

BEKTAŞI FIKRALARININ MİZAH ANLAYIŞI VE İŞLEVİ BAĞLAMINDA BİREYSEL VE TOPLUMSAL RUH SAĞLIĞI

Hikmet YAZICI*

Özet

Fıkralar şekil ve içerik açısından kendine özgü nitelikleri bulunan sözlü kültür ürünleridir. Türk kültürü içinde farklı fıkra tiplerinden söz edilebilir. Bektaşî fıkraları Türk sözlü kültür geleneği içinde önemli bir yere sahiptir. Bu fıkra türü belli bir topluluğu, anlayışı ve davranışı temsil eder. Zaman içinde tüm toplum tarafından benimsenen Bektaşî fıkraları, katılığa karşı hoşgörü anlayışını vurgular. Bektaşî fıkralarının içeriğinde mizah, alay, ikna, tenkit, uyarı ve kıvrak zekâya bağlı bir iğneleme söz konusudur. Zekilik, argo ve hazırcevaplık, mizah yönü güçlü Bektaşî fıkralarının ortaya çıkmasına yol açmıştır. Yumuşak bir üslubu içeren mizah gülmeye yol açarak kişisel ya da kişiler arası gerginliği azaltır. Mizahi gülme durumlarını açıklayan farklı kuramlar geliştirilmiştir. Bu kuramlar mizahın psikolojik işlevlerine vurgu yapar. Psikolojik perspektiften değerlendirildiğinde mizahın bilişsel, duygusal ve sosyal yararları vardır. Mizah, stresli yaşam olaylarının duygusal sonuçları üzerinde etkilidir. Mizah duygusu ile psikolojik işlev arasında güçlü bir ilişki vardır. Bu çalışmada Türk sözlü kültürünün önemli öğelerinden biri olan Bektaşî fıkralarının mizah anlayışı ve işlevi bağlamında, bireysel ve toplumsal ruh sağlığı konusu irdelenmektedir. Bu kapsamda Bektaşî fıkraları ile farklı şekillerde sergilenen mizah tarzları arasında bağ kurularak, Bektaşî fıkralarındaki mizahın ruh sağlığı üzerindeki etkileri ele alınmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bektaşî fıkraları, mizah, ruh sağlığı

PERSONAL AND INTERPERSONAL MENTAL HEALTH BASED ON THE CONTEXT OF HUMOUR AND FUNCTION OF BEKTASHI ANECDOTES

Abstract

Jokes are outputs of oral culture tradition which have their own features regarding the form and content. There are different types of jokes in Turkish culture. Bektashi anecdotes have their unique place in Turkish oral culture tradition. This type of anecdotes represent a certain community, its understanding and behaviour. The Bektashi jokes which have been embraced by the whole community in the course of time put emphasis on tolerance as opposed to rigour. In the content of Bektashi anecdotes there are humour, derision, persuasion, criticism, warning and digging based on keen intelligence. Cleverness, slang and riposte have engendered vibrant humorous Bektashi anecdotes. Humour involving easy wording engen-

* Doç. Dr., Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, Trabzon/Türkiye, yazicihikmet@yahoo.com

ders laughing and lowers personal or interpersonal tension. Different theories have been developed to interpret the state of humorous laughing. These theories make emphasis on psychological functions of humour. Humour has cognitive, affective and social benefits, considering it from a psychological point of view. Humour is effective on the emotional results of stressful events. There is a strong association between sense of humour and its psychological function. In this study, personal and interpersonal mental health based on the context of humour and function of Bektashi anecdotes which are one of the unique components of Turkish oral culture tradition is explicated. In this context, associating Bektashi anecdotes with other types of humour at present, effects of humour in Bektashi anecdotes on mental health are discussed.

Keywords: Bektashi anecdotes, humor, psychological health

1. Giriş

Kültürün kuşaklar arasında aktarılması sürecinde aksayan yanlara işaret edilmesi, toplumun sağlıklı bir şekilde kendine çeki-düzen vererek devamını sağlamasına etki eder. Bu anlamda sözlü kültür metinleri ve fıkralar, kültürel, sosyal ve psikolojik anlamda pek çok ihtiyacı karşılayacak bir niteliğe sahiptir. Kültür bilimlerinde olgu ve kavramların işlevini anlamak ve araştırmak, kuramsal temellerini Branislav Malinowski'nin attığı son derece önemli bir yaklaşımdır. Bu bağlamda kültürel olguların işlevleri hakkında yapılacak açıklamalarda, psikolojik yaklaşımlardan yararlanmak bir zorunluluk gibi gözükmemektedir. Benzer şekilde, psikolojik değişkenleri tanımlarken ya da tahmin ederken kültürel öğeleri dikkate almak da giderek kabul gören bir anlayış haline gelmektedir.

Antropolojinin psikolojik doğası kültürel araştırmalarda dikkate alınması gereken bir husustur. Bu bağlamda psikolojik fenomenden kültürel olanı ayırlamaz. Çünkü etnologlar ve psikologlar aynı veri türlerini kullanırlar. Her iki bilim de bireylerin davranışlarını gözlemler ancak her biri verileri farklı amaçlar için, farklı işlemlerle çözümler. Örneğin, bir "yaşam öyküsü görüşmesi", bir klinik psikolog ya da bir antropolog tarafından yürütüldüğünde benzer bilgiler ortaya çıkabilir. Antropolog bilgiyi bir toplumdaki tipik yaşam döngüsünü, evliliği veya meslek seçimini etkileyen sosyal faktörleri anlamak için kullanırken psikolog aynı bilgiyi kişilik hakkında çıkarımlar yapmak, başa çıkma becerilerini tanımlamak ya da öğrenmeyi etkileyen faktörleri anlamak için kullanabilir.

İnsan yaşantısını anlamayla ilgili yapılan tüm işlemlerde psikolojik ve antropolojik incelemeler arasında farklılıklar gözlenebilir. İnsan davranışlarının nedenselliği konusundaki farklı yaklaşımlar, bunun temel gerekçelerinden biri olabilir. Dav-

ranışın her bir yönü, iklimden hormon düzeylerine kadar bir yığın kültürel ve kültürel olmayan faktörlerden etkilenir. Tüm bu “etkiler”, bireyin bütünleşmiş yaşantısını ve yaşantıdan akıp gelen amaçlı davranışı meydana getirmek için bir araya gelir. Antropoloji psikolojiyle ilişkilidir. Çünkü antropoloji farklı derecelerde farkında oluşturma sahip olanlarla, oldukça ayrı kişiliklere sahip olanlar tarafından sürdürülen sosyal bir girişimdir. Bu çerçevede antropolojinin ürünleri olan etnografik verilerin incelenmesinde ve yorumlanmasında bireysel farklılıkların oynadığı rol son derece açıktır. Güdülenme, zekâ, öğrenme biçimleri, ilgi gibi unsurlar en önemli bireysel farklılıklardır. Bireysel farklılıklar, temellendirilmeye çalışılan çıkarımların üstünde etkili olan psikolojik değişkenleri belirleyen temel özelliklerdir (Bock, 2001: 21).

