

**015. Türk atasözlerinde “Umut” kavramına psikolojik bir bakış****Elif KARA<sup>1</sup>****APA:** Kara, E. (2023). Türk atasözlerinde “Umut” kavramına psikolojik bir bakış. *RumeliDE Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, (32), 228-238. DOI: 10.29000/rumelide.1252740.**Öz**

Atasözleri, yaşantılardan ve gözlemlerden elde edilen tecrübe birikiminin nesilden nesile aktarımı ile yeni karşılaşılan durum ve olayları algılamak ve anlamlandırmak için kullanılmaktadır. Yaşam acı tatlı deneyimlerle doludur. Sıkıntı veren koşullar stres, kaygı, çaresizlik gibi olumsuz duyguları beraberinde getirir. Zorlayıcı yaşam koşullarında, insan iyi şeylerin olacağına yönelik umudunu kaybedebilir. Kişi istediği şeylere ulaşamayacağı düşünülebilir, çaba sarf etme isteğini yitirebilir. Günlük hayatta bu gibi durumlarda, sonucun olumlu olabileceğine dair umut veren atasözlerinin kullanımı yaygındır. Umut telkin eden atasözlerinin sosyal ortamlarda kullanımı, kişinin olumsuz duygu ve düşüncelerine hızlı bir şekilde etki edebilir. Umut kavramı içeriğinde barındırdığı “geleceğe dair olumlu beklenti”, “çare yokmuş gibi görünse de alternatif yolların olabileceği”, “çaba sarf etmeye devam etme” gibi anlamlarla kişiye kendini iyi hissettirmekte ve gerçekleşmesini istediği amaç doğrultusunda davranışlarda bulunmaya yöneltmektedir. Bir diğer ifadeyle kişiyi motive etmektedir. Gelecekte koşulların değişebileceğine, kişinin çaba sarf etmekten vazgeçmemesine dair anlamlar içeren atasözlerinin kullanımı kişiye umut verebilir. Olumsuz durumlarla duygusal başa çıkmada atasözleri olumlu telkin aracı olabilmektedir. Pozitif psikolojinin bakış açısına göre, psikolojik iyi oluş sağlamada kişilerin kendi kültürlerine ait kaynakların kullanımı önemlidir. Bu çalışmada umudu sağlayan kaynaklar arasında, kişinin düşünce dünyasını oluşturan kendi diline ve kültürüne ait umut telkin eden atasözleri ele alınmış ve psikolojik yönleri incelenmiştir. Çalışmanın sonucu olarak umut telkin eden atasözlerinin psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı söylenebilmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Atasözü, umut, algı, pozitif psikoloji, psikolojik iyi oluş**A psychological overview on the concept of "Hope" in Turkish proverbs****Abstract**

Proverbs are utilised to perceive and give meaning to new situations and events encountered with the transfer of the accumulation of experience obtained from experiences and observations from generation to generation. Life is filled with bittersweet experiences. Distressing conditions cause negative emotions such as stress, anxiety and despair. Under challenging life circumstances, people may lose hope for good things that may come to pass. A person may think that he/she cannot achieve what he/she wants and may lose the will to put forth effort. In such situations in daily life, it is common to use proverbs that gives hope that the outcome may be positive. The use of proverbs that inspire hope in social environments can quickly and effectively affect a person's negative feelings and thoughts. The concept of hope, with its meanings as "positive expectation about the future", "there may be alternative ways even if looks like there is no option", "permanence of making effort", makes the person feel good and motivates him/her to act in line with the goal he/she wants to be realised.

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Din ve Maneviyat Psikolojisi ABD (Ankara, Türkiye), e.kara@hbv.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-1205-2943 [Araştırma makalesi, Makale kayıt tarihi: 21.12.2022-kabul tarihi: 20.02.2023; DOI: 10.29000/rumelide.1252740]

The use of proverbs that conditions may change in the future and that the person should not give up making efforts may give hope to the person. Proverbs can be a positive suggestion tool in emotional coping against negative situations. According to the perspective of positive psychology, it is important to use the resources of individuals' own culture in ensuring psychological well-being. In this study, among the sources that provide hope, proverbs suggesting hope that belong to the individual's own language and culture, which constitute the individual's world of thought, were discussed and their psychological aspects were analysed. As a result of the study, it may be stated that proverbs that suggest hope contribute to psychological well-being.

**Keywords:** Proverb, perception, hope, positive psychology, psychological well-being

## 1.Giriş

Atasözleri sosyal ve toplumsal olayların uzun bir süre gözlemlenmesi ile elde edilen çıkarımlardan süzülen özlerdir (Aksoy, 1965, s.13). Atasözleri ulusların keskin zekâları, hayal güçleri, duyguları ile ortaya koyulmuş, dil ve kültür ürünü sözlerdir. Bu sözler ince alayla, parlak nüktelerle, taşlamalarla dolu olmasının yanı sıra hayattan edinilen derin felsefeleri içermektedir. Atasözleri insan yaşantısı, duygu ve düşünce dünyası, davranışı ile ilgili bilgiler içermekte, bu yönüyle psikoloji bilimine veri sağlamaktadır. Buna mukabil, halk bilimi edebiyat eserlerindeki duygu ve düşünceleri analiz etmek için psikoloji biliminden istifade edilebilir (Aksoy, 1965, s.13; Boratav, 2000, s.28-32).

