



bilimname XL, 2019/4, 105-135
Geliş Tarihi: 18.10.2019, Kabul Tarihi: 11.12.2019, Yayın Tarihi: 31.12.2019
doi: <http://dx.doi.org/10.28949/bilimname.634717>

DİNİ BAŞA ÇIKMA VE SABIR BAĞLAMINDA İNSAN TİPLERİ: NİTEL BİR ARAŞTIRMA*

Asım YAPICI^a

Süleyman DOĞANAY^b

Öz

Dinî başa çıkma yöntemlerinden biri olan sabır, aniden şekillenen bir tutumdan ziyade bir süreçtir. Bu süreçte kaybettiğinin yasını tutan birey kendisine özgü bir şekilde bilişsel, duygusal, duygusal ve davranışsal haller yaşayabilir. Zira biyo-psiko-sosyal bir varlık şeklinde tanımlanan insan, maruz kaldığı dramatik ve travmatik hadiselerle farklı tepkiler verebilir. Bu çalışma, bireyin hayatın zorluklarıyla başa çıkma sürecinde nasıl bir tutum takındığı sorusuna cevap aramaktadır. Amacı ise dinî başa çıkma ve sabır bağlamında ortaya çıkan insan tiplerini belirlemektir. Nitel bir desene sahip olan bu çalışmada veriler, amaçlı örneklem tekniği kapsamında yarı yapılandırılmış mülakat ve katılımlı gözlem yoluyla elde edilmiştir. Bu kapsamda doğrudan travmatik yaşantılara maruz kalan bireylerle görüşülmüştür. Veriler çözümlenirken betimsel analiz ve içerik analizi tekniklerinden faydalanılmıştır. Betimsel analiz tekniğinde bireylerin psikolojik yaşantıları uzun alıntılarla çözümlenmeye çalışılmış, içerik analizinde ise ortak temalardan hareketle tiplere ulaşmak amaçlanmıştır. Bu arada çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden “gömülü teori” yaklaşımına uygun bir hareket tarzı benimsenmiştir. Böylece başa çıkma sürecinde devreye giren kültürel öznelliklerle evrensellik, diğer bir deyişle yerellik ile evrensellik arasında nasıl bir ilişki olduğu sorgulanmıştır. Ulaşılan bulgulara göre dramatik ve travmatik hadiseler karşısında insanlar “Şaşkın”, “Kaygılı”, “Öfkeli”, “Suskun” ve “Teslimiyetçi” tutumlar göstermiştir. Araştırma sonuçlarından anlaşıldığı üzere insanlar bu halleri sıralı bir şekilde ve tedricen yaşamamaktadır. Esasen burada bahsi geçen her tip kendine özgü tek bir tutuma işaret etmektedir. Diğer bir ifadeyle hayatın öngörülemez getirileriyle karşılaşan insanlar bu hallerden herhangi birine belli bir sıra veya silsile gözetmeksizin geçebilir. Bu tiplerin bireyin yine kendine has bilinci, algısı ve duygusal yapısıyla ilgili olduğu düşünülmektedir. Bu tutumlar aynı zamanda hayatın zorlukları karşısında tezahür eden insan tipleri olarak kavramlaştırılabilir. Bu noktada ulaşılan insan

* Bu çalışma, “Psikolojik açıdan hayatın zorlukları karşısında dini inanç ve sabır: Nitel bir çalışma” (2019) isimli doktora tezinden üretilmiştir.

^a Prof. Dr., Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, asim.yapici@asbu.edu.tr

^b Dr., Milli Eğitim Bakanlığı, sdoganay3838@gmail.com

tiplerinin kültürel özneliği yansıttığı söylenebilir. Aynı konuda, farklı örneklerde yapılacak nitel çalışmalarla bu araştırmadan elde edilen sonuçlar karşılaştırılabilir. Böylece Müslüman Türk kültürüne özgü başa çıkma modelleri geliştirilebilir.

Anahtar kelimeler: Din Psikolojisi, Başa Çıkma, Sabır, Yas, İnsan Tipleri.



HUMAN TYPES IN THE CONTEXT OF RELIGIOUS COPING AND PATIENCE: A QUALITATIVE RESEARCH

In everyday life, people may come across experiences from time to time that it is difficult to cope with the effects of internal or external stimuli. Because life is conceived and unpredictable to some obstacles, difficulties, natural and thoughtful risks. Man perceives and makes sense of the information or stimuli that reach him according to his own inner frame of reference, that is, phenomenological field. Therefore, the impact of any stimulus on different individuals may vary in the personal plan, as well as on the same individual.

People can analyze their events from a religious or non-religious perspective. Both perspectives bring along specific interpretations with specific dynamics. The implications of the background of events may include religious language as well as purely non-religious (secular) references. Human beings develop various strategies to cope with the problems they face. Coping is the state of the individual's attitude or attitude towards the difficulties of life in different ways in terms of cognitive, affective and behavioral aspects. Religious coping is the struggle of the individual with his or her stance or attitude. In other words, religious coping is the use of religious-based cognitive, affective or behavioral strategies in the difficulties faced by the individual. It is possible to express this situation in the form of coping with stress and anxiety by getting support from faith.

[The Extended Abstract is at the end of the article.]



Giriş

Hayat, öngörülen ve öngörülemeyen birtakım engellere, zorluklara, doğal ve düşünömsel risklere gebedir. İnsan, yaşadığı sorunlarla baş edebilmek için çeşitli stratejiler geliştirir. Bu süreçte inançlı bireyler arasında sıklıkla "takdîri ilahi" anlayışının ön plana çıktığı görülür. Bununla birlikte yansıtma yoluyla başkalarını suçlama ve bahane bularak ortamsal faktörlere atif yapma durumları da söz konusu olabilir. Kişinin, yaşadığı acı ve kederin sorumluluğunu bizzat kendisinin üstlenmesi daha az karşılaşılan bir durumdur. Dinî duyarlılığı yüksek olan insanlarda, takdîri ilahi

anlayışıyla birlikte bu dünyaya acı çekmek, olgunlaşmak ve imtihan olmak için geldiği düşüncesi baskındır. Kuşkusuz bu düşünce dinî teselli açısından önemlidir. Bununla birlikte bazı acılar gelip geçici, yani kısa süreli, bazıları ise adeta küllenmeyen bir ateş gibi içten içe yakıcıdır.

Bizzat yaşanan ya da gözlemlenen acı ve travmatik hadiseler bireysel ve kolektif şuuru derinden yaralayabilir. Bu tür olaylar insanı bazen kötülük problemiyle de yüz yüze getirir. Örneğin kanser gibi ölümcül bir hastalığa yakalanmak, evlat acısı yaşamak, ansızın gelen genç ölümleri, engelli doğmak veya sonradan engelli olmak gibi durumlar bu hayatta insanın başına gelen en zor olaylardandır. İnsan olmanın, kaderin veya varoluşun en niteleyici boyutlarından birisi de olaylar karşısında ne yapıldığı ve nasıl tepki verildiğidir.

İnsan, yaşadığı olayları dinî temelli veya seküler bir tarzda analiz eder. Her iki bakış açısı da kendine özgü dinamikleri olan spesifik anlamlandırmaları beraberinde getirir. Yaşanan hadiselerin arka planına yapılan atıflar dinî bir dil içerebileceği gibi tamamen din dışı yüklemeleri de ihtiva edebilir (Yapıcı, 2003). Yapılan çalışmalarda hayatın zorluklarıyla başa çıkmaya çalışan, psikolojik sorunlar yaşayan Müslümanların bunların üstesinden gelmek amacıyla temel İslamî pratikleri geliştirmeye, doğaüstü nedenleri azaltmaya veya akıl kişi rehberliği almaya çalıştıkları tespit edilmiştir (Alş & Fotouh, 2015, s. 34).

Olgusal, toplumsal, bireysel ve psikolojik açıdan hissedilme düzeylerinin farklılık gösterse de olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaşarak acı, yokluk, dert ve keder gibi psikolojik problemler yaşayan insanların bilişsel ve ruhsal dengeleri bozulabilir (Ulu, 2016, s.61; Ulu, 2018, s. 193). Esasen bu süreçte endişe, kaygı, karamsarlık, anlamsızlık, çatışma ve öfke gibi duygusal tepkiler ortaya çıkabilir. Şayet söz konusu tepkilerden kaynaklanan dengesizlik ve gerilim halinin üstesinden gelinemez ise çok çeşitli bireysel ve sosyal sıkıntılar tezahür edebilir. Bu durumda birey psikososyal uyum sürecinde ciddi sıkıntılar yaşayabilir. Tam da bu noktada dinlerin, beraberinde getirdiği dünya görüşüyle mensuplarının yaşama tutunmasında işlevsel olduğunu söyleyebiliriz. Bu bağlamda gerek kutsal kitaplarda gerekse dinî kültürde “sabır” diye kavramlaştırılan olgunun olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkmada merkezi öneme sahip olduğunu vurgulamak gerekir.

Geleneksel İslamî kültür içinde, hayatın zorluklarıyla karşılaşmış insanlara bilgi ve irfan sahibi yetkin kişilere müracaat etmesi, böylelikle onların yaşadıkları problemlerinin üstesinden gelmesi talep edilir.

Günümüzde bu tür kişiler halâ varlığını sürdürmekle birlikte artık insanlar yaşadıkları psikolojik sorunlarla baş edebilmek için profesyonel destek almaya daha eğilimli bir hale gelmiştir. Yaşanan felaket, yıkım, acı ve ıstıraplar karşısında stres ve kaygı düzeyi yükselen, sorunların üstesinden gelmede zorlanan insanların bir kısmı sırf dinî-sosyal destek arayışındayken bir kısmı profesyonel destek istemektedir. Nitekim bunların bir kısmı da söz konusu her iki desteği de arzulamaktadır. Ayrıca sorunlarını dışarıya yansıtmadan problemlerini kendi içinde çözmeye çalışan insanlara da rastlamak mümkündür (Köknel, 1998). Buradan hareketle söylenebilir ki, hayatın zorluklarıyla karşılaşan insanların başa çıkma sürecinde çeşitli tutumlar göstermesi ve değişik tiplere bürünmesi gayet doğaldır.

A. Kuramsal Çerçeve

1. Başa Çıkma ve Dinî Başa Çıkma

Baş a çıkma, insanın hayatın zorluklarına karşı bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bakımdan farklı biçimlerde duruş göstermesi ya da tavır alması halidir. Dinî baş a çıkma ise insanın bu duruş veya tavır alışına inancını ilave ederek hayatın zorluklarıyla mücadele etmesidir (Ekşi, 2001). Başka bir ifadeyle dinî baş a çıkma, bireyin karşılaştığı zorluklarda dinî temelli bilişsel, duyuşsal veya davranışsal stratejileri kullanmasıdır. Bu durumu inançtan destek alarak stres ve kaygıyla baş a çıkma şeklinde ifade etmek mümkündür.

Dini baş a çıkma yaklaşımının temelini, “Yaş anan problemlerin çözümünde din ne ifade eder?”, “Bu süreçte bireye nasıl yardımcı olur?” gibi sorular oluşturur (Kula, 2005, s. 60). Din ve inancın, insanın baş a çıkma sürecinde nasıl bir etkisi olduğuna dair yapılan araştırmalarda bireyin baş a çıkma sürecinde üç değişik eğilim içerisinde olabileceği iddia edilir: Birincisi, *kendi kendini idare etme* yaklaşımıdır. Burada insanın Tanrı’dan yardım istemeden problemi bireysel imkânlarıyla çözmeye isteği vardır ve insanın aktif, Tanrı’nın pasif olduğu söylenebilir. İkincisi, *kararı başkasına bırakma* yaklaşımıdır. Burada insanın hiçbir eylem yapmadan Tanrı’nın müdahalesini beklemesi söz konusudur. Tanrının aktif bireyin pasif konumda olduğu bu durumdaki kişiler sürekli dışsal müdahale beklentisi içerisinde. Hatta bunların bir kısmı alın yazısını yaşadıkları, başka bir çıkış yolunun olmadığı düşüncesindedirler. Üçüncüsü *işbirlikçi (collaborative)* yaklaşımıdır. Burada insanın Tanrı ile işbirliği halinde olduğu, zorlukların üstesinden bu sayede gelmeye çalışıldığı görülür. Buna hem Tanrının hem de insanın aktif olduğu yaklaşım da denilebilir. Anlaşılabileceği üzere burada bahsi geçen her üç eğilim mevcut problemi çözmeye sürecinde sorumluluğun kime ait olduğu ve çözüm sürecinde hangi tarafın ne kadar aktif olması gerektiği sorularıyla ilgilidir.