Kültürel yapı ile ilişkilendirilen ve bireysel farklılıklar bağlamında etkileri farklı şekillerde gözlenen unsurlardan biri fıkralardır. Türk dünyası sözlü kültür geleneği içerisinde Alevi/Bektaşî inanç geleneği bağlamında üretilmiş metinler, özellikle mizah anlayışı ve fıkralar, Türk kültür havzasının tamamında hoşgörü, eleştiri ve diğergamlığın informal eğitim süreci ve araçları ile yayılması yoluyla son derece önemli işlevler icra ederler. Bektaşî fıkraları Türk kültür yaşamı içinde, özellikle mizah anlayışları, hoşgörü ve eleştiri özellikleriyle önemli işlevler görmektedir. Bu çalışmada, Bektaşî fıkraları antropolojik bir değerlendirmeden ziyade psikolojik bir perspektifte irdelenmeye çalışılmaktadır. Bu şekilde önemli bir kültürel öge olan Bektaşî fıkralarının bireysel ve toplumsal ruh sağlığı ile ilişkilendirilmesi amaçlanmaktadır.

Edebî Bir Tür Olarak Fıkra

Fıkra sözcüğü Türkçeye Arapçadan geçmiştir. “Fıkra; hikâye çekirdeğini hayattan alınmış bir vak’a veya tam bir fikrin teşkil ettiği kısa ve yoğun anlatımlı, beşeri kuruluşlarla içtimai ve gündelik hayatta ortaya çıkan kötü ve gülünç hadiseleri, çarpıklıkları, zıddiyetleri, eski ve yeni arasındaki çatışmaları, sağduyuya dayalı ince bir mizah; hikmetli bir söz; keskin bir istihza yoluyla yansıtan, umumiyetle bir fıkra tipine bağlı olarak nesir diliyle yaratılmış, sözlü edebiyatın müstakil şekillerinden ibaret yaygın epik-dram türündeki realist hikâyelerden her birine verilen isimdir.” (Yıldırım, 1999: 3). Zamanın ve mekânın belirsiz olduğu fıkraların şahıs kadrosunda yer alan insanlar 1) Müspet, 2) Menfi, 3) Dinleyici-seyirci tip veya grupları temsil ederler (Yıldırım, 1999: 9). Amaç bakımından sözlü edebiyatın diğer mizahi şekilleriyle birleşen fıkralar açık sade ve anlaşılır bir dile sahiptir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde fıkra sözlü edebiyat ürünleri arasında halk mizahını temsil eden en tipik estetik yapıdır (Yıldırım, 1999: 8-11).

Türk kültüründe farklı fıkra tipleri vardır. Bu fıkra tipleri bütün bir ulusça bilinen ve sevilen milli tipler ve belli bir bölgede tanınan ve sevilen mahalli tipler olarak ikiye ayrılabilir (Oğuz vd., 2010: 199). Fıkra tipleri üzerine çalışmalar yapan Saim Sakaoğlu, fıkra tiplerini üç grupta değerlendirmiştir:

1. Türkçe konuşulan bütün ülkelerde bilinen tipler: Nasreddin Hoca.
2. Sadece bir iki Türk ülkesinde bilinen tipler: İncili Çavuş (Türkiye Türkleri), Esen Pulat (Türkmenler), Ahmet Akay (Kırım Türkleri).
3. Sadece çok dar bir bölgede bilinen tipler: Tayyip Ağa (Konya) (Sakaoğlu 1992: 27).

Dursun Yıldırım da benzeri bir tasnif ortaya koyarak Türkçenin konuşulduğu coğrafyada Nasreddin Hoca; Türk boyları arasında İncili Çavuş, Bekri Mustafa, Kemine, Esenpulat, Ahmet Akay; Türk boyları arasında halkın veya zümrelerin ortak unsurlarının birleştirilmesinden doğan tipler arasında ise Aldarköse ve Bektaşî gibi fıkra tiplerinden bahsetmiştir (Yıldırım, 1999: 26-30).

Bektaşîlik Anadolu ve Rumeli’de etkili olmuş bir tarikattır. Bu tarikatın Türk kültürü ve sosyal yaşamı içinde özgün bir yeri vardır. Bektaşîlik halk arasında da popülerdir ve bu popülerliğin iki önemli nedeni vardır. Bunlar; Bektaşî’nin saz eşliğindeki Bektaşî şiiri ve sosyal hayatta hoşgörüyü temsil eden Bektaşî fıkralarıdır (Özcan, 2002: 141-148).

Bektaşî fıkraları Bektaşî kültürü içinde oluşan fıkralardır. Bektaşî fıkraları, Türk toplumunda **dini** inanç ve anlayışlarıyla ve buna bağlı olarak dünya görüşleriyle, düşünce ve davranışlarıyla Sünnilerden farklı bir grubu temsil ederler. Bektaşî tipinin şekillenmesi, birey olarak topluma karışması, bir grubu oluşturan bireylerin ortak özelliklerinin belli bir yapı içinde yoğunlaşması ve tipleşmesiyle ilişkilidir. Ortaya çıkan tipin fiziksel ve ruhsal yapıya karışması ve sanki yaşamış bir kimliğe dönüşmesi, bu ortak anlayışın sonucudur (Boratav, 1970: 4-5). Bektaşî fıkra tipi Bekri Mustafa, İncili Çavuş ve Temel gibi Nasrettin Hoca’dan etkilenmiştir. Bir bakıma Nasrettin Hoca bu fıkra tiplerinin bileşkesidir (Özdemir, 2010: 27-40). Bektaşî fıkralarındaki gülme durumları yerel ve evrensel niteliklere sahiptir. Bu fıkralarda gülmeye neden olan pek çok şey uyumsuzluktan kaynaklanmaktadır. Bazı fıkralarda hem Bektaşî tipinin hem de dinleyicinin rahatlatma duygularının gülmeye zemin hazırladığını söylemek de mümkündür (Şahin, 2010: 255-268). Bektaşî fıkralarında belli tipler vardır. Burada vurgulanan tipler bir ferdin kişiliğinde teşekkül etmeyen, taassuba ve katılığa karşı hoşgörüyü temsil eden tiplerdir. Bektaşî fıkralarının mantığında mizah, alaylı ikna, tenkit, uyarı ve kıvrak zekâyâ dayalı bir iğneleme söz konusudur. Argonun alaya alma işleviyle zeki, nükteli ve hazır cevap olan Bektaşî’nin bu özelliği bir araya gelince mizah yönü güçlü fıkralar ortaya çıkmıştır (Özcan, 2004:549-558).

Mizah

Mizah, kendine güvenenlerin karşı tarafa söylemek istediklerini usturuplu Şekilde söyledikleri sözlerdir. Mizah, espri ve ironide ortak nokta "gülme" olmakla birlikte, mizahta daha yumuşak bir üslup vardır. KabalaŐmadan gülmeyi sağlaması, mizahın ironiden farkıdır. "Mizah, kişiler arası gerginliği ve durgunluğu ortadan kaldırarak oluşan boŐluĐu sanal bir gülme gazı ile dolduran ve farklı bakış açısıyla olaylara bakmayı sağlayan bir hayat iksiridir." (Kılınç, 2008). Başka bir bakış açısıyla İngilizcede vücut ısısı ve nemi anlamına gelen; vücuttaki salgıları sembolize eden mizah, gülme eylemiyle insan vücudunda fizyolojik olarak meydana gelen deĐiŐikliklerdir (Eker, 2003: 67).

