

Zorluklarla Başa Çıkma Bağlamında Bir Model Önerisi: Sabra Yolculuğun Beş Hali*

As a Model Proposition in the Context of Coping with Suffering of Life: The
Five States of the Journey to Patience

Süleyman DOĞANAY^a

^a Dr., Milli Eğitim Bakanlığı, e-Posta: sdoganay38@mynet.com , <http://orcid.org/0000-0003-2665-8479/>

Makale Bilgileri

Geliş Tarihi:	14.03.2019
Kabul Tarihi:	26.04.2019
Yayın Tarihi:	26.06.2019

Özet

Bu çalışma, hayatın zorlukları karşısında bireyin hangi psikolojik hallerden geçtiğini araştırmak amacıyla ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla insanların hayatın zorluklarıyla nasıl başettikleri, bu insanların nasıl bir yas sürecinden geçtikleri sorularına cevap aranmıştır. Öncelikle başa çıkma stratejileri ve İslamî kültürde sabır olgusunun teorik altyapısı psikolojik bakışla incelenmiştir. Çalışma, nitel araştırma yöntemlerinden gömülü teori (grounded theory) yaklaşımıyla hazırlanmıştır. Veriler, amaçlı örnekleme yöntemiyle belirlenen insanların yaşadığı ve araştırmacının bizzat şahit olduğu travmatik olaylar ve sonrasında yaşanan tecrübelerin katılımlı gözlem yapılarak kayıt altına alınmasıyla elde edilmiştir. Ayrıca o travmatik olayları yaşayan veya o hadiselerden birinci derecede etkilenen insanlar ve yakınlarıyla yarı yapılandırılmış mülakatlar yapılmıştır. Elde edilen bütün veriler fenomenolojik analize tabi tutulmuştur. Çalışma sonunda başa çıkma ve sabır bağlamında bir öneri olarak sabra yolculuğun beş hali adını verdiğimiz bir model oluşturulmuştur. Bunlar şok, şikayet, şüphe, şükran, şükür olarak isimlendirilmiştir. Şok, zihinsel faaliyetlerin zayıfladığı bir süreçtir. Beklenmeyen problem durumu karşısında verilen tepkiler bireyden bireye farklılaşmakta ve bu tepkilerin ön görülmesi pek mümkün olmamaktadır. Şikayet aşamasında, olayın gerçekliği kavranmakta ve ilk anlamlandırma çabaları başlamaktadır. Şüphe halinde kişi olayın kaynaklarını sorgularken dini inanç ve değerlerini devreye sokmaktadır. Bu noktada özellikle kader, merhamet, adalet ve kötülük problemi meşgul olunan temel konulardır. Şükran noktasında, sosyal etkiler ve normalleşme çabası ön plandadır. Birey yaşadığına benzer acıları diğer insanların da yaşadığını düşünerek, onu normalleştirme çabasına girmektedir. Bu halde sosyal etkiler ve olumlu toplumsal destek son derece önemlidir. Son olarak şükür hali gelmektedir. Bu halde, sosyal çevreden bağımsız olarak bireysel dinginlik ve yaşanan hadiseyi kabul edip, onunla yaşama devam edebilme çabası görülmektedir. Bu hallerin bireyde yaşanışı doğrusal bir gelişim göstermek zorunda olmayıp, yatay bir değişkenlik arz edebilir. Tüm bu süreç içinde kişinin yaşadığı zorluğa çözüm olarak dinin ve onun yaşadığı kültürün sunmuş olduğu, özellikle anlam sağlayıcı içerikler son derece önemlidir. Sonuç olarak dindar bireylerin hayatın zorlukları karşısında bu hallerden geçeceği iddiası ortaya konmuştur. Sabır olgusu İslamî kültürde dinî başa çıkma stratejilerine eşlik etmektedir. Sabır aslında bireyin kendisine doğru bir yolculuğudur ve bu esnada bireyin değişik hallere uğraması gayet doğaldır. Bireyin bu tecrübelerinin hepsi de onun iman çerçevesi içinde değerlendirilmelidir. Zira iman, ölçülemezliği ve denetlenemezliği ile kendi anlamını oluşturur. Böylece sabır, özellikle dramatik deneyimler ve varoluşsal sorunlarla karşılaşılacak güçlükleri aşmada birey için bir dayanak noktası teşkil etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yas, sosyal destek, başa çıkma, sabır.

* Bu makale Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı'nda 2019 yılında tamamlanan "Psikolojik Açından Hayatın Zorlukları Karşısında Dinî İnanç ve Sabır: Nitel Bir Çalışma" adlı doktora tezimizden hareketle hazırlanmıştır.

GİRİŞ:

İnsan, gündelik hayat içinde zaman zaman içten veya dıştan gelen uyarıcıların etkisiyle başa çıkmakta zorlandığı tecrübeler yaşayabilmektedir. İnsani anlamda aynı duygu, düşünce, beklenti içerisinde olan iki kişi bulabilmenin psikolojik açıdan mümkün olmadığı düşünüldüğünde, insan için neyin veya nelerin zor olduğunu belli bir başlık altında toplamak da mümkün görünmemektedir. İnsan kendisine ulaşan malumatı ya da uyarıcıları kendi içsel referans çerçevesine yani fenomenolojik alanına göre algılar ve anlamlandırır. Bu nedenle herhangi bir uyarının farklı bireyler üzerindeki etkisi kişisel planda çeşitlilik gösterebileceği gibi aynı birey üzerindeki etkisi de zaman ve bağlama göre değişebilmektedir. Çünkü Şerif'in (1985, s. 2) belirttiği gibi dıştan gelen uyarıların birey üzerinde mutlak uyarıcı değeri yoktur. Ayrıca insanın bir karakteri olmadığı, her bireyin bilgiyi işleme sistemi olduğu ve aynı tür uyarının farklı bireylerde farklı bilişsel süreçlerle işlenebileceği tezi çeşitli bilim insanlarıca da savunulmaktadır (Pinker, 2003). İnsanlar yaşadıkları hadiseleri dinî temelli veya din dışı bir bakış açısıyla analiz edebilmektedir. Her iki bakış biçimi de kendine özgü dinamikleri olan spesifik anlamlandırmaları beraberinde getirmektedir. Olayların nedenlerine yapılan yüklemeler dinî bir dil ihtiva edebileceği gibi tamamen din dışı atıfları da içerebilir (Yapıcı, 2003).

Dinler acı, yokluk, hüsrân gibi durumları anlamlandırır ve bu durum temelde inanan insanın yaşadığı olumsuzlukların üstesinden gelebilmesiyle doğrudan ilişkilidir. Kuşkusuz bu süreçte çok farklı başa çıkma stratejileri devreye girebilmektedir. Bunlardan birisi de dinî kültürde "sabır" diye kavramlaştırılan olgudur. Dinler "ilahî irade", "ilahî takdir", "ilahî bilgi" gibi atıflarla bireyin yaşadığı olumsuzluklarla baş edebilmesine zemin hazırlamakta; genel anlamda tüm dinler, özelde İslamiyet sabretmeye ziyadesiyle önem vermektedir. Kur'an-ı Kerim başta olmak üzere hadis külliyatı ve tasavvufi eserlerde bazen peygamberlerin hayatları, bazen de sıradan insanlar üzerinden örneklendirilen sabır olgusunun genellikle kader, sınanma ve olgunlaşma bağlamında ön plana çıkarıldığı görülmektedir.

Yaşanan zorluklar -yerine ve duruma göre- bireyde üzüntü, düş kırıklığı, suçluluk, pişmanlık, öfke, hiddet, korku, endişe, ıstırap, umutsuzluk vb. duyguları harekete geçirebilir. İnsana ait olan bu duygular çoğu kere bireysel ve sosyal anlamda kişiyi ve çevresini rahatsız edici olabilmektedir. Bir başka deyişle bu tür deneyimler bireyi duygusal ve zihinsel açıdan olumsuz şekilde etkilediği için, onun hem iç dünyasıyla ahengini hem de dış dünyaya uyumunu bozabilmektedir. Bu süreçte varoluşsal boşluğa düşmemek amacıyla yaşadığı tecrübeleri ve gözlemlediği hadiseleri kendi dünyasında anlama ve açıklama ihtiyacı hisseden bireyler benliklerini kuvvetlendirmek için farklı savunma mekanizmalarına müracaat edebilir.

Çoğu insanın 'hayatın zor olduğu' gerçeğini tam anlamıyla göremediğini vurgulayan Peck (2009, s. 11-12) sanki yaşam çok kolaymış gibi, insanların sürekli yaşadıkları sorunların ve karşılaştıkları zorlukların büyüklüğünden şikayet ettiğini söylemektedir. Çünkü bu tip kişiler tecrübe ettikleri olumsuzlukları ve acıları sadece kendilerinin ya da ailelerinin/yakınlarının yaşadığı, başkalarının ise sanki bu tip hadiselerle hiç karşılaşmadığı düşüncesiyle davranmaktadır. Eleştirdiği olayı bazen kendisinin de yaşadığını ifade eden psikologa göre aslında yaşamı zorlaştıran, sorunlarla yüz yüze gelme ve onların üstesinden gelme sürecinin acı verici olmasıdır.

Hayat zordur ve her insan hayatın zorluklarıyla mücadele ederken aynı psikolojik tepkileri vermez ya da aynı psikolojik hallerden geçmez. Bu çalışmada sabır olgusu bir tutumdan ziyade bir süreç olarak incelenmektedir. Dindar insanların zorluklarla başa çıkarken hangi hallerden geçtikleri merakı ile yola çıkılan çalışmada, katılımlı gözlem ve yarı yapılandırılmış mülakatlarla elde edilen verilerin kategorize edilmesi planlanmaktadır. Araştırmacının şahit olduğu travmatik hadiselerden birinci derecede etkilenen insanların söylemlerinden örnekler verilerek bir model önerisinde bulunulacaktır. Bu söylemler, yaşanan acı verici olaylardan yıllar sonra katılımcılarla yapılan mülakatlardan elde edilen verilerdir.

TEORİK ÇERÇEVE**Başta Çıkma**

Başta çıkma, bireyin hayatın zorluklarına, stres yaratan durumlara karşı bilişsel, duyuşsal veya duygusal yollarla duruş sergilemesi şeklinde tarif edilir. Dinî başta çıkma ise bireyin inancını bu duruşuna veya tavır alışına dahil etmesi ve hayatın zorlanımlı yönleriyle mücadelesinde inandığı dinin öğretilerinin pozitif veya negatif etkisinin devreye girmesidir. Ekşi (2001), dinî başta çıkmayı bireyin hayat serüveninde karşılaştığı zorlanımlı hallerde dinî

inancından kaynaklanan bilişsel, duygusal veya davranışsal metotları kullanması, hayatın getirdiği ve önüne serdiği sıkıntı ve stres ile mücadelede bireyin inancından destek alması olarak tarif eder.

Bireyin karşılaştığı sorunun çözümünde din ne ifade eder, ona nasıl yardımcı olur vb. sorulara verilecek cevaplar dinî başa çıkma konusunun esaslarını oluşturur (Kula, 2005, s. 60). Zira bireyin hayatın zorluklarıyla karşılaştığında, sahip olduğu inancı ve yaptığı dini pratikler bireyin o zorluklarla baş etmesinde önemli rol oynar.

Pargament'in (1997), dinin veya dindarlığın bireyin başa çıkma sürecinde nasıl bir etkisi olduğuna dair yaptığı bir araştırmada bireyin başa çıkma sürecinde üç farklı eğilim içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Birincisi, bireyin Tanrı'dan yardım beklemeden problemi kişisel imkânlarıyla çözüme eğiliminde olduğu *kendi kendini idare etme* yaklaşımıdır. Burada birey karşılaştığı zorluğun üstesinden kendi başına gelmeye, sorunun çözümünde hiçbir ilahi gücün yardımını beklemeden aktif bir tavır almaya çalışır. Düşük düzeyde geleneksel bir dinî katılımı yansıtan, aktif bir işlevsellik ve kişisel yeterlik ortaya koyan bu eğilime göre sorunlarla başa çıkmada birey aktif Tanrı ise pasiftir. Tanrı bireye yaşamı konusunda seçimler yapabilme özgürlüğü verdiği için kişi problemlerini kendi başına çözmeye çalışır. Bu nedenle bu eğilime *kendini yeterli görme yaklaşımı da (self-directing)* denilmektedir. İkincisi, bireyin hiçbir aktiviteye girmeden Tanrı'nın müdahalesini beklediği *kararı başkasına bırakma* yaklaşımıdır. Burada birey pasif, tanrı aktiftir. Dış kaynaklı bir dinî yönelimi yansıttığı düşünülen bu başa çıkma eğiliminde kişi yaşadığı sorunların çözümünde kendini yeterli görmez. Bu nedenle çözüm ya da kurtuluşu doğrudan doğruya Allah'a havale eder. Kişinin hiçbir şey yapmaksızın Tanrı'nın problemini çözmesini beklediği bu anlayış kendi içinde *pasif uymacı yaklaşım (deferring)* ve/veya *aktif teslimiyetçi yaklaşım (active surrender)* biçimlerinde tezahür edebilir. Üçüncü eğilim ise bireyin Tanrı ile işbirliği yaparak zorlukların üstesinden gelmeye çalıştığı *işbirlikçi (collaborative) yaklaşım*dır. Bu durumda birey ve Tanrı problem çözümüne aktif bir şekilde katkıda bulunur. Kişi yaşadığı sorunlarla baş edebilmek için hem bireysel mücadelesini yapmakta hem de Allah'tan destek istemektedir. Bu tavır insanı güçlü, mücadeleci ve hareketli kıldığı için başa çıkma hususunda olumlu etki yapmaktadır.

Burada bahsedilen her üç eğilim; a) problemi önleme ve sorunu çözüme sürecinde sorumluluğun kime ait olduğu, b) çözüm sürecinde hangi tarafın ne kadar aktif olması gerektiği üzerinden tanımlanmaktadır. Bu da bireyin Tanrı'sıyla ilişkisinin nasıl bir temele oturduğu düşüncesiyle doğrudan alakalıdır (Pargament ve ark; 1988, s. 90).

Pargament ve arkadaşları (1988) tarafından yapılan başka bir araştırmada, bireyin günlük hayatın zorlukları karşısında altı farklı dinî başa çıkma etkinliğine başvurduğu tespit edilmiştir. *Manevi temelli dinî başa çıkma* etkinliğinde birey, Tanrı ile olan sevgisi üzerine vurgu yapar. Bu etkinlikte bilişsel, duygusal ve davranışsal etkinlikler başa çıkma esnasında birey ve Tanrı arasında samimi bir şekilde paylaşılır. *İyi davranışlarda bulunma* etkinliğinde birey, yaşadığı olumsuz olayla uğraşmaktan ziyade daha iyi davranışlar sergilemeye ve dine daha adapte olmuş bir şekilde yaşamaya çalışır. *Dinî destek* etkinliğinde birey, stres verici olay sırasında din görevlilerinden veya diğer inananlardan destek ve yardım arar. Birey, stresli durum ya da olayın üstesinden gelebilmek için bir mucizenin gerçekleşmesini istediği veya Tanrı'nın yardımını talep ettiği *dinî yalvarma* etkinliğinin yanında, Tanrıdan veya dinî ritüellerin gerçekleştirildiği yerlerden uzaklaştığı ya da Tanrıya gücendiği ve inancını sorguladığı *dinî memnuniyetsizlik* halini yaşayabilir. Son olarak birey, zorun üstesinden gelebilmek amacıyla yaşadığı sorundan uzaklaşmaya çalıştığı ya da sorunu görmezden geldiği *dinî kaçınma* durumuyla karşı karşıya kalabilir.

