

ben ney'im

HAKAN MENGÜÇ

İyi Beni Bulur



DESTEK YAYINLARI: 1206
TASAVVUF: 28

HAKAN MENGÜÇ / BEN NEY'İM

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Bu kitaptaki yazıların ve bilgilerin bir kısmı felsefi görüşlerden alıntı bir kısmı ise Hakan Mengüç'ün kişisel düşüncelerinin ürünüdür... Bu içeriklerden hiçbirini teşhis ve tedavi amaçlı değildir.

Sağlık sorunlarınız ve ruhsal "tedavi" kapsamındaki konular için doktorunuza başvurmanız gerekir. Bu bilgiler sadece kişisel gelişiminizi desteklemek amaçlıdır.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumaloğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmegül
Son Okumalar: Sufi Akademi Gönüllü Ekibi
Kapak Fotoğrafı: Fethi Karaduman
Danışman: Buğra Abayhan - İsmail Can Turunç
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
İllüstrasyonlar: Aysel Aliyeva
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Ocak 2018
1.-89. Baskı: 2018
90.-120. Baskı: 2019
Genişletilmiş 121.-130. Baskı: Ocak 2020
131.-150. Baskı: Aralık 2020
151.-153. Baskı: Şubat 2021
154.-156. Baskı: Nisan 2021
157.-159. Baskı: Haziran 2021
Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-357-7

© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42 – Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkani.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari



Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul



ben ney'im

HAKAN MENGÜÇ

İyi Beni Bulur

*“Ney’in hikâyesiyle
varoluşun gizemi...
Ruhun, ilişkilerin,
zihnin ve bedenin
denge yolculuğu...”*



İÇİNDEKİLER

YAZAR HAKKINDA	13
Hayat Felsefesi	13
Hakan Mengüç Hakkında Ne Dediler?	14
YENİ BASKIYA ÖNSÖZ	17
Genişletilmiş baskı için ödülü yazar/yönetmen Ferhat Atık'ten önsöz	18
I. BÖLÜM	
SENİN İÇİN GELDİM	23
Unuttuğun Elması Hatırlatmak İçin Geldim	26
Kavuştuğumuza Memnun Oldum	26
Değerli Bir Taşı Ancak Usta Bir Kuyumcu Tanır	28
Kuyumcuyla Tanışmam	31
Ustamla Geçen Aylar	43
Önce Kabuklarından Kurtul!	46
II. BÖLÜM	
GİDİLMEYE DEĞER YOLLARIN	
KESTİRMESİ YOKTUR	57
Ney Üzerinden Azmin ve Başarının Hikâyesi	57

III. BÖLÜM

7 NEFİS MERTEBESİ	71
Birinci Nefis Mertebesi	
Sazlıktaki Kamışın Ney Yolculuğundaki	
İlk Adımı: Ayrılık	72
Kalpten Dua	75
Bir duayı kalpten hale getirmenin ve	
çekim frekansını yükseltmenin 7 yarası	78
Yedi yasa	78
1. Olumlu Düşünmek	79
Sadece zeki beyinler olumlu düşünebilir	79
2. Sevgi	80
Parayı sevmek ya da nefret etmek	81
3. Koşulsuz İnanmak	84
Destekleyici çevre	87
4. Affetmek	90
Bardağın ağırlığı	91
5. İnsanlara Yardım Etmek	91
6. Şükretmek	92
a. Hayatımızda var olanlara şükretmek	92
b. Hayatımızda olmasını istediklerimize şükretmek	93
c. Günümüzün nasıl geçmesini istiyorsak	
niyetimizi ona göre belirlemek	94
Örnek niyetler	94
7. Fiili Dua	95
İstemek: İstem + Emek	95
Çekim Yasası ve Kalpten Duanın Özü	96
Bir torba altın	98