Esasen bu da bireyin inandığı varlıkla nasıl bir ilişki kurduğu problemine dayanır (Pargament ve ark, 1988, s. 90).

Pargament ve arkadaşları (1988), hayatın zorlukları karşısında insanın “manevi temelli başa çıkma”, “iyi davranışlarda bulunma”, “dini destek”, “dini yalvarma”, “dini memnuniyetsizlik” ve “dini kaçınma” olmak üzere altı farklı dinî başa çıkma etkinliğine başvurduğunu tespit etmişlerdir. Dikkat edilecek olursa burada inanılan dinin birey üstünde pozitif veya negatif etkisinin hissedilmesi söz konusudur. Pargament, Feuille ve Burdzy’nin (2011, s. 56-57) dinî başa çıkmayı *olumlu* ve *olumsuz* olmak üzere iki temel kategoride ele alması da bu bağlamda değerlendirilebilir. Zira insanın kutsal kabul ettiği şeyle güvenli bir ilişki kurması olumlu dini başa çıkmaya; gerginlik, mücadele ve/veya çatışma halinde olması da olumsuz dini başa çıkmaya örnek gösterilebilir.

Bazı araştırmalarda Müslümanların, hayatın zorluklarına bir anlam yüklemek için genellikle dinsel başa çıkma yöntemlerini kullandıkları tespit edilmiştir. Bu süreçte devreye giren hayır ve şer ilişkisi, suçluluk hissi, arınma arzusu, takdir anlayışı ve ilahi plana dahil olma düşüncesi inanan insan için oldukça ikna edici atıflar olarak karşımıza çıkmaktadır. Çoğu kere durumun stres verici yoğunluğu ile dini yönelim ve davranışlar arasında pozitif bir ilişki olduğu fark edilecektir. (Utz, 2015, s. 16). İnsanın, hayatın zorluklarıyla baş edebilmek için kutsal olanla işbirlikçi olması, psikolojik sağlamlığı da beraberinde getirmektedir (Pargament & Raiya, 2007, s. 743). Buradan hareketle dini inanç ve ritüellerin zorlanan bireyin psikolojik sağlamlık düzeyine olumlu katkı sağladığı söylenebilir.

2. Yas ve Keder

Yas, insanın yaşamında herhangi bir kayıp veya değişime karşı verdiği psikolojik bir cevap, zihinsel veya psikolojik denge kurabilmek için ‘hayatın gerçeğiyle’ yaptığı bir anlaşmadır. Diğer bir deyişle bireyin kendisi için anlamlı olan ötekinin kaybı sonrasında, kaybettiği ve sevdiği kişiden/nesneden kendisini ayırmak için kat ettiği uzun ve acılı bir süreçtir (Volkan, 2018, s. 162). Yas genellikle bir yakının ölümüyle ortaya çıkar ancak her türlü kayıp yaşantısından sonra da görülebilir. Yas, her insanın başına gelebilen, kaçınılmaz ve evrensel bir deneyimdir (Freud, 2014).

Yas ne zaman başlar, ne kadar sürer, belirtileri nelerdir gibi sorulara cevap bulabilmek için birçok bilim insanı araştırma yapmış ve yas tutmanın evreleri hakkında değişik iddialar ortaya atılmıştır. Bowlby, yas süreciyle ilgili *dengesizlik*, *ruhsal dağılma* ve *yeniden toparlanma* adını verdiği üç dönemden bahseder (Göka, 2013, s. 159-161). Parkes (2009), dört evreden

oluşan bir şema oluşturur. Bunlar *hissizlik ve protesto* (bireyde korku, gerginlik ve öfke hakimdir, bu dönem birkaç saatten bir haftaya kadar sürebilir), *özleme ve arama* (kaybedilenin özleildiği ve onu geri getirme isteğinin yoğun bir şekilde yaşandığı dönemdir), *ruhsal dağılmılık ve ümitsizlik* (bireyin sürekli bir kaygı hissettiği, toplumdan ve önceki yaşam tarzından uzaklaştığı dönemdir) ve *yeniden örgütlenme/toparlanma* halidir (Volkan & Zintl, 2018, s. 21).

Yas tutmayı "*başlangıç dönemi*" ve "*yas tutma işi*" şeklinde iki süreçle analiz eden Volkan ve Zintl'e (2018, s. 20-21) göre birinci evre, kaybın ya da kayıp tehdidinin (ölümcül hastalık tanısının konması gibi) gerçekleştiği andan itibaren başlayan; acı haber alındığında bireyin yaşadığı duygusal ve bilişsel tecrübelerden oluşan kriz dönemindeki kederdir. Burada beden ve zihin kedere karşı direnmek ister ve acıyla yüzleşmemek için yadsıma ve bölme savunma mekanizmaları, pazarlık, sıkıntı, rüya görme ve öfke içine girer. Acı gerçek özüksendiğinde kriz dönemi sona erer ve yas tutmanın ikinci evresi başlar.

Keder ile yas arasındaki farktan da bahsetmek gerekir. Yasın temel işlevi, geride kalanın hatıralarının ve umutlarının kaybedilenden kopmasını sağlamaktır. İnsanın iç dünyasına ait bir fenomen olan yas, kaybedilen insanın ya da nesnenin zihinsel temsilinin çeşitli açılardan ele alınıp gözden geçirildiği daha sessiz ve uzun bir süreçtir. Keder ise bir şok halini, gerçeği inkâr etmeyi, öfkeyi, içine düşülen suçluluğu anlatır (Özmen, 2017, s. 154-158).

3. Acıya Tahammül: Sabır

Başa gelen sıkıntı, musibet ve belâlar karşısında dirençli olma ve metanet gibi anlamlara gelen sabır ile (Çağrı, 2008, s. 337; Önal, 2008, s. 441) psikoloji dilinde sıkıntı, hayal kırıklığı veya acı karşısında bireyin öfkesini kontrol ederek sakince bekleme eğilimi kastedilir (Schnitker, 2012). Ancak sabrın pasif ve aktif olmak üzere iki kısma ayrıldığı düşünülecek olursa yukardaki tanımın sadece pasif sabra işaret ettiği söylenebilir. Çünkü pasif sabırda duygusal öge kuvvetli iken zihinsel ve davranışsal unsurlar durağandır. Halbuki aktif sabır yaşanan olumsuz hadiselerle karşı ruhsal bir dayanma değil -ilk şoku atlattıktan sonra- telaşa düşmeden bekleme ve maruz kalınan musibet karşısında yakınmayı bırakarak mücadele etmektir (Uludağ, 1991, s. 408; Önal, 2008, s. 441-442). Hökeleki de (2013, s. 117) sabrın zorluk, musibet, dert ve belaya uğrayan bir kişinin, öfke ve isyan duygularına kapılmadan, hatta şikâyet ve serzeniş etmeden içinde bulunduğu durumu soğukkanlı ve sakin bir şekilde karşılaması şeklinde

değerlendirir. Kuşkusuz aktif sabır sadece değerlendirme değil bununla birlikte yaşama tutunmak için çabalama içerir. Esasen bu çabanın gerçekleşebilmesi için bireyin tepkiselliğini ve öfkesini kontrol etmesi gerekir. Bunun gerçekleşebilmesi için Frager (2014, s. 218) iki yol önerir. İlk, ben-merkezci egonun tahakkümüne karşı direnmeyi, daha sonra ise dinî ve manevi destek alarak kişinin olumlu yönlerini geliştirmesini tavsiye etmektedir.

Gerek İslam düşüncesinde gerekse tasavvuf literatüründe sabır konusunun farklı boyutlarıyla ele alındığını görmekteyiz. Örneğin Gazzâlî (1976, s. 95) sabrı bilişsel (ilmi), duygusal (hal) ve davranışsal (amel) olmak üzere üç boyutta ele alır ve sabrın zorluk ve kolaylık bakımından iki türünden bahseder. Kolay olan sabır, insanın benliğine ağır gelmeyendir, yani göreceli olarak daha rahat bir şekilde üstesinden gelinen sorunlara karşı gösterilen zihinsel, duygusal ve davranışsal tavidir. İkincisi ise bireyin benliğine ziyadesiyle ağır gelen hadiseler karşısında tezahür eden “tasabbur” halidir. Bu tür bir sabır genellikle ruhsal ve zihinsel bakımdan katlanılması zor yaşantılar sonrası tecrübe edilir. İsfahânî’ye (2002) göre sabır, bedensel (cismanî) ve psikolojik (ruhanî) acılara katlanabilmekle ilişkililidir. Bu noktada o, bireyin arzularını kontrol etme sürecinde sabretmesiyle (nefis terbiyesi süreci) istemediği, yani hoşla gitmeyen olaylar karşısında metin bir şekilde tahammül etmesini birbirinden ayırmaktadır. Bu yaklaşım Gazzali’nin ifadeleriyle örtüşürülebilir. Zira Gazzali’nin kolay sabır dediği husus İsfehani de arzuların kontrolü, zor sabır dediği husus ise acı veren bir durumla karşılaşmaya benzemektedir. Cevziyye’nin (2016, s. 36-37) ‘zorunlu’ ve ‘seçmeli’ sabır ayrımını da burada anmak gerekir. Çünkü seçmeli sabır arzuların kontrolüyle ilişkilirken, zorunlu sabır maruz kalınan bela ve musibet karşısında direnmekle bağlantılıdır. Cevziyye (2016) söz konusu ayrımı örneklemek için Hz. Yusuf’un kıssasına atıf yapmaktadır. Ona göre Hz. Yusuf’un, kendisine yapılan zina teklifini reddetmesi *seçmeli* sabırken, kardeşleri tarafından kuyuya atılması ve sevdiklerinden ayrı kalması gibi zorluklar karşısındaki tavrı *zorunlu* sabırdır. Ayrıca, Kur’an başta olmak üzere hadis külliyatı ve tasavvufi eserlerde bazen peygamberler, bazen de sıradan insanlar üzerinden anlatılan sabır olgusu sıklıkla sınanma ve olgunlaşma bağlamında ön plana çıkarılır.¹

¹ Mutasavvıflar dünyayı musibet yeri olarak görür ve dünyada tadılacak herhangi bir lezzetin mutlaka bir keder ve üzüntü ile bulandırıldığını, sahip olunan her ne varsa onun önünde sonunda yok olmaya mahkum olduğunu söyler. Bu dünyaya geliniyorsa muhakkak imtihana tabi olunacağını belirtirler. “Şayet” der İbnil Cevzi, “dünya bela ve musibetler merkezi olmamış olsaydı, hastalık ve üzüntüler kişiyi çepeçevre sarmazdı.

İnsanın hayatın zorluklarına tahammül edişinin süresiyle ilgili olmak üzere sabrın iki çeşidinden bahsedilir. Birisi; kısa süreli hayal kırıklıkları veya sıradan problemler yaşanırken gerekli olan, uzun mücadeleler gerektirmeyen kısa süreli sabır halidir. Diğeri ise önemli sınanma deneyimlerini tecrübe ederken (yaşlılık, ağır hastalık, engellilik, sosyal ve ekonomik zorluklar, sevilen birinin ölümü) gerekli olan uzun süreli sabır halidir (Doğan, 2016, s. 103-104). Sabrın bu iki türüne bir üçüncüsünü ekleyen ve onu bir kişilik özelliği olarak gören Mehrabian (1999) “kişiler arası sabır”dan bahseder. Bu sabır türünü, bireyin sosyal ilişkilerinde diğeri bireylere gösterdiği tahammül şeklinde tanımlar.