Pargament, Feuille ve Burdzy'e (2011, s. 56-57) göre dinî başa çıkma *olumlu ve olumsuz* olmak üzere ikiye ayrılır. Olumlu dinî başa çıkma bireyin kutsal kabul ettiği şeyle güvenli bir ilişki kurduğunu (örn., dinî yalvarma, hayra yorma, dinî istikamet arayışı gibi); olumsuz dinî başa çıkma ise bireyin kutsal kabul ettiği şeyle gerginlik, çatışma ve mücadele temelli bir ilişkisinin olduğunu (örn., şerre yorma ve manevi hoşnutsuzluk gibi) ortaya koyar. Başka bir ifadeyle, olumlu dinî başa çıkma, olumsuz durumların iyi bir bakış açısıyla değerlendirilmesini, işbirlikçi başa çıkmayı, Tanrı'dan manevi destek arayışını, din adamı veya cemaat üyelerinden destek arayışı, başkalarına yardımı ve affetmeyi içermektedir. Olumsuz dinî başa çıkma ise Tanrı'nın gücünü sorgulamayı, Tanrı'ya karşı kızgınlık ifadelerini, cemaat ve din adamlarına karşı hoşnutsuzluk ifadelerini içerir.

Araştırmalara göre Müslümanlar, stres ve sıkıntı zamanlarında genelde dinsel başa çıkma yöntemlerini kullanır. Dinsel başa çıkma, genel olarak insanların stresli koşullardan bir mana ve anlam çıkarmak için başvurdukları süreç olarak tanımlanır. Bu süreç sıkıntılara

bir anlam atfedilmesini sağlar ve acı çekme, hayır-şer ve suçluluk gibi kavramlara dair açıklamalar sunar. Durum ne denli stres verici olursa, insanlar da başa çıkma amacıyla o kadar dine yönelir (Utz, 2015, s. 16). Bireyin hayatta karşılaştığı zorluklar sonucu yaşadığı sağlıksız ruhsal durumlarla baş edebilmek için kutsalla ilişkili teknikler kullanması yani dini başa çıkma tarzları, onun psikolojik anlamda dirençli olmasına katkı sağlar (Pargament ve Raiya, 2007, s. 743).

Hayatın zorluklarıyla başa çıkmaya çalışan, sosyal konumlarında problemler yaşayan, psikolojik sıkıntılar yüzünden acı çeken veya ruhsal semptomlarla mücadele eden Müslümanların bu zorlanımlı yaşantılarla başa çıkmak için çeşitli stratejilere başvurdukları tespit edilmiştir. Bunlar “temel İslami pratikleri geliştirmek”, “doğüstü nedenleri azaltmak” ve “akil kişi rehberliği almak” şeklinde sıralanır (Alş & Fotouh, 2015, s. 34).

Yas

Psikolojide “yas” denince bireyin kendisi için anlamlı olan ötekinin kaybı sonrasında verdiği tepkiler, kaybettiği ve sevdiği kişiden ya da nesneden kendisini ayırmak için kat ettiği uzun ve acılı bir süreç aklı gelmektedir. Bu anlamda yas, genellikle bir yakının ölümüyle ortaya çıkan, ama her türlü kayıp yaşantısından sonra da görülebilen duygusal, bilişsel, davranışsal, bedensel ve toplumsal alanda değişimlerle belirlenen karmaşık bir yaşantı, her insanın başına gelebilecek kaçınılmaz ve evrensel bir deneyimdir. Yas tutma tepkisi ise bir yandan kaybedilene karşı geliştirilen tepkileri içerirken diğer taraftan kaybedilenin artık var olmadığı dış dünyaya yeniden uyum sağlamaya yarayan bir süreç olarak değerlendirilir. (Göka, 2013, s. 149-150)

Yas süreci çeşitli bilim insanlarınca gözlenmiş ve yas tutmanın evreleri konusunda farklı görüşler ortaya atılmıştır. Örneğin bağlanma kuramını¹ ortaya atan John Bowlby, yas tutmanın “*dengesizlik*”, “*ruhsal dağılma*” ve “*yeniden toparlanma*” olmak üzere üç evresi olduğunu ileri sürmüştür (Göka, 2013, s. 159-161). Daha sonra Parkes (2009), dört evreden oluşan bir şema üzerinde çalışmıştır. Bu dörtlü şemada ilk evre *hissizlik ve protesto* olarak adlandırılır. Bu evre korku, gerginlik ve öfkenin hakim olduğu birkaç saatten bir haftaya kadar sürebilen bir zaman dilimini kapsar. Hissizliğin ardından kaybedilen kişiyi özleme ve yas tutan kişinin kaybını geri getirme dürtüsü duyduğu *özleme ve arama* dönemidir. Bu dönem birkaç ay ya da birkaç yıl sürebilir. Bireyin sürekli olarak bedeninin bir bölümü ve işleyişi konusunda kaygıya kapıldığı, toplumsal ilişkilerinden ve önceki etkinliklerinden geri çekildiği *ruhsal dağınıklık ve ümitsizlikten* (deorganizasyon) sonra, dördüncü evre olan *yeniden örgütlenme/toparlanma* gelir. Bu evrede yeni olgular, nesnelere ve amaçlar insanın iç-dünyasına girmeye başlar. Bu girişin yoğunluğu oranında yas da azalır ve kıymetli anılarla yer değiştirir (Volkan & Zintl, 2018, s. 21).

Pollock (1961), yas tutma evrelerini akut (ani) ve kronik (uzun süreli) dönem olmak üzere ikiye ayırır. Kaybın henüz yeni olduğu akut dönem tepkilerini de a) şok tepkisi, b) duygusal tepkiler, c) ayrılma tepkisi diye adlandırır. Volkan (2018), akut ve kronik terimlerini kullanmamakla birlikte yas tutmayı “*başlangıç dönemi*” ve “*yas tutma işi*” şeklinde iki süreçle analiz eder. Birinci evre, kaybın ya da kayıp tehdidinin (örneğin ölümcül hastalık tanısı) gerçekleştiği andan itibaren başlayan; acı haber alındığında bireyin yaşadığı duygusal ve bilişsel tecrübeleri ihtiva eden kriz dönemindeki kederdir. Bu evre, kaybın ya da kayıp tehdidinin (kendisine veya sevdiği birisine ölümcül hastalık tanısının konması, kalıcı sakatlık/engellilikle karşılaşılması gibi) olduğu anda başlar. Burada bedenimiz ve zihnimiz kedere karşı direnir. Acıyla yüzleşmekten kaçınmak için yadsıma ve bölme savunma mekanizmaları, pazarlık, sıkıntı, rüya görme ve öfke içine girer çıkarız. Acı gerçeği özümsemişimizde kriz dönemi sona erer. Çoğu kişi ölümü kabul etmekle yas tutmanın sona erdiğini varsayar ama aslında yas tutmanın ikinci evresi başlar. Ancak ölümün gerçekliğini bir kez kabul ettikten sonra, ölen kişiyle ilişkimizi artık bizi sürekli uğraştırmayacak bir hatıraya dönüştürebilmek için gereken ince ve karmaşık uzlaşma işine başlayabiliriz (Volkan

¹ May, bağlanma teorisiyle ilgili psikanalitik bakış açısıyla şöyle bir yorum yapar. Göbek bağının koptuğu andan itibaren birey anneden ayrı bir varlık konumuna geçer ama eğer psikolojik göbek bağı zamanında kopmazsa çocuk, anne babasının dizinin dibinden bir daha hiç ayrılamaz hale gelir. Birey, evin önündeki bir direğe bağlanmış gibidir ve ipin uzunluğundan daha fazla bir mesafeye gidemez. İçinde filizlenen özgürlük dışarı çıkamayınca kendi içine döner ve öfkeyle birleşip içini kemirmeye başlar. İpin çizdiği sınırlar çerçevesinde her şey normal gözükür ancak evlilik çanları çalınca, işe girince, ölüm yaklaştığında bireyi büyük sorunlar bekler. Her kriz anında annesine koşma eğilimi ağır basar. “Bizler” der May (1997, s. 115)., “toplumda, aradığımız annelik vasıflarını bulamayınca çocukluğumuzun sığınağı görevini gören gerçek annemize koşuyoruz”.

& Zintl, 2018, s. 20-21).

Yas, bireyin hayatında herhangi bir kayba ya da değişikliğe verdiği psikolojik cevap, iç dünyası ile dış dünyası arasında bir denge sağlayabilmek için 'gerçekle' girdiği bir uzlaşmadır. Bununla birlikte bireyin yas tutmaya (uzlaşmaya) ne zamana kadar devam edeceği merak konusudur. Kaybedilen hiç kimseyi ya da hiçbir şeyi zihin bırakmaz çünkü kaybedilene ilişkin hatıraların her zaman canlanma ve yeniden can yakma ihtimali vardır. Ölümü kabullendikten sonra birey hayatına devam etmek ister ancak kaybettiği kişinin duygusal varlığı zihninde dolaşır durur. Bu duygusal varlığa *psişik eş* denir. Hayatımızda yer edinmiş tüm insanların psişik eşlerini taşıyırız. Bizde psişik eş bulunana kişinin kaybıyla gerçek dünya yaşantısı kaybolmasına rağmen psişik eşin sıcaklığı devam eder. Hatta ayrılık nedeniyle bu sıcaklık daha da kızışır. Yas işi, yitimin ateşini söndürmeyi ve psişik eş soğutmayı içerir. Yasın sonunda kaybettiğimiz ilişkiden gereksinim duyduğumuz bir şeyi kendimize mal ederiz. Bunu özdeşimler yapmak süreci ile başarırız. *Özdeşim*, bir başka kişinin bazı yönlerini, ülkülerini ve işlevlerini üstümüze alarak gerçekleştirdiğimiz bilinç dışı bir süreçtir. Bu süreç bir çeşit paradoks da içerir. Bir başkasının özelliklerini, ülkülerini, işlevlerini üzerimize aldıkça ona bağımlılığımız azalır. Zenginleştirici özdeşimler kaybettiğimiz kişinin psişik eşinden ayrılmamıza yardım eder. Bireyin psikolojik sağlığını/sağlamlığını koruması için kaybettiği kişiyle (psişik eşiyile) yeni ve makul bir ilişki düzenlemesi tavsiye edilir (Volkan & Zintl, 2018, s. 164).

Özmen'e göre (2017, s. 154-158) yas, kederden farklıdır, çünkü yasin asıl işlevi, hayatta kalanın anılarının ve umutlarının ölmüş/kaybedilmiş olandan ayrılmasını, kopmasını sağlar. Bununla birlikte önemli bir kaybın ardından ilk tepki olarak ortaya çıkan keder durumu temelde bir şok duygusunu, inkâr tutumunu, öfkeyi, kaderi, bireyin kendisiyle ya da başkalarıyla sürdürdüğü uzun pazarlıkları, duyulan suçluluğu anlatır. Halbuki iç dünyaya ait bir fenomen olarak yas ise kayıp insanın ya da nesnenin zihinsel temsilinin çeşitli açılardan ele alınıp gözden geçirildiği daha sessiz ve uzun bir süreçtir. Hz. Yakup'un, oğlu Hz. Yusuf'un öldürüldüğü haberini aldığı andaki tutumu (12/Yusuf, 16-18) ve Hz. Muhammed'in oğlu İbrahim'i kaybettiği andaki hüznü (Sarıçam, 2005; Suruç, 2015) normal yas tepkisine birer örnek gösterilebilir.

Genellikle yas tutmayı yalnızca ölüm ya da boşanma gibi büyük kayıplara bir yanıt olarak düşünme eğilimimiz vardır. Oysa 'yas tutma', herhangi bir kayıp ya da değişikliğe verdiğimiz psikolojik bir yanittir. "Keder" de yas tutmaya eşlik eden bir duygudur ve yaşamımız boyunca karşılaştığımız kayıplar karşısında keder duyma, tekrarlayıcı biçimde başımıza gelen bir olaydır (Volkan & Zintl, 2018, s. 10).

Sabır

Sözlük anlamı "engellemek, güçlü ve dirençli olmak, birini bir şeyden alıkoymak, tutmak, dayanmak" olan *sabır*, terim olarak "üzüntü, başa gelen sıkıntı, musibet ve belâlar karşısında direnç gösterme ve metanet" gibi manalara gelmektedir (Çağrıçı, 2008, s. 337; Önal, 2008, s. 441). Sabır sadece dayanma ve dayanıklılık değil, bununla birlikte gerçekleşmesi muhtemel bir olay/olguyu telaşa düşmeden bekleme ve maruz kalınan musibet karşısında yakınmayı bırakarak mücadele etme manasına gelir (Uludağ, 1991, s. 408; Önal, 2008, s. 441-442). Psikoloji dilinde sabır denince hayal kırıklığı, sıkıntı ve acı karşısında bireyin öfkesini kontrol ederek sakince bekleme eğilimi kast edilmektedir (Kayıklık, 2009; Schnitker, 2012). Nitekim Hökelekli'ye (2013, s. 117) göre sabır, genel anlamda bir zorluk, musibet, dert ve belaya uğrayan bireyin, öfke ve isyan duygularına kapılmaksızın, şikâyet ve serzenişte bulunmaksızın içinde bulunduğu durumu sakin ve soğukkanlı bir şekilde karşılamasıdır. Sabır, bir tutum şeklinde kabul edildiğinde dindar insanın öfke, isyan, şikâyet, serzeniş gibi halleri hoşgörülmez ancak sabır, bir süreç olarak irdelendiğinde bahsi geçen hallerle karşılaşmak ihtimal dahilindedir.

İnsanın hoşuna gitmeyen, onu engelleyen, acı ve sıkıntıya yol açan, dolayısıyla sabır gerektiren durumlar üç bölüm altında değerlendirilebilir. Birincisi; kaza, ölüm, yaşlılık, hastalık ve doğal felaketler gibi sonucu ruhsal, bedensel, sosyal ve ekonomik bakımdan zarar ve ziyana uğramaktır. İrade dışı gelişen bu tür olayların insanı yıpratıcı etkilerini azaltabilmek ya da en azından bunları kabullenmeyi sağlayarak mevcut sorunla yaşamayı öğrenmek de sabredebilmekle mümkündür. İkincisi; planlama, eğitim, çalışma, tedavi, bakım, disiplin, korunma ve ibadet gibi kişinin iradesine bağlı olan, çare ve tedbirin daha fazla etkili olduğu olaylardır. Üçüncüsü; kişinin irade ve isteği dışında olmakla birlikte bunlara tepki gösterme gücüne sahip olduğu durumlardır (Hökelekli, 2013, s. 121).

Gazzâlî'ye (1976, s. 95) göre sabrın bilişsel (ilmi), duygusal (hal) ve davranışsal (amel) boyutu vardır. Ayrıca o, sabrın zorluk ve kolaylık bakımından iki türünün olduğunu söyler. Kolay olan sabır, bireyin benliğine ağır gelmeyendir. İkincisi ise "tasabbur" denilen, bireyin gerçekleştirmekte güçlük çektiği sabır davranışıdır. Yine Kur'an'dan hareketle sabrın üç türünden söz eder ve bu tasnifini de sabrın hangi durumlarda ortaya konacağından hareketle yapar. Birincisi, bireyin sorumluluk alanına giren, sorumluluğu dahilinde yapması gerekenleri sergilerken sabrettiği davranışıdır. İkincisi, bireyin yapması yasaklanan davranışlardan uzak dururken sebat etmesidir. Üçüncüsü ise bireyin karşılaşabileceği bela, musibet ve olumsuz durumlar neticesinde sergilediği tavrıdır. Gazzâlî'nin bu yaklaşımı göstermektedir ki sabır hem görevleri (sorumlulukları) yerine getirirken hem yasaklardan kaçınırken hem de insanı tamamamen aciz bırakan hadiselerden sonra devreye girmektedir.