İkinci Nefis Mertebesi	
Kabuklardan Kurtulma.....	101
Kabuklarından kurtul	102
Başkaları ne der?.....	107
Ulu Cami Gezileri.....	109
Vavların hikâyesi	111
Kendin olabilme egzersizi	113
İfade ve dürüstlük egzersizi	113
Olumsuz duyguların ifadesi	116
Olumsuz Duyguları İfade Ederken Ben Dilini Kullan	117
Üçüncü Nefis Mertebesi	
Kamış Sabrı Öğreniyor	118
İstemenin İçindeki Gizli Sır	119
Kelebeğin Hikâyesi	120
Olumsuz duyguları olumluya çevirme.....	122
Olumsuz duyguların içindeki.....	123
hediyeyi görmek için 3 adım	123
Problem çözücü sorular	124
Bir baba iki oğul.....	126
Akşam soruları	129
İçinde inci olan sedef	130
Dördüncü Nefis Mertebesi	
Ney'in İçi Delinir ve Hiçlik Başlar	131
Neyzen Tevfık ve hiç hikâyesi.....	132
Papağanın hikâyesi.....	134
Muhtaçlık Enerjisi Yayma	135
Affetmek ve Özgürleşmek.....	136

Affetme egzersizi	136
Neyzen nefesi	138
Neyzen nefesi nasıl yapılır?.....	139
Nerede yapılır?.....	139
Ne zamanlar yapmalı?	139
Affettikçe Özgürleşeceksin.....	140
Öfkelendiğimizde neden yüksek sesle konuşuruz?	141
Sakinleşme	142
Topal Tilki misin Yürekli Aslan mı?	143
Sen Hiç Elma Yedin mi?.....	144
Düşünceleri Durdurmak İçin: Tuzlu Su Arınması.....	146
Beşinci Nefis Mertebesi	
Ahengin Kaynağı.....	148
O seni her zaman kolluyor, sen fark etmiyorsun	148
Farkında olsan da olmasan da	149
Yaradan seni gözlüyor ve kolluyor	149
Hayat iyisiyle kötüsüyle dengededir. Kabul et!	150
Şükür defteri.....	152
Biraz yavaşlamaya ihtiyacın var	154
Acele eden geç kalır.....	155
Suyun arındırıcı etkisi ve abdest	155
Yarım bırakılan işler ilerlemeni engeller	156
Hayal gücünün etkisi ve rahatlama egzersizi.....	157
Küp şekerler.....	158
Bebeklerin teslimiyetinden ders almak!	159
Altıncı Nefis Mertebesi	
Başpare ve Destar.....	161

Yunus Emre'nin hikâyesi.....	162
Dört kapı hikâyesi	164
Yedinci Nefis Mertebesi	
Kemal Eren Kâmiş.....	166

IV. BÖLÜM

CESARET Mİ, (Ç)ESARET Mİ?	171
---------------------------------	-----

V. BÖLÜM

İLİŞKİLERDE DENGELER	183
İlişkinin Evreleri	183
1. Tanışma Evresi	185
2. İlişkiye İsim Koyma Evresi.....	187
İlişkinin ilk üç yılı.....	188
“Bulutların üzerindiyim...”	188
“Neler oluyor bize?”	189
“Kararını ver!”	191
“Ne olacak bu işin sonu?”	192
İlişkide birinci yıldan sonra	193
Benimsenen ilişki.....	193
İlişkide ikinci yıldan sonra.....	194
“Boğuluyorum!”.....	194
3. Evlilik Evresi	196
4. İlişkide Heyecanın Kaybolması-Monotonluk.....	198
5. Bitiş Evresi.....	200
6. Aşk Acısı Evresi.....	202
Vazgeçilmez Kadın Olmak	203
Erkek için “güçlü kadın” kimdir?	206

