıskançlık (hased), şehvet ve açgözlülük (tama, tamahkârlık) gibi tutumlar görülür. Bununla birlikte su elementiyle, kavuşmak (visal), cömertlik (saha), temizlik (safa) ve iyilikseverlik (lütf) meydana gelirken, "toprak" elementiyle, sabır, tevekkül, iyi huyluluk ve mekremet yani ikram edicilik görülür. (Tatcı, *Yunus Emre'den Yolcuya Öğütler*, 59-61.)

2.1. Risâletü'n-Nushiyye'de Sabır

Risâlede sabır konusu, ayrı bir bölümde incelenen tek kavramdır. Ancak sabır kavramının ele alınışı, bu bölümden önce, onun öfke kontrolündeki yeri ve öneminden bahsedilmesiyle başlar. Yunus Emre'ye göre sabır, nefsin istek ve arzularından kurtulmak için gereken bir tutum ve musibetlere karşı kişiyi koruyan bir kalkandır. Tasavvuftaki erdemlerin ve istenmeyen tutumların ele alındığı risalede bu kavram, manevî yolculuktaki fonksiyonu ve ahlâkî yönüyle öne çıkar. Eserde, mâneviyat yolcusu için bir amaç değil bir tutum kabul edilen bu olgu, âyet, hadis ve Kur'an'dan peygamber kıssalarıyla desteklenir.

Risâletü'n-Nushiyye'de sabır, ilk olarak öfke (buşû) bölümünde onun ilacı, başa çıkma yöntemi şeklinde sunulur.³⁸ Öfke, nereden çıkacağı belli olmayan ve kişiye zarar veren sinsi bir düşman gibidir. Ne zaman ne yaptıracağı belli olmayan ve kontrol altında tutulması zor bir sıfattır. Nefste bulunan bu olumsuz özellikle baş edebilecek tek kuvvet ise sabırdır.³⁹ Kişi kulluk görevlerini yerine getirmede de hassas davranmalı ve sabırlı olmalıdır.⁴⁰ Sabretmek sadece öfkeyi baskılamada değil ibadetlerde istikrarla ve usanmadan devam edebilmede de önemlidir. Eserde şöyle ifade edilir:

Her kimün dost tâ'atinde eli yok

Buşu almış anun agzı dili yok (220/122)

Kadim gelenekte zorluklara birer imtihan nazarıyla bakılır. İnsanın dünyaya geldikten sonra yaşamı boyunca maruz kaldığı sıkıntılar, geçilmesi gereken birer sınavdır.⁴¹ Sıkıntılara karşı sabır konusu, Yunus Emre'nin yaşadığı dönemin şartları sebebiyle de ele alınmış olabilir. Yunus Emre, bu yıllarda Moğol istilaları ve ağır vergiler altında ezilen dönemin insanları için manevî bir kandil işlevi görür. Onlara dünya hayatının zorluklarına sabretmenin ödülünün ahirette fazlasıyla alınacağını

³⁸ Fâtih nüshasında ise sabırla ilgili ayrı bir başlık bulunmamaktadır, sadece bir boşluk bırakılmıştır. (Horata, "Yunus Emre'nin Risâletü'n-Nushiyye Mesnevisi", 190.)

³⁹ Tatçı, *Yunus Emre'den Yolcuya Öğütler*, 140.

⁴⁰ Tatçı, *Yunus Emre'den Yolcuya Öğütler*, 119-122.

⁴¹ el-Mü'mininun 23/115; el-Kıyâmet 75/36; el-Ankebût 29/2, 3.

söyleyerek, insanların ahlâki olandan uzaklaşmadan, iyi olanın peşinden gitmeye yönlendirir.⁴² Böylece bir nebze de olsa insanları ferahlatır.

Eserde sabrın adabından da bahsedilir. Birey, içinde bulunduğu güç durum, sıkıntı veya bela anında bir başkasına halini şikâyet etmemelidir. İnsan, sıkıntıların gelip geçeceğini ve ardından onu sevindirecek müjdelere bulunduğunu akıldan çıkarmamalıdır. O halde çaresiz hissedilen anlarda Allah'a sığınmalı ve isyana varan sözlerden kaçınmalıdır. Böylece sabır, bir taraftan nefsi terbiye ederken, diğer taraftan kişinin hayatına düzen ve istikrar getirebilecektir. Sonuç olarak sabır, insana yoldaki engelleri aşmada ve onu kurtuluşa ve mutluluğa götürmede yardımcı olacaktır.