İsfahânî'ye (2002) göre sabır, "cismanî" ve "ruhanî" olmak üzere iki kısımdır. Cismanî sabır, bireyin bedenlen maruz kaldığı zorlu işlere ve acıya katlanması anlamındadır. O, ruhi sabrı da ikiye ayırır. İffet adını verdiği ilk hal, bireyin kendisine hoş gelen şeylerden yararlanırken aşırılığa kaçmamak için sergilediği duruştur. İkincisi de, bireyin yaşamayı arzu etmediği zorlanımlı hadiseler karşısında veya hoş giden nimetlerden mahrum kalması halinde metanet göstermesi, tahammül etmesidir.

Cevziyye (2016, s. 36-37) sabrı, 'zorunlu' ve 'seçmeli' sabır olmak üzere iki kısımda mütalaa eder. Bu ayrım için de Hz. Yusuf'un kıssasından örnek verir. Hz. Yusuf'un, kendisine yapılan zina teklifini reddetmesine seçmeli sabır, kardeşleri tarafından kuyuya atılması ve sevdiklerinden ayrı kalması gibi zorluklar karşısındaki tavrını da zorunlu sabır şeklinde değerlendirir.

Bireyin zorlanımlı yaşantılar sonucundaki tepkisinin süresiyle ilgili olmak üzere sabrın iki çeşidinden bahsedilir. *Kısa süreli sabır*, gündelik hayatın yoğunluğu ile doğru orantılı olarak ortaya çıkan, kısa süreli hayal kırıklıkları ve günlük sorunlar yaşanırken gerekli olan, hemen her gün karşılaşılan fakat bazen gün içinde sonuçlanabilecek, uzun mücadeleler gerektirmeyen, problemin çözümünde bireye yardımcı olabilecek sabır halidir. *Uzun süreli sabır* ise, uzun vadeli amaçlar ve güçlükler sırasında ortaya çıkan sabır tutumudur. Önemli sınanma konularından yaşlanma, ağır hastalıklar, sakatlıklar, ailevi sosyal ve ekonomik güçlükler, sevilen birinin kaybı, bireyin kendi ölüm tecrübesi ile karşılaşması gibi durumlar buna örnek verilebilir. Yaşanan bu tür ciddi zorluklar karşısında bireyin daha uzun süreli ve daha güçlü bir sabra ihtiyacı vardır. Uzun süreli sabrın umut, iyimserlik ve öz denetim ile güçlü bir ilişkisinin olduğu belirtilir. Bu özellikler uzun süreli sabırda en çok ihtiyaç duyulan, sabrın süresini uzatan ve bireyin dayanma gücünü artıran duygulanım ve tutumlar olarak kabul edilir (Doğan, 2016, s. 103-104).

Sabrı sınırlı, kararlı ve planlanmış bir eğilim ve bir kişilik özelliği olarak tanımlayan Mehrabian (1999) ise üç tip sabırdan bahseder. Birincisi, gündelik yaşamda sıkça karşılaşılan bekleme durumları olarak nitelendirdiği 'kısa süreli'; ikincisi, bireyin herhangi bir zorlayıcı yaşantı karşısında baş edebilme yeteneği olarak tanımladığı 'uzun süreli'; üçüncüsü ise bireyin sosyal ilişkilerinde diğer bireylere gösterdiği tahammül olarak tanımladığı 'kişiler arası' sabırdır.

Schnitker ve Emmons'a (2007) göre sabır, çeşitli zaman ve koşullar karşısında oluşan bir durum olarak kabul edilir. Blount ve Janicik (2000), sabrın bilişsel ve duyuşsal özellikleriyle doğuştan değil sonradan kazanılan bir hal olduğunu belirtir. Zorlayıcı bir yaşantı karşısındaki tutumun bireysel farklılıklar gösterebileceğinden hareketle herhangi bir kişinin sabrının değerlendirilebilmesi için bireyin kendi tutum ve değerleriyle yorumlanmasının yerinde olacağı söylenir (Dudley, 2005). Örneğin Blount ve Janicik (1999), sabır kavramının yapısını açıklamak için üç bileşenli bir model önerir. Bu modelin bileşenleri 'gecikmenin sebebinin anlaşılması, gecikmenin sebebinin sorumluluğu ve gecikmenin sebebinin değerlendirilmesi'dir. Gecikmede iki tip sorumluluktan bahsedilir. Bunlar öz-sorumluluğun herhangi bir nesneye, kişiye veya Tanrı'ya (metafizik unsurlara ve kadere) bağlanması olarak tanımlanır. Gecikmenin sorumluluğu değerlendirilirken bireyin kişilik özellikleri ön plana çıkar. Birey sabırlı bir yapıya sahip ise gecikmeyi daha çok öz-sorumlulukla değerlendirir. Sabırsız bir yapıya sahip ise gecikmenin sorumluluğu konusunda kendisi dışındaki öğelere yüklemeye yapar.

Zorlanan İnsan İçin Sosyal Destek

Hayatın zorlayıcı yönleriyle etkin bir şekilde başa çıkabilmek, stresin olumsuz etkilerine direnç gösterebilmek bireyin psikolojik sağlamlığının bir göstergesidir. Bireyi biyo-

psiko-sosyal bir varlık şeklinde tanımladığımızda doğal olarak şu hususu vurgulamış oluruz: Tek başına varlığını sürdüremeyen insan başkalarının desteğine ihtiyaç duyan bir varlıktır. Dahası sorunlarla başa çıkmada ve psikolojik sağlamlığın oluşumunda bireysel çaba tek başına yeterli değildir. Bunun mutlaka sosyal destekle beslenmesi gerekir. Stres altındaki ya da zor durumdaki bireye çevresindeki insanlar tarafından sağlanan maddi, duygusal ve bilişsel yardımların tümü 'sosyal destek sistemleri' olarak adlandırılır (Yalom, 2015; Eroğlu, 2015). Sosyal destek birey tarafından algılandığı zaman sosyal destek yoksunluğu yaşanmaz. Bununla birlikte sosyal destek verildiği halde birey bunu hissedemiyorsa göreceli yoksunluk yaşanabilir. Başka türlü söyleyecek olursak sosyal destek bireyle buluştuğu andan itibaren kişiyi etkiler. Buradan hareketle sosyal destek bireyin sevilen, sayılan, ilgi duyulan ve karşılıklı sorumlulukların bulunduğu bir toplumun üyesi olduğuna inanması ya da bunu hissetmesi olarak tanımlanabilir.

Sosyal destek denince akla gelen diğer bir kavram 'sosyal ağ'dır. Sosyal ağ, bireyin sosyal kimliğinin tanındığı, desteklendiği ve güçlendirildiği aile üyeleri, akrabalar, arkadaşlar, meslektaşlar, komşular gibi çevresindeki insanlardan oluşur. Bu insanlarla olan iletişimde önemli olan, ilişkinin niceliğinden çok niteliğidir. Sosyal ağı bireyin sahip olduğu sosyal ilişkiler ağı ve bu bağların özellikleri olarak ele alırsak, sosyal destek nitelikli sosyal ağdan sağlanan duygusal, maddi ve bilişsel yardım olarak değerlendirilebilir.

Ayten (2012, s. 119) genelde dinin ve özelde dinî başa çıkma etkinliklerine katılmanın kişiye sosyal bir grubun üyesi olma, aidiyet bilinci kazandırma ve mevlüt, cenaze, bayramlaşma ve namaz gibi topluca yapılan etkinliklere katılma yoluyla psikolojik olarak daha sağlam olmaları ve daha mutlu bir yaşam sürmeleri için fırsatlar sunabildiğini ileri sürer. İnsanların algıladıkları sosyal desteğin yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilediği ve stresli durumlar yaşadıklarında bununla baş etmede önemli bir kaynak teşkil ettiği (Köylü, 2007, s. 83) de düşünüldüğünde dinin, psikolojik olarak dirençli olmanın göstergeleri arasında yer alan sosyal yeterliliği ve sosyal kaynakların genişliğini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Koenig ve arkadaşlarına (2001, s. 127-134) göre din insanların inançlarını ve davranışlarını doğrudan etkilemek suretiyle mutluluk düzeylerini artırır. Ayrıca din, yaşam doyumunu üzerinde etkisi bilinen sosyal destek ağları, medeni durum, sağlık koşulları, umut, amaç ve anlam hissi, kontrol odağı ve öz-saygı gibi bireyle ilgili psikolojik, sosyal ve çevresel başka faktörler üzerinde etki yaratarak yaşam doyumunu dolaylı olarak olumlu yönde etkiler.

Bazı çalışmalarda dindarlık ile ruh ve beden sağlığı arasındaki ilişkiyi açıklayan a) sosyal destek modeli, b) psikolojik model ve c) dinî emir ve yasaklar modeli olmak üzere üç modelin ortaya atılmış olduğu görülür. *Sosyal destek modeline* göre dinî katılımın insan ilişkilerini destekleyici bir etkisi vardır. Bu da ruhsal sorunların önlenmesine yardımcı olur. Seküler ortamlarda da geçerliliği kabul görmüş olan sosyal destek modelinde dinî katılımın sağladığı güçlü sosyal destek ağı insanların aidiyet hislerini güçlendirerek empati, paylaşım, samimiyet, güven ve yardımseverlik duygularını perçinler. Ayrıca, aynı dine mensup kişilerin kutsal mekânlarda bir arada yapmış oldukları ibadetler ve yaptıkları paylaşımlar ayniyet duygusunun gelişimine, problemlerinin paylaşılmasına, çözüm yolunun bulunmasına yönelik planlamaların yapılmasına olanak sağlayarak ruh ve beden sağlığını olumlu yönde etkiler. *Psikolojik modele* (stres azaltıcı model) göre, dinî etkinliklere katılımın insanların ruh sağlıklarına yaptığı olumlu katkıların başında, olumsuz yaşam olayları karşısında onlara umut aşılama, bir dayanak noktası teşkil etme ve mücadele azmi verme gelmektedir. Din bu olumlu etkilerini dört yolla gerçekleştirir. Bunlar: a) Tanrı'ya sığınan kişi acı ve sıkıntılarını O'nunla paylaşarak yaşadığı olumsuz duygu ve düşüncelerin verdiği huzursuzluktan sıyrılır. b) Din insanların yaşadıkları olumsuz olayları farklı bir bakış açısıyla değerlendirmelerini, daha olumlu düşüncelerini sağlar. c) Dinî kaynaklarda anlatılan kişiler insanlara yalnız olmadıklarını hissettirir ve ümit vermek suretiyle onlara birer rol model sunar. d) Dinî yapıların kendilerine has mimari ve sanatsal özellikleri insanların estetik duygularını okşayarak aşkın ile duygusal bir ilişkinin oluşmasına yardımcı olur. *Dinî emir ve yasaklar modeli* çocukluk ya da ergenlik döneminde temelleri atılan birtakım dinî emir ve yasaklamaların insanların sağlıklı bir yaşam sürmelerini sağladığını öne sürer. İslam dininin alkol ve uyuşturucu madde kullanımını yasaklaması buna örnek olarak gösterilebilir. Ayrıca dua etme ve zikir gibi dinî pratikler kan basıncını düzenleme, kasları rahatlatma ve sinir sistemini düzenleme gibi olumlu fizyolojik etkiler yaratarak insan sağlığına olumlu katkı sağlar (Köylü, 2007, s. 81-86). Görüleceği üzere sosyal destek hayatın zorluklarına karşı bireye dayanma ve direnme gücü vermekte, bu da onun yaşadığı sorunların üstesinden

gelmesini kolaylaştırmaktadır.

Sosyal destek; bireyin diğer insanlardan geri bildirimler alarak içinde bulunulan durumu gerçekçi ve uyuma yönelik bir şekilde değerlendirmesini ve kişiler arası iletişimle soruna yönelik bilgi edinmesini, stresten daha az zarar görmesini sağlar. Sosyal destek, bireyin sosyolojik ve psikolojik sorunlarının çözümü, önlenmesi ve tedavisinde, zorlanmalı durumlarla başa çıkabilmesinde, bireyin ruh sağlığını koruyabilmesinde güçlü bir kaynaktır. Yapılan çalışmalar bireyin yaşadığı birçok sorunun temelinde sosyal destekten yoksun oluşun ya da sosyal destek eksikliğinin bulunduğunu ve dinin sağladığı sosyal desteğin bireyin zor durumlarla başa çıkabilmesinde güçlü bir kaynak olduğunu ortaya koymuştur (Yapıcı, 2013, s. 117).

ARAŞTIRMA

Problem ve Cevap Aranılan Sorular

İslamî kültürde hayatın zorluklarıyla karşılaşan insanlara sabırlı olmaları tavsiye edilir ve gerek yas gerekse başa çıkma sürecinde sabrın etkin rolü hatırlatılır. Hayatın zorluklarıyla karşılaşan insanın psikolojik yönü etraflıca analiz edilmediği için sabır olgusunun anlaşılması ve anlatılması hususunda yüzeysel kalındığı düşünülmektedir. İnsanların travmatik olaylar sonucunda psikolojik anlamda neler yaşadıkları, hangi ruhsal hallerden geçtikleri veya başka bir deyişle bireyin hayatın zorluklarına karşı sabredip etmediğinden ziyade bu zorluklara nasıl sabrettiği merakı bizi sabır konusunun derinlemesine incelenmesi ve analiz edilmesi gereken bir olgu olduğu kanaatine ulaştırmıştır. Dolayısıyla acı ve elem verici hadiselerden sonra yas sürecinde neler yaşandığı, dinî metinlerde “sabır”, modern psikolojide ise kısmen “psikolojik sağlamlık” diye tanımlayabileceğimiz olgu ile inanç arasında nasıl bir ilişki olduğu soruları araştırmamızın problemini oluşturmaktadır. Bu bağlamda şu sorulara cevap aranmıştır:

- a) İnsanlar yaşadıkları acı ve travmatik hadiselerle sabretmeden önce hangi psikolojik halleri yaşamaktadır? Söz konusu psikolojik haller sistemli ve ardışık bir süreç içermekte midir? İçermiyorsa yaşanan halleri tekil tipler olarak mı kabul etmek gerekir?
- b) Dindar bireyler yaşadıkları zorluklarla nasıl baş etmeye çalışmaktadır?
- c) Tecrübe edilen acı ve travmatik hadiselerden sonra nasıl bir yas süreci yaşanmaktadır?
- d) Zorlanan birey için sosyal destek sistemleri nasıl devreye girmektedir?

Araştırmanın Amacı

Hayatın zorluklarıyla karşılaşan insan gerek psikolojik yönden huzur bulmayı, gerekse sosyal gerçeklik içerisinde varlığını ve kimliğini devam ettirmeyi ölene dek arzular. Bu konuda insana yardımcı olmayı amaç edinen çeşitli psikoloji paradigmaları ve onların ürettiği terapi yöntemleri vardır. Örneğin varoluşçu terapi genellikle seçme özgürlüğü üzerinde durarak bireyin yaşadığı zorluklar karşısında boşluğa düşmemesi ve kaygı, hüznün gibi duygularını azaltıcı bir yaşam tarzı geliştirmesini amaçlar (Güleç, 2009, s. 42-43).

Geleneksel İslamî kültür içinde, hayatın zorluklarıyla karşılaşmış insanlara bilgi ve irfan sahibi yetkin kişilere müracaat etmesi, böylelikle onların yaşadıkları problemlerinin üstesinden gelmesi istenir. Günümüzde bu tür kişiler halâ varlığını sürdürmekle birlikte artık insanlar yaşadıkları psikolojik sorunlarla baş edebilmek için profesyonel destek almaya daha eğilimli bir hale gelmişlerdir. Yaşanan felaket, yıkım, acı ve ıstıraplar karşısında stres ve kaygı düzeyi yükselen, sorunların üstesinden gelmede zorlanan insanların bir kısmı sırf dinî-sosyal destek arayışındayken bir kısmı profesyonel destek istemektedir. Nitekim bunların bir kısmı da söz konusu her iki desteği de talep etmektedir. Sorunlarını dışarıya yansıtmadan problemlerini kendi içinde çözmeye çalışan insanlara rastlamak da mümkündür (Köknel, 1998).