Dil ve kültür araştırmaları hem halk bilimi hem de psikoloji biliminin çalışma sahasına girmektedir. Dil, insanın çevre ile iletişim kurmasını, edindiği bilgileri depolamasını, düşünmesini ve aktarmasını sağlar. Farklı coğrafyalarda farklı kültürler oluşur ve her kültür kendine has özellikleri dil aracılığı ile kendinden sonrakilere ulaştırır (Arslanoğlu, 2000, s.246; Cüceloğlu, 2019, s.214-217; Göçer, 2012, s.50-51). Kişinin bilinci ve kimliği, benlik algısı büyük oranda içinde bulunduğu çevre ve kültürün etkisiyle şekillenmektedir (Heine vd., 1999, 767). Dünyada birbirinden farklı birçok kültür bulunmaktadır. Soğuk ve karlı coğrafyalarda yaşayan Eskimoların kar için farklı kelimeler kullanmaları ya da Tibetlilerin fazla toprakları olmamasından dolayı ölüleri için “gökyüzüne defin” töreni yapmaları farklı kültürlerle birer örnektir. Her kültür kendi duygu, düşünce ve davranış özelliklerini dil aracılığı ile aktarmaktadır. İnsanların yaşama biçimleri, kendilerini nasıl tanımladıkları, bunu ne şekilde ifade ettikleri ve aktardıkları, hem psikolojinin hem halk biliminin inceleme alanıdır.

İnsan davranışının edebî eserler yoluyla incelenmesi psikoloji tarihinin başlangıcından beri kendini göstermektedir. Psikoloji biliminin kurucusu sayılan Wundt, milletlerin psikolojisini incelediği 12 ciltlik çalışmasında; dil, gelenekler, efsaneler gibi kültür ürünlerinden yararlanarak insan davranışını açıklamaya çalışmıştır (Danziger, 1983, s.303; Wong, 2009, s.249-252). Freud halk edebiyatının bilinçaltı üzerindeki etkilerini araştırmış, Freud’un bu çalışmasının benzerlerini Jung’un çalışmaları takip etmiştir (Karabulut, 2022, s.756,764). Dil ürünü olan atasözleri bir ulusun maddi manevî yaşam deneyimleri, bilgi birikimi (Çobanoğlu, 2003, s.151-163) ve duygu dünyası (Dilçin, 2018) ile ilgili veriler sağlaması yönü ile psikolojinin inceleme alanına girmiştir.

Bir milletin kültürünün şekillenmesinde olayları anlamlandırmasını, yorumlayışını ve bakış açısını etkileyen manevî değerleri vardır. Bireyin yaşam olaylarını nasıl karşıladığı, olumsuz olaylarla nasıl başa çıktığı manevî değerleri etrafında şekillenmektedir. Olayları anlamlandırmada umut, sabır, metanet, şefkat gibi manevî değerler etkili olmaktadır (Miller, 2013, s.5-8). Pozitif psikoloji bireyin kendini iyi hissetmesinde kendi kültürel kaynaklarından yararlanmasını bir yöntem olarak önemli görmektedir.

Pozitif psikoloji, psikolojik iyi oluş sağlayan, bireyin yaşamına anlam katan, şefkat, bağışlayıcılık, umut gibi birçok manevi değeri kültürel bağlarıyla ele almaktadır. Örneğin umut her insanın yaşadığı bir duygu ve düşüncedir. Nasıl dile getirildiği, umutlu olmanın neler üzerinden tanımlandığı kültüre özgüdür. Bir psikoloji kavramı olan umudun tanımı içinde “bir olay veya durumla ilgili iyi bir sonuç bekleme, amaca yönelme, olumlu düşünce ve duygular içinde olma, olumsuz bir durumda istediği hedefe ulaşmak için çaresizliğe kapılmadan alternatif yollar arama” yer almaktadır. Bu anlamlarıyla umut içeren, Türk kültürü içinde kendine özgü bir biçimde şekillenmiş birçok atasözü mevcuttur. Günlük yaşamda sıklıkla kullanılan, psikolojik iyi oluşa telkin yoluyla katkı sağlayabilen bu atasözlerine ilk etapta şu örnekler verilebilir “Allah gümüş kapıyı kaparsa altın kapıyı açar” (Aksoy, 1993, 237), “Gün doğmadan neler doğar” (Aksoy, 1993, 1316). Bu çalışmada bir psikoloji kavramı olarak umut ana hatlarıyla açıklanarak, atasözlerine nasıl yansıtıldığı incelenecektir.

## 2. Atasözleri ve psikoloji ilişkisi

Atasözlerinin tanımları içinde yer alan tespitler, insanın duygu, düşünce ve davranışına ait her bilgi psikoloji bilimine veri sağlamaktadır. Aşağıda atasözleri ile ilgili açıklamalarda psikolojinin araştırma konuları görülmektedir.

Atasözleri bir ulusun, yaşamdan kendine özgü bir biçimde edindiği tecrübeleri kısa ve öz bir biçimde aktarmaktadır (Bulut, 2013, s.561).

Atasözleri öğüt ve hikmetli sözlerle yol göstermektedir, bireyin davranışına yön vermektedir (Pala, 2012, s.5).

Atasözlerinin amacı, kişiyi yaşam için hazırlamak ve yetiştirmektir (Feyzioğlu, 2008, s.352).

Sözlü kültür ortamında aktarılan atasözleri; kültürü taşıma araçlarındandır. Bireyin dünya görüşüne ait kültürel bilgileri edinmesinde atasözleri katkı sağlamaktadır (Çobanoğlu, 2003, s.163).

Dil ürünü olan atasözleri, toplumun ortak inançlarını, değerlerini taşımaktadır (Dik, 2010, s.28).

Atasözlerinin konuları çeşitlidir ve anlam açısından zengindir. Sosyal hayata ait çıkarımlar, anlamlar, kurallardan oluşan dünya görüşünü gösterir. Yerinde kullanıldığında bir düşünceyi daha değerli kılabilir, doğruluğunu ispatlayabilir ve sorunların çözümünde etkili olabilir (Çobanoğlu, 2003, s.155).