Sabır kimdeyse ol'Arş'a süner

Ki sabr içre bulunur dürlü hüner (302/144)

Sabır imtihanını önemli ve gerekli gören Yunus Emre, sabredenlerin başıslanacağından ve mükafatlandırılacağından bahsederken, musibetler karşısında metanetli kalabilmenin önemini de göstermeye çalışır. Sabır, insana güzellikler yanında ebedi mutluluğu da kazandıracaktır çünkü onları ahiret hayatında da çeşitli ihsanlar beklemektedir. Yeter ki, kişi böyle anlarda sükûnetini muhafaza edebilsin. Kişi, sabrederek hem öfkesini kontrol altında tutabilir hem de musibetlerin ve zorlukların üstesinden gelebilir. Dikkat edilmesi gereken; belalar karşısında şikâyet etmeden Allah'a sığınıp sadece O'ndan yardım istemektir. Yunus Emre, bu konuda şöyle der:

Yunus sabrıyla olur işün müyesser

Bulursın sabrıyla bir mülk-i diğer (283, s. 139)

Yunus Emre, dünyanın sıkıntı ve üzüntülerine katlanmada sabrın önemini anlatırken mutluluk ile sabrı bir arada kullanır. Ayrıca sabretmeyi üzüntüden kurtulmanın ilacı kabul eder. İnsanlar, musibetleri fazla ciddiye almamalı çünkü hiçbirisi sürekli değildir. Sabırla tüm zorlukların üstesinden gelinir:

Şunun kim dünyede sabır ola yârı

Safâ vü zevk olur her lahza kârı (280, s. 139)

⁴² Musa Kaval, "Yunus Emre ve Mevlâna'nın Eserlerinde İnsan ve Tekâmülü", *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 6/2 (02 Haziran 2013), 103-104.

Tasavvufta sabır makamına ulaşmanın bir yolu da arzuların ve hırslardan vazgeçmektir. Aynı zamanda sabretmek, kemâlât yolunda ilerleyen bireyin kötü huylarından kurtulmasını da sağlar. Bu süreçte ilerlemeye engel teşkil eden nefis ile mücadele zor ve tehlikelidir. Bu uzun süren zorlu yolculukta kişiye düşen sabretmektir.⁴³ “Ateşten bir denizi geçmek” gibi denilen bu zorlu yolda sabretmek, uyulması tavsiye edilen ahlâki bir tutum ve bir baş etme yöntemidir. Kişi, bir zorlukla karşı karşıya kaldığında umutsuz hissetmeyip sabırla altından kalkabilir. Yine öfke anında sabrederek onu kontrol edebilir ve böylece sakin ve akli başında düşünebilmek için bir fırsat elde edebilir.

Manevî yolculukta nefis terbiyesi zorlu bir süreçtir. Hakk'a ulaşma yolunda yolcu, isyan edebilir, ayağı kayabilir. Dolayısıyla bu yolda gidenler, karşılaşacakları tuzakların farkında olmalı,⁴⁴ sebat etmeli, azim ve kararlılıkla yolculuğuna devam etmelidir.⁴⁵ Bu zorlu süreci başarabilmesi için yolcunun ihtiyacı sabretmektir. Eserde bu durum şöyle ifade edilir:

Çü toprak bendese kanda varam ben

Sabır kılmazısam ne başaram ben (293, 142)

Yunus Emre, öğütlerini anlaşılır ve etkili kılabilmek için öğüt veren hikayelerden yararlanır. Bunun için sabrın hakikatini İbrâhim bin Edhem gibi sabırla örnek bir sûfi şahsiyet⁴⁶ ve Hz. Yusuf kıssası çerçevesinde ele alır ve sabrın hakikatini, esaslarını ve adabını ortaya koyar. Onun saadete ulaştırıcı yönü tespit edilirken, kurtuluşun anahtarı şeklinde tanımlanır. Hz. Yusuf ve İbrâhim bin Edhem, içinde buldukları güç durum karşısında Allah'a güvenip sabretmiş, zühd yaşamını tercih etmiş ve neticede sıkıntılarında kurtulmuşlardır. Allah'a vuslatın yolu, sabırdan ve çilelerden, acıyı tatmaktan geçer. Peygamberlerin ve Allah dostlarının yaşamlarında bunun örnekleri mevcuttur. Öyleyse bu zor durumlar karşısında isyan etmemeli, Allah'a sığınmalı ve O'ndan yardım istemelidir. Böylece sabretmek kişiyi sıkıntılardan feraha götüren kapıyı açacaktır:

⁴³ Ahmet Doğan, “Yunus Emre Divanı'nda İdeal İnsan”, *Journal of Turkish Studies* 8 (01 Ocak 2013), ss. 835-836.

⁴⁴ Tatçı, *Yunus Emre'den Yolcuya Öğütler*, 142.

⁴⁵ Tatçı, *Yunus Emre'den Yolcuya Öğütler*, 124.

⁴⁶ Haluk Gökalp, “Risâletü'n-Nushiyye'de Tahkiyevî Unsurlar”, *Turkish Studies* 4/7 (2009), 521-522.