İnsanlar birçok nedene bağlı olarak glebilirler. Mizah bu nedenlerden biridir. Morreall (1997: 4) mizahi gülme durumlarını; 1) Fıkra dinleme, 2) Birisinin bir fıkrayı mahvettiğini duyma, 3) Bir fıkrayı anlamayan birine gülme, 4) Birisini garip giysiler içinde görme, 5) Bir rnek giyinmiŐ eriŐkin ikizlere rastlama, 6) Birisinin bir başka kişinin taklidini yaptığını görme, 7) Saçma sapan bbrlenmeler, 8) Usturupta hakaretlere kulak misafiri olma, 9) l uyaklar ya da aynı cmlle içinde çok fazla ses benzeŐmesi duyma, 10) Ses ya da hece karışması ve cinaslara kulak misafiri olma, 11) Bir ocuğun büyüklere özgü bir ifadeyi yerli yerinde kullandığını duyma, 12) Yalnızca aptal bir hava içinde olma ve yerli yersiz her Şeye gülme" Őeklinde sınıflandırmıŐtır. Mizah ve eleŐtiren düşünce, yaşam sorunlarının zmne ve dahası yaŐamın sınırlarına ulaŐmayı sağlar. Ayrıca bireysel ve toplumsal sorunlara yaratıcılığın uyarılması sonucunda herkesçe kabul edilebilir zmler üretilmesini sağlar (zdemir, 2010: 30).

Mizahın açık ve kapalı işlevleri vardır. Mizahın temel ögelerinden biri olan gülme; sosyal, siyasal, kültürel, cinsel ve ekonomik baskı altında bulunan fiziki gücünün ve dayanağının kalmadığını hisseden insan ve toplumların baŐvurduĐu en etkili gizli yoldur. Mizahın açık yönünü oluşturan gülme, eğlenme ve hoşgörü; onun, problemleri ortaya koyma, dikkati çekme, itiraz, kabullenmeme ve hatta baŐkaldırı/ protesto gibi kapalı/gizli iŐlevlerinin daha rahat ve kolaylıkla harekete geçirilmesini sağlamaktadır (Eker, 2003: 72-73).

Mizahla ilgili farklı kuramlar geliştirilmiştir. stnlk kuramları bunlardan biridir. Bu kuram en eski ve belki de an yaygın mizah kuramıdır. Gülmenin diğer insanlar üzerindeki üstünlük duygularının bir ifadesi olduğu görüŐüne dayanır. Türkmen (1996: 265) stnlk duygusunu daha önceki durumdan daha iyi olmanın psikolojik durumu olarak tanımlar. Bu yaklaŐıma göre diğer insanların aptalca hareketleri ile dalga geçmek, onlarla alay etmek ve bunlara bağlı olarak gülme, üstünlük ilkesine göre mizahın temelini oluŐturur (Keith-Spiegel, 1972: 4-34). Mizahla ilgili uyumsuzluk kuramları, beklenen ve karŐılaŐılan durumlar arasındaki farklı-

lıklara vurgu yapar. İnsanlar beklentilerine uygun bir sonuçla karşılaşmadıklarında şaşkınlık yaşarlar. Beklenmeyen bu durum bireylerin gülmesine yol açar. Bu kurama göre bireyin yaşadığı haz, insanlara karşı yaşadığı üstünlük duygusundan çok başlangıçta ciddi görünen bir duruma başka bir açıdan baktığında hiç de ilk algıladığı gibi bir durum olmadığını anlamasına bağlıdır. İki algılama biçimi arasındaki fark ve beklentilerin karşılanmaması, genelde gülmenin eşlik ettiği haz duygusunun ortaya çıkmasına yol açar (Martin, 1998: 15-62). Üstünlük kuramı gülmeyle ilgili duygular, uyumsuzluk kuramı, gülmeye neden olan nesne ve düşünceler üzerinde dururken rahatlama kuramı, gülmenin yol açtığı fiziksel rahatlık üzerinde durur. Rahatlama kuramına göre, bireyler yaşadıkları baskıdan kurtulmak için farklı davranışlar denerler. Taşlamayla, öykünmeyle ya da soytarılık yaparak içinde yaşadıkları sıkıntıdan kurtulmaya çalışırlar.

Bireylerin farklı mizah tarzları vardır. Bu tarzların bir kısmı uyumlu bir kısmı ise uyumsuzdur. Kendini geliştirici mizah, uyumlu mizah tarzlarından biridir. Bu mizah tarzı bireylerin gerilimli durumlarla başa çıkmalarına, sorunlarıyla ilgili bakış açılarını değiştirmelerine ve olumsuz duygularını azaltmalarına yol açar. Bu, başkalarıyla paylaşılması gerekmeyen, bireysel algılamalarla ilişkili mizah tarzını ifade eder (Kuiper vd, 1993: 81-96). Bu mizah tarzı, olumsuz duygulanım durumlarıyla ters ilişki sergiler. Yani kendini geliştirici mizahın artışına bağlı olarak olumsuz duygu durumlarının azalması söz konusu olur. Katılımcı mizah diğer uyumlu tarzdır. Bu tarzda kişi kendi ihtiyaçlarını göz ardı etmeden başkaları üzerinde odaklanır. Birey katılımcı tarz ile kendisiyle ve diğerleriyle kurduğu etkili ilişkileri geliştirmek için mizahi kullanır. Bu mizah tarzına sahip olanlar, komik şeyler söyleme başkalarını güldürme, eğlendirici şakalar yapma, ilişkileri kolaylaştırma ve gerilimleri azaltma eğilimleri içindedir (Martin vd., 2003: 48-75). Katılımcı mizah diğerlerine hoşgörüyle yaklaşmayı vurgulayan, kabul edici, onay verici ve bağlılığı geliştirici bir tarzdır. Bu mizah tarzına sahip olanlar dışa dönük, şen, benlik saygısı yüksek, doyumlu kişilerdir.

Uyumsuz tarzlardan ilki saldırgan mizahtır. Saldırgan mizah bireyin üstünlük ve haz duyguları kapsamında, kişisel ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla başkaları hakkında sosyal açıdan uygun olmayan bir tarz kullanmayı ifade eder. Bu mizah tarzı aşağılamayı, alay etmeyi, dalga geçmeyi, yermeyi ve küçük düşürmeyi kapsar. Alay etme ve başkalarının davranışlarını kendi çıkarlarına uygun şekilde kontrol etme çabaları da saldırgan mizahın öğelerindedir. Bu mizah tarzı, öfke ve düşmanlık duygularını tetikleyici nitelik taşır. Kendini yıkıcı mizah diğer uyumsuz tarzdır. Bu mizah tarzı aynı zamanda arka planda yer alan sorunları saklamak amacıyla kullanılan bir savunma biçimidir. Sorunlarla etkili şekilde başa çıkmak yerine, bu mizah tarzı kullanılarak kaçınma yoluna gidilir. Bu mizah tarzını kullananlar, her ne kadar esprili

ve eğlenceli görünseler de mizahı kullanmalarının altında düşük benlik algısı, kaçış ya da duygusal ihtiyacın yattığı düşünülür.

İnsanlar mizahı kullanarak diğer insanlarla etkileşimlerini farklı amaç ve yollarla sürdürürler. Bu anlamda mizahın kişiler arası ilişkilerde birçok işlevi vardır. Mizah bazen kişiler arası bağlılığı ve etkileşimi artırır bazen ise insanların zor durumda kalmalarına, aşağılanmalarına yol açar.

Bazı mizah türleri psikolojik iyi olma (kendini iyi hissetme) ile olumlu bir ilişki içinde olabilir. Bu mizah tarzları kişiler arası ilişkilerin güçlendirilmesinde, stresle başa çıkmada ve duyguları dengelemede önemli işlevlere sahiptir. Örneğin katılımcı mizah tarzı bunlardan bir tanesidir. Bu mizah tarzı güzel şeyler söylemeyi, şaka yapmayı ve spontan espriler yapmayı içerir. Bireyler bu şekilde başkalarını eğlendirme ilişkileri kolaylaştırma ve kişiler arası ilişkilerdeki gerilimleri azaltma yoluna giderler.