Egemen (1952) ve Yavuz (1982), din psikolojisi alanında yapılan çalışmaların öncelikli gayesinin insan hayatının sağlıklı ve dengeli bir biçimde sürdürülmesine bilimsel araştırmalar ile katkı sağlamak olduğunu sıklıkla vurgular. Yapıcı (2011, s. 26) ise bir makalesinde “ruh sağlığı-dindarlık” çalışmalarında karşılaşılan teorik ve metodik güçlükler üzerinde durarak özelde din psikolojisi alanında yapılan çalışmalarda yerelliği oluşturamama problemine, genelde ise pozitivist paradigmayı benimsemiş din psikolojisi çalışmalarında karşılaşılan problemlere yoğunlaşır ve şu soruyu sorar: “Müslüman insan tipi ve dindarlığı dikkate alınmadan, Batıda şekillenen insan tipleri ve dindarlık modelleriyle gerçekleştirilen

çalışmalar, Müslüman Türk insanını ne derece tahlil edebilir?”. Bu çalışmada amaç, başa gelen istenmedik hadiseler karşısında sabrın psikolojik olarak nasıl devreye girdiği ve yaşanan zorlukları aşmaya çalışırken insanların hangi hallerden geçtiğini araştırmaktır.

Katılımcılar ve Özellikleri

Araştırma, Kayseri'nin Yeşilhisar İlçesinde ikamet edenler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların seçilip belirlenmesinde amaçlı örneklem tekniğine uygun bir tavır sergilenmiş, bu bağlamda araştırmacının akrabaları ve komşuları arasından, travmatik yaşam olaylarını bizzat tecrübe etmiş ya da bu travmaların birinci derecede etkisinde kalmış olanlar tercih edilmiştir². İncelenen toplam vaka sayısı 15'tir. Görüşülen kişi sayısı ise 28'dir.

Katılımcılar çeşitli kamu kurum ve kuruluşlarında çalışan veya buralardan emekli, esnaf, tüccar, işçi, çiftçi ve ev hanımlarından oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 24 ila 82'dir. Gerek araştırmacının gerek katılımcıların birbirlerine aşinalığı, yarı yapılandırılmış mülakatların samimi ve içten geldiği gibi yapılmasına olanak sağlamıştır. Bu durum, araştırmanın güvenilirliği açısından kayda değer niteliktedir.

Araştırmada Kullanılan Yöntem ve Teknikler

Bu araştırma nitel desenli bir çalışmadır. Egemen (1952), “araştırma yöntemi araştırma konusuna uygun olarak şekillenir” der. Yaşamın zorlukları karşısında yaşanan duygu ve düşünceler çoğu kere nitel yöntemlerle analize daha uygundur.

Araştırmada nitel verilerin toplanması ve toplanan verilen çözümlenip yorumlanması olmak üzere iki temel süreçten bahsetmek gerekir. Veriler *katılımlı (iştiraki) gözlem*³ ve *yarı yapılandırılmış mülakat*⁴ tekniğiyle toplanmıştır. Bizzat araştırmacının tanık olduğu 15 farklı hadise hakkında ilk planda katılımlı gözlem tekniğiyle veri toplanmıştır. Bu süreçte gözlenenlere gözlendikleri fark ettirilmemiş, katılımlı gözlem sonucu elde edilen bilgiler daha sonra kayda geçirilmiştir. Yarı yapılandırılmış mülakatta ise 15 farklı hadiseden gerek doğrudan etkilenenlerle gerekse etkilenenlerin birincil ve ikincil derecede yakınlarına çeşitli sorular sorulmuştur. Yarı yapılandırılmış mülakat soruları, “Yaşanan bu travmatik hadiseden nasıl etkilendiniz?”, “O gün neler hissettiniz?”, “Bugün neler hissediyorsunuz?”, “Bu konuda neler söylemek istersiniz?” gibi bir kaç klişe sorudur. Verilerin ilk anda katılımlı gözlem daha sonra yarı yapılandırılmış mülakat tekniğiyle toplanması ve her iki veri toplama arasında uzunca bir sürenin geçmesi çalışmaya boylamsallık katmaktadır.

Toplanan verilen çözümlenmesinde betimsel analiz ve içerik analizi teknikleri kullanılmıştır. Betimsel analiz kapsamında zaman zaman uzunca alıntılar yapılmış, buradan hareketle çözümlenmelere ulaşılmaya çalışılmıştır. Belli kategoriler oluşturularak çözümlenmeler yapılırken de içerik analizinden faydalanılmıştır. Bu arada “gömülü teori” mantığından hareket eden fenomenolojik analiz⁵ yönteminden de faydalandığımızı belirtmeliyiz. Bu noktada bazı hususlara dikkat çekmenin faydalı olacağını düşünüyoruz: Nitel araştırma gerek veri toplama gerekse verileri çözümlenme anlamında tümevarım mantığına dayalıdır. Burada araştırmacının temel rolü, sosyal gerçekliğin içerisinde yerleşik olarak duran üstü örtülü bilgiyi kendi öznel bakışıyla inşa etmesidir. Böyle bir çalışma yaparken başta herhangi bir denence ve varsayıma dayanmaksızın araştırma alanına gidilmesi, oradan elde edilen bilgilerin çözümlenmesi söz konusudur (Balci, 2005; Wertz ve ark., 2011).

BULGULAR

² Kayseri'ye bağlı bir ilçe olan Yeşilhisar'ın nüfusu 2017 verilerine göre 15.735'tir. Bu haliyle küçük bir ilçedir. Yeşilhisarda daimi ikamet edenler birbirlerini ya yakından ya da aşinalık olarak tanımaktadırlar. Yaşanan beklenmeyen ölüm, ölümcül hastalık, ölümlü kaza ya da kaza yoluyla engellilik, nihayet şehitlik gibi travmatik hadiseler ilçede hemen herkesin haberdar olduğu vakalardır.

³ Katılımlı gözlem, araştırmacının araştırdığı kümedeki bireyleri ve onların davranışlarını gözleyerek not almasıdır. Bu yöntemde katılımcı hem müşahade eden hem de müşahade edilen şeyde bir unsurdur (Yavuz, 1982; Arslantürk, 2004; Apaydın, 2016).

⁴ Yarı yapılandırılmış mülakat tekniğiyle araştırmacı deneklerle birebir görüşme yapar ve bu görüşmede açık uçlu sorular sorar. Bu teknikte bireyin duygu ve düşüncelerini içinden geldiği gibi özgürce dile getirebilmesi için bireye rahat bir ortam hazırlanması esastır. Mülakat tekniği, denekleri bularak görüşmeleri tamamlamak için büyük uğraş ve uzun zaman isteyen bir tekniktir (Yavuz, 1982; Arslantürk, 2004; Apaydın, 2016).

⁵ Nitel araştırmalarda uygulanan analiz yöntem ve tekniklerinden birisi olan fenomenolojik analiz, ağırlıklı olarak varoluşçu psikoloji içinde gelişme gösteren bir yaklaşımdır. İnsanların çevrelerinde olup biten olayları nasıl değerlendirdiklerini anlamaya çalışan bir analiz türüdür (Wade & Tavis, 1990; Smith & Eatough, 2007).

Hayat, bireyin doğumu ve ölümü arasındaki yaşam tecrübelerinin tümü şeklinde tanımlandığı üzere bir mefhumun dar kalıplarına sığdırılmayacak kadar geniş ölçekte incelenmesi gereken bir olgudur. Lakin bu olgunun anlatmaktan ziyade anlaşılması ve yaşanması bir tarafı vardır. Zira her insanın hayatı, bir diğeri ile tam manasıyla benzeşmeyecek nitelikte tektir. Ayrıca insanın hayat hikâyesini kendi iç dinamikleriyle incelediğimizde karşımıza bazen durgun ve berrak bir su birikintisine benzer bir sadelik çıkarken, bazen de hırçın akışı ve bulanık görüntüsüyle irkildiğimiz nehir misali bir hayat serüveniyle karşılaşırız.

Biyopsikososyal varlığımızı veya var olma çabamızı tehdit eden her türlü olay travma olarak adlandırılabilir. Burada bireysel veya toplumsal varoluşumuza, inanç boyutumuza, vicdanımıza yönelik bir tehdit söz konusudur. Travma, hiç beklenmedik bir anda bütünlük ve devamlılık gibi varlığımızı temellendirdiğimiz yaşam kaynaklarımıza bir saldırdır. Bir nevi insanı bireysel gerçekliğinden, geçmişinden ve geleceğinden sınırlı bir süreliğine koparan boşluk halidir. Trafik veya iş kazaları sonucunda sakat kalmalar veya ansızın ölümler; ani, kronik veya metastazlı hastalık teşhisi konmak; ölüm veya boşanma sonrası ailedeki rol değişimleri gibi trajik hadiseler bireysel travma listesine girer. Birey travma sonrası şok, kaygı, korku, çaresizlik, karamsarlık, suçluluk, öfke, umutsuzluk neticesinde geçmiş travma ve kayıpları sonucu oluşan hüznün alevlenmesi gibi duygusal tepkiler verebilir. Gürültüye karşı hassaslık, baş ağrısı, göğüs darlığı, kalp sıkışması, sürekli yorgunluk hali gibi aslında beden travma karşısında bir çeşit kendini ifade etmesiyle ortaya çıkan fiziksel tepkilerle de karşılaşmak mümkündür. Davranışsal anlamda da içe kapanma, yeme ve uyku ve bozukluğu, alkol ve madde kullanımı, sosyal çevreden uzaklaşma, soyutlanma, sessizliğe bürünme, dikkat dağınıklığı, sürekli aynı şeyle uğraşma gibi tepkilerle de karşılaşılabilir (Baltaş & Baltaş, 1993; Geçtan, 1993).

Her travmatik olay tüm bireylerde aynı etki ve/veya tahribe sebep olmaz. Travmanın şiddetiyle birlikte kişinin genetik özelliği ve aile öyküsü, psikolojik sağlık derecesi ve zorluklarla başa çıkma kabiliyeti önemli bir etkidir. Ayrıca, sosyal desteğin mahiyeti ve işleviyle birlikte travmanın kişi için ifade ettiği anlam ve daha önce yaşanan benzer trajik deneyimler gibi faktörler travmayla karşılaşan kişide psikiyatrik bir belirti veya hastalık meydana gelme ihtimalini belirler (Yapıcı, 2013).

Analizlerden senteze ulaşmak ya da tümevarım amacıyla gerçekleştirdiğimiz gözlem ve mülakatlarımızdan hâsıl olan şudur ki, hayatın zorluklarıyla karşılaşan insanlar ve yakınları “Sabra Yolculuğun Beş Hali (Şok-Şikâyet-Şüphe-Şükran-Şükür)” olarak adlandırdığımız duygu-durum veya halleri yaşarlar. Sabra yolculuğun beş hali ifadesi yaşanan tüm hallerin sabır kavramı içinde yer aldığı şeklinde değerlendirilmemelidir. Aslında söz konusu beş hal sabırsızlıktan sabırlı olmaya doğru gidişi temsil etmektedir.

Bunları şöyle açıklayabiliriz:

1. Şok Hali

İnsan, hayatın zorluklarıyla daha çok ansızın karşılaşır. Bu evredeki tepkiler kestirilemeyecek niteliktedir. Kimilerinin nutku tutulup takınacağı maskeler karışabilirken kimileri için dış dünyanın gerçekliği rafa kalkar. Bilinç sendeler ve zihnin işlevleri itidali yitirir. Anormal addedilecek davranışlar sergilenebilir. Bu evre, dinî duygu ve düşüncelerin ya dip ya da zirve yaptığı bir evredir. Bu sebeple bireye “anlayıcı” bir üslupla yaklaşılması gerekir. Hali ve davranışlarından ötürü bireyi yargılayıcı bir tavır takınmak problemi içinden çıkılmaz bir hale getirebilir.

Oğlunun üzerine kaynar su dökülen anne şöyle diyor: “O gün hayatımın en zor şeylerinden birini yaşadım. Bir ay önce annemler trafik kazasında vefat etmişti. Çok üzülürdüm, her gün ağlardım. Çocuğumun o halini görünce ne yapacağımı şaşırardım, pencereyi açıp komşuları çağırdım hemen. Eşim hemen hastaneye götürdü oğlumu. Gece geç vakitlere kadar bekledim gelmelerini. Kapı çaldı, fırladım kapıya. Beyimle göz göze geldik. Çocuğumu kucağına basmış, yüzü kapalı, gözlerim belerdi, öldü mü yoksa diye! O sırada oğlum “Baba, leblebim!” deyince derin bir nefes aldım.”

Küçük kızının kamyon altında kalarak can verdiğini gören anne: “O anda neler yaşadım? Merdivenleri beşer beşer indim. Beni tutmaya çalıştılar. Bir şey yok! Bir şey yok! diyorlar. Rüya mı bu, nasıl bir şey yok!? dedim. Ben hepsini gördüm, parçalandı kızım!!! diye bağırdım. Allah’ım rüya olsun bu! dedim. Cam siliyordum, bayram hazırlığı yapıyorduk. Bir ara elim büyük oğluya tartışıyordu. Eltim oğluna sinirlenip “Kamyonlar altında kal!” deyince dayanamadım, “Kız o nasıl laf öyle? Sen ne biçim konuşuyorsun?!” diye tepki verdim. Kafamı pencereye çevirir çevirmez kızımın yola çıktığını gördüm. “Kızım çıkma yola, kamyon...”

dememe kalmadı kızım kamyonun altında kaldı. Eltimin söylediğine dayanamazken ben o tabloyu yaşadım orada, o söz gerçek oldu.”

Evlilik hazırlığı için yolculuğa çıkan anne-babasının kaza yaptıkları haberini alan genç anlatıyor: “Kaza haberini aldığım da dünyam karardı hocam. O şok haliyle kazanın olduğu yere nasıl gittik hatırlamıyorum bile, iki arkadaşım alıp getirmişler beni”.

Ağaçtan düşüp sakatlanan kişi şöyle diyor: “Ramazan bayramı arife günüydü düştüğümde. Ben arabayla geldim Ankara’dan. Arabada bir şey olmuyor bak, kaza falan. Sahurdan sonra çıktım yola ama bazı şeyleri hatırlıyorum, bazı şeyleri hatırlayamıyorum. Bozuk kaset olur ya, kaset bir çalar bir çalmaz, onun gibi kesik kesik hatırlıyorum”.

Bir günlük bebeği ölen baba anlatıyor: “Hamileliğin sekizinci ayında gittiğimiz hastane işin içinden çıkamayınca daha kapsamlı bir inceleme için tıp fakültesine yönlendirdi. Onlar da bir sorun olmadığını söylediler ama içimize bir kurt düştü. Tedbir bizden takdir Allah’tan dedik, profesör unvanlı bir doktora müracaat ettik. Muayene sonrasında eşimi acilen hastaneye yatırmam gerektiğini, bu şekilde beklersek eşimi dahi kaybedebileceğimizi söyledi. Doktorun söylediklerinin şoku, stresi ile soluğu tekrar tıp fakültesinde aldık. Tehlikenin boyutlarını da orada fark etmeye başladık”.

Üniversite öğrencisi kızını kalp krizi sonucu kucağında kaybeden baba anlatıyor: “Allah kimseye evlat acısı yaşatmasın. O gece yaşadığımı bir ben bilirim bir de Allah bilir. İnanamıyor insan, inanmak istemiyorsun, sanki çıkıp gelecekmiş gibi. Hastaneye götürdük, doktor öldüğünü söyledi. Gelip bir daha bakarlar diye ben kızımın yüzünü açıyorum, bir hemşire gelip yüzünü kapatıyor. Eve nasıl geldik, nasıl geçti o gece bilmiyorum ama tek istediğim uyuyup bir daha uyanmamaktı.”