Hayatın zorlukları neticesinde takınılacak tavır veya gösterilecek tutum kişiden kişiye değişebilir. Birçok araştırmacı, bir insanın tahammül sınırının kendi tutum ve değerleriyle yorumlanmasının daha isabetli olacağını söyler (Blount&Janicik, 2000; Dudley, 2005 Schnitker, 2007). Blount ve Janicik (1999), sabır olgusunun yapısını açıklamak için üç bileşenli bir modelden bahseder. Bunlar, ‘gecikmenin sebebinin anlaşılması’, ‘gecikmenin sebebinin sorumluluğu’ ve ‘gecikmenin sebebinin değerlendirilmesi’dir. Buradaki ‘gecikme’ ile bireyin arzuladığı yaşam standardına ulaşma süreci kastedilir. Gecikmede iki tür sorumluluktan bahsedilir ve gecikmenin sorumlusu aranırken bireyin kişilik özellikleri devreye girer. Birey sabırlı bir kişiliğe sahip ise gecikmeyi daha çok kendi yapıp etmeleriyle yorumlar. Sabırsız bir kişiliğe sahip ise gecikmenin sorumluluğu konusunda genelde dıştaki nesnelere atıf yapar.

B. Araştırma ve Yöntem

1. Problem ve Cevap Aranan Sorular

Psikolojik açıdan aynı duygu, düşünce ve beklenti içerisinde olan iki kişiyle karşılaşmak nasıl mümkün değilse, insana neyin veya nelerin zor gelebileceğini söylemek de mümkün değildir. Ayrıca, herhangi bir uyarının farklı bireyler üzerindeki etkisi bireysel anlamda çeşitli olabileceği gibi, aynı birey üzerindeki etkisi de zaman, mekan ve bağlama göre değişebilmektedir. Şerif’in (1985, s. 2) belirttiği üzere harici uyarıların insan üzerinde mutlak

Peygamber ve seçkin kişiler, geçim sıkıntısıyla karşılaşmazlardı. Dünya lezzet almak için yaratılmış olsaydı, Müslüman’a hiçbir pay düşmezdi. Bir suya dalan insan ıslanmaktan kurtulamaz.” (Muncebi, 2011, s. 41-42). Burada verilen örnek, iman kavramının içeriğinde gizli olan teslimiyet duygusu ile ilgilidir. Armstrong (2017), kendimize iman etmeye neden devam ettiğimizi sordüğümüzde, bunun sebebinin Hz. İbrahim’e oğlunu kurban etmesini söyleyen, Hz. Yakup’la gürleşen veya Sina’ya şimşekler gönderen Tanrı tasavvuruyla değil, bizimle birlikte acı çeken bir Tanrı tasavvuruna sahip olduğumuz için iman ettiğimiz cevabını vereceğimizi söyler.

uyarma değeri yoktur. Ayrıca insan bir karakteri değildir ve bir etkiye aynı tepkiyi vermeyebilir (Pinker, 2003). Bu çalışmada, dindar insanlar hayatın zorlukları karşısında aynı tepkileri mi vermektedir ya da aynı tipolojik özellikler mi göstermektedir sorusuna cevap aranacaktır.

2. Araştırmanın Amacı

Tıp doktoru ve psikiyatrist olan Elisabeth Kübler-Ross (1997), terminal dönemdeki hastaları gözlemleyerek ve onlarla mülakat yaparak ortaya koyduğu “Ölüm ve Ölmek Üzerine” adlı çalışmasında, ölümcül hastalık tanısı aldıktan sonra, yaklaşan ölümün hastayı, hastanın yakınlarını ve hastayla ilgilenen profesyonelleri nasıl etkilediğini araştırmıştır. Sonuçta insanların bu süreçte yaşadığı evrelerin sırasıyla “yadsıma (inkar) ve kendini yalıtılma”, “öfke”, “pazarlık”, “depresyon” ve “kabullenme” olduğunu iddia etmiştir. Bu evreler sosyoloji ve psikoloji bilimlerinde kederin beş evresi olarak adlandırılmış ve daha önce bir yakınımızı kaybettiğimizde yaşadığımız yas sürecinin aynısını, sağlığını büyük ölçüde kaybetmiş ve ölüme yaklaşmış bu insanların da yaşadığını iddia etmiştir.

Bu çalışmada amaç, başa gelen istenmedik hadiseler karşısında dindar insanlarda sabrın psikolojik olarak nasıl devreye girdiği ve yaşanan zorlukları aşmaya çalışırken dindar bireyin hangi tiplere büründüğünü araştırmaktır. Bulgular analiz edildikten sonra Ross’un modeliyle de bir karşılaştırma yapılacaktır.

3. Araştırmada Kullanılan Yöntem ve Teknikler

Egemen (1952, s. 24), “araştırma yöntemi araştırma konusuna uygun olarak şekillenir” der. Bu araştırma nitel desenli bir çalışmadır. Araştırmada nitel verilerin toplanması ve toplanan verilerin çözümlenip yorumlanması olmak üzere iki temel süreçten bahsetmek gerekir. Veriler *katılımlı (iştiraki) gözlem* ve *yarı yapılandırılmış mülakat* tekniğiyle toplanmıştır. Bu süreçte gözlenenlere gözlendikleri fark ettirilmemiş, elde edilen bilgiler daha sonra kayda geçirilmiştir. Yarı yapılandırılmış mülakatta ise on beş farklı hadiseden gerek doğrudan etkilenenlerle gerekse etkilenenlerin birincil ve ikincil derecede yakınlarına çeşitli sorular sorulmuştur. Verilerin ilk anda katılımlı gözlem, daha sonra yarı yapılandırılmış mülakat tekniğiyle toplanmıştır.

Veriler betimsel analiz ve içerik analizi teknikleriyle çözümlenmiştir. Betimsel analiz için bazen uzun alıntılara yer verilmiştir. Ayrıca “gömülü

teori”² mantığından hareket eden fenomenolojik analiz³ yönteminden de faydalanıldığını belirtmek gerekir.

4. Katılımcılar ve Özellikleri

Araştırma, Kayseri'nin Yeşilhisar İlçesinde yapılmıştır. Katılımcılar amaçlı örneklem tekniğiyle belirlenmiş; araştırmacının akrabaları ve komşuları arasından, travmatik yaşam olaylarını bizzat tecrübe etmiş ya da bu travmaların birinci derecede etkisinde kalmış olanlar tercih edilmiştir. Vaka sayısı on beş, görüşülen kişi sayısı ise yirmi sekizdir.

Katılımcılar çeşitli kamu kurum ve kuruluşlarında çalışan veya buralardan emekli, esnaf, tüccar, işçi, çiftçi ve ev hanımlarından oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı yirmi dört ila seksen ikidir. Gerek araştırmacının gerek katılımcıların birbirlerine aşinalığı, yarı yapılandırılmış mülakatların samimi ve içten geldiği gibi yapılmasını sağlamıştır. Bu durum, araştırmacının güvenilirliği açısından kayda değer niteliktedir.

C. Bulgular

İnsan, hayatın zorlukları karşısında ruhsal dengesini korumak için kendi fenomenolojik algı ve anlam yapısına göre bir dizi savunma düzenekleri geliştirir. Bu düzenekler bazen bilinçle geliştirilirken bazen de bilinç dışı yapılanmanın bir ürünü olup kişinin temel kalıtsal ve bireysel yapısı, ruhsal-cinsel-toplumsal gelişme ve olgunlaşma düzeyi, zorluklara dayanma gücü, ruhunun istiap haddi ya da tahammül eşiğinin seviyesi ile yakından ilgilidir. Farklı etkilere değişik tepkiler verilmesi ihtimali sonucunda da insanın değişik tiplere bürünmesi kaçınılmaz bir gerçektir.

İnsanı kapalı bir kutu veya çok bilinmeyenli bir denklem gibi düşündüğümüzde onu tiplerle anlatmak bir nevi sınırlandırmak anlamına gelir. Ancak insanın hayat yolculuğunda başına gelen olaylara verdiği tepkileri gözlemleyerek bu konuda bir tiptoloji oluşturmanın mümkün olabileceği kanaatini taşıyoruz. Buradan hareketle, zorluklar karşısında dinî başa çıkma ve sabır bağlamında “*şaşkınlık, kaygınlık, öfkeli, suskun ve teslimiyetçiler*” adı verilen bazı “insan tipleri” ile karşılaşmışır.

² Gömülü teori (grounded theory) yaklaşımı, süreci açıklayıcı bir yaklaşımdır. Hem bir araştırma yöntemi hem de bir veri çözümleme stratejisidir (Creswell, 2016).

³ Nitel araştırmalarda uygulanan analiz yöntem ve tekniklerinden birisi olan fenomenolojik analiz, daha çok varoluşçu psikoloji içinde gelişme gösteren bir yaklaşımdır. İnsanların çevrelerinde gerçekleşen olayları nasıl yorumladıklarını anlamaya çalışan bir analiz yöntemidir (Wade & Tavris, 1990; Smith & Eatough, 2007).

1. Şaşkınlık

Hayatın zorlukları yerine ve duruma göre bireyde üzüntü, düş kırıklığı, suçluluk, pişmanlık, öfke, hiddet, korku, endişe, ıstırap, umutsuzluk gibi duyguları harekete geçirebilir. İnsana ait olan bu duygular çoğu kere bireysel ve sosyal anlamda kişiyi ve çevresini rahatsız edici de olabilmektedir. Bir başka deyişle bu tür deneyimler bireyi duygusal ve zihinsel açıdan olumsuz şekilde etkilediği için, onun hem iç dünyasıyla ahengini hem de dış dünyaya uyumunu bozabilmektedir. Örneğin engelli bir çocuğa sahip olmak veya sonradan engelli hale gelmek, ölümcül hastalık tanısının konması, trafik veya iş kazaları sonucu beklenmedik ölümler ya da genç ölümleri gibi zorlayıcı ve bireyin tahammül eşiğini aşan olaylar psikolojik açıdan travmatik deneyimlerdir. İstenmedik ve beklenmedik olaylar, hem bu insanlara hem yakınlarına adeta bir şok yaşatır. Bu şok, o insanlarda veya geride kalanlarda da bir şaşkınlığa sebebiyet verir.

Örneğin bir ramazan günü ikindi vakti iş başındayken yüksek gerilim hattına kapılarak can veren ve bedeni tanınmayacak hale gelen elektrik işçisinin annesi, olaydan tam on üç yıl sonra yapılan mülakatta şöyle diyor: *"Yattığı yer nur olsun da zormuş! Yalan değil atamadım, atamadım! On üç sene oldu ama bugün olmuş gibi."* Bu durumu, normal yas sürecinde yaşananlarla bağlantı kurarak da açıklayabiliriz. Volkan ve Zintl (2018, s. 20-21), yas tutmayı *"başlangıç dönemi"* ve *"yas tutma işi"* şeklinde iki süreçle analiz eder. Başlangıç dönemi, kriz dönemindeki keder şeklinde de açıklanabilir. Bu evre, kaybın ya da kayıp tehdidinin ortaya çıktığı anda başlar. Acı gerçek özümsemiğinde kriz dönemi sona erer. Çoğu kişi ölümü kabul etmekle yas tutmanın sona erdiğini varsayar ama aslında yas tutmanın ikinci evresi başlar. Ancak burada görüleceği üzere oğlunu trajik bir ölümle kaybeden anne, uzunca bir süre geçmesine rağmen yas sürecinde halen ilk aşamada veya halen kriz dönemindeki kederi yaşamaktadır diyebiliriz.

Yasını tutan insanın kaybettiği kişiye veya hatıralara saplanma seviyesinde farklılıklar görülebilir. Bazı insanlarda bu saplanma bastırılır ve fakat kişinin yaşam enerjisinin bir kısmı halen harekete geçememiştir. Dil sürçmeleri, kaybedilen kişiden bahsederken şimdiki zamanı daha çok kullanma, evin bir bölümünün ölen kişi için düzenlenmesi gibi davranışlar görülebilir. Oğlunun serinlemek için girdiği barajda boğularak vefat etmesinin üzerinden otuz yıl geçmesine rağmen, *"Pencerenin kenarında oturur yolu gözlerim her gece, oğlum çıkıp gelecekmış gibi!"* diyen; ani kalp krizi sonucu üniversite ikinci sınıfa geçen kızının ölümüne şahit olan annenin, *"Rüyamda bazen gelir yanıma ama gerçekte de geliyor, eminim!"*

Hissediyorum, saçlarımı okşuyor, gülümsüyor ve 'ben gidiyorum anne!' diyor. Biliyorum, geliyor yanıma kızım!" demesi bu duruma örnek gösterilebilir.