Dünyanın pek çok yerindeki kültürlerde mizahın psikolojik ve fiziksel sağlığa faydalı olduğu, kişiler arası ilişkileri geliştirdiği, gerginliği azalttığı ve bunların toplamında bireylerin yaşam kalitesine katkı sağladığı düşünülür. Bu düşünce doğrultusunda mizah duygusu, uygun bir kişilik özelliği olarak kabul edilir. Mizah, olay ve durumların eğlenceli yanlarını görme becerisidir. Bu bağlamda mizahın psikolojik yararları vardır. Mizah, stresi ve kaygıyı azaltır, kişiler arası ilişkileri güçlendirir, benlik saygısını yükseltir ve iletişim kurmaya yardım eder (Aydın, 2005:1-6).

Psikolojik bir perspektiften bakıldığında mizah dört bileşen ile ifade edilebilir; 1) sosyal bir içerik 2) Bilişsel-algısal bir süreç, 3) Duygusal bir tepki, 4) Gülmenin sesli ve davranışsal ifadesi (Martin, 2007: 5). Mizah, temelde toplumsal bir olgudur. Hemen her sosyal durumda ortaya çıkabilir. İnsanlarla etkileşime girmede kullanılan eğlenceli bir yoldur. Sosyal bir yapı içinde gerçekleştiği için önemli bir bilişsel süreç olarak da tanımlanabilir. Mizahın üretilebilmesi için bireyin çevreden ya da bellekten gelen bir bilgi yapılandırma sürecine sahip olması gerekir. Mizah sadece entelektüel düzeyde bilişsel bir tepki değil, aynı zamanda farklı düzeylerde hoş gidici duygusal tepkilerin ortaya çıkmasına da yol açan bir durumdur. Bu bağlamda mizahın psikolojik işlevleri ve insan psikolojisi üzerindeki etkileri dikkate alınır.

Ruh Sağlığı

Psikoloji, genelde davranışın bilimsel incelenmesi olarak tanımlanır. Davranış kavramı oldukça geniştir. Bu kavram gözlenen tüm eylemleri (konuşma, sosyal etkileşim vb.) gözlenmesi daha güç olan düşünce, duygu ve tutumları ve biyolojik mekanizmaları kapsar. Psikoloji son derece geniş bir disiplindir ve davranışın bilişsel, sosyal, biyolojik, gelişimsel, klinik gibi yönlerine odaklanan alt disiplinleri vardır. Mizah tüm bu alanlarla ilişkilidir. Psikologlar kendilerini davranış hakkında hipotez

geliştiren ve bunları test eden kişiler olarak algırlarlar. Bu kapsamdan bakıldığında mizahın bazı psikolojik işlevleri vardır. Bunlar: 1) Neşeli olma duygusunun bilişsel ve sosyal yararları, 2) Mizahı sosyal iletişim ve etkilenme için kullanma, 3) Gerilimi azaltma ve stresle başa çıkmadır (Martin, 2007: 15).

Psikologların psikopatoloji ve işlevsizlikler gibi ciddi konulara odaklanma davranışlarının son yıllarda azalmaya başlaması, “pozitif psikoloji” gibi insanın güçlü yanlarının ve pozitif duygularının çalışmasına yol açmıştır. Pozitif neşe duygusuna eşlik eden mizah, kaygı, depresyon ve korku durumlarının değişmesine katkı sağlar (Martin 2007: 19). Mizahın farklı durumlarda stresli yaşam olaylarının duygusal sonuçlarını değiştirebileceği görülmüştür. Gerilim/sıkıntı ile negatif yönde bir ilişki içinde olan mizah mizah yaşanan stresi düzenleyen bir kolaylaştırıcıdır (Lefcourt, 2007: 185). Bu sonuçlar olumsuz duygulanım durumlarında mizah becerisinin azaldığını ve mizah gücü yüksek olan bireylerin kendi davranışlarını kontrolde daha etkili olduklarını göstermektedir.

Mizah duygusunun azalması ile psikolojik uyumsuzluk arasında ilişki vardır. Örneğin hastanede yapılan konsültasyon sonucunda, intihar girişimleri olduğu belirlenen ve hastanede yatarak tedavi gören bireylerde, yüksek düzeyde anhedoni, korku, huzursuzluk ve keyifsizlik görülürken, anlamlı düzeyde mizah yetisi kaybı saptanmıştır (Karamustafaoğlu vd., 2010: 151). Üniversitede okuyan 400 öğrenci üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada düşük mizah duygusuna sahip olan erkek öğrencilerin daha fazla sağlık sorunu yaşadıkları, yüksek mizah duygusuna sahip olan kızların ise daha olumlu sağlık yaşantıları sergiledikleri tespit edilmiştir (Aydın, 1993: 313). Kendini geliştirici mizah, öz saygı gibi duygusal iyi olma değişkenleriyle, iyimserlikle ve neşeli olmayla olumlu yönde; depresyon, anksiyete, ruminasyon, algılanan stres ve nevrozizm ile olumsuz yönde ilişkilidir. Katılımcı mizah bazı durumlarda duygusal iyi olma ile olumsuz yönde ilişkili iken yakınlık, ilişki memnuniyeti, sosyal destek, kişiler arası rekâbet, güvenli bağlanma ve dışadönüklükle olumlu yönde ilişkilidir (Vernon vd, 2009: 130-137). Genel olarak bakıldığında mizah düşük düzeydeki psikolojik belirtilerle de olumlu yönde ilişki sergilemektedir (Riulli ve Savicki, 2010: 97-113).

Mizahın ruhsal bozuklukları tedavi etme amacıyla düzenlenen psikoterapi uygulamaları içinde kullanılıp kullanılmayacağı tartışılmaktadır. Bazı kuramcılar ısrarla mizahın bu sürecin önemli bir parçası olması gerektiğini savunurlar. Bu bağlamda psikolojik yardım uzmanlarının ince bir mizah anlayışına sahip olmaları beklenir. Psikanalizden davranışçılığa farklı terapi okulları mizah unsurları üzerinde durmakta ve özellikle terapötik atmosferin oluşturulmasında, terapötik ilişkide ve terapötik sonuçlar üzerinde etkileri olduğunu kabul edilmektedirler (Richman, 1996: 560).

Freud 1905'te Őakalar ve Bilinçaltı adlı kitabını yayınlamıŐtır. Kitabında mizahın ayrıntılı bir incelemesini yapmıŐtır. Kelime oyunu ya da diğer zekice mizah tűrlerini "masum" Őakalar olarak ele alsa da onun esas ilgilendiği Őey, Őakayı anlatanın olduğu kadar Őakaya gűlenin de bilinçaltı hakkında ipucu veren, amaçlı Őakalardı. Freud Őakaların saldırganlık ve cinsellik amaçlı olduğunu savunmaktaydı. Freud'un mizah kuramına dayalı olarak yapılan araŐtırmaların sonuçları, insanların çođu zaman cinsellik ve saldırganlık içeren Őakaları daha komik bulduklarını gűstermiŐtir. DűŐmanca Őakalar yaŐanan gerilimi azaltır. Freud'un kuramını dolaylı olarak test eden araŐtırmalar, kahkahanın önemli psikolojik iŐlevlere sahip olduğunu ortaya koymuŐtur (Burger, 2006: 129-133).