Vazgeçilmez kadının 9 davranışı	210
Vazgeçilmez Erkek Olmak	214
Dost Gibi Dertleşmek	215
Baba Gibi Koru	219
Adam Gibi Sev	219
Bu İnsanlardan Uzak Durun!	221
Onu Nasıl Unuturum, Aşk Acısından Nasıl Kurtulurum?	225
Neden aşk acısı çekeriz?	226
Aşk acısı ne kadar sürer?	227
Aşk acısından kurtulmanın yolları	227
“Eşyaları atamıyorsam, evden de taşınamıyorsam aşk acısı çekmeye mahkûm muyum?”	228
Elveda aşk acısı	230
1. Geçer	230
<i>İnkâr</i>	230
<i>Öfke ve kırgınlık</i>	231
<i>Sorgulama</i>	231
<i>Kabullenme</i>	232
2. Sosyalleş	232
3. Yeni bir hobi edin	233
4. Yeni arkadaşlar edin	233
5. Oku, oku, oku	233
6. Hayatımı sorgula	234
7. Kullandığın kelimelere ve yorumlama biçimine dikkat et	235
8. Depresif eylemlerden kaçın	236

9. Geçmişin en güzel yanı, geçmiş olmasıdır	236
Aşk acısının yararları	237
Kimsenin kölesi olma	241
Ne Kadar Fedakârsın? (TEST)	
Fedakâr olmak	242
Mutlu İlişkilerin Sırrı	249
Kadınlar mı Çok Konuşur, Erkekler mi?	251
Erkekleri Konuşturmanın Yolu	252
Kadınlar Aynı Anda Çok İş Yapabiliyor.....	257
Erkeklerin Yön Bulma Yetenekleri	
Kadınlardan Daha Güçlü.....	259
Erkekler Ne Hediye Alır Kadınlar Ne Hediye Bekler?.....	259
Erkekler Kadınları Neden Dinlemez?.....	262
Kadınlar için... ..	265
Erkekler için... ..	266
Monotonlaşan Bir İlişkiyi Canlandırmanın Yolları.....	266
Usta Bir Eleştirmen Olmak.....	272
Doğru İnsanı Hayatıma Nasıl Çekerim?	274

VI. BÖLÜM

MÜKEMMEL SAĞLIK VE ENERJİ	279
Hacı Annemiz ve İyileşmeler	281
Enerji Çalışmalarım	282
SON SÖZ	285

EK BÖLÜM:

HASTALIKLARIN ZİHİNSEL NEDENLERİ	287
--	-----

YAZAR HAKKINDA

Yazar, müzisyen ve konuşmacı olarak Türkiye’de geniş kitleler tarafından tanınan ve kaleme aldığı *Ben Ney’im* ve *Kalbin Temizse Hikâyen Mutlu Biter* kitaplarıyla sufi felsefesinin temelleri üzerine inşa ettiği öğretisiyle şimdiye dek yüz binlerce okura ulaşmayı başaran Hakan Mengüç, yurtiçinde ve yurtdışında verdiği seminerlerle de milyonlarca insanın gönlünde yer etmeyi başardı. Kitapları İngilizce, Almanca, Farsça, Bulgarca, Arnavutça ve Rusçaya çevrildi.

Girne Amerikan Üniversitesi bünyesinde açılan Sufi Akademi’nin de hem akademisyeni hem de başkanı olan genç yazar, aynı zamanda bir “ney” virtüözü... Sosyal medya üzerinden neyle üflediği parçalarla milyonlara ulaştı.

Hayat Felsefesi

Umutlu olmak ve umudu paylaşmak üzerine inşa ettiği hayat felsefesini açıklarken “Umutlu olmak, safça bir iyimserlik değildir. İnsanlığın yüzleştiği trajediyi görmezden gelmek de değildir. Umut her ihtimali görüp, evinde oturup kötülüğe küfretmektense, iyilik için elinden geleni yapmak demektir” diyen Hakan Mengüç, yeryüzünde umudun var olmaya devam etmesi için bir kişinin bile buna inanıyor olmasının yeterli olduğunu

savunuyor. “Üstelik bu kişi sen olabilirsin” diyor. Sonrasında sen, başka bir “sen” ve başka bir “sen” daha diye genişlemeye devam ederek “biz”e dönüşecektir.

İşte bu yüzden “Karanlığa küfredeceğine bir mum yak” düşünüşünü benimsemiştir Hakan Mengüç... Ve hocalarının da telkin ettiği gibi, yaktığı mum ile başkalarının aydınlanması yolunda emek vermeyi arzulayan genç yazar, bu yolda başkalarının da yeni mumlar yakmaya cesaret gösterebilmesine vesile olmayı diliyor.