*İşitdün Yûsufı ol çah içinde,
Tururdu Sabrıla ol mah içinde” (288, 141)*

*Yapışdı kogaya tartdılar anı
Dedi erişdi uř devlet nişânı Yûsuf kovaya yapıştı. (298, 143).*

*Nebîdür ger velî yol sabra ugrar
Eger sen de varursan sabrıla var (307, 145)*

Sabrın faziletlerine gelince, öncelikle sabır mutluluğun ve güçlü bir iradenin anahtarıdır. Yolcu, sabrederek bu uzun ve meşakkatli yolculuğu tamamlayıp engelleri aşabilir çünkü sabır, bu yolda hedefe ulaşabilmek için gereken azim ve kararlılığa kapı açar. Üstelik onu ahlâkî bir özellik haline getiren kişi, musibetler ve engeller karşısında güçlü bir duruş sergileyebilir. Ancak nefsi yani benliği buna alıştırmak kolay değildir. Eserde bunun reçetesi de verilir; bunun için sabretmenin faydaları unutulmamalıdır. Ayrıca zorluklar karşısında şikâyet etmeden mücadele eden ve yardımını Allah’tan bekleyen kişi, kurtuluşu elde edecektir. Burada akılda tutulması gereken, çekilen sıkıntılar gelip geçiciliğidir. Sabırla çıkılan yolun sonunda kişiyi bekleyen hem dünya hem de ahiret saadetidir. Eserde, sabretmenin sağladığı yararlar hakkında ortaya konulan bazı tespitler şöyledir:

*Sana her hâl ile sabır gerek hoş
Ki sabırla kılurlar kahrı hem nûş (303/144)*

Yunus Emre, sabır tecrübesinin olumlu sonuçlarından ve başa gelen sıkıntının kişiye yarar sağlayacağından bahseder. Bu davranış, insanı olgunlaştırıp eğitirken, ona sıkıntılar karşısında dayanma gücü ve iradesi kazandırır.⁴⁷ Belâ ve musibetler, bireye sadece ceza değil aynı zamanda kazanımdır. Yeter ki bu sıkıntı ve üzüntülerin gelip geçeceği unutulmasın. Sıkıntılar elbet bitecek, Yunus Emre’nin de dediği gibi acılar helvaya dönecektir ancak bunun için zaman gereklidir. Öyleyse hiçbir sıkıntının

⁴⁷ Mustafa Çağırıcı, “Musibet”, *TDV İslam Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV İslâm Ansiklopedisi, 2006), 255-256.

kalıcı olmadığını ve her şeyin sonunun iyi olacağını unutmadan Allah'a güvenmeli ve sabretmelidir. Bu güven, umut ve tevekkül hali bireyin olumlu anlamda psikolojik iyi oluşuna etki edecektir.

Didi yâ Rab benûm suçum var ola

Anunçûn bana bu iş yarar ola (292, 141)

Göre sabrıla Yûsuf neye irdi

Ki sabrun acısı helvaya irdi (300, 143)

Sabretmenin zıddı sabırsızlıktır. Sabretmeyen kişi kemâle eremez, ayrıca vaktini yalnızca şikâyet ederek geçirir. Bu da onu huzursuz yapar. Hayatında huzur arayanlar sabırla yola devam etmelidir.⁴⁸ Kişinin yaşamındaki istenmeyen durumlar zamanla ve sabırla düzelecektir. Huzur ve saadet bulamayanlar ise sabretmeyenlerdir.

Sabır gerek sana her hâl içinde

Sabırsuz kimse kalur kâl içinde (304, 144)

Sabırsuz kişilerün dirliği hâm

Ki sabrıla eyü olur ser-encâm (309, 145)

Öyleyse gönül rahatlığı isteyen kişi, sabrı bir meleke haline getirmelidir çünkü çekilen sıkıntıya sabretmek, ona mutluluğun kapısını açacaktır. Örneğin, Hz. Peygamber sabrının sonucunda Mirâç mucizesini yaşamış, Hz. Musa ise Tûr'da Allah'ın Cemâlini idrak etmiştir.⁴⁹ Dolayısıyla tevhide varabilmek için çıkılan yolda, güçlükleri aşabilmenin çaresi sabretmektir. Hayatında huzur isteyen darlık anında sabretmeli ki direnci artsın. Yunus Emre bu konuda şöyle der:

Ögüt gerekise sabırdan işit

Uzayın dirisen sabır ile bit (310, 145)

Sa'adet istersen sabrı güzün gör

⁴⁸ Tatcı, *Yunus Emre'den Yolcuya Ögütler*, 145.

⁴⁹ Tatcı, *Yunus Emre'den Yolcuya Ögütler*, 146.