İnsancıl psikologlardan Abraham Maslow psikolojik açıdan sağlıklı insanların belli bazı özelliklere sahip olduklarını vurgulamıŐtır. Bunlardan biri de mizah anlayıŐına sahip olmadır. Maslow bu bireylerin mizah anlayıŐlarının felsefi ve dostça olduğunu belirtmiŐtir. Bu bireyler belirli bir kiŐi ya da grupla değil, kendileri de dahil insanların içinde buldukları durumlarla dalga geçerler (Burger, 2006: 439). Akılcı-duygusal-davranıŐçı terapinin öncüsü Albert Ellis çođu pikoterapist gibi uygulamalarında mizaha kapsamlı Őekilde yer vermiŐtir. Ellis bireylerin kendilerine biliŐsel, davranıŐsal ve duygusal olarak zarar verdiklerine inanır. Ona göre mizah bu ű boyut űzerinde de etkilidir. BiliŐsel olarak kullanıldığında katı ve mantıksız dűŐűncelere karŐı i grű kazanmaya yardımcı olur. Duygusal olarak eğlenme ihtiyaını karŐılar. Ellis'e göre, duygusal sorunlar önemli ölçüde kiŐinin kendisini ciddiye almasından ve yaŐamda karŐılaŐtıđı durumlar hakkında bakıŐ açısını ve mizah duygularını kaybetmesinden kaynaklanmaktadır. Mizah bireylerin hiç taviz vermeden korudukları belli dűŐűncelerin anlamsızlığını ortaya koyar ve bireyin kendini daha az ciddiye almasına yardımcı olur. Özellikle abartılı bazı fikirlerle műcadele edebilmek için mizah son derece önemlidir (Corey, 2005: 307). Mizah bir kiŐinin duygusal, biliŐsel ve estetik yanını ifade eder. Bu bağlamda eğlendirici bir durumun gűstergesi olarak kabul edilebilir. NeŐe, tebessűm, gűlme ve kahkaha Őeklinde tepkilerle ortaya konabilir. Mizah bireylerin yaratıcılığını geliŐtirir ve zevk alma becerilerini arttırır (Saper, 1987: 360-367). Komedyenler ile űniversite öğrencileri arasında yapılan karŐılaŐtırmalı bir çalıŐmada komedyenlerin sűzel zekâ puanlarının, mizah űretme becerilerinin, ve farklı mizah tarzları puanlarının öğrencilerinkinden yűksek çıktığı tespit edilmiŐtir (Greengross vd., 2012: 74-82).

Yukarıdaki tartıŐmalardan anlaŐıldıđı gibi mizaha dayalı yaŐantılar pozitif etkilere ve olumlu duygusal durumlara yol açar. Bireyler gűnlűk yaŐamdaki etkileŐimlerinde mizahı farklı biçim ve dűzeylerde kullanırlar. Bu anlamda sosyal etkileŐimlerde kullanılan mizah ű geniŐ kategoride incelenebilir; 1) İnsanların ezberlerinde olan ve bir hazır paket gibi birbirlerine anlattıkları, komik fıkra ve anekdot gibi Őaka-

lar, 2) Sosyal etkileşimler sırasında spontan bir şekilde ortaya çıkan sözel ya da sözel olmayan hoş gidici tepkiler, 3) Kazara ortaya çıkan ya da kasıtlı olmayan mizah biçimleri (Martin, 2007: 12).

Araştırmacılar mizahın farklı türlerde sergilenebileceğini belirtirler. Bu çalışmada Martin (2007:13) tarafından sınıflandırılan mizah türlerinden sekizi bağlamında Bektaşî fıkraları incelenmektedir. Ele alınan mizah türleri: 1) İroni, 2) Hiciv, 3) Saldırgan mizah, 4) Abartma ve küçümseme, 5) Kendini mizah nesnesi olarak gösterme, 6) Alay, 7) Retorik sorular ve 8) Ciddi durumlarda zekice tepkiler vermedir.

Bu çalışmada mizahın insanların ezberlerinde olan komik fıkralarla kullanımının **Bektaşî** fıkraları bağlamında incelenmesi hedeflenmektedir. Bu bölümde mizahın sekiz ayrı sergilenme biçimine bağlı olarak Bektaşî fıkralarından örnekler verilmeye çalışılmaktadır Mizahın sergilenme biçimlerinden ilki “ciddi durumlarda zekice cevaplar verebilmek”tir.

Sultan İkinci Mahmut Devrinde Yeniçeri ocağı kaldırılıp Bektaşî tekkeleri de kapatıldıktan sonra Bektaşî derviş ve babaları epeyi korku geçirerek her biri bir tarafa kaçmış veya gizlenmişlerdi. Padişah bir gün Bahçekapı’da korkmadan çekinmeden dolaşan bir Bektaşî görünce hayret eder. Yanına gelerek

- Baba sizinkilerden her biri bir tarafa savuştu. Sen burada, yalnız başına ne geziyorsun? diye sorunca Bektaşî babası hiç düşünüp tereddüt etmeden şu karşılığı verir:

- Sultanım beni damızlık bıraktılar.

Bu hazır cevaplıktan pek memnun kalan padişah, babaya hiçbir şey yapmadan yanından ayrılır (Yıldırım, 1999: 247).

Bu fıkrada mizah daha çok bilişsel boyutta kullanılmaktadır. Bu şekilde kullanıldığında, mizah katı düşüncelere sahip olan bireylere yeni fikirler konusunda iç gözü kazandırabilir (Corey, 2005: 307). Bu fıkrada katı düşünce ve tutumlara sahip olan İkinci Mahmut’tur. Bu düşünce yapısı, kişilere dönük genelleme yapma, onları kategorik hale getirme, seçici algılama, abartma ve küçümseme gibi sonuçlara yol açabilir. İşlevsel olmayan bu düşünce yapısına bağlı olarak olumsuz duygusal ve davranışsal sonuçlar yaşanabilir. Bektaşî bu fıkrada vermiş olduğu tepkiyle karşısındakine iç gözü kazandırarak daha uygun bir değerlendirme yapılmasına yol açabilmektedir.

Bireyler bazen kendilerini “mizah nesnesi” haline getirerek sosyal etkileşimi arttırmırlar. Bu şekilde kişiler arası ilişkilerde ortaya çıkan stres kaynaklarını azaltırlar.

Bir Ramazan akşamı, kibarların birinin konağında iftar varmış. Davetlilerden zayıf, cılız imamın biri top atılıp oruç bozulduktan ve karşısında oturan iki şişman Bektaşî babasını hayret ve ibretle süzdükten sonra.

- Dünyanızda orucu yer, rakıyı içer, namazı geçer, şişmanlarsınız. Yarın ahrette bu kocaman gövdelerin nasıl yanacağını düşünüyorum, deyince babalardan yaşlıcası:

- İmamın, düşündüğün şeye bak. Biz dünyada yer içer yaşarız. Cehennemlik oluruz. Yarın ahrette zebâniler bizi tuttıkları gibi ateşe atarlar. Hâlbuki fazla şişman olduğumuzdan ateş “puf” diye söner. Zebâniler “Aman ateş söndü getirin kuruları.” diye bağışırlar. O zaman sizin gibi kuruları getirip altına koyarlar. Kuru olduğunuzdan derhal alev alırsınız. Hocam, böylece sizin nârınıza biz de yanarız demiş (Yıldırım, 1999: 102).