Şaşkınlık hali, insanın uzun süreli bilişsel ve duygusal travmalar yaşadığı zaman derecesi yükselebilen ve insanın itidali kaybetmesine sebep olabilen bir haldir. Örneğin babasını bir cinayete kurban veren genç, babasıyla ilişkisini şöyle anlatıyor: *"Bir adam tedirgin uyurmu ya yorgunken! Gecenin ikisinde üçünde gelir, uyandırır, niye? Kalkın, yatmayacaksınız derdi. Bir gün ne kadar sinirlendiysem, arabayı tam gaz ana asfalta sürdüm! Yola inerken tek ettiğim dua! Allah'ım dedim, bugün bizi kurtar, bir tır nasip et bize dedim, çarpsın! Tam gaz ana asfalttan karşıya geçtim, bir tane tır denk gelmez mi ya! Böyle şeyler yaptım ama insan yine de babam diyor yani! Şimdi yanımda olsaydı dediğin zamanlar oluyor. Ölümü çok zor olduğu için ona çok üzüldük. Hala da üzülürüm, aklıma geldikçe kaldıramıyorum ölümünü. Bu üzüntüden bir hafta da hastanede yattım, babamı o halde gördüğüm için!".* Gencin bu söylediklerinden hareketle, yas sürecinde yaşanabilen ambivalans durumu akla gelmektedir. Yaklaşma-kaçınma haline benzer şekilde kişi hem problemlili bir ilişki yaşamakta, hem de o ilişkiden tamamen kopmak istememektedir.

Başta gelen olayın acısı ve hüznün derinlere işledikçe insan için hayat bazen öncesi ve sonrası olmak üzere ikiye bölünür. Bu durumda insanın zihninde bir soru hep ön plana çıkar: "Bundan sonra ne yapacağım ben?!". Felç geçirip iki yıl boyunca yatağa mahkum kalan ve vefat eden annesine bakan kişi, annesinin bu süreçte yaşadıklarını şöyle anlatıyor: *"Annem felçli halini hiç kabullenemedi. Annem adına zanda bulunarak konuşuyorum, ben şundan şundan dolayı böyle yapıyorum demedi ama, her gün "Allah'ım al canımı da kurtulayım!" derdi. Bir insan bunu neden söyler. Sağlıklıyken, elin ayağın tutarken o iş hiç başına gelmeyecekmiş gibi çok rahat ettiğinden dolayı, birden bire de Cenab-ı Allah bunu verince, birilerine muhtaçsın artık. Daha önce böyle duyguların yoktu ya, birden bire de güçsüz kalınca bu durum insanı çökertiyor, ölmek istiyorsun. Ama ölmek senin elinde değil, annem için çok kötü bir süreçti. İç dünyasında hiç rahat değildi".* Bu söylemlerde görüleceği üzere zorlayıcı bir yaşantı karşısında insanlar farklı tepki verebilmekte ve değişik tutumlar sergileyebilmektedir. Felç geçirip yatağa mahkum kalan ve vefat eden kadın, uzun süreli sabır gerektiren süreçte umut, iyimserlik ve özdenetim hususunda problemler yaşamıştır. Felç geçiren kadının başa çıkma ve yas sürecinde inancı vasıtasıyla hiçbir aktiviteye girmeden Tanrı'nın müdahalesini beklediği "kararı başkasına bırakma" eğiliminde olduğu da söylenebilir.

Birey, gündelik hayatının doğal akışı içerisinde çok çeşitli olaylarla karşılaşabilir. Bunların bir kısmı rahatlıkla üstesinden gelinebilecek tarzda iken bir kısmı kişide gerilim ve stres oluşturabilir. Sağ kolunu küçük yaşta kaybeden engelli gencin kullandığı arabayla trafik kazası yapması ve ölmesi üzerine, aynı kazadan yaralı kurtulan arkadaşı anlatıyor: *“Kazadan sonra içimden atmak istediğim tek şey suçluluk duygusuydu abi! Sakat adama araba kullanırılır mı dediler hep. Onu atamasaydım ben de bitmiştim, ölsem daha iyi olurdu.”* Görüleceği üzere insan bazen özgürlüğü ve sorumluluğu hakkında ikilemde kalır. İslami kültürde genelde yaşanan olaylarda seçmenin kuldan, yaratmanın Allah’tan olduğu inancı vardır. Aslında bu söylem, ‘insanın özgürlüğü ve sorumluluğu’ ikileminin savunulan tarafıdır ve insandaki suçluluk duygusu bu tartışmaya bakış açısından kaynaklanır. “Elimden gelen bu muydu, başka türlü olur muydu?” sorusu insandaki suçluluk duygusunu alevlendiren kıvılcımdır ve bu durum insanın kaygılanmasına, huzursuz hale gelen bilincin çeşitli korkular üretmesine sebep olur. Kazadan yaralı kurtulan gencin yaşadığı bu gerilim, ne yapacağını bilememenin, bir nevi şaşkınlığın tezahürüdür.

2. Kaygılılar

Bireyin bir ihtiyacına, arzusuna kavuşmak niyetiyle hareket ettiği sırada kendi içinden veya dış dünyadan kaynaklanan çeşitli sebeplerden ötürü istediğini yapamaması halinde bireyde gerginlik artarak öfke, korku, kaygı, sıkıntı ve çaresizlik gibi duygular ortaya çıkabilir. Örneğin, ardında dul bir eş ve iki çocuk bırakan oğlunun ölümü sonrası bir anne şöyle diyor: *“Allah razı olsun gelinimden, işi gücü rast gelsin, tuttuğu kolay gelsin, gelir gider. Ne yapsın çocuk, yirmi beş yaşında dul kaldı. Ona da kolay değil, iki çocuğuyla dul kaldı, kız torunum babasını hiç bilmiyor, hatırlamıyor. Konu açıldığı zaman hemen kapatın diyor, konuşmak istemiyor. Sabır etmeye ediyorum da bazen insan doluyor, taşıyor. Anasın! Bazen hocalar da diyor ama anne farklı, herkes anne gibi yanar mı? Çocukları kaldı diyorum, hanımı kaldı diyorum, hala kafamda kurcalıyorum. Konuşmayayım diyorum ama bazen öfkeleniyorum. Namaz kılıyorum, tesbih çekiyorum, bir bizim başımızda değil diyorum, öbür oğlum var, yollara gidip geliyor, Allah onu esirgesin diyorum ama! Bir an geliyor ki patlıyor insan. Kocama sataşıyorum bazen, çevreme zarar veriyorum, kırıp döküyorum. Şu bayramların gelmesini hiç istemem, bilhassa Ramazan bayramını!”*

Görüleceği üzere insanı bazen sebebi anlaşılmayan bir hüznü sarar. Şuur kapanır, duyguların akışı duruverir. Sanki boğazda giderek büyüyen bir düğüm oluşur ve insanın bilinci lavabo tıkanıklığına benzer bir hal yaşar.

Kierkegaard'ın (2014, s. 31) söylediği gibi, nasıl tam manasıyla sağlıklı bir insan yoksa yakından incelendiğinde içinde bir tedirginliğin, uyumsuzluğun, bozukluğun, nereden kaynaklandığı bilinmeyen ve hatta bazen bilmeye dahi cesaret edilemeyen bir kaygının bulunmadığı ve umutsuzluktan bağışık tek bir insan dahi yoktur diyebiliriz. Bu durumu ayrıca yas sürecinde sosyal desteğin etkisiyle de açıklayabiliriz. Zira olumlu sosyal destek, bireyin travmayı çabuk atlatmasına veya travmanın olumsuz etkisinin hafiflemesine vesile olur.

Sosyal çevrenin olumsuz etkisiyle bireyin ruhunda açılan yaranın derinleşebileceğine dair, oğlunun ölümüne şahit olan bir babanın söylediklerini örnek gösterebiliriz: *"Sabırdan başka yapacak bir şey yok, onu söyleyeyim sana. Torunlarımı gelinimi görüyorum bir üzülüyorum. Aradan zaman geçip görmediğim zaman özlüyorum, görmek istiyorum, görüyorum, bu sefer oğlum aklıma geliyor bir üzülüyorum. Dengesiz adam her tarafta var. Evlendi boşandı kızım. Soruyorlar, 'Kız yirmi bir senedir evde, kızı niye evermiyorsun, niye kocaya vermiyorsun?!'. Başkası geliyor, 'Boş ver, kızı evermeyin, yemeğinizi yapar, size bakar!?' Siz benim kadar, anası kadar mı yanacaksınız? Sizinle mi biliyorum ben kız evermeyi? Ben hiç düşünmüyorum bunları da sen söyleyince mi gelecek benim aklıma? 'Bilemedim baharımı yazımı, felek kırdı benim kanadımı kolumu!' diyor ya. Sen ne biliyorsun da bana konuşuyorsun. Demeyin bir şey, tutun ağzınızı. Şu kız da istemez, biz de istemeyiz böyle olmasını. Başına gelmeyen hoşuna gelmez derler oğlum. Haa, şimdi benim başıma geldi. Ciğer acısının tarifi yok! Hakikaten bazen sabır taşın yarıyor, patlıyor adam. Dikmeliğe gidiyorum, ağlıyorum, sızlıyorum, bağırıp çağırıyorum kendi kendime. Duyan yok eden yok. İki kadın bir araya gelse ağlıyorlar ama sizin yanınızda ben ağlayamıyorum. Niye, ağladığım zaman bana çok görüyorlar, bir tek sende mi var, diyorlar."*

Dertli insanlar bazen yanlarında kendisini anlayacak, dinleyecek, empati kurabilecek kişiler arar. Bazen bir dokunuş, yanında duruş, bir göz teması, o kişiyi anladığını hissettirecek bir sükunet hali, zorlanan insanın belki de en çok ihtiyaç duyduğu davranışlardır. Zorlanan insan, kendisine onarılması gereken bir nesne gibi bakılmasından ziyade anlayıcı bir tavırla yaklaşılmasını ister.

Bir toplumda davranış kalıplarının ve değer yargılarının kargaşası ve kaybolması (anomie), bireyin kendisini boşlukta kalmış gibi hissetmesine sebep olur. Bu durumda birey doğru-yanlış, iyi-kötü, olumlu-olumsuz ayrımını yapamayabilir. Zira amacını, beklentisini ve değer yargılarını yitirme noktasına gelebilir. Öyle ki birey kendine, içinde bulunduğu topluma,

geleceğe yönelik güvenini kaybeder. Endişe, kaygı, korku duyguları içinde mutsuz, tedirgin bir yaşam sürdürmeye çalışır (Köknel, 1996, s. 25). Ağaçtan düşüp felçli hale gelen oğluna bakan anne şöyle diyor: “Buralarda eskiden çokça yaptığımız bazı davranışlar günümüzde yadırganıyor. Mesela mahallede birisi öldüğünde cenaze yakınlarına saygı için evde televizyon, radyo açılmazdı. Akrabalardan birisi vefat ettiği zaman düğünler ertelenir veya yakınlarda bir cenaze olduğu vakit düğün çalgısız olur, gürültü yapılmazdı. Cenaze evine komşular üç gün boyunca tepsi tepsi yemek götürürdü. Ama şimdi cenaze sahipleri yemek derdiyle uğraşiyor! Büyüklerin yanında çocuk sevmezdik biz. Kaynana, kaynata, gelin, damat birarada yaşanırdı ya hani? Belki gelinlerden biri çocuğunu yitirmiştir, yanında seversen acısını tazellersin, sana imrenir de üzülür diye korkarlardı. Rahmetlik kocamla bir yere gittiğimizde o önden, ben de birkaç adım arkasından yürürdüm. Niye? Belki bizi camdan pencereden bir dul yan yana görürse iç çeker, imrenir diye korkardık. Böyle öğrettiler bize. Saygı vardı önceden saygı! Hal hatır sorma vardı, hediyeleşme vardı, oturup konuşma vardı. Şimdi şu televizyon denen şey çıktı, insanlar birbirlerine gidip gelmez oldu. Oturup konuşacak insan yok.”