Mevlana'nın da dediği gibi: “Bir mum, başka bir mumu tuşturduğunda kendi ışığından hiçbir şey kaybetmez. Tam aksine karanlıkların aydınlanmasına vesile olur.”

Hakan Mengüç Hakkında Ne Dediler?

*“Hakan Mengüç’ün kitaplarını
hastalarımın reçete olarak yazıyorum.”*

– Prof. Dr. Zeynep Demirçay

“Hakan Mengüç yaptığı işin tanımına fazlasıyla uygun bir yapıya sahip... Sabırlı, toleranslı ve her düşünceye karşı hoşgörülü. Hakan, uyguladığı her tekniği kendi içinde içselleştirmiş ve tamamen sindirmiş. Bu onu daha da özel ve ayrıcalıklı kılıyor bence...”

– Uzman Klinik Psikolog Esra Ezmeci

“Bir insanın kendisini değerlendirmesi bazen zor olabilir. Bunu yaparken çoğumuz objektif olmayı isteriz. Ama bence burada kendimize biraz pozitif ayrımcılık yapmak, daha iyi hissetmek, enerjimizin farkına varabilmek, yeteneklerimizi ortaya koyabilmek açısından yararlıdır. Bunu bir yolculuk olarak düşünürseniz kendinize yaptığınız bu keşif sırasında yanınızda olmasını isteyeceğiniz kişi Hakan Mengüç’tür. Kendinize inancınızın kaybolduğu anlarda bile o sizin elinizden tutacak ve basamakları bir bir atlamanıza yardımcı olacaktır. İşin en güzel yanı ise bunu yaparken başarının kendisinden öte size ait olduğunu hissettirecektir. Sevgili dostum Hakan, yolun aydınlık ve engelsiz olsun.”

– Prof. Dr. Murat Aksoy,
“Doktorum” Programı Sunucusu

“Hakan Mengüç’ü ilk kez seminerde izlediğimde, kesinlikle Allah vergisi bir ışığı var dedim. Bu ışıkla aydınlatıyor insanları ve onların kalplerine dokunuyor.”

– Ferhat Atik, Ödüllü Yazar-Yönetmen

*“Hakan Mengüç 21. yüzyılda
sufi felsefesinin öncülerindedir.”*

– Serhat Akpınar,
Girne Amerikan Üniversitesi Kurucu Rektörü

YENİ BASKIYA ÖNSÖZ

Merhaba sevgili okurum.

Ben Ney'im adlı ilk kitabımın 130'uncu baskıya ulaşmasıyla ne kadar mutlu ve gururlu hissettiğimi tarif etmeye kelimele-
rim yetmez. Bana bu eşsiz deneyimi yaşatan herkese çok teşekkür ederim.

İmza günleri, söyleşiler, seminerler ve soysal medya aracılığıyla bana ulaşan değerli okuyucularımdan aldığım olumlu ve yapıcı yorumlar, yeni kitaplar yazmam konusunda oldukça heveslendirdi beni.

Kitaplarımın beş farklı dile çevrilip dünya üzerinde başka kültürlerden, başka dillerden okura da ulaşıyor olması ayrı bir kıvançtır benim için.

Ben Ney'im adlı bu kitap okurunun elinde büyüyüp gelişmeye devam eden ilk göz ağrım, ilk çocuğum gibi... Günden güne içeriğini zenginleştiren, okuruyla birlikte yol alan ve giderek bir başucu kitabına dönüşen, sizinle kıymet kazanan bir yapıt... İçeriği geliştirilmiş bu yeni baskıya yeni ve özel bir kapak da tasarlayıp okuyucularımızın kütüphanesine yeni bir soluk olarak hazırladık.

Ayrıca kitabı okurken içeriğe daha yoğun konsantre olabilemeniz için özel müzikler de hazırladım. Sözünü ettiğim bestelere Youtube, Spotify ve Apple Music'ten Hakan Mengüç Ben Ney'im ismini aratarak ulaşabilirsiniz.