Bireyler kendilerini mizah nesnesi yerine koyarak yaşanabilecek olası çatışmaları önleyebilirler. Bu durum kişinin kendilik şema ve algılarıyla ilgilidir. Kendini mizah nesnesi haline getirenler, kendilik algısı olumlu olan kişilerdir. Kişiler arası ilişkilerde duyarlı olan bu kişilerin kendini gerçekleştirme eğilimleri güçlüdür (Tan, 1992: 82-83). Bu fıkrada Bektaşî kendini mizah nesnesi yerine koyarak hem yaşanabilecek olası çatışmayı önlemekte hem de karşısındakinin çarpık düşünce yapılarını yansıtmaya dönük mesajlar vermektedir. Bu durumda birey bir bakıma ayna işlevi görerek karşı tarafın duygu ve düşüncelerinin niteliğini yansıtmaktadır.

Bireyler kişiler arası ilişkilerde mizahı bir “saldırı” unsuru olarak da kullanırlar. Bu şekilde mizah aracılığıyla karşıdakini psikolojik olarak olumsuz yönde etkilemeye çalışırlar. Bir mizah türü olarak da bilinen saldırgan mizah anlayışına Bektaşî fıkralarında da rastlamak mümkündür.

Bektaşî'nin biri, Ramazan günü bir köşeye çekilip kendi kendine demleniyormuş. Öteden gayet çirkin, çopur yüzlü, suratsız bir herif gelir yanına oturur. Bektaşî aldırmayarak keyfine bakar. Beriki:

- Allah'tan utanmadan, bu koca sakalınla, mübarek günde günah işlemekten korkmuyorsun! Gibi birtakım münasebetsiz saçmalarla zavallıyı rahatsız edince Bektaşî'nin sabrı tükenip hiddetle:

- Behey herif! Aynayı al da bir kere şu suratına bak! Sahip çıktığın Allah, seni ne hale koymuş! der (Yıldırım, 1999: 82).

Bu fıkrada Bektaşî davranışlarına yapılan eleştiriyi karşıdakinin fiziksel görünüşüyle ilgili saldırgan mizah tepkisi vererek karşılamaya çalışmaktadır. Mizahın saldırganlıkla ilgili öfkeyi azalttığı konusunda Freud'un önemli iddiaları vardır. Ancak ilk bakışta çok şaşırtıcı görünse de saldırgan mizaha maruz kalan bireylerin düşmanca tavırlarında bir azalma olduğuna dönük araştırma bulguları da vardır (Burger, 2006: 132-133). Bu tür bulgular Freud'un saldırgan mizahın, karşıdaki bireyin saldırganlığını azalttığına ilişkin kestirimini destekleyici niteliktedir. Yukarıdaki fıkrada Bektaşî kendine yönelen eleştirel ve saldırgan tutumları, saldırgan mizah anlayışıyla çözüme yoluna gitmiştir.

Alay etme, aşağılama, küçük düşürme, eleştirme, sövme gibi amaçlarla oluşturulan edebî metinler, mizah unsuru taşırlar (Aytaç, 2011: 75-86). Bu tutumlardan özellikle "alay etmeye" Bektaşî fıkralarında sıklıkla rastlanır.

Bektaşî'nin birine sormuşlar: "Dünya neden böyle inişli yokuşlu, dağlı taşlı, sarplı kayalıdır, düpdüz değildir?" demişler. Bektaşî'de "Be yâhu, altı günde yaratılan dünya işte bu kadar olur." demiş (Yıldırım, 1999: 88).

Yukarıdaki fıkrada Bektaşî alay etme ile memnuniyetsizliğini, kızgınlığını ve sitemini ortaya koymaya çalışmaktadır. Duyguların bu yollarla ifade edilmesi de psikolojik rahatlamaya yol açar. Eğer bireyler kızgınlık, memnuniyetsizlik gibi yaşantılarını ifade etmezlerse bunlar olumsuz davranışların ve psikolojik zorlanmaların nedeni haline gelebilirler. Duyguların ifadesi psikolojik rahatlamaya yol açar (Hackney ve Cormier, 2008: 156-160).

Mizahı kullanma yollarından biri de "retorik sorular" sormaktır. Retorik sorular soru dışında cümlelerin anlamına anlam katar. Bu anlam bireylerde farkındalığa yol açarak durumun farklı şekillerde algılanmasını sağlar.

Avcı Sultan Mehmet diye anılan Dördüncü Mehmet bir gün akşama kadar uğraştığı halde bütün attıkları boşa gider. Bunun nedenini sabahleyin ilk gördüğü adamın uğursuzluğuna hamlederek: "Saraydan çıkarken kapı önünde sallana sallana biri geçiyordu. Sivri külâhlı, sırtı kamburumsu ... Bana çabuk bulun." emrini vermiş. Hemen tanımışlar meşhur Bektaşî Ayyaş Hamza. Karakullukçular yaka paça adamı huzuruna getirirler. Öyle bir uğursuzun yaşamak hakkı olmadığı için derhal asılmasına irâde çıkar. Bektaşî der ki:

- Sabahleyin ilk beni gördüğünüz için iki keklük bile vuramadınız. İyi ama pa-dişahım, benim de bu sabah ilk gördüğüm siz oldunuz, fakat benim kellem gidiyor. Uğursuzluk hangimizde fazla?

Cevap padişahın o kadar hoşuna gider ki hayatını bağışladıktan başka bir kese de altın verir?(Yıldırım, 1999: 91).

Bektaş bu retorik sorularla duruma farklı anlamlar yükleme, anlatımını daha güçlü hale getirme ve karşıdaki **Padişahın** düşünce akışını belli bir alana yönlendirme becerisini ortaya koymaktadır. Bu tür bir iletişimde retorik sorular sormak, iletişim sürecinde mesajın gönderildiği kişiyi bir eyleme sürüklemeye çalışmaktır (Bechmann, 2007: 112-113). Düşünceyi bu şekilde çarpıcı hale getirme, **Padişahın** öfke ve kızgınlık duygularını azaltmasına ve bu şekilde kararından vazgeçmesine yol açmıştır.

Mizah unsurlarından “ironi”de söylenen sözün tersi kastedilerek kişi ve olayla alay edilir. Bir mizah tarzı olarak ironi tek anlamlılığı reddeder.

Bir fakir Bektaş bir aşçı dükkânına giderek ne yemekleri bulunduğunu sorar. Aşçı da yanındaki yemekleri sayar, zavallı bunları dinledikten sonra:

Çok şey, bu kadar yemek var da benim istediğim ekmek peynir yok! diye çıkar gider. (Yıldırım, 1999: 96).

Bu fıkrada fakir Bektaş sahip olduğu durumun tam tersine bir mesaj vererek ironi yapmaktadır. Bektaş ironi ile anlamsal düzeyde bilgi ortaya koymaktadır. İroni yapmak ve ironiyi anlamak ruhsal ve zihinsel açıdan gelişmiş olmayı gerektirir. Yapılan bazı araştırmalar psikotik bozukluğa sahip olan bireylerin ironi yapma ve anlama becerilerinin düşük olduğunu göstermektedir (Bora, 2009: 269-281). Bu fıkrada Bektaş’ın zekice cevaplar verebilme becerisinin bir ölçütüdür.

Olay ya da durumları “abartıcı ya da küçümseyici” bir düşünce yapısı, ruh sağlığı açısından bir risktir. Gerçeğe uygun olmayan abartma ve küçümsemeler bu açıdan işlevsel olmayan, mantık dışı ve otomatik düşünce biçimleri olarak değerlendirilir. Ancak bu durumla ilişkili olmayan abartma ve küçümsemeler, bazen mizah unsuru olarak kullanılabilir. Bu tür mizah unsurları Bektaş fıkralarında göze çarpmaktadır.