Davranış kalıplarının ve değer yargılarının bozulması hususunda yaşadığı duygusal travmayla, kaygıyla ilgili olarak felçli annesine bakan oğul şöyle diyor: “Çok sıkıntı çektik bu süreçte. Bazen isyan derecesine geldiği günler oldu. Anneme belli etmemeye çalıştık bunu ama içimizden, şahsen ben “Yeter artık!” düşüncelerine kapıldım. Hastaya bakmak gerçekten çok zor, hele hele felçli bir hastaya bakmak. Gece-gündüz her yirmi dakikada bir tuvalete götürürdük. Uyku diye bir şey kalmamıştı hayatımızda, bu da insanı yıpratıyor yani. İsyen etmiyorsun ama o noktaya geliyorsun. Dile dökemezsin bu durumu, dile getireceksen olsan zaten hastaya yansırırsın, “Bu ne ya! Bıktım artık, ben sana bakmak zorunda mıyım!?” dedirtmeye çalışırdı şeytanım. Bunu hep içimize attık, bunu kendi içimizde yaşadık yani. Hem Allah rızası vardı, hem de evlatsın. O sana nasıl baktıysa sen de ona bakacaksın ama benim erkek evlat olmam, eşimin bakıp bakmayacağı konusunda tereddütte kalmam beni yıprattı. Bu vaziyette iki buçuk yıl yaşadık”. Burada nitelikli sosyal ağdan alınan desteğin öneminden bahsetmek gerekir. Zamanın ruhuna göre karı-koca ilişkilerinde dahi bireysellik ve dünyadan alınabilecek haz ön plana çıkarılmaktadır. İslami kültürde ana-babaya saygı, öncelikli gözetilmesi gereken sorumluluk olarak müslümanlara tembih edilmektedir. Eşler birbirlerine bu konuda destek oldukça, nitelikli sosyal ağdan gelebilecek en büyük yardımı birbirlerine sağlamış olmaktadırlar.

İster gerçekten bir engellenme yaşasın isterse yaşamasın insanlar kendilerini başkalarıyla kıyaslayarak yetersizlik ve yoksunluk duyguları

yaşayabilirler. Örneğin bir kişi ekonomik açıdan, fiziksel bakımdan, sosyal ilişki ve statü yönünden kendini başkalarından daha dezavantajlı görebilir. Bu durum onda yetersizlik ve yoksunluk duygularını harekete geçirir. Bu duygulara kızgınlık, öfke, içe kapanma ya da daha fazla mücadele etme davranışları eşlik edebilir. Örneğin cinayete kurban giden adamın oğlu der ki: *“Okuyamadım, sevdiğim kızı alamadım. Sabır demeyip fevri davransaydım şu an içerdeydim. Nasıl tahammül ediyorum bu duruma? Düşünüyorum, işim gücüm yoktu, kardeşim çok küçük, ben Kayseri’ye gidemiyorum abi, evden çıkamıyorum! Acaba bir şey mi yaparlar diye çok korkuyorum. Evi bekliyordum. Anana bacına sahip çıkacaksın dediler, yoluna bakacaksın dediler. Aldığın ceza falan önemli değil de Allah’ın verdiği canı ben alamam! Beni en başta durduran o!”*.

3. Öfkeliiler

İnsanlığın var oluşundan bu yana yaşanan olaylardan bazıları bireysel veya kolektif şuurumuza bir saldırı niteliğindedir. Örneğin doğal hayatın akışı içinde gerçekleşen ve her canlının önünde sonunda tecrübe edeceği ölüm hadisesinde olaya etki eden faktörler hesaba katıldığında iyilik ve kötülüğün neliği üzerine düşünen insan, zaman zaman adalet duygusunda karamsarlık yaşayabilir. Bu durum bilişsel düzenin (denge) kaosa (dengesizliğe) dönüşmesini, bu da bilincin yaralanmasını ve duygu durumunun bozulmasını beraberinde getirebilir.

Trajik ve dramatik hadisenin ne olduğunu bilmek ile o hadiseyi bizzat deneyimlemek bireyde farklı tepkilere sebebiyet verebilir. Bu tepkilerden birisi ve belki de ilki öfkedir. Bilim insanları üç farklı öfkeden bahsederler. Saldırıya uğramış veya köşeye sıkışmış insanın hızlı veya ani öfkesi, içe atma ile aynı anlamda kullanabileceğimiz ve süreç halinde yaşanan sabit öfke ve bireyin dışa yansıyan davranışları ile gözlemlenen, kişiliğin bir parçası haline gelen ve sık sık tekrar eden öfkedir.

Bazı insanların tahammül eşiği diğerlerine oranla daha düşük seviyededir ve ortalama bir insandan daha çabuk ve daha kolay sinirlenirler. Bazıları da öfkelerini dışarıya yansıtmasalar da kronik olarak hırçın ve asabidirler. Öfkeye neden olan diğer bir sebep sosyokültürel yapı veya sosyal ağın niteliği de olabilir. Öfke hali toplumda çoğunlukla yadırganır ve hoş görülmez. Din ve maneviyat birçok insan için hayatın anlamı ve huzur için bir kaynak oluştururken, bazıları tarafından ise zorluk ve sıkıntı kaynağı olarak algılanabilir. İnsanlar bazen Tanrı’ya yönelik de öfke hissedebilmektedir (Exline& Rose, 2013, s. 67-68). Bu öfkenin tanrı tasavvurlarıyla bir ilişkisi vardır. Birey yaşadığı zorluklar karşısında bazen bir müsebbip arar ve

Tanrı'yı sorumlu tutar. Bu durum Tanrı'nın, kendisine özellikle acı vermek istediğini, ona yardım etmek istemediğini ya da ona yapılan kötülöklere göz yumduğunu düşünen bireyde bazen öfke ve güvensizliğe sebep olur. Tanrı'ya yönelik devamlı öfke durumu bireyde düşük özsaygı, depresyon, kaygı, kişisel öfke, zayıf problem çözme yetenekleri ve güvensiz bağlanma gibi hallere sevkeder.

Cinayete kurban giden adamın oğlu şunları söylüyor: *“Ölümöze ağlatmadılar! Sadece babam öldüğünde hastanede ağladım, babamın çırasını yaktırmadılar akrabalarım. Bugün küfür etmek istemiyorum ama akrabalarımın babamdan çektiğimin aynısını çektim! Bir insan babasının ölüsüne ağlamaz mı, ben babamın ölüsüne ağlayamadım abi! Niye? Cenazeyi alıp geleceğim, dedem var, zaten babamın o duruma düşmesinin sebebi o. Ben o eve gitmem diyordum! Oğlunun evinin çırasını söndürmeyim dedim ben, lambası yanık dursun! Mantıklı düşünelim, cenaze var diye benim evime gelecek yüz kişiyi ben niye bir kişinin ayağına götüreyim!?! Bir tane büyük halam var, dedeme gelip gidip fitne verdi, dedemle babamı küstürdü. Hala da aynı fitneyi şimdi bana yapıyor. Babam altı aydır annesiyle görüşemiyordu, babam uzaktan el sallıyordu annesine! Bugün babaannemin yanına git, oğlunu anlat de, “Vay guzuum, bana giderken el sallamıştı” diye anlatır, sadece bunu söyler, çünkü kadına göstermediler. Dedem babamı evden kovdu, eve almıyor, anasını evladının yanına göndermiyor! Anayla oğul birbirine hasret gitti! O tarlaları ekmeme izin verseydi dedem olacak adam, ben elin işlerinde sürmezdim. Benim o yedi senemi versin, gideyim yanına, hakkımı helal edeyim. Gençliğimi harcadı bu adam benim!”. Görüldüğü üzere yaşanan bu depresyon, ifade edilememiş öfkenin içe döndürölmüş şeklidir. Yasa gömölmüş bir insan, kaybettiği kişiye veya ilişkiye karşı duyduğu öfkeyi veya suçluluk hissini içe yansıtabilir. Kaybedilen kişilerin ölüm şekillerinin de bu duruma gözardı edilemez bir etkisi olabilir. Bu ölümler cinayet veya intihar (özkıyım) neticesinde gerçekleşmişse ölenin yakınları nitelikli sosyal destek göremeyerek kederlerini dahi yaşamaktan yoksun kalabilirler.*

4. Suskunlar

Samimi inanç, yani iman, yalnızca hayatın lezzetlerini tadarken dile gelen bir söylem değildir. Hayatın zorlukları insanın inancının altını oyacak, anlam arayışını ciddi bir şekilde zedeleyecek türden ona dokunduğunda dahi varlığını gizliden gizliye devam ettirir. İşlerimiz yolunda giderken Tanrı'nın bizim yanımızda olduğuna inanmak kolay bir iştir ancak acılar, travmalar üst üste gelirken Tanrı'nın bizim yanı başımızda olduğuna inanmak cesaret gerektirir.

Bir ramazan ayında oruçluken iş kazası sonucu elektrik akımına kapılarak can veren ve ardında iki yetim bırakan oğlunu kaybeden baba şöyle diyor: *“Eşini, kızını kaybetmiş bir arkadaşım var, öğretmen emeklisi. Ben çareyi namazda buldum dedi bana. Oğlumun öldüğü günün akşamı oturuyor yanımda, “Kalk! Camiye gidelim, teravihi camide kılalım. Nasibini alacaksın şimdi alacaksın sabırdan, yoksa bir daha alamazsın!” dedi. Gittik, sonra bana teşekkür etti. “Ben nicesini gördüm, git başımdan, namaz da neymiş diyen!” dedi. Bunaldığım zaman açar Kuran okurum. Şimdi Cenab-ı Allah ne diyor, sabreden muradına erer. Sabır ama sabretmek de çok zor. Ben Kuran okumayı bilmiyordum bak! Başımıza bu iş geldi, ben bu Kur’an-ı Kerim’i öğreneceğim, belleyeceğim dedim. Altmış yaşımdan sonra Kur’an’ı öğrendim. Şimdi ben kendimi Kuran’a verdim, sıkıştığım zaman Kur’an okuyorum, bir de namaz. Ben bu ikisinde buldum teselliyi”*. Buradan anlaşılacağı üzere acılı babanın başa çıkma sürecinde Tanrı’yı yanbaşımda hissederek zorlukların üstesinden gelmek için işbirlikçi bir yaklaşım sergilediği söylenebilir.

Hayatın öngörülemez getirileri bazen insanı bir cendereye sıkışmış gibi hissettirir. Bazen insan “Neden ben?” diye sorar. Nitekim iman eden birey, hayatta yaşanan her şeyin insan için ve neden ben sorusunun insanın kendisini merkeze almasının veya fazlaca önemsemesinin ardından geleceğinin farkındadır. Zira bizim dışımızda akıp giden hayatta çoğu insanın kendi üstüne getiremediği, aklına getirmekten bile çekindiği nice dramlar ve trajediler mevcuttur.

Hayatın zor yanları insana gerçekten büyük hüznü verir. Hüznü kimi zaman insanı içerletir, kimi zaman gücendirir ancak tarif edilemeyen özelliğine rağmen insanı olgunlaştıran bir histir. Hüznü çoğu zaman insanın kendi içine yönelip hayatın anlamı, varlık ve varoluş gibi temel soruların cevabını bulmaya çalışırken kendini içinde bulduğu ruh hâlidir. Hüznü kimilerince asil, vakur, olgun bir yaşantı, kimilerince de bireyin yüreğinin derinliklerine, oradan da ruhuna sirayet etmiş burukluk ve suskunluk halidir. Hüznü, sükûnetli bir histir ve insanı yoğurarak pişiren bir özelliğe sahiptir.

İslami kültürde acı ve ıstıraptan daima şikayetçi olup sızlanmak yerine, çekilen acıların olgunlaşmak için bir fırsat olarak görülmesi gerektiği sık sık vurgulanır. İmtihanın ne olduğunu sormaktan ziyade bir sınanmaya tabi tutulduğunun bilincine varan birey; acının dağıldığı yerin, ego denilen yüzeyden çok uzaktaki derinliğin içinde kendimizi bulacağımız bir yer olduğu sezgisini geliştirmeye başlar. Böylelikle bireyde hep “Ben!” diye konuşan ve kendi düşüncelerinin mutlak efendisi olduğuna inanan sahte

kendiliğın teşhisi ve bunun aşılması imkânı doğar. “Onca psikoterapi/psikanaliz seansının zahmetine katlandıktan sonra” der Özmen (2017, s. 39), “varacağımız nihai durağı gösterir acı insana, bir mucize gibi: ‘Ben buymuşum meğer!’. Acı ruhumuzu kat etmişken, bitap düşmüşken, yetersizlikle belimiz bükülmüşken bu olur işte. Dağılmış, parçalanmış olmanın çilesi öznenin kendini bulmasının imkânına dönüşüverir birden”.