Şehidenin annesi anlatıyor: “Şehit olduğu gece aradı beni. Olayları televizyondan izliyorduk o gece ama hiç aklımıza böyle bir şey gelmiyordu. Kübram kendisini korur diyordum içimden. Aradı beni, anne merak etmeyin ben evdeyim demişti. Telefonu kapattıktan sonra çalıştığı yere saldırı olmuş. Arkadaşları gitmemesini söylemişler ama “Ben arkadaşlarımın yanına gidiyorum, ben vatan haini değilim” demiş. Gittikten sonra da ikinci bombayı atmışlar, o sırada canını vermiş guzum. Hiç üstüne getirmedi ki, ertesi gün de haberini aldık zaten”.

Bu söylemlerden hareketle, şok halindeki insanın tepkilerini yas tutmanın aşamalarından “ruhsal dağılma” ve/veya “başlangıç” dönemleriyle irtibatlandırmak mümkündür.

2. Şikâyet Hali

Bilinç yerine geldiği ve gerçeği gördüğü andan itibaren halden memnuniyetsizlik devreye girer. Tecrübe edilen yaşantı, hayallerle gerçekler arasında kurulması arzulanan denge arayışında ciddi çözümlere neden olabilir. Burada “beklenti açığı” denilen durum ortaya çıkar. Zira bir tarafta yaşanan acı gerçek, diğer tarafta ise arzular, hayaller ve beklentiler vardır. Bu iki gerçeklik arasındaki mesafe ne kadar uzun olur ise, hissedilen acının derecesi de birbiriyle doğru orantılı şekilde o derece fazla olur. Zihin, içine düştüğü hali ‘kaos’ olarak değerlendirir ve eski düzenine dönmek için yardım çığlıkları atar. Bu evredeki yaşantılar daha çok davranışlara yansır. Dolayısıyla savunma mekanizmaları en çok bu evrede devreye girer. Etki-tepki yasasına benzer şekilde, yaşanan zorlu hadisenin veya durumun neden başa geldiği veya bu durumun neden yaşandığı sorusu üstü örtük bir biçimde de olsa sıkça sorulur. Birey, günlük hayatın normal akışı içerisinde kendisinden umulmayacak, alışlagelmemiş davranışlar sergileyebilir veya tutumlar takınabilir. Misalen bireyde tasavvufi kültürde ‘naz ve arbede’ şeklinde telakki edilen hallere bu evrede rastlanır. Zira sevdiğimiz ya da değer verdiğimiz bir şeyi kaybetmemiz, reddedilme ve güçsüzlük hissi, kadere güvenme gibi haller bu duygularımızı harekete geçirir. Kaybedilenin gerçekliği içimize işledikçe sıkıntı yaşarız. Sıkıntı, psişik dengemizin bozulduğuna işaret eden duygusal ateşlenmedir. Ölüm halinde veya bir zorlanmadan sonra toplumsal kurallar öfkelenmemize bazen izin vermez. Bu nedenle öfkemizi bazen başka nesnelere yönlendiririz. Bu duruma, tedaviyi yanlış veya eksik yaptığı düşünülen doktora öfkelenmeyi, cenaze merasimi ve sonrasında yaşanan bazı hadiselerden yakınmayı örnek verebiliriz.

Trafik kazası sonucu anne-babasını kaybeden kadın şöyle diyor “Herkes üzülür ağlar tabii ki ölüme ama trafik kazasıyla öldüler annemler, en küçük kardeşimiz bekâr, gurbette okuyor, ben pek yandım işte. Çocuğumun bunu yaşaması o acıyı unutturdu belki biraz. Benim yüzümden mi oldu, fazla ağladım herhalde o yüzden Rabbim beni uyardı diye düşünürüm, çok üzülüyor çok ağlıyorsun dedi sanki. Çocuğumun vücudunda yanık izleri

kaldı.. Annemler öldüğünde ağlardım her gün, bu çocuğum da kucağıma oturur yazmamla gözlerimi silerdi. Aklına geldiğinde gel de ağlama! Canı pektir onun, bir yeri ağrısa sızlasa herkes gibi şikâyet etmez, yanmasına bağlarım bunu”.

Kızının trafik kazasında ölümüne şahit olan anne anlatıyor: “Bana derlerdi ki “Kalk namazını kıl!” Ben de derdim “Ne namazı, ben ayakta bile duramıyorum!. İsyân gibi bir şey hiç olmadı. Kaynanam da beni hep takdir etti. Olaydan sonra benim kafayı bozacağı mı zannetmiş. Ama hiç isyan etmedim. Buna benzer olaylar acını hep canlandırıyor. Çocuğum o gün dayak yemişti benden. Bayram temizliği yapıyorduk. Akıp giden suya giriyor, batıp çıkıyor, üstünü değiştiriyorum tekrar tekrar, kirletip geliyor çünkü. Sinirlendim, naylon terliği nasıl vurduysam koluna terliğin numara izini gördüm vücudunda. Beni en çok mahveden orası, ciğerim yanar, keşke vurmasaydım. Çocuğum ölmeseydi dahi içimde bir yara işte. Acılarla hiç yaşanmıyor. İçimdeki o yangın, o mühür bu tür kazalarda hep tazelenir. Beyin! Televizyonda falan görsem hep kazayı hatırlatır. Gördüğüm o tablo! Çok sevdiğim o kelle, o günden sonra hiç yemedim”.

Küçük kızını trafik kazasında kaybeden baba şöyle diyor: “Kazaya sebebiyet veren kamyon şoförü bir hafta emniyette nezarete kaldı. Babam derdi, “Oğlum bu adam bilerek çarpmadı ki, sakın ona öfkelenmeyin!”. Ben de zaten adama bir şey demedim, suçlamadım onu. Adam on gün sonra çıktı geldi eve. Yengeyle bir görüşeyim dedi, hanım kabul etmedi. Görürsem dayanmam dedi hanım. Adam ısrar etti, uzaktan bir göreyim yengeyi yeter dedi.”

Şizofren teşhisi konan ve yirmili yaşlarında vefat eden gencin kardeşi anlatıyor: “Hastanede üç-dört gün kalırdı abim, sonra annemler dayanamazdı, alır gelirlerdi eve. Babamdan da korkardı ama annem çok çektik abimden. Öfke nöbetlerinde anneme vurduğunu hatırlarım. Düşün hocam, annem o sıralar yatalak olan yaşlı dedeme de bakıyor, annem cennetlik bence. Abimle dalga geçerlerdi bazen, deli derlerdi. Gücümün yetmeyeceğini bildiğim halde ben de onlara diklenirdim. Sigara isterdi ondan bundan, sağ olsunlar kırmaz verirdi. İnanç hocam, inanç ayakta tutuyor insanı, o şekilde tahammül ediyorsun bazı şeylere, başka bi açıklaması yok bunun.”

İş kazasıyla oğlunu kaybeden anne konuşuyor: “Üniversitede gömlek giyme töreni mi ne varmış, torunum bana dedi ki (ağlıyor), “Arkadaşlarımın babaları geldi, aldılar aldılar gittiler çocuklarını, annem yanımdaydı ama işte o zaman babamın yanımda olmasını çok istedim!”. Bu çok üzdü beni. Dedesinin gelmesini istemedi, dedemi görürsem orada daha çok üzülürüm demişti. Çıkıyor içinden çıkıyor, kendimi bağına bahçeye işe güce veriyorum ama çıkıyor. Tek başıma kalıp oturdum mu bir şeytan geliveriyor yanıma, çıldırarak gibi oluyorum. Ağlamayın, herkesin başında, sabredin diyorlar ama yara bende, ben sizin demenizle mi biliyorum sabretmeyi? Ben senin kadar Müslüman değil miyim? İnsanlar bazen çok dengesiz konuşuyor, biliyorum sadece benim başımda değil ama ateş düştüğü yeri yakıyor. Bazen insanların susması konuşmasından daha tesirli oluyor. Burası dar bir yer, herkes birbirini tanıyor. Bayram gelir, komşular çıkar hemen piyasaya, “Gelinin geldi mi? Gelmeyecek mi yoksa?!” diye sorarlar. Bunlar üzüyor insanı. Sana ne ya! Biraz yürüyeyim açılalım derim, biri gelir, “İyi kilo almışsın, unuttun mu oğlanı?”, “İyisin değil mi, unuttun mu?”... Neyi unutayım ya, unutulur mu? Parmağından bir gümüş yüzük düşse yana yana ararsın, bu lafı etmeyin ya, sormayın, beni yakmayın. On üç senedir evden dışarı çıkmayız, bir tarafa gitmeyiz. Gezmeyi severdik ama mahal münasipti, misafirlikti bıraktık. Canın istemiyor ki, şu acıyla nereye gideceksin? Her şey gönül hoşluğuyla.”

Oğlunu iş kazasında kaybeden baba anlatıyor: “Şurası beni çok üzdü! Çocuğum o sepetin içinde bir saate yakın mahsur kaldı. Tamam, biliyorum, elektriğin çarptığı anda beş on saniyede can çıktı, vücudu bir yerden patlattı zaten elektrik ama umut işte!. Bir saate yakın sepetin içinde yandı çocuğum!. Merkeze haber verecekler de, ekip gelecek de! Şurada Develi var, Yahyalı var, İncesu var! Çağırsana oralardan, daha yakın. Yağ basıncı kilitlemiş makineyi, orada bir civatayı gevşeteceksin kendi kendine inecek merdiven, biliyorum ben bırakın indireyim diyorum, yirmi beş yılını verdim ben bu işe, polis yaklaştırmıyor beni! Başın sağ olsun diyorlar ya, keşke ben ölseydim de oğluma deselerdi başın sağ olsun diye!

Allah dört duvarı sır için yaratmış. Gerçekten susmak daha iyidir oğlum. Sağ gözüm sıkıntılı benim, doğru dürüst göremiyorum. Sol gözümü kapatayım, seni bir karartı olarak görüyorum mesela. Lens var gözümde, gözüm güneşten rahatsız oluyor, güneş gözlüğüm aldım. Şimdi gidiyorum yolda, kendi yolumu çizip gidiyorum. Yanımdan birisi geçiyor, tanıyamıyorum. “Bak selam vermedi, bak kimseyle ilgilenmiyor, niye görmüyor, niye konuşmuyor?” diyorlarmış, kulağıma geliyor. Yav arkadaş göremiyorum! “Güneş gözlüğü takıyor, artist geliyor!” diyorlarmış. Çoğuna da diyorum, “Oğlum beni acıtmayın, beni kendi

halime bırakın!”. Anlayışlı adam geliyor yanıma, “Abi!” diyor, hal hatır soruyor ama başkası anlamıyor. Yarı şaka yarı ciddi laf söylüyor ama kırıyor beni haberi yok.”

Fiziksel engelli oğluna bakan anne şöyle diyor: “Çok zor oğlum çok zor. Ben de hastayım zaten, yaşlıyım. İnemiyorum, çıkamıyorum, gücüm yetmiyor ama Allah sabrını veriyor işte. Kolay mı evladının bu halde oluşuna dayanmak. Amma şunu diyeyim eskidenmiş düğünü diriyi bilmek, hastayı komşuyu ziyaret etmek”.

Babasını trajik bir ölümlle kaybeden oğul anlatıyor: Küçükken fazla aklım ermezdi ama kendimi bildim bileli bir aile hayatımız olmadı. Nasıl anlatayım ben sana, alkol! Her şeyi oydu. Zengindik ama fakir yaşadık. Kimseye derdimizi anlatamadık, anlattığımız insanlar da bu adam o adam değil derdi. Ayık olduğu zaman ben babama hayran bir adamdım, ama biz sarhoş halini de gördüğümüz için o ayık haline hayranlığımız kalmadı bizim.”

Üniversite öğrencisi yeğenin kalp krizi sonucu ölümüne şahit olan kişi anlatıyor: “Hastanede yeğenimin kalbini tekrar çalıştırlar diye umdum ama geri döndüremediler. Kendi acımı unuttum, bacıma mı yanayım, anama mı yanayım. Cenazeyi memlekete götürmeye hazırlanırken otopsi yapılması gerektiğini söylediler. Yalvardım, gerek olmadığını söyledim ama genç ölümü olduğu için savcının emri dediler. O kanlı masadan çocuğun cenazesini almak çok zoruma gitti. Ölüm böyle yakın işte. Sen besle, büyüt, tenine zarar gelmesin diye çabala, hiç tanımadığın insanlar ölüm sebebini anlamak için otopsi yapsın!”

Fiziksel engelli oğlunu trafik kazasında kaybeden baba şöyle diyor: “Oğlumun arkadaş çevresini severdim ama bi kötü huyları vardı, içki içerlerdi. Kazanın olduğu gün içkililermiş heralde, arabayı oğlum kullanmış. Sağ kolu yok, tek kolla araba kullanılır mı? Ama olacağı engel olunmuyor, olunamıyor. Malum kaza oluyor işte, olay yerinde vermiş canını. Oğlumun gidişine mi yanayım, niye bu halde araba kullanırsın ona mı kızayım? Ölümün nasıl olduğunu soranlara dert anlatmak ayrı bir dert.”

Fiziksel engelli gencin trafik kazası sonucu ölümünde aynı arabada olan genç anlatıyor: “Suçluluk duygusunu kendim attım içimden, bu süreçte çevrenin de faydası oldu. Yakınlarım hep arkamdalardı yani. Kazaydı, Allah’ın takdiri, sen olmasaydın başkası olacaktı gibilerinden teselli ettiler beni. Çevremden bazı insanların da beni üzen sözlerini duydum. Benim olaydan sonra birkaç kez alkol aldığım oldu, bunu duymuşlar. Adam çekti beni bir kenara, daha niye içiyorsun dedi! O adam benim için bitti o an! Konuşmuyorum onunla, akrabamız değil ama büyüklerimizden bu kişi. Olgun birisi, benim iyiliğimi düşünen biri böyle konuşmaz abi! Çünkü ben o suçluluk duygusunu Allah’ın yardımıyla atlattım. Sen beni gelip bu şekilde suçlarsan beni yerle bir edersin! Bu yanlış yani!”.

Felçli annesine bakan oğul anlatıyor: “Ara sıra problemler yaşasak da annem işte, bir şaka yapar gönlünü alırdım. Felç geçirdi, sol tarafı tutmaz oldu. Hastanede refakat etmek bi zor, evde bakmak bambaşka zordu. Elin kızı sonuçta, bir söylersin iki söylersin, sonra yüzün olmaz. İlk zamanlar hemen iyileşir umuduyla hevesle baktık anneme, ama uzadıkça benim de kendimi kaybettiğim zamanlar oldu. Altı kardeşiz ama sadece ben ilgileniyorum, diğerleri neden oralı olmuyor diye serzenişte bulunduğum zamanlar da oldu.”

Şehidenin babası anlatıyor: “İçimi sızlatan başka bir durum. Büyük kızıma, şehidimin ablasına devletimiz iş verdi, şehit yakınlarına iş verildi ya hani, bir devlet dairesinde çalışıyor kızım. Kızım bir gün geldi, hem ağlıyor hem anlatıyor. Boşu boşuna öldüler o insanlar o polisler demişler iş arkadaşları. Acımıza tuz basmayın yav, kanatmayın! Vatanı için öldü o ana kuzuları. Benim kınalı kuzum toprağın altına girecek, sen boşu boşuna öldüler diyeceksin. Allah’tan korkun!”