Bektaş kışa rastlayan bir Ramazan gününde son derece üşümüş. Barınacak yer bulamamış. Bir köy mescidine dalmış. Orada vaaz eden bir hoca, cehennemim kaynar ateşinden, günahkârların o kızgın ateşte nasıl yanacaklarını anlatırken, soğuktan çeneleri birbirine çarpan Bektaş dayanamamış:

- Erenler! demiş, eğer dünyanın soğuğu böyle devam ederse, hemen beni cehennemim defterine yaz. Rabbenâ hakkı için derhal gönüllü giderim (Yıldırım, 1999: 64).

Bu fıkrada Bektaşî özellikle arzu ettiği durumu abartılı şekilde bir mizah unsuru olarak ortaya koymaktadır. Bu şekilde var olan durumuna dikkat çekmeye çalışmaktadır. Mizahın ortaya çıkmasında işlev gören ve edebiyatta mübalağa olarak bilinen bu terim, niteliği ya da durumu gerçek halinden farklı şekilde, hatta mümkün olmayacak düzeyde abartıcı ya da küçümseyici bir tavırla ifade etmektir (Bilgegil, 1989: 162). Yukarıdaki fıkrada Bektaşî üşümeyi abartılı şekilde ifade ederken cehennem ateşini küçümseyerek mizahi bir tavır ortaya koymaktadır. Bektaşî abartma ve küçümseme yoluyla anlatımının etkisini güçlendirmek ve karşıdakileri etkilemek amacındadır.

Bir kişiyi, olayı ya da durumu, dikkate alarak iğneleyici ve alaycı sözlerle ve manzum yolla eleştirme olarak bilinen “hiciv”, mizah için önemli bir kaynaktır. Hiciv yapmanın farklı nedenleri vardır. Bunlar arasında eğlenmek-eğlendirmek, alay etmek, eleştirmek, düşmanlık beslemek gibi sebepler sayılabilir (Aytaç, 2011: 76). Bektaşîler arasında da hicivciler vardır. Taşlamaları ve şiirleri ile meşhur olan Şâir Eşref bunlardan biridir.

Mâlum ya... Meşhur hicviyeci Şâir Eşref Bektaşî idi, Eşref bir Ramazan hastalanmış. Birçok dostları, ziyaretine gelmeğe başlamış. Eşref'in Bektaşî olduğunu bilmeyenlerden bazıları merak etmişler:

- Vah vah, Ramazanda hastalık fenadır. Şimdi orucu ne yapacaksın? diye sormuşlar. Eşref gülmüş ve şu kıt'ayı söylemiş:

Kizible ülfeti yoktur dilimin
Olsa da dolma yalancı, yutmam
Nâtüvânım o kadar açlıktan
Ramazan kaçsa bir ay da tutmam (Yıldırım, 1999: 140).

Şâir Eşref burada ikiyüzlü olmadığını, söyledikleri ile yaptıkları arasında tutarlılık bulunduğunu hiciv yaparak vurgulamaktadır. Bireyin iç dünyası ile dış dünyası arasında tutarlılık olması, ruh sağlığı açısından önemli bir ölçüttür. Hiciv yoluyla ortaya konan bu tür mizahi tutum, saydam, bütünleşmiş ve otantik olmaya yol açar (Corey, 2005: 191). Bektaşî Şâir Eşref bu yolla kızgınlığını, sıkıntısını ya da diğer duygularını ifade edebilme olanağını bulmuş ve bu şekilde çevresindekilerin oluşturduğu psikolojik baskı ile başa çıkabilmiştir.

Sonuç

Yapılan değerlendirmeler sonucunda, BektaŐi fıkraları, mizah ve ruh sağlığı iliŐkisiyle ilgili olarak Őunlar sōylenbilir:

İnsanın ruh sağlığı pek çok deđiŐkenle iliŐkilidir. Mizah bu deđiŐkenlerden biridir. Genel olarak bakıldığında mizah anlayıŐı ile olumlu ruh sağlığı arasında doğrusal bir iliŐki vardır. Mizah yapabilme becerisine sahip olan ya da mizahtan hoŐlanma eğilimleri gūçlü olan bireyler, daha olumlu ve uyumlu ruh sağlığı sergilerler. Bu bireylerde, psikolojik belirti görölme oranı ve sıklığı dūŐüktür.

İnsanlar deneyim ve gözlemlerine bağlı olarak karŐılaŐtıkları sorunları çōzme çabası içine girerler. Bu sorunların önemli bir kısmı ruhsaldır. Bireyler sahip oldukları sosyal ve kültürel kaynaklarla ruhsal sorunlarının üstesinden gelmeye çalıŐlar. Mizah ve mizah unsurlarından fıkralar bu kaynaklardan biridir. Kültürel bir bağlam içinde oluŐmuŐ fıkralar zengin bir mizahi içeriğe sahiptir. BektaŐi fıkraları da bu bağlam içinde değerlendirilmektedir. Mizahın çeŐitli öğelerini barındıran BektaŐi fıkraları olumlu ruh sağlığı geliŐtirme, kişiler arası ilişkilerde gözlenen gerilimleri azaltma, karŐılaŐılan durumlara karşı iç görü ve farkındalık geliŐtirme, empatik olma, stresle başa çıkma gibi pek çok psikolojik iŐlevin gerçekleŐmesine aracılık etmektedir.

İnsanların dođuŐtan getirdikleri psikolojik ihtiyaçlar arasında yer alan eğlenme, sevme sevilme, ait olma değer görme gibi ihtiyaçların karŐılanmasında da fıkraların önemli katkıları vardır. Bu ihtiyaçlarını karŐılayan bireyler, geliŐme ve kendini gerçekleştirme yolunda ilerleyebilirler.

Stres verici yaŐam olaylarının sıklıkla yaŐandıđı günümüzde, insanların psikolojik yardıma olan ihtiyaçı artmaktadır. Profesyonel çabalarla sürdürölen psikolojik yardım iŐlemleri farklı nedenlerden ötürü çođu zaman yeterli ve etkili olmamaktadır. Bu nedenle her bireyin kendi kendine yardım etme becerisini kazanması daha da önemli hale gelmektedir. Mizah ve fıkralar ortaya çıkardıkları etkilerle bu süreçte önemli katkılar sağlayabilir. Bireyler bu yola psikolojik sorunlara yol ačan duygu yüklerini boşaltabilme (katarsis) imkânı bulabilirler. Aynı zamanda bilinç düzeyinde farkında olunamayan maskelenmiŐ-örtük dūŐünce, duygu ve fantezilerini ifade edebilirler. Bu durum stres ve kayđı yaŐantılarını azaltarak toplumsal uyuma katkı sağlar.

Bu çalışmada Türk halk biliminin ürünlerinden biri olan fıkra ile psikolojinin önemli bir konusu olan ruh sağlığı arasındaki ilişkiler irdelenmeye çalışılmıştır. Konu **disiplinler arası** olduğu için ortaya bazı sınırlılıklar çıkmaktadır. Kültüre duyarlı kuramsal ve uygulamalı psikoloji araştırmaların ve kültürler arası karşılaştırmalı çalışmaların yetersiz olması araştırmaların temel sınırlılıklarıdır.

Tüm dünyada kültüre duyarlı ruh sağlığı yaklaşımları giderek yaygınlaşmaktadır. Kültürel değerler önleyici, geliştirici ve iyileştirici psikolojik yardım sürecinde daha çok yer almaya ve işlev görmeye başlamıştır. Bu çalışma ile Türk kültüründe önemli bir öğe olan Bektaşî fıkraları ve mizah anlayışı bireysel ve toplumsal ruh sağlığı bağlamında incelenmeye çalışılmıştır. Disiplinler arası çalışmalar yoluyla kültürel unsurların farklı psikolojik değişkenlerle ilişkilendirilerek ele alınması, ilgili alanda önemli birikimlerin oluşmasına katkı sağlayabilecektir.

Kaynakça

- AYDIN, Ayfer. (2005). "Hemşirelik ve Mizah" C. Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 9 (1): 1-6.
- AYDIN, Gül. (1993). "Olumlu Kişilik Özelliklerinin Sağlık Sorunlarının Sıklığını Yordamadaki Rolü." *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi*, 1 (4): 313-325.
- AYTAÇ, Aslı. (2011). "Lâm'î Çelebi Divânı'nın Müteferrikât Bölümünde Bulunan Hiciv Manzumeleri" *Turkish Studies*, 6, 75-86.
- BECHMANN, Sascha. (2007). *Rhetorische Fragen*. Magisterarbeit, Heinrich-Heine Universität Düsseldorf.
- BİLGEGİL, M. Kaya. (1989). *Edebiyat Bilgi ve Teorileri (Belâğât)*, İstanbul: Enderun Kitabevi.
- BOCK, Philip K. (2001). *İnsan Davranışının Kültürel Temelleri*. çev: N. Serpil Altuntek. Ankara: İmge Kitabevi.
- BORATAV, Perteve Naili. (1970). *Bektaşîlik ve Bektaşî Fıkraları Üzerine Birkaç Söz*. Bektaşî Dedikleri, İstanbul.
- BORA, Emre. (2009). "Şizofreni Spektrum Bozukluklarında 'Zihin Kuramı'" *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20, 269-281.
- BURGER, Jerry M. (2006). *Kişilik*. çev: İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- COREY, Gerald. (2005). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. çev: Tuncay ERGENE. Ankara: Mentis Yayınları.
- EKER, Gülin Öğüt. (2003). "Fıkralar", *Türk Dünyası Edebiyat Tarihi*, C. III, Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.

- GREENGROSS, Gil, MARTIN, Rod A., MILLER, Goffrey. (2012). "Personality Traits, Intelligence, Humor Styles, and Humor Production Ability of Professional Stand-up Comedians Compared to College Students" *Psychology of Aesthetics, Creativity, and The Arts*, 6 (1): 74-82.
- HACKNEY, Harold, CORMIER, Sherry. (2008). *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*. çev: Tuncay Ergene ve Seher Aydemir Sevim. Ankara: Mentis Yayınları.
- KARAMUSTAFAOĞLU, Oğuz, ÖZÇELİK, Başak, BAKIM, Bahadır., CEYLAN CENGİZ, Yasemin, YAVUZ, Burcu Göksan, GÜVEN, Tuğba, GÖNENLİ, Sinem., (2010). "İntiharı Öngörebilecek Bir Araç: Anksiyete ve Depresyon Ölçeği." *Düşünen Adam Psikiyatrisi ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 23, 151-157.
- KEITH-SPIEGEL Patricia. (1972). *Early Conceptions of Humor: Varieties and Issues*, *The Psychology of Humor*, ed. J.H. Goldstein ve E. P.McGhee, London: Academic Press, pp. 4-34.
- KILINÇ, Aziz (2008). "Mizahta Rahatlama Kuramına Göre Ömer Seyfettin'in Halk Anlatı Kaynaklı Hikâyeleri." 2. Düünden Bugüne Ömer Seyfettin Sempozyumu, 7-9 Mart 2007, Gönen.
- KUIPER, Nicholas. A., MARTIN, Rod. A., OLINGER, L. Joan. (1993). "Coping Humor, Stress and Cognitive Appraisals" *Canadian Journal of Behavioural Science*, 25, 81-96.
- LEFCOURT, Herbert M., THOMAS, Stacy (2007). *Humor and Stress Revisited*. ed.W. Ruch. *The Sense of Humor Explorations of a Personality Characteristic*. Berlin: Moutan de Gruyter.
- MARTIN, Rod A. (2007). *The Psychology of Humor. An Integrative Approach*. Burlington: Elseiver Academic Press.
- MARTIN, Rod. A., Puhlik-Doris, PATRICIA, Larsen, GWEN., Grey, JEANETTE, Weir, KELLY. (2003). "Individual Differences in Uses of Humor and Their Relation to Psychological Well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire" *Journal of Research in Personality*, 37 (1): 48-75.
- MARTIN, Rod A. (1998). *Approaches to the Sense of Humor: A Historical View:15-62*. Ed: W. Ruch. *Sense of Humor*, New York: Mouton de Gruyter.
- MORREALL, John. (1997). *Gülmeyi Ciddiye Almak*. çev: Sevinç ve Özcan Kabakçioğlu. İstanbul: İris Yayınları.
- OĞUZ, M. Ocal, EKİCİ, Metin, EKİCİ, Metin, AÇA, Mehmet, ARSLAN, Mustafa, DÜZGÜN, Dilaver, AKARPINAR, R. Bahar, EKER, G. Öğüt, ÖZKAN, T.Saltık, ERCAN, A.Müge. (2010). *Türk Halk Edebiyatı El Kitabı*. Ankara: Grafiker Yayıncılık.
- ÖZCAN, Hüseyin. (2002). "Bektaşiliğin Sosyo-Kültürel Çevresi" *Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi*, 22, 141-148
- ÖZCAN, Hüseyin. (2004). "Bektaşî Fıkralarında Argo" (Abdurrahman GÜZEL'e Armağan) Ankara: Gazi Eğitim ve Kültür Vakfı Yayını.

- ÖZDEMİR, Nebi. (2010). "Mizah, Eleştirel Düşünce ve Bilgelik: Nasreddin Hoca" Milli Folklor, 22 (87): 27-40.
- RICHMAN, Joseph. (1996). "Points of Correspondence Between Humor and Psychotherapy." *Psychotherapy*, 33 (4): 560-567.
- RIOLLI, Laura, SAVICKI, Victor (2010). "Coping Effectiveness and Coping Diversity Under Traumatic Stress." *International Journal of Stress Management*, 17 (2): 97-113.
- SAKAOĞLU, Saim (1992). *Türk Fıkraları ve Nasreddin Hoca*. Konya: Selçuk Üniversitesi Yayınları.
- SAPER, Bernard. (1987). "Humor in Psychotherapy: Is It Good or Bad for the Client?" *Professional Psychology: Research and Practice*, 18 (4): 360-367.
- ŞAHİN, Halil İbrahim. (2010). "Bektaş Fıkraları ve Gülme Teorileri." *Türk Kültürü Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi*, 55, 255-268.
- TAN, Hasan. (1992). *Psikolojik Yardım İlişkileri*. Ankara: MEB Yayınları.
- TÜRKMEN, Fikret. (1996). "Mizahta Üstünlük Teorisi ve Nasreddin Hoca Fıkraları", V. Milletlerarası Türk Kültürü Kongresi Nasreddin Hoca Sektör Bildirileri, Ankara, 1996.
- VERNON, Philip A., VILLANI, Vanessa C., SCHERMER, Julie Aitken., KIRILOVIC, Sandra., MARTIN, Rod A., PETRIDES, K.V., SPECTOR, Tim D., CHERKAS, LYNN F. Cherkas. (2009). "Genetic and Environmental Correlations Between Trait Emotional Intelligence and Humor Styles" *Journal of Individual Differences*, 30 (3): 130-137.
- YILDIRIM, Dursun. (1999). *Türk Edebiyatında Bektaş Fıkraları*. Ankara: Akçağ Yayınları.