Sınanmaya tabi tutulmanın ve insanın kendisiyle hesaplaşmasının niteliğine dair, engelli arkadaşının kullandığı arabada olan ve kazadan sağ kurtulan gencin söyledikleri dikkat çekicidir: “*Sakatlanmıştım, ayağım kırılmıştı. Arkadaşımın vefat ettiğini duyunca yıkıldım. İçime kapandım. Sakatlıktan dolayı bir buçuk iki ay zaten dışarıya çıkamadım da, normalde de çıkamayacak bir psikolojideydim. Kafandan bin bir türlü soru geçiyor! Suçluluk duygusu!”*.

Suçluluk duygusunun getirdiği ruhi daralmayla ilgili olarak Tillich (2014, s. 64-65) yokluğun, varoluşu tehdit etmesi bakımından üç farklı kaygı türüne işaret eder: Ona göre “yokluk” kişinin hem varlığını (göreceli olarak kader ve kesin olarak ölüm açısından), hem de manevi (göreceli olarak boşluk ve kesin olarak anlamsızlık açısından) ve ahlaki bakımdan kendisini onaylamasını (göreceli olarak suçluluk ve kesin olarak kınanma açısından) tehdit eder. Bireyin bu üç yönlü tehdide dair farkındalığı, “kader ve ölüm kaygısı”, “boşluk ve anlamın yitirilişi yani anlamsızlık kaygısı”, “suçluluk ve kınanma kaygısı” olmak üzere üç farklı biçimde kendini gösterir. Bunların tamamı özünde varoluşsal kaygılardır.

Genç, şöyle devam ediyor sözlerine: “*Şöyle söyleyeyim abi, hiç kimseye beni arkadaşım çağırды demedim. Çünkü bunu söylemek, üzerinden suçu atmak gibi bir şey! Benim için yanlıştı bu, söylemedim. Yani ortada zaten bir suç var, iyice üstleneyim dedim. Vicdanlar rahat etsin yeter ki! Benim için bir dönüm noktası oldu, arkadaşım için de bir kurtuluş oldu. Ailesi çok üzüldü tabi, onun kurtuluşu ailesi için imtihan oldu abi! Bu durumdan fayda görmeye çalışırsan fazlasıyla görürsün. Tamam, çok zor ama mükâfatı da olacak inşallah. Allah bunu bırakır mı? Seni anneli babalı büyütüp de onu öyle bırakır mı? Kolay değildi öyle yaşamak, sağ kol yok, çocuğunu kucağına alıp sevecezdin! Biz arkadaşısı olarak anlıyorduk, çocuğu olduktan sonra duygusallığı, içine kapanıklığı ikiye katlanmıştı zaten. Sevdığıne, arkadaşısına elinden gelenin çok çok fazlasını yapmaya çalışan bir karaktere sahipti. Bazı insanlar alışır engelli haline, kabullenir bunu ama Âdem için çok zordu tek kollu olmak. İlerleyen zamanlarda bu zorluk hep karşısına çıkacaktı belki, daha kötü olacaktı. Yapmak istedikleriyle acı gerçekler sürekli çelişecekti. Başka birisi olsun,*

demem böyle abi. Allah tek kollu yaratsa yaşayacaksın öyle mecbur, değil mi? Ama canım arkadaşım için kurtuluş oldu bence. Bana acıdıkları için mi benimle ilgileniyorlar duygusu seni de rahatsız eder karşıdakini de! Allah da biliyor ki işte, alıyor! (ağlıyor). Şer gördüğünüzde hayır, hayır gördüğünüzde şer olabilir diyor ya abi, o ayeti bizzat yaşadık". Gencin iç dünyasındaki hesaplaşması ve kendince bir karara ulaşması, sonrasında ruhen dingin bir hale gelmesi suskunluğun bir tezahürüdür. Ayrıca bu durum, yas ile kederin birbirleriyle örtüşen özelliklerine dair bir örnektir. Zira yas sürecinde kaybedilen nesne veya insanın zihinsel temsilinin çeşitli açılardan ele alınıp gözden geçirilmesi söz konusudur. Bu, uzun ve sessiz bir süreçtir.

5. Teslimiyetçiler

Teslimiyet; kadere boyun eğmek ve başa gelen olayları arka planındaki sebebi sorgulamadan kabul etmek anlamına gelir. Buradan da anlaşılmaktadır ki teslimiyet aklın bazen devre dışı kaldığı bir iman ve sevgi işidir. Teslimiyet akli iptal etmek değil, akli aşan konuları herkesten daha iyi bilen rehberliğine güvenerek kullanmak demektir. Kulluk söz konusu olduğunda ise pek çok sebeple teslimiyet olmazsa olmaz bir şart olarak karşımıza çıkar. Engelli gencin ölümüyle sonuçlanan kazada yanındaki arkadaşı şöyle söylüyor: *"İnanç abi! Bilerek yapmadığın bir şey olduğu için, inanç yerindeyse teselli oluyorsun, avantaja da çeviriyorsun. Tam tersi olursa, hem suçlu olup hem de vurdumduymaz olursan insan için imtihan değil ceza olur, isyana kadar gider yani. Hiç yapmayacağımız bir şeyi benden istemesi, dedim ki bunu yapması için bir sebep var. sağ kolu olmayan bir adama araba kullandırılır mı? Karşımdaki adamı biliyorum, sorsam söylemez, böyle bir yapısı var! Sorgu sual yok yani, sorgusuz tamam diyorsun."*

İnsanlar zihinsel dengeleri bozulmadığı ve kendilerine kognitif bir kargaşa yaşatmadığı müddetçe maruz kaldıkları hadiseleri pek fazla sorgulamaz. Fakat istenmeyen bir durumla karşılaşırsa "Başıma neden bu kötü olay geldi?", "Kötülük neden var?" gibi sorular gündeme gelir. Teslimiyete ulaşmak kolay iş değildir. Hazzın davranışlara özgürlük isteği, aklın nefsi haklı göstermeye çalışarak oluşturduğu savunma mekanizmaları, sadece kendi kurallarına uyulmasını isteyen sosyal çevre; sadece beş duyumu hissettiğime inanırım diyen bilim paradigmasının narsist verileri insanın teslimiyet yolunda önüne çıkan engellerden bazılarıdır. Ağaçtan düşüp felçli hale gelen adam şöyle söylüyor: *"İnancın var, Müslüman'sın sonuçta. İmanın şartlarından biri ne? Kaza ve kadere inanmak. Hayır ve şerrin Allah'tan geldiğine inanmak. Şimdi ne sen bana bir şey yapabilirsin ne ben sana bir şey yapabilirim. Allah tarafından her şey. Allah bir dayanma gücü veriyor,*

oturuyorsun da kalkıyorsun da, vakit geçiyor. Şimdi kendim yatıyorum kendim kalkıyorum. Çok şükür, otomatik arabamı kullanabiliyorum, gezip geliyorum, olağanüstü bir şey bu, çok şükür. Şükretmeyi bileceksin, her şey Allah'ın takdiri."

Felçli annesine bakan oğul konuşuyor: *"İnsanlara nasıl açıklayacaksın bunu, anlatsam ne anlayacak ki adam! Rabbime şükürler olsun! Hocanın hesabı, damdan düşeni getirin bana demiş, ancak böyle başına bir şey gelen olursa o anlar beni. Evet, anlamış gibi yapacak ama anlamayacak ya da ben biraz abartılı konuşmuş gibi olacağım ona göre. Şükür duygusu işte, rabbime şükürler olsun."*

Burada, insanın yaşadığı zorluklara içsel bakışı, diğer bir deyişle kötülük probleminde ilişkin bilişsel ve duygusal yaklaşımı ön plana çıkmaktadır. Örneğin Öztürk'ün (2013, s. 55-56) belirttiği üzere birey, İblis'in Kuran'daki hikâyesini lâfzî olarak anladığında, iyilik-kötülük düalitesinin mahiyeti bireyin önünde ciddi bir problem olarak kalır. Kuran'a göre imtihan dünyası olan bu alemde İblis yahut Şeytan diye adlandırılan kötülük Allah'ın kozmos planının zorunlu bir parçasıdır. İnanan insanlar çoğu kere bunun bilincindedir. Ancak kaygı, öfke ve yoksunluk duyguları ön plana çıktığı zaman Allah'ın adil olmadığı duygusu devreye girebilir. Buradan hareketle inanan insanın gerek kendi yaşadığı gerekse çevresinde gözlemlediği hadiseleri ya şüphe ve inkâr ya da teslimiyet içinde algıladığını söylemek durumundayız. Trafik kazasında yanındaki arkadaşını kaybeden genç: *"Birinin beni teselli etmesi de bir anlam ifade etmiyordu, karşıma çıkıp suçlaması da! Tamamen kendimle muhasebe ettim! Beni en çok rahatlatan şey, ben orada hayatta kaldıysam, bunun bana bir getirisi olması gerektiği inancı teselli etti beni. Bir anlık bir mesele insanı çok olgunlaştırıyor. Aynı hataları devam ettiriyorum belki ama yine de onun vermiş olduğu bir olgunluk var. Aynı hatayı bir daha yapmamak değil yani amacım, hayata bakışın değişiyor. Olayda daha birçok güzellikler var abi, olayın kendisi güzel bence, ölen arkadaşım için, benim için... Zorlandık ama güzel bir şey, güzel olmasa Allah verir mi? Verecekse cezamızı zaten ahirette verecek, Allah'ın dünyadayken insanın başına ceza kesmesi iyi bir şey!"*

Hayatın zorluklarına katlanmakla birey, manevi gelişimi için şart olan psikolojik sağlamlığı büyük ölçüde elde etmiş ve kriz anlarında doğru olanı içgüdüsel bir şekilde seçebilecek teslimiyet düzeyine ulaşmış olur. Böylelikle gönüldeki keder ve sıkıntı ortadan kalkmaya başlar. Küçük kızının trafik kazasında ölümüne bizzat şahit olan anne şöyle diyor: *"Ciğer acısının tarifi olmaz, mümkünatı yok. Ama bir kıyaslama yaparsan, bu kız evlenseydi, çocuğu*

olsaydı ve çocuk ortada kalsaydı, o zaman ne olacaktı, hiç dayanamazdım? Bunlar da bana teselli veriyor. Böylesi daha iyi olmuş, böyle derim.”

Dinî inanç sistemlerinin mensuplarına kötülük problemin üstesinden gelebilmeleri için çeşitli yaklaşımlar (teodise) sunduğunu görürüz. Bu anlamda teodiseler bela veya musibet olarak algılanan tecrübelerin bir anlamı olduğunu ortaya koymaya çalışır. Örneğin bireyin hayatta tecrübe ettiği ve kendisi için hayatın anlamını tehdit eden zorlanımlı hadiseleri ilâhî adalet perspektifinden yola çıkarak anlamlı ve anlaşılır hale getirerek meşrulaştırmak ister. Bireye, yaşadığı tecrübeyi ilâhî düzenin bir gereği veya parçası olarak görmesi için bir bakış açısı sunar. “Niteliksiz herhangi bir şey için” der Aquinas (1960, s. 167), “iyi ya da kötü şeklinde bir karara varabiliriz. Ancak öngörülemeyen bazı sebepleri hesaba kattığımızda, bu verdiğimiz kararın aksi bir şeyle de karşılaşabiliriz”. Buradan da anlaşılacağı üzere İslamî kültürde Tanrı, -inananlara hitaben- yarattığı imtihan düzeneğinin sadece kendisi tarafından bilindiğini vurgular. Bu hitap bireye göreceli (rölativist) olabilmeyi hatırlatır. Kalp krizi sonrası göğsündeki kalp pili ile yaşamak zorunda olan kişi anlatıyor: “Yirmi günlük kısmı hiç hatırlamıyorum. Kalp pili ile yaşamak nasıl bir duygu? İş yine maneviyata geliyor. Eğer biraz maneviyat güçlüyse, ben buna inanıyorum ki mesela on iki yıl oldu kalbime pil takılı, yedi yıl sonra ikincisi takıldı, on iki yıl oldu yani ikisine, hayatımın bir parçası oldu! Ben zihinsel olarak bunu kabul ettiğim için vücudum da kabul etti. Vücudumun bir parçası artık, bir kalp gibi, bir mide gibi. Bu olmazsa ben yaşayamam, psikolojik olarak böyle. Allah’ın buyurduğu gibi, şer sandıklarınızda hayır, hayır sandıklarınızda şer var ya! Mesela ben çok zor şartlar altında çalışıyordum. Altı ay çalışıyor, altı ay işten çıkıyordum. Kalp pili takılınca malulen emekli oldum mesela. Bu sefer ayaklarım yer tutmaya başladı maddi açıdan. Yani maneviyat maddiyata döndü, her iki açıdan rahatladım. Hiç etkilemiyor beni, yani bende pil varmış yokmuş aklıma bile gelmiyor. Tıbben benim kendime gelmem, hafızamın yerine gelmesi üç-beş sene sürermiş, beş dakika boyunca kan gitmemiş beynime, ama ben on altı günde kendime geldim.”