Keyifli, verimli ve unutulmaz bir yolculuk olmasını dilerim.

instagram.com/hakanmenguc
youtube.com/hakanmenguc
twitter.com/hakanmenguc
facebook.com/hakanmenguc

“Ya olduğun gibi görün, ya görüdüğün gibi ol” der Mevlana.

***Genişletilmiş baskı için
ödülü yazar/yönetmen Ferhat Atık'ten önsöz***

Çocukluğumda bu sözü ilk kez, rahmetli babaannemin duvarında asılmış Mevlana'nın yedi öğüdünden biri olarak okumuştum. Ne demek olduğunu büyüdükçe hep daha çok anladım. Yazıyı ilk okumamdan yıllar sonra, Hakan'ı ilk tanıdığım andan itibaren bu cümle, onun bedeninde can buldu. Yaşadığımız çağ; fetva verenin çok, takvayla yaşayanın az bulunduğu bir çağ. Oysa kuru kuruya öğüt verenin değil, örnek olanın peşinden gidilmesi çok önemli.

Hakan'la dostluğumuzun giderek arttığı zamanlar boyunca, ilk cümlede yanılmamanın gururunu yaşadım. Hakan Mengüç; seminerlerinde, konferanslarında, kitaplarında hatta notalarında ne anlatıyorsa, hayatını da aynen öyle yaşıyor. Bu özelliğin günümüzde ne kadar bozulduğunu düşünürseniz, böyle bir dostun benim için ve böyle bir yazarın hepimiz için ne kadar önemli olduğunu daha iyi anlarsınız.

Hakan'la, zaman ilerledikçe, birlikte kaderlenen hayat yolculuğumuz, bir yandan edebi diğer yandan sufi yolculuğuna dönüştü. Önce, Şems-i Tebrizi ile Hz. Mevlana tadında bir belge-sele imza attık. Ardından birbirimizin çalışmalarına kalbimizle

dokunduk. Dahası ilk kitabı 130 baskı yapan Hakan Mengüç'le siz değerli okurlarımız için, birçok ortak proje hedefledik. Bir belgesel çekmek kolay değildir. Çekim platformları zor ve yorucu ortamlardır. Ancak günlerce süren çekimlerimizde, gördüğünüz, bildiğiniz Hakan Mengüç, her anımızı huzurla geçirmemizi sağlayan karakteri ile, o ortamda da yazdıkları ve anlattıkları gibi hoşgörü doluydu. Her anımızı huzurla yaşamamızı sağladı.

Sufizmi anlatıyorsanız, bir sufi gibi yaşamayı naçizane hedef alıyorsanız; koşulsuz hoşgörünün ne olduğunu çok iyi bilmeniz gerekir. Hoşgörüyü en iyi anlatan ise, elbette hayatında en iyi yaşayanıdır.

Akademik bir çerçevede kurduğumuz Sufi Akademi, sufizmin paha biçilmez öğretilerini herkesle paylaşmak üzerine faaliyet gösteriyor. Esas mesele ise, insanların hoşgörü güçlerini arttırmalarını sağlamak ve sufizmin evrensel değerleri ile günümüz insanlarını buluşturmak. Sufizmin kibirden arındırma ve hoşgörüyü her ne olursa olsun geliştirme önceliği, insanın mutluluk ve huzur içinde yaşamasını sağlayan özel bir süreçtir. Her birimizin mutluluğa, mutluluğun süreğenliği için ise huzura ihtiyacı var. Tüm bunlar sufizmin konusu.

İçeriği genişletilmiş ve yenilenmiş *Ben Ney'im* kitabınının 130. baskısına duyduğum heyecan yanında, sizlerle paylaşacağımız birçok yeni projenin de heyecanını taşımaktayım. 130 baskı, bir yazarla okurlarının hemhal olmaları ile ilgilidir. Ne güzel ki bu yolculuk hepimizin. Yolculuğumuz hep birlikte ve daim olsun.

Ferhat Atik, Yazar/Yönetmen
instagram.com/atikferhat