

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ
(DİN PSİKOLOJİSİ)
ANABİLİM DALI

**MANEVİ DANIŞMANLIKTA
BİBLİYOTERAPİ TEKNİĞİ ve UYGULANMASI**

Doktora Tezi

Fatıma Zeynep BELEN

Ankara- 2014

T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ
(DİN PSİKOLOJİSİ)
ANABİLİM DALI

MANEVİ DANIŞMANLIKTA BİBLİYOTERAPİ TEKNİĞİ ve UYGULANMASI

Doktora Tezi

Fatıma Zeynep BELEN

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN

Ankara- 2014

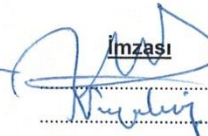
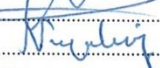
T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ
(DİN PSİKOLOJİSİ)
ANABİLİM DALI

**MANEVİ DANIŞMANLIKTA
BİBLİYOTERAPİ TEKNİĞİ ve UYGULANMASI**

Doktora Tezi

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Öznur Özdoğan

Tez Jürisi Üyeleri

Adı ve Soyadı	İmzası
Prof. Dr. Öznur Özdoğan	
Prof. Dr. Niyazi Akay	
Prof. Dr. Ayup BAK	
Doç. Dr. İbrahim ÇAPLIOĞLU	
Doç. Dr. Mehmet AZALAY	

Tez Sınavı Tarihi ...13...06...2016

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Bu belge ile, bu tezdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu beyan ederim. Bu kural ve ilkelerin gereği olarak, çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce ve sonuçları andığımı ve kaynağını gösterdiğimi ayrıca beyan ederim. (...../...../200...)

Tezi Hazırlayan
Öğrencinin
Adı ve Soyadı

Fatıma Zeynep BELEN

İmzası

.....

İÇİNDEKİLER

1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	5
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	8
1.5. Araştırmanın Temel Terim ve Kavramları	8
1.5.1. Psikolojik Danışma.....	8
1.5.1.1. Rehberlik.....	10
1.4.1.2. Psikoterapi.....	12
1.5.2. Psikolojik Danışma ve Maneviyat.....	13
1.5.3. Dini Danışma ve Rehberlik	16
1.5.4. Bibliyoterapi	20
1. BÖLÜM.....	22
BİBLİYOTERAPİ	22
1. Bibliyoterapi.....	22
1.1. Bibliyoterapinin Tarihi Arka Planı	22
1.2. Bibliyoterapi Çeşitleri.....	26
1.2.1. Klinik ve Gelişimsel Bibliyoterapi	26
1.2.2. Reaktif ve İnteraktif Bibliyoterapi	27
1.2.3. Bibliyorehberlik (Biblioguidence) ve Bibliyodanışmanlık (Bibliocounseling)	28
1.2.3.4. Bilişsel (Cognitive) ve Duyuşsal (Affective) Bibliyoterapi.....	30
1.3. Bibliyoterapi Uygulayacak Kişilerin Özellikleri	31
1.4. Bibliyoterapinin Uygulanması	32
1.5. Bibliyoterapinin Faydaları ve Sınırlılıkları.....	33
1.6. Yurt Dışında Yapılan Bibliyoterapi Araştırmaları.....	36
1.7. Ülkemizde Yapılan Bibliyoterapi Araştırmaları.....	41
2. Bibliyoterapinin Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramlarıyla İlişkisi	48
2.1. Pozitif Psikoterapi Kuramı.....	48
2.1.1. Terapi Sürecinde Hikâyeler, Meseller ve Atasözlerinin Kullanımı	50
2.1.2. Hikâyelerin İşlevleri	51
2.1.4. Denge Modeli	61
2.2. Logoterapi.....	62

2.3. Akılcı Duygusal Davranış Terapisi.....	65
2.4. Gerçeklik Terapisi.....	67
2.5. Bilişsel Terapi	69
2. BÖLÜM.....	73
1. İlahi Kitaplar Yoluyla Bibliyoterapi.....	73
2.1. Kitap Kavramı.....	73
2.1. İlahi Kitaplar	74
1.3. İlahi Kitaplar ile İlgili Kur'anî Kavramlar	76
1.4. İlahi Kitapları Niteleyen Bazı Kavramların Semantik İncelenmesi	83
1.4.1. Hüda (هُدًى).....	83
1.4.2. Ruh	86
1.4.3. Furkan.....	87
1.4.4. Şifa.....	88
1.4.5. Besair.....	90
1.5. Kur'an-ı Kerim	91
1.5.1 Kur'an-ı Kerim'in İlk Emri: Oku	93
1.5.2. Kıssa	97
1.5.3. Mesel ve Darb-ı Mesel	102
2. Dini-Manevi Danışman Olarak Peygamberimiz ve Hadislerin Bibliyoterapide Kullanımı	106
2.1. Dini-Manevi Danışman Olarak Hz. Peygamber (s.a.v)	107
2.2. Rol Model Olarak Hz. Peygamber (s.a.v).....	108
2.3. Bibliyoterapi Oturumlarında Hadislerin Kullanımı	109
2.2.1.Meseller	111
2.2.1.Tasvir	113
2.2.1.Kıssalar.....	115
2.Kültürümüzde Okuma ve Okumanın Toplum Hayatına Yansımaları.....	116
3.1. Dil, Kültür ve Edebiyat	117
2.2.Türk-İslam Kültüründe Okuma ve Okumanın Toplum Hayatına Yansımaları	118
2.Bibliyoterapi Uygulamalarında Kullanılabilecek Diğer Dini-Kültürel Metinler..	126
4.1. Kindi'nin Üzüntü Risalesi	127
2.2.Mevlana'nın Eserleri.....	130
2.2.Yunus Emre'nin Eserleri	132
2.2.Nasrettin Hoca Fıkraları.....	133
2.2.Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Tefviznamesi.....	134

2.2.Bostan ve Gülistan	139
2.2.Kelile ve Dimne	141
3. BÖLÜM.....	144
YÖNTEM.....	144
3.1. Araştırma Deseni	144
3.4. Araştırmanın Çalışma Grubu	145
3.4.1. Çalışma Grubunun Özellikleri.....	146
3.4.1.1. Çalışma Grubunun Yaşı	147
3.4.1.2. Çalışma Grubunun Doğum Yeri	148
3.4.1.3. Çalışma Grubunun Kaç Yıldır Ankara’da İkamet Ettiği.....	150
3.4.1.4. Çalışma Grubunun Medeni durumu.....	151
3.4.1.5. Çalışma Grubunun Meslek ve Eğitim Durumu.....	151
3.4.1.6. Çalışma Grubunun Okuma Alışkanlığı	154
3.4.1.7. Çalışma Grubunun Kitap Okuma Sıklığı	155
3.5. Manevi Metinlerle Yapılandırılmış Bibliyoterapi Programı	157
3.6. Araştırmanın Veri Toplama Araçları	161
3.6.1. Kişisel Bilgi Formu	161
3.6.2. Algılanan Stres Ölçeği.....	161
3.6.3. Dini Başa Çıkma Ölçeği.....	162
3.6.4. Allah Tasavvuru Ölçeği.....	164
3.7. Verilerin Analizi	165
4. BÖLÜM.....	169
BULGULAR	169
4.1. Manevi Metinlerle Yapılandırılmış Bibliyoterapi Uygulanan Bireylerin Bu Uygulamaya Katılmayan Bireylere Göre Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi	170
4.1.1. ASÖ’de Ön Testin Karşılaştırılması.....	170
4.1.2. ASÖ’de Son Testin Karşılaştırılması	171
4.1.3. Deney Grubunda Bibliyoterapi Uygulamasının ASÖ Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Etkililiği	174
4.1.4. Kontrol Grubunun ASÖ Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Etkileşimi.....	175
4.2. Manevi Metinlerle Yapılandırılmış Bibliyoterapi Uygulanan Bireylerin Bu Uygulamaya Katılmayan Bireylere Göre Dini Başa Çıkma Düzeylerinin İncelenmesi	175
4.2.1. DBÇÖ’de Ön Testin Karşılaştırılması	175

4.2.2. DBÇÖ'nde Son Testin Karşılaştırılması	176
4.2.3. Deney Grubunda Bibliyoterapinin Etkililiği	180
4.2.4. Kontrol Grubunun DBÇÖ Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Etkileşimi.....	181
4.3. Manevi Metinlerle Yapılandırılmış Bibliyoterapi Uygulanan Bireylerin Bu Uygulamaya Katılmayan Bireylere Göre Allah Tasavvur Düzeylerinin İncelenmesi	182
4.3.1. ATÖ Ön Testin Karşılaştırılması.....	182
4.3.2. ATÖ Son Testin Karşılaştırılması	183
4.3.3. Deney grubunda Bibliyoterapinin Etkililiği	187
4.3.4. Kontrol Grubunun ATÖ Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Etkileşimi.....	189
4.4. Allah Tasavvuru ve Dini Başa Çıkma Ölçekleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	190
4.5. Allah Tasavvuru İle Algılanan Stres Ölçekleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	192
4.6. Dini Başa Çıkma ile Algılanan Stres Ölçekleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	193
5. BÖLÜM.....	195
TARTIŞMA	195
5.1. Algılanan Stres Düzeyine Dair Tartışma	195
5.2. Dini Başa Çıkma Düzeyine Dair Tartışma	196
5.3. Allah Tasavvuru Düzeyine Dair Tartışma	199
5.4. Ölçekler Arası Korelasyon İlişkilerine Dair Tartışma.....	203
5.5. Manevi Metinlerle Yapılandırılmış Bibliyoterapi ve Tema Odaklı Grup Toplantılarının Araştırma Bulguları Üzerindeki Etkilerinin Tartışılması	206
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	214
EK- 1 MANEVİ METİNLERLE YAPILANDIRILMIŞ.....	221
BİBLİYOTERAPİ OTURUMLARI.....	221
EK 2 ARAŞTIRMA İZİN YAZISI.....	335
EK 3 KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	336
EK 4 ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ	338
EK 5 DİNİ BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ	340
EK 6 ALLAH TASAVVURU ÖLÇEĞİ	342
ÖZET.....	344
ABSTRACT.....	346
KAYNAKLAR	348

Şekiller Listesi

Şekil 1. Rehberlik Çeşitleri	11
Şekil 2. Psikoterapist ve Psikolojik Danışmanların Çalışma Süreci	13
Şekil 3. Manevi Bakım (Spritual Care) Kavramsal Çerçeve	19
Şekil 4. Gerçek Yetenekler	56
Şekil 5. Farklılaşma Analizi Kısa Form	59
Şekil 6. Denge Modeli.....	61
Şekil 7. Kur'an-ı Kerim'de Tevrat ve İncil için kullanılan kavramlar.	77
Şekil 8. Ayetlerle Kur'an-ı Kerim 5N+1K.....	81
Şekil 9. Ayetlerde “Tevrat İncil ve Kur'an-ı Kerim” İçin Ortak Kullanılan Kavramlar	82
Şekil 10. Halk edebiyatı Eserleri.....	125
Şekil 11. Bibliyoterapi Oturum Planı.....	159

Tablolar Listesi

Tablo 1. Araştırmanın Deseni (2x2'lik Karışık Desen)	145
Tablo 2. Çalışma Grubunun Yaşı	148
Tablo 3. Çalışma Grubunun Doğum Yeri	149
Tablo 4. Çalışma Grubunun Kaç Yıldır Ankara'da İkamet Ettiği	150
Tablo 5. Çalışma Grubunun Medeni durumu.....	151
Tablo 6. Çalışma Grubunun Meslek ve Eğitim Durumu.....	152
Tablo 7. Çalışma Grubunun Okuma Alışkanlığını İçeren Tablo	154
Tablo 8. Çalışma Grubunun Kitap Okuma Sıklığı	155
Tablo 9. Kolmogorov-Smirnov Testi	166
Tablo 10. Kolmogorov-Smirnov Testi	167
Tablo 11. Kolmogorov-Smirnov Testi	168
Tablo 12. ASÖ'de Ön Testin Karşılaştırılması Grup İstatistikleri.....	171
Tablo 13. ASÖ'de Son Testin Karşılaştırılması Grup İstatistikleri.....	171
Tablo 14.....	173
ASÖ'nin.....	173
Deney /Kontrol Grubunun.....	173
Öntest ve Sontest Puanları.....	173
Tablo 15. Deney Grubunda Bibliyoterapi Uygulamasının ASÖ Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Etkililiği Grup İstatistikleri	174
Tablo 16. Kontrol Grubunun ASÖ Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Etkileşimi Grup İstatistikleri	175
Tablo 17. DBÇÖ'de Ön Testin Karşılaştırılması Grup İstatistikleri.....	176
Tablo 18. DBÇÖ'de Son Testin Karşılaştırılması Grup İstatistikleri.....	176
Tablo 19. Deney Grubunun Olumlu/Olumsuz DBÇÖ'nin Ön Test ve Son Test Puanları.....	178
Tablo 20. Kontrol Grubu Olumlu/Olumsuz DBÇÖ Ön Test ve Son Test Puan	179
Tablo 21. Deney Grubunda Bibliyoterapinin Etkililiği Grup İstatistikleri	180
Tablo 22. Kontrol Grubunun DBÇÖ Ön Test Son Test Puanları Arasındaki Etkileşimi Grup İstatistikleri	181
Tablo 23. ATÖ Ön Testin Karşılaştırılması Grup İstatistikleri.....	182
Tablo 24. ATÖ Son Testin Karşılaştırılması Grup İstatistikleri	183