Bu söylemlerden hareketle diyebiliriz ki rölativizmde bireyden bireye değişmeyen nesnel bir gerçeğin veya herkes için geçerli olan mutlak doğruların olmadığı, bu gerçeğin veya doğrunun zamana ve topluma göre değişebileceği düşüncesi vardır. Diğer bir deyişle zorlanan birey için imanın anlamı, ilahi düzenin ne olduğunu bilmekten ziyade, ilahi bir düzenin var olduğuna inanmaktan geçmektedir (Çelik, 2007, s. 42). Üniversite öğrencisi kızın kalp krizi sonucu ölümü üzerine dayısı konuşuyor: “Ben böyle olayları yaşadıkça bir şey öğrendim. Başıma bir iş geldiği zaman, gerek kendi

yaşadıklarım olsun veya gerek kardeşlerimde gerekse akrabalarımda bir sürü insan vefat etti. Hep olayın iyi yanını düşünürüm. Mesela bu yeğenimin ölümünde, anasına babasına da dedim, madem sömestr tatiline gelmiş yanınıza, Allah bunu böyle yapacakmış, onbeş tatilde değil de, okul zamanı olsaydı başlayacaktık şimdi sormaya. Acaba biriyle kavga mı etti, bir yerden mi düştü, zehirlendi mi, öldürüldü mü, biri bir şey mi yaptı? Hiç olmazsa yanında, gözünün önünde olmuş olay, neler yaşandığı belli. Mesela çocuğu kaybolan analar babalar var, bulunmuyor veya bulunamıyor. O anaya babaya her gün zehir olur, ölse daha iyi. O ana-baba demiyor mudur, keşke ölse de mezarını bilsek! İyi yönünü düşüneceksin, o zaman rahatlarsın, ferahlarsın.”

Uzun süreli sabra ve ayrıca zorunlu sabır olarak açıklanan “tasabbur” haline bir örnek olarak, şizofren oğluna yıllarca bakan adamın anlattıkları kayda değer niteliktedir: *“Benim ömrüm de böyle geçti işte. İmtihan dünyası diyorum, Allah mükafatını verecek inşallah çocuğuma da bize de. Kim ister evladının böyle olmasını? Sabretmek kolay bir iş değil, insan yaşayarak öğreniyor. Dünyalık baksan bir mecnun işte, Allah o merhameti veriyor kalbine, yaşamaya, yaşatmaya çalışıyorsun. Yoksa her gün sana eziyetten başka bir şey değil ki! Deliye her gün, ölüye bir gün ağlarsın derler ya, ben ve eşim her gün ağladık işte. Haa! Çoluğu çocuğu olanlara söylüyorum, çocuğun sağlıklı mı, o yeter işte. Öldü gitti işte oğlum, Allah bizden sual sormasın, emanetine sahip çıkmaya çalıştık”.*

Olumlu dini başa çıkmaya örnek olarak, bireyin kutsal kabul ettiği şeyle güvenli bir ilişki kurduğuna dair Şehide'nin annesinin söyledikleri dikkat çekicidir: *“Vallahi ben çok seviniyorum, gün geçtikçe de bu duygular daha çok sarıyor insanı. Allah herkese böyle evlat nasip etsin diyorum. Her zorluğun ardında bir kolaylık varmış, zaten kaldıramayacağımız bir yükü vermezmiş Rabbim. Sanki kapıyı açıp gülyüzüyle içeri girecekmiş gibi geliyor akşamları. Rüyamda görüyorum işte bazen; yüzü karlar gibi, bembeyaz elbiseler içinde gülümsüyor”.* Burada şehit annesi, zorluklarla manevi temelli başa çıkmaya çalışmakta, Allah ile olan sevgi ve güven bağı üzerine vurgu yapmaktadır.

Sonuç

Gözlemler ve mülakatlardan anlaşıldığı üzere, amaçlı örneklem grubundaki insanların başa çıkma ve sabır sürecinde “şaşkın”, “kaygılı”, “öfkeli”, “suskun” veya “teslimiyetçi” bir kimliğe bürünebildiği tespit edilmiştir.

Şaşkınlık, hayatın durmak bilmeyen kayıp deneyimi ve tehdidi karşısında bir sabır ve tahammül imtihanının ilk aşamasındakilerdir. Hayat

bazen insana öngörülemez taraflarıyla yaklaşır. Hayatın normal akışı içinde bilinçaltına itilmiş gerçeklerle insanın karşılaşması her zaman muhtemeldir. Ansızın gelen ölüm, bilhassa genç ölümleri, bir kazadan sonra sakat kalınması veya bir çocuğun ölü veya engelli şekilde dünyaya gelmesi, çok yakın hissedilen insanlardan görülen vefasızlık, ihanet gibi istenmedik ve beklenmedik olaylar, hem bu insanlara hem yakınlarına adeta bir şok yaşatır. Bu şok, o insanlarda veya geride kalanlarda tarif edilemez bir şaşkınlığa sebebiyet verir. Bu şaşkınlığa zihinde oluşan beklenti açığı da diyebiliriz. Zira bir tarafta yaşanan gerçeklik, öbür yanda arzu duyulan gerçeklik vardır. İnsanı şaşkınlığa götüren sebeplerden belki de en kuvvetlisinin, bu iki gerçeklik arasındaki uzaklığın fazlalığı olduğunu söyleyebiliriz.

Kaygılılar, insanın özgürlüğü ve sorumluluğu konusunda bazen ikilemde kalan kişilerdir. İslami paradigmada kadere iman, temel inanç esaslarındandır. Bu inanç sistemine göre her şeyi yapıp eden, takdir eden Allah, insanı özgürlüğü ve iradesi dahilinde sorumlu tutar. Diğer bir deyişle kader inancında esas olan seçmenin kuldandan, yaratmanın Allah'tan olmasıdır. Bu söylem, 'insanın özgürlüğü ve sorumluluğu' ikileminin savunulan tarafıdır ve insandaki suçluluk kaygısı aslında bu tartışmaya bakış açısından kaynaklanır. "Elimden gelen bu muydu, başka türlü olur muydu?" sorusu insandaki suçluluk duygusunu alevlendiren kıvılcımdır ve bu durum insanın kaygılanmasına, huzursuz hale gelen bilincin çeşitli korkular üretmesine sebep olur. Dolayısıyla temeldeki suçluluk duygusunun rahatsız ettiği insanı yaprak hışırtısı gibi sıradan şeyler dahi dehşete düşürür. Tam manasıyla sağlıklı bir insandan bahsedilemeyeceği gibi yakından incelendiğinde, içinde bir tedirginliğin, uyumsuzluğun, bozukluğun, nereden kaynaklandığı bilinmeyen ve hatta bazen bilmeye dahi cesaret edilemeyen bir kaygının bulunmadığı tek bir insan dahi yoktur.

Öfkeli insan bedensel, bilişsel ve davranışsal olarak üç reaksiyon sergiler. Bireyin bedensel ve bilişsel reaksiyonlarını dışarıdan gözlemlemek veya kestirebilmek her zaman mümkün olmasa da davranışsal reaksiyonlar bir izlenim verebilir. Bu reaksiyonlar bireyin gerek kendisine, gerek sosyal çevreye, gerekse Tanrı'ya öfke duyma suretiyle ortaya çıkabilir. Sabır ve başa çıkma bağlamında yaşanabilen öfke hali, içe atma ile aynı anlamda kullanılabilir ve süreç halinde yaşanan öfkeye örnek gösterilebilir. Öfke hali, doğal bir reaksiyon olarak görülmeli ve kişiyi eleştirel bir tavır takınılmamalıdır. Zira öfke halinde itidal kaybolup iç ve dış bilgileri işleme yeteneğinin azalması sonucunda bireyin sözlü ve hatta fiziksel saldırganlığıyla karşılaşmak ihtimal dahilindedir.

Suskun insan, inancının altını oyacak türden hayatın zorluklarıyla karşılaşsa dahi sessizliğini devam ettirir. İşler yolunda giderken Tanrı'nın yanında olduğuna inanmak kolay bir iştir. Ancak acılar, travmalar üst üste gelirken Tanrı'nın yanı başında olduğuna inanmak cesaret gerektirir. Hayatın zor yanları insana büyük hüznün verebilir. Hüznün kimi zaman insanı içerletmek ve gücendirmekle birlikte, tarif edilemeyen özelliğine rağmen insanı olgunlaştıran bir histir. Hüznün çoğu zaman insanın kendi içine yönelip hayatın anlamı, varlık ve varoluş gibi temel soruların cevabını bulmaya çalışırken kendini içinde bulduğu ruh hâlidir. Hüznün kimilerince asil, vakur, olgun bir yaşantı, kimilerince de bireyin yüreğinin derinliklerine, oradan da ruhuna sirayet etmiş burukluk ve suskunluk halidir. Hüznün, sükûnetli bir histir ve insanı yoğurarak pişiren bir özelliğe sahiptir.

Teslimiyetçiler, kadere boyun eğen ve başa gelen olayları arka planındaki sebebi çok sorgulamadan kabul etmeye çalışan kişilerdir. Buradan da anlaşılacaktır ki teslimiyet aklın bazen devre dışı kaldığı bir iman ve sevgi işidir. Teslimiyetçiler, akli iptal etmek yerine akli aşan konuları herkesten daha iyi bilen rehberliğine güvenerek kullanan kişilerdir. Onlara göre, Allah'a itaat söz konusu olduğunda teslimiyet olmazsa olmaz bir şart olarak insanın karşısına çıkar. Allah'a teslim olunamadığında ise yine onlara göre, bir zorlukla karşılaşan insanın akli derhal nefisten yana çıkarak itaatsizliğe gerekçeler üretmeye çalışır.

Kübler-Ross (1997), hayatın zorluklarıyla karşılaşan insanların yas ve başa çıkma sürecinde "inkar", "öfke", "pazarlık", "depresyon" ve "kabullenme" halinde olabileceklerini, dahası bu hallerin birbirini silsile yoluyla takip ettiğini söylemektedir. Bu araştırmada ise Müslüman kültürde dindar insanların başa çıkma ve sabır bağlamında "şaşkın", "kaygılı", "öfkeli", "suskun" ve/veya "teslimiyetçi" bir tutum sergileyebileceği iddia edilmektedir. Ross'un (1997) "inkar" dediği halin Müslüman kültürde "şaşkınlık"; "kabullenme" dediği halin de "teslimiyetçi" tutumla örtüştüğü söylenebilir. Ancak araştırmamıza göre dindar insanların zorluklar karşısında yaşadığı bu hallerin, birbirini silsile yoluyla takip eden kategorik aşamalar değil, birbirinden bağımsız bir şekilde belirginleşen kategorik tipler olduğu kanaatindeyiz.



KAYNAKÇA

ALŞ, O. M. & ABOUL-FOTOUH, F. (2015). Geleneksel Ruh Sağlığı, Başa Çıkma Stratejileri ve Yardım Arama Davranışı. (Ed. Sameera Ahmed and Mona M. Amer) *Müslümanlar İçin Psikolojik Danışma* içinde (ss. 33-47).