Ki "va'llahu mu'ınü's-sâbirin" gör (316, 148)

Görüldüğü üzere sabır, seyr u sülûk için gerekli ve elzem olgulardan biridir. Yunus Emre, sabır kavramını, öfkeye ve sıkıntılara karşı bir başa çıkma yöntemi olması açısından ele alır. Bunu yaparken de onu, huzur, umut, güven gibi olumlu anlam taşıyan bazı kavramlarla ilişkilendirerek açıklar. Böylece sabrın seyr u sülûk için taşıdığı önemi ve gerekliliği ortaya koyarken, onun insana kazandıracığı güzel sonuçlardan da bahseder. Yunus Emre'ye göre vuslata erişmenin temeli sabırdır. Burada göz ardı edilmemesi gereken husus ise sabrın şartlarını yerine getirmektir. Zorluklarının yanı sıra sabretmek, içinde güzelliğler de barındırır. Öyleyse kendi özüne yaptığı yolculuğu tamamlayıp mutluluk isteyen sabretmelidir.

2.2. Risâletü'n-Nushiyye'de Psikolojik İyi Oluş

İngilizce'de "psychological well-being" ile ifade edilen "psikolojik iyi oluş" kavramı, insanın yaşam amacına sahip olması, potansiyellerini gerçekleştirebilmesi, sosyal ilişkilerinin kalitesi gibi unsurları içerir ve anlamlı bir yaşama sahip bireylerin psikolojik sağlığını tanımlamada kullanılır. Carl Ryff'ın psikolojik iyi oluş yaklaşımı altı boyutlu bir kendini gerçekleştirme sürecidir. Bunlar; özerklik (autonomy), çevresel kontrol (environmental mastery), kişisel gelişim (personal growth), başkalarıyla olumlu ilişkiler (positive relations with other people), kendini kabul (self-acceptance) ve yaşam amacıdır (purpose in life). Bunlardan kendini kabul, kişisel gelişim, yaşam amacı, başkalarıyla olumlu ilişkiler ve çevresel kontrol ile *Risâletü'n-Nushiyye*'deki sabır olgusunun örtüştüğü söylenebilir. Eserde Hz. Yusuf kıssası da örnek verilerek, şahsına yapılanların affedilmesi ve başa gelenlerin üzüntüsüyle yaşamdan kopulmaması gerektiğinin altı çizilir. Her şeye rağmen Allah'a sığınıp hayata devam etmelidir. Bireyin kendini kabul etme duygusu, onun kendine karşı olumlu tutum sergilemesidir. Kişisel gelişim, kişinin yaşam boyu gelişmeye devam etmesidir. Yaşam amacına sahip insanın, hayatın anlamı ve amacı bulunduğu dair inancı yüksektir ve yaşamak için hedefleri vardır. Başkalarıyla olumlu ilişkiler noktasında, ilişkilerde sıcaklık ile güven ön plandadır ve yetkinleşen birey diğer toplum üyeleriyle iyi ilişkiler kurar. Sûfi de yaşamı boyunca, kemâlât sürecinde nefsin kötü huylarından kurtulup iyi özellikler elde etmede çaba gösterir. Onun bu süreçte yaşamda amacı, Yaradan ile vuslattır. Üstelik o yetkinlik

kazandıkça, fıtratındaki iyi huylar ortaya çıkar. Çevresel kontrole gelince, bu kişinin kendi psikolojik koşulları doğrultusunda bir çevre seçmesi ve bir faaliyet alanına katılmasıdır. Bu durumda birey, çevresel faktörleri ve faaliyetleri yönetmede mahirdir.⁵⁰ Sabır gibi davranışsal müdahalelerin, bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluşun davranışsal müdahaleler yoluyla geliştirilebileceğine dair kanıtlar da vardır.⁵¹ Sıkıntıların verdiği acılardan sabrederek kurtulan birey, kendine karşı ve çevresine karşı olumlu davranış sergiler. Tasavvufta da kişinin gelişimi, hayatının amacı kabul edilen kemâlât süreci yani manevî yolculuğu boyunca devam eder. Sabretmekle birey, musibetlere karşı güçlü bir duruş sergiler ve mücadele eder. Bu onun çevresindekilere karşı hoşgörü ve yumuşak huylu tavır sergilemesini sağlar.

Kur'an ve sünnet çizgisinde ideal bir insan portresi çizilen *Risâletü'n-Nushiyye'*de, iyi ve kötü insan davranışlar ortaya konur. Dedikodu, cimrilik, öfke, kibir, yalan, açgözlülük gibi davranışlar, tasavvufun ideal insan modeline uygun bulunmayıp bunlardan kurtulmaya dair çözüm yolları sunulur. Bu noktada öne çıkan temel olgulardan sabır; tevekkül, umut, huzur ve mutluluk gibi kavramlar çerçevesinde değerlendirilir. Bir taraftan da tasavvufun ahlâk çerçevesi çizilir ve bir mânevîyat yolcusunun kurtulması ve kendisinde bulunması gereken huyların altı çizilir.