Tablo 25.Olumlu/Olumsuz ATÖ'nin Deney Grubunun.....	185
Ön Test ve Son Test Puanları	185
Tablo 26. Olumlu/ Olumsuz ATÖ'nin Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Puanları.....	186
Tablo 27. Deney Grubunda Bibliyoterapinin Etkililiği Grup İstatistikleri	187
Tablo 28. Deney Grubu Olumsuz ve Toplam ATÖ Ön Test ve Son Test Grup İstatistikleri.....	188
Tablo 29. Kontrol Grubunun ATÖ Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Etkileşimi Grup İstatistikleri	189
Tablo 30. Olumlu ATÖ ile Olumlu DBÖ Korelasyon Analizi	190
Tablo 31. Olumlu AT İle ASÖ Korelasyon Analizi.....	192
Tablo 32. Olumsuz ATÖ ve ASÖ Korelasyon Analizi	192
Tablo 33. Olumlu DBÇÖ ve ASÖ.....	193
Tablo 34. Olumsuz DBÇÖ ve ASÖ	193

Grafikler Listesi

Grafik 1.Deney ve Kontrol Grubunun Mesleği.....	153
Grafik 2.Deney ve Kontrol Grubunun Eğitim Durumu.....	153
Grafik 3.Deney/Kontrol Grubunda Kitabı Düzenli/Düzensiz Olarak Okuyanların Yüzdesi	156
Grafik 3.Deney/Kontrol Grubunda Kitabı Düzenli Olarak Okuyanların Okuma Sıklığı Yüzdesi	156
Grafik 5.Olumlu AT� ile Olumlu DB�� Korelasyon Grafiği.....	1931

Kısaltmalar

ABD Amerika Birleşik Devletleri

ASÖ Algılanan Stres Ölçeği

Akt. Aktaran

AT Allah Tasavvuru Ölçeği

BDE Beck Depresyon Ölçeği

Bkz. Bakınız

BT Bibliyoterapi

CORE (Clinical Outcomes in Routine Evaluation Rutin) Değerlendirmede Klinik

Sonuçlar

HDÖ Hamilton Depresyon Ölçeği

DBÖ Dini Başa Çıkma Ölçeği

NHS (National Health Service) Ulusal Sağlık Servisi

PDR Psikolojik Danışma ve Rehberlik

ÖNSÖZ

İlkokula giderken beni en çok mutlu eden şeylerden biri yaz tatilinin gelişiyse beraber Merzifon’a, dedemin kitapçı dükkânına, gitmekti. Diğerise, kardeşim Yusuf ile okuyacağımız kitapları tespit edip gece gündüz onları okumaktı. Kara Mustafa Paşa Camii ile karşılıklı olan dükkânın önünde, dedemin bütün gün ciddiyetle kitap okumasını hala dün gibi hatırlıyorum.

İlkokulda okuduğum ve beni etkileyen ilk kitaplardan biri Peygamberler Tarihi diğerise Dini Hikayeler kitabıydı. Lisede okuduğum Ali Fuat Başgil’in “Gençlerle Baş Başa” adlı kitabı hayatıma yön veren en önemli kitaplardandı. Bu kitap, eğitim hayatımın deniz feneriydi

Hayatımın sonraki yıllarında da kitaplar benim yoldaşım olmuştu. Özellikle de öğretmen olarak görev yaptığım İstanbul’da. Kitaplar bana bambaşka bir yaşamın kapılarını açıyor; hüznümü, yalnızlığımı unutturuyordu. İçinde bulunduğum ortamdan başka ortamlara götürüyor ve bana farklı bakış açıları kazandırıyor.

Okumanın bendeki olumlu psikolojik etkilerini ilkokuldan beri keşfetsem de, doktora tezimi bibliyoterapi üzerine yapmaya karar vermem 2011’li yıllara dayanmaktaydı. 2011 yılında arkadaşım Nezaket’le katıldığım Pozitif Psikoterapi Eğitimleri akademik hayatımın dönüm noktasını oluşturdu. Hikâyeler, fıkralar, atasözleri aracılığı ile insanların sorunları ve çatışmaları ile yüzleşmesini ve farklı bakış açıları kazanmasını öğrenmek gerçekten etkileyiciydi. Bu sebeple, ülkem insanının maneviyat konusundaki sorunlarına çözüm üretme arayışım tezimin temel problemini oluşturdu. Bu süreçten sonra kültürümüzdeki kıssaları, hikâyeleri, fıkraları, kitapları bibliyoterapi sürecine nasıl katabileceğimi düşündüm ve okumalar yaptım. Kütüphanede araştırma yaparken; masallardan destanlara, kıssalardan şiirlere, tasavvuf edebiyatından ilahiyat bilimlerine kadar bibliyoterapiye kaynaklık

edebilecek pek çok eserle karşılaştım. “Bu kadar malzemenin içinden nasıl kalkacağım?” diye karamsarlığa düştüğüm zamanlarda *“insanların en hayırlısı başkalarına faydalı olandır”* hadisi bana rehberlik etti. Doç. Dr. Mehmet Atalay Hocam ile bu süreçte tanıştım. “Dinsel Metin Okuyarak Psikolojik Zorluklarla Başa Çıkmak: Bibliyoterapinin Kapsamını Genişletmek” adlı makalesi ve “Kur’an’a Psikoloji ile Bakmak” kitabı yolumu aydınlatan iki eserd. 2011’de ilk defa umre deneyimi ile kutsal topraklarla buluşmam ve 2012’de yaşadığım umre ve hac deneyimleri peygamber kıssalarını derinlemesine hissetmeme vesile oldu. Kutsal topraklarda geçirdiğim süreçte, *“Arafat’ta Hz. Adem ve Havva’nın buluşması, Kabe’nin temellerinin atılması, Hz. Hacer Validemizin “zem zem” diyerek suyu biriktirmesi, Hz. İbrahim’in Hz. İsmail’i kurban etme olayı, Hz. İbrahim ve Hz. İsmail’in Kabe’yi yükseltirken ettikleri dualar, Hz. Muhammed (s.a.v) ve Hz. Hatice’nin evliliği, ilk inen ayetler, Medine’de Hz. Peygamber ve sahabenin yaşantısı”* ve daha sayamayacağım pek çok anekdot günümüze ışık tutan zengin bir bibliyoterapi hazinesini de içinde barındırmaktaydı. Hac yolculuğunda Rabbimin buluşturması ile Sevgili Öznur ÖZDOĞAN Hocam, dostlarım Nezaket ELTÜRK ve Belgizar ÖZBEK’le beraberdik. Arafat’ta, Diyanet İşleri Başkanımız Prof. Dr. Mehmet GÖRMEZ’in yaptığı dua, derlenmiş bir bibliyoterapi metni gibiydi. Veda tavafımı yaparken, bir sonraki gelişimde “doktora ünvanı” alarak gelmeye söz vermiştim ve Rabbime dualarda bulunmuştum. Savunmadan hemen sonra, Ramazan Umresi ziyaretimle duamın gerçekleştiğini görmek, benim için tarifi imkansız bir mutlulukt.

Hac dönüşünde, yurt dışında yapılan bibliyoterapi ile ilgili çalışmaların büyük bir kısmını tercüme etmiştim. Ülkemde bibliyoterapi ile ilgili eğitimleri takip

ederken, 2012 yılında İstanbul’da Kim Psikoloji’nin düzenlediği bibliyoterapi eğitimine katıldım. Hazırladığım “Dezavantajlı Gruplara Sunulan Rehberlik Hizmetlerinin AB Ülkelerinde İncelenmesi” adlı projenin Ulusal Ajans tarafından desteklenmesi sonucunda, 2013 yılı Eylül ayında on beş günlük İngiltere’de araştırma yapma fırsatı yakaladım. İngiltere’de kütüphaneleri gezdim. Ziyaret ettiğimiz kurumlarda, bibliyoterapi uygulamaları yapılıp yapılmadığını öğrenmeye çalıştım. Plymouth’da Yiyecek Bankası Müdiresi’nin çocuklara haftanın belirli günlerinde İncil’deki hikâyeleri okuduğu grup toplantıları farklı ve özgün bir bibliyoterapi uygulaması olarak gördüm. Londra’ya gittiğimizde görmek istediğim tek yer vardı; o da British Museum’du. British Museum’da Hz. Musa’yı büyüüp yetiştiren ve daha sonra O’na savaş açan Fir’avun’un, “secde eder haldeki” bozulmamış cesedi bulunmaktaydı. Tema odaklı grup toplantılarında kullanmak üzere Fir’avun’un fotoğraflarını çektim. Tıpkı hayalimdeki gibi oturumlarda, kendi çektiğim fotoğrafları kullandım. Aynı zamanda, Kırıkkale İl Müftülüğü’nde görevimi sürdürürken görevli olarak gittiğim “Kadın Konukevi, Çocuk Evleri, Çocuk Yuvası ve Kız Yetiştirme Yurdu, yaşlı ziyaretleri ve camilerde yürüttüğüm vaaz irşat programlarında” hangi temaları ve manevi metinleri seçebileceğim konusunda çalışmalar gerçekleştirdim; notlar aldım. Artık, zihinsel olarak tezimi olgunlaşmıştı. Sırada, uygulama ve yazma aşaması vardı. İngiltere dönüşü tezimi bitirmeye karar vermiştim.

Tezimin uygulama ve yazma süreci, iç dünyamda kış mevsimini yaşadığım bir zaman dilimiydi. Annemin hastalığını öğrenmemiz, ameliyatı ve uygulanan ek tedaviler sonunda artık hayatım tamamen değişmişti. Bu süreçte, Rabbimin desteğini hep hissettim. Annemin tedavisi sonrasında, üç ay ücretsiz izin almaya karar vererek

tezimin uygulama ve yazma aşamasına başladım. Uygulama sürecinde hazırladığım metinler benim de gönlüme iyi gelmişti. Tevekkülü, teslimiyeti, Allah sevgisini, her şerde bir hayır olabileceğini hücrelerime kadar hissediyordum. Sıkıntılı bir zaman dilimi sonrasında açılan hikmet perdesinden yayılan nurlu ışıklar, yüreğimi aydınlatıyordu. On iki oturumluk tema odaklı grup toplantıları sonucunda manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi uygulamalarının grup üyelerini üzerinde oldukça etkili olduğunu gözlemledim. Araştırma sonuçları da bunu destekler mahiyetteydi.

Araştırmamın benden sonra yapılacak araştırmalara zemin teşkil etmesini arzu ediyorum. Manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapinin insanlara faydalı olmasını ve manevi bakım alanında yapılacak uygulamalarda kullanılmasını tüm kalbimle diliyorum.

“Oku, Yaratan Rabbinin adıyla Oku” diye hitap eden.

Yaratanıma, *“İnsanların en hayırlısı başkalarına hayırlı olandır”* diyen rehberim, Sevgili Peygamberim’e,

Kitapları sevmeme vesile olan ve Şükranî Kitap Sarayı’ndaki kitaplarından istifade etmemi sağlayan Merhum Dedem Nurettin Mete’ye,

Eğitim hayatıma devam etmem için bana her zaman destek olan Merhum Anneannem Saadet METE’ye,

Dünyaya gelmeme vesile olan, maddi ve manevi desteklerinin hiçbir konuda benden esirgemeyen Değerli Annem Senay BELEN ve Değerli Babam Muharrem BELEN’e,

Biricik kardeşim Yusuf ve gelinimiz Ayesha’ya,

Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN'a, Prof. Dr. Niyazi AKYÜZ'e, Doç. Dr. Mehmet ATALAY'a, Doç. Dr. İhsan ÇAPÇIOĞLU'na Prof. Dr. Eyüp BAŞ'a, Prof. Dr. Müfit SARUHAN'a, Doç. Dr. Ali Ayten'e, Yard. Doç. Dr. Naci KULA'ya, Yard. Doç. Dr. Mualla YILDIZ'a, Yard. Doç. Dr. Sema ERYÜCEL'e, Dr. Gülüşan GÖCEN'e, Dr. Özlem GÜLER'e,

Can dostum Canan CEHRİ AKYOL'a,

Dostlarım Nezaket ELTÜRK, Belgizar ÖZBEK, Dr. Fatma BAYRAKTAR KARAHAN'a, Esmâ BİÇER'e,

Tezime küçücük yüreği ile katkıda bulunan Kadriye YILMAZ'a,

Manevi destekleri ile her zaman yanımda olan Şerif, Ayşe, Sultan ve Ömer YILMAZ'a, Zehra BİŞKİN'e,

Çankaya İlçe Müftüsü Hamdi GEVHER'e ve Şube Müdürü Hasan MOLLAOĞLU'na

Araştırmaya katılan tüm katılımcılara, Bereketli Camii ve Cevizli Dere Kur'an Kursu'na ve Kur'an Kursu Öğreticilerine, en içten duygularıyla teşekkür ediyorum.