- Ankara: Nobel Yayınları.
- ARMSTRONG, K. (1998). *Tanrı'nın Tarihi* (Çev. Hamide Koyukan-Kudret Emiroğlu), Ankara: Ayraç Yayınevi.
- BLOUNT, S. & JANICIK, G. A. (1999). *Comparing social accounts of patience and impatience*. Unpublished manuscript, University of Chicago.
- BLOUNT, S. & JANICIK, G. A. (2000). *What makes us patient? The role of emotion in sociotemporal evaluation*. Unpublished manuscript: University of Chicago.
- CEVZİYYE, K. (2016). *Sabredenler ve Şükredenler* (Çev. Zeynelabidin Tatlılıoğlu), İstanbul: İnsan Yayınları.
- ÇAĞRICI, M. (2008). *Sabır maddesi*, Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi, C. 35, ss. 337-339, İstanbul.
- DOĞAN, M. (2016). *Sabır Psikolojisi-Pozitif Psikoloji Bağlamında Bir Araştırma*, İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- DUDLEY, K. C. (2005). Empirical development of a scale of patience. *Dissertation Abstracts International*, 54 (8), 4332.
- EGEMEN, B. Z. (1952). *Din Psikolojisi: Saha, Kaynak ve Metod Üzerine Bir Deneme*, Ankara: İlahiyat Fakültesi Yayınları.
- EKŞİ, H. (2001). *Başa Çıkma, Dinî Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı Üzerindeki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- EXLINE, J. J. & ROSE, E. (2013) *Dinî ve Manevi Uğraşlar, Din ve Maneviyat Psikolojisi içinde*, (çev: Merve Altınlı Macic), ss. 67-96, Ankara: Phoneix Yayınevi.
- FRAGER, R. (2014). *Kalp, Nefs ve Ruh-Tekâmül, Denge ve Uyumun Sufice Psikolojisi* (Çev: İbrahim Kapaklıkaya), İstanbul: Gelenek Yayıncılık.
- FREUD, S. (2014). *Yas ve Melankoli* (Çev. Aslı Emirsoy), İstanbul: Telos Yayıncılık.
- GAZALİ, M. (2007). *İhya'u Ulumi'd-Din* (Çev. Mehmed A. Müftüoğlu), İstanbul: Vefa Yayınları.
- GÖKA, E. (2013). *Hoşça kal, Kayıp, Matem ve Hayatın Zorlukları*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- HÖKELEKLİ, H. (2013). *Din Psikolojisi*, Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- İSFAHANİ, H. M. (2002). *el-Müfredat fi garibi'l-Kur'an*, Beyrut.
-

- KIERKEGAARD, S. A. (2014). *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk* (Çev. Mehmet Mukadder Yakupoğlu), Ankara: Doğu-Batı Yayınları.
- KÖKNEL, Ö. (1996). *Bireysel ve Toplumsal Şiddet*, İstanbul: Altın Kitaplar.
- KÖKNEL, Ö. (1998). *Zorlanan İnsan*, İstanbul: Altın Kitaplar.
- KULA, N. (2005). *Bedensel Engellilik ve Dinî Başa Çıkma*. İstanbul: DEM Yayınları.
- MEHRABIAN, A. (1999). *Manual for the Revised Achieving Tendency (MACH) and Disciplined Goal Orientation (CGO) Scales*. Monterey, California: Alta Mesa.
- MUNCEBİ, A. (2011). *Bela ve Sıkıntılara Karşı Sabır ve Rıza* (Çev. İbrahim Doğu), İstanbul: İlk Harf Yayınevi.
- ÖNAL, R. (2008). Kur'an'da İmani ve Ahlaki Bir Tavrı Olarak Sabır, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* içinde, (ss. 439-466), XII/2.
- ÖZMEN, E. (2017). *Vaççeçemediklerinin Toplamıdır İnsan -Yas, Melankoli, Depresyon-*, İstanbul: İletişim Yayınları.
- ÖZTÜRK, M. (2013). *Kıssaların Dili*, Ankara: Ankara Okulu Yayınları.
- PARGAMENT, K. I. & J. KENNEL & W. HATHAWAY & N. GREVENGOED & J. NEWMAN & W. JONES. (1988). Religion and The Problem-Solving Process: Three Styles of Coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 27, 90-104.
- PARGAMENT, K. I. & H. A. RAIYA. (2007). A Decade of Research on The Psychology of Religion and Coping: Things We Assumed and Lessons We Learned. *Psyke & Logos*. 28, 742-766.
- PARGAMENT, K. & M. FEUILLE & D. BURDZY. (2011). The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of A Short Measure of Religious Coping. *Religions*. 2.1, 51-76.
- PINKER, S. (2003). *The Blank Slate*. New York: Penguin Books.
- ROSS, E. K. (1997). *Ölüm ve Ölmek Üzerine-Ölmekte Olan Kişilerin Doktorlara, Hemşirelere, Din Adamlarına ve Kendi Ailelerine Öğrettikleri* (Çev. Banu Büyükkal), İstanbul: Boyner Holding Yayınları.
- SCHNITKER, S. A. (2012). An examination of patience and well-being, *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 7:4, 263-280
- SMITH, J.& EATOUGH, A. (2007). Interpretative Phenomenological Analysis. In E. Lyons and A. Coyle (Eds). *Analysing Qualitative Data in Psychology*. (p. 35-50) Los Angeles: SAGE Publications.

- ŞERİF, M. (1985). *Toplumsal Kuralların Psikolojisi* (Çev. İsmail Sandıkçioğlu), İstanbul: Alan Yayıncılık.
- AQUINAS, T. (1960). *The Philosophical Texts*, New York: Oxford University Press.
- TILLICH, P. (2014). *Olmak Cesareti* (Çev. F. Cihan Dansuk), İstanbul: Okyanus Yayınları.
- ULU, M. (2016). Şiddet ve Kişilik İlişkisi Üzerine Psikolojik Bir Araştırma. *Bilimname* 32, 57-82. DOI: 10.21646/bilimname.2016.12
- ULU, M. (2018). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları ile Değer Yönelimleri Arasındaki İlişki. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20 (37), 183-215. DOI: 10.17335/sakaifd.414012
- ULUDAĞ, S. (1991). *Tasavvuf Tarihi Terimleri Sözlüğü*, İstanbul.
- UTZ, A. (2015). Ruh Sağlığı, Ruhsal Bozukluklar ve Başa Çıkmanın Kavramsallaştırılması, (Çev. Vahap Yorgun), *Müslümanlar İçin Psikolojik Danışma* içinde, (ss. 15-31), Ankara: Nobel Yayın.
- VOLKAN, V. D. & ZINTL, E. (2018). *Kayıptan Sonra Yaşam-Komplike Yas ve Tedavisi*, Ankara: Pusula Yayınevi.
- WADE, C. & TAVRİS, C. (1990). *Psychology* (2nd Eds.). London: Harper and Row Publishing Com.
- YAPICI, A. (2003). Fiziksel ve Sosyal Hadiselere Sebep Atfetmede Dinin Rolü, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3 (1), (ss. 126-165).



HUMAN TYPES IN THE CONTEXT OF RELIGIOUS COPING AND PATIENCE: A QUALITATIVE RESEARCH*

 Asim YAPICI^a

 Süleyman DOĞANAY^b

Extended Abstract

In everyday life, people may come across experiences from time to time that it is difficult to cope with the effects of internal or external stimuli. Because life is conceived and unpredictable to some obstacles, difficulties, natural and thoughtful risks. Man perceives and makes sense of the information or stimuli that reach him according to his own inner frame of reference, that is, phenomenological field. Therefore, the impact of any stimulus on different individuals may vary in the personal plan, as well as on the same individual. People can analyze their events from a religious or non-religious perspective. Both perspectives bring along specific interpretations with specific dynamics. The implications of the background of events may include religious language as well as purely non-religious (secular) references. Human beings develop various strategies to cope with the problems they face. Coping is the state of the individual's attitude or attitude towards the difficulties of life in different ways in terms of cognitive, affective and behavioral aspects. Religious coping is the struggle of the individual with his or her stance or attitude. In other words, religious coping is the use of religious-based cognitive, affective or behavioral strategies in the difficulties faced by the individual. It is possible to express this situation in the form of coping with stress and anxiety by getting support from faith.

Patience, one of the methods of religious coping, is described in the language of psychology as the tendency to wait calmly by controlling anger in the face

* This work has been derived from the author's dissertation entitled "Religious belief and patience in suffering of life from psychological perspective: A qualitative study."

^a Prof., Social Sciences University of Ankara, asim.yapici@asbu.edu.tr

^b Ph.D., Milli Eğitim Bakanlığı, sdoganay3838@gmail.com

of frustration, distress and pain'. As it is understood from the definition, patience is considered as a process rather than an abruptly shaped attitude. In this process, the individual grieves. Mourning is the psychological response of an individual to any loss or change in his life, a compromise he enters with the 'truth' in order to achieve a balance between his inner world and his outer world. It is a long and painful process in which an individual makes sense in order to separate himself / herself from the person / object he / she loses after the loss of the other. However, a human being, defined as a bio-psycho-social entity, can react differently to the dramatic and traumatic events that he is subjected to. The individual who mourned what he loses can experience cognitive, sensory, emotional and behavioral situations in his own way.

In this research, the question of how an individual takes an attitude in the process of coping with the difficulties of life is sought. In this study, which has a qualitative design, the data were obtained through semi-structured interview and participatory observation within the purposeful sampling technique. In this context, individuals who were directly exposed to traumatic experiences were interviewed. In this context, the following questions were sought: How are religious people trying to cope with their difficulties? What kind of mourning process is experienced after the painful and traumatic events experienced? Do religious people react in the same patience process or do they show the same typological characteristics?

Descriptive and content analysis techniques were used to analyze the data. In the descriptive analysis technique, the psychological experiences of individuals were tried to be analyzed with long quotations, and in content analysis, it was aimed to reach typologies based on common themes. In the meantime, a style of action that is appropriate to the "embedded theory" approach, which is one of the qualitative research methods, was adopted. Therefore, the relationship between cultural subjectivity and universality that came into play in the coping process, in other words, locality and universality was questioned. In this study, it has been investigated how patience in religious people has come into play in the face of undesirable events and which types of religious individuals have taken on while trying to overcome the difficulties. After the analysis of the findings, a comparison was made with Ross' model. Because Ross says that people who face the difficulties of life may be in the state of "denial", "anger", "bargaining", "depression" and "acceptance" in the mourning and coping process, and moreover, these states follow each other through a series. According to the findings, people showed "Confused", "Anxious", "Angry", "Silent" and

“Submissionist” attitudes towards dramatic and traumatic events. Confused ones are in the first stage of a test of patience and endurance in the face of the endless loss experience and threat of life. Anxious ones are people who sometimes are in dilemma about human freedom and responsibility. Angry people are individuals who manifest his or her reaction with anger both to himself, to the social environment and to God. The silent man is the one who maintains his silence even if he encounters the difficulties of life that undermine his belief. Surrenders are those who submit to fate and try to accept the events that come to the fore without questioning the underlying cause. As it is understood from the research results, people do not experience these situations sequentially and gradually.

What Ross calls “denial” is “confusion” in Muslim culture; it can be said that what he called “acceptance” coincided with “surrender” attitude. However, according to our research, it was concluded that these situations in which religious people live in the face of difficulties are not categorical stages that follow each other through the sequence, but are categorical types that become evident independently from each other. Essentially, each type referred to herein refers to a unique attitude. In other words, people who encounter unpredictable returns of life can pass to any of these situations without taking a certain order. These types are thought to be related to individual's awareness, perception and emotional structure. These attitudes can also be conceptualized as human types that manifest against the challenges of life. At this point, it can be said that the human types reached reflect cultural subjectivity. The qualitative studies to be conducted in different samples on the same subject can be compared with the results obtained from this research. Thus, coping patterns specific to Muslim Turkish culture can be developed.

Keywords: Psychology of Religion, Humor, Sense of Humor, Religious Dogmatism, Intrinsic Religious Motivation.