Atasözleri, sayfalarca açıklama yapılabilecek bir konuda gerçeği kısa, net ve etkili bir biçimde ortaya koymakta, anlamının doğruluğu ve ortaya koyduğu hüküm kabul görmektedir (Certel, 1997, s.45).

Olaylara verilen anlamlar, olaylarla ilgili “bilişsel şemalar” (bir durumu tanımaya dair zihne yer eden bilgi) oluşturur. Benzer yeni durum, anlaşılması ve ne yapılacağı kestirilmesi için zihinde daha önceden oluşturulan bu bilgi ile karşılaştırılır. Şemalar benzer sonuçların ortaya çıkma ihtimaline karşı yol göstericidir. Sıklıkla aynı sonuç alınan davranışlar için, zihin onları tanıyacak kalıplar geliştirir. Örneğin “Çıkmadık candan umut kesilmez” bir bilgi oluşturur. Artık bir şeylerin düzelmeyeceği düşünülen durumlarda bile olumlu değişim yaşanmış olduğu bilgisi yeni bir şema oluşturur. Kişi bu bilgiye ait; “olumsuz görünen şeyler olumlu yönde değişebilir” gibi anlamlara gelen bir şemaya sahip olur. Benzer olumsuz durumlarla karşılaşıldığında kişi bu şemayı kullanır ve olumsuz durumun değişebileceğini düşünmeye başlar. Atasözleri, olayların sebep sonuç ilişkisinin uzun bir anlatımı yerine, yüzyıllar boyu yaşamla ilgili aktarılan bu bilgi birikimini öğütler ve hikmetli sözler şeklinde kısaca ifade etmektedir. Atasözlerinin bilgi birikimine güvenilir ve atasözleri davranışın şekillenmesinde etkili olur.

## 3. Pozitif psikoloji, maneviyat ve umut ilişkisi

Bu başlık altında öncelikle umut kavramının psikoloji bilimi haritasındaki yerine göz atılacak olup, pozitif psikoloji ve maneviyat psikolojisi bağlamında ele alınacaktır. Daha sonra umut kavramının

içeriği, bileşenleri incelenecektir. Umut konusundaki deneysel araştırmalar umutlu olmayı düşünce ve davranış yönleriyle ortaya koymaktadır.

**Pozitif psikoloji:** Pozitif psikoloji, kişinin yaşamdan anlam bulması, mutlu olmasında kendi kültürü, inancı ile şekillenen olumlu kavramlara önem vermektedir. Sabır, umut, sevgi gibi birçok kavramın içeriğini kişi kendi kültürü ile oluşturur. Bu kavramlar kişinin maneviyatını güçlendirip, kendini iyi hissetmesini sağlar. Bu güç kişinin yaşamının genelinde ve karşılaştığı olumsuzluklarla başa çıkmasında etkili olur. Pozitif psikolojinin amacı, kişiyi kendi içsel kaynakları ile güçlü kılmaktır (Göcen, 2013, s.102; Nelson vd., 2002, s.219; Schnitker ve Emmons, 2017, s.239-240; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, s.5; Telef, 2013, s.2-3).

Pozitif psikolojide iyi oluşu desteklediği tespit edilen kavramların, içeriğini kişinin kendi kültürü ile oluşturması atasözlerinde görülmektedir. Örneğin umutla ilgili kendi kültürümüze ait içeriklerimiz, söylemlerimiz vardır. Buna atasözlerinden örnek verildiğinde “Gün doğmadan neler doğar” (Aksoy, 1993, 1316) şeklinde bir atasözü ile karşılaşıyoruz. Kendi kendimize ya da çevremizdeki bir insana umut telkin etmek istediğimizde, kendi kültürümüze ait atasözlerini kullanırız.

**Maneviyat:** Maneviyatla ilgili yapılan tanımların ortak noktası, insanın kendinden daha yüce, kendini aşan bir şeylerle bağlantılı hissetmesidir (Shafranske ve Gorsuch, 1984, s.231-233; Özdoğan, 2019, s.13-14; Worthington vd., 2011, s.205). İnsanın varoluşunu anlamlandırma arayışı ile kendini doğa, evren, yaratıcı ve diğer insanlarla bağlantılı hissetmesidir. Bu bağ bunlardan birine veya tümüne yönelik olabilir (Worthington vd., 2011, s.205). Bir başka deyişle maneviyat, insanın bilincini kullanarak; kendisiyle diğer insanlar, dünya, evren arasında bağlantı kurmaya ve yaşamı anlamaya yönelik içsel tecrübesidir (Walach, 2017, s7-17).

Worthington vd. (2011), maneviyatı din, doğa, insan ve evrene yönelik dört boyutta ele almaktadır. Kişi varoluşuna anlam verirken dinî açıklamalara başvurabilir, bu olumlu duygular hissettirebilir. Aynı şekilde yıldızlara baktığında kendini büyük bir evrenin parçası hisseden veya doğada gün batımını izlerken huzur duyan veya başka insanlara anlayış ve empati ile yaklaşan, ortak bir bağ hisseden kişi, manevi duygu ve düşüncelerle doludur. Maneviyat kişinin içinde yaşadığı evren ve kendinin evrendeki varoluşuna dair anlamlar bulması şeklinde özetlenebilir ve bu anlam dünyası bireyin kendi seçimlerine bağlı olarak şekillenmektedir (Worthington vd., 2011, s.205).

