



ÖMER HAYYAM'IN RUBAİLERİNDE GERÇEKLIK TERAPİSİ

Damla DEMİRÖREN¹

Özet

Şiir; ozanların, sözcüklerin sözcük anlamlarına kimi zaman değişik anlamlar yükleyerek, dil içinde öznel bir dil yaratarak oluşturdukları, duygu ve düşüncelerden beslenen, imgelerden, simgelerden, ritim ve uyumdan yararlanılarak ortaya konulan söz sanatıdır. Kültürün düşünme tarzını ve olaylar karşısındaki algı ve davranış biçimlerini ortaya koyması bakımından şiir önemlidir. Rubai ise, az sözle çok şey anlatmak gibi bir gayesi olan ve çoğunlukla üçüncü mısrası dışındaki dizeleri birbirleriyle kafiyeli olan bir şiir türüdür.

Şiiri psikolojik bakış açısıyla ele alan birçok araştırma bulunmaktadır. Bu çalışmada Ömer Hayyam'ın rubaileri gerçeklik terapisi modeli ilkeleriyle incelenmiştir. Çalışmada önce insanların duygu ve düşüncelerini ifade etmenin bir yolu olarak tarih boyunca kullanılan bir şiir türü olan rubailere değinilmiştir. Ardından William Glasser'in gerçeklik terapisi modeli, temel ilkeleri açısından açıklanmış ve Ömer Hayyam'ın rubaileri ile ilişkisini örneklendirmek amacıyla Sabahattin Eyüboğlu'nun çevirisini yaptığı Ömer Hayyam'ın Rubailer-Dörtlükler adlı eserinden seçilen 17 rubai, gerçeklik terapisinin temel kavramlarıyla ilişkilendirilerek incelenmiştir. Sonuç olarak, Ömer Hayyam'ın rubaileri ile gerçeklik terapisinin temel özellikleri arasında paralellik kurulabileceği kanaatine ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Ömer Hayyam; şiir; rubai; gerçeklik terapisi; seçim kuramı; William Glasser

REALITY THERAPY IN OMER HAYYAM'S RUBAI

Abstract

Poetry is a rhetoric art created by bards, sometimes by attributing different meanings to the words, creating a subjective language within the language, nourished by emotions and thoughts, using images, symbols, rhythm, and harmony. It is important in terms of revealing the way of thinking of the culture and the ways of perception and behavior against events. Rubai, on the other hand, is a type of poetry that has the purpose of telling more with less words and where lines mostly rhymes except the third one.

There are many studies approaching poetry from a psychological perspective. In this study, Ömer Hayyam's rubai were examined with the principles of reality therapy model. In the study, rubai which has been used throughout history as a way of expressing people's feelings and thoughts was mentioned. Subsequently, William Glasser's reality therapy model was explained in terms of its basic principles, and 17 rubai selected from Ömer Hayyam's work "Rubailer-Quatrains" and translated by Sabahattin Eyüboğlu were examined in relation to the basic concepts of reality therapy to illustrate the relationship of Ömer Hayyam with his rubai. Consequently, it has been concluded that a useful parallel can be drawn between the rubai of Ömer Hayyam and the basic features of reality therapy.

Keywords: Ömer Hayyam; poetry; rubai; reality therapy; choice theory; William Glasser

Makale Türü (Article Type): Araştırma Makalesi/Research Article

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı, İstanbul-Türkiye, damla.demroren93@gmail.com, ORCID: 0000-0003-0537-2965.

Kaynakça Gösterimi: Demirören, D. (2021). Ömer Hayyam'ın rubailerinde gerçeklik terapisi. *Journal of Sustainable Educational Studies (JSES)*, 2(2), 1-8.

1. GİRİŞ

İnsanlar duygularını, düşüncelerini ifade etmenin bir yolu olarak tarih boyunca şiiri kullanmışlardır. Kültürel değerlerin, ortak sevinç ve üzüntülerin, tarihin bir kuşaktan diğerine aktarılmasında şiirin öznel bir yeri vardır. Şiir genellikle şairlerin içsel konuşmalarından oluşmaktadır. Bir bireye ait olan bu içsel konuşmalar, o şiiri okuyan-dinleyen her bireyde kendinden bir şeyler buldurur. Rubai ise, kendine özgü vezinlerle yazılan bir şiir türüdür. Az şeyle çok şey anlatmak gibi bir gayesi olan ve çoğunlukla üçüncü mısrası dışındaki dizeleri birbiriyle kafiyeli olan dört mısralık nazım şeklidir (Çalka, 2015, s. 1). Rubaide ilk iki dize düşünceyi ortaya çıkarır. Üçüncü dizede konudan uzaklaşma vardır ve bu dize kafiyesizdir. Son dize olan dördüncü dize ise, düşünceyi açıkça bir yargıya bağlar (Çelebi, 2003, s. 10). Usta rubai şairi, duygu veya düşüncenin yargıya bağlandığı son dizede okuyucuda etki yaratmaya çalışır. Rubai, ifade edilen duygu ya da düşüncenin söyleniş biçimindeki incelikten gücünü alır. Rubailerin bir diğer özelliği de güzel ve ahenkli söylenmesidir. Rubailer kimi zaman yaygın ve basit düşünceyi barındırırken kimi zaman da derin yapısında felsefi bir düşünceyi barındırır (Gariper, 2017).

Rubai şiirin bilinen en önemli temsilcisi Fars Şairi Ömer Hayyam'dır. Horasan'ın merkezi Nişabur'da 430-439 (1039-1048) yılları arasında doğan Hayyam yaşamının büyük bir kısmını Nişabur ve Semerkat'ta geçirmiştir. Sakin bir hayatı ve ilmi çalışmaları tercih eden Hayyam'ın 517-526 (1132-1133) yılları arasında Nişabur'da vefat ettiği bilinmektedir. Fizik, geometri, astronomi, cebir, tıp ve müzikle ilgilenmiş olan Ömer Hayyam, yazdığı rubailerıyla şöhret olmuştur (Avcı, 2017). Ömer Hayyam'ın rubailerinde başta varoluş ve hazcılık olmak üzere metafizik, dünyanın geçiciliği, devlet ve toplumsal örgütlenme biçimleri gibi insana, yaşama, kozmik aleme ilişkin konularda özgürce ve sınır tanımaz bir şekilde fikir yürütme algısı vardır (Çalka, 2015).

Buradan hareketle Ömer Hayyam'ın rubailerinin, terapötik bir öge olarak Gerçeklik terapisi kavramıyla ilişkilendirerek farklı bir bakış açısı ile sunulması ve kuramsal bilginin pekiştirilip zenginleştirilmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmada Ömer Hayyam'ın seçilen rubailerini Gerçeklik terapisi açısından incelenmeye uygun rubailerdir. Öncelikle Gerçeklik terapisinin temel kavramları açıklanmış ve ardından her bir rubai bu kavramlar açısından ele alınmıştır.

1.1. Seçim Teorisi

Gerçeklik terapisini ortaya koyan Glasser, terapinin temelinde seçim teorisi olduğunu söyledi. Bu teori, yaşamımız boyunca tüm yaptıklarımızın seçilmiş olduğunu savunur. Bireylerin yaşam kalitesi, düşünce, duygu ve davranışlarıyla ilgili seçimlerinin farkındalığına bağlıdır (Akpınar ve Öz, 2013). Ruhsal hastalıkların, mental bozukluklardan kaynaklandığı fikrine karşı çıkar. Asıl sorunun bireylerin seçimleri olduğunu, davranışların dış kontrolle değil de bizi harekete geçirenin kendi içimizde olduğunu söylemektedir (Tanrikulu, 2011). Bu teoriye göre yaptığımız her şey kendi seçimimizdir (Akpınar ve Öz, 2013). Buradan hareketle terapinin temeli, danışanların daha etkili seçimler yapabilmelerini sağlamaktır.

Glasser'e göre insanların mutsuzluklarının nedeni, başkalarını kontrol etmemizdir. Bireyler başka biriyle sorun yaşadığında kendi davranışlarını değiştirmek yerine, karşısındakinin davranışlarını değiştirmek istedikleri için iletişimde sorun olur. Oysa seçim teorisine göre bireyde kendi davranışlarını kontrol edebilecek donanım mevcuttur (Tanrikulu, 2011). Glasser davranışlara sebep olan beş temel ihtiyaçtan bahseder. Bunlar; hayatta kalma, sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlencedir (Tümlü ve Acar, 2014). Hayatta kalma; yeme, içme, barınma ve güvende olma gibi fizyolojik ihtiyaçlardır (Türkdoğan, 2015). Sevgi ve ait olma, hayatımızdaki özel insanlara duyulan bağlılık, paylaşma ve iş birliği içine girmeyi açıklar. Güç ihtiyacı; saygınlık ve gelişme ihtiyacını tanımlar (Glasser, 2005). Özgürlük ihtiyacı; hayatta özerk davranabilme, bireysel kararları bağımsız alabilmeyi tanımlar. Eğlence ihtiyacı ise; mizah duygusuna sahip olmayı, gülebilmeyi, oyun oynamayı ifade eder (Türkdoğan, 2015). Glasser'e göre bireyler, doğduktan itibaren bu ihtiyaçlarını en iyi bir şekilde karşılama yollarını öğrenirler. Bu doğrultuda, bireylerin ihtiyaçlarını karşılayacak resim albümüne sahip olduğunu söyler (Tümlü ve Acar, 2014).

Seçim teorisinin önemli bir kavramı "resim albümü"dür. Buna göre bireylerin davranışlarının farklı olmasının sebebi dünyayı anlamalarındaki farklılıklardır. Resim albümü bireylerin içinde yaşamak istediği dünyayı ifade eder. Glasser'e göre bireyler resim albümündeki resimleri gerçekleştirmek için dünyayı kontrol etmeye çalışırlar. Bireyler gerçek dünya ile resimler arasındaki farkı kapatmaya çalışır. Normal olmayan davranışlar bu

farklılıklardır. Bu farkı kapatmak için etkili davranma yolları bulunmalıdır (Tanrıkulu, 2011). Bu da bireylerin seçimlerinin sorumluluğunu alma konusunda ne kadar yeterli olduklarına bağlıdır (Tümlü ve Acar, 2014).

Glasser, çoğu durumda semptomların kişinin geçmişinden dolayı değil de şimdiki yalnızlık ve başarısızlığından dolayı ortaya çıktığını söyler. Bireyler semptomlarının kendi seçimleri olduğunu öğrenmelidirler. Sorumlu bir davranışla, ihtiyaçlar karşılandığında semptomların kalma ihtimali artar (Nelson-Jones, 1995). Bireylerin sorunlarının kaynağı olarak başkalarını suçlaması, sorunlarını inkar etmeleri veya sorunlarla yüzleşerek değişim yolunda adım atmaları ne kadar başarılı ya da başarısız kimliğe sahip olduklarını gösterir (Tümlü ve Acar, 2014). Buradan hareketle başarılı kimliğe sahip olmak, sorumluluk sahibi olmayı gerektirir. Başarılı kimliğe sahip birey davranışlarının sorumluluğunu alıp ve gerçekliği çarpıtmadan kabul edip ona uygun davranır. Ruhsal hastalıklar gerçeği reddetmek ve sorumluluk almamaktan ortaya çıkar.

Seçim teorisinin bir diğer önemli kavramı “total davranış” tır. Glasser’e göre davranış bünyesinde yapma, düşünme, hissetme ve fizyoloji öğelerini barındırır (Tanrıkulu, 2011). Kişi hislerinin kendi seçimlerinden olduğunu farkına vardığında hayatını kontrol altına alabilir (Corey, 2008). Davranışlarımızın yapma ögesi her zaman kendi kontrolümüzde olduğundan bu öğeyi değiştirdiğimizde düşünce, hissetme ve fizyoloji öğelerini kendi kontrolümüze geçecektir (Tanrıkulu, 2011).

1.2. Gerçeklik Terapisi

Gerçeklik terapisi, William Glasser tarafından ele alınan bir eserle ilk kez 1965 yılında çağdaş psikoterapi yaklaşımları arasına girmiştir. Sahip olduğu farklı müdahale yöntemleri ve kuramsal varsayımlarıyla günümüzde özgün bir terapi olarak kabul edilmektedir (Türkdoğan, 2015). Gerçeklik terapisinin temel özellikleri olarak; 1) içinde bulunan zamana odaklanma, 2) seçim ve sorumluluğun vurgulanması, 3) semptomlara odaklanmaktan kaçınma sıralanabilir (Corey, 2008).

Terapi sürecinin en önemli faktörü, bireyin değişiminin ancak kendi davranışları ve seçimleriyle olacağını fark etmesi, asıl sorumluluğun kendisinde olacağını anlaması ve bireyi bu doğrultuda harekete geçirecek bir plan oluşturulmasının ortaya konmasıdır. Bireyin sorumluluğunu kabul ederse pozitif yönde değişebileceğini savunur.

Başarısız kimliklerinden kaçmak için karar vermektan kaçınan bireyler özgüveni düşük bireylerdir. Bu terapi yöntemi danışanda başarılı kimliği geliştirmeye çalışır. Gerçekçi ve işlevsel olmayan davranışlara yönelik farkındalığı arttırarak gerçekçi ve sorumlu davranışlar geliştirmeyi amaçlar (Tanrıkulu, 2011).

Gerçeklik terapisinin odaklandığı sorumluluk kavramı Glasser tarafından, “bir kimsenin kendi ihtiyaçlarını, başkalarının da kendi ihtiyaçlarını karşılama yeteneklerinden mahrum bırakmayacak şekilde karşılama yeteneği” olarak tanımlanır. Glasser kişinin semptomlarının çoğu durumda geçmişten değil de şu anki başarısızlıktan ve yalnızlıktan dolayı ortaya çıktığını düşünür. Bireyler başarısızlık ve yalnızlığıyla yüz yüze gelerek, semptomlarının kendi seçimleri olduğunu fark ederek başarılı kimlik oluşturmayı öğrenmelidir. Tüm semptomların ortadan kalkma ihtimalinin artması için gereksinimler, sorumlu bir davranışla başarılı bir şekilde karşılanmalıdır (Tümlü ve Acar, 2014).

Terapi yaklaşımının hedefi, bireylerin hayatlarını etkili bir biçimde kontrol etmelerini sağlamak olduğundan, bireylerin işlevsel olmayan davranışlarını kendilerine fark ettirerek bu davranışların yerine işlevsel olanları koyabilmektir. Bu amaçla gerçeklik terapisi 1) danışanın ne istediğinin anlaşılması, 2) ne yaptığının anlaşılması, 3) davranışın değerlendirilmesi, 4) plan yapılması olarak 4 aşamalı bir süreç içerir (Tanrıkulu, 2011).

2. YÖNTEM

Bu araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi kullanılmıştır. Doküman incelemesi “araştırılması hedeflenen olgu ve olgular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin analizini” kapsamaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016, s. 189).

3. BULGULAR

3.1. Ömer Hayyam’ın Rubailerinde Seçim Teorisi ve Gerçeklik Terapisi

Bu bölümde, Ömer Hayyam’ın rubailerinden seçilen 17 rubai, gerçeklik terapisinin temel özellikleri açısından incelenmiştir. Bu incelemenin daha iyi anlaşılması için önce gerçeklik terapisinin önemli kavramları kısaca açıklanmış ardından rubai dörtlüğünün tamamı ya da bir kısmı verilerek örnek gösterilmiştir.

Gerçeklik terapisi geçmişe müdahale edilemediği için, danışanın sorunlarının geçmişten kaynaklandığı ve bu nedenle geçmişin çözümlenmesi arzusuna karşı çıkar. Kontrol edebileceğimiz tek şey içinde bulunan andır. Geçmiş yaşantılardan bahsetmek bireyin acılarını tekrar hatırlatıp kendine olan güvensizliğini pekiştirmekten başka bir işe yaramaz. Dolayısıyla geçmişe takılı kalmak bireyin geleceğini etkileyecek kararları almak için ihtiyacı olan enerjisini boşa harcamasına sebep olur. Bu nedenle geçmişe odaklanmak yerine şu anki durumdaki başarısızlığa odaklanmak gerekir. Başarısızlığının keşfi ve davranış değişikliğinin başlatılmasıyla olumlu davranış oluşur (Tanrıku, 2011). Ömer Hayyam'ın rubailerinde de bulunan zamana vurgu yapılmıştır. Aşağıda örnek olarak 1-5 numaralı rubailer verilmiştir.

1

Geçmiş gitmiş gün üstüne ne söylesen boş:
Bırak dünü, hoş et gönlünü, bak bugün ne hoş

2

Yaşamak elindeyken bugüne bugün,
Ne diye bırakır yarını düşünürsün?
Geçmiş gelecek, kuru sevda bütün bunlar

3

Geçmiş, geleceği düşünme
Gününü gün et, yaşamak budur.

4

Tek soluk yitirme kendini bilmeden;
Bırak yarını, dünü, yaşadığın anı gör.

5

Dostum gel yarına kanmayalım biz;
Günümüzü gün edelim ikimiz.

Bireyin ancak kendi yaptıklarıyla kendisine yardımcı olacağı gerçeklik terapisinde vurgulanır. Bu Ömer Hayyam'ın rubailerinde de görülmektedir. Aşağıda 6 numaralı rubai örneği verilmiştir.

6

Derdimin dermanı kendi derdinde:
Hekim hasta olunca kime gitmeli?

Gerçeklik terapisinin temel kavramları seçim ve sorumluluktur. Birey kendi seçimlerinin sonucu olan durumun sorumluluğunu almalıdır. Ömer Hayyam'ın rubailerinde de gerçeklik terapisinin bu özelliği görülür. Aşağıda örnek olarak 7-9 numaralı rubailer verilmiştir.

7

Öldürmek de, yaşatmak da senin işin;
Bu dünyayı gönlünce düzenleyen sensin.

8

İyi kötü yapan kendisiyken
Tutar suçu yükler başkasına

9

Özgürlük yolunda girmezsen,
Bu yolda koşmazsan var gücünle

Yıkamazsın yüreğinin kanında,

Yarın avcunu yalarsın.

İnsanların davranışlarını değiştirememesinin nedeni, daha işlevsel bir hayat için nasıl bir plan yapması gerektiğini bilmemesidir. O an da en uygun görülen seçenek o olduğu için o davranış seçilir. Ancak bir eylem plana bağlanırsa danışma süreci sonuca ulaşabilir. Plan yapmak ve bu planın uygulanma sürecini kontrol etmek terapi sürecinin önemli bir bölümü olarak ayrılmıştır. Duyguların değişmesi bireyin karar verme ve eyleme geçmesine bağlıdır. Eylemin değerli oluşu Ömer Hayyam'ın rubailerinde de vurgulanır. Aşağıda örnek olarak 10-14 numaralı rubailer verilmiştir.

10

Dünya ne verdi sana? Hep dert hep dert!

Güzel canın da bir gün uçar elbet.

Toprağında yeşillikler bitmeden

Uzan yeşillige, gününü gün et.

11

Dert içinde sevinci bul da yaşa;

Haksız düzende haklı ol da yaşa;

Sonu nasıl olsa yokluk dünyanın,

Varından yoğundan kurtul da yaşa.

12

Dostum, olan olmuş, vahlanma boşuna;

Dünyayı kara zindan etme başına.

Yaşamana bak, elinden tek gelen bu:

Olacakları danışan var mı sana?

13

En doğrusu, dosta düşmana iyilik etmen;

İyilik seven kötülük edemez zaten.

Dostuna kötülük ettin mi düşmanın olur:

Düşmanınsa dostun olur iyilik edersen.

14

Vefasız dünya diye yakınma;

Dünya elindeyken tadını çıkarsana!

Seçim teorisine göre gereksinimlerimizi karşılayan şeyleri bir resim olarak zihnimizdeki bir albüme yerleştiririz ve bu resimleri yaşamımız boyunca çoğaltırız. Albümde bulunan resimler gereksinimlerimizi hemen karşılayacak çözümler içerir. Ömer Hayyam'ın rubailerinde bireyin davranışlarının onun önceki alışkanlıklarının etkisinde olduğu vurgulanır. Aşağıda 15 numaralı rubai örneği verilmiştir.

15

Yoksula, yoksulluğa yakın ettin beni;

Dertlere, gurbetlere alıştırdın beni

Gerçeklik terapisinde insanın ancak kendi davranışlarını kontrol edebildiği vurgulanır. Bireyin mutlu olmak için başkalarının davranışlarını değişmesini beklemesi işlevsiz bir çaba olacaktır. Kişinin başkalarındaki sorunlara

odaklanmak yerine kendine yoğunlaşması gerektiği Ömer Hayyam'ın rubailerinde de görülür. Aşağıda 16 numaralı rubai örneği verilmiştir

16

Sen içmiyorsan, içenleri kınama bari;
Bırak aldatmacayı ikiyüzlülükleri

Glasser'e göre geçmişe odaklanmakla semptomlara odaklanmak ile aynı şeydir. Danışanların kendilerini iyi hissetmeleri için semptomlardan kurtulmuş olmalarının gerektiğini düşünürler. Halbuki bu semptomlar işlevsiz seçimlerinin sonucu ortaya çıkan bedenin verdiği uyarılardır. Bu nedenle semptomlar yerine davranışın diğer öğelerindeki asıl sorunlara odaklanılması gerekmektedir. Bu Ömer Hayyam'ın rubailerinde de görülmektedir. Aşağıda 17 numaralı rubai örneği verilmiştir.

17

Neylesem bu benim iç kavgalarımla?
Pişmanlığım, kendime düşmanlığımla?
Sen bağışlasan da ben yerim kendimi:
Neylesem bu yüzkaram, bu utancımla?

4. SONUÇ

Bu çalışmada son zamanlarda birçok terapist tarafından kullanılmaya başlanan gerçeklik terapisinin temel ilkeleri göz önünde bulundurularak Ömer Hayyam'ın rubailerini incelenmiştir. Başlangıçta seçim kuramı ve gerçeklik terapisi hakkında bilgi verilmiştir. Daha sonra Sabahattin Eyüboğlu'nun çevirisini yaptığı Ömer Hayyam'ın Rubailer- Dörtlükler adlı eserinden seçilen örneklerle Ömer Hayyam'ın rubailerindeki gerçeklik terapisiyle olan paralellikler sunulmuştur.

Sonuç olarak, Ömer Hayyam'ın rubailerinin; seçimlerin sorgulanması, bireyin duygularındaki sorumluluğunu vurgulaması, davranışların geçmişle ilişkisini değil bugünü incelemesi, başkalarından çok bireyin kendi davranışlarına odaklanmasını istemesi, bireyde başarılı kimlik özelliklerini oluşturmayı amaçlaması ve eyleme geçmeyi öne çıkarması gibi özellikleriyle gerçeklik terapisinin birçok öğesiyle paralellik gösterdiği görülmüştür.

Bu çalışmadan yola çıkarak kişilik kuramı öğretiminde ya da psikolojik danışmanlık sürecinde terapötik etkisi olan şiirlerden yararlanılabileceği ve farklı şiirlerin farklı kuramlara dayalı olarak incelenip kuramların içselleştirilip, pekiştirilmesinin sağlanabileceği söylenebilir. Ayrıca psikolojik danışma sürecinde geleneksel yöntemlerin yanı sıra danışanın yaşantılarıyla bağlı olabilecek terapötik etkisi olan şiirlerden, kitaplardan, videolardan yararlanılabilir.

5. KAYNAKÇA

- Akpınar, O., & Öz, F. S. (2013). Gerçeklik terapisi: Özellikler, temel kavramlar, tedavi, uygulama ve değerlendirme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(43), 1-22.
- Avcı, İ. (2017). Mehmed Bahaeddin'in Hayyam'dan serbest tarzda yaptığı manzum rubai çevirileri. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 17(38), 77-97.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (Çev: T, Ergene). Ankara: Mentis Yayınları.
- Çalka, M. S. (2015). Divan şairlerinin gözüyle Fars şairi Ömer Hayyâm. *Osmanlı Mirası Araştırmaları Dergisi*, 2(4), 30-40.
- Çalka, M. S. (2015). *Divan şiirinde rubâî*. Ankara: Kriter Yay
- Çelebi, A.H. (2003). *Ömer Hayam ve rubailer*. Ankara: Hece.
- Gariper, C. (2017). Rubai bağlamında şiir ve felsefe. *Yeni Türk Edebiyatı Araştırmaları*, 17(17), 105-116.
- Glasser, W. (2005). *Kişisel özgürlüğün psikolojisi: Seçim teorisi* (Çev. M, İzmirli). İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Hayyam, Ö. (2003). *Dörtlükler-rubailer* (S. Eyüboğlu). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Nelson-Jones. R. (1995). *Danışma psikolojik kuramları* (Çev: F. Akkoyun, V. Duyan, S. Doğan, B. Eylen, F. Korkut). Ankara: TDFO. (Orişinal alışma basım tarihi 1982).

Tanrıkulu, T. (2011). Türk atasözlerinde gerçeklik terapisi. *Millî Folklor*, 23(90), 86-92.

Tümlü, G. Ü., & Acar, N. V. (2014). "İssız Adam" filminin gerçeklik terapisine dayalı incelenmesi. *İnsan & İnsan Dergisi*, 2(1), 62-73.

Türkdoğan, T. (2015). Gerçeklik terapisi temelli müdahalelerin okullardaki etkililiği: İlkokul ve ortaokul öğrencilerine yönelik bir inceleme. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 81-105.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (10. Basım). Ankara: Seçkin Yayınları.

4. EXTENDED ABSTRACT

Throughout history, people have used poetry as a way of expressing feelings and thoughts. Poetry has a subjective place in the transfer of cultural values, common joys and sorrows, and history from one generation to another. It is usually composed of poets' inner speech. These inner speeches belonging to an individual, make each one that reads or listens to that poem find something from himself/herself. Rubai, on the other hand, is a type of poetry written with its unique meters. It is a form of verse consisting of four lines that have the purpose of telling more with less and mostly rhyming with the lines except the third line. The first two lines of Rubai reveal thought. In the third line, there is a distinction from the subject and this line is rhymeless. The fourth line which is also the last line, explicitly links thought to a judgment. The master rubai poet tries to make an impact on the reader in the last line where emotion or thought is linked to the judgment. Rubai sometimes includes common and simple thought and sometimes it contains a philosophical thought in its deep structure.

The most important known representative of Rubai poetry is the Persian poet Ömer Hayyam. Hayyam, who was born between 430-439 (1039-1048) in Nisapur, the center of Khorasan, spent most of his life in Nishapur and Samarkand. It is known that Hayyam, who preferred a quiet life and scientific studies, died in Nishapur between the years 517-526 (123-1132). Although Ömer Hayyam was interested in physics, geometry, astronomy, algebra, medicine and music, he became famous for his rubai. In Ömer Hayyam's rubai, there is the perception of being freely and without boundaries on issues related to human, life and cosmic world such as existence and hedonism, metaphysics, temporality of the world, state and social organization.

In this study, 17 rubai selected from Ömer Hayyam's Rubailer-Quatrains, translated by Sabahattin Eyüboğlu, were examined to present Ömer Hayyam's rubai with a different perspective by associating with the concept of Reality therapy as a therapeutic element and to reinforce and enrich the theoretical knowledge. In this study, Ömer Hayyam's chosen rubai are eligible to be examined in terms of reality therapy. First, the basic concepts of Reality therapy were explained and then each rubai was discussed in terms of these concepts.

Reality therapy entered into contemporary psychotherapy approaches for the first time in 1965 with William Glasser's work. Today, it is accepted as an original therapy with its different intervention methods and theoretical assumptions. One can lay out the main features of reality therapy as: 1) focusing on now, 2) emphasizing choice and responsibility, 3) avoiding focusing on symptoms.

Glasser, who put forward the concept of reality therapy, states that the basis of therapy is choice theory. This theory argues that all we do in our lifetime is chosen. Individuals' quality of life depends on their awareness of their choices regarding thoughts, feelings, and behavior. He opposes the idea that mental illnesses are caused by mental disorders. He argues that the real problem is the choices of individuals, and that behavior that drives us is not externally controlled but within us. According to this theory, everything we do is our own choice. From this point of view, the basis of therapy is to enable client to make more effective choices.

According to Glasser, the reason people are unhappy is because we control others. When individuals have a problem with another person, communication becomes problematic because they want to change the other person's behavior rather than changing their own behavior. However, according to the selection theory, the individual has the equipment to control his/her own behavior. Glasser mentions five basic needs that cause behavior. These are survival, love and belonging, power, freedom and fun. Survival is physiological needs such as eating, drinking, shelter and safety. Love and belonging is devotion to special people in our lives, sharing and cooperation. Need for power defines the dignity and need for development. The need for freedom defines the

ability to act autonomously in life and to make individual decisions independently. The need for entertainment refers to having a sense of humor, to laugh, to play games. According to Glasser, individuals learn the best ways to meet these needs from birth. Accordingly, he says that he has a "picture album" that will meet the needs of individuals.

"Picture album" is an important concept of selection theory. According to picture album, the reason for the different behaviors of individuals is the differences in their understanding of the world. Picture album expresses the world in which individuals would like to live. According to Glasser, individuals try to control the world in order to realize the pictures in their picture album. Individuals try to close the gap between the real world and pictures. Abnormal behaviors are these differences. Effective ways of acting must be found to close this gap. This depends on how competent individuals are to take responsibility for their choices.

Glasser claims that in most cases the symptoms are not due to the person's past but to their current loneliness and failure. Individuals must learn that their symptoms are of their own choice. With a responsible behavior, symptoms are more likely to remain when needs are met. The fact that individual's blaming others as the source of their problems, denying their problems, or taking steps towards change by facing problems demonstrates how successful or unsuccessful they are. From this point of view, having a successful identity requires being a responsible person. Individuals with a successful identity take responsibility of their actions and accept reality without distorting it and behave accordingly. Mental illnesses arise from denying the truth and not taking responsibility.

Another important concept of choice theory is "total behavior". According to Glasser, behavior includes the elements of doing, thinking, feeling and physiology. When a person realizes that his feelings are from his own choices, he can take control of his life. Since the doing element of our behavior is always under our control, when we change this element, the elements of thinking, feeling, and physiology will come under our own control.

Consequently, considering aforementioned concept of reality therapy, Ömer Hayyam's rubai is found to be parallel to many elements of reality therapy due to following features it includes: questioning choices, emphasizing the responsibility of the individual's emotions, examining the present rather than the relation of behaviors with the past, asking others to focus on their own behaviors, aiming to create successful identity traits in the individual, and highlighting taking action.