

**İSTENMEDİK VE BEKLENMEDİK OLAYLARLA
KARŞILAŞAN BİREYLERE YÖNELİK MORAL VE MANEVİ
DESTEĞİN ÖNEMİ ¹
(Deprem ve Bedensel Engellilik Örneği)**

Naci Kula²

ÖZET

Bu çalışma istenmedik ve beklenmedik olaylarla karşılaşan bireylere sağlanacak moral ve manevî desteğin önemi ve niteliğini ortaya koymayı hedeflenmiştir. Bu amaçla 1999 Marmara depremini yaşayan bireyler ve bedensel engelliler üzerinde yapılan bazı çalışmalar incelenmiştir. Çalışma sonucu istenmedik ve beklenmedik olayla karşılaşan bireylere sağlanacak moral ve manevî destek şu özellikleri taşımalıdır: Öğrenme merkezli olayı değerlendirme, umut duygusu aşılama, kendine güveni sağlayıcı davranışları pekiştirme ve dinî sosyalleşme, olayı sınanma olarak algılama ve sabır davranışını vurgulama. Bahsedilen özellikleri taşıyan moral ve manevî destek, bireylerin yaşanan olayları daha sağlıklı değerlendirip olumsuz etkilerini rahat aşmasını sağlayabilmektedir.

Anahtar Kavramlar: 1. Moral Destek 2. Manevî Destek 3. İstenmedik Olay 4. Beklenmedik Olay

ABSTRACT

Moral and Spirtual Support to Individuals Faced with Unexpected and Undesirable Events.

(The Samples of Earthquake Survivors and Physically Disabled Persons)

This study aims at analysing the attributes and the importance of moral and spirtual support to individuals facing with unexpected and undesirable events. For this aim, the analysis focused on the studies on the 1999 Marmara earthquake survivors and physically disabled persons. The results of the study suggest that the support to these individuals should have the following attributes; learning- centered evaluation of the event, inflicting the sense of hope, emphasis on self respect, religious socialization , regarding the event as an examination by God and suggesting endurance. The support with the mentioned attributes helps the individuals to evaluate the event more reasonably and to cope with it more easily.

Key Words: 1. Moral Support, 2. Spirtual Support, 3. Unexpected Event, 4. Undesirable Event

¹ Bu çalışma, Birinci Bingöl Sempozyumunda sunulan tebliğin makale şekline dönüştürülmüş halidir.

² Yrd. Doç. Dr., Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Öğretim Üyesi

Giriş

İstenmedik ve beklenmedik olaylar, bireyin günlük yaşamında önemli farklılıkların yaşanmasına neden olur. Evinde dinlenmekte olan bir kişinin beklenmedik bir şekilde şiddetli bir sarsıntı ile depremi yaşaması, arabasıyla akrabalarının düğün merasimine katılmak için seyahat ederken bir kişinin aniden karşıdan gelen sürücünün hatalı sollaması sonucu yaralanıp sakat kalması bu olayları yaşayan bireylerin hayatlarını altüst edecek niteliktedir.

İstenmedik ve beklenmedik olaylarla karşılaşan bireylerde önce şok durumu yaşanır. Beklenmedik bir şekilde meydana gelen bir olay karşısında şok ve şaşkınlık hâli oluşur. Daha sonra olayın şiddeti ve etkisine göre çaresizlik, aşırı üzüntü, depresyon, karşıt duygular yaşama, suçluluk, kızgınlık, utanma, sıkılma gibi bazı duygular yaşanır. Çevrenin olay sonrası yapıcı destek ve katkıları ve bireyin yaşadığı olay karşısında bazı çözüm yollarına başvurması ile ya da zaman içerisinde olayı daha makul bir şekilde değerlendirmesi sonucu kabul süreci yaşanabilir. (Akkök 1997: 17; Bıyıklı 1989: 5) Kabul etme davranışının gerçekleşmesinde bireyin çevresinde bulunan kişilerin yardım ve destekleri ile bireyin olayı anlama ve anlamlandırma çabasına makul, mantıklı yaklaşımları önemli ölçüde katkı sağlar. Bu nedenle istenmedik ve beklenmedik bir olayla karşılaşan bireye olay sonucu yaşadığı olumsuz ve karmaşık duygularla baş edebilmesi ve olayı daha makul bir şekilde anlamlandırabilmesi, aynı zamanda yaşadığı durumu kabul etme sürecinin daha çabuk bir şekilde gerçekleşmesi için moral ve manevî desteğin³ gerekliliği son derece önem kazanmaktadır.

³ Moral destek; bireyin istenmedik ve beklenmedik olay ya da durum sebebiyle yaşadığı olumsuz duygu ve düşüncelerle baş etmesini sağlayıcı, moralini güçlendirici olumlu duygu ve düşüncelerin kazandırılma süreci olarak ifade edilebilir. (Bk. Fontane 1996: 130 vd; Mc Kay ve Dinkmeyer 1998: 3 vd) Manevî destek ise, istenmedik ve beklenmedik olay ya da durumu anlama çabası çerçevesinde bireyin iç dünyasını zenginleştiren, geliştiren ve dinî inançla birlikte dinin sağlıklı, doğru ve özüne uygun anlamıyla da beslenen inanç, duygu, düşünce ve davranış bütünlüğü olarak nitelendirilebilir. (Bk. O'Brien 2003: 267-268, 280; Jeffers 2000: 57; Cüceloğlu, 1992: 239; Tahran 2005: 140 vd)

1. İstenmedik ve Beklenmedik Olay Sonucu Oluşan Belirsizlik ve Güvensizlik Duygusu:

Belirgin ve alışlagelmiş olan günlük hayat, bireyin yaptığı ve yapması gereken birtakım olayları kapsar. Sabahleyin kahvaltısından sonra işine giden ve planladığı şekilde iş görüşmelerini yapan, ertesi gün yapacağı işlerin programını planlayarak akşam evine dönen bir kişinin günlük yaşamında genelde belirgin bir durum söz konusudur. Günlük yaşam akışında gerçekleştirilen eylemler içerisinde bireyin canını sıkkan, kendisini üzen bazı durumlar da olabilir. Bunlar genelde belli bir zaman sonra meslekî tecrübe, destek veya sağlıklı ilişkiler çerçevesinde çözülebilecek nitelikteki sorunlar olarak yaşanır. Ancak bireyin hiç düşünmediği, tahmin edemediği ve beklemediği bir şekilde gerçekleşen olaylar ise belirgin olan günlük yaşamın akışı içinde yaşanan sıkıntılar gibi değildir. İstenmedik ve beklenmedik özelliğe sahip yaşanan bir olay sonucu bireyin günlük yaşamı altüst olmaktadır. Aynı zamanda yaşanan olayın etkisi ve sonuçları belirsizlik ve güvensizlik duygularını oluşturmaktadır. Çünkü beklenmedik bir şekilde meydana gelen trafik kazası veya doğal afet, ölümcül bir hastalık, bireyin olağan şekilde sürdürdüğü günlük yaşamında önemli değişikliklere yol açar, aynı zamanda yaşanan olay sonrasında birtakım belirsizlikler de söz konusu olabilir. Yaşanan olay sonrası oluşan maddî ve manevî zorluklar ne zaman aşılacak? Olayın kişide oluşturduğu etkiler ne kadar sürecek? Birey normal hayatına dönebilecek mi veya ne zaman dönebilecek? Bunun gibi temel soru ve sorunlar olayı yaşayan birey için önem taşımakla birlikte birtakım belirsizlikleri de kendi içinde barındırabilmektedir. İstenmedik ve beklenmedik olay sonucu oluşan bu belirsizlikler, bireyde güvensizlik duygusunu da oluşturur. Çünkü kişinin yarınının ne olacağını tam olarak bilememe bazı endişe ve kaygıları yaşamasına ve güvensizlik duygusunun oluşmasına neden olur. İstenmedik ve beklenmedik olay sonucu yaşanan belirsizlik ve güvensizlik duygusuna örnek olabilecek bir olay, 1999 yılında yaşadığımız ve ülkemizi derin acıya sevk eden Marmara depremidir. Marmara depremi sonrası 100 depremzede ile yaptığımız yüz yüze görüşmede 17 Ağustosta yaşanan depremin oluş biçimi denekler tarafından mevcut düzenlerini altüst edecek nitelikte olduğu belirtilmiştir. Yine bu görüşmede depremzedelerin % 24'ü deprem esnasında ne yapacağını bilememe, telaşlanma, % 62'si ise korku ve panik durumu içinde oldukları-