1. GİRİŞ

İnsan manevi biyo-psiko-sosyal bir varlıktır. Biyolojik, psikolojik, sosyolojik ihtiyaçları yanında manevi ihtiyaçları da vardır. Evlilik, çocuk sahibi olma, boşanma, hastalık, ölüm, deprem, sel, yangın gibi durumlar yaşandığında, insanın manevi ihtiyaç ve varoluşsal soruları gün yüzüne çıkar. Bu süreçte kişi “*Ben kimim? Nerden geldim? Nereye gidiyorum? Hayatımın anlamı nedir?*” gibi sorulara cevaplar arar. Bu sorulara verilecek cevaplar, kişinin hayatını anlamlandırmasına ve kendisine yeni hedefler belirlemesine katkı sağlayabilir.

Bireyin manevi ihtiyaçlarını karşılamada, dinin ve içinde yaşadığı kültürün önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir. Din, “*Ben kimim? Nerden geliyorum? Nereye gideceğim? Bu dünyadaki yaşam amacım nedir?*” gibi insanın anlam arayışına dair sorularına cevaplar verirken, toplumun sahip olduğu yazılı ve sözlü eserler de insanoğlunun sergilediği duruşlar ve yaşam olayları ile nasıl başa çıktığına dair psikolojik ve kültürel motiflerle kültür aktarımına hizmet eder.

Batı dünyasında, okumanın insan psikolojisi üzerinde olumlu etkileri yapılan pek çok araştırma ile ortaya konulmuştur (Jones, 2006; Cook & Earles-Vollrath& Ganz, 2006; Gladding&Gladding, 1991;. Aiex, 1993; Burns, 2013). Okuma terapisi ya da kitaplarla terapi anlamına gelen bibliyoterapi, bugün psikoloji biliminde kullanılan terapi tekniklerinden biridir. Batı’da bibliyoterapi klinik psikoloji ve gelişim psikolojisi alanlarında ve “davranış değişikliği, panik atak, yas, depresyon, çatışma çözümü, başa çıkmada” kullanılmaktadır. Bibliyoterapi, her yaş grubu için kullanılabilen, diğer terapötik tekniklere göre maliyet bakımından ucuz bir tekniktir.

Dini-manevi danışmanlıkta bibliyoterapi tekniğinin nasıl uygulanabileceğinin ortaya konulması araştırmanın konusunu oluşturmaktadır. Araştırma teori ve

uygulama boyutundan oluşmaktadır. Teorik bölümde literatür taraması yapılmıştır. Yurt dışındaki bibliyoterapi literatürü ışığında, kültürümüzde bu tekniğin nasıl uygulanabileceğine dair teorik bir çerçeve oluşturulmaya çalışılmıştır. Uygulama boyutunda deney ve kontrol gruplu, ön test ve son test ölçümlü deneysel bir desen kullanılmıştır.

“*Dini-Manevi Danışmanlıkta Bibliyoterapi ve Uygulanması*” adlı araştırma üç bölümden oluşmaktadır:

Birinci bölümde “*Bibliyoterapi, Bibliyoterapinin Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları İle İlişkisi, Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Bibliyoterapi Araştırmaları*” ele alınmıştır.

İkinci bölümde, dini-manevi danışmanlıkta bibliyoterapi uygulamasının teorisini oluşturabilmek amacı ile “*Kültürümüzde Bibliyoterapi*” ana başlığı belirlenmiştir. Bu ana başlık altında “*İlahi Kitaplar Yoluyla Bibliyoterapi, Dini-Manevi Danışman Olarak Peygamberimiz ve Hadislerin Bibliyoterapide Kullanımı, Kültürümüzde Okuma ve Okumanın Toplum Hayatına Yansımaları, Bibliyoterapi Uygulamalarında Kullanılabilecek Diğer Dini-Kültürel Metinler*”e yer verilmiştir.

Araştırmanın üçüncü bölümünü uygulama boyutu oluşturmaktadır. Bu bölümde, manevi metinlerle yapılandırılmış on iki oturumlu tema odaklı grup toplantılarının Algılanan Stres Seviyesi, Dini Başa Çıkma ve Allah Tasavvuru üzerinde etkisi incelenmiştir.

1.1. Araştırmanın Problemi

Bibliyoterapi, kitaplarla ya da okuyarak terapi anlamına gelmektedir. Psikoloji biliminde kullanılan terapi tekniklerinden biridir. Okumanın insan psikolojisi üzerinde olumlu etkileri olduğu pek çok araştırma ile ortaya konulmuştur. Batı dünyasında “davranış değişikliği, panik atak, yas terapisi, depresyon, gelişim psikolojisi, çatışma çözümü, başa çıkma” gibi psikolojik süreçlerde bibliyoterapi tekniği kullanılmıştır. Pozitif Psikoterapide hikayeler, atasözleri, fıkralar terapi sürecinde bir teknik olarak kullanılmıştır. Akılcı Duygusal Davranış Terapisi, Gerçeklik Terapisi, Bilişsel Terapi bibliyoterapi tekniğini kullanan kuramlar arasında yer almaktadır.

Ülkemizde bibliyoterapi tekniği ile yapılan araştırmaların çoğunlukla PDR alanında yürütüldüğü görülmektedir. Bu alandaki araştırmalarda genellikle bibliyoterapinin teorik boyutu ele alınmıştır. Bibliyoterapide uygulanacak yazılı materyallerin edebiyat eserleri ile sınırlandırılmıştır. Bibliyoterapinin kültürümüzdeki yeri ve kültürel metinlerimizle nasıl uygulanabileceği konusunda araştırma yapılmamıştır. Din psikolojisi alanında ise bibliyoterapi çalışmalarının çok az olduğu görülmektedir. Bu bilgiler ışığında, bibliyoterapinin ülkemiz için yeni ve çok fazla çalışılmamış bir alan olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, bibliyoterapi tekniğinde kullanılabilecek zengin kültürel mirasın dini-manevi danışmanlıkta nasıl kullanılabileceğine dair bir araştırmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

“Dini-manevi danışmanlıkta, manevi metinler ile bibliyoterapi tekniği nasıl uygulanabilir?” sorusu araştırmanın problem cümlesidir.

Araştırmanın hipotezleri ise şunlardır:

1. Manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi uygulanan bireylerde, bu uygulamaya katılmayan bireylere göre algılanan stres düzeylerinde düşme olacaktır.
2. Manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi uygulanan bireylerde, bu uygulamaya katılmayan bireylere göre olumlu dini başa çıkma düzeylerinde yükselme olurken, olumsuz dini başa çıkma düzeylerinde düşme olacaktır.
3. Manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi uygulanan bireylerde, bu uygulamaya katılmayan bireylere göre olumlu ve toplam Allah tasavvuru düzeylerinde yükselme olurken, olumsuz Allah tasavvuru düzeylerinde düşme olacaktır.
4. Allah tasavvuru ile dini başa çıkma ölçekleri arasında pozitif bir yönlü bir ilişki vardır. Yani sevgi yönelimli ya da olumlu bir Allah algısı arttıkça olumlu dini başa çıkma düzeylerinde yükselme olacaktır. Başka bir ifade ile korku yönelimli ya da olumsuz Allah algısı azaldıkça olumsuz dini başa çıkma puanlarında düşme olacaktır.
5. Sevgi yönelimli ya da olumlu bir Allah algısı arttıkça algılanan stres seviyelerinde azalma olacaktır. Başka bir ifade ile korku yönelimli ya da olumsuz Allah algısı arttıkça algılanan stres düzeylerinde yükselme olacaktır.
6. Olumsuz dini başa çıkma düzeyi arttıkça katılımcıların algılanan stres düzeylerinde artma olacaktır. Başka bir ifade ile olumlu dini başa çıkma düzeyinin yükselmesi ile algılanan stres düzeylerinde düşme olacaktır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Doğu kültürü bibliyoterapi için zengin bir tarih ve malzemeye sahiptir. Bu zengin mirasın içinde Anadolu ve Türk kültürünün özel bir yeri vardır. Kendi kültürel değerlerimizden yola çıkarak bibliyoterapi tekniğinin bilimsel olarak ortaya konulması araştırmamızın amacını oluşturmaktadır. Bu amaca ulaşabilmek için araştırmada, *“Bibliyoterapi, Bibliyoterapinin Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları İle İlişkisi, Yurt İçi ve Yurt Dışında Yapılan Bibliyoterapi Araştırmaları”* ele alınmıştır. Bibliyoterapi uygulamasının teorisini oluşturabilmek amacı ile *“Kültürümüzde Bibliyoterapi”* ana başlığı belirlenmiştir. Bu ana başlık altında *“İlahi Kitaplar Yoluyla Bibliyoterapi, Dini-Manevi Danışman Olarak Peygamberimiz ve Hadislerin Bibliyoterapide Kullanımı, Kültürümüzde Okuma ve Okumanın Toplum Hayatına Yansımaları, Bibliyoterapi Uygulamalarında Kullanılabilecek Diğer Dini-Kültürel Metinler”*e yer verilmiştir.

Araştırmanın uygulama boyutunda, dini-manevi danışmanlıkta bibliyoterapi tekniğinin nasıl uygulanabileceğini ortaya koymak amacıyla tema odaklı grup toplantıları düzenlenmiştir. Manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapinin, etkililiğini ortaya koymak amacı ile Algılanan Stres Seviyesi, Dini Başa Çıkma, Allah Tasavvuru ölçekleri deney ve kontrol grubuna uygulanmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

İlk insanın yaratılışından bugüne kadar olan süreçte Allah, insanlara sayfeler ya da kitaplar göndererek ilahi rehberlik yapmıştır. Son kutsal kitap Kur'an-ı

Kerim'in ilk emri "oku" emridir. Bu bağlamda, Türk-İslam medeniyeti okuma kültürü üzerine inşa edilmiştir.

Batı'da bibliyoterapi uygulamaları 1800'lü yıllara kadar uzanmaktadır. O günden bu güne Batı dünyasındaki bibliyoterapi uygulamaları psikoloji, psikiyatri, eğitim, kütüphanecilik gibi geniş bir yelpaze içerisinde yer almıştır.

Dini-manevi danışmanlık ülkemiz için yeni bir alandır. Diyanet İşleri Başkanlığı'na iki binli yılların başlarında oluşturulan Aile İrşat ve Rehberlik Büroları dini danışmanlık konusunda halkımıza dini rehberlik ve danışmanlık yapmaktadır. Bunun dışında, Aile Sosyal Politikalar Bakanlığı ve Adalet Bakanlığı ile Diyanet İşleri Başkanlığı arasında imzalanan protokoller ile Çocuk Evleri, Kadın Konuk Evleri, Bakım ve Rehabilitasyon Merkezleri, Huzurevleri, Ceza ve Tevkif Evleri gibi yerlerde dini danışmanlık ve rehberlik hizmetleri verilmektedir. Son yıllarda Sağlık Bakanlığı ve Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı ile yürütülen çalışmalar neticesinde I. Manevi Bakım Çalıştayı gerçekleştirilmiştir. Burada, Din Psikolojisi uzmanlarının hastanelerde manevi bakım uzmanı olarak görevlendirilmesi konusu tartışılmıştır. Sağlık Bakanlığı ve Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı ile imzalanan protokol sonucunda, 2014 Nisan ayından itibaren Ankara Üniversitesi Din Psikolojisi Yüksek Lisans öğrencileri Ulus Rüzgarlı Hastanesi'nde gönüllü manevi bakım uzmanı olarak görev yapmaktadır.