Kaynağını dinden alan ve psikolojik iyi oluş sağlayan manevi unsurların halk edebiyatı üzerindeki etkilerine bir örnek Anadolu coğrafyasında yaşayan hemen hemen herkesin bildiği, sevdiği bir şair olan Âşık Veysel’in şiirleri üzerinden verilebilir. Âşık Veysel’in eserlerinde “Toprak” anlam olarak tasavvuftan beslenmektedir, tasavvuf anlayışında toprak birçok şeyin sembolü olduğu gibi örneğin tevazuunun da sembolüdür (Gümüş, 2019, s.182).

Atasözleri milletlerin kendine özgü duyuş, düşünüş ve manevi değerlerini yansıtmaktadır (Karaca, 2000, s.114). Bu manevi değerler kaynağını yüzyılların birikiminden almaktadır. Türk atasözlerindeki manevi zenginlik, ruha işleyiş ve anlam derinliğinin önemi şu şekilde değerlendirilmiştir: “Eski bir atasözü şöyle der: Atalar sözü Kur'an'a girmez, yanınca yelişür (Birlikte koşup gider; ondan geri kalmaz)” (Aksoy, 1993, s.3; Dilçin, 2018). Bu ifade Türk atasözlerinin bireyin düşünce ve duygularına, maneviyatına, davranışlarına yön vermedeki etkisini vurgulamaktadır. Türk atasözleri manevi kaynaklarını doğa, insan, din, evrenden edinerek harmanlanmış bir biçimde ortaya koymaktadır.

**Umut:** Umut; olumsuz koşullar altında iyi şeyler olacağına dair beklentidir. Her şey kötü gidiyor gibi görünse de, durumun değişebileceğine ya da çözüm için başka yollar bulunabileceğine dair bir inançtır (Nazir, 2000, s.366; Snyder vd., 1991, s.570; Tarhan ve Bacanlı, 2016, s.106). Gelecekte iyi şeyler olabileceğine dair beklentisi olmayan bir insan kendi ve dünya ile ilgili olumsuz duygu ve düşünceler içerisinde, kendini değersiz ve yetersiz olarak algılar. Bu durumdaki kişi anlam ve amaç duygusunu kaybeder, hiçbir şey yapmak istemez (Cutcliffe, 2004, s.168-170; Yalom, 2011, s.656-669).

Umut kavramının, bilişsel ve duygusal yönleri vardır. Bilişsel yönü kişinin bir durumla ilgili geleceğe yönelik olumlu düşünceleridir. Kişinin yaşadıklarını değerlendirmesi, çözüm yollarının varlığına dair fikirler geliştirmesi, yeni yollar bulması umudun bilişsel yönüdür. Umudun duygusal yönü ise olumsuz durumun değişeceğine dair olumlu duygulanımdır (Staats, 1989, s. 367; Snyder vd., 2002, s.820). Umut kişinin istediği şeylerin gerçekleşeceğine inanmasını sağlar. Olumlu şeyler düşünen ve hisseden kişi böylelikle harekete geçmek için motive olur (Cutcliffe, 2004, s.168-170; Hedtke, 2014, s.14-17; Snyder vd., 1991, s.570-571). Bu anlamlara ilaveten umudun bileşenlerinde “şüphe etme” bulunmaktadır. Kişi istediği şeyin olacağına dair kesin bir bilgiye sahip değildir. Bu bilgiler ışığında denilebilir ki umut: Kişinin istediği şeyin gerçekleşip gerçekleşmeyeceğine dair şüphe ve kaygı ile birlikte yine de iyi şeylerin olacağına dair beklentiyle karışık duygu ve düşüncelerdir (Lazarus, 1999, s.672).

Snyder’in (1995) umut kuramına göre, umut düzeyinin artmasını sağlamada etkisini ortaya koyan, çeşitli deneysel çalışmalarla tespit edilmiş bazı yollar vardır. Bunlar; “kişinin kendi için olumlu düşünmesi, başarısızlıkla ilgili düşüncelerini yeniden şekillendirmesi, başarılı kişiler ile ilgili hikâyeler dinlemesi, kendine bir rol-model belirlemesi, gülmek gibi olumlu duygu davranışlar içine girmesi” şeklindedir (Snyder, 1995, s.355-360). Bir durumu olumlu bir şekilde yeniden değerlendirme, istenilen bir amaç için düşüncenin yeniden düzenlenmesi duygu odaklı başa çıkma yoludur (Folkman ve Lazarus, 1988, s.466-467; McRae ve Gross, 2020, s.1-5). Umutlu olma, durumun yeniden değerlendirmesini sağlayan, duygu odaklı bir başa çıkma kaynağıdır.

Başa çıkma kaynaklarının kullanımında çeşitli yöntemler vardır. Bilindiği üzere psikoterapiler bu işlevi yerine getirmektedir. Psikoterapilerin içinde hikâye, şiir, roman, atasözü vb. kullanılmasının kendisi bir yöntemin temeli (bkz. Bibliyoterapi) olduğu gibi diğer çeşitli terapi yöntemleri içinde (bkz. Bilişsel davranışçı terapi, farkındalık ve kabullenme terapisi, kabul ve kararlılık terapisi vb.) duruma uygun eserler seçilerek her terapinin kendi yöntemine dâhil edilmektedir. Bu uygulamaların çeşitli edebiyat kaynaklarını kullanmaktaki amacı danışanın kendi anlam dünyasından güç almasını sağlamaktır. Kişinin aşına olduğu kendi kültürel kaynakların kullanımı, kişinin umutlarına, değerlerine, hayallerine ulaşmasını kolaylaştırmaktadır. Atasözleri metafor olarak danışanların kendileri tarafından da kullanılmakta, sorunlarla başa çıkmalarında etkili olmaktadır. Örneğin danışanlar ‘Gün doğmadan neler doğar’ atasözünü kullanarak geleceğe dair umutlarını ifade etmektedirler (Uslu, 2015, s.77).