Yapılan bilimsel çalışmalarda, yaşanan zorluklar karşısında kişinin sabır düzeyi ve psikolojik iyi oluşu arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer taraftan sabır geliştirebilen bir özelliktir. Sabır düzeyi yüksek olan kişilerin, yaşadıkları sıkıntı veya travmayı bireysel gelişimleri açısından bir fırsata dönüştürebildikleri de ifade edilmektedir. Yine psikolojik iyi oluş ve sabırla ilişkili psikolojik dayanıklılık ve öğrenilmiş güçlülük arasında da anlamlı pozitif ilişki tespit edilmiştir.⁵² Yunus Emre de musibetler karşısında sabrın bir tutum olarak benimsenmesini ve bunun yaşamda öne çıkan bir karakter haline

⁵⁰ Carol Ryff, "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being.", *Journal of Personality and Social Psychology* 57/6 (1989), 1069-1071.

⁵¹ Laura A. Weiss vd., "Can We Increase Psychological Well-Being? The Effects of Interventions on Psychological Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials", *PLOS ONE* 11/6 (21 Haziran 2016), e0158092, 12-13.

⁵² Doğan, "Karakter Gücü Olarak Sabır ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi", 143-144.

getirilmesini önemser. Diğer yandan da insana sağladığı iç huzurdan bahseder. Yunus Emre'ye göre sabır, mânevîyat yolcusu için Allah'a sığınmak yoluyla bir bekleyiştir. Ayrıca o, isyan etmeden sıkıntılara ve zorluklara dayanma, öfkeliyken cevap vermeme ve kendini kontrol edebilme gücüdür. Sükûnet halinde bağırıp çağırılmadan ve isyan etmeden sabreden kişi, bu tutumun sonunda onu bekleyen iyilikler ve mükafatlar olmasının huzuruyla mutludur.

Araştırmalarda elde edilen veriler sayesinde, maneviyatta kullanılan uygulamaların olumlu etkilerinin yanı sıra psikolojik iyi oluş halini de güçlendirdiği söylenebilir.⁵³ Dolayısıyla tasavvuf uygulamaları, bireye psikolojik iyi oluş anlamında da katkı sağlar. Zorluklarla mücadele yöntemlerinden sabretmenin de psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkilerinden söz etmek mümkündür. Zira sabırlı insanlar olumlu duygular hissederler ve iyi olma düzeyleri yüksektir. Yine yapılan çalışmalarda istatistiksel olarak sabrın psikolojik iyi olmayı pozitif yönde arttırdığı tespit edilmiştir. Her ikisi arasında istatistiksel manada pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dolayısıyla sabır düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir.⁵⁴

İnsanlar nefsin olumsuz sıfatlarından dolayı hem kendileri acı çekerler hem de çevrelerindeki mutsuz ederler. Ta ki onların tam zıddı olan erdemlerle benliklerini yeniden inşa edene kadar. Öfke de insana zarar veren tutumlardan biridir ve sabır onun tedavisinde ve kontrol altında tutulmasında sunulan olumlu bir vasıftır. Üstelik o, iç huzuru kaybetmeden hayatın zorluklarıyla yüzleşme gücünü içerir. Sabrederek öfkesine hâkim olan kişi, etrafına zarar vermeyeceği gibi manevî gelişimini de gerçekleştirecektir. Oysa sürekli bir öfke hali, bireyin iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyecektir. Böylece hem toplumun hem de bireyin huzurlu hissedebilmesi için gereken ortam sağlanabilecektir. Sabırla öfkeyi yenmek mutluluk kazandırdığı gibi sosyal ilişkilerde ve çevrede düzeni sağlamada da yardımcı olacaktır. O, insanı bir taraftan insanı iç huzura dolayısıyla mutluluğa götürürken diğer taraftan da bireyin kişisel gelişimine ve potansiyelinin ortaya çıkmasına yardım eder.

⁵³ Gürsu, "Nöropsikoloji, Din ve Psikolojik İyi Oluş", 510.

⁵⁴ Doğan, "Karakter Gücü Olarak Sabır ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi", 148.

Bu anlamda da sabretmek, bireyin psikolojik iyi oluş haline katkı sağlar.

Sabır, zorluklarla yüzleşmede ihtiyaç duyulan güç, zaman içerisinde kazanılan ve ortaya konulan bir davranış biçimi şeklinde ele alınmıştır. Sıkıntı, acı ve zorlukların üstesinden gelmenin yolu olarak da ona işaret edilir. İnsan hayatın güçlükleri karşısında sakin ve soğukkanlı kalabilmeli ki hem iradesi güçlensin hem de iç huzuru elde edebilsin. Yukarıda da belirtildiği gibi dünya hayatı bir imtihan yeridir, dolayısıyla musibetler de yaşamın bir gerçeğidir. Böyle anlarda Allah'a sığınarak sakin kalabilmek bireye iç huzuru yaşatacak, dolayısıyla psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayacaktır.

Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek kişilerin sabır düzeyleri ve özgüvenleri yüksektir.⁵⁵ Yunus Emre de sabretmenin insanın iradesini güçlendirdiğini belirtir. Hz. Yusuf'un yaşamından verilen örnek de zorluk ve sıkıntı karşısında sabırla dimdik durmanın ve sükuneti muhafaza edebilmenin insan üzerindeki olumlu katkısı ortaya konur. Böyle zamanlarda sabretmek, bireyin psikolojik iyi oluşunu olumlu yönde etkileyecektir. Diğer yandan, zorluklar karşısında gösterilen sabrın sonunda mükafat ve sürûr olduğunu bilmek de bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde etki sağlayacaktır. Sûfilerin yaşanan sıkıntıları imtihan kabul etmesi, onların bu zorlukların üstesinden gelmelerini kolaylaştırır.

Yaşamın zorlukları karşısında birey, bir taraftan olumlu sonuçlarla karşılaşarak mutluluğu yaşama imkânı elde eder, diğer taraftan ise süreç boyunca yaşanan umut, şükür ve iyimserlik gibi pozitif desteklerle psikolojik iyi oluşa olumlu yönde katkı sağlayabilir. Bu durum psikolojik iyi oluş teorisyenleri tarafından tam bir iyilik hali kabul edilir. Bu da olgun ve kendini gerçekleştirmiş bireyin özelliklerindedir.⁵⁶ Öyleyse sabretmek, kendini gerçekleştirmiş kişilere özgü bir tutumdur ve manevî yoldaki bireye gereken özelliklerindedir. Ayrıca sonunda kendisini bekleyen iyiliklerin olduğunu bilmek kişiye ruhsal dinginlik ve mutluluk hissi de verecektir.⁵⁷ Yunus Emre de musibetler karşısında sabretmenin kişiye kazandıracığı mutluluktan, iç huzur ve mükafatlardan söz eder.

⁵⁵ Doğan, "Karakter Gücü Olarak Sabır ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi", 147.

⁵⁶ Doğan, "Karakter Gücü Olarak Sabır ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi", 135.

⁵⁷ Nurten Kimter, "Namaz ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme", *EKEV AKADEMİ DERGİSİ* 20/68 (2016), 302-303.

Bunlar kalbi üzüntüden kurtarıp inşirah kazandıran niteliklerdir. Üstelik bunu Allah'a isyan etmemek ve ona ulaşmak noktasında değerlendirmek sabretmeyi anlamlı da kılmaktadır. Üzüntü ve sıkıntıların geçici olduğunu ve sonunun hayra çıktığını bilmek ve tüm bunlardan Allah'a sığınmak hem umut ve mutluluk vermekte hem de bunalan kalpler huzur bulmaktadır.

Kişinin yetkinleşme sürecinde de sabrın bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde pozitif etkisi vardır. Kemâlât sürecinde sabırla bu zorlu yola devam eden, potansiyelini ortaya çıkarıp yetkinleşen birey, bununla birlikte iç huzuru da elde eder.⁵⁸ Tüm bunlar ve Allah'a sığınma duygusunun vereceği huzur ve dinginlik hali çaresizlik hissini ortadan kaldırır. Kişi her türlü zorluk karşısında Allah'tan yardım isteyip O'na sığınır. Üstelik huzur ve mutluluğu elde edenler, musibetler karşısında sabredenlerdir. Sûfi birey, bunu benlik dönüşümü sırasında bir makam yani kişilik özelliği haline getirmelidir yani geçici ve bir anlık bir tutum olmamalı, yaşamının her anında bu özellik onda etkin kılınmalıdır.

Demek oluyor ki, bireyin kötü ve istenmeyen huylarının yerine iyi davranışlar kazanmasına yardımcı sabır, bireyin psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayabilir. Ayrıca o, özgüven oluşumuna katkı sağlayan ve özgüven düzeyini yükselten manevî değerlerden biridir. Üstelik sıkıntı, acı ve üzüntü verici bir durum ile yüz yüze gelindiğinde sabretmek, sükûnet halinde daha yapıcı karar alma imkânı da sunar. Bahsedilen bu ilişki ve uyum stratejileri, sabırla elde edilen pozitif sonuçları açıklamaktadır. Sabredenlerin kendini bilme, bireysel gelişim ve mânevîyat gibi hedefler için daha fazla çaba gösterdikleri belirtilmiştir. Aynı zamanda sabır, pozitif duyguları ortaya çıkarmak suretiyle de bireyde iyi oluşa olumlu katkı sağlar. Dolayısıyla, sabır ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulunduğu görülmektedir.⁵⁹ Dolayısıyla öğütlerin verildiği bu risale de sabretmenin mânevîyat yolcusuna kazandıracığı özgüven, musibet anında sakinliğini muhafaza edebilme, öfke kontrolünü sağlama ve azimle bu zor ve tehlikeli yolculuğu sürdürme bağlamında psikolojik iyi oluşa katkı sağlayan öğeleri içerir.