Diyanet İşleri Başkanlığı ve Din Psikolojisi Anabilim Dalı'nın yürüttüğü dini-manevi danışmanlık alanında uygulanabilecek ve kültürümüzden beslenecek yeni yöntem ve tekniklere ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırmamız Batı'da yaklaşık bir asırdır uygulanan bibliyoterapi tekniğinin ülkemize uyarlanması ve dini-manevi

danışmanlıkta nasıl uygulanacağına dair bir örnek olması açısından önemli görülmektedir. Araştırmada bibliyoterapi tekniğinin kültürümüzde uygulanabilmesi için bibliyoterapinin teorik boyutu oluşturulmaya çalışılmıştır. Psikolojide kullanılan bir tekniğin, ülkemizde din psikolojisi alanında kullanılabilmesi için teorisinin oluşturulması araştırmayı önemli kılmaktadır. Araştırma, şu açılardan da bilim dünyası açısından önemli görülmektedir:

1. Diyanet İşleri Başkanlığı Kur'an Kursları'nda deney ve kontrol gruplu yapılan ilk çalışmadır.
2. Araştırmamızda bibliyoterapi materyalleri manevi metinlerle yapılandırılmıştır. Ülkemizde yapılan sınırlı sayıdaki bibliyoterapi araştırmaları genelde edebiyat eserler üzerinden yapılmıştır.
3. Algılanan Stres, Dini Başa Çıkma ve Allah Tasavvuru Ölçeği katılımcılara ön test-son test olarak uygulanmıştır. Üç ölçek bağlamında bibliyoterapinin manevi danışmanlıkta etkililiği ortaya konmuştur.
4. Tema odaklı grup toplantılarının bibliyoterapide nasıl uygulanacağına dair uygulama örneği içermektedir.
5. Deney grubunda gerçekleştirilen her bibliyoterapi oturumu sonunda, katılımcılara oturuma dair duygu ve düşüncelerini içeren bir yazı yazmaları istenmiştir. Buradaki veriler, katılımcıların on iki hafta boyunca katılımcıların kendi iç dünyalarını değerlendirmesine imkân sağlamıştır. Aynı zamanda bu yazılı dokümanlar, araştırma bulguları ve tartışma bölümünde verileri desteklemek için kullanılmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, Ankara Çankaya Müftülüğü Mustafa Kemal Mahallesi Bereketli Cami Kur'an Kursu ve Cevizlidere Merkez Kur'an Kursu'na devam eden 18-63 yaş grubundaki 48 kadın ile sınırlıdır. Araştırmanın sınırlılıklarından biri de ölçme araçlarıdır. Bu bağlamda araştırma sonuçları Algılanan Stres Ölçeği, Dini Başa Çıkma Ölçeği ve Allah Tasavvuru Ölçeği ile sınırlıdır.

Kur'an kursu öğrencilerinin genelde ev hanımı ve çocuklu olmasından her bir katılımcının en az 9 oturuma katılması sağlanmıştır. Sadece dört katılımcı oturumlara düzenli devam etmemiştir. Düzenli devam etmeyen katılımcılara son hafta ek oturum yapılmıştır.

1.5. Araştırmanın Temel Terim ve Kavramları

1.5.1. Psikolojik Danışma

Danışma kelimesinin sözlük anlamı “akıl sorma, istişare etme, müşavere ve müzakere”dir. Günlük yaşantımızda kullanılan danışma kelimesi, ihtiyacı olan kişinin ortaya koyduğu bir eylemi ifade eder. Birey açısından danışma fiili, kişinin ihtiyacını gidermede herhangi bir sorununu çözme ve sağlıklı karar verme iradesini ortaya koyması ile yardım isteğinde bulunması şeklinde tanımlanabilir (Cebeci, 2012:34).

Gladding'e (2013:4) göre psikolojik danışma, ruh sağlığı disiplinleri ile bağlantılıdır. Büyümenin yanı sıra iyileşmeyi de vurgulamaktadır. Psikolojik

danışmanlar durumsal ve uzun süreli sorun yaşayan bireyler, gruplar, aileler ve sistemlerle birlikte çalışırlar.

Bir meslek olarak psikolojik danışma geleneksel psikoterapinin aksine, rehberlikten gelişmiştir. Bugünkü profesyonel psikolojik danışma, ruhsal bozuklukları iyileştirmeye odaklanmakla birlikte büyüme ve iyilik haline de odaklanan klinisyenlerin uygulamalarını da içine almaktadır (Gladding, 2013:5).

Mc Gowan ve Schmidt'e (1962:3; Akt. Kuzgun, 2011:118) göre, psikolojik danışmanın özellikleri şöyledir:

- Psikolojik danışma iki kişi arasındaki bir öğrenme etkileşimidir.
- Psikolojik danışmaya gelen kişilere danışan adı verilir.
- Genel olarak aşırı uyumsuzluk gösteren kişilerden ziyade, normal kişilerle ilgilenir.
- Danışanlar genellikle psikolojik çöküntüden uzaktır.
- Psikolojik danışmada amaç, danışanların kendilerini anlamasına ve gizil güçlerini ortaya çıkarmasına yardımcı olmaktır.
- Dinleme ve konuşmanın yanı sıra, sosyal ve biyografik materyaller, envanter ve anketler de kullanılır.
- Olumsuz ve bilinçli davranışlardan çok olumlu ve bilinçli davranışlar vurgulanır.

Aşağıda psikolojik danışma ile ilgili olmak üzere rehberlik ve psikoterapi kavramlarına yer verilmiştir.

1.5.1.1. Rehberlik

Rehberlik, insanların yaşamlarını etkileyen önemli seçimler yapmaya yardım etme sürecidir. Rehberlik ve psikolojik danışma birbirinden farklı kavramlardır. Rehberlik, bireylere en çok değer verdikleri şeyi seçmeye yardım etmeye odaklanır. Psikolojik danışma, bireylerin değişiklik yapmalarına odaklanır. Rehberlikte yapılan ilk çalışmaların çoğu okul ya da meslek merkezlerinde, bir meslek veya ders çalışmaya karar vermek gibi bir yetişkinin öğrenciye karar vermesine yardım etmesi şeklinde gerçekleştirilmiştir. Çocuklar; anne-baba, antrenör ve dini liderlerden kendilerine ve dünyalarına dair yeni bir anlayış kazandırmak amacı ile rehberlik almıştır. Bu bağlamda her yaş ve yaşam döneminde, bireyler tercih yapmada genellikle yardıma ihtiyaç duyacaktır (Gladding,2013:5-6).

Kuzgun'a (2011:6-8) göre rehberlik; öğrenciyi tanıma, bilgi verme, psikolojik danışma, yerleştirme ve izleme hizmetlerini içine alır. Rehberlik hizmetlerinin dayandığı ilkeler ise şöyledir (Kuzgun, 2011:33-36):

- Her insan seçme özgürlüğüne sahiptir.
- İnsan, saygıya değer bir varlıktır.
- Rehberlik hizmetlerinden faydalanmak isteğe bağlıdır.
- Rehberlik hayat boyu yararlanılabilecek bir hizmettir.
- Gizlilik esastır.
- Bütün öğrencilere açık bir hizmettir.
- İşbirliği ile yürütülmelidir.
- Bireye ve topluma karşı sorumludur.
- Eğitimin ayrılmaz bir parçasıdır.

Cebeci (2012:25-33), rehberliği Şekil y6n6nden alanlarına g6re ve fonksiyonlarına g6re olmak 6zere 6e ayırmıştır. AŞağıdaki Şekilde Cebeci'nin sınıflaması alt başlıkları ile birlikte Şematize edilmiştir:

Şekil Y6n6nden Rehberlik	Alanlarına G6re Rehberlik	Fonksiyonlarına G6re Rehberlik¹
1. Bireysel Rehberlik 2. Grup Rehberliği	1. Eğitsel Rehberlik 2. Meslek Rehberliği 3. Kişisel Problem Rehberliği	1. Uyum Sağlayıcı (Adjustive) Rehberlik 2. Y6neltici (Distributive) Rehberlik 3. Ayarlayıcı (Adaptive) Rehberlik

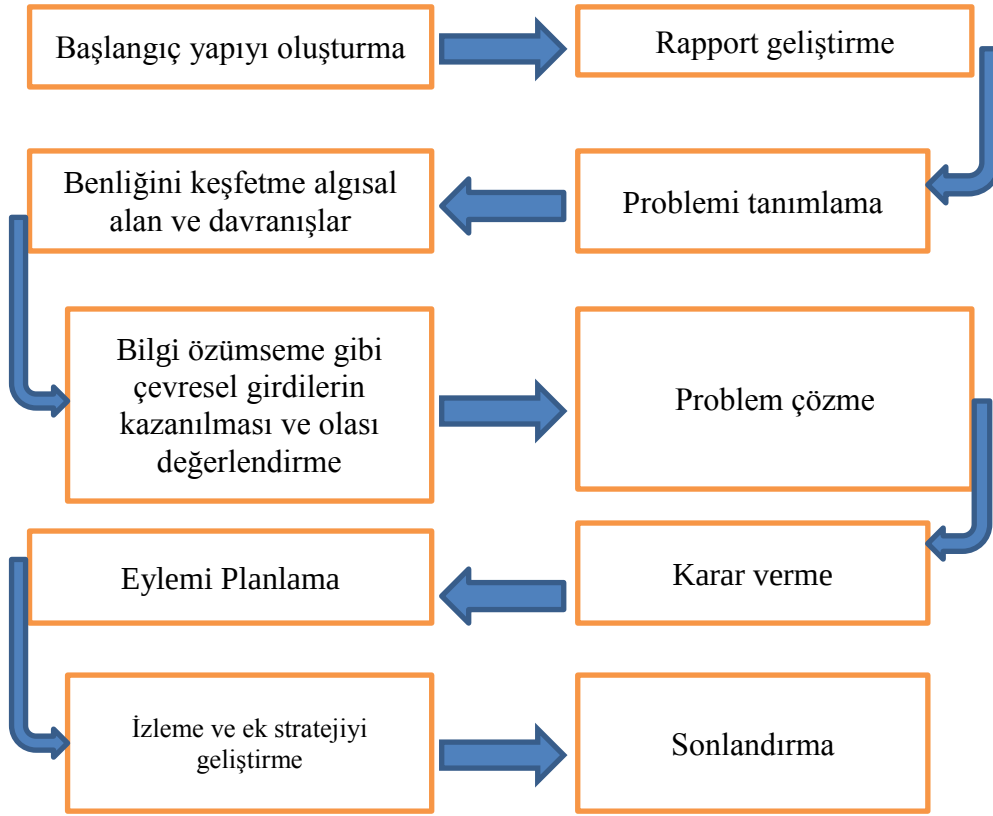
Şekil 1. Rehberlik 6eŐitleri

¹ Cebeci (2012:32-33) bu tasnifinde “geliŐtirici, 6nleyici ve tamamlayıcı” rehberliği de fonksiyonel rehberlik i6ine alır. Ancak bu 6e rehberliğin bazı yazarlara g6re uyum sağlayıcı, y6neltici ve ayarlayıcı rehberliğin i6inde yer aldığı bilgisini aktarır. Tan (2002)'ye g6re uyum sağlayıcı rehberlik; i6inde yaşadığı 6evreye uyum sağlamada problem yaşayan bireylere verilir. Y6neltici rehberlik; bireye gelecekte kendisine en uygun ve yeterli doyumunu sağlayacağı alana y6neltir. Ayarlayıcı rehberlik; kişinin bireysel farklılık ve 6evre Şartlarına 6ncelik verilerek bireysel problemlerini, umutlarını belirleyerek gelecekte bunlarla ilgili ortaya 6ıkabilecek problemleri 66n g6rmeye ve kişiyi hazırlamaya yardımcı olur (Akt. Cebeci, 32-33).

1.4.1.2. Psikoterapi

Psikoterapi, analitik olarak temellendirilmiş bir terapidir. Psikoterapi, şimdiden ziyade geçmişe, değişiklikten ziyade iç görüye, terapistin ayrılması ve terapistin bir uzman olarak rolüne odaklanır. Bununla birlikte, 8-12 oturumluk bir ilişkinin aksine altı aydan iki yıla kadar olan bir dönemde 20-40 oturumluk uzun bir ilişki olarak görülür. Psikoterapi, yeniden yapılandırmaya yönelik değişimlere önem verir. Bazı psikolojik danışma kuramları genel olarak terapi şeklinde isimlendirilir. Bu kuramlar, terapi ortamlarında veya psikolojik danışmada kullanılabilir. Bu bağlamda psikolojik danışma ile psikoterapi süreçleri arasında benzerlikler mevcuttur (Gladding,2013:6).

Psikoterapist ve psikolojik danışmanların çalışmalarındaki benzerlikler aşağıdaki gibi şematize edilmiştir (Pietrofesa ve ark., 1984; akt. Gladding,2013:7).



Şekil 2. Psikoterapist ve Psikolojik Danışmanların Çalışma Süreci

1.5.2. Psikolojik Danışma ve Maneviyat

Maneviyat kişisel anlam arayışı, kendini aşma ve kutsal alanla doğrudan iletişime geçme çabalarını içerir. Maneviyatta, duygusal ve bireysel tecrübeye daha çok öncelik verilir. Dini ve manevi unsurların fonksiyonları önem kazanır (Köse&Ayten, 2012: 125-126).

Özdoğan'a (2010:197) göre maneviyat, insanın yaratıcısı ile olan bağıdır. Maneviyat ilahi kaynaklıdır. İnsan özü ile iletişime geçtiğinde kendisi ile yaratıcısı ile de iletişime geçmiş olur. Çünkü insanın özü, ilahi nitelikleri taşır. Kişi, özü ile iletişime geçemediğinde yaratıcısı ile de iletişime geçememiş olur. İnsanın ruhsal

sorunlar yaşadığı zamanlar, aslında bireyin özü ile iletişim noktasında kopukluklar söz konusudur. Bu sorunların çözümünde, psikoloji biliminin verilerini insanın manevi yönüyle birlikte değerlendiren manevi-psikolojik yaklaşım etkili olabilir.