Bu çalışma bağlamında değerlendirildiğinde, atasözlerinin psikolojik iyi oluşa katkı sağlayan yönü, psikoterapi süreci unsuru olmaktan ziyade günlük hayatta yaygın olarak olaylara yapılan kısa ve çabuk yorumlar olmasıdır. Bu sayede düşünceleri hızlı etkileyebilir. Atasözlerinin günlük hayatta kullanımında ise, verdiği mesaj “telkin” yoluyla ulaşmaktadır. Telkin kişinin düşüncelerine yön vermekte etkili olabilmektedir. Kişi kendi kendine de telkinde bulunabilir, bir şeyin gerçekleşebileceğine kendini inandırabilir (Coue, 2004, s.43; Lucas vd., 2010, s.85).

#### 4. Atasözleri ve umut kavramı arasındaki ilişkiler

Umut insanın kendini iyi hissetmesini, başka bir deyişle “psikolojik iyi oluşu” sağlayan, pozitif psikoloji kavramları arasındadır. Atasözleri günlük hayatta kullanıldığında, olumlu içerikleri birçok psikolojik yöntemden daha hızlı bir şekilde telkin yoluyla muhatabına ulaşmaktadır. Aşağıda umut kavramında yer alan bileşenler kısaca tanıttıldıktan sonra umut içeren bazı atasözlerine yer verilecektir. Umutlu olmayı sağlayan fikir ve duygular atasözlerinde özlü şekillerde temsil edilmektedir.

Umut kuramında yer alan bileşenler kısaca şu şekildedir:

**Olumlu beklenti:** Kişinin koşulların olumsuz olması durumunda bile geleceğe dair olumlu beklenti içinde olmasıdır. Bireyin kendi için olumlu şeyler düşünmesi, değerli hissetmesi, başarıya inancının olmasıdır.

**Kaygı:** Umut, sonuçla ilgili kesin bir bilgi taşımadığı için kaygı ve şüphe hissi içerir.

**Bilişsel öğeler:** Başarılı olunabileceğine dair düşünceler, kişinin vazgeçmeden, yılmadan sabırla çalışmaya karar vermesi gibi düşünceler, başka yollar ve alternatifleri değerlendirme umut içinde yer alır.

**Duygusal öğeler:** Umudun içinde başarılı olmaya inanç ve huzur gibi olumlu hisler vardır.

**Motivasyon:** Gelecekte iyi şeyler olacağını düşünerek umutlu olmak, kişinin amacına yönelik çaba sarf etmesi için harekete geçmesini sağlar.

**Kişinin başarısızlıkla ilgili düşüncelerini yeniden şekillendirmesi:** Kişinin amaçlarını değiştirmesi, denediği yolun dışında çareler olabileceğini düşünmesi umutlu olduğunu gösterir.

**Başarılı kişiler ile ilgili hikâyeler ya da sözler dinlemek:** Başka kişilerin benzer durumlardan olumlu sonuçlar elde ettiğini görme, kişinin istediği sonuca ulaşması için kendine bir rol-model belirlemesi umut kavramının içinde yer alır.

Atasözleri ile kişi kendinden öncekilerin tecrübelerini örnek alır. Önceki insanların, ataların yaşadıkları koşulları nasıl düzenledikleri, olumsuz durumlarla nasıl başa çıktıkları rol-model olmaktadır. Buna ilaveten atasözleri verdikleri öğüt ve tavsiyelerle davranışa yön verir, motive eder. Umutla ilgili atasözleri umut kuramı bağlamında şu şekilde incelenebilir:

**“Allah'tan umut kesilmez”** (Aksoy, 1993, 250)<sup>2</sup>.

Aksoy birçok atasözünün anlam açıklamasını yapmıştır. Bu atasözünün kişinin çok umutsuz olduğunda bile karamsarlığa, kötümserliğe kapılmaması anlamında olduğunu belirtmiştir. Kişi zor zamanlarda Tanrı'nın lütfunu beklemelidir (Aksoy, 1993, s.65). Bu atasözü umudun; sonucun kestirilemediği durumlarda iyi şeylerin olabileceğine dair olumlu beklentiyi kaybetmeme yönünü göstermektedir.

Atasözlerinde dinî içeriğe yoğun bir biçimde rastlanmaktadır (Alkay, 2009, s. 288). Yukarıdaki atasözünde umudun kaynağı Kuran'dır “Allah'ın rahmetinden ümit kesmeyin” (ez-Zümer 39/53) ayeti birçok atasözüne yön vermiştir. Bu atasözlerinde umudun kaynağı olarak yüce bir güç algılanmaktadır.

<sup>2</sup> Atasözlerinin yanında Aksoy'un atasözlerine verdiği numaralar yer almaktadır, parantez içinde belirtilmiştir.

Böylece bir işin gerçekleşeceğine dair olumlu beklenti, olumlu duygular ve kişinin kendine düşeni yapması yönünde motivasyonu artmaktadır.

Dinî içerikli diğer bazı atasözleri şu şekildedir:

**“Allah gümüş kapıyı kaparsa altın kapıyı açar”** (Aksoy, 1993, 237).

Bu atasözü kişinin bir işi yolunda gitmediğinde umutsuzluğa düşmemesini telkin etmektedir (Aksoy, 1993, s.64). Tanrı kaybettiğini düşündüğünden daha iyi bir iş verebilir Bu atasözünde umudun önemli bileşenlerinden olan alternatif yollar bulabilmenin telkin edildiği görülmektedir.