nı ifade etmişlerdir. (Bk. Kula 2000a: 354-355) Köse ve Küçükcan'ın 1999 Marmara depremi sonrası yaptıkları araştırmada da deprem anı ve sonrasında 76 depremezededen % 9'u şok duygusu yaşadığını, % 17'sinin de korkuya kapıldığını ifade etmiştir. Araştırmaya katılanlardan % 37'si ilk anda kendi irade ve kontrolleri dışında ve güçlerini aşan bu olayın bir kıyamet olduğu düşüncesine kapıldıklarını belirtmiştir. (Bk. Köse ve Küçükcan 2000: 109) Deprem sonrası eve girememe, uyku bozukluğu, korku ve endişe hissetme, en küçük gürültü ve sarsıntıda irkilme gibi bazı psikolojik sıkıntılar yaşadıklarını ifade eden depremezedelerin günlük yaşamlarının altüst olduğu görülmektedir. (Bk. Kula 2000a : 357)

İstenmedik ve beklenmedik olay örneği olarak 1999 yılında yaşanan Marmara depremi sonrası depremezedelerin yaşadıkları bazı sıkıntı ve zorluklarla günlük yaşamlarının altüst eden bir durumun oluştuğu ve kendilerini yeterince güvende hissetmedikleri anlaşılmaktadır. Ayrıca deprem esnasında ve sonrasında yaşanan korku, endişe, panik hâli deprem olurken ve sonrasında nelerle karşılaşacakları, başlarına ne geleceği, ne yapmaları gerektiği ve nasıl bir sonucun kendilerini beklediği vb. durumlara ilişkin birtakım belirsizliklerin olduğunu gösteren duygusal ifadeler olarak değerlendirilebilir.

İstenmedik ve beklenmedik bir şekilde gerçekleşen olaylar içersinde yer alabilecek engellilik durumunda da bireyler, birtakım belirsizlikler ve zorlanmalarla karşılaşabilirler. Çocuğu Down sendromlu olan bir annenin şu ifadeleri bunu anlatan örneklerdendir. "Oğlum doğduğunda ilk muayenesiyle birlikte şüpheler de başlamıştı. Doktorlar tam olarak ne olduğunu söyleyememişler, 'test yapalım, sizi ararız' demişlerdi. Hani derler ya kırık çıkıkta ilk sıcaklığıyla bir şey anlaşılmaz, acısı daha sonra çıkar diye. Bizde de öyle oldu, önce ne olduğumuzu anlayamadık. Ancak ertesi günü, biz ne yapacağız, diye sorduk." (Akkök 1997: 25) Bir başka anne ise zekâ geriliğine sahip kız çocuklarının sonrası ile ilgili çocuk gelişimi uzmanından bilgi alırken yaşadıklarını şöyle anlatıyor: "O anda derler ya 'Başımdan aşağı kaynar sular döküldü' diye, işte öyle oldu. Karıkoca gözlerimize baktık. O bakışlarda boşluk, büyük bir hayâl kırıklığı vardı. Damarlarımdaki kan dahi durmuştu. Şoktaydım. Bir an önce eve gitmek istiyordum. Eve gider gitmez karı koca ağlamaya başladık. İki saat süreyle ağlamaya devam ettik" (Akkök 1997: 26) Bireylerin bek-

lenmedik bir şekilde yaşadığı bu ve benzeri bir olay sonucu karşılaştığı belirsizlikler ve bunun sonucunda oluşan güvensizlik duygusunu aşmada moral ve manevî desteğin önemi kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Zira yapılacak olan tıbbî tedavi ve maddî destekle birlikte olayı kabullenme sürecinin gerçekleşebilmesi, bireyin moral durumunun iyi olması ve olayın olumsuz etkilerini büyük ölçüde aşabilmesiyle mümkündür. Bu nedenle moral ve manevî destek, üzerinde durulması gereken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

2. İstenmedik ve Beklenmedik Olayı Anlama-Anlamlandırma Çabası:

İnsan, hayatı ve yaşadıklarını anlamak ve anlamlandırmak ister. Anlamlandırma çabası ile meydana gelen olayların neler ifade ettiği kavranır. Bunun sonucunda ise, insan kendi hayatını kontrol etme, olaylara yön verme veya en azından olabilecek tahmin edebilme becerisi kazanır (Köse ve Küçükcan 2000: 63) Bu nedenle kimlik ve anlam sorunları hayatın en önemli sorunlarının başında gelir. İnsan olarak hepimiz bu dünyada ne olduğumuzu, varlığımızın neye yaradığını bilmek isteriz. Hayatına bir anlam tayin edememiş kişiler, çoğu zaman ruhsal sıkıntılar yaşar ilerleyen yıllarda depresyon, anksiyete veya endişe bozuklukları gibi tablolarla karşılaşır.(Sayar 2006: 31) Çünkü anlam duygusuna sahip olmak, dört temel psikolojik ihtiyacımıza karşılık verir. Anlam duygusu sayesinde bir gayemiz, değerler sistemimiz, kendi öz değerimiz, hayatımıza yön verme becerimiz oluşur. Bu itibarla hayatımıza anlam katan unsurlar üç ana eksenden meydana gelir. Öncelikle dünyaya verdiklerimizle bir anlam kazanırız. “Biz hangi değerleri üretiyoruz, biz olmasaydık dünyadan ne eksilecekti?” sorularına verdiğimiz cevaplarla kendi varlığımıza ilişkin bir bilgi ediniriz, ürettiğimiz değerler bir anlam duygusu kazandırır. İkinci olarak dünyadan aldıklarımız hayatımızın anlamını belirler. Kendimizi ait olduğumuz topluluk ve aileyle anlamlandırırız. Meselâ, “Ben çok geniş bir ailenin üyesiyim, Mehmet Bey’in oğluyum” gibi ifadelerle kendimizi tanımlarız. Hayatımızı anlamlandırmanın üçüncü eksenini, kaderimize rıza göstermektir. Hayatımızın kaçınılmaz gerçekleriyle yüz yüze geldiğimiz zaman bunu kabullenmek ama asla hayattan el etek çekmemektir. “Ben bu acıya tahammül edebilirim, bunlar beni yıkmaz. Ben ayaklarımın üzerinde durabilirim, yaşadıklarımın bir şeyler öğreneceğim” dediğimizde hayatımızı daha anlamlı bir şekilde yaşa-