Geleneksel psikoloji bilimi insan ruhunun derinliklerinden gelen ve varoluşun ayrılmaz bir parçası olan maneviyatı uzun süre görmezden gelmiştir (Frager, 2009:12; Cebeci, 2012:57). Bu süreç, Abraham Maslow'un kendini gerçekleştiren kişiler konusundaki araştırmasına kadar devam etmiştir. Bu araştırma sonucunda, maneviyatın karşılanması gereken nihai bir ihtiyaç ve önemli bir motivasyon kaynağı olduğu fark edilmiştir (Cebeci, 2012:57). Carl Jung, Victor Frankl, Abraham Maslow ve Rollo May gibi öncü kuramcılar psikolojik danışmada maneviyatın önemi üzerinde durmuşlardır (Gladding, 2013:117).

Köse ve Ayten'e (2012:107-108) göre maneviyat, 1980'li yıllardan itibaren psikiyatristler, psikologlar ve din psikologlarınca ele alınmıştır. Maneviyatın ve dindarlığın konusunda çeşitli tartışmalar yapılmıştır. Bu tartışmalar, dindarlık ile maneviyatın ayrı şeyler olduğu sonucuyla noktalanmıştır. 2008'de, din ve maneviyatı ele alan makalelerin bulunduğu, Din ve Maneviyat Psikolojisi (Psychology of Religion and Spirituality) yayın hayatına başlamıştır. Bu gelişmeler sonucunda 2011 yılında, Amerikan Psikoloji Derneği'nin (APA) Din Psikoloji bölümünün adı, Din ve Maneviyat Psikolojisi Topluluğu (The Society for Psychology of Religion and Spirituality) şeklinde değiştirilmiştir.

Maneviyat, psikolojik danışma ilişkilerini, süreç ve sonuçlarını etkileyebilen önemli kültürel bir unsur ve başa çıkma faktörü olarak kabul edilmeye doğru bir gidişat içerisinde (Harris vd., 2007; akt. Gladding, 2013:117). Psikolojik danışmada yardım arayanların, sağlığını korumak isteyenlerin ve sağlıklı bir şekilde

yaşlananların iyi oluşlarında maneviyatın önemi vurgulanmaktadır (Burge ve Miranti, 1995; Hudson, 1998; Snyder, 2005; akt. Gladding, 2013:117). Bununla birlikte, son yıllarda psikoterapide maneviyat ve din konusunda, gelişmeye başlayan bir literatür olduğu görülmektedir (Ottens ve Klein, 2005:32; akt. Gladding, 2013:117). Amerikan Psikolojik Danışma Derneği'nin (ACA) bir kolu olan Psikolojik Danışmada Manevi Etik ve Dini Değerler Derneği (ASERVIC), psikolojik danışmada maneviyatın yerini keşfetmeye dair çalışmalar yürütmektedir (Gladding, 2013:119). Psikolojik Danışmada Manevi Etik ve Dini Değerler Derneği (ASERVIC), 1995 yılında Maneviyat Üzerine Bir Zirve Toplantısı düzenlemiştir. Psikolojik danışma mesleğini etkileyen manevi ve dini konular hakkında dokuz Psikolojik Danışman yetkinlik alanı belirlenmiştir (Young vd., 2007; akt. Gladding, 2013:119). Ayrıca, alandaki diğer profesyoneller 'Manevi Bir İnsan Olarak Psikolojik Danışman' üzerinde vurgu yapılmıştır (Goud, 1990; Kottler, 1986; akt. Gladding, 2013:119). Psikolojik danışmanlar için manevi yetkinlikler önerilerek ulusal olarak yaygınlaştırılmıştır. Bu yetkinlikler, psikolojik danışman eğitimi programı içerisine yerleştirilerek özümsetilmesi sağlanmıştır (Myers&Truluck, 1998; akt. Gladding, 2013:119). Gladding'e (2013:120) göre, danışanın manevi yaşantısını bilmek kadar, danışmanın maneviyatı kendi hayatında yaşaması da oldukça önemlidir.

Bu araştırmada, maneviyat kavramı ile Kur'an-ı Kerim, hadisler ve kültürümüz kastedilmiştir.

1.5.3. Dini Danışma ve Rehberlik

Dini danışma ve rehberlik hizmetleri Diyanet İşleri Başkanlığı Din Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nce yürütülmektedir. Diyanet İşleri Başkanlığı'nın 01.07.2010 tarihli ve 6002 sayılı kanunla, Din Hizmetleri Genel Müdürlüğü kurulmuş ve bu kapsamda Genel Müdürlük içerisinde “İrşad Hizmetleri”, “Aile ve Dini Rehberlik”, “Cami Hizmetleri”, “Sosyal ve Kültürel İçerikli Din Hizmetleri” Daire başkanlıkları oluşturulmuştur. *“İbadet ve irşat hizmetlerini yürütmek; cami ve mescit dışındaki yerlerde panel, konferans, seminer, sempozyum ve benzeri dinî programlar düzenlemek; ceza infaz kurumu ve tutukevleri, çocuk ıslahevi, huzurevi, sağlık kuruluşları ve benzeri yerlerde bulunan vatandaşlara irşat hizmetleri götürmek; radyo ve televizyon kurumları ile diğer yayın kuruluşları vasıtasıyla toplumu din konusunda aydınlatmak; dinî gün ve gecelerde programlar düzenlemek; aile, kadın, gençlik ve toplumun diğer kesimlerine yönelik dinî konularda aydınlatma ve rehberlik yapmak”* gibi görev alanları din hizmetlerinin danışmanlık ve rehberlik boyutunu oluşturmaktadır

(<http://www2.diyamet.gov.tr/DinHizmetleriGenelMudurlugu/Sayfalar/Tanitim.aspx>).

Aile ve Dini Rehberlik Daire Başkanlığı'nın görev tanımı şu şekilde tespit edilmiştir: *“Toplumun temelini oluşturan aile kurumunun sağlıklı bir şekilde varlığını devam ettirebilmesi için, Türk aile yapısını da korumanın bilinci içerisinde aileye ve aile bireylerine yönelik çalışmalar yapar. Ayrıca toplumun dini hayatını sağlıklı, doğru ve huzurlu bir şekilde yerine getirebilmesi için topluma dini rehberlik hizmetleri sunar”*

(<http://www2.diyamet.gov.tr/DinHizmetleriGenelMudurlugu/Sayfalar/Gorevler.aspx>).

Dini rehberlik faaliyetleri ise şu şekilde tanımlanmıştır: *“Diyamet İşleri Başkanlığı Kuruluş ve Görevleri Hakkında Kanunun 1. Maddesi gereği Başkanlığımız İslâm Dininin inanç, ibadet ve ahlâk esasları ile ilgili işleri yürütmek ve din konusunda toplumu aydınlatmakla görevlidir. Aynı kanunun 7. Maddesinde zikredilen genel müdürlüğümüzün görevlerinden biri de aile, kadın, gençlik ve toplumun diğer kesimlerine yönelik dinî konularda aydınlatma ve rehberlik yapmaktır”*

(<http://www2.diyamet.gov.tr/DinHizmetleriGenelMudurlugu/Sayfalar/Gorevler.aspx>).

Dini rehberlik hizmetlerinin yürütülmesinde Başkanlıkça “kuşatıcı ve kucaklayıcı bir yaklaşım benimsenmesi, toplumla iç içe olma, samimi ve sağlıklı diyalog kurmaya özen gösterilmesi; konuşmalarda muhatap kitlenin ilgi, ihtiyaç ve seviyesine uygun bir dil kullanılması; kolaylaştıran zorlaştırmayan, müjdeleyen ve nefret ettirmeyen bir üslup tercih edilmesi” gibi nitelikler belirlenmiştir <http://www2.diyamet.gov.tr/DinHizmetleriGenelMudurlugu/Sayfalar/Gorevler.aspx>
Dini rehberlik faaliyetlerinin şu şekilde yapılması uygun görülmüştür:

a) *Aile bireylerine, ilgi ve korumaya muhtaç gruplar da dâhil olmak üzere toplumun farklı kesimlerine dinî konularda rehberlik yapılacaktır.*

b) *Aile ve kadın konusunda ulusal/uluslararası kabul edilen gün ve haftalarda etkinlikler yapılacak; ilgili kamu kurum ve kuruluşları ve sivil toplum kuruluşları ile işbirliği içerisinde sempozyum, panel, konferans, tiyatro ve musiki programları gibi sosyal faaliyetler düzenlenecektir.*

c) Sağlık Bakanlığı, Adalet Bakanlığı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Aile ve Araştırmalar Genel Müdürlüğü (ASAGEM), Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü (KSGM) ve Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu (SHÇEK) gibi kamu kurum ve kuruluşlar ile işbirliği içerisinde görev alanı ile ilgili ortak çalışmalar yapılacak veya yapılan çalışmalara destek olunacaktır.

d) Dini rehberlik hizmetlerinin etkili ve verimli bir şekilde yürütülmesi konusunda ilgili birimler ve kuruluşlarla işbirliği sağlanarak projeler üretilecek ve yürütülecektir

(<http://www2.diyanet.gov.tr/DinHizmetleriGenelMudurlugu/Sayfalar/Gorevler.aspx>)

Diyanet İşleri Başkanlığı'nın din hizmetleri sunmak üzere Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Adalet Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı ile işbirliği protokolleri mevcuttur

(<http://www2.diyanet.gov.tr/DinHizmetleriGenelMudurlugu/Sayfalar/IsbirligiProtokolleri.aspx>).

Diyanet İşleri Başkanlığı bünyesinde yer alan Kur'an kursları da her yaştan kadın ve erkek öğrenciye yaygın eğitim hizmeti kapsamında din eğitimi hizmeti sunmaktadır. Buna göre Kur'an kursları şöyle tanımlanmıştır:

“Örgün eğitimde Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersleri ile genel bir dini anlayış kazanan bireylere, İslam'ın temel kaynağı olan Kur'an-ı Kerim'i doğru, usulüne uygun okumayı öğrenme ve anlama imkânı veren, ibadetleri yerine getirebilecek yeterlikte Kur'an ezberlemelerine yardımcı olan ve temel dini bilgiler eğitimi veren 32 hafta süreli kurslardır”

(<http://www2.diyaret.gov.tr/EgitimHizmetleriGenelMudurlugu/Sayfalar/KuranKursuHizmetler.aspx>)

Ülkemizde manevi bakım hizmetleri son yıllarda din psikolojisi alanında yapılan çalışmalarla gelişmektedir. Manevi bakım “Spritual Care” kelimesinin tercümesidir. Özdoğan (2012), 1. Din Psikolojisi ve Manevi Bakım Çalıştayı’nda bakım kelimesini şöyle tarif etmiştir: *“Bakım kelimesi “care”, danışmanlık ve rehberliğin yanı sıra tedavi etme ve destek vermeyi de kapsayan geniş bir anlamda sahiptir.”*

Spritual Care şu şekilde şematize edilebilir:

MANEVİ BAKIM



Şekil 3. Manevi Bakım (Spritual Care) Kavramsal Çerçeve

Ülkemizde, manevi bakım hizmetleri Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Öznur Özdoğan tarafından yürütülmektedir.

24 Mayıs 2012 tarihinde Ankara’da I. Din Psikolojisi ve Manevi Bakım Çalıştayı yapılmıştır (<http://www.manevibakim.com/guncel/24052012.asp>). Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN danışmanlığında Mollaoğlu (2013), “Hastane Hizmetleri

Bağlamında Manevi Bakım ve New York Healthcare Chaplaincy Örneği” isimli yüksek lisans tezi hazırlamıştır.

Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi’nin ortak olarak yer aldığı Dezavantajlı Gruplara Sunulan Rehberlik Hizmetlerinin AB Ülkelerinde İncelenmesi Projesi (2013) kapsamında İngiltere Plymouth’da hastanede manevi bakım hizmetleri incelenmiştir(<http://www.divinity.ankara.edu.tr/?event=ilahiyat-fakultesi-akademisyenlerinin-dezavantajli-gruplarla-ilgili-calismasi>).

2014 yılından itibaren Ulus Devlet Hastanesi’nde Ankara Üniversitesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı yüksek lisans ve doktora öğrencilerinden oluşan bir ekip, Sağlık Bakanlığı ile imzalanan protokol çerçevesinde manevi bakım uzmanı olarak gönüllü bir şekilde görev yapmaktadır.

1.5.4. Bibliyoterapi

Bibliyoterapi terimi iki Grek kelimedenden gelir. Biblion “book” “kitap”, “therapeia” “service” yani “yardım etme” anlamında kullanılmaktadır (Jalongo, 1983:796). Bibliyoterapi, kişilerin problemlerini çözmesine yardım etmek için kitaplardan istifade edilmesidir (Bibliyoterapi, 1982).