**“Allah uçamayan kuşa alçacak dal verir”** (Aksoy, 1993, 251).

Yeteneklerinin sınırlı olması kişiyi umutsuzluğa sevk etmemelidir. Tanrı'nın kişinin koşullarına, özelliklerine uygun bir yaşam sunacağından umut kesilmemelidir (Aksoy, 1993, s.65).

Bu atasözünden bir yol olmazsa, yine kişiye uygun başka alternatif bir yol bulunabileceği anlamı çıkarılabilir. Bu atasözü kişinin kendi koşullarını yetersiz görüp vazgeçmemesini, başka bir biçimde iyi şeylerin gerçekleşeceği beklentisini, umudu telkin etmektedir.

**“Elmayı havaya at, düşünceye kadar Allah kerim”** (Aksoy, 1993, 1101).

Başlanan bir işin sonucunda başarı elde edilip edilmeyeceği belirsiz olsa da sonucun bekenildiği gibi olumlu olacağına inanmak gerekir (Aksoy, 1993, s.121). Bu atasözüyle sonuçtan şüphe duyulsa da olumlu beklentiden vazgeçilmemesi, umutlu olma telkin edilmektedir.

**“Çıkmadık canda umut var(-dır), (Çıkmadık candan umut kesilmez)”** (Aksoy, 1993, 780).

Bir şeyi tamamiyle kaybetmemişsek, çalışarak elimizde kalacağını umabiliriz (Aksoy, 1993, s.99). Aksoy'un bu çıkarımında umudun harekete geçiren motive eden yönü görülmektedir. Buna ilaveten, durum olumsuz gibi görünse de durumun yeniden değerlendirilmesi, iyi şeyler olabileceği düşünülerek çalışılması yoluyla umut telkin edilmektedir.

**\*Gün doğmadan neler doğar”** (Aksoy, 1993, 1316).

Kötü bir durumun düzeldiğine şahit olmuşuzdur. Bu nedenle yarının iyi şeylerle geleceğini umabiliriz (Aksoy, 1993, s.135). Bu atasözü olumsuz görünen koşulların değişebileceğini vurgulamakta ve bu durumu olumlu beklenti yoluyla telkin etmektedir.

**“Dünyayı umutla yemişler”** (Aksoy, 1993, 1035).

İnsan yaşadığı müddetçe hayattan olumlu beklenti içinde olmalıdır. Bazı istediklerimiz olur, bazıları olmaz. Ama olanlar da umut etmekle meydana gelir (Aksoy, 1993, s.116). Bu atasözü gelecekte iyi şeylerin olasılığına inancı devam ettirmeyi telkin etmektedir; kişi yaşadığı müddetçe yapabileceği şeyler vardır, kişinin amaç ve hedeflerini gerçekleştirmesinin mümkün olduğu yönünde umut telkin edilmektedir.

**“Her inleyen ölmez”** (Aksoy, 1993, 1414).

Stresli, sıkıntılı her durum kötü bir şekilde sonuçlanmaz. Bu şekilde düşünüp olumsuzlukları ortadan kaldırmak için çaba sarf etmek gerekir (Aksoy, 1993, s.140). Bu atasözünde umudun içerdiği alternatif yeni yollar bulabilme özelliği telkin edilmektedir.

**“Su aktığı yere (yine) akar”** (Aksoy, 1993, 2309).

Daha önce gerçekleşmiş güzel bir durumun tekrar yaşanabileceği düşünülebilir (Aksoy, 1993, s.196).

Bugün iyi bir durumda olmamak çaresizliğe sevk etmemelidir. Daha önce benzer durumlar yaşandığına dair tecrübeler, iyi şeylerin yine gerçekleşebileceğini göstermekte olduğu için umutlu olunabilir. Bu atasözü, olumlu beklenti telkin etmesi yönüyle umut içermektedir.

**“Aydın on beşi karanlık, on beşi aydınlıktır”** (Aksoy, 1993, 442).

İnsan olumsuz bir olay yaşadığında sürekli devam etmez, güzel günler yine yaşanır (Aksoy, 1993, s.77). Bu atasözü olumsuz koşulların değişebileceğine yönelik olumlu beklenti, umut telkin etmektedir.

**“Bir karga ile kış olmaz”** (Bilik, 2006, s.4).

Bu atasözü başarısızlığın kalıcı olarak algılanmamasını, kişinin umudunu hemen kaybetmemesini telkin etmektedir (Bilik, 2006, s.4).

Aşağıdaki atasözleri umut ve sabrı bir arada vurgulamaktadır. Esasında olumlu sonuca ulaşmak için verilen çabada, “hedefe yılmadan umutla yürümek, sürece karşı sabırlı olmak” beraberdir (Doğan, 2016, s. 3216). Bazı atasözleri sabır kavramı etrafında şekillenmiştir, anlamında ise umut sabrın tamamlayıcı bir parçası olarak yer almaktadır. Taşdelen (2018) sabır ve umudun anlam olarak birbirini tamamladığını vurgulamaktadır. Taşdelen incelediği Kemalettin Tuğcu hikâyelerinde, kahramanın bir yandan başarıya ulaşmak için umutla çaba sarf ederken, diğer yandan süreçteki yorgunluk ve belirsiz sonucu bekleyişin umut ve sabrı bir arada hissettirdiğini tespit etmiştir (Taşdelen, 2018, s.122).

Umut, yaşama iyimser bakabilmektir. Bunun yanı sıra kişinin umut ettiği şeylerin gerçekleşmesini bekleyebilmesi gerekmektedir. İsteddiği şeyin gerçekleşmesi için çaba sarf eden kişi, bu süreçte yaşayabileceği stres ve zorlukları yılmadan deneyimlemelidir (Doğan, 2016, s. 3216). Günlük hayatta umut ve sabır iç içedir, bazı atasözleri bu durumu özlü bir şekilde ortaya koymakta ve telkin etmektedir:

**“Sabreden derviş, muradına ermiş”** (Aksoy, 1993, 2192).

İstenilen şeylerin gerçekleşmesi bazen zaman alır. Süreci sabırla beklemeyi göze alan kişi amacına ulaşır (Aksoy, 1993, s.189). Bu atasözü süreçte yılmadan ilerleyen kişinin olumlu sonuç elde edeceğine dair umut telkin etmektedir.

**“Geç olsun da güç olmasın”** (Aksoy, 1993, 1237).

Bu atasözü yaşanan gecikmelerin olumlu sonucu beklemek için engel olmayacağı dolayısıyla umutlu olmayı, sürece karşı sabırlı olmayı telkin etmektedir (Aksoy, 1993, s.130).

**“Sabırla koruk helva olur, dut yaprağı atlas”** (Aksoy, 1993, 2191).

Sabırlı insanlar, olması mümkün görünmeyen işlerde başarı kazanmaktadırlar. Ekşi kuruğun helvaya dönüşme yolculuğu gibi. Önce ekşidir, sonra tatlı üzüm, pekmez ve nihayetinde helva olur. Buna benzer şekilde ipek böceği de ipek üretir. Zaman alan bu üretimden atlas dokunur (Aksoy, 1993, s.189).

Kişinin gerçekleşmesini bekleyerek yöneldiği hedefine giden yolda çeşitli aşamalardan geçmesi gerekebilir. Bu atasözü böyle bir süreçten geçen kişinin istediği hedefe giden yolda yürürken umudunu devam ettirmesini ve süreçte yaşaması gereken zorlukları yılmadan deneyimlemesini telkin eder.

**“Tekkeyi bekleyen çorbayı içer”** (Aksoy, 1993, 2397).

Atasözü, yukarıdakilere benzer bir şekilde iyi bir sonucu umut eden kişinin bu sonucu elde etmek için verdiği emeğin karşılığını alacağını telkin eder.

## Sonuç

Psikoloji bilimi ve halk bilimi birbirine karşılıklı veri sağlayan bilimlerdir. Halk biliminin verileri psikolojinin çalışma sahasında olan dil, kültür, inançlar, sosyal yaşam, duyuş, düşünce, davranış biçimleri gibi birçok konuya ışık tutmaktadır. Halk bilimi eserleri çeşitli yöntemlerle psikolojik iyi oluş sağlamak üzere kullanılmaktadır. Kişinin kendi kültürel kaynaklarını kullanarak iyi hissetmesini sağlamak pozitif psikolojinin çalışma alanındadır. Pozitif psikoloji kavramları içinde yer alan umut, kişinin içsel manevi gücüdür ve içeriğini kendi kültürü oluşturur. Bu çalışmada birer kültür ürünü olan atasözlerinde yer alan umut kavramı ele alınmıştır.

Bu çalışmada ele alınan atasözleri, umut kavramının bileşenlerinde yer alan unsurları telkin etmektedir. Umudun bileşenlerinde; geleceğe dair olumlu beklenti ile ilgili düşünceler, olumsuz koşulların değişebileceğine kaygıyla karışık bir inanç, istenen şeyin gerçekleşmesi için çalışma, alternatif yollar oluşturabilme, hedefi değiştirebilme, rol-model alma, başarı ile ilgili sözler, hikâyeler dinleme yer almaktadır. Kişinin nasıl umut hissettiğine dair tespit edilmiş bu bilimsel verilerin sunduğu bilgiler, atasözlerinin hangi yönleriyle umut hissettirdiğini ortaya koymaktadır. Bu çalışmada atasözlerinin günlük hayatta muhababına çabuk ulaşan bir şekilde umut telkin etmesi yönüne ve psikolojik değerine dikkat çekilmiştir.

## Kaynakça

- Aksoy, Ö. A. (1965). *Atasözleri, deyimler*. Ankara: TDK. 238.
- Aksoy, Ö. A. (1993). *Atasözleri ve deyimler sözlüğü*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Alkay, M. F. (2009). Dinî içerikli atasözleri üzerine. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (27), 287-292.
- Arslanoğlu, İ. (2000). Kültür ve Medeniyet Kavramları. *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Velî Araştırma Dergisi*, 0 (15), 243- 255.
- Bilik, N. (2006). *Türkçe ve Urduca Atasözlerinin Biçim ve Kavram Özellikleri Bakımından Mukayesesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Boratav, P. N. (2000). *Halk Edebiyatı Dersleri, 1. Kitap*. İstanbul: Tarih Vakfı Yayınları.
- Bulut, M. (2013). Türkçe Eğitimi ve Öğretiminde Dil ve Kültür Aktarımı Aracı Olarak Atasözleri ve Deyimlerin Önemi. *Electronic Turkish Studies*, 8 (13).
- Certel, H. (1997). Türk Atasözlerinde İhtiyaç ve Güdüler. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4, 45-57.

