

DEUIFD Türk Kültürünü Mayalayanlar Özel Sayısı / 2021, ss. 105-130.

YUNUS EMRE’NİN ŞİİRLERİNDE YER ALAN PSİKOLOJİK DANIŞMA İLKELERİNDEN SEÇME ÖRNEKLER*

Mustafa KILIÇ**

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, psikolojik danışma alanının köşe taşlarından birisi olan insancıl anlayışın ilk temellerini atan Yunus Emre’nin, asırlar önceki dizelerinin, bugünün psikolojik danışma bilimi içinde nasıl bir yer edindiğini de gösterecek bir inceleme ve karşılaştırma sunmaktır. Bu amaçla, psikolojik danışma ilkelerinden seçme örnekler (İnsan doğasına bakış, koşulsuz kabul, saygı, saydamlık, empati, gönüllülük, gizlilik, yüzleştirme, şimdi ve buradalık ve iç görü) çeşitli kuramsal yaklaşımlara dayanarak açıklanmış, bu ilkelere temel olduğu varsayılan düşünceleri özetleyen Yunus Emre dizelerinden örnekler verilmiş ve bu örnekler psikolojik danışma ekseninde yorumlanmıştır. Çalışma sonucu elde edilen verilerin, insana yardım mesleklerinde çalışanlara ve toplum ruh sağlığı alanına önemli ölçüde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu hususta gelecek araştırmacılar ve uygulayıcılara öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: İletişim becerileri, Psikolojik Danışma, Psikolojik Danışma İlkeleri, Yunus Emre

SELECTED EXAMPLES FROM PSYCHOLOGICAL COUNSELING PRINCIPLES IN YUNUS EMRE'S POEMS

ABSTRACT

This study aims to present an analysis and comparison that will show how the verses of Yunus Emre, who laid the first foundations of humanistic understanding, which is one of the cornerstones of psychological counseling, took a place in today's psychological counseling science. For this purpose, selected examples (looking at human nature, unconditional acceptance, respect,

* Yazar; çalışmanın hazırlanması esnasında bilimsel ve etik ilkelere uyulduğunu ve yararlanan tüm kaynakların kaynakçada belirtildiğini, çalışmanın maddi açıdan fonlanmadığını, çıkar çatışması bulunmadığını beyan etmektedir.

** Prof. Dr., Ufuk Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Ankara, Türkiye, mustafa.kilic@ufuk.edu.tr, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7065-3785>

Makalenin Hakemlere Gönderiliş Tarihi : 06/12/2021

Makalenin Hakemlerden Geliş Tarihi : 17/12/2021

transparency, empathy, volunteerism, confidentiality, confrontation, here and now, and insight) from psychological counseling principles are explained based on various theoretical approaches, examples from Yunus Emre lines that are assumed to be the basis of these principles are given and these examples are interpreted in the axis of psychological counseling. Examples from the verses were given and these examples were interpreted on the axis of psychological counseling. It is thought that the data obtained as a result of the study will contribute significantly to the formation of opinions and thoughts in the field of communication skills for those working in helping professions and community mental health. In this regard, suggestions were presented to future researchers and practitioners.

Keywords: Counseling, Principles of Counseling, Communication Skills, Yunus Emre

GİRİŞ

Sağlıklı bir kişilik geliştirme ve istedik ilişkiler kurabilmek bireylerin istemlerinin başında gelmektedir. Bir diğer ifadeyle bireyin yaşamını sürdürmesinde iyi bir ruh sağlığına sahip olması gerekmektedir. Ruh sağlığı bozukluklarının önlenmesi ve iyi bir ruh sağlığının sürdürülmesinde bireylerin gereksinim duyduğu psikolojik yardımların başında “Psikolojik Danışma” hizmetleri gelmektedir.

Asıl olan kaybedilmiş olan Ruh Sağlığını iyileştirmek değil, Ruh Sağlığının bozulmamasını sağlamaktır. Çünkü koruyuculuk tedavi edicilikten daha kolay ve daha ucuz olup daha az emek ve zaman içerir. Bu bağlamda düşünce dünyamızda çok önemli bir yere sahip olan düşünürlerimizden Yunus Emre'nin hayat görüşü ve insani yaklaşımı şiirlerine yansımaktadır. Söz gelimi Yunus Emre'nin; engin hoşgörü ve insan sevgisi ile kullanılan arı ve duru dil ifadeleri tüm toplumca anlaşılır bir niteliktedir. Bu durum bireyin; kendisini anlama, keşfetme ve insan ilişkilerine yansıtarak kullanmasına yol açmaktadır. Bu ifadelerden yararlanarak, onları yaşam biçimimiz haline getirmek söz konusu olabilir. Bugüne değin elbette Yunus Emre'nin şiir içerikleri üzerinde oldukça fazla çalışma yapıldığı bir gerçektir. Ancak Psikolojik Danışma ilkeleri açısından alan yazında herhangi bir bilgiye rastlama olasılığı yok denecek durumdadır.

1. Yunus Emre'nin Şiirlerinde Yer Alan Dünya Görüşü ve Düşünceleriyle Psikolojik Danışma İlkelerinin Bağdaştırılması

Bu kısımda Psikolojik Danışma İlke ve Tekniklerinden olan bazı kavramlara yer verilecektir. Bu kavramlar: İnsanın Doğası, Koşulsuz Kabul, Saygı, Saydamlık, Empati, Gönüllülük, Gizlilik, Yüzleştirme, Anı Yaşama/Şimdi ve Burada ve İç Görü olarak ele alınmıştır. Bu sıralama öncelik sonralık yani önem sırasına göre değildir. Ele alınan kavramların şiir örnekleriyle eşleştirilmesine çalışılmıştır. Elbette bire bir örtüşmeyi beklemek ya da ummak söz konusu değildir. Aşağıda yer alan Psikolojik Danışma ilke ya da tekniklerinin her biri ayrı ayrı ele alınarak; genel ve özet bir biçimde Psikolojik danışma açısından yorumlanmaya çalışılmıştır. Son olarak ise günümüz yaşam koşullarına ilişkin olarak önerilere yer verilmiştir.

1. 1. İnsanın Doğası

1. 1. 1. İnsan Doğasına İlişkin Kuramsal Bilgi

Tanım: Türk Dil Kurumu'na göre insan doğası: belli bir yer ve zamanda insanın doğal ve toplumsal çevresi içinde oluşturduğu davranışlarına ilişkin özelliklerin tümü (Türk Dil Kurumu, [TDK], 1992).

Hümanistik (İnsancıl) Kurama göre İnsanın Doğası: Bu kurama göre insan özünde iyi bir varlıktır. Ve her insan kendini gerçekleştirme eğilimi ile dünyaya gelir. Bu kuramın önemli temsilcilerinden Rogers'a göre insan, gelişme gücünü kendinden alan, her an gelişmekte olan, iyiye yönelik bir varlıktır. İnsan kötü olmuşsa, bu durum çevresel faktörler, engellenmeler ve çatışmalar sonucunda olmuştur (Burger, 2006).

Psikanalitik Kuram'a Göre İnsanın Doğası: Bu kurama göre insan doğası doğuştan kötüdür. Çünkü cinsellik ve saldırganlık gibi iki tane yıkıma yönelik dürtünün hegemonyası altındadır. Psikanalitik kurama göre insan davranışları esas olarak bilinçaltı süreçlerle bağlantılıdır. (Burger, 2006).

Davranışçı Kuram'a göre İnsanın Doğası: Bu kurama göre insan doğuştan ne iyidir ne kötüdür. İnsan doğası doğuştan nötrdür. Boş bir levha (Tabula Rasa) gibidir. Bütün davranışlar öğrenilmiştir. Kişiliği belirleyen davranışların hepsi sonradan kazanılmıştır. (Burger, 2006).

Akılca-Duygusal Kuram'a göre İnsanın Doğası: İnsan hem rasyonel (akılcı) hem de irrasyonel (akıl dışı) düşünme potansiyeline sahip bir varlıktır. Bir başka deyişle, insanda hem mantıklı ya da doğru düşünme hem de mantıksız ya da çarpık düşünme potansiyeli vardır. (Burger, 2006).

Gerçeklik Terapisi'ne göre İnsanın Doğası: Temel kavramlardan biri ihtiyaçlarımızdır. Hayatta ihtiyaçlarımızın farkında olmamız gerektiğini, ihtiyaçlarımızı bilmediğimiz takdirde ruhsal anlamda karışıklık yaşarız (Burger, 2006).

Varoluşçu Yaklaşım'a göre İnsanın Doğası: Varoluşçu psikoterapinin temel felsefesi insanların özgür olduğu, kendilerini gerçekleştirme kapasitesine sahip oldukları, kendi yaşamlarından kendilerinin sorumlu olup, yaşamlarının kendi seçimlerinden kaynaklandığıdır. İnsanın en sonunda ulaşacağı en üst amaç sevgi olup, insanın kurtuluşu sevmek ve sevilmekten geçer (Burger, 2006).

Bireysel Psikoloji Kuramına Göre İnsanın Doğası: Adler insan sosyal bir varlık olarak görmektedir. Sosyal ilgi ve ait olma kavramı insan doğası için oldukça önemlidir. İnsan her zaman ait olmak ve toplumda yer edinmek ister. Bireylerin kendilik algısı gerçeklik algısından daha önemlidir (Burger, 2006).

Gestalt Kuramına Göre İnsanın Doğası: Bu kurama göre, bütün, kendisini oluşturan parçaların toplamından daha farklı ve daha anlamlıdır. İnsan da bir bütün olarak çalışır. İnsan, organizmasını oluşturan parçaların bir toplamı değil, bu parçaların bir bütünlük içinde koordinasyonu ile ilgili bir sistemdir. Ruh sağlığının temelinde bütünlük ve denge yatar bu bütünlük ve denge bozulduğu anda ise, ruhsal sorunlar ortaya çıkar. (Demirel, 2002).

1. 1. 2. İnsan Doğasına İlişkin İfadeler ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) Açısından Yorumu

Örnek 1

Toprag-ile bile geldi dört sıfat
Sabr u eyü hû (1) tevekkül mekrümet. (2)

Suyıla geldi bile dört dürlü hâl
Ol safâdur (3) hem sahâ lutf u (5) visâl. (6)

Yıl-ile geldi bile dört hevesi (7)
Ol-durur kizb ü (8) riyâ (9) tizlik (10) nefes. (11)

Od-ile geldi bile dört dürtlü dad
Şehvet ü kubrü tama (12) birle hased

- (1) **eyü hû:** iyi huy.
- (2) **mekrûmet:** izzet, şeref.
- (3) **sâfa:** temizlik, neşe.
- (4) **sahâ:** cömertlik
- (5) **ûtf:** iyilik, ihsan.
- (6) **visâl:** ulaşmak, kavuşmak
- (7) **heves:** huy
- (8) **kizb:** yalan
- (9) **riyâ:** iki yüzlülük, gösteriş için yapılan
- (10) **tezlik:** acelecilik
- (11) **nefs:** insanın dünyevi arzuları
- (12) **tama:** aç gözlülük (Öztelli, 2003)

Yunus Emre'ye göre insan ateş, su, toprak ve hava (yel) gibi dört unsurla can'ın birleşmesinden yaratılmış bir varlıktır. İnsanda bu dört unsurun nitelikleri, onun savunduğu faziletlerin esasını teşkil eder.

Toprak; sabrın, iyi huyun, Tanrı'ya güvenmenin, halka iyilik yapma ve kişisel izzet ve şerefi korumanın sembol ve kaynağıdır.

Su; arılık, cömertlik, alicenaplık ve Tanrı ile buluşma niteliklerinin sembol ve kaynağıdır. İslâmiyet'te su, dinî hayatın belkemiğini oluşturmaktadır.

Yel ise sahtekârlığın, gösterişin, aceleciliğin,

Ateş de kibrin, şehvetin ve hasedin kaynak ve sembolleridir (Günay ve Horata, 1994). Özetle Yunus'a göre insan:

Bir avuç toprak,
Biraz da suyum ben...
Neyimle övüneyim,
İşte buyum ben... demektedir.

Yunus Emre'nin insanı tanımlarken yaradılış düşüncesinden hareket ettiğini söylemek mümkündür. Çünkü yukarıda belirtildiği üzere insanın; toprak, su, ateş ve hava (yel) dan yaratıldığına inanılmaktadır (Günay ve Horata, 1994; Öztelli, 2003).

1. 2. Koşulsuz Kabul

1. 2. 1. Koşulsuz Kabule İlişkin Kuramsal Bilgi

Koşulsuz kabul en basit tanımıyla karşımızdaki kişiyi olumlu ve olumsuz yanlarıyla kabul edebilmektir. Dini, ırkı, cinsiyeti ne olursa olsun tüm insanları olduğu gibi kabul etmektir. Bu da ön yargısız olmak demektir (Hackney ve Cormier, 2008).

Koşulsuz kabul, kabulün yanı sıra ilgi ve şefkatin de ifade edilmesini de içermekle birlikte bu durum sözel olmayan davranışların desteklenmesi ve sözel tepkilerin arttırılması gibi belirli davranışlarla danışanlara iletilebilir. Bunların her ikisi de danışanlara bir iletişim sıcaklığı (relationship warmth) hissi verebilir. Yalom (2002) sıcaklık olmadığı takdirde bazı müdahalelerin teknik açıdan doğru, ancak terapötik olarak yetersiz olabileceğini ifade eder.

Ellis ve Rogers'a Göre Koşulsuz Kabul; Ellis (1959) değişim için koşulsuz kendini kabulün yanında, danışanların bilişsel, duygusal ve davranışsal tekniklerle akıl dışı inançlarını tanıması ve bu inançlarla baş edebilmesinin de gerekli olduğunu ileri sürer (Akt. Dryden, 2004). Rogers bu kavramı, danışanın davranışı, tavrı ve görünüşü gibi dış etkenler dikkate alınmaksızın bireyin bir insan olarak doğuştan sahip olduğu değer ve onuru ön plana çıkarmak suretiyle ödüllendirmek şeklinde tanımlamıştır. Danışana saygı duyan bir danışman sadece o danışanın kim

olduğu ile ilgili görüşünü yansıtmaz, aynı zamanda danışanın dünya görüşünü de kabul etmektedir (Hackney ve Cormier, 2008).

*Danışandan Hız Alan Yaklaşım*a göre *Koşulsuz Kabul*: Danışan merkezli terapide koşulsuz kabul ve saygı en önemli terapötik kavramlar arasındadır. Danışman, danışanı kabulünde herhangi bir yere koymadan samimi bir şekilde kabul etmesidir. Danışman “Sen, sen olduğun zaman kabul edeceğim yerine seni sen olarak kabul edeceğim” tutumunu benimsemelidir (Corey, 1990). Danışandan hız alan yaklaşıma göre; danışma sürecinde önemli olan diğer bir durum ise, terapötik ilişki sürecinde danışmanın tahakküm kurmamasıdır. Şayet danışman, danışanı kabul eder, değerli bulur ve tahakküm etmezse danışma süreci başarılı şekilde sonlanır. Fakat danışana olumlu saygı gösterilmezse ve koşulsuz kabul edilmezse danışan bu saygıdan yoksun olduğundan giderek savunmaya geçecektir (Corey, 1990).

1. 2. 2. Koşulsuz Kabule İlişkin İfade Örneği ve PDR Açısından Yorumu

Yetmiş iki millete

Bir göz ile bakmayan

Halka müderris ise

Hakikata asidir (Öztelli, 2003).

Yorumu: Müderris yani profesör bile olursa da hakikat yoluna karşı çıkıldığından söz edilir. Örneğin PDR Açısından Yorumu: Koşulsuz kabulün temeli olan din, dil, ırk ayırımı yapmadan insanları bir görmekten bahsedilir. Danışma sürecinde bu temel gösterilmesi gereken yegane parçadır (Hackney ve Cormier, 2008). İnsanlar arasında sınıf farkı ve kulluğun icabını yerine getirip getirmediğine bakmaksızın herkesi sevmek gerekir (Tatçı, 1990). Bu nedenle psikolojik danışmanın koşulsuz kabulü terapi sürecinde önemli bir katkıya sahiptir (Corey, 2015).

1. 3. Saygı

1. 3. 1. Saygı İlkesine İlişkin Kuramsal Bilgi

Tanımı: Saygı; değeri, üstünlüğü, yaşlılığı, yararlılığı, kutsallığı, dolayısıyla bir kimseye veya bir şeye karşı dikkatli, özenli, ölçülü davranmaya sebep olan sevgi duygusu (hürmet, ihtiram) (Türk Dil

Kurumu, [TDK], 1992). Mutlu ve sağlıklı ilişki kurabilmek için karşılıklı saygı ön koşuldur. Saygı, insanlara yalnızca insan oldukları için değer vermektir, önemsemektir, ilgi göstermektir. Din, dil, ırk, statü, ekonomik gelir, cinsiyet, eğitim düzeyi vb. özellikleri ne olursa olsun hoşgörü ile kabul edici yaklaşabilmektir (Kaya, 2019).

Gerçek anlamda saygı, bir düşünce olarak kalmayıp aynı zamanda hissedildiğinde ve daha sonra da sözel ve sözel olmayan davranışlarla gösterildiğinde gerçekleşmektedir. Bu da önce düşünmek, sonra hissetmek ve en son olarak da eyleme dönüştürmek demektir. Eğer karşımızdaki bir kişiye “Bir insan olduğun için sana saygı duyuyorum” derken kullandığımız yüz ifadesi, ses tonu gibi bazı sözsüz davranışlarımızla söylediğimizi desteklemeyen mesajlar veriyorsak bunun saygı davranışı olduğundan şüphe edebiliriz (Akkoyun, 1993).

1. 3. 2. Saygı İlkesine Örnek İfadeler Ve PDR Açısından Yorumu

Örnek 1

Gelün tanışık idelüm işün kolayın tutalum

Sevelüm sevillelüm dünyeye kimse kalmaz (Taştan, 2019).

Genel Yorum;

Koşulsuz kabul ilkesinde belirtildiği üzere; Yunus Emre insanı severken din, mezhep, ırk ayrımı da gözetmez. Herkese aynı gözle bakar. Birini sevip öbürüne sırt çevirmek yahut beyaz ırkı sevip siyah ırkı yermek insanoğluna yakışmaz (Sevgi, 2012). O, insanlara “gelin tanış olalım” diye çağrıda bulunur. Ona göre, insanlar birbiriyle tanışır, kaynaşır ve karşılıklı sevgi, saygı çerçevesinde hareket ederse; anlaşmazlıklar çözülür, sorunlar halledilir ve toplumsal barış sağlanır (Taştan, 2019). İnsan ilişkilerinde konuşa konuşa, hoşgörülü, sevecen davranışları öğütler (Karadağ, 1991). PDR Açısından Saygı; psikolojik danışman’ın danışanı kabul etmesi, iletmesidir (Voltan-Acar, 2020). Karşımızdaki kişiyi tüm farklılıklarına rağmen saygı ile kabul etmemiz söz konusudur.

PDR Açısından Yorum: Gazda (1974), saygıyı, diğer kişinin gizli güçlerine ve değerlerine inanma olarak açıklar (Akt. Voltan-Acar, 2020).

İnsanlar biriciktir. Her insanın birbirinden farklı potansiyelleri vardır. Her insana ve yaptığı işlere eşit oranda saygı duyulmalıdır.

Örnek 2

“Benim bir karıncaya ulu nazarım vardır” (Sevgi, 2012).

Yorum: Zerreden küreye kadar her şeyin bir yaratılış gâyesi vardır ve biz farkına varsak da varmasak da onlar görevlerini ifa etmektedir (Sevgi, 2012). Büyük, küçük herkesin yerine getirmesi gereken farklı vazifeleri vardır. O halde bize düşen, Allah'ın yarattıklarına -her ne olursa olsun- merhametle bakmak ve kusurlu bile olsalar hoş görmektir.

PDR Açısından Yorum: Psikolojik danışman'ın, davranışları ve sözel ya da sözel olmayan tepkileri, değerlendirici, yargılayıcı, eleştirici, alaycı olmamalıdır (Voltan-Acar, 2020). Karşımızdaki kişinin eksikliklerini görsek de bu kusurlara karşı sözlerimiz veya tutumumuzla aşağılayıcı tavırlar sergilememeliyiz.

Örnek 3

Tehî görme kimseyi

Hiç kimsene boş değil

Eksiklik ile nazar

Erenlere hoş değil (Karacoşkun, 2011).

Yorum: Herkes değerlidir alçakgönüllü olanlar için. Hiç kimse küçük görülmemelidir. O halde yaratılanı salt Allah için sevelim, hoş görelim, affedelim. En önemlisi de, onlara karşı kendi nefsimizi üstün görerek, kimseye kibirle nazar etmeyelim. başımızı yukarılara değil, toprağa çevirelim.(Karacoşkun, 2011).

PDR Açısından Yorumu: Yunus Emre, insanlara tepeden bakılmaması gerektiğini ve alçakgönüllü olunması gerektiğini içten bir üslupla dile getirmiştir.

1. 4. Saydamlık

1. 4. 1. Saydamlık İlkesine İlişkin Kuramsal Bilgi

Saydamlık, açık seçik, belirgin, “şeffaf olma anlamına gelir (TDK, 1992). Hümanist (İnsancıl) Kurama göre Saydamlık: Danışma sürecinde fazlasıyla transferans içermesine rağmen buradan kaynaklanan sıcak

ortam ve merkezde danışanın yer alması, danışanın kendisini açmasında bir yarar. Bu ilişkide danışanı merkeze almanın yöntemleri olarak ise Rogers; empati, koşulsuz kabullenme ve saydamlık gibi yöntemler kullanmıştır.

Rogers'a göre: Danışanın yaşadığı duygular bilinçlendiğinde geçerlidir. Bir diğer ifadeyle bu duygularla yaşayabilir. Onlarla ilişkide olabilir ve uygunsuz iletebilir...Yani psikolojik danışman kendini yadsımamakta, kendi olmaktadır.(Voltan-Acar, 2020).

Gerçeklik Terapisi ve Saydamlık: Danışanlar kendilerini kabul edecek ve gerçek dünyadaki ihtiyaçlarını karşılamaları için yardımcı olacak kişinin, kendilerine yeterince sevgi ve saygı göstermesini bekler. Bu nedenle gerçeklik terapistleri terapi sürecinde; kabul, anlayış, destekleme ve cesaretlendirmeye dayalı bir terapötik ilişkiyi gerekli görmektedir.(Karahana ve Sardoğan, 2020).

Gestalt Terapi ve Saydamlık: Gestalt terapi sürecinin en önemli amaçlarından biri danışanın ihtiyaçlarının konusunda yargılamadan farkındalık yaratılmasıdır. Terapist ve danışan arasındaki diyalog terapistteki en önemli iyileştirici faktördür. Terapist danışanın varoluş biçimini kabul etmekte ve aktif olarak varlığını ortaya koyarak terapötik süreci katılmaktadır. Terapist danışanla açık ve samimi iletişim kurmaktadır.(Karahana ve Sardoğan, 2020)

2. 4. 2. Saydamlık İlkesine İlişkin İfade ve PDR Açısından Yorumu

Örnek 1

Gönül aynası saf olmalı ki;
O arada çirkin suratı güzel surattan ayırabilesin.

PDR Açısından Yorum; Saydamlık demek bireyin hissettiği duygu ve düşünceleri olduğu gibi çarpıtmadan, uygun bir dille karşısındakine söylemesidir. Danışan ve danışmanın saydam olmaları yani her şeyi olduğu gibi ifade etmeleri görüşmeyi olumlu yönde etkileyip kendisini olduğu gibi anlatmasına yardımcı olur. Bundaki amaç ise görüşme sırasında danışan ile danışmanın savunucu ve suçlayıcı bir tutumdan uzak tutup kaygılardan uzaklaştırmaktır.

1. 5. Empati

1. 5. 1. Empati İlkesine İlişkin Kuramsal Bilgi

TDK'ye göre empatiyi, kişinin kendisini başka bir bilincin yerine koyarak söz konusu bilincin duygularını, isteklerini ve düşüncelerini, denemeksizin anlayabilme becerisidir şeklinde tanımlamaktadır.

Empati, bir kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak olaylara onun bakış açısı ile bakması, o kişinin duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecidir. Zeka bilişsel gelişim için ne kadar gerekliyse, empati de kişilerarası iletişim için o derece önemlidir.

Hümanistik Yaklaşım Göre Empati: Rogers çalışmalarında empatiyi bir durum olmaktan daha çok bir süreç olarak ele almış ve empatiyi şu şekilde tanımlamıştır: “başka bir insanın hayatını geçici olarak yaşamak, kişiyi değerlendirmeden duygularını hissetmek ve bu görünen duyguların ötesindeki asıl duygu ve düşünceleri fark etmektir. Bir diğer anlatımla; Danışan merkezli (client-centered) psikoterapinin kurucusu Carl Rogers ise empatiyi, terapistin hastanın dünyasını sanki o imiş gibi ("sanki" duygusunu hiç kaybetmeden) anlamasıdır ve terapiler için bir ön koşul olmaktan çok temel nitelikte bir terapötik yapıdır (Altınbaş, Gülöksüz, Özçetinkaya ve Oral, 2010).

Gerçeklik Terapisine Göre Empati: Gerçeklik Terapisi'nin en önemli özelliği, uygulanacak işlemin ya da kullanılacak müdahalelerin etkili olabilmesi için danışanla danışman arasında güven dolu, sıcak bir ilişkinin kurulmasıdır. (Wubbolding, Brickell, Imhof, Kim, Lojk ve Al-Rashidi, 2004). Danışmandan, danışanla temel özellikleri empati, uyum ve yakın ilgi olan güvene dayalı bir danışma ilişkisi kurması ve tüm danışma süreci boyunca bu ilişkiyi devam ettirmesi beklenir. Bu ilişki sayesinde danışanın danışmanı kalite dünyasına katarak, danışmanı kendisine yardım etmeye istekli bir kişi olarak kabul etmesi amaçlanır.

Adlerian Terapi ve Empati: Adler'e göre terapistin dikkati danışanın gözlenebilen davranışları üzerindedir. Terapist, danışanın olayları nasıl algıladığını, kendisini ve diğerlerini nasıl değerlendirdiğini, inançlarını, amaçlarını araştırmaktadır. Bir yandan kendisine anlatılanları değerlendirirken, diğer yandan kendini onun yerine koyarak sezgi yoluyla onu anlamaya çalışır. Bu noktada başkasının gözleri ile görmek,

başkasının kulağı ile duymak, başkasının kalbi ile hissetmek şeklindeki açıklama, empati kavramının gelişmesinde etkili olmuştur (Barret-Lennard, 1981; Geçtan, 1982; İkiz,2006).

Psikanalitik Kuram ve Empati: Psikanalitik kuramın kurucusu Freud yıllar önce bilimsel psikoloji için bir tasarım önerdiğinde, empati dahil bir çok psikolojik sürecin biyolojik yansımaları olduğu iddiasını vurgulamıştır.

Freud'a göre empati, karşımızdaki kişiyle özdeşim kurma ve daha sonra onun duygularını taklit etme yoluyla kurulmaktadır. Bu mekanizma bireye başka düşünce ve dünyaları anlama; onlara ilişkin bir görüş oluşturma olanağı sağlamaktadır (İkiz, 2006).

Bilişsel Davranışçı Kuram ve Empati: Günümüzde oldukça yaygın kullanılan bilişsel davranışçı terapilerde ise empati, hasta ile terapist arasında iyi bir işbirliğinin kurulabilmesi için yardımcı bir unsur olarak ele alınmaktadır. Güncel tanımlamalarda ise empati; geçici, bilinç ya da bilinç öncesinde sınırlı, regresif olmayan, kolayca geri dönebilen bir yapıyla karakterize özel bir özdeşim şekli olarak tanımlanmakta; özü ve amacının başka bir insanı entelektüel olarak kavramaktan çok "duygusal anlama" olması gerekliliği vurgulanmaktadır. (Altınbaş ve diğerleri, 2010).

1. 5. 2. Empati İlkesine İlişkin İfadeler ve PDR Açısından Yorumu

Örnek 1

'Sen sana ne sanırsan ayruğa da onu san' (Öztelli, 2003).

Genel yorum: İnsanları yargılamadan, empati ile içtenlikle anlamaya çalışmalıyız

PDR Yorumu: Yunus'un ifade etiği vurguyu Psikolojik Danışma kuramcılarını görüşleri ile açıklamak istersek. Şu noktayı belirtmemiz gerekecektir. Şöyleki; Goldstein ve Michaels (1985) empatiyi üç basamakta açıklamışlardır.

- 1) Karşıdaki kişinin rolünü üstlenmek, dünyaya onun gibi bakmak ve onun duygularını yaşamak;
- 2) Sözsüz iletişimleri ve onların altında yatan anlamları okumakta usta olmak,

3) Yargılamadan, içtenlikle anlamaya çalışmaktır.

1. 6. Gönüllülük

1. 6. 1. Gönüllülük İlkesine İlişkin Kuramsal Bilgi

Gönüllülük, gönüllü olma durumudur. Gönüllü ise istekli olma, isteyerek yapma ve sonuçlarına katlanmayı baştan kabullenme anlamına gelir (TDK, 1992). Psikolojik danışmanlığın, danışan için gönüllü bir aktivite olduğu, temel bir ilkedir. Çoğu koşullarda bu ilke, açık bir durumdur. Örneğin okul ortamında bir Danışan, psikolojik danışma almaya zorunlu hissettiği için veya disiplin cezası ya da alternatif olarak daha kötü bir seçenek yerine danışmanlığa yollandığı için değil, kişisel bir seçim olarak psikolojik danışma yardımı aramış olmalıdır (Yeşilyaprak, 2021). Söz gelimi; 'Keşke burada olmak durumunda kalmasaydım.' dememelidir. Buradan da anlaşılacağı gibi gönüllülük esası psikolojik danışma sürecini olumlu ya da olumsuz etkileyen temel unsurlardan biridir. (Hackney ve Cormier, 2008).

Psikanalitik Kuram ve Gönüllülük: Psikanalitik kurama göre danışan analize katılmaya kendisi karar vermeli ve istekli olmalıdır. Çünkü analiz uzun bir zamana yayılmaktadır. (Karahana ve Sardoğan, 2012).

Davranışçı Terapi ve Gönüllülük: Davranışçı terapi sürecinde hedefler, terapistin de yardımıyla Danışan tarafından belirlenmektedir. Terapistin görevi bu hedeflerin belirlenmesine ve somutlaştırılmasına yardımcı olmaktır. Davranışçı terapi sürecinde danışanın terapiye etkin bir biçimde katılımı gereklidir. (Karahana ve Sardoğan, 2012).

Gerçeklik Terapisi ve Gönüllülük: Gerçeklik terapisi seçim kuramına dayanır. İnsanlar özgürce yaptıkları seçimleri doğrultusunda yaşarlar. Kendisini ve çevresini kontrol edebilir. Kontrol kuramı insan davranışının dış güçlerden değil de bireyin amaçlı olarak yaptığı kendi seçimlerinden kaynaklandığı mantığına dayanır. Buna bağlı olarak birey özgür iradesiyle danışmaya gelir ya da gelmez. Terapi sürecinde danışmanların yardımıyla yaşama dair isteklerinin gerçekçi olup olmadığını değerlendirerek farkındalık düzeylerini yükseltebiliyorlar. (Karahana ve Sardoğan, 2012).

Varoluşçu Terapi ve Gönüllülük: Varoluşçu terapide danışanlar, terapi sürecinin daha başında seçim yaparlar. Terapistle çalışıp çalışmayacaklarına karar vermeleri gerekmektedir. Danışan terapiye

başladığında özgürlüğe ve sorumluluğa giden yolda ilk adımı atmış olacaktır. (Karahan ve Sardoğan, 2012).

Birey Merkezli Terapi ve Gönüllülük: Birey merkezli terapide terapi sürecinin akışını danışan yönlendirmektedir. Bu nedenle Rogers bu kuram için yönlendirici olmayan terimini kullanmıştır. Danışanın rolü ya da sorumluluğu, kişisel yaşantıları ya da problemleri hakkında bilgi vermek için ilk adımı atmak ve terapistten gelen geri bildirimlere hazır olmaktır (Karahan ve Sardoğan, 2012).

1. 6. 2. Gönüllülük İlkesine İlişkin İfade Örnekleri ve PDR Açısından Yorumu

Örnek 1

Gönül bana yoldaş iken zühd ü taat kılar idim

Yıkıldı bu tertiplerim gönülsüzüm elim ermez (Kudret, 1985).

Yorum: Yunus Emre bu dizelerinde insanın gönlü ona yoldaş olduğu zamanlar bazı davranışları yaptığını ve gönülsüz olduğu zaman ise davranışı sürdürmeyi bıraktığını dile getirmiştir.

PDR Açısından Yorumu: Psikolojik danışmaya gönüllü olmayan bir birey psikolojik yardım almaya hevesli değildir. Bu nedenle psikolojik açıdan kendisine yardım edilmesine ve yardım almaya gönülsüzdür. Sonuçta sorunlarını çözme ve rahatlama yerine belki de daha da kronikleştirme söz konusu olacaktır. Yani danışan danışma oturumlarından ve eyleminden yararlanmamış olacaktır.

Örnek 2

Işıksızlara virme öğüt öğüdünden alur değül

Işksız adem hayvan olur hayvan öğüt bilür değül (Sertoğlu, 1984).

Yorum: Gönüllerinde ilahi aşk ateşi olmayan, aşkı tanımayan, bilmeyen kişilere boş yere öğüt vermeye kalkışılmaması gerekir. Çünkü bunlar vereceğimiz öğüdü anlayacak yaratılıştaki değillerdir. İlahi aşka gönüllü olmayan birine öğüt vermenin bir faydası olmayacaktır. (Sertoğlu, 1984).

PDR Açısından Yorumu: Psikolojik danışmada danışan eğer gönüllü olarak danışmaya gelmemişse danışmanın onu yönlendirmesi, uyguladığı

terapiler faydasız olur yani; danışan psikolojik danışma oturumlarında kendi lehine olarak yararlanmamış olacaktır.

1. 7. Gizlilik

1. 7. 1. Gizlilik İlkesine İlişkin Kuramsal Bilgi

TDK'ye (1992) göre gizli, başkalarından saklanan, duyurulmayan, saklı kalan, (mahrem, mestur) anlamında kullanılmaktadır. Hukukta ise ilgililerden başkasının katılmasına ve dinlemesine izin verilmeyen duruşma anlamına gelmektedir. Kültürümüzde “gizli tutma” deyimini de kullanılmaktadır. Günlük yaşamda gizliliğin anlamı, başkalarına duyurmamak ve saklamak demektir.

Gizlilik, psikolojik danışma yaşantılarını gündelik hayatlarında kullanırken kontrolü danışana vererek, danışanın özerkliğini korumada bir kalkan görevi görür. Gizlilik, psikolojik danışma odasından başlayıp danışanın yaşamdaki diğer alanlara kadar, karşılaşabileceği istenmeyen saldırılara karşı onu korur.

Gizlilik ayrıca, yardım arayışı içindeki bireyleri, herhangi bir etiketlenmenin oluşumuna karşı da korur (Bond, 2021). Ancak Bazı durumlarda gizliliğin önemi ortadan kalkabilmektedir. Özellikle savunmasız insanların ve çocukların zarardan korunması durumunda olduğu gibi.

1. 7. 2. Gizlilik İlkesine İlişkin İfade Örnekleri ve PDR Açısından Yorumu

Örnek 1

Halimize haldaş ol,

Sırrımıza sırdaş ol! (Sertoğlu, 1984).

PDR Açısından yorum: Gizlilik, dışarıya karşı dilsiz olmamızı gerektirmektedir. Bu vurgu kişiler arası ilişki kurma ve sürdürmede oldukça önem arz etmektedir. Güvenin anahtarı gizliliğe riayettir. Gizliliğin verdiği güven ortamı sayesinde bir danışman olarak, danışanın kendisini daha rahat ifade etmesini sağlamış oluruz. Bu yolla danışana yaşamının özel yönlerini açıklama konusunda elverişli bir ortam sunmuş oluruz. Bu sayede danışan kendisini güvende hissettiğinden giderek kendini açma yolunu seçecektir. Bu durumda danışanın sözlü sözsüz

davranışlarını anlamamıza da yardımcı olur ve danışma gerçek amacına ulaşmış olacaktır.

1. 8. Yüzleştirme

1. 8. 1. Yüzleştirme İlkesine İlişkin Kuramsal Bilgi

Yüzleştirme; psikolojik danışma sürecinde danışanın önceki ya da o anki oturumda ortaya koyduğu davranış, olay, duygulardaki çelişki, çarpıtma ve belirsizliklerin danışana yansıtılmasıdır (Türkmen, 2016). Yüzleştirmeyi, danışanın kaçındığı bir düşünce, duygu veya davranışla karşılaşmasını sağlayan bir tepki olarak görmek daha doğrudur. Kaçınma, danışanın mesajında var olan çelişkinin bir parçası olarak ifade edilir. Böylece, yüzleştirme danışanın bir çelişkiyi akla uygun hale getirmeyi ya da bahaneyi veya yanlış yorumlamayı anlamasına yardım eder (Hackney ve Cormier, 2008).

Yüzleştirme: Danışan hikayesini anlatırken, psikolojik danışman yargılayıcı olmayan bir dinleme döngüsü kullanarak dikkatli bir şekilde dinler. Birkaç kez bu döngü devam ettikten sonra psikolojik danışman, çarpıtmaları, kör noktaları ve tutarsızlıkları belirlemeye başlar. Daha sonrasında psikolojik danışman geri bildirim verme veya yüzleştirmeyi kullanarak danışanların kendileri hakkında daha doğru bilgi sahibi olarak işlev görmesine yardım eder (Young, 2019).

1. 8. 2. Yüzleştirme İlkesine İlişkin İfadeler ve PDR Açısından Yorumu

Örnek 1

Eğer gerçek aşık isen boynundaki **menşur*** nedir

Hak yoluna sadık isen yanlış sanı tezvîr (söze yalan karıştırma) nedir (Aycın, 2020).

***Menşur:** Osmanlı Devleti'nde padişah tarafından vezir, beylerbeyi gibi yüksek rütbeli memurların atanmasına ilişkin verilen özel beratlarla verilen isim.

Genel yorum: Allah'a gerçekten aşkıysan bunu gösterişle ispatlamaya çalışmanın ne anlamı var? Hak yoluna gitmeye söz verdiysen dedikodu ile ne işin var.

PDR Yorumu: Yüzleştirme bir nevi danışana “İç görü” kazandırmaktadır. Bu nedenle Adleryen terapide danışmanlar, özellikle açık uçlu sorular sorarak danışanlarının iç görü kazanmalarına yardımcı olmaya çalışırken davranışlarıyla sözlerinin tutarlı olmadığını ifade ederler. Açık uçlu sorular, danışanların yaşamlarındaki gözden kaçan örüntüleri keşfetmelerine fırsat verir (Gladding, 2019).

Örnek 2

İlim ilim bilmektir

İlim kendin bilmektir.

Sen kendini bilmezsin,

Yâ nice okumaktır (Karacoşkun, 2013).

Danışanın farkındalık kazanması için terapist yüzleştirme tekniklerini kullanmaktadır. Danışan reddettiği yönlerine karşı daha önceleri savunmacı bir tutum içindeyken, terapi sürecinde yavaş yavaş bu yönlerinin farkına varmakta bu yolla kendinden haberdar olmaktadır. Haberdar olmakla kişi kendi seçimini yapabilir bir hale gelmekte böylece de anlamlı bir varoluşu yaşamaktadır (Akdoğan ve Türküm, 2014).

1. 9. Anı Yaşama/Şimdi ve Burada Olma

1. 9. 1. Anı Yaşama İlkesine İlişkin Kuramsal Bilgi

Anı yaşamak demek şu anda hissedilenlerin neler olduğunun farkında olunmasıdır. Bu durum geçmişin göz ardı edilmesi anlamına gelmemekte, geçmişte yaşanan durumun, şu ana getirilerek yaşanılması ve farkında olunması anlamına gelmektedir (Karahana ve Sardoğan, 2020).

Varoluşçu düşünce insanın kendini yaşamakta olduğu zaman içinde var edebileceği ve değiştirilebileceği ilkesine dayanmaktadır. Buda insanın zamanını iyi kavrayıp etkili ve verimli bir biçimde anı yaşayarak kullanılmasının önemini vurgular (Koçak ve Gökler, 2008).

Şimdi ve burada yaşamaya verdiği fazla önem nedeniyle Gestalt terapi diğer terapi türlerine göre daha fazla hareket yönelimlidir (Dinç, 2014).

Bilişsel davranışçı terapide ise “şimdi ve burada” kişinin probleminin en önemli sebeplerinden biri olarak görülen otomatik düşüncelerinin ortaya çıkarılması için kullanılan bir araçtır. Kişi “şimdi ve

burada” ne problem yaşamaktadır üzerinde durulur ancak odak noktası olarak düşünceler alınır (Dinç, 2014). Bu düşüncelerin anı yaşamaya etkisi çok büyüktür. Davranışlarımızın şekillenmesindeki en önemli sebep düşüncelerimizdir (Dinç,2014). Dün ile yarın arasında yaşanması gereken bugünün mutluluğudur (Coşgun, 2012).

1. 9. 2. Anı Yaşama İlkesine İlişkin İfade ve PDR Açısından Yorumu

Ne varlığa sevinirim,

Ne yokluğa yerinirim,

Aşkın ile avunurum,

Bana seni gerek seni (Öztelli, 2003).

PDR Açısından Yorum: Yunus Emre; Ne geçmişten şikayet etmekte ne de gelecekte yakınmaktadır. O içinde bulunduğu anda hoşnut olduğunu ifade etmektedir. Kuramsal açıdan ifade etmek gerekirse; Hümanistlik görüşün, insanların şu anda yaşamlarını nasıl değerlendirdikleri, değişme ve gelişme potansiyelleri ile nasıl ilgilendiklerini vurguladığı (Onur, 2018) gibi bir durumu bize göstermektedir. Yani bu kuramın asıl düşüncesi Yunus'ta söz konusudur. Çünkü kuram Yunus Emre'den çok çok sonraları ortaya çıkmıştır.

Bir diğer yorum olarak ise; Herkes mutlaka bu dünyayı terk edecektir. Herkesin akıbetinde ölüm yazılıdır ve ölüm her an kapıyı çalabilir. Her günün son günmüş gibi düşünülmesi ve her anın kıymetinin bilinmesi ve bu doğrultuda yaşanması çok önemlidir diyebiliriz (Şimşek, 2019).

1. 10. İçgörü

1. 10. 1. İçgörü İlkesine İlişkin Kuramsal Bilgi

Tanım: Kendi duygularını, kendi kendini anlayabilme yeteneği (TDK, 1992). İçgörü basitçe kişinin kendi iç dünyasını ve sorunlarını anlama kapasitesi olarak tanımlanabilir.

Psikoanalitik Yaklaşım Göre İç Görü: İçgörüyü terapötik sürecin ana bileşeni olarak ele alan yaklaşımların başında klasik psikanalitik yaklaşım gelmektedir. Psikanalitik yaklaşımda bilinçaltı yaşantılara ilişkin içgörü kazanmak, gelişmenin temeli olarak ele alınmaktadır (Akdoğan ve

Türküm, 2014). Çünkü Psikanalizin amacı içgörüdür. Hasta var olan davranışlarının ve semptomlarının kaynağının, çocukluktan kaynaklanan çözülmemiş bilinç dışı çatışmalar olduğunu anlayacaktır. Danışman danışana psikanalitik terimlerle düşünmeyi öğretir (Murdock, 2019).

Sigmund Freud: Freud'a göre içgörü iyileşme ile paralel giden bir kavramdır (Akdoğan ve Türküm, 2014). Ona göre içgörü psikolojik belirtilerin ne anlama geldiğinin ve baskılanmış düşüncelere ilişkin sağlıklı işlevde bulunmayı engelleyen nedenlerin neler olduğunun anlaşılmasıdır (Akdoğan ve Türküm, 2014).

Adleryen Yaklaşımına Göre İç Görü: Dinamik yaklaşımlar içinde yer alan Adleryen Yaklaşımında da danışanın olumlu yönde değişim gösterebilmesinin ancak içgörü geliştirebilmesi ile mümkün olduğu belirtilmektedir (Akdoğan ve Türküm, 2014). Adleryen Yaklaşım'da danışanların kendileri hakkında kazandıkları içgörü ışığında; danışma sürecinden önceki hatalı yaşam biçimlerinin yerine daha işlevsel bir yaşam biçimi seçmeleri ve bu yeni yaşam biçiminin gerektirdiği davranış kalıplarını sergilemeleri hedeflenmektedir (Akdoğan ve Türküm, 2014). Adler yardım alanın davranışsal olarak uygun adımları atması için içgörünün ilk adım olduğunu belirtmektedir (Akdoğan ve Türküm, 2014).

Gestalt Terapi Yaklaşımına Göre İç Görü: Gestalt Terapi Yaklaşımı da içgörüyü farkındalığın bir biçimi olarak ele almakta, psikolojik yardım sürecinde temel hedef olarak danışanın terapi anında yaşadığı duygularının farkına varmasını sağlamaya çalışmaktadır (Akdoğan ve Türküm, 2014).

Birey Merkezli Yaklaşımına Göre İç Görü: Bir diğer tanımlamayla, 'Danışandan Hız Alan Yaklaşımında' algı ve farkındalık kavramları eş anlamlı olarak ele alınmaktadır (Akdoğan ve Türküm, 2014). Bu nedenle de kişi bu yaşantılarını farkında olarak ve doğru bir şekilde ele almayabilir. Danışman, danışanın algılarını doğru bir şekilde ele alabilmesi ve içgörü kazanıp kendini keşfetmesi için 'inkar etme' tutumlarına izin verir. Ancak şu anki deneyimleri hakkında da 'farkına varmasını' sağlama yönünde, ona gerekli olan özgürlüğü tanıyan bir tutum sergiler (Akdoğan ve Türküm, 2014).

Algılama, yaşantıların veya uyarıcıların farkında olmaktır. Bununla birlikte algı veya farkındalık yaşantının veya gerçeğin kendisi olmayabilir.

Pek çok yaşantı kişinin savunmaları nedeniyle inkar edilebilir veya çarpıtılabilir (Akdoğan ve Türküm, 2014).

Carl Rogers: Rogers psikolojik danışmaya gelen insanların şu soruyu sorduklarını ifade etmektedir: “Gerçek kendimi nasıl keşfedebilirim?” (Akdoğan ve Türküm, 2014).

Albert Ellis: Ellis, Akılcı Duygusal-Davranış Terapisinde kişinin hatalı inançlarının farkına varmasını içgörü olarak değerlendirmekte ve bunu danışma sürecinin bir hedefi olarak ele almaktadır (Akdoğan ve Türküm, 2014).

1. 10. 2. İçgörü İlkesine İlişkin İfade ve PDR Açısından Yorumu

Örnek

Elhamdülillah Şiiri

.....

Kuru idik yaş olduk,
Kanatlandık kuş olduk.
Birbirmize eş olduk,
Uçtuk elhamdulillah.

.....

Dirildik pınar olduk,
İrkildik ırmak olduk.
Aktık denize daldık,
Taştık elhamdülillah.

..... Yunus Emre Divânı (Tatçı, 1990).

PDR Açısından Yorum: Bu mısradan Uhrevi ve dünyevi anlam çıkartmak elbette olasıdır. Çünkü nesnel gerçekliği anlamaya yarayan ilmin kişinin kendisini anlaması ve insani potansiyelini geliştirmekten geçtiğini anlamaktayız. Sözelimi, Psikiyatrik uygulama alanında yapılan kimi çalışmalarda klinik iç görünün yanında bilişsel iç görü (cognitive insight) kavramının da ön plana çıktığı görülmektedir.

Bilişsel içgörü, bireyin hatalı yorumlamaları ya da çarpıtılmış inançlarını değerlendirebilme süreçlerinin de içinde bulunduğu bilişsel akıl yürütebilme yeterliliği veya bireyin alışık olmadığı yeni deneyimlerini değerlendirebilmesi ve muhtemel hatalı çıkarımlarını sorgulayabilmesine ilişkin yeterliliği olarak tanımlanmaktadır (Akdoğan ve Türküm, 2014).

Ancak burada Yunus Emre'nin sözünü ettiği İç Görü kanaatimce, bireyim tüm yaşamı boyunca yaşadıklarının ötesinde, geldiği noktanın farkında olması ve bunu benimsemekle kalmaması, aynı zamanda ifade de etmesidir. Yani yaşamın özünün bilincinde olma halidir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yukarıda yer alan ilkelere karşılık gelecek olan ve Yunus Emre'ye ait olduğu bilinen “şiiirlerinde yer alan ifadeler”, sağaltım açısından ziyade, iletişim becerileri kazandırmak amacıyla, gerek genel kültürel bağlamında gerekse psikolojik yardım ilişkileri çerçevesinde ele alınacak ve bireyin kişiliğinin oluşumu ve toplumsal yaşamı çerçevesindeki rolü insani ilişkiler açısından tartışılacaktır.

Çalışma sonucu elde edilen verilerin, insana yardım mesleklerinde çalışanlara ve toplum ruh sağlığına iletişim becerileri alanında önemli ölçüde görüş ve düşünce oluşturmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çünkü:

1. Yunus Emre İnsanın Doğasını; **‘Bir avuç toprak, biraz da suyum ben. Neyimle övüneyim, işte buyum ben’** diyerek ifade etmektedir.

2. Yunus Emre' de Koşulsuz Kabul; Yunus'ta insan sevgisi her şeyin üstünde olduğu için sadece tek bir insana ya da millete değil, dünyadaki tüm insanlara, yani **Yetmiş İki milletin varlığının kabulüne yöneliktir.** İnsanın günlük yaşamında koşulsuz kabulün sağladığı olumlu etkiyi sürdürebilmesi için kendini kabul gereklidir

3. Yunus Emre' de Saygı; Yunus Emre, **yaratılanı yaratandan dolayı kabul ettiğinden ve sevdiğinden,** Bir karıncaya bile ulu nazar etmektedir. Bu bize, hiçbir şeyi göz ardı etmememizi ve önemsememiz gerektiğini vurgulamaktadır.

4. Yunus Emre de Saydamlık; gönül aynasına benzetilmektedir. Tasavvufta ayna figürü önemli bir yer tutar. Söz gelimi Mevlana da

insanın bir ayna gibi olması vurgulanmaktadır. **İçinde ne varsa aynaya o yansır.** İkiyüzlü ya da içten pazarlıklı değildir. Su gibi arı, duru ve olduğu gibidir.

5. Yunus Emre' de Empati, günümüz anlayışı ile bire bir örtüşmektedir. Çünkü Yunus Emre **'Sen sana ne sanırsan diğer kişilere de onu san'** yani kendini başkalarının yerine koyarak onları anlamaya ve ona göre davranmaya çalış demektedir.

6. Yunus Emre' de Gönüllülük; Yunus **'Gönül bana yoldaş'** olmalı ki yaptıklarından yararlanayım demek istemektedir. Bu düşünce ve görüşü gönüllülük kavramının önemini açık ve seçik olarak ortaya koymaktadır.

7. Yunus Emre' de Gizlilik: Yunus Emre '

Halimize haldaş ol,

Sırrımıza sırdaş ol!

Demekle, gizlilik ilkesini veciz bir biçimde ifade etmektedir. Bize düşen ise buna uymaktır.

8. Yunus Emre' de Yüzleştirme: Yunus'a göre esas olan insanın kendini bilmesidir. Tıpkı **'İlim kendin bilmektir'** deyişinde olduğu gibi. Gösteriştenden uzak, doğal yapıyı sergilemektir. Bir diğer ifadeyle tutarlı davranmaktır.

9. Yunus Emre' de Anı Yaşama/Şimdi ve Burada: ilkesini Yunus'un şu dizeleriyle açıklamak mümkündür.

Ne varlığa sevinirim,

Ne yokluğa yerinirim

Çünkü Yunus Ne geçmişten ne de gelecekte yakınmaktadır. O Hak ile birlikte olmaktan hoşnuttur. İçinde bulunduğu andan memnun olduğunu bize söylemektedir.

10. Yunus Emre' de İç Görü: 'Elhamdülillah Şiirinde yer alan; dörtlüklerin son satırı incelendiğinde, gerçek anlamda bir bireyin iç görü kazanmış olduğunu görmekteyiz. Özetle kültürümüzü mayalayanlardan olan ünlü düşünür, şair ve büyüğümüzün bizlere örnek olacak bir

düzeyde iç görüye sahip olduğunu önemle belirtmekte yarar vardır. Sonuç olarak; Yunus Emre, günümüzün psikolojik danışmanı sayılabilir.

KAYNAKÇA

- Akdoğan, R. ve Türküm S. A. (2014). *Psikolojik yardım sürecinde terapötik bir hedef olarak içgörü. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(4), 375-388.
- Akkoyun, F. (1993). "Saygı kavramına transaksyonel analiz (TA) açısından bakış." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(4), 16-22.
- Altınbaş, K., Gülöksüz, S., Özçetinkaya, S., ve Oral, E. T. (2010). "Empatinin biyolojik yönleri." *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(1), 15-25.
- Aycın, H. (2020). *Yunus Emre*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Voltan-Acar, N. (2020). *Yeniden Terapötik İletişim* (17. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Barrett-Lennard, G. T. (1981). "The empathy cycle: Refinement of a nuclear concept." *Journal of Counseling Psychology*, 28(2), 91-100.
- Bond, Tim. (2021). *Psikolojik danışmanlıkta etik ve yasal konular* (4. Baskı) (B. Yeşilyaprak, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Corey, G. (1990). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of group counseling*. Boston: Cengage Learning.
- Coşgun, M. (2012). "Popüler kültür ve tüketim toplumu." *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 1(1), 837-850.
- Demirel, Ö. (2002). *Eğitimde program geliştirme*. Ankara: Pegem.
- Dinç, M. (2014). "Gestalt ve bilişsel davranışçı terapidaki şimdi ve burada ilkesindeki benzerlik ve farklılıklar." *Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(3), 126-127.
- Dryden, W. (2004). *Rational emotive behavioural approach to therapeutic change*. New York: Sage Publication.
- Ellis, A. (1959). "Requisite conditions for basic personality change." *Journal of Consulting Psychology*, 23(6), 538.

- Geçtan, E. (1982). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*. Ankara: Maya Matbaacılık.
- Gladding, S. T. (2019). *Psikolojik danışma – kapsamlı bir meslek* (N. V. Acar, Çev.). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Goldstein, A. P., ve Michaels, G. Y. (1985). *Empathy: development, training, and consequences*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Hackney, H. ve Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: psikolojik yardım süreci el kitabı* (T. Ergene & S. Aydemir Sevim, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- İkiz, E. (2006). *Danışma becerileri eğitiminin danışmanların empatik eğilim, empatik beceri ve tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Kaplan, K. (2018). "Yunus Emre'nin şiirlerinde insan ve doğa." *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(1), 155-166.
- Karacoşkun, M. D. (2011). "Yunus emre'nin tarifiyle kibirli kişilik psikolojisi." *Somuncu Baba*, 123, 58-60.
- Karadağ, M. (1991). "Yunus emre'de insan sevgisinin boyutları." *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakülteleri Dergisi*, 6(2), 113-123.
- Karahan, F. ve Sardoğan, M. (2020). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramlar* (5. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, A. (2019). *İnsan ilişkileri ve iletişim* (14. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Koçak, R. ve Gökler, R. (2008). *Varoluşsal yaklaşımda psikolojik danışma ve gruba uygulanışı*. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 91-107.
- Kudret, C. (1985). *Halk şiirinde üç büyükler 1 yunus emre* (3. Baskı). İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Murdock, N. L. (2004). *Theories of counseling and psychotherapy: A case approach*. New Zealand: Pearson Education.
- Özçelik, M. (2013). *Bişim yunus*. İstanbul: Nar Yayınları.
- Öztelli, C. (2003). *Yunus emre*. İstanbul: Özgür Yayınları.

- Sertoğlu, M. (1984). *Yunus emre divanı ve açıklamaları*. İstanbul: Sağlam Yayınevi.
- Sevgi, A. (2012). “Yunus Emre’de insan sevgisinin evrensel niteliği üzerine.” *Turkish Studies*, 7(1), 99-103.
- Şimşek, F. Z. (2019). *Manevi danışmanlık ilkeleri bağlamında Mevlana ve Yunus Emre düşüncesinin değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Taştan, E. K. (2019). *Yunus Emre’de İnsan Algısı*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi.
- Tatçı, M. (1990). *Yunus Emre divanı ve risaletün-nushıyye*. İstanbul: Sahhaflar Kitap Sarayı.
- Turan, B. (2016). *Sevgi ve aşk çağlayanı Yunus Emre*. İstanbul: Halk Kitabevi.
- Türk Dil Kurumu. (1992). *Türkçe Sözlük* (Cilt I ve II). Ankara: Milliyet Yayınları
- Türkmen M. (2016). *Bireyle psikolojik danışma araştırmaları* (3. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Günay, U. ve Horata, O. (1994). *Yunus Emre risaletü’n-nushıyye*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- Wubbolding, R. E., Brickell, J., Imhof, L., Kim, R. I. Z., Lojk, L., ve Al-Rashidi, B. (2004). “Reality therapy: A global perspective.” *International Journal for the advancement of counselling*, 26(3), 219-228.
- Yalom, I. (2002). *Bağışlanan terapi*. İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- Young, M. E. (2019). *Yardım Sanatını Öğrenme: Temel Yardım Becerileri ve Teknikleri* (F. Bacanlı ve G. Yüksel, Çev.). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.