Bibliyoterapi, psikiyatrik veya tıbbi terapötik amaçlar ve bireysel problemlerin çözümünde rehberlik sağlamak üzere seçilen okuma materyallerinin kullanılması ve bireyin terapötik ihtiyaçlarıyla ilgili problemlerini çözmesi, farklı bir bakış açısı kazanması amacıyla yazılı materyalleri rehberlik sağlaması için okuması olarak tanımlanabilir. 20. yüzyılın başlarında “kitaplar yardımıyla iyileşmek” şeklinde ifade edilen bibliyoterapi terimi bugün, “eğitilmiş bir danışmanın rehberliği

altında okuyucunun kişiliği ile edebiyat arasındaki karşılıklı dinamik bir etkileşim” şekline gelmiştir (Karaköse & Karaköse, 2011:33).

Karaköse ve Karaköse’ye (2011:32) göre bibliyoterapi bugün ülkemizde henüz yeterince incelenmemiş olsa da Avrupa ülkeleri ve ABD’de 1916’dan günümüze kadar kullanılmaktadır. Bibliodanışma, bibliopsikoloji, edebiterapi, edebiyat terapistleri, okuma rehberliği ve bibliorehberlik terimleri bibliyoterapiden türetilerek çeşitli araştırmalarda yerini almıştır.

BÖLÜM I

BİBLİYOTERAPİ

Bu bölüm dört ana başlıktan oluşmaktadır. Bibliyoterapi ana başlığı altında “Bibliyoterapinin Tarihi Arka Planı, Bibliyoterapi Çeşitleri, Bibliyoterapi Uygulayıcısının Kişisel Özellikleri, Bibliyoterapinin Uygulanması, Bibliyoterapinin Faydaları ve Sınırlılıkları” ele alınacaktır. İkinci olarak, Bibliyoterapinin Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramlarıyla ilişkisi başlığı altında “Pozitif Psikoterapi Kuramı, Logoterapi, Akılcı Duygusal Davranış Terapisi, Gerçeklik Terapisi ve Bilişsel Terapi” incelenecektir. Üçüncü ve dördüncü ana başlıklarda yurt dışında ve ülkemizde yapılan bibliyoterapi araştırmalarına yer verilecektir.

1. Bibliyoterapi

1.1. Bibliyoterapinin Tarihi Arka Planı

Kitaplar ile ya da okuma ile iyileşme anlamındaki bibliyoterapinin tarihi insanlık tarihi kadar eskidir. Karaköse & Karaköse’ye (2011:32) göre bibliyoterapi, yeni keşfedilen bir terapi yaklaşımı değildir. Baysal’a (1991:31) göre, tarihte ilk kütüphaneler Eski Mısır ve Mezapotamya bölgelerinde yer almıştır. Antik Çağ’da Thebes Kütüphanesi’nde bir kitabede kütüphaneler için “ruhun iyileştiği yer” ve İskenderiye kütüphanesi için de “zihin için ilaç” ifadeleri yer almıştır (Bibliyoterapi, 1982). Aristoteles, kitapların tedavi edici etkilerinin olduğunu düşünüyordu. Eski

Romalılar da “tedavi” ile “okumak” arasında bir ilişkinin olduğunu kabul etmekteydi (Karaköse & Karaköse, 2011:32).

Bibliyoterapi ilk olarak duygusal olarak hasta olan kişilere bir terapi türü olarak uygulanmıştır. Bugün bibliyoterapi, okul çocuklarından hapishanedeki yetişkinlere kadar geniş bir yelpazeyi içine almaktadır. Bibliyoterapi, hayatın çoğu problemine uyum sağlamada insanlara yardım etmenin yanı sıra insanlar ve olaylara karşı tutum değişimini desteklemek için kullanılmaktadır (Ouzts, 1991:202).

Bibliyoterapi, 19. Yüzyılda Amerika’da, kitaplar birkaç akıl hastanesinde terapinin düzenli bir parçası olarak kullanılmıştır. 1840 yılında, Newyork’ta Sing Sing hapishanesinde tutuklular için bir kütüphane kurulmuştur (Bibliyoterapi, 1982). Samuel McChord Crothers 1916 yılında Atlantic Monthly dergisindeki makalesinde gerçek anlamda “bibliyoterapi” terimine yer vermiştir (Bernice J. Selup and Alane Selup, 1981; akt. Bibliyoterapi, 1982). Bu makalede, sorunlu insanlar ile kitapları bir araya getiren bir teknikten bahsetmiştir (Myracle, 1995; akt. Jones, 2006). 1920’li yıllarının başında, Alabama ABD Savaş Gazileri Hastanesi, kütüphane şefi Sadie Peterson Delaney, Afrika Amerikan savaş gazilerinin psikolojik ve fiziksel ihtiyaçlarının tedavisinde kitap kullanmıştır. Delaney, bibliyoterapinin birinci aşamasını “seçilen okuma yoluyla hastaların tedavisi” olarak tanımlamıştır (Gubert, 1993: 127; akt. Jones, 2006). Delaney’in bütüncül bibliyoterapi uygulaması, kitap grupları ve hikâye saatleri dışında hobi kulüpleri, para ve pul koleksiyonu ve tartışma grupları gibi faaliyetleri de içermekteydi. Delaney’in teknikleri dünya çapında geniş bir yankı uyandırmıştır. 1924 ve 1958 yılları arasında, Delaney büyük konferanslar düzenlemiştir. Psikoloji kursları ile birlikte dersler yapmıştır. Aktif bir şekilde bibliyoterapi uygulamasında diğer kütüphanecilere eğitimler vermiştir (Gubert, 1993:

125; akt. Jones, 2006). 1937 yılında Dr. William C. Menninger, içinde bibliyoterapinin amaçları ve hastanın tedavi planında nasıl uygulanacağı ve kitapların nasıl reçete edileceğini içeren bir psikiyatri kitabı yayımlamıştır. Menninger, klinikte hastanın özgeçmişini, semptomlarını ve terapötik ihtiyaçlarını değerlendirdikten sonra bibliyoterapiyi akıl hastalığını tedavi etmek için kullanmıştır. Ayrıca, tedavide kullanılacak kitapların doktor tarafından onaylanması gerektiğini ifade etmiştir (Menninger, 1967: 316; akt. Jones, 2006). Wolpow and Askov (2001:606) Menninger yazılarının “okuyucu, kitap ve bibliyoterapi uygulayıcısı” arasındaki etkileşimini ortaya koymadığı için eleştirmiştir (Akt. Jones, 2006). Bibliyoterapi, Caroline Schrodes tarafından 1949 yılında yayınlanmamış doktora tezinde detaylı bir şekilde ele alınmıştır (Schrodes, 1949; akt. Bibliyoterapi, 1982). Schrodes, 1950 yılında D.H. Russell ile kaleme aldığı makalesinde bibliyoterapiyi şöyle tarif etmiştir: “*Bibliyoterapi, literatür ve okuyucunun kişiliği arasındaki dinamik etkileşim sürecidir. Bu etkileşim, kişiliğin değerlendirmesi, uyum sağlama ve kişiliğin gelişiminde kullanılabilir*” (Russell & Schrodes, 1950; akt. Bibliyoterapi, 1982). Caroline Shrodes, 1950 yılında, bibliyoterapinin psikolojik bir temeli olduğunu öne sürmüştür. Ona göre, okuyucu hayal gücü ve kuvvetli literatürün² etkisi altında belirli gelişme veya uyum süreçlerine tabidir. Bibliyoterapi süreci “özdeşim kurma, yansıtma, dışa vurup rahatlama, katarsis ve içgörü” gibi psikoterapinin önemli aşamalarına karşılık gelmektedir (Robin, 1978; akt. Jones, 2006). Okuyucu kitabın karakteri ile ilgili bir sorun, ya da durum paylaştığında “özdeşim kurma” ve “yansıtma” oluşur. Kitabın karakteri bir sorunu, durumu ya da meseleyi giderdiğinde,

² Literatür kelimesi edebiyat, yazı, eser anlamındadır

<http://www2.zargan.com/tr/page/search?Text=literature>. Metindeki şekliyle aynen alınmıştır.

“dışa vurup rahatlama ve katarsis” okuyucuda ortaya çıkar. Okuyucu, durumunu yansıttığı ve karakterin çözümünü içselleştirdiğinde “iç görü” meydana gelir (Jones, 2006:25). 1970'lerde, “Bibliyoterapi Kaynak Kitabı ve Bibliyoterapi Kullanımı Kuram ve Uygulama İçin Bir Kılavuz” adlı kitabında Rhea Joyce Rubin, klasik bibliyoterapiyi düzenleyerek kütüphanecilerin hizmetine sunmuştur. 1970'lere kadar bibliyoterapi çeşitli şekillerde kategorize edilmiştir. Birincisi “tedavi edici olmayan bibliyoterapi veya bibliyoterapi sanatı” olarak adlandırılabilir. Bu tür, okuyucuların kütüphanecilere danışması olarak görülebilir. İkincisi “bibliyoterapi bilimi”dir ve ruh sağlığı uzmanlarınca uygulanmaktadır (Robin, 1978; akt. Jones, 2006). Rubin ilk kez 1939 yılında Alice Bryan tarafından yöneltilen “Bibliyoterapi bir bilim olabilir mi?” sorusunu bibliyoterapi konusunda yazdığı kitabında yanıtlamıştır. Bibliyoterapinin sanattan ziyade bilim olarak kabul edilebilmesi için bibliyoterapi etkinliğini kanıtlayan deneysel verilere ihtiyaç vardı. Rubin'in niyeti kütüphaneciler ve diğerleri için bu bilimsel kanıtları sunmaktı. Kütüphaneciler kitabın insanlar üzerinde etkili olduğunu biliyorken, ruh sağlığı uzmanları bibliyoterapi çalışmalarını kanıtlamak için titiz araştırmalar yapmıştır. Metaanaliz ve çeşitli istatistiksel yöntemler kullanılarak araştırma sonuçlarının sentezleme tekniği sonucunda, ruh sağlığı uzmanları bibliyoterapinin bazı durumlarda etkili olduğunu tespit etmiştir (Jones, 2006:25).

Kuzey Carolina'da bir lisanslı danışman olan Dr. Scott'a (2006) göre “kitap bazen başka hiçbir şeyin yapamayacağı şeyleri” yapmaktadır. Dr. Scott, danışmanlık sürecinde kurgu, fabl, masal, şarkı sözleri ve kendi kendine yardım kitaplarını uygulamıştır. Danışanları ile bir sonraki oturumda görüşmek ve üzerinde derin

düşünmek üzere bu materyalleri sık sık hastalarına ev ödevi olarak vermiştir (Akt. Jones, 2006:25).

1.2. Bibliyoterapi Çeşitleri

Bibliyoterapi kişisel gelişim için kendi kendine yardım modeli olarak uygulanmasına rağmen, rehber eşliğinde terapötik amaçlara ulaşmak için kullanıldığı etkileşimli (interaktif) bir süreç olarak uygulandığı zaman çok daha etkili olmaktadır. Bibliyoterapi üzerine literatür **klinik** ve **gelişimsel** olmak üzere iki farklı şekilde oluşur (Herbert & Furner, 1997; akt. Cook& Earles-Vollrath& Ganz, 2006:92).

1.2.1. Klinik ve Gelişimsel Bibliyoterapi

Klinik bibliyoterapi, genellikle yapılandırılmış bir ortamda gerçekleşir. Bir danışan, terapist ya da psikolog tarafından ciddi duygusal veya davranışsal sorunlar yaşayan bireylerin tedavisinde uygulanır. Gelişimsel bibliyoterapi ise okul medya merkezi veya sınıflar için daha uygundur. Okuyucuların kişilikleri ve literatür arasında etkileşimin sağlandığı rehberli okumadır (Herbert & Furner, 1997; akt. Cook& Earles-Vollrath& Ganz, 2006:92).

Gelişimsel bibliyoterapi öğretmenler, kütüphaneciler ve okul danışmanlarının kullanabileceği bir araçtır. Stres, anksiyete, yas ile öğrencilerin başa çıkmasına yardım etmek ve ayrılık, boşanma, çocuk istismarı, evlat edinme, taşınma, ölüm, hastalık gibi daha büyük problemler üzerinde uzmanlar gelişimsel bibliyoterapiyi kullanır. Ayrıca bibliyoterapi engelli öğrencilerin hikaye kahramanları ile empati

yapması ve engelli olmayan bireylerin engelli bireylerin durumlarını, karşılaştıkları zorlukları anlamaları için kullanılabilir. Gelişimsel bibliyoterapinin öğrenciler için en umut verici yararlarından biri, kendi kişisel özellikleri ve tepkilerini daha iyi anlaması ve tanıması becerisini kazanmasıdır. Bu anlayış ve farkındalık sosyal problemleri, duygusal sorunları ve diğer birçok engelli öğrencinin hissettiği anksiyete, depresyon ve yalnızlığı azaltmaya yardımcı olabilir (Cook& Earles-Vollrath& Ganz, 2006:93-95).