⁵⁸ Kımtar, "Namaz ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme", 302-305.

⁵⁹ Doğan, "Karakter Gücü Olarak Sabır ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi", 145-146.

Sonuç

Günümüzde tasavvufa duyulan ilginin giderek artması, tasavvuf değer ve yöntemlerinin psikolojik yönü üzerine çalışmalar yapılmasını da beraberinde getirmektedir. Bunların, insanın mutluluk ve iyi oluşu üzerindeki etkileri değerlendirilmektedir. Bu bağlamda araştırmada, *Risâletü'n-Nushiyye*'deki sabır olgusuyla psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye yer verilmiştir. Kulluk görevlerini aksatmamak, yaşamda istikrarı sağlamak ve yaşama karşı olumlu duygular beslemek noktasında sabretmenin gerekliliğinden bahsedilmiştir.

Risâletü'n-Nushiyye'de sabır, mânevîyat yolcusunun nefisle mücadelede sahip olması gereken ahlâkî bir unsurdur. Eserde sabretmek, öfkeyi yenebilmek, üzüntü ve sıkıntılar karşısında şikâyet etmemek ve Allah'a teslimiyet göstermek çerçevesinde değerlendirilmektedir. Risâlede sabredilmesi gereken hususlar şöyle sıralanmıştır: Allah'a ibadet ve itaate sabır, öfke anında sabır ve sıkıntı ve belalara karşı sabırdır. Bu görüş, bela, musibet, umut, tevekkül gibi kavramlar çerçevesinde ortaya konulmuştur. İnsanın sıkıntılardan kurtulup mutluluğa ulaşmasında bir vasıta şeklinde gösterilen sabrın önemi, yöntemi ve faziletleri ele alınmıştır. Bu tutum, mânevîyat yolcusuna sıkıntılar karşısında kullanabileceği bir kalkan olarak tavsiye edilmiştir. Sabrı elden bırakmayanların, kemâlâtı elde ettiği ve kurtuluşa erdiği de ifade edilmiştir. Eserde sabrın adabı da anlatılmış ve sıkıntılarla karşılaşan kişinin sükunetini muhafaza etmesi ve içinde bulunduğu sıkıntıyı bir başkasına şikâyet etmeden Allah'a sığınması tavsiye edilmiştir. Unutulmaması gereken, çekilen sıkıntıların kalıcı olmadığı, gelip geçici olduğudur.

Bununla birlikte sabır, kazanılması için zaman ve eğitim gereken ancak sahip olunması zorunlu görülen ahlâkî bir erdemdir. *Risâletü'n-Nushiyye*'de sabrın, iç huzuru, mutluluğu ve sükuneti kazandırmada, çevreyle uyumda, zorluklarla başa çıkmada, anlamlı bir yaşam sürdürmede ve erdemler noktasında iyi oluşla olumlu yönde ilişkisi kurulmuştur. Öfkenin ilacı olan sabır, iç huzuru kaybetmeden hayatın zorluklarıyla yüzleşme gücünü içerir. Sabrederek bu duyguya hâkim olan kişi, etrafına zarar vermeyecek, iyi oluşu olumsuz yönde etkilenmeyecektir. Dolayısıyla kötü huylar da kalıcı değildir çünkü gayret ve çabayla iyi olanlarla değiştirilebilirler. Eserde sabrın, sıkıntı ve ıstırap tecrübeleriyle bir olgunlaşma fırsatına dönüşüp kazanılan bir tutum haline geleceği

belirtilir. Yunus Emre, musibetler karşısında sabrın bir tutum olarak benimsenmesini ve bunun yaşamda öne çıkan bir karakter haline getirilmesini ifade eder.

Günümüzde psikoloji alanındaki araştırmalarda da sabrın insanın psikolojik iyi oluşu ve mutluluğu üzerindeki katkısı gösterilmektedir. Sabır, genel iyi oluş düzeyini arttırarak bireyin olumsuz özelliklerinin azalmasını ve iyi özellikler kazanmasını sağlar. Üzüntü veya sıkıntı anında sabretmek, daha yapıcı yöntemleri kullanmaya imkân verir. Bireyin zorluklar karşısında sergilediği olumlu bakış açısı, onun psikolojik iyi oluş sürecinde önemli rol oynamaktadır. Yine bir sıkıntı, acı, kayıp veya üzüntü karşısında sabreden birey, bu olumsuzlukların üstesinden gelebilir. Nasıl ki psikolojik iyi oluşa sahip kişide, diğerlerine göre umut ve iyimserlik duygusu daha fazladır, bunun gibi sabırla sıkıntılara göğüs geren kişi de musibetlerin bir gün biteceği ve bunun sonunda bir mükâfat elde edeceği noktasında umutludur.

Sonuç olarak tasavvufta ahlâkî kavramlardan, psikolojide ise karakter güçlerden sabır olgusu arasında pozitif bir ilişki kurulabilir. Ryff'ın kendini kabul, bireysel gelişim, hayatın amacı, başkalarıyla iyi ilişkiler ve çevresel hakimiyet çerçevesinden değerlendirdiği psikolojik iyi oluşla, *Risâletü'n-Nushiyye*'deki sabır olgusunun örtüştüğü söylenebilir. Bu noktadan tasavvufa baktığımızda, günümüz psikoloji çalışmalarına ışık tutacak çözümlerin asırlar öncesinden geliştirildiği görölmektedir. Bu ilme dair literatürü derinlemesine inceleyebilmek, uygulanan yöntem ve değerleri ortaya çıkarmak, günümüzde modern insanın sorunlarına çözüm üretmeye yardımcı olacaktır.

Kaynakça

- Altun, Seda. "Yunus Emre Divanı'nda Sabır ve Ahlâk". *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi* 7/3 (30 Eylül 2020), 1673-1694.
- Canter, Len - Reporter, Healthday. "Practice Patience for a Happier, Healthier You". Erişim 23 Ocak 2022.
- Cebecioglu, Ethem. *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*. İstanbul: Ağaç Kitapevi Yayınları, 5. Basım, 2004.
- Çağrı, Mustafa. "Musibet". *TDV İslam Ansiklopedisi*. 255-256. İstanbul: TDV İslâm Ansiklopedisi, 2006.
- Çağrı, Mustafa. "Sabır". *TDV İslam Ansiklopedisi*. 35/337-339. İstanbul, 2008.
- Doğan, Ahmet. "Yunus Emre Divanı'nda İdeal İnsan". *Journal of Turkish Studies* 8 (01 Ocak 2013), 829-839.
- Doğan, Mevrure. "Karakter Gücü Olarak Sabır ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi". *The Journal of Happiness & Well-Being* 5/1 (2017), 134-153.
- Eraydın, Selçuk. *Tasavvuf ve Tarikatlar*. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Yayınları, 2016.
- Gökalp, Haluk. "Risâletü'n-Nushiyye'de Tahkiyevî Unsurlar". *Turkish Studies* 4/7 (2009), 298-325.
- Göktaş, Vahit. "Kelabazi Ve Tasavvufi Görüşleri". *EKEV Akademi Dergisi* 36 (Yaz 2008), 87-106.
- Gölpınarlı, Abdülbaki. *Yunus Emre ve Tasavvuf*. İstanbul: İnkılap Kitabevi, 2008.
- Gürsu, Orhan. "Nöropsikoloji, Din ve Psikolojik İyi Oluş". *Journal of International Social Research* 10 (20 Aralık 2017), 502-512.
- Horata, Osman. "Yunus Emre'nin Risâletü'n-Nushiyye Mesnevisi". *Türk Kültürü Araştırmaları*, 171-203.
- İmam Kuşeyri. *Kuşeyri Risalesi*. çev. Dilaver Selvi. İstanbul: Semerkand Yayınları, 5. Basım, 2009.
- Kaval, Musa. "Yunus Emre ve Mevlâna'nın Eserlerinde İnsan ve Tekâmülü". *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 6/2 (02 Haziran 2013).
- Kımtar, Nurten. "Namaz ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme". *EKEV AKADEMİ DERGİSİ* 20/68 (2016), 299-332.
- Pala, İskender. "Nasihatnâme". *TDV İslam Ansiklopedisi*. 32/409-410. İstanbul: TDV İslâm Ansiklopedisi, 2006.
- Rusdi, Ahmad. "Patience in Islamic Psychology and Its Measurement". *Patience in Islamic Psychology and Its Measurment*. 1-13. Bandung, 2016.

- Ryff, Carol. "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being." *Journal of Personality and Social Psychology* 57/6 (1989), 1069-1081.
- Sağlam, Soner. "'Risâletü'n-Nushiyye' ve 'Vagz-ı Azat' ta Nefis Terbiyesi". *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 27 (01 Mayıs 2017), 349-351.
- Sarıkaya, Berat - Şeren, Zeynep. "İnsan Sorumluluğu ve Fiillerine Etkisi Bağlamında Sabır Ve Tevekkül Kavramları". *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 6/12 (15 Temmuz 2017), 68-88.
- Schimmel, Annemarie. *İslamın Mistik Boyutları*. çev. Ergun Kocabıyık. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım, 2018.
- Tatcı, Mustafa. *Yunus Emre'den Yolcuya Öğütler*. İstanbul: H Yayınları, 2020.
- Weiss, Laura A. vd. "Can We Increase Psychological Well-Being? The Effects of Interventions on Psychological Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials". *Plos One* 11/6 (21 Haziran 2016),
- Yılmaz, Faruk. *Yunus Emre (Hayatı-Düşüncesi-Etkisi)*. Marifet Yayınları, 1992.