yabiliriz. (Sayar 2006: 32) Âfet, kronik hastalık, sakatlık veya zulümle karşılaşan insan, bir yandan meselâ tıbbî veya hukukî yollarla bundan kurtulmaya çalışırken öte yandan da çoğu kez “Neden bu olaylar başıma/başımıza geldi” şeklinde zihinsel bir sorgulama, açıklama getirme ve anlam bulma çabası içine girebilmektedir. (Yaran 1997: 7-8) Yaşadığı durumu anlama ve anlamlandırma çabası, aynı zamanda bireyin bu durumu kabullenmesine yardımcı olacaktır. Olay karşısında ne yapması gerektiğini belirleme, dayanma, çözüm yolları oluşturma ve hayatını sürdürme davranışlarını gösterecektir. Bu nedenle istenmedik ve beklenmedik bir olayla karşılaşan kişi; “Niçin ben” ya da “Niçin arkadaşımın, ana-babamın başına bu geldi, onu Tanrı mı istedi?” gibi bazı soruları sorabilmektedir. Kişi, yaşadığı acı ve ıstırap verici olay sebebiyle bu ve benzeri soruları kendine sormak suretiyle bir yandan yaşadığı olayı anlamaya, onu anlamlandırmaya çalışırken, diğer yandan da bu sorulara bulabildiği -bulamadığı- cevaplarla da ne yapması gerektiğini belirleyecektir. Ayrıca birçok insan bilmediği ve anlamını çözemediği bir olay veya durumla karşılaşınca genelde “Yaşadığım şeyin anlamı ne?” sorusunu sorar. Bu sorunun amacı yaşanan şeyle ilgili bilinmezliğin yol açtığı belirsizlikten kurtulmak ve olayı çözümleyip muhtemel gelişmeleri tahmin ederek hayatı tekrar denetim altına almaktır. (Köse ve Küçükcan 2000: 65) Nitekim oğlu Down sendromlu olan Elçin Tapan, bilgi sahibi olmadıkları ve ne yapacaklarına ilişkin bilgilerinin olmadığı bu durum karşısında olayı anlamaya yönelik şu soruları sormuştur. “Yürüyecek mi acaba?, Evlenebilecek mi?, Neye benzeyecek?, Bizleri tanıyacak mı?, Okula gidecek mi?, Bütün bunlarla baş edebilecek miyiz?, Nerelerden yardım alabilirim?” Buna benzer soruları yaklaşık üç sayfa olarak belirlediğini bu durumun da kendisinde bilinmeyenlerin yarattığı korkunun bir ifadesi olarak değerlendirilebileceğini ifade etmektedir. (Bk. Tapan 1996: 55-56) Aynı şekilde 1999 depremini yaşayan depremedelerin de yaşadıkları olayı anlamlandırma çabası içinde oldukları görülmektedir. Köse ve Küçükcan tarafından yapılan araştırmada depremin depremedeler tarafından üç türlü açıklama ve algılama biçiminin olduğu gözlenmiştir. Bunlar dinî nitelikli algı ve açıklama, bilimsel/doğal olay nitelikli açıklama ve algı ve dinî ve bilimsel nitelikli açıklama ve algı biçimi. (Bk. Köse ve Küçükcan 2000: 87) Yaşadıkları deprem olayını bu tarz açıklamalar ile anlamaya ve anlamlandırmaya çalışan depremedeler,

zihinlerinde oluşan/oluşacak olan “Deprem neden oldu?” sorusuna cevap bulmaya çalışmaktadır.

İstenmedik ve beklenmedik bir olay sonucu yaşadığı durum ile ilgili olayı anlamaya veya karşılaştığı sıkıntıları çözümlenmeye yönelik davranan birey, kendine sorduğu soruların cevaplarını bulmada bazen yakınındaki kişilerin yardımını alırken; bazen de bu konudaki uzmanlardan yararlanabilmektedir. Özellikle de yaşanan olay kişi için hayatını altüst edebilecek, günlük yaşamını zorlaştıracak bir nitelikte ise buna ilişkin soruların cevaplarını bulmada zorlanabilecektir. Yaşanan durumun nasıl meydana geldiğini açıklayabilecek sorulardan ziyade “niçin” böyle bir durumla karşılaşıldığına yönelik soruların cevabı pek kolay bulunabilecek nitelikte değildir. Bu itibarla bireyin zihninde yaşadığı beklenmedik olayla ilgili “niçin ben?”, “neden böyle bir durumla karşılaştım?”, sorularının cevabını bulmada yardımcı olacak nitelikte manevî desteğe ihtiyacı bulunmaktadır. Öncelikle yaşanan olayın bireyin hayatında ne anlam taşıdığı/taşıyabileceği konusunda durarak “niçin ben?”, “neden böyle bir durumla karşılaştım” sorularına cevap bulmasına yardımcı olunmalı, daha sonra yaşanan olay karşısında nasıl bir tutum takınması ve neler yapabileceği ile ilgili konular ele alınarak beklenmedik olayı yaşayan bireye manevî destek sağlanabilir.

3. İstenmedik ve Beklenmedik Olay Sonucu Oluşan Olumsuz Duygularla Belirsizlik ve Güvensizlik Duyguları Aşmayı Sağlayıcı Moral ve Manevî destek:

İstenmedik ve beklenmedik bir olayla karşılaşan kişi, olayın etki ve oluşum türüne göre engellenme duygusundan travma sonrası stres bozukluğuna varan bazı duygusal durumları yaşayabilir. Kişinin elde etmek istediği bir nesneye, ulaşmak istediği amaca varmayı veya bir gereksiniminin giderilmesini önleyen, geciktiren bir durumun yaşanması sonucu ortaya çıkan olumsuz duygu hâli olan engellenme (frustrasyon) durumunda bireyde kızgınlık ve saldırganlık duyguları ağır basar. Bu duyguları ifade etme biçimi de kişinin kişilik yapısına göre değişebilir. Bazı kişiler saldırgan olabilirken bazıları da öfkesini bastırabilir, boyun eğmeyi tercih edebilir (Kasatura 2003: 20; Cüceloğlu 1991: 279) Örneğin evinden işine gitmek üzere çıkan bir kişi istenmedik ve beklenmedik bir olay olarak arabasının lastiklerinin kesici bir aletle patlatılmış olduğunu gördüğünde engellenme duygusu yaşamakta ve bu durumdan dolayı işe hemen gidememesi onda

kızgınlık veya saldırganlık duygularını oluşturabilmektedir. İstenmedik ve beklenmedik bir olay sonucu yaşanan engellenme duygusu bireyde gerginlik ve tedirginlik hâlinin yaşanmasına da sebep olabileceğinden aynı zamanda bireyin stres yaşamasına da neden olabilir. Bununla birlikte engellenme durumunu her ne kadar değişik etkenlerin sonucu oluşsa da stresin sadece bir yönü olarak görmek gerekir. (Eroğlu 1998: 306) İstenmedik ve beklenmedik olay psikolojik travma olarak yaşandığında ise travma sonucu stres bozukluğu meydana gelir. Zira psikolojik travma, insanın duygusal, zihinsel ve fiziksel bütünlüğünü zedeleyerek, hayatına darbe vuran ve onu ruhsal bozukluklara iten trajik olaylardır. Travmatik olaylar, deprem ve su baskınları gibi doğal felâketler, savaşlar ya da nükleer kazalar gibi insan kaynaklı felâketler, araba ya da uçak kazaları gibi olaylar, tecavüz ya da cinayet girişimi gibi fiziksel saldırılar sonucunda ortaya çıkmaktadır. (Baltaş 2000: 154) İşte bazı istenmedik ve beklenmedik nitelikte yaşanan olaylar travmatik olay niteliğini oluşturabilmekte ve bunun sonucunda stres bozuklukları yaşanabilmektedir. Travmatik olay bireylerde strese yol açmakta ve buna bağlı olarak bazı sorunlar yaşanmaktadır. Öncelikle duygusal olarak geçici bir şok yaşanabilir. Korku, öfke, suçluluk, utanç, çaresizlik ve umutsuzluk duyguları hissedilebilir ya da şokun etkisi ile hiçbir şey hissetmeden donup kalınabilir, şaşkınlık yaşanabilir. (Bk. Baltaş 2000: 154) Bazı kişiler ise, travma sonrası stres bozukluğu, kaygı bozuklukları ve depresyon adı verilen birtakım psikolojik sorunlar yaşayabilirler. Bireyin kendini boşlukta, duygusuz, tepkisiz hissetmesi, anı öfke patlamaları, aşırı huzursuzluk, kendini bir rüyadaymış, bedeninin dışındaymış veya gerçek değilmiş gibi hissetmesi, kendini değersiz hissetmesi, umutsuzluk ve yaşama isteğinin azalması gibi sorunlar yaşanabilecek sorunlar arasında sayılabilir. (Battal ve Özmenler 1997: 506 vd) Travma sonrası yaşanan bu sorunların bir kısmı 1999 Marmara depremini yaşayan depremzedelerde gözlenmiştir. (Bk. Gerger 2000: 250; Kula 2000a: 357)

Bedensel engellilerle ilgili yapılan araştırmalarda ise bedensel engelliliğin bedene güven, bedene saygı, benlik kavramı, kendini kabul gibi psikolojik hususlarda olumsuz ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Özellikle doğuştan engelli olanlarda kendine güvensizlik, kontrol kaybı, yetersizlik duygusu, mevcut durumuyla yeterli derecede baş edebilme yeteneksizliği gibi sorunlarla karşılaştıkla-

rı görülmüştür. (Bk. Erkan 1990: 18-20) Tarafımızdan 50 görme ve ortopedik engelli üzerinde yaptığımız bir araştırmada da görüşlerinden memnun olan engelli oranı % 64 olmasına karşın⁴ bu konuda kararsız olanların oranının da % 33 gibi önemli bir oranda olması yaşanan engellilik durumu ve çevresindekilerin de olumsuz tutumları sebebiyle bireyde kendisiyle ilgili olumsuz duyguların oluşmasına neden olabildiği söylenebilir. (Kula 2000b: 187) İstenmedik ve beklenmedik bir olay -depresyon ve bedensel engellilik örneği- yaşayan bireylerde oluşan olumsuz duygularla belirsizlik ve güvensizlik duygularını aşmayı sağlayıcı şekilde şu konular ele alınarak moral ve manevî destek sağlanabilir.

a) Yaşanan Olaya ve Olumsuz Etkilerine Odaklanmak Yerine Olaydan Öğreneceklerimize Odaklanmak:

Yaşanılan bir olay ya da durum, ilk anlarda oluş biçimi ve etkilerine göre psikolojik olarak bireyi kuşatır. Öncelikle duygusal açıdan yoğun bir etki söz konusudur. Olayın etkisinden kimi zaman kurtulmak mümkün olamayabilir. Olayın ilk zamanlarında yaşanan yoğun duygusal farklılık normal olarak değerlendirilebilir. Çünkü olay esnasında yaşananlar zihnimize yer etmiştir. Onları düşünmek ve hatırlamak olayla ilgili duygularımızı harekete geçirir. Düşüncelerimiz ile duygularımız arasında sıkı bir ilişki vardır. Düşüncelerimiz olumlu ya da olumsuz duygulara yol açarken duygularımız da düşüncelerimizi şekillendirebilmektedir. (Aktaş 2004: 70-71; Dökmen 2000: 112) Bu nedenle olayın beklenmedik bir şekilde yaşanması ve oluş biçimi, ilk anlarda bireyi yoğun bir şekilde etkileyebilir. Ancak olay sonucu oluşan olumsuz duygu ve düşünceler uzun süreli olarak bireyi etkiliyorsa bu duygu ve düşünceleri aşmada bireyin olayla ilgili tutumu önem kazanmaktadır. Bu noktada bireye yaşanan olayın olumsuz etkilerini aşmasını sağlayıcı bir destek gerekmektedir. Çünkü yaşam tarzımız seçimlerimize bağlıdır. Olaylar karşısında yaptığımız seçimler, olayların seçimimize bağlı gelişmesini sağlar. Bundan dolayı bir olay karşısındaki seçimimiz önemlidir. (Helmsletter 1996: 20-21) Bireye sağlanabilecek moral ve manevî destek olarak olay ve onun etkilerine odaklanmak yerine olaydan öğrenil-

⁴ Araştırmaya katılan bedensel engellilerin çoğu, İstanbul'daki sosyo-kültürel imkânlar ve rehabilitasyon hizmetlerinden yararlandıklarını belirtmiştir. Görüşlerinden rahatsız olmama durumunun bu etkinliklerin olumlu etkisi olarak değerlendirilebilir. (Bk. Kula 2000b: 188)

mesi gerekenlere odaklanmanın olması gereken bir tutum olduğu anlatılmalıdır. Çünkü insanın yaşadığı her olay ya da durum, onun hayatına değer katmak, yaşamını zenginleştirmek, tecrübesini artırmak, insanî özelliklerini geliştirmek ve manevî açıdan ilerlemesini sağlamak amacını taşımaktadır. Bu nedenle bizi diğer varlıklardan ayıran “öğrenme” özelliğimiz yaşamımızın sonuna kadar devam ettirdiğimiz bir yönümüzdür. (Bk. Millman 1996: 24 vd) Hayvanlar doğuştan yaşama adapte olacak ve hayatlarını sürdürecektir bir programlama çerçevesinde dünyaya gelirler ve hayvanlara insanlar tarafından öğretilen bazı davranışlar ise onların yaşamını değiştirici nitelikte olmayıp genelde şartlanma yoluyla öğretilmiş sınırlı davranışlar olma özelliğine sahiptir. (Bk. Arık 1991: 5) Bu itibarla istenmedik ve beklenmedik bir olayla karşılaşan birey, yaşanan durumu kabullenmeyi sağlayıcı ve olay sonucu oluşan sorunlara çözümler üreten aktiviteyi gerçekleştireci şekilde ilgisini olaydan ne öğrenmesi gerektiğine odaklanmalıdır. Burada bireyin kendisine sorması gereken temel soru, “Bu olay bana ne öğrenmemi sağlamaktadır?” olmalıdır. (Sharma 2006: 60-61) Olay karşısında takınılacak tavır, yapılacak seçim bu çerçevede olursa kişi, olayın oluşturduğu olumsuz duyguları ve belirsizlik, güvensizlik duygularını aşması kolaylaşacaktır. Aynı zamanda olayla ilgili yaşanan bazı sorunlarla ilgili çözümler de daha belirgin hâle gelebilecektir. İstenmedik ve beklenmedik bir şekilde yaşanan olay, “öğrenme merkezli” bir bakış açısıyla değerlendirildiğinde bireyin ilk öğrenebileceği şey olayla ilgili “farkındalık düzeyi”nin artacağıdır. Olayla ilgili yargılama, acele karar verme veya sorunlardan kaçma gibi davranışlar yerine farkındalık gerçekleşecektir. İlk farkına varacağı husus, yaşadığı duygu ve düşünceler ve bunların kendi yaşantısındaki değeri ile ilgili olabilecektir. Bir olayın olumsuz etkileriyle baş etmede etkili olan kabullenme süreci de yaşadıklarımızın farkına varmakla ve onlarla yüzleşmekle mümkündür. (Dalai Lama 2000: 150-151) İnkâr, utanç kızgınlık, saldırganlık, çaresizlik gibi durumlar kabullenme sürecini zorlaştıran durumlardır. Bu duyguları aşarak kabullenmenin gerçekleşebilmesi için olay ile ilgili olumlu düşünme de etkili bir tavidir. Yaşanan olay ya da durumdan neler öğrenilmesi gerektiğine odaklanan birey, olayla ilgili olumlu düşüncelere sahip olabilir. Düşünce biçimimiz olayla ilgili stresi artırabilir ya da azaltabilir. Aniden çıkan yangın sonrası ancak canını kurtarabilen yazar Edgar, geceyi komşularında geçirir. Ertesi gün yangın yerini gezerken çalışmakta olduğu kitabın müs-

veddelerinin yandığını görünce kalp krizi geçirerek ölür. Muhtemelen yazarın yangın gecesi yaşadığı stresli durumu atlatmasına karşın ertesi gün yangın yerini gezerken gördüğü manzara sonucu oluşturduğu olumsuz düşüncelerin baskısı kalp krizi geçirmesinde son derece etkili olmuş olabilir. Yangın enkazını gördüğünde elinden gelen şeyleri yaptığını, sonrasında ise daha etkin bir yaşam oluşturabileceğine inandığını ve bunu yapabileceğini vb. olumlu düşüncelere sahip olabilseydi bu düşünceler stresini azaltabilecekti. (Martorand ve Kıldahl 2003: 162) Bu örnekte de görüldüğü gibi olayla ilgili seçimlerimiz son derece önemlidir. Olayın kendisine veya olumsuz etkilerine odaklanmak, olumsuz düşünceler üzerinde yoğunlaşmaya dolayısıyla stres düzeyinin de artmasına neden olur. Olumlu düşünmede dinî inançların da önemli ölçüde etkisi söz konusudur. Çünkü dinî inanç, öncelikle yaşanan olayla ilgili oluşan stresli ve gerilimli durumlarla baş etmede insanlara dayanma ve direnme gücü kazandırmaktadır. Bu durum bireyi rahatlatmakta ve olayı daha mâkul bir şekilde değerlendirme imkânı oluşturmaktadır. Nitekim 1999 depremini yaşayanlarda da dinî inancın bu olumlu etkisi gözlenmiştir. Bir depremzedenin yaşadığı durum karşısındaki tavrını belirlemede inancının etkisini şu ifadeler ortaya koymaktadır. “Biz Allah’ın mülkünde yaşıyoruz. Bu nedenle teselli bulmada zorlanmadık. Sabrı Allah veriyor.” (Bk. Köse ve Küçükcan 2000: 143-144) Ayrıca bireyin yaratıcısına yardım etmesi için yalvarması ve bu isteğinin kabul edileceğine inanması onun rahatlamasına ve olumlu düşünmesine neden olmaktadır. (Peale 1997: 5)

Öğrenme merkezli olayı değerlendirmeye çalışan bireyin yaşadıklarından öğreneceği bir diğer husus da; olayın görünürdeki olumsuz etkilerine rağmen yaşama uyum sağlayıcı yönleri de oluşturabilecek imkânları barındırdığıdır. Örneğin sadece sol ayağını oynatabilen beyin felçli olan İrlandalı yazar Christy Brown annesi tarafından sol ayağı ile tebeşir tutması öğretilerek sol ayağının parmağı ile daktilo kullanmak suretiyle eserler yazmasını sağlamıştır. (Brown 1996: 13 vd) Aynı şekilde denizde başını bir cisme vurarak vücudu felç olan ve daha sonra dinî telkin ve inancı sayesinde “Tanrı’m bu olayla bana ne öğretmek istedi?” sorusunu sorarak olayı farklı değerlendirmek suretiyle ağzıyla kalem tutmasını öğrenen ve yaptığı resimlerle sergi açan Jonatha’nın hikâyesi bu konudaki bir diğer örnektir. (Eareckson 1988: 181) Bu çerçevede batılı Teolog Black da, Tanrı’nın engelli-

lere yaşadıkları olayla ilgili murat ettiği hususlardan biri olarak karakter gelişimlerini sağlayıcı imkânları onlara bahşetmesini zikreder ve engellilerin yaşama uyum sağlayıcı şekilde farklı özelliklerini geliştirdiklerini ve bunu öğrendiklerini vurgular. (Black 1997: 27-28)

İstenmedik ve beklenmedik olaya öğrenme merkezli yaklaşan bireyin öğreneceği bir başka nokta da, kendisi gibi olan ya da kendisinden daha kötü durumda olanları daha iyi anlayarak onlara empatik yaklaşma becerisini kazanmasıdır. (Dalai Lama 2000: 223) Bu durum insanlara karşı olan sevecenliği artırır ve diğerkamlık duygularını güçlendirir. (Kübler & Kessler 2002: 94)

Böylece yaşanan duruma üzölmek, kahretmek ve belirsizlik ve güvensizlik duyguları yerine, kendisi gibi olanlar ya da kendisinden daha kötü durumda olanlarla birlikte olumlu şeyler yapma, yardımlaşma vb. birtakım davranışlar gerçekleştirilir. Aynı zamanda istenmedik ve beklenmedik bir olay yaşayan bireyin bireyselliğini aşarak kendisinden daha kötü durumda olanları daha iyi anlayarak kendi durumunu, acı ve sıkıntılarını o durumda olanlara karşılaştırmak suretiyle göreceli olarak moral bulur ve rahatlar. 1999 depreminde de bireyselliğin aşma durumunun yaşandığı ve depremezdelerin ben merkezli davranmaktan uzaklaşarak kendi durumları ile daha kötü olanların durumlarını göz önüne alarak yaşadıkları durumdan teselli buldukları gözlenmiştir. (Bk. Köse ve Küçükcan 2000: 140-141)

b) Umut Duygusunu Güçlendirme ve Yaşama Sevincini Artırma:

İstenmedik ve beklenmedik bir olay kişide ilk zamanlarda çaresizlik, depresyon, yaşamdan kopma vb. duyguların yaşanmasına neden olabilir. Bu duyguların bireyin yaşamını altüst etmemesi açısından moral ve manevî destek çerçevesinde bireye umut duygusunu aşılama önemlidir. Zira umut duygusu, geleceğe yönelik olumlu fonksiyonunun yanında özellikle kriz ve felâket dönemlerinde, bir taraftan bireysel ya da toplumsal dayanma gücü sağlarken, diğer taraftan da iyimserlikten doğan bir "sığınma" duygusu aşılar. Umut güven duymanın açık bir ifadesidir. (Bahadır 2002: 81) Bu açıdan ümit duygusunun aşılmasında da dinî inanç ve dinin bu konudaki bazı yaklaşımları yardımcı olan unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır. Dinî inanç, kişide yaşanan travmatik olaya, acı ve kayıplara göğüs germe imkânı oluş-

turmaktadır. Din, Allah ve ahiret inancı ile kayıpların kabul edilmesini kolaylaştırmakta ve travmatik olayı yaşayan kişilere iyimserlik ve umut gibi ruh sağlığı açısından olumlu duygular kazandırmaktadır. Dinî inancın birey üzerindeki bu etkisi depremzedeler üzerinde gözlenmiş ve olayın olumsuz etkilerini aşmada dinî inançlarının, dua ve ibadetlerinin direnç kaynağı oluşturduğu belirtilmiştir. (Köse ve Küçükcan 2000: 142-143) Aynı şekilde tarafımızdan 200 bedensel engelli üzerinde yaptığımız araştırmada dinin, sorunlarıyla baş etmede önemli bir yerinin olduğu ve engellilerin dinî başa çıkma yöntemi olarak manevî teselliye baş vurdukları tespit edilmiştir. (Kula 2005: 171) Bireye olay karşısında ümit duygusu aşılama etkili olacak bir diğer nokta da dinî açıdan yaşanan olayda “hayırlı” noktaların da bulunabileceğine ilişkin yaklaşımdır. Nitekim Kur’an-ı Kerim’de; “Sizin hayır zannettiğiniz şeyler de şer, şer zannettiğiniz şeylerde de hayır olabilir” ayeti (2/ 216) göz önüne alındığında yaşanan olaylar konusunda peşin hükümlü davranmamanın gerektiği, “hayır” ve “şer” olarak nitelendirdiğimiz hususların bize göre olduğu ve göreceli bir yapı arz ettiği bununla birlikte yaşanan durumdan “hayırlı” hususların çıkabileceği bunun üzerine odaklanmanın önemi karşımıza çıkmaktadır. (Bk. Kula 2000a: 197-198) İstenmedik ve beklenmedik bir olay ya da durum yaşayan birey yaşadığı olayla ilgili olarak acele karar vermeden hayırlı yönlerin olabileceğini düşünür ve bunları anlamaya çalışırsa olayın sıkıntılarını aşacak şekilde umutları artar. Olayla ilgili yaşayacağı olumlu gelişmelerle de oluşacak ümit duyguları sayesinde yaşama sevinci artar. (Bk. Levin 200: 137-138)

c) Kendine Güven Sağlayıcı Davranışlar Gerçekleştirme ve Dinî Sosyalleşme:

İstenmedik ve beklenmedik bir olayla karşılaşan birey, olaydan etkilenme sonucu yaşadığı bazı olumsuz duygularla birlikte olaydaki birtakım belirsizlikler sebebiyle kendine güvenini yitirebilir, bir güvensizlik duygusu oluşabilir. Bireyin bu duygularla baş edebilmesi açısından ve kendine güvenini kazandırmada etkili olabilecek bazı sosyal etkinliklere bireyi katmak ve dinî sosyalleşmesini sağlayıcı şekilde birtakım görev ve sorumluluklar vermek suretiyle manevî destek sağlanabilir. Zira birey yaşadığı olay ya da durumun etkisiyle hareket edeceğinden kendini sorunların altında ezilmiş, çaresiz hissedebilir. Bu duyguları aşmada ve kendini sorunlarını çözebilecek şekilde güçlü ve yeterli his-

sedebilmesi için bireye sosyal destek sağlanmalıdır. Bu nedenle gerçekleştirebileceği bazı görev ve sorumluluklarla birlikte topluma uyum sağlayıcı imkânlar oluşturmak kişinin yeniden kendine güvenini kazandırabilir. Aynı zamanda toplumsal hayata uyum sağlayarak yaşadığı olay ya da durumun olumsuz etkilerini daha çabuk atlatabilir. Bedensel engelliler üzerinde yaptığımız araştırmada engelliler tarafından gerçekleştirilen iyi davranışlarda bulunma tarzı, dinî başa çıkma davranışının sorunlarını aşmada etkili olduğu gözlenmiştir. (Bk. Kula 2005: 222) Ayrıca din, insanın güven, sığınma gibi ihtiyaçlarına cevap verdiği kadar hayatı çekilir kılan umut, iyimserlik gibi temel dinamikleri, fedakârlık, sorumluluk, üretkenlik gibi insanı insan yapan psiko-sosyal unsurları da destekleyici mahiyette dinî sosyalleşmenin önemi üzerinde durur. (Bahadır 2002: 157) Bu çerçevede İslâm dininde ibadetlerin bireyin dinî sosyalleşmesindeki rolü açısından cemaatle namaz, yoksula, fakire sadaka verme, ramazan ayında mukabele vb. dinî davranışlar örnek olarak sayılabilir. Bireyin dinî görev ve sorumluluklarını sosyalleşmesini sağlayıcı nitelikte gerçekleştirilmesi veya istenmedik ve beklenmedik olay sonucu sosyalleşme düzeyi azalmış bireye sahip olduğu özellikler çerçevesinde birtakım dinî görev ve sorumluluklar vererek dinî sosyalleşmesinin sağlanması dinin bireye kazandırdığı psiko-sosyal özelliklerdir. Bu çerçevede Peygamberimizin doğuştan görme engelli Abdullah ibn Ümmi Mektum'a imamlık ve müezzinlik görevi vermesi ile 13 defa yerine yönetici olarak vekil bırakması, (Bk. Certel 2005: 259) dinî sosyalleşme açısından manidar örneklerden olup istenmedik ve beklenmedik bir olay yaşayan bireyin kendine güvenini sağlayıcı, sorunlarını aşma cesaretini oluşturan ve topluma uyumunu kolaylaştırıcı şekilde moral-manevî destek özelliğini taşımaktadır

4. İstenmedik ve Beklenmedik Olayı Anlamlandırmayı Sağlayıcı Moral ve Manevî Destek:

İnsan, dünyadaki var olan şeylere anlam verebilen, anlam üretebilen tek canlıdır. Bu itibarla insan nesnelerdeki ya da olaylardaki anlamı bulup çıkarmaz tam tersine anlam üretir ve onlara anlam yükler. (Dökmen 2000: 143) Yapılan bazı araştırmalarda da insanın ilk hedefleri arasında "hayatta bir amaç ve anlam bulma", anlamlı bir hayat felsefesi geliştirme" gibi hususların olduğu tespit edilerek insanın yaşamında anlam üretme ve anlam arayışının önemi ortaya çıkmaktadır. (Bk. Bahadır 2002: 23) İn-

sanın bu temel özelliği istenmedik ve beklenmedik olay ya da durumlarla karşılaştığında da o olay ya da durumları anlama, anlamlandırma çabası çerçevesinde “bunun benim için anlamı nedir?” sorusunu sorar. Hayat, bir yandan sevinç ve mutluluk ihtiva eden olaylarla birlikte felâket ve acılarla da doludur. İnsan felâket ve acılarla başa çıktığı, onlarla mücadele ettiği ve nihayet onları yendiği ölçüde hayata tekrar sarılır, toplumla uyumlu ve kendisiyle barışık bir yaşam sürmeye başlar. İnsanın başına gelen felâket ve acı olayı anlamadan, kendisini ona karşı konumlandırmadan yaşadığı olayın açtığı yaraları sarmak ve neden olduğu gerilimleri azaltmak için adımlar atmak bir hayli zor olacağından karşılaştığı durum ya da olayla ilgili onları anlamaya yönelik kendisine sorular sorar. “Niçin ben bu olayı yaşadım?, Bu olayın benim için anlamı nedir?” vb. sorular sorarak onlara cevap bulmaya çalışır. (Köse ve Küçükcan 2000: 15) İşte istenmedik ve beklenmedik bir olayla karşılaşan bireyin, yaşadığı olayla ilgili anlama, anlamlandırma çabasına yardımcı olacak şekilde bilgilendirici ve rehberlik yapıcı şekilde moral ve manevî desteğe ihtiyacı bulunmaktadır. Bu nedenle yaşadığı olayı anlama ve anlamlandırma açısından dinî referanslı anlatım birey için önemli bir bilgi kaynağı olabilir. Dinî inançlar, en azından sorunlarının üzerine gitmenin en büyük engeli olan belirsizlikleri ve kuşkuları ortadan kaldırır. Kısaca dinî inançlar insanlara hayatın sorunlarının çözümlenebileceğini anlatır. Çünkü anlama, bilgi sahibi olma ve farkındalık insanda bir şeyler yapılabileceği duygusunu uyarır. (Köse ve Küçükcan 2000: 17) İstenmedik ve beklenmedik olay karşısında yaşadıklarını anlama ve anlamlandırma çabası içerisinde olan ve “niçin ben?” sorusunu soran kişiye özellikle sabır, sınanma olgusu konuları üzerinde durularak moral ve manevî destek sağlanabilir, anlama çabasına yardımcı olunabilir.

a) İstenmedik-Beklenmedik Olayı Anlama Çabasında Moral ve Manevî Destek Olarak Sabrın Yeri ve Önemi:

Bir olay ya da durumu anlama çabası bir taraftan algılanan olay veya nesnenin sahip olduğu özellikleri diğer taraftan da söz konusu olay veya nesnenin birey için ne ifade ettiğini kavramaktır. (Bahadır 2002: 22) Bu nedenle yaşanan olayları anlama ve anlamlandırma çabasında acele davranmak, yeterli bir farkındalık ve bilgi donanımına sahip olmadan değerlendirmelerde bulunmak kişiyi yanıltabileceği gibi olay karşısında sağlıklı çözümler üretmesini de engeller. Sabır, kişinin olayı anlama ça-

basında dikkat etmesi gereken ve doğru bir şekilde kavrayıp uygulaması gereken bir davranış biçimidir. (Bk. Kübbler & Kessler 2002: 204) Bu itibarla Kur'an-ı Kerim'de "Ey iman edenler sabır ve namazla Allah'tan yardım isteyin" (2/153) buyrulularak sabrın önemi ortaya konmaktadır. Zira sabır, ruhen felâket ve acılar karşısında soğukkanlılığını muhafaza etme, kolayca vazgeçmeme, tahammül gösterme anlamlarını taşımaktadır. (Bk. İzutsu 1984: 146-147; Tarhan 2005: 154) Sabır kavramının tarihsel süreç içerisinde anlamını yitirerek yanlış anlaşılabilir temel kavramlardan biri olduğu görülmektedir. Kur'an'da girilen doğru, hayırlı bir çabada insanın karşılaşılabileceği zorluklara ve olumsuzluklara karşı dayanıklı olmayı, direnmeyi, metaneti ve cesareti ifade eden sabır davranışı, halk arasında başa gelen olumsuzluklara karşı koyamama, baskıya boyun eğme, yoksunluğu olumlama ve hayata dair iddialardan vazgeçmenin ifadesi olarak algılanır hâle gelmiştir. (Özsoy ve Güler 1996: 443) Bu bakış açısına sahip olan sabır, bireyin yaşadığı felâket ve acı dolu olayı anlama çabasında olaydaki belirsizlik, çaresizlik ve güvensizlik duygularını oluşturan ve artırıcı bir fonksiyon taşır. Halbuki Kur'an'da sabrın Allah'tan yardım isteme aracı olarak ifade edilmesi, onun olayı anlama ve sorunları aşmada son derece etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir. Çünkü sabırla ortaya konan dayanma, direnme gücü aynı zamanda bireyin yaşanan olayı aşacak gücü kendisinde hissetmesinde ve olayı anlamlandırma açısından Allah'a olan inancındaki kararlılığını göstermede kendisine Allah'ın yardımcı olacağına inanmasıdır. (Bk. İzutsu 1991: 149) İstenmedik ve beklenmedik bir olay karşısında oluşan belirsizlik, güvensizlik, korku, çaresizlik vb. duyguları aşmada ve olayı daha sağlıklı bir şekilde anlamada zihinsel açıklık, netlik kazanma, inanç ile olayın zorluklarının aşılabileceğini ve yaşanan olayın kişinin bunu fark etmesinde bir fırsat oluşturduğunu düşünme vb. yaklaşımların sabırla kazanıldığı görülür ve sabrın olayı anlama açısından moral- manevî destek sağlayıcı yönleri daha iyi anlaşılabilir olur. Nitekim Köse ve Küçükcanın depremzedeler üzerinde yaptığı araştırmada sabrın direnme, dayanma gücü oluşturma ve olayı kabullenme sürecinde olumlu etkilerinin olduğu gözlenmiştir. (Bk. Köse ve Küçükcan 2000: 144-146)

b) İstenmedik ve Beklenmedik Olayı Anlama Çabasında Moral ve Manevî Destek Olarak Olayın Sınanma Özelliği Taşıdığı Olgusu:

Birey yaşadığı olay ya da durumlarla ilgili onları anlama çabası çerçevesinde “bunun anlamı nedir?” sorusunu sorarak yaşanan olay ya da durumun nasıl bir özelliğinin olduğunu kavramaya çalışır. Çünkü yaşanan olayın oluş biçimi, sebepleri olayın yapısı ile ilgili bilgileri ihtiva ederken olayın birey açısından taşıdığı önem ve değeri üzerinde durmak da, bireyin kendi varlığının anlamı, varoluş amacı ile yüz yüze gelmesinde etkili olabilir. İstenmedik ve beklenmedik olayların oluş ve etki durumuna göre bireyin varoluş amacını anlama çabası daha fazla önem kazanabilir. 1999 depreminde de depremzedelerden bir kısmı depremi hayatın anlamını yeniden gözden geçirmeye sürükleyen bir dönüm noktası olarak değerlendirmiştir. (Bkz Köse ve Küçükçan 2000: 127) Zira normal şartlar altında insan, hayatının anlamlı olup olmadığını sorgulamaz. Ancak günlük yaşamın akışını bozan ve ya değiştiren beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan hastalık, aile krizleri, işsizlik vb. birtakım olaylar bireyi anlam sorunuyla yüz yüze getirir. Bu tarz sıra dışı olaylar, programlanmış hayat akışını kesintiye uğratarak “anlam arzusunu” nun gerçeklik kazanmasını engellemiş ya da ertelemiş olur ve anlamsızlık duygusunun gelişmesine neden olur. Bu duygunun geri dönüşe imkân vermeyecek ölçüde güç kazanmadan giderilmesi, anlam arzusunun yeniden aktiflik kazanmasına bağlıdır. Hayat akışını altüst eden beklenmedik bir durumla karşılaşan kişi yaşadığı olayın sarsıcı etkileri ile birlikte bütün yapıp ettiklerinin boşa gittiği hissine kapılabilir, her şeyin kendisi için anlamsızlaştığına inanabilir. (Bahadır 2002: 128) Victor Frankl’in ifade ettiği “Varoluşsal engellenme” olarak nitelendirdiği bu durum, (Frankl 1991: 98) insanın sorunları üzerinde yoğunlaşmasını sağlayan ve yeniden yapılanmaya zorlayan sağlıklı bir uyarıcı işlevi de görür. Ancak birey hayatı yanlış anlamlandırır, sadece hayatın anlamını maddî, geçici amaçlara bağlarsa onlara ulaşıldığında veya onlar yitirildiğinde bireyin psikolojik dünyasında bir anlamsızlık oluşur bu da onda Frankl’in deyimiyle “Varoluşsal boşluk” un (Frankl 199: 103) oluşması ya da derinlik kazanması anlamına gelir. (Bahadır 2002: 132-133) Bu itibarla bireyin hayatı ve yaşadıklarını anlamlandırmasında “yaşamın temel amacı” nı kuşatacak şekilde anlama çabası onu varoluşsal boşluğa düşmekten de kurtarabilecektir. Bireyin anlam arayışında bireysel amaç, istek, arzu, aile, toplum, ideoloji ve din gibi yol gösterici bireysel ve çevresel birtakım imkânlar söz konusudur. Birey, hayatını anlamlandırma sürecinde bu referans/imkânların hepsinden ya da sadece

birini merkeze almak suretiyle yararlanabilir. (Bahadır 2002: 137) Bu referans noktalarından biri olan din, insana hayatın gayesi, ıstırap ve ölüm gibi hayatın kabul edilmesi çok zor olan yönleri, engellenme ve mağdur olmanın özel şekilleri karşısında nasıl davranılacağı vb. konularla ilgili önemli bilgiler, açıklamalar sunar. (Hökelekli 1998: 117) İşte din, bu özellikleri çerçevesinde dünya hayatının ve yaşanan olayların bir “sınanma” özelliğine sahip olduğunu belirtmektedir. Kur’an-ı Kerim’de insanın biraz korku, açlık, candan ve maldan eksiltme ile sınıandığı ve sabredenele müjdelerin olduğuna dikkat çekilmekte, hayatın bir “imtihan” hayatı olduğu vurgulanmaktadır. (2/155) Bu noktadan hareketle Köse ve Küçükcan tarafından yapılan araştırmada araştırmaya katılan depremzedelerden % 8’i deprem için “imtihan” kavramı kullanarak depremi dinî muhteva çerçevesinde anlamlandırmıştır. (Köse ve Küçükcan 2000: 102) Genel anlamda imtihan olgusunda, insanların yaşam ile ilgili durumlarını, bilgilerini deneme, ölçme, öğrenme imkânı ile birlikte (Bk. Karagöz 1996: 72) insanın ahlâki özgürlük ve denemenin konusunu gerçekleştirebilme kabiliyeti ile donanması sebebiyle iyi ve kötü davranışları tanıma, seçme, tasarlama konusunda hem yetkin hem de özgür olma imkânı mevcuttur. Böylece insan Kur’an’da da belirtildiği gibi “darlık/ sıkıntı” ve “bolluk/rahatlık” şeklinde ifade edilebilecek hususlarla sınanmaktadır. Sınanmanın zorunlu sonucunda ise kazanmakta veya kaybetmektedir. (Bk. Özsoy ve Güler 1996: 93) İşte istenmedik ve beklenmedik olay ya da durumu yaşayan bireyin yaşadıklarının bir “sınanma” özelliği taşıdığı üzerinde durularak ona moral ve manevî destek sağlanabilir. Böylece kişi, yaşadıklarından öğrendikleri ile hayatını daha iyi, kaliteli bir şekilde yaşama ve benzeri olayları yaşayanlara tecrübelerini aktararak ta destek olma imkânını kazanmış olur.

Sonuç

Belirgin bir şekilde devam eden günlük yaşam akışında insan istenmedik ve beklenmedik bir olay ya da durumla karşılaşabilir. Beklenmedik bir şekilde yaşanan bu durum bireyde şok, şaşkınlık, çaresizlik, üzüntü, depresyon, inkâr vb. duyguların yaşanmasına ve günlük yaşamının altüst olmasına neden olabilir. Böylesi durumları yaşayan bireylere moral ve manevî destek sağlanarak istenmedik ve beklenmedik bir şekilde yaşanan olay sonucu ortaya çıkan olumsuz duygu ve zorlukları aşmasına yardımcı olunmalı ve günlük yaşamını sürdürebilecek düzeye gelmesi sağ-

lanmalıdır. Biz bu çalışmamızda, ülkemizi büyük üzüntüye sevk eden 1999 Marmara depremi ve bedensel engellilik örneği çerçevesinde yapılan ve yaptığımız araştırma verileri ışığında istenmedik ve beklenmedik olayları yaşayan bireylere olay sonucu oluşan olumsuz duyguları aşmalarında etkili olabilecek moral ve manevî destek olarak şu hususlara değinilmiştir. Yaşanan olayın olumsuzluklarına odaklanmak yerine öğrenme merkezli olaya yaklaşmanın gerçekleştirilmesi sonucu birey yaşadığı olayla ilgili daha sağlıklı değerlendirme yapabilir ve olayı çözümleyecek şekilde bazı imkânları görebilir. Aynı zamanda benzeri olayları yaşayan kişileri daha iyi anlama ve onlara yardım etme imkânını da elde eder. İkinci olarak umut duygusunun yaşama sevincini artırması ve kendine güveni sağlayıcı davranışlar kazandırması ile birey yaşadığı sorunları daha rahat çözebilir. Güven duygusunu oluşturacak kimi davranışları gerçekleştirmek suretiyle, bir bakıma dinî sosyalleşme ile birey istenmedik ve beklenmedik olayın kendisi üzerindeki olumsuz etkilerini aşma imkânına sahip olabilir. İstenmedik ve beklenmedik olayı anlama çabası çerçevesinde de sağlıklı ve tutarlı bir anlamlandırma açısından birey, sabırla olayla ilgili direnme ve dayanma gücü kazanır. Bunun verdiği rahatlıkla olayı daha net görme, doğru bir şekilde anlama çabasını gerçekleştirir. Sınanma olgusu da istenmedik ve beklenmedik olayın kişinin yaşamında genel olarak nasıl bir öneminin olduğunu kavranmasına vesile olur ve kişi üzerinde yaşanan durumun hayatı anlamlandırmadaki yerini daha iyi görmesini sağlar. Böylece istenmedik ve beklenmedik olayları daha iyi anlama ve olumsuz etkilerini aşmada moral ve manevî desteğin önemi kavranmış olur.

KAYNAKÇA

- Akkök, F.(1997) **Bayan Perşembeler**, ODTÜ Yay, Ankara
- Aktaş, H.(2004) **İnsanda Duygusal Yaşam**, Palme Yay., Ankara
- Arık, A.(1991) **Öğrenme Psikolojisine Giriş**, İstanbul Ün. Edebiyat Fak. Yay., İstanbul
- Bahadır, A.(2002) **İnsanın Anlam Arayışı ve Din**, İnsan Yay., İstanbul
- Batlaş, Z. (2000) **Sağlık Psikolojisi**, Remzi Kitabevi, İstanbul
- Battal, S.& Özmenler, N. (1997) **“Post-Travmatik Stres Bozukluğu ve Akut Stres Bozukluğu”**, Psikiyatri Temel Kitabı 1, içinde (Edt. Cengiz Güleç ve Ertuğrul Köroğlu) HYB Yay., Ankara
- Bıyıklı, L. (1989) **Bedensel Özürlü Çocukların Benlik Kavramı, (Aile Kabul Düzeyi Açısından)**, Ank. Ün. Eğitim Bilimleri Fak.Yay., Ankara
- Black, K. (1996) **A Healing Homiletic Preaching and Disability**, Abingdon Press, Nashville
- Brown, C. **Sol Ayağım**, (çev. Z. Elif Çakmak) Arion Yay., İstanbul
- Certel, H. (2005) **“Din Psikolojisi Açısından Engellilik ve Din”** Tabula – Rasa, Sayı, 13, Ocak-Nisan
- Cüceloğlu, D.(1991) **İnsan ve Davranışı**, Remzi Kitabevi, İstanbul
- , (1992) **İçimizdeki Çocuk**, Remzi Kitabevi, İstanbul
- Dalai, L. (2000) **Mutluluk Sanatı Yaşam İçin Bir El Kitabı**, (çev. Güneş Tokcan) Dharma Yay., İstanbul
- Dökmen, Ü.(2000) **Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak**, Sistem Yay., İstanbul
- Eareckson, J.(1988) **Joni'nin İnanılmaz Hikâyesi**, Ar Klişecilik Mat., İstanbul
- Erkan, G. (1990) **Ortopedik Özürlü Çocukların Kabul Düzeyi Üzerine Bir Araştırma**, Sakatları Koruma Millî Koordinasyon Kurulu Yay., İstanbul.

- Eroğlu, F. (1998) **Davranış Bilimleri**, Beta Yay., İstanbul
- Fontana, D. (1998) **Kendinizi Tanıyın Dilediğiniz Gibi Olun**, (çev. Semra Eren) HYB Yay., Ankara
- Frankl, V. (1991) **İnsanın Anlam Arayışı**, (çev. S. Budak) Edosos Yay., Ankara
- Gerger, E. M. (2000) **17 Ağustos Büyük Marmara Depremi ve Alınması Gereklî Tedbirler**, TÜRDAV, İstanbul
- Helmsletter, S. (1996) **Bizi Biz Yapan Seçimlerimiz**, (çev. Betül Çelik) Sistem Yay., İstanbul
- Hökelekli, H (1998). **Din Psikolojisi**, Türkiye Diyanet Vakfı Yay., Ankara
- İzutsu, T. (1991) **Kur'an'da Dinî ve Ahlâkî Kavramlar**, (çev. Selahattin Ayaz) Pınar Yay., İstanbul
- Jeffers, S. (2000) **Mücadeleyi Bırak Yaşamla Dans Et**, (çev. Olca Türkan) Sistem Yay., İstanbul
- Karagöz, İ. (1996) **Kur'an'a Göre Musibetler Açısından İnsan ve Toplum**, Çelik Yay., İstanbul
- Kasatura, İ.(2003) **Heyecansal Kontrol**, Altın Kitabevi, İstanbul
- Köse, A. & Küçükcan T., (2000) **Doğal Âfetler ve Din Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme**, İSAM Türkiye Diyanet Vakfı Yay., Ankara
- Kula, N, M. (2000a) “**Deprem ve Kıyamet Benzetmesi**”, Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, C. 9, Sayı. 9, Bursa
- , (2000b) “**Bedenî Özürlülerin Din Eğitiminde Dikkat Edilmesi Gereken Psikolojik Hususlar**”, Gençlik Dönemi ve Eğitimi, İsav Tartışmalı İlmi Toplantılar Dizisi, Ensar Neşriyat, İstanbul
- , (2002) “**Deprem ve Dinî Başa Çıkma**”, Gazi Üniversitesi Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi, C. 1, Sayı. 1, Çorum
- , (2005) **Bedensellik Engellilik ve Dinî Başa Çıkma**, Değerler Eğitimi Yay., İstanbul
- Kübler, E.& Kessler D. (2000) **Yaşam Dersleri**, (çev. Sezer Soner) Ega Meta Yay. İzmir
- Levin, J. (2001) **God, Faith and Health**, John Wiley ve Sons Inc, Canada

- Martorano, T. J. & Kildahl, P. J. (2003) **Olumsuz Düşüncenin Ötesinde**, (çev. Çağlayan Erendağ), Sistem Yay. İstanbul
- Millan, D. (1996) **Dingin Savaşçı**, (çev. H. Koray Sönmez), Kuraldışı Yay., İstanbul
- O'Brien, E. M. (2003) **Spirituality in Nursing Standing on Holy Ground**, Jones and Bartlett publishers, Boston
- Osteen, J. (2005) **Hayatını Şimdi Yaşa**, (çev. Tülin Penso) Goa Yay., İstanbul
- Özsoy, Ö. & Güler, İ. (1996) **Konularına Göre Kur'an**, Fecr Yay., Ankara
- Peale, V. N.(1997) **Olumlu Yaşamının Gücü**, (çev. Şahin Cüceloğlu) Sistem Yay., İstanbul
- Sayar, K. (2006) **Ruh Hali**, Timaş Yay., İstanbul
- Sharma, R. (2006) **Ermiş, Sörfü ve Patron**, (çev. Belkıs Dışbudak), Goa Yay., İstanbul
- Tapan, E.(1998) **Ben Mutlu Bir Down Annesiyim**, Yapı Kredi Yay., İstanbul
- Tarhan, N. (2005) **Mutluluk Psikolojisi, Stresi Mutluluğa Dönüştürme**, Timaş Yay., İstanbul
- Yaran, C. (1997) **Kötülük ve Teodise**, Vadi Yay., İstanbul