Bibliyoterapi, öğrencilere sorunları hakkında bir tartışma ortamı, daha fazla bilgi ve anlayış, yeni değerler ve tutumlar ile iletişim, başkalarının benzer sorunları olduğunu farkındalık yaratmak ve sorunlara daha gerçekçi bir çözüm sağlamayı kazandırmalıdır (Cook& Earles-Vollrath& Ganz, 2006:93-95).

Okul personeli gelişimsel bibliyoterapiyi aşağıdaki amaçlar için kullanabilir:

- a) Öğrencilerinin endişelerini tespit etmek (zorbalık, ergenlik gibi),
- b) İlgili sosyal veya duygusal konularda sorunlar ortaya çıkmadan önce,
- c) Diğer gençlerin karşılaştığı benzer problemlerde nasıl başa çıktığına dair örnekler vererek çocukluğun ve ergenliğin gelecekteki aşamalarına bir kılavuz olarak hizmet etmek (Herbert & Kent, 2000; akt. Cook& Earles-Vollrath& Ganz, 2006:92).

1.2.2. Reaktif ve İnteraktif Bibliyoterapi

Gladding&Gladding (1991) “Okul Danışanları İçin Bibliyoterapinin ABC’si” adlı makalesinde “reaktif ve interaktif” bibliyoterapi uygulamasından bahseder.

Reaktif bibliyoterapi, kütüphanecilerin tedavi amaçlı kitap listelerini derlemeye başladığı 1930’lu yıllara kadar dayanır (Rubin, 1978; akt.

Gladding&Gladding, 1991). Bu gelenekte bireylerin düşünce, duygu ya da davranışlarını değiştirmeye yardımcı herhangi bir yazılı malzeme potansiyel olarak terapötik kabul edilir (Gambrill, 1985; akt. Gladding&Gladding, 1991). Bu süreçte bireyler, kendilerine verilen materyallerle doğrudan etkileşim içine girer. Katarsis, iç görü veya karakterin davranışlarının örnek alınması yoluyla bireyde değişim gerçekleşir. Bu yaklaşımın altında yatan öncül; kendilerine benzer edebi karakterler ile danışanı tanıma, duygularını serbest bırakma, hayatında yeni yönler kazanma, yeni etkileşim yolları kurma konusunda onlara yardımcı olmaktır. Böyle bir yaklaşımın etkinliği belirli konulardaki materyallerin uygunluğu ve danışanın okuması ve okumaya gönüllülüğü ile sınırlıdır. Danışanlar, onlara reçete edilen materyaller ile pozitif ya da negatif olarak etkileşime geçebilir (Gladding&Gladding, 1991).

İnteraktif bibliyoterapi gelişim, değişim ve danışan merkezli iyileşme süreçlerini vurgulamaktadır. İnteraktif bibliyoterapi, bibliyoterapinin en yeni ve son şeklidir (Gladding&Gladding, 1991).

1.2.3. Bibliyorehberlik (Biblioguidence) ve Bibliyodanışmanlık (Bibliocounseling)

Gladding&Gladding (1991) edebi materyallerin bireysel ya da grup danışmanlığında “biblioguidence” ve “bibliocounseling” olmak üzere iki şekilde kullanılabileceğini ifade etmektedir.

Biblioguidence, sınıf ortamında uygulanan okuma rehberliğidir. Sınıf rehberliğinde danışman öncelikle sınıfa, sınıfın odaklanacağı konuyu açıklar. Sonra

konuya dair kısa bir kitap ya da şiir okuyarak başlar. Böyle oturumlarda evrensel temalar taşıyan şiirler okumak ya da çocukların yazdığı parçalar okumak oldukça başarılıdır. Burada önemli nokta, çocukların etkileşime geçeceği bir şey ya da odaklanacağı konuya dair ortak tecrübelerinin olmasıdır. Sınıfta uygulanan bibliyoterapi, okuma materyallerinin çocuğun üzerinde faydalı ya da faydasız olduğuna bakılarak devam ettirilir ya da sona erdirilir (Gladding&Gladding, 1991)

İkincisi, “bibliocounseling” yani bibliyodanışmanlıktır. Bireysel ya da grup danışmanlığı şeklinde uygulanabilir. Bibliyodanışmanlıkta, sadece okuma ya da dinleme yeterli olmayabilir. Bibliyodanışmanlık sürecinde okuma materyallerinin etkisini artırmak üzere farklı edebi eserlerle birlikte ses ve videokasetleri, film kareleri, kayıtları ve diğer medya aygıtları da kullanılabilir. Oturuma başlamak için ideal yol bireysel ya da grup oturumundan önce yazılı metinden bir parça okunmasıdır. Daha sonra oturuma katılanlara, okuduklarının üzerinde bıraktığı etkileri konuşmaları için sorular sorulur. Oturuma başlamak için diğer bir yol da, danışmanın her katılımcıdan paylaşılan edebi parçanın sözel ya da yazılı olarak kişisel etkisini paylaşmasını istemek ve çalışmanın anlamı hakkında konuşmaktır. Hikâye üzerine danışan konuştuğunda, hikâyenin onun için ne anlama geldiğini fark eder. Ve eğer bu teknik grup oturumunda yapılırsa, katılımcıların hepsi birbirlerinden, diğerlerinden ve insanoğlunun deneyimlerinden iç görü ve bilgi elde ederler. Çocuk oturumu sonlandırmadan önce oturumdan kazanımlarını çeşitli şekillerde ifade etmek isteyebilir. Üçüncü sınıf ve üzeri çocuklar için bunu yapmak için mükemmel bir yol, onların oturumda kendi deneyimleri hakkında bir cümle veya paragraf yazmasıdır. Bu tür yazı denemeleri bibliyoterapi sürecine katılan çocuklara yardım eder ve sürecin etkinliğini değerlendirmek için paha biçilmez bir değere

sahiptir. Bu süreçte 12 yaş altı çocuklar 2-3 hafta, 12 yaşından büyük çocuklar 2- 3 ay takip edilmelidir (Gladding&Gladding, 1991).

1.2.3.4. Bilişsel (Cognitive) ve Duyuşsal (Affective) Bibliyoterapi

Shechtman (2009) bibliyoterapiyi bilişsel (cognitive) ve duyuşsal (affective) bibliyoterapi olmak üzere ikiye ayırır.

Bilişsel bibliyoterapi psikiyatrist ve kütüphanecilerin işbirliği içinde psikolojik sorunları olan danışanlarına yardım etmek üzere uyguladıkları ve 20. yüzyılın başına kadar uzanan eski bir uygulamadır. Danışanlara, problemlerinin üstesinden gelebilmeleri için kitaplar tavsiye edilmekte ve tavsiye edilen kitap hakkında zaman zaman danışanla tartışma ortamı hazırlanmaktadır. Tedavi, kitapla birlikte ya da ilaçla ve kitapla yapılabilmektedir. Burada, kişinin yaşadığı problemlerle ilgili kitapların kullanılması önemli bir konudur (Shechtman, 2009:23).

Bilişsel-davranışçı terapilerin temel varsayımı tüm davranışlar öğrenilir olmasıdır. Bu sebeple doğru bir rehberlikle kişi yeniden öğrenebilir ve davranışlarında değişiklik olabilir. Bilişsel bibliyoterapide sadece edebiyat eserleri ile değil kaliteli yazılı malzeme kullanılarak terapötik fayda sağlanabilir (Glasgow & Rosen, 1978; akt. Shechtman, 2009:23).

Çocuklarla yapılan bibliyoterapi uygulamaların çoğu duyuşsal bibliyoterapidir. Duyuşsal bibliyoterapinin izleri Sigmund Freud ve Anna Freud'a kadar dayanır. Bilişsel bibliyoterapinin aksine psikodinamik kuramlara dayanır. Buna göre duyuşsal bibliyoterapi bastırılmış düşünce, duygu ve deneyimlerini ortaya çıkarmak için yazılı malzeme kullanımı anlamına gelir. Duyuşsal bibliyoterapi

okuyucunun olaylarla özdeşim kurması ve duygusal tecrübeleri ile ilişki kurmasına yardımcı olmak sebebiyle kurgu ve yüksek kalitede literatür kullanır. Örneğin şiir, yaşam olayları için bir iç görü sunabilir. Danışan, şiirle kendi yaşamı arasında özdeşim kurabilir. Benzer bir şekilde filmler kişinin çelişkileri, çatışmaları, psikolojik durumları ile özdeşim kurabilmeleri açısından ele alınabilir (Shechtman, 2009:26).

1.3. Bibliyoterapi Uygulayacak Kişilerin Özellikleri

Bibliyoterapi uygulayıcısının, ekip çalışmasına yatkın ve empati yeteneğine sahip olması gerekir. Buna ek olarak bibliyoterapi uygulayıcısı diğer insanların manevi, duygusal ve kişisel hakları bilme kabiliyetlerine sahip olmalıdır. Uygulayıcı, bibliyoterapi sürecinde tehdit etme, emir verme ve nutuk çekme gibi davranışlardan kaçınmalıdır (Bibliyoterapi, 1982).

Bibliyoterapi uygulayıcı diğer alanların uzmanları ile birlikte çalışmalıdır. Smith'e (1989) göre bibliyoterapide farklı alanlarla işbirliği önemlidir. Mesela edebiyat öğretmeni kütüphaneci, rehber öğretmen ya da okul psikoloğu ile işbirliği ile çalışabilir. Bu işbirliği süreçteki dengeye önemli oranda katkı sağlar (Akt. Aiex, 1993).

Bibliyoterapi tartışmalarının sağlıklı olması açısından uygulayıcının katılımcılarla yeterince yumuşak bir ses tonu ile tartışma yapması, rahat bir tartışma ortamının sağlanmasında etkili olmaktadır. Böylece fikir alışverişi yaparken, katılımcıların gereksiz gerilimlerinin önüne geçilmektedir. Ayrıca, uygulayıcının bibliyoterapi sürecinde hayali örnekler üzerinde konuşması kişilerin kendi üzerinden

örnek vermelerinin önüne geçmektedir. Böylece, katılımcıların süreçte kitaptaki karakter üzerinden ilerlemesine olanak sağlamaktadır (Smith 1989; akt. Aiex, 1993).

Uygulayıcı belirli bir durumda bireysel ya da grup terapisi yaklaşımının hangisinin en iyi olacağına karar vermelidir. Bireysel terapi zaman alıcı teke-teke seans gerektirir. Bazı insanlar ise bire bir durumda kendilerini ifade etmek için özgür hisseder (Aiex, 1993). Pardeck ve Pardeck'e (1990) göre, duygusal problemin iyileşmesinde, gruplar güçlü bir araç olabilir. Pardeck'ler grup yaklaşımı bütün çocuklarda öğrenmeyi artırdığına inanır. Grup yaklaşımı üyelere ortak deneyimlerini paylaşımları için imkân verir. Bundan dolayı anksiyeteyi azaltır. Grup oturumları katılımcılarda, aidiyet duygusu oluşturabilir ve güven sağlayabilir (akt. Aiex, 1993).

1.4. Bibliyoterapinin Uygulanması

Bilim adamları, doktorlar, psikologlar, sosyal hizmet görevlileri, hemşireler, danışmanlar gibi meslek uzmanları kendi alanındaki bakış açısını ile iyileşme için kitapların kullanımı farklı yorumlanmıştır (Aiex, 1993).

Schultheis ve Pavlik'e (1977) göre bibliyoterapötik müdahale aşağıdaki durumlar için uygulanabilir (Akt. Bibliyoterapi, 1982).

- Bireyin benlik kavramı geliştirmeye,
- İnsan davranışı veya motivasyonu konusunda farkındalığı artırmak,
- Bireyin dürüst bir öz değerlendirmeye teşvik etmek,
- Kişinin kendi dışında ilgi alanları bulmasına yardım etmek,
- Duygusal veya zihinsel baskıdan rahatlamak,
- Kişiye böyle bir sorunla karşılaşan ilk veya tek kişi olmadığını göstermek,

- Bir sorun için birden fazla çözüm olduğunu göstermek,
- Kişinin problemini daha rahat bir şekilde ele almasını sağlamak,
- Kişinin problemini çözmede bireysel bir plan oluşturma yoluna ışık tutmak.

Bibliyoterapinin bireysel ya da grup uygulamasında, uygulayıcının kullanacağı yöntemler şöyledir:

- Bireyi ya da bireyleri giriş aktiviteleri ile motive etme,
- Materyali okuması için zaman verme,
- Okunanların içselleştirilmesi için zaman tanıma,
- Birey ya da bireylere tartışma için süre tanıyarak soru cevap yöntemini kullanarak katılımcıların bibliyoterapi oturumunda öğrendikleri bilgilerin uygulamalarını, analiz ve sentez yapmalarını sağlamak. Bu bilgilerin değerlendirilerek geri çağırılmasına yardımcı olmak.
- Birey, bireyler ya da uygulayıcının değerlendirmelerini içerir (Cornett & Cornett, 1980).