- Coue, E. (2004). *İlkeleri ve Uygulamalarıyla Kendi Kendine Telkin*. M. Reşat Güner (Ed. ve Çev.) İzmir: Ege Meta Yay.
- Cutcliffe, J. (2004). *The Inspiration Of Hope In Bereavement Counselling*. Philadelphia, USA: Jessica Kingsley Publishers.
- Cüceloğlu, D. (2019). *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitabevi.
- Çobanoğlu, Ö. (2003). *Türk Dünyası Ortak Edebiyat Tarihi*. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.
- Danziger, K. (1983). Origins and Basic Principles of Wundt's Völkerpsychologie. *British Journal Of Social Psychology*, 22(4), 303-313.
- Dik, T. (2010). Atasözlerinde Adil Dünya İnancı. *Milli Folklor*, 22(88), 28-32.
- Dilçin, D. (2018). *Edebiyatımızda Atasözleri*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Doğan, M. (2016). Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynler ile Sağlıklı Çocuk Sahibi Ebeveynlerin Dinî Başa Çıkma, Umut ve Sabır Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 5(8), 3214-3245.
- Feyzioğlu, N. (2008). Mürâd-Nâme’de Yer Alan Türk Atasözleri. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(2), 25-39.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping As a Mediator Of Emotion. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 54(3), 466-475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- Göçen, G. (2013). Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dinî Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7 (13), 97-130.
- Göçer, A. (2012). Dil-Kültür İlişkisi ve Etkileşimi Üzerine. *Türk Dili*, 729 (1), 50-57.
- Gümüş, İ. (2019). Âşık Veysel’in “Kara Toprak” Şiirine Ontolojik Bir Yaklaşım. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(1), 176-187.
- Hedtke, L. (2014). Creating Stories of Hope: A Narrative Approach to Illness, Death and Grief. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 35(1), 4-19.
- Heine, S. J., Lehman, D. R., Markus, H. R., & Kitayama, S. (1999). Is There a Universal Need For Positive Self-Regard?. *Psychological Review*, 106(4), 766.
- Karabulut, M. (2022). Freud ve Jung ışığında masal ve psikanaliz. *RumeliDE Dil ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, (26), 756-764. DOI: 10.29000/rumelide.1074051.
- Karaca, F. (2000). Savunma Mekanizmalarına Atıfta Bulunan Atasözleri Işığında Dinî ve Kültürel Psikolojiyle İlgili Bazı Tespitler. *İslami Araştırmalar Dergisi*, 13, 119-125.
- Lazarus, R. S. (1999). Hope: an Emotion and Vital Coping Resource Against Despair. *Social Research*, 66(2), 653-678.
- Lucas, M., Hugh-Jones, K., Welby, A., Misbah, S., Spaeth, P., & Chapel, H. (2010). Immunomodulatory Therapy to Achieve Maximum Efficacy: Doses, Monitoring, Compliance, and Self-Infusion at Home. *Journal of Clinical Immunology*, 30(1), 84-89.
- McRae, K. & Gross, JJ (2020), Emotion Regulation. *Emotion*, 20, 1-9.
- Miller, L. J. (2013). *The Oxford Handbook of Psychology and Spirituality*. Oxford University Press.
- Nazir, T. (2020). Pozitif Psikoloji ve Umut. Sefa Bulut (Ed.), *Pozitif Psikoloji İçinde* (s. 365-393). Ankara: Nobel.
- Nelson, JC., Rosenfeld, B., Breitbart, W. & Galietta, M. (2002). Spirituality, Religion and Depression in The Terminally Ill, *Psychosomatics*, 43(3), 213- 220.
- Özdoğan, Ö. (2019). *İsimsiz Hayatlar*. Ankara: Lotus Yayınevi.
- Pala, İ. (2012). *Sözün Özünden Dünden Bugüne Atasözleri*. 3. Baskı. İstanbul: Kapı Yayınları.
- Schnitker, Sarah. A.- Emmons, Robert. A. (2017). The Psychology of Virtue: Integrating Positive Psychology and The Psychology of Religion. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9 (3), 239-241.

- Seligman, M. E.P.- Csikszentmihalyi M. (2000). Positive Psychology: an Introduction. *American Psychologist* 55(1), 5-14.
- Shafranske, E.P., & Gorsuch, R.L. (1984). Factors Associated With the Perception Of Spirituality in Psychotherapy. *Journal Of Transpersonal Psychology*, 16(2), 231-241.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The Will and the Ways: Development and Validation of n Individual-Differences Measure of Hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Snyder, C.R. (1995). Conceptualizing, Measuring and Nurturing Hope. *Journal of Counseling and Development*, 73 (1), 355-360.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams III, V. H., & Wiklund, C. (2002). Hope and Academic Success in College. *Journal Of Educational Psychology*, 94(4), 820.
- Staats, S. (1989). Hope: A comparison of two self-report measures for adults. *Journal of Personality Assessment*, 53(2), 366-375.
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2016). İlkokuldan Üniversiteye Umut Kavramının Tanımlanması Üzerine Nitel Bir Çalışma. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 86-112.
- Taşdelen, V. (2018). Kemalettin Tuğcu'nun Hikâyelerinde Umut Anlatısı. Mustafa Ruhi Şirin (Ed.), *Kemalettin Tuğcu: Çocuklara Okumayı Sevdiren Yazar İçinde* (s. 119-127). İstanbul: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Uslu, R. (2015). *Psikoterapide Atasözleri ve Deyimlerin Kullanımı*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Walach, H. (2017). Secular Spirituality—What it is. Why We Need it. How to Proceed. *Journal For The Study of Spirituality*, 7(1), 7-20.
- Wong, W. C. (2009). Retracing the Footsteps of Wilhelm Wundt: Explorations n The Disciplinary Frontiers of Psychology and in Völkerpsychologie. *History of Psychology*, 12(4), 229–265.
- Worthington Jr, E. L., Hook, J. N., Davis, D. E., & McDaniel, M. A. (2011). Religion and Spirituality. *Journal of Clinical Psychology*, 67(2), 204-214.
- Yalom, I. (2011). *Varoluşçu Psikoterapi*. Z. İyidoğan Babayiğit (Çev.). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.