Şehidenin annesi şöyle diyor: “Çevremizin desteğinin yanında dengesiz konuşan insanlarla da karşılaştık. Mesela ölüsünü gördünüz mü diye soruyorlar. Çok canımı yakıyorlar. Olsa ne olacak? Hadi oldu diyelim, o anda bitiyorsun zaten. Ama Allah öyle kuvvet veriyor ki, öyle hissettirmiyor rabbim. Kim ne derse desin kale almadım zaten. O insanlar zaten şehitliğin ne olduğunu bilmiyorlar. İleri geri konuşan, çok dengesiz konuşup canımızı yakan oldu. Ama hepsini de hoş karşıladım. Hepsine de inanın hiçbir cevap vermedim. Şimdi anlatacağım şeyi şimdiye kadar eşime dahi demedim. Birisi de geldi, “Sevdiği var mıydı yaa!”, “Sevdiği varmış, mezara kapanmış, kalkmamış!” gibi şeyler söylüyor. Ya sabır, Allah’ım dedim, olsa ne olacak dedim, olsa ne yapacaksınız dedim ya, normal. Genç kız, yani, artık işini aldı gücünü aldı, eşini de seçme hakkı var. Şaşıyorum, beynim duruyor o anda zaten. Söyleyecek söz bulamıyorsun, yutuyorsun. Ama yine onların bana yaptığını yapmadım, ben onları üzmedim. Dedim ki ben rabbime havale ediyorum. Zaten kendini bilse onu sormaz. Biz dedim, gurur duyuyoruz guzumla dedim. Şöyle baktım, o insanlara da gülüp geçtim. Türkiye’nin dört bir tarafından çocuklar mektup gönderiyorlar bize. Bilhassa da kızımın

adının verildiği okullarda okuyan çocukların yazdıkları mektuplar, inanın ki çocuklar büyük insanlardan daha duygusal, daha hassaslar bu konuda. Diyorum şunların düşüncelerinin güzelliğine bak. Neler yazmışlar, daha küçük çocuk bunlar.”

3. Şüphe Hali

Burada bireyin kendisine doğru zihinsel yolculuğu başlar. Bu yolculuk bazen bilinçte başlayıp bilinçte biten veya ömür boyu devam edecek bir yolculuktur. Bu evrede inanılan dinin öğretileriyle bir iç hesaplaşma başlar. Birey önce kendisini sorgular. Varsa eğer kusurlu bir durum nerede/nasıl/ne zaman yanlış yaptığını düşünür veya başına gelen olayın/yaşadığı durumun müsebbibini araştırır. Kader, adalet, merhamet gibi mefhumlar üzerinde biteviye münazaralar edilir. Yaşananların muhakkak bir sorumlusu olsa gerektir. Kötülük probleminin getirdiği sorular en çok bu evrede cevaplanmaya çalışılır.

Şizofren teşhisi konan ve yirmili yaşlarında vefat eden gencin kardeşi: “Hasılı deliye her gün ağlarsın, ölüye bir gün derler ya hocam! Annem, babam, bizler her gün kaygıyla eve döner, kaygıyla hareket ederdik, diken üstündeydik yani. Bugün birine zarar mı verdi, öfke nöbetine girip biriyle kavga mı etti diye korkardık. Mesela manifaturaya gider, istediği şeyleri babamın hesabına yazdırırdı. Dışarı çıkınca da aldığı elbiseyi yırtar veya direk çöpe atardı. Babam da gider parasını öderdi esnafa. Dedim ya hocam, abim işte, atsan atılmaz, satsan satılmaz”.

Şizofren teşhisi konan ve yirmili yaşlarında vefat eden gencin babası şöyle diyor: “Babam hasta bir yandan, eşim hem babama bakıyor hem de bizim kahrımızı çekiyor. Oğlum benden korkardı ama eşime çok çekti. Sinir, stres... Hergün ayrı bir korku yaşırdık, acaba bugün birine mi kızdı, birinin canını mı yaktı, bi esnafa zarar mı verdi? Oğlumun halini bilmeyen biri, olur ya, birbirine zarar mı verirler? Zormuş oğlum! Millet çocuğunu okutur, evlendirir, torun sahibi olur; ben çocuğumun bu haliyle uğraştım. Evine misafir gelemesin, sen rahat rahat birine gidemezsin. Hergün sigarasını alırım, ayrı bir külfet. Neden biz, neden bizim çocuğumuz böyle? diye çok sordum kendi kendime. Eşine, çocuklarına, çevrene sinirlenir, olur olmadık şeylere kızarsın. Allah affetsin unutayım diye, uyuyabileyim diye geceleri alkol aldığım oldu. Yemek yiyemezsin, uyuyamazsın, yaptığın işten zevk almazsın! Kendimi dağıtmıyordum ama alkol alıyordum ilk zamanlar. Öğretmenlerinden falan çocuk zekiydi laflarını duyunca buna çok üzüldük tabiki.”

Anne ve babasını trafik kazasında kaybeden genç anlatıyor: “Kime gideyim, nereye gideyim, intihar etmeyi bile düşündüm. Hep benim yüzümden oldu dedim. Ablalarımın, akrabalarımın yüzüne bakamadım. Ama bana hep destek oldular, Allah'ın takdiri böyleymiş, kendini suçlama dediler.”

Ağaçtan düşüp felçli kalan kişi anlatıyor: “Allah sabrını veriyor, bizim hastalık sabırla ilgili bir şey! Sabırlı olmazsan, sabretmesen bazıları ne yapar, bazen duyuyorum işte, bazı hastanelerde kendini kaldırıyor atıyor intihar ediyor adam. İyileşme imkânı olmuyor ya, mesela bizim de bir akraba vardı, Kayseri’de, sinir hastalığıydı galiba, intihar etti. Sabır işi bu, Allah’u Teâlâ da bana sabır veriyor. Sabır olmazsa başka ne türlü geçecek zaman?! Dayanıyorsun, Allah-u Teâlâ bir dayanma gücü veriyor. İlk zamanlar hep sordum, “Niye başıma geldi bu? Bir hatam mı oldu, neyin cezası bu?!”. İncanın var, Müslümansın sonuçta. İmanın şartlarından biri ne? Kaza ve kadere inanmak. Hayır ve şerrin Allah’tan geldiğine inanmak.”

Babasını trajik bir ölümle kaybeden oğul konuşuyor: “Sevdiğim kızı alamadım, kardeşlerime dört dörtlük bir gençlik yaşatamadım, kendim yaşamadım zaten! Anam desen zaten hayatı dertle kederle geçmiş. Şimdi sor abi neyin var diye! Allah’a her zaman dua ediorum ya beni kimsenin diline düşürme diye! Borcum yok, bacımın düğününü tuttum her şeyi peşin parayla, bugün anamın vardığı yerde işi bitiyor, borç yok çünkü. Bugün küçük kardeşim bana dese ki “Abi şunu al bana”, hemen, hiç ikiletmem. Haa, eksigimiz ney, baba yok! Babanın da yokluğunu nerde anlıyorsun biliyor musun? Düğünde! Bir baş tutarımız olsaydı, emanet diye ne kadar çabalasak da bacım için, insan arıyor babasını, bacım çok üzüldü”.

Üniversite öğrencisi kızı yanibaşında ölen baba anlatıyor: “Vefat ettiği gün dışarı çıkalmı, gezelim dedi. Önümde düşüverince ayağı kaydı zannettim, meğer kalp krizi geçiriyormuş. Çırpındım, çabaladım ama olmadı. Elimden bir şey gelebilirdi de yapamadım mı, dışarı hiç çıkmasaydık olmaz mıydı diye sorup durdum kendime. Neden Allah’ım neden, kızımın ne suçu vardı, o daha çok küçüktü dedim.”

Trafik kazasında vefat eden fiziksel engelli gencin babası: “Sağ kolunu makineye

kaptırmıştı oğlum, kolunu kurtaramadık. Kendimi suçladığım olurdu, çocuğum o gün orada olmasaydı başımıza o kaza gelmeyebilirdi veya ben yapsaydım onun yaptığı işi dediğim çok oldu. O halde gördükçe onu içim parçalanırdı. Bir dediğini iki etmemeye, gönlünü hoş tutmaya çalıştık hep.”

Şehidenin babası şöyle diyor: “Aklımın almadığı başka bir şey daha var. O gece ilk bomba atıldıktan sonra özel harekate, kızım arkadaşlarının yardımına koşmuş. Mühimmatı, teçhizatı kuşanıp çıkmışlar yola, Ankara emniyetine yardım için. Yoldayken telsizden haber gelmiş, geri gelin, mühimmatınızda eksiklik var diye. Daireye tekrar geldiklerinde ikinci bomba atılmış zaten, orada can vermişler.”

Şüphe halini, bireyin daha çok olayların görünen tarafını veya kendisini sorguladığı, bir müsebbip aradığı duygudurum olarak açıklamak mümkündür.

4. Şükran Hali

Toplumsal bir varlık olan insanın yine toplumun desteği ile ayakta durduğu duygu durumudur. Zira bireyin tecrübe ettiği hal kendisi veya yakınları için imtihandır lakin çevrenin bu imtihan sürecinde onlara nasıl davrandığı da çevresinin imtihanıdır. Ölümcül hastalık şeklinde betimlenen umutsuzluğa panzehir olarak çevrenin umut aşısına ihtiyaç duyulur. Kaçınılmaz gerçek yine toplumun desteği ile artık kabullenmeye hazır hale gelir ve hayatın akışı normal seyrine dönme eğilimindedir. Birey, başkalarının da benzer dertlerden mustarip olduğu gerçeğini içselleştirmeye başlar.

Trafik kazasında ölen kız çocuğunun babası anlatıyor: “Eşin dostun desteği sayesinde tahammül ediyorsun. Zaman geçtikçe alışıyorsun ama televizyonda bir kaza olayı, buna benzer bir şey görünce bakamıyorum. Zaten kendi haline kalmış olsan çıldırırsın. Eşin dostun söyledikleri insanı rahatlatıyor. Annem, babam, komşularımız, arkadaşlarımız hadi şu işi yapalım, haydi şuraya gidelim diyerek bizi bir şeylerle uğraştırmaya çalışırlardı. Bizi ferahlatmak isterlerdi. Yakın zamanda aynı yolda bir çocuk daha kazada öldü. Top yola kaçınca çocuk da ardından fırlamış yola, otobüs çarptı. O çocuğun anne-babasını bizden daha iyi kimse anlayamaz. Ateş düştüğü yeri yakıyor. Gittik o aileye taziye için. Hiçbir şey demedim, diyemedim, sadece sıkı sıkı sarıldım çocuğun babasına, sizi bizden başka kimse anlayamaz der gibi.”

Vefat eden şizofren gencin kardeşi şöyle diyor: “Hele bi hatıram var ki hiç unutmam. Mahallenin çocuklarıyla sokakta futbol oynuyoruz, bazı ablalarımız da yakan top oynuyorlar. Abim sokağın başında göründü. Çok sinirliydi abim. Top aşağıya doğru kaçınca bu ablam da koştu topun arkasından. Top abime doğru gitti. Topu almaya çalışırken abimin bir anda kızı dövmeye başladığını gördük. Tüm mahalle şoktayız, hemen koştuk ve kızı aldık abimin ellerinden. Abim kıza, “Bir daha böyle giyinmeyeceksin!” dedi. Kız ondört-onbeş yaşında ve altına daracık bir pantolon giymiş. Kızın annesi bunu gördü, abimin halini bildikleri için ses çıkarmadılar, anlayışla karşıladılar. Zaten cezai müeyyidesi yokmuş abimin, raporu varmış.”

Vefat eden şizofren gencin babası anlatıyor: “Babam hasta bir yandan, eşim hem babama bakıyor hem de bizim kahrımızı çekiyor. Ben de bi esnafım, arkadaşlarım çok yardımcı oldular sağolsunlar. O dükkandan bu esnaftan bir şeyler alır, ben de sorar soruşturur parasını verirdim, çoğu zaman da almazlardı parasını, Allah razı olsun onlardan.”

Evlilik hazırlığı yaparken anne ve babasını tarfik kazasında kaybeden genç: “Ablalarımın, akrabalarımın yüzüne bakamadım. Ama bana hep destek oldular, Allah’ın takdiri böyleymiş, kendini suçlama dediler. Çalıştığım ilçede de herkes tanır oldu beni, hep destek oldular onlar da.”

Oğlunu iş kazası sonucu kaybeden anne şöyle diyor: “Gelinimden Allah razı olsun, memlekete geldiği zaman önce anasının evine gitmez, bana gelir. On üç sene oldu, yanımda bir gün ağlamış değil. Torunum oğlan tıbbi kazandı, okuyorlar. Bir gün rüya gördüm, oğlum geldi eve. Elinde bir çanta var, içinde de Kuran-ı Kerim. “Annem! Benim bir muradım inşallah gerçekleşecek, yeter artık annem, ağlama!” dedi. “Biraz da bacımı düşün!” dedi. Kızım evlenmişti, ayrıldı. Kızım uyuyor o sırada, gitti kızımın başını okşadı, ağzına biraz bal sürdü, çıktı gitti. Allah’a çok şükür, torunum tıbbi kazandı işte, muradı oymuş herhalde. Rüyamı bir hocaya da yordurmuştum. Abla yanlış anlama dedi, bin kişiyi götürdük ama bir kişiyi bile mezardan geri getiremedik dedi. Oğlun fakire fukaraya yardım edermiş, çok iyiliğini anlattılar, sen sabredeceksin, Allah’ın takdiri böyleymiş, dedi. Kolay değil, tamam dışarıdan söylemesi kolay ama sabredeceksin, dedi. Herkesin çok sevdiği, ardından Fatıha okuduğu bir oğlun varmış ama vadesi bu kadarmış, dedi. Yalnız kalma, git bağ bahçeyle uğraş, bir şeyler yap, geride kalanları düşün, dedi.”

Oğlunu iş kazası sonucu kaybeden baba şöyle diyor: “Biricik oğlunu kaybetmiş bir dostumun yeğeni var. Birgün geldi bize, yalnız kalmayın dedi. Ben teyzemleri hiç yalnız bırakmadım, bir gün biz gittik yanlarına, bir gün başka bir akrabamız gitti dedi. Biraz konuşsam, anlatsam rahatlıyorum ben. Ramazanda kabristana gittim, düşünüyorum şimdi eve nasıl gireceğim! Geldim evin önüne. İçeriye girdim ki bizim çocuklar, yeğenler burdalar, sevindim, sağolsunlar. Bir iyi oldum ama! Rabbime kurban olayım, gelinimin anası atası nur içinde yatsın, dul kaldı ama çocuklarının başında durdu. Çocuklarını okutuyor. Kocam öldü, banana deyip bir kocaya gidebilir değil mi? Ama Allah razı olsun gelir gider, oturur yer içeriz, babacım lafi ağzından düşmez.”

Babasını cinayete kurban veren genç anlatıyor: “Sabır diyorum abi, çünkü ben bir düzen kurmuşum, hayallerim var benim. En yakın akrabalarım mesela, halam bir gün dedi ki bana, bu kadar borcu nasıl kapattın sen, siz fakir geldiniz fakir gideceksiniz dedi. Düşünümüze baktılar, çevremize baktılar ne yapacaklarını şaşırdılar! Çekemiyor ki bunu, yakın akrabaların ya! Sabır, sabır, sabır, bu duruma geldim abi. İnşallah daha güzel yerlere varacağım, hedefim bu. Akşam yattığım zaman kelime-i şahadet getirirmeden yatmam. Ve dua! Allah’ım düşmanlarımdan uzak tut, kimsenin eline diline düşürme! Bu benim babam öldü öleli duamdır abi. Çok şükür her zaman da dualarım kabul oldu. Benim sabrımın karşılığında kurban olduğum diyecek ki bana, sen sabrediyorsun! İnşallah bu yoldan çıkmam.”

Üniversite öğrencisi kızın ölümü sonrası dayısı anlatıyor: “Neticede unutuluyor, o da unutuldu, hayat devam ediyor. Yani onun üstüne düğün tuttuk, yeniden çocuklarımız oldu, torunlarımız oldu. Ha o çocuk evlenmiş olsaydı, çoluğu çocuğu olsaydı görevimizi yapar onları yetiştirirdik amma bekardı çocuk, o vaziyette öldü, kalbimizde, gönlümüzde yaşıyor. Bazı zor hayat şartları kişilerle, eşinle, dostunla atlatılır. Eşinle dostunla bir arada olursan Allah gözetler orayı. Birlikte olduğunuzda bu konu açılrsa dahi sana destek olur moral verirler. Sürekli Allah’tan bahsederler, sabırdan bahsederler. Dünyaya sonra gelen çocuklarından bahsederler, hayatın devam ettiğinden bahsederler. Allah ne diyor, takılmayın geriye diyor, yaşadıklarınızdan ders alın diyor”.

Fiziksel engelli gencin trafik kazasında ölümü üzerine babası anlatıyor: “Kaza yaptığı arkadaşı uzaktan akrabamız olur, çarşıya pazara çıkamadı, bir iki yıl dışarılara gitti. Hep suçlamış kendini. Giden gitti dedik, çocuğa karşı bir husumetimiz olmadığını söyledik. Şimdi bir iş kurdu kendisine, ekmeğini kazanmaya çalışıyor. O da bi ana kuzusu, Allah selamet versin.”

Fiziksel engelli gencin trafik kazasıyla ölümü sonrası kaza esnasında yanında olan arkadaşı: “Ailesinden Allah razı olsun, başka bir aile olsa belki daha kötü olurdu. Kazadan geriye kalan tek kötü şey benim için, ailesiyle konuşamıyor olmam! O da benden kaynaklanıyor abi. Olaydan çok zaman sonra, Âdem’in erkek kardeşi geldi, merhaba nasılsın falan dedi, hal hatır sordu, konuştuk ama benim yapımla alakalı yani, ben konuşamıyorum. Babasıyla sürekli karşılaşıyoruz mesela, çay ocağında oluyor görüyorum, gözümü kaçırıyorum! Yapmacık hareket edemem abi. Belki o adam arada kötülük olmasın diye gelir, konuşur ama! Şimdi, bir şey aktaramayacağız birbirimize, hareketlerimiz yapmacık olacak, her gördüğümde de ömür boyu ben ezileyim büzüleyim mi yani (gözleri doluyor). Böylesi daha iyi gibime geliyor.”

Felçli annesine bakan oğul konuşuyor: “Rabbim bana ikinci bir ömür verdi sanki, bu ömrün bedeli de anneme bakmakmış demek ki. Kardeşim boşandı, ona da babalık etmeye çalışıyorum. Ben ölseydim ve annem hastalığını bensiz yaşasaydı ne yapardı diye düşünürüm. Kız kardeşlerime de zor, ben dururken elin oğlu mu bakacak anneme? Eşimin, çocuklarımın desteği olmasa ben de yapamazdım tabi tek başıma, Allah onlardan razı olsun. Üzülüyorum çok sıkıntı çekti diye, ama bana, eşime, çocuklarıma çok dua etti. Bu dualar bizi ayakta tutacak, buna yürekte inanıyorum. Çektiklerinin mükâfatını da Rabbim verecek inşallah.

Şehidenin babası şöyle diyor: “Bilmiyorum hocam, nasıl kıydılar yavruma? Başka şekilde bir ölüm olsaydı nasıl dayanırdım bilmiyorum. Şehit oldu benim meleğim, Rabbimin vaadi, milletin desteği ayakta tutuyor beni.”

Şükran halî, bireyin olumlu sosyal destekle karşılaştığı vakit oluşan duygudurumdur. Burada yas sürecindeki insan için bilhassa nitelikli sosyal ağdan gelebilecek desteğin önemi ön plana çıkmaktadır.

5. Şükür Hali

Bu hal en üst zihni yapılanma olarak kabul edilebilir. Dünyadan el etek çekme, hayatın bütün çekiciliği ve arzularından feragat etme halidir. Çevresindeki insanların aynı

yolun yolcusu olduğunu anladığı andan itibaren bireyde dinginlik hâkim olur. Zamanın ruhuna aykırılık arz etse ya da sosyal çevrenin desteğinden yoksun kalırsa bile bireyde huzurun sessizliği vardır. Her ne kadar kişinin iradesi dahilinde olan olumsuzluklara sabredebileceği düşünülse de, iradesi dışında olan özellikle de kaza, ölüm gibi hallere sabretmesi, bunları kabullenmesi en zor olaylardır. Bunlara sabır, kişinin gayreti ve ancak Allah'ın yardımı ile mümkün olabilmektedir.

Küçük kızının trafik kazasında feci ölümüne şahit olan anne anlatıyor: “Allah'ım! Dağlara seyyah olup çıkanlar boşuna çıkmıyor, bu acılarla çıkıyor herhalde! Yarabbim bana sabır ver yoksa ben kafayı bozacağım dedim. Eğer o acılarla kalmış olsa insanlar, feryadı figan arşa çıkar. Annelerin o acıları kalmış olsa yaşayamaz ama zaman ilaç. Allah'ıma o kadar şükrederim ki o andaki acıyla baş başa bırakmıyor seni. Aklım başımda, Rabbime sığındım. Allah'ım isyan etmeyim dedim. Kayınbabam bana arkadaş oldu, yattığı yer nur olsun. Acıyarak mı bakıyordu, acının zor olduğunu bildiği için mi? Bana hem teselli verdi, hem yardımcı hem arkadaş oldu. “Bunda bir hayır var kızım!” dediğinde sorardım, “Baba! Neyi hayır bunun!?” Böyle deyince kıssadan hisseler anlattı bana. O kıssaları anlatınca kendime geldim. Böylesi hayırlıymış demeyi bildim. Eski sahabelerden birinin çocuğunun duvar altında kalması, adamın birinin çocuğu öldürmesi gibi. Niye öldürüldü dediklerinde gelecekte şöyle şöyle olacaktı, şunlar şunlar yaşanacaktı demeleri. En çok da bu etkiledi beni. Kazanın üçüncü günü rüya gördüm. Rüyalarda kızım ile ilgili hiçbir hayra yoracak taraf yoktu. Şimdi anlatamam onları ama böyle olacak ise öldüğü daha iyi olmuş kızımın dedim. Önce kayınbabam sonra kendi bilinçli düşüncem, imana yönelik düşüncem beni teselli etti. Keşkelerim hiç olmadı benim, zaten ölümden keşke yok”.

Vefat eden şizofren gencin babası anlatıyor: “İsyana götüren bir hal yaşamadım. Benim evimde çok kitap var, din ağırlıklı kitaplar. Kimin ne şekilde imtihan edileceği belli değil, bunun farkındayım. Bir adam ruh ve sinirden mi ölecek, kalp rizinden mi ölecek, bunu bilemeyiz. Vatandaş kendi gücünce tedbir alacak. Bir rahatsızlığı olursa doktora gidecek ama doktora gidince illa ki tedavi olacak diye bir kural da yok. Ömrü yüce Mevla verecek, o senin alınına yazılmış. O ömür çizgisini biz bilemiyoruz. Ayakta mı, yatakta mı, selde mi, felakette mi öleceksin? Onu biz bilemiyoruz”.

Oğlunu iş kazası sonucu kaybeden baba şöyle diyor: “Oğluma da hep tembih ederdim dikkatli ol diye. Olacak ya işte, şartelin birini kapatmayı unutmuş. Ecel çağırdı işte onu oraya, ağzının orucuyla şehit oldu. Ateş şehidi benim oğlum. Çarşıda pazarda çok duydum oğlumun iyiliklerini. Naapalım, ömrü kısaymış. Ummadığın adam söylüyor mesela senin oğlun şöyle iyiydi böyle yardım ederdi diye, gurur duyuyor insan. Ölümünden korkma, amelinden kork diyor değil mi? Şunun altına birgün gireceğiz! Bir hoca dedi ki, oğlunuzun bir yeri ağrımadı, bir yeri sızlamadı, yarın cennetin kapısında o sizi karşılayacak, “Bunlar benim annem babam, onları da alın içeri” diyecek dedi.”

Ağaçtan düşüp felçli kalan kişi anlatıyor: “İnsan başına gelince anlıyor neyin ne olduğunu, başına gelmeden hiçbir şey bilmiyorsun. Şu anda insanlar geziyor dolaşılıyor amma başına bir kaza gelince anlıyor. Doktorlar yaşama şansı çok az demişler. Mesela düşersen kolun kırılır, elin kırılır, mide ameliyatı olursun iyileşme şansın var, ama benim yaşama şansım çok azmış. Omurilik zedelenmesinde sinirle bir yılda bir milim iyileşmiş, ona da iyileşme garantisi vermiyor yani doktorlar, ihtimal yani. Ben buna şükrediyorum, düştüğümde hiç kalkamazdım.”

Babasını cinayete kurban veren genç anlatıyor: “Delirmemek elde değildi ama çok şükür delirmedim abi. Bunda en büyük etken kardeşlerim ve annem! Vazgeçtiğim her şeyi de kazandığım her şeyi de onlar için yaptım. Kurban olduğum Allah bir sabır verdi!. Kurban olduğum Allah yollarımı öyle bir açtı ki. Ben ne yaptysam benim anam on katını yaptı, sırf bizler için! Sabır Allah'ım dedi, dayak yedi sabır dedi. Şimdi kurban olduğum bak, kurtardı! Şimdi de işte elimden geleni yapıyorum onun için, yüzü gülüyor artık. Hepimizin yüzü gülüyor abi elhamdulillah. Ahir daha güzel, daha mutlu olsun inşallah abi! Gelip geçici dünyada şeytana uymamak lazım işte, onun için de mücadele veriyoruz”.

Fiziksel engelli gencin trafik kazasıyla ölümü sonrası kaza esnasında yanında olan arkadaşı: “Çok şükür olaydan sonra askere gittim. Öyle bir askerlik yaptım ki, bir vakit namazı kaçırmadım. Bir senelik askerliğim boyunca travmayı atlatabildim çok şükür. Askerliğim mescide geçti diyeyim. İşim öyle rast gitti ki, hep dua ediyordum, bu suçluluk duygusunu içimden at Allah'ım dedim. Yoksa ben ne memlekete gelebilirdim, ne esnaflık yapabilirdim, ne de sanatımı yapabilirdim yani, her şey bitmişti benim için. İnanç abi! Bilerek yapmadığın bir şey olduğu için, inanç yerindeyse teselli oluyorsun, avantaja da çeviriyorsun.

Tam tersi olursa, hem suçlu olup hem de vurdumduymaz olursan insan için imtihan değil ceza olur, isyana kadar gider yani. Şer gördüğünüzde hayır, hayır gördüğünüzde şer olabilir diyor ya abi, o ayeti bizzat yaşadık.”

Felçli annesine bakan oğul şöyle diyor: “Yatalak bir hastaya bakmak zor. Çok sabır gerektiren bir şey. Eğer Allah ile beraber değilsen, Allah’lı bir hayatın yoksa bakamazsın, çok zor yani. Kendinden taviz veriyorsun, işinden, emeğinden, uykundan taviz veriyorsun. En önemlisi de uykusuzluk. Hep kendinden taviz veriyorsun. Tıpkı bir ananın evladına yaptığı gibi yapman gerekiyor çünkü o ana evladına baktı, korudu, kolladı. Belki o evlat hastalandı, o ana günlerce uyumadı. Eğer insanda Allah korkusu varsa en azından Allah’a saygısından dolayı katlanır buna. Allah’a çok şükür bu da bizde varmış demek ki, Allah da sabır verdi, bu işi başardık. İnşallah, Rabbim mükâfatını verir.”

Şehidenin Babası anlatıyor: “Ölümünden üç beş gün sonra bir rüya gördüm. Açık bir arazideyiz, diğer kızlarımla birlikte. Benim cep telefonum bir taşın üstünde, çalıyor telefon. Kübra’m koşarak telefonu alıyor. Sonra “Kaçın, kaçın, bomba geliyor!” diyor. Sonra uyandım (ağlıyor). Başka bir rüyamda da kötürüm kalmış bir genç gördüm. Bir gaziydi sanki. Baktım, bir şey yiyip içemiyor, konuşamıyor, sadece böyle gelip geçen insanlara bakıyor korkmuş gözlerle. Uyanınca dedim benim kızım iyi ki de şehit olmuş. Böyle olsaydı her gün ağlardık ya (daha içli ağlıyor).”

Şehidenin Annesi konuşuyor: “Çocukluğundan beri polis olmak isterdi yavrum. Şehit oldu diye söylemiyorum; kimseyi kırmaz, kimseyle kavga etmez, birinin gönlü kırılacak diye ödü sızardı. Arada bir ‘Ben şehit olacağım anne, şehit olursam üzülme tamam mı? Gurur duy.’ derdi. Dileğini tam tutmuş yavrum, demekki Rabbim bizden daha çok sevmiş ki yanına aldı. Rabbimin güzellikleri çok, her rüyam beni neşelendiriyor. Baktım umudum kesilecekmiş gibi oluyor, bir rüya daha gönderiyor Rabbim. Çok şükür!”

Gözlemlenen olaylardan ve yapılan mülakatlardan anlaşıldığı kadarıyla zorlanan birey, varoluş noktasından hareket ederek kendi hayatına yöneldiği ve kendi tecrübelerini analiz ettiği vakit bu şükür hali daha rahat hissedilmektedir. İmtihan sırrı diyerek o en üst yapılanmaya ulaşmak ise yine iman eden bireyin kendine has otantikliği ve biricikliği ile ilgilidir.

SONUÇ

Yas sürecinde verilen tepkiler, gündeme gelen ritüeller bireyin kültürel yapısına, dinî inançlarına, kişiliğine ve kaybın büyüklüğüne göre farklı olabilmektedir. Her insanın biricikliği gibi, acı verici olaylardan sonra yaşanan yas süreci ve bilişsel veya duygusal haller de kişiden kişiye değişmektedir. Yas sürecinde insanlar genellikle profesyonel yardım aramazlar. Yas sürecinde yadsıma, bölme, pazarlık, suçluluk ve öfkenin olağan olduğu, yas işinin hem sıkıntılı hem de dengeleri bozan bir dönem olduğu ve olağan yasin bazen değişik bir şekle bürünebildiği farkedilmiştir.

Amaçlı örneklem grubundaki insanların sabra yolculuğu sırasında “şok”, “şüphe”, “şikayet”, “şükran” ve “şükür” hallerini yaşadıkları tespit edilmiştir.

Şok Hali: İnsan, hayatın zorluklarıyla daha çok ansızın karşılaşır. Bu evredeki tepkiler kestirilemeyecek niteliktedir. Kimilerinin nutku tutulup takınacağı maskeler karışabilirken, kimileri için dış dünyanın gerçekliği rafa kalkar. Bilinç sendeler ve zihnin işlevleri itidali yitirir. Anormal addedilecek davranışlar sergilenebilir. Bu evre, dinî duygu ve düşüncelerin ya dip ya da zirve yaptığı bir evredir. Bu sebeple bireye “anlayıcı” bir üslupla yaklaşılması gerekir. Hali ve davranışlarından ötürü bireyi yargılayıcı bir tavır takınmak problemi içinden çıkılmaz bir hale getirebilir.

Şikayet Hali: Bilinç yerine geldiği ve gerçeği gördüğü andan itibaren halden memnuniyetsizlik devreye girer. Zihin, içine düştüğü hali ‘kaos’ olarak değerlendirir ve eski düzenine dönmek için yardım çığlıkları atar. Bu evredeki yaşantılar daha çok davranışlara yansır. Dolayısıyla savunma mekanizmaları en çok bu evrede devreye girer. Etki-tepki yasasına benzer şekilde, yaşanan zorlu hadisenin veya durumun neden başa geldiği veya bu durumun neden yaşandığı sorusu üstü örtük bir biçimde de olsa sıklıkla gündeme gelir. Şikayet halinde bireyde öfke belirebilmektedir.

Şüphe Hali: Burada bireyin kendisine doğru zihinsel yolculuğu başlar. Bu yolculuk bazen bilinçte başlayıp bilinçte biten veya ömür boyu devam edecek bir yolculuktur. Bu evrede inanılan dinin öğretileriyle bir iç hesaplaşma başlar. Birey önce kendisini sorgular. Varsa eğer kusurlu bir durum nerede/nasıl/ne zaman yanlış yaptığını düşünür veya başına

gelen olayın/yaşadığı durumun müsebbibini araştırır. Kader, adalet, merhamet gibi mefhumlar üzerinde biteviye münazaralar yapılır. Çünkü yaşananların muhakkak bir sorumlusunun olduğu düşünülür. Kötülük probleminin getirdiği sorular en çok bu evrede cevaplanmaya çalışılır.

Şükran Hali: Toplumsal bir varlık olan insanın yine toplumun desteği ile ayakta durduğu duygu durumudur. Zira bireyin tecrübe ettiği hal kendisi veya yakınları için imtihandır. Fakat bu imtihan sürecinde kendisine nasıl davranıldığı da çevresinin imtihanıdır. Ölümçül hastalık şeklinde betimlenen umutsuzluğa panzehir olarak çevrenin umut aşısına ihtiyaç duyulur. Kaçınılmaz gerçek yine toplumun desteği ile artık kabullenmeye hazır hale gelir ve hayatın akışı normal seyrine dönme eğilimindedir. Birey, başkalarının da benzer dertlerden muzdarib olduğu gerçeğini içselleştirmeye başlar.

Şükür Hali: Bu hal en üst zihni yapılanma olarak kabul edilebilir. Dünyadan el etek çekme, hayatın bütün çekiciliği ve arzularından feragat etme halidir. Çevresindeki insanların aynı yolun yolcusu olduğunu anladığı andan itibaren bireyde dinginlik hâkim olur. Zamanın ruhuna aykırılık arz etse ya da sosyal çevrenin desteğinden yoksun kalırsa bile bireyde huzurun sessizliği vardır. Her ne kadar kişinin iradesi dahilinde olan olumsuzluklara sabredebileceği düşünülse de, iradesi dışında olan kaza, ölüm gibi hallere sabretmesi, bunları kabullenmesi en zor olaylardandır. Bunlara sabır, kişinin gayreti ve ancak Allah'ın yardımı ile mümkün olabilmektedir.

Sabreden insanın hallerini “Şükran” ve “Şükür” şeklinde kategorize etmemizin sebebi, psiko-sosyal bir varlık şeklinde tanımlanan insanı, ‘bireye karşı toplum’ ve ‘topluma karşı birey’ ikiliği ile değerlendirmemizdir. Zira değer ve yargılarıyla içindeki insanı şekillendiren ve bir kalıba sokan toplumun, hayatın zorluklarıyla karşılaşan bireyin başa çıkma sürecinde göz ardı edilemeyecek olumlu/olumsuz etkisi vardır. Zorlanan insanın, başa çıkma ve yas sürecinde aldığı sosyal destek o insanın çevresine şükran duymasını sağlar. Ancak dindar insan, kendine has imtihan sürecinde sosyal destekten yoksun kalsa veya olumsuz söylem ve davranışlarla karşılaşsa bile sessizliğini koruyabilir ve içedönük bir yapıya bürünebilir. Toplum bazen insana kalabalıklar içerisinde yalnızlığı tattırabilir. Dünyadan el etek çekmiş, küçük şeylerle mutlu olmayı ve huzura kavuşmayı uman birey, toplum tarafından ‘farklı’ etiketiyle yaftalanmış olsa da kendi halinden memnuniyet duyup iman ettiği Tanrısı'yla barışık bir yaşamı tercih edebilir. Bu da onun şükür halinde olduğuna dair bir işaret olabilir.

Bireyin sabra yolculuğu sırasında görülen haller birbirini silsile yoluyla takip etmez. Yatay bir değişkenlik arz eder ve psikolojik anlamda biri ön plana çıkarken diğerleri arka planda kalıp silikleşebilir. Örneğin hayatın öngörülemez işleyişi hesaba katıldığında ‘şükür’ halindeymiş gibi hissedilirken bireyin kendisini aniden ‘şüphe’ evresinin sınırları içinde görme ihtimali vardır. Sabır halindeki insan psişesini bir metaforla anlatmak gerekirse bu evreler, birisi daha çok parladığı zaman diğerlerinin voltaşı düşerek sönükleşen farklı renklerdeki ışıklara benzetilebilir.

Hayatın zorluklarıyla karşılaşan bireyin çeşitli şekillerde serzenişleri, şikâyetleri ihtimal dâhilindedir. Bu hallerinden ötürü, sorgulayıcı veya eleştirel bir tavır takınmak bireye zarar vermekle eşdeğerdir. Zira İslamî kültürde bu dünya hayatının bir imtihan yeri olduğu ve inanan bireyin biricikliği, sorumluluğunun da benzersizliği ile bu imtihana tabi tutulduğu vurgulanır. Dolayısıyla bireyin bu halleri onun ‘iman çerçevesi’ içinde anlaşılmalı ve değerlendirilmelidir.

Sabır olgusu İslamî kültürde dîni başa çıkma stratejilerinin hepsini içinde barındırır. Sabır, bir tutumdan ziyade bir süreç olarak değerlendirilebilir ve aslında bireyin kendisine doğru bir yolculuğudur. Bu esnada bireyin değişik hallere uğraması gayet doğaldır. Bireyin bu tecrübelerinin hepsi de onun iman çerçevesi içinde değerlendirilmelidir. Zira iman, ölçülemezliği ve denetlenemezliği ile kendi anlamını oluşturur. Sabır, özellikle dramatik deneyimler, varoluşsal sorunlar ve karşılaşılan güçlükleri aşmada birey için bir dayanak noktası teşkil etmektedir.

Kaynaklar

- Alş, O. M. & Aboul-Fotouh, F. (2015). Geleneksel Ruh Sağlığı, Başa Çıkma Stratejileri ve Yardım Arama Davranışı. (Ed. Sameera Ahmed and Mona M. Amer) *Müslümanlar İçin Psikolojik Danışma* içinde (ss. 33-47). Ankara: Nobel Yayınları.
- Apaydın, H. (2016). *Din Psikolojisi Terimler Sözlüğü*. İstanbul: Bilimkent Yayın.
- Arslantürk, Z. (2004). *Sosyal Bilimler İçin Araştırma Metod ve Teknikler*, İstanbul: Çamlıca

- Yayınları.
- Ayten, A. (2012). *Tanrıya Sığınmak: Dinî Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Balcı, A. (2005). *Sosyal Bilimlerde Araştırma: Yöntem, Teknik ve İlkeler*, Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Baltaş, A.& Baltaş, Z. (1993). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, Ankara: Remzi Kitabevi.
- Blount, S. & Janicik, G. A. (1999). *Comparing social accounts of patience and impatience*. Unpublished manuscript, University of Chicago.
- Blount, S. & Janicik, G. A. (2000). *What makes us patient? The role of emotion in sociotemporal evaluation*. Unpublished manuscript: University of Chicago.
- Cevziyye, İbn K. (2016). *Sabredenler ve Şükredenler* (Çev. Zeynelabidin Tatlılıoğlu), İstanbul: İnsan Yayınları.
- Doğan, M. (2016). *Sabır Psikolojisi-Pozitif Psikoloji Bağlamında Bir Araştırma*, İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Dudley, K. C. (2005). Empirical development of a scale of patience. *Dissertation Abstracts International*, 54 (8), 4332.
- Egemen, B. Z. (1952). *Din Psikolojisi: Saha, Kaynak ve Metod Üzerine Bir Deneme*, Ankara: İlahiyat Fakültesi Yayınları.
- Ekşi, H. (2001). *Başa Çıkma, Dinî Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Üzerindeki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Eroğlu, Ç. Y. (2015). Travmatik Yaşam Olayları ve Psikodrama (Model Önerisi), *Psikodramada Seçme Konular-Teoriden Pratiğe Psikodrama* içinde, (ss. 111-165), İstanbul: Epsilon Yayınevi.
- Fragar, R. (2014). *Kalp, Nefs ve Ruh-Tekâmül, Denge ve Uyumun Sufice Psikolojisi* (Çev: İbrahim Kapaklıkaya), İstanbul: Gelenek Yayıncılık.
- Gazali, Ebu Hamid Muhammed, (2007). *İhya'u Ulumi'd-Din* (Çev. Mehmed A. Müftüoğlu), İstanbul: Vefa Yayınları.
- Geçtan, E. (1993). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*, Ankara: Remzi Kitabevi.
- Göka, E. (2013). *Hoşça kal, Kayıp, Matem ve Hayatın Zorlukları*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Güleç, C. (2009). *Pozitif Ruh Sağlığı*, Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Hökelekli, H. (2013). *Din Psikolojisi*, Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- İsfahani, Hüseyin b. Muhammed b. Rağıb, 2002, *el-Müfredat fi garibi'l-Kur'an*, Beyrut.
- Kayıklık, H. (2009). *Tasavvuf Psikolojisi*, Ankara: Akçağ Yayınları.
- Koenig, H. G. & M. E. McCullough & D. B. Larson. (2001). *Handbook of Religion and Health: A Century of Research Reviewed*. New York: Oxford University Press.
- Köknel, Ö. (1998). *Zorlanan İnsan*, İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köylü, M. (2007). Ruh Sağlığı ve Din: Batı Toplumunu Açısından Bir Değerlendirme. *On Dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 23, 65-92.
- Kula, N. (2005). *Bedensel Engellilik ve Dinî Başa Çıkma*. İstanbul: DEM Yayınları.
- Mehrabian, A. (1999). *Manual for the Revised Achieving Tendency (MACH) and Disciplined Goal Orientation (CGO) Scales*. Monterey, California: Alta Mesa.
- Önal, R. (2008). Kur'an'da İmani ve Ahlaki Bir Tavrı Olarak Sabır, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* içinde, (ss. 439-466), XII/2.
- Özmen, E. (2017). *Vaçgeçemediklerinin Toplamıdır İnsan -Yas, Melankoli, Depresyon-*, İstanbul: İletişim Yayınları.
- Öztürk, M. (2011). *Kur'an-ı Kerim Meali-Anlam ve Yorum Merkezli Çeviri*, Ankara: Ankara Okulu Yayınları.
- Pargament, K. I. & J. Kennell & W. Hathaway & N. Grevengeod & J. Newman & W. Jones. (1988). Religion and The Problem-Solving Process: Three Styles of Coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 27, 90-104.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping*. New York: The Guilford Press.
- Pargament, K. I. & H. A. Raiya. (2007). A Decade of Research on The Psychology of Religion and Coping: Things We Assumed and Lessons We Learned. *Psyke & Logos*. 28, 742-766.
- Pargament, K. & M. Feuille & D. Burdzy. (2011). The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of A Short Measure of Religious Coping. *Religions*. 2.1, 51-76.
- Parkes, C. M. (2009). *Love and Loss: The Roots of Grief and Its Complications*. New York: Routledge.

- Pinker, S. (2003). *The Blank Slate*. New York: Penguin Books.
- Sarıçam, İ. (2005). *Hız Muhammed ve Evrensel Mesajı*, Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well-being, *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 7:4, 263-280
- Smith, J. & Eatough, A. (2007). Interpretative Phenomenological Analysis. In E. Lyons and A. Coyle (Eds). *Analysing Qualitative Data in Psychology*. (p. 35-50) Los Angeles: SAGE Publications.
- Suruç, S. (2015). *Allah'ın Elçisi Hz. Muhammed'in Hayatı*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Şerif, M. (1985). *Toplumsal Kuralların Psikolojisi* (Çev. İsmail Sandıkçıoğlu), İstanbul: Alan Yayıncılık.
- Uludağ, S. (1991). *Tasavvuf Tarihi Terimleri Sözlüğü*, İstanbul.
- Utz, A. (2015). Ruh Sağlığı, Ruhsal Bozukluklar ve Başa Çıkmanın Kavramsallaştırılması, (Çev. Vahap Yorgun), *Müslümanlar İçin Psikolojik Danışma* içinde, (ss. 15-31), Ankara: Nobel Yayın.
- Volkan, V. D. & Zıntl, E. (2018). *Kayıptan Sonra Yaşam-Komplike Yas ve Tedavisi*, Ankara: Pusula Yayınevi.
- Wade, C. & Tavris, C. (1990). *Psychology* (2nd Eds.). London: Harper and Row Publishing Com.
- Wertz, F. J. & Charmaz, K. & McMullen, L. M. & Josselson, R. & Anderson, R. & McSpadden, E. (2011). *Five Ways of Doing Qualitative Analysis, -Phenomenological Psychology , Grounded Theory , Discourse Analysis, Narrative Research and Intuitive Inquiry-*, London: The Guilford Press.
- Yalom, I. D. (2015). *Grup Psikoterapisinin Teoriği ve Pratiği* (Çev. Ataman Tangör-Özgür Karaçam), İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yapıcı, A. (2003). Fiziksel ve Sosyal Hadiselere Sebep Atfetmede Dinin Rolü, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3 (1), (ss. 126-165).
- Yapıcı, A. (2011). Kuramdan Yönteme "Ruh Sağlığı-Din" Çalışmalarında Karşılaşılan Güçlükler, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 11 (2), (ss. 25-61).
- Yapıcı, A. (2013). *Ruh Sağlığı ve Din Psikososyal Uyum ve Dindarlık*, Adana: Karahan Kitabevi.
- Yavuz, K. (1982). Din Psikolojisinin Araştırma Alanları, *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* V, (ss. 87-108).

As a Model Proposition in the Context of Coping with Suffering of Life: The Five States of the Journey to Patience

Abstract

This study has emerged with the curiosity of the psychological situation of the Muslim individual against the difficulties of life. Therefore, questions have been sought on how people deal with the suffering of life and how these people have experienced a mourning process. First of all, coping strategies and theoretical background of patience in Islamic culture are examined from psychological perspective. The study is based on the grounded theory approach of qualitative research methods. The data were obtained by recording the traumatic events experienced by people determined by the purposive sampling method and by the researcher himself, and by recording the experiences following the incidents. In addition, semi-structured interviews were conducted with people and their relatives who had experienced or were affected the traumatic events. All collected data were subjected to phenomenological analysis and interpreted. At the end of the study, as a model proposition, a conceptual framework that we call the five states of the journey to patience. At the end of the study, as a model proposal in the context of coping and patience, we created a framework in which we named the five states of patience. They are called shock, complaint, suspect, gratitude, acquiescence. Shock is a process where mental activities are weakened. The reactions given to the unexpected problem situation differ from individual to individual and it is not possible to predict these actions. In the complaint phase, the reality of the event is grasped and the initial interpretation efforts begin. In case of doubt, the person interrogates the sources of the event and activates his religious beliefs and values. At this point, especially fate, compassion, justice and the theodicy are the main issues engaged. Social impacts and normalization efforts are at the forefront in gratitude. The individual, trying to normalize his trauma, believes that other people have similar pain as they live. In this case, social impacts and positive social support are extremely important. Finally, acquiescence comes. In this case, the importance of the social environment is reduced, individual calm and acceptance of the suffering is in the foreground. The experience of these states in the individual does not have to show a linear development, but may have a horizontal variability. In the whole process, the meaning-giving factors that religion offers in coping with the suffering of the individual are extremely important. As a result, it is claimed that the people who believe will surely pass through these states in the face of the suffering of life. The concept of patience includes all religious coping strategies in Islamic culture. Patience is actually a journey of the individual towards him / her and it is quite natural that the individual is exposed to different states. All these experiences of the individual should be considered within the framework of his faith. Because faith, with its immeasurability and uncontrollability, creates its own meaning. Thus, patience constitutes a mainstay for the individual to overcome the difficulties encountered especially with dramatic experiences and existential problems.

Keywords: Sorrow, social support, coping, patience.