Bibliyoterapi yaparken mümkün olduğunca çok sayıda grup oturumları kullanabilir. Önceki oturumlarda yüzeysel olarak ele alınmış hikâyelerdeki meselelere geri dönebilir (Spache 1978, akt. Gladding&Gladding, 1991).

1.5. Bibliyoterapinin Faydaları ve Sınırlılıkları

Okul danışmanlarının bibliyoterapinin potansiyel faydaları ve sınırlılıklarının farkında olmaları önemlidir. Bibliyoterapi pek çok düzeyde belirgin bir değere sahiptir. Bibliyoterapi katılımcıların çekingenlik, kıskançlık gibi bazı özelliklerini ve kendilerini tanımak için fırsat sağlar. Kullanılan yazılı materyaller birçok karakteri

katılımcılara göstererek, insanın düşünce ve davranışlarındaki karmaşıklığı anlamaya yardım eder. Farklı yaşam örnekleri danışanlara gösterilerek danışanların, kendileri dışındaki ilgi alanlarının gelişimi teşvik edilebilir. Bibliyoterapi genel olarak katılımcı ya da katılımcıların edebiyat ve okuma sevgisini artırabilir (Gladding&Gladding, 1991).

Duygusal, davranışsal ve bilişsel alanlarda, bibliyoterapi çeşitli şekillerde çalışır. Duygusal olarak, daha önce olumlu kişisel gelişim ve kişilerarası etkileşimin engellendiği bastırılmış duyguların serbest bırakılmasına yardımcı olur. Davranışsal olarak bibliyoterapideki başkarakter, katılımcılar için doğru ve uygun ilişkin yolları göstererek model davranışlar ortaya koyabilir. Son olarak bilişsel düzeyde, katılımcılara uygun rehberlik yapılarak olabilecek potansiyel problemler ve bundan dolayı istenmeyen stresi engellemek ya da azaltmak için seçici stratejiler öğretilir (Gladding&Gladding, 1991). Bulut (2010a) bibliyoterapinin ucuz ve danışma maliyetleri düşüren, danışmanlığı hızlandıran, bekleme süresi ve psikolojik danışman ihtiyacını ortadan kaldıran bir özelliğe sahip olduğunu ifade eder.

Spache (1978) katılımcıların kişiliği, danışmanın yeteneği ve interaktif süreç konularında bibliyoterapinin sınırlılıklarını tespit etmiştir. Buna göre, ilk olarak katılımcılar kendi güdülerini yazılı metindeki karakterlere yansıtabilirler. Buna ek olarak katılımcılar, karakterlerin eylemlerini dikkate almayabilirler ve karakterle özdeşim kurmakta başarısız olabilirler. Katılımcıların diğer sınırlılığı sosyal ve duygusal deneyimlerinin azlığı, başarısızlık, hayal gücüne kaçış, savunmacılık içerir. Bu sınırlamalardan bazıları sürecin kendisine devam ederek rol oynama veya olayların drama edilmesi, açık didaktik literatür teması ve grup tartışmasının kullanımı ile aşılabılır (Akt. Gladding&Gladding, 1991)

Danışmandan kaynaklanan sınırlılıkların ilki, danışanın insan gelişimi ve gelişimsel problemler hakkında sınırlı bilgiye sahip olmasıdır. Danışman için ikinci sınırlılık uygun literatür hakkında sınırlı bilgiye sahip olmasıdır. Bibliyografik materyalin çok karmaşık felsefi veya çok basit olması da katılımcı için itici gelebilir. Bu da katılımcının ilgisini kaybetmesine sebep olmaktadır. Ayrıca materyalin çok fazla nasihat içerikli olması daima verimsizdir. Uygulayıcı ile ilgili olarak üçüncü bir dezavantaj, danışmanın problemini umursamadan temel materyalle iletişim sağlayamaması veya aynı literatürü her danışana önermesidir. Gelişim psikolojisi konusunda kurslara katılarak, çocuklara yönelik temel kaynaklar üzerinde çalışarak, hangi danışana ne tür kaynakların kullanıldığı ve onlarda nasıl etkili olduğuna dair detaylı ve doğru bir kayıt tutarak, bibliyoterapiyi diğer temel ana yaklaşımlar ile birlikte kullanarak buradaki bazı sınırlılıkların üstesinden gelinebilir. Sınırlamaların oluşabileceği son bölge bibliyoterapi sürecinin kendisidir. Bibliyoterapi süreci materyali okuma başarısızlığı veya rahat olmayan tartışma alanlarındaki gönülsüzlük gibi uygun olmayan danışan eylemleri ile de bozulabilir. Süreçteki üçüncü sınırlandırıcı boyut, danışan ve danışmanın her ikisinin de yüzeysel meselelerde kaldığı zamandır. Böyle alanların üstesinden gelmenin yolu katılımcı ya da uygulayıcı çalışmak için istekli ve hazır olana kadar oturumları askıya almak, kayda almak ve seçilmiş oturumların kritiğini yapmaktır. Böylece katılımcılar belli danışanlara veya problem alanlarına dair kendi tepkilerini izleyebilir (Spache 1978, akt. Gladding&Gladding, 1991). Katılımcıların okuma düzeyleri de bibliyoterapinin etkililiğini sınırlayabilir. Bunu aşabilmek için katılımcıların orta veya orta üstü bir okuma seviyesine sahip olması gerekir (Öner, 1987; 2007).

1.6. Yurt Dışında Yapılan Bibliyoterapi Araştırmaları

Yurt dışında bibliyoterapi konusunda pek çok araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmalar klinik ve gelişimsel bibliyoterapi alanında olup farklı hedef kitleleri üzerinde bireysel danışmanlık ve grup danışmanlığı şeklinde gerçekleştirildiği görülmektedir.

Çocuk ve gençlerde bireysel farklılıkların kabul etme ve anlamada (Gavigan & Kurts, 2011); panik atak tedavisinde (Febbraro, 2005); kilo vermede (Hagen, 1974), birinci basamak sağlık hizmetlerinde depresyon tedavisinde (Naylor vd., 2010); öğrencilerin günlük yaşamda karşılaştığı problemlerin çözümünü öğretmede (Forgan, 2002); hastanede tedavi gören hastalarda (McMillen& Pehrsson, 2004); çocuklarında ankisetye bozukluğu olan ailelerde (Rapee, Abbott, Lyneham; 2006); stres, anksiyete, yas ile öğrencilerin başa çıkmasına yardım etmede (Cook& Earles-Vollrath& Ganz, 2006); kayıp ve yas tedavisinde (Briggs& Pehrsson, 2008); ayrılık, boşanma, çocuk istismarı, evlat edinme, taşınma, ölüm, hastalık ve engelli bireylerin karşılaştıkları zorlukları anlamada (Cook& Earles-Vollrath& Ganz, 2006), cinsel işlev bozukluğunda (Van Lankveld, 1998); bibliyoterapi uygulanmış ve bu konular üzerinde çeşitli araştırmalar yapılmıştır.

McCulliss (2012), bibliyoterapinin terapötik araçlar içinde oldukça etkili ve verimli olduğunu ve terapiyi güçlendirmede etkili bir araç olduğunu; Muroff ve arkadaşları (2012), temel sağlık hizmetlerinde ve psikoeğitimde bibliyoterapinin kullanılabileceğini; McKenna, Hevey & Martin (2010), yapılandırılmış materyallerin üzüntüyü azaltabileceği ifade etmişlerdir.

Amerika’da, New Orleans ve Louisiana körfez kıyısında kasırga sonrası ev ve aile düzenleri değişen çocukların, kayıplarla başa çıkmalarını sağlamak üzere kitap listeleri hazırlanarak bibliyoterapi uygulaması yapılmıştır (Grier & Nauman, 2006).

Pieter Cuijpers (1997), Robert J. Gregory ve arkadaşları (2004) depresyon tedavisinde; Mark Floyd (2003) geriatrik depresyon yatıştırma; Timothy R. Apodaca (2003) ve William R. Miller (2003) de alkol sorunları tedavisinde bibliyoterapi etkililiğini belirlemek için meta-analizler yapmıştır (Akt. Jones, 2006:26). Bu meta-analizlerin her birinde, bibliyoterapinin şu durumlarda etkili bir tedavi olduğu bulunmuştur: Birincisi; küçük ve orta şiddetli ruh sağlığı sorunları olan bireyler ile etkilidir. İkincisi; bibliyoterapi diğer tedaviler ile kombinasyon halinde uygulandığında en etkili yöntemdir. Üçüncüsü, bibliyoterapi ruh sağlığı tedavisinin mevcut olmadığı ya da tedavi süresi sınırlı olduğu kırsal alanlarda uygulanabilir bir seçenektir (Febbraro, 2005 , akt. Jones, 2006:25). Dördüncüsü, hastanın sorumluluk duygusunu artırmaktadır. Yüksek bir bilişsel düzeyde çalışıp motive edilmiş bireyler ile daha iyi sonuçlar elde edilir (Jones, 2006:25).

Depresyon üzerinde yapılan başka bir araştırmada, Dr. Forest Scogin ve Alabama Üniversitesindeki meslektaşları “İyi Hissetmek” adlı kitabı okumanın depresyon üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Araştırmayı yapan doktorlara göre, “İyi Hissetmek” okuma terapisi, en az bütün psikoterapi serileri kadar etkiliydi. Ayrıca maliyeti antidepresan ilaçlara göre düşük ve yan etkisizdi. Başka bir araştırmada, Dr. Scogin ve Dr. Christine Jamison depresif epizodlu seksen kişiyi rastgele iki gruba ayırmıştır. Bunlara “Doğrudan Bibliyoterapi Grubu” ve “Gecikmeli Bibliyoterapi Grubu” adını vermiştir. Araştırma öncesinde Beck (BDÖ) ve Hamilton depresyon ölçekleri (HDÖ) her iki gruba uygulanmıştır. Ölçek sonuçlarına göre her iki grubun

hastalarının ortalama skorları 20 ya da üstünde belirlenmiştir. Doğrudan bibliyoterapi grubundaki hastalara “İyi Hissetmek” kitabı verilmiştir. Dört hafta boyunca bu kitabı okumaları ve içindeki egzersizleri yapmaları istenmiştir. Gecikmeli bibliyoterapi grubuna ise dört hafta boyunca herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Her hafta bir araştırma asistanı, grup üyelerine depresyon ölçeklerini telefonda uygulamıştır. Dört hafta sonunda, her iki grup karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak, doğrudan bibliyoterapi grubundaki hastaların BDE ve HDÖ ortalama skorları normal olabilecek seviyelere yani 10 ve daha aşağıya gerilemiştir. Dr. Jamison ve Dr. Scogin, gecikmeli bibliyoterapi grubuna “İyi Hissetmek” kitabını vererek okumalarını ve içindeki egzersizleri yapmalarını istemiştir. Grubun dört haftada gösterdiği gelişme, doğrudan bibliyoterapi grubunun ilk dört haftada gösterdiği gelişmeye benzer bir şekilde olmuştur. Bununla beraber, her iki gruptaki hastaların bibliyoterapi uygulamasından sonraki üç aylık değerlendirmede kazanımlarını devam ettirdiği ve herhangi bir gerileme olmadığı da görülmüştür. Ayrıca okuma terapisi müdahalesinin tamamlanmasının ardından hastaların hayatında bir değişim ve gelişim eğilimi de olduğu fark edilmiştir. Araştırmacılar, okuma terapisinin depresyonu olan hastalarda etkili olduğunu, halk eğitimi ve korucu depresyon programlarınsa etken bir rol oynayacağı sonucuna varmıştır. Okuma terapisinin etkililiğini görmek üzere 1997 yılında araştırmacılar, yukarıdaki araştırmanın üç yıl sonundaki takip çalışmasının sonuçlarını yayınlamıştır. Araştırmaya katılanlar ile üç yıl sonra iletişime geçilmiş ve depresyon ölçekleri yeniden uygulanmıştır. Ayrıca, çalışma bittikten sonra hayatlarının nasıl devam ettiğine dair sorular da sorulmuştur. Hastalar, geri dönüş yaşamadıklarını ve üç yıllık sürede kazanımlarını koruduklarını ifade etmiştir. Bu üç yıllık zamandan sonra hastaların % 72’sinin hala majör depresif epizod kriterlerine

uymadığı tespit edilmiştir. % 70'i takip döneminde herhangi bir ilaç ya da psikoterapi görmemiştir. Bu sonuçlara göre Burns, depresyon tedavisinde uygulanan antidepresanlar, bireysel ve grup psikoterapisinin yanında; okuma terapisinin de tedavi yöntemlerinden biri haline geldiğini ifade etmiştir (Burns, 2013:XX-XXVI).

Amerika'da tutuklu ve mahkûmların depresif belirtilerinin tedavisinde, bilişsel bibliyoterapinin etkililiğini ortaya koymak üzere dört haftalık bibliyoterapi programı uygulanmıştır. Araştırma deney ve kontrol gruplu olarak dizayn edilmiştir. Her iki gruba ön test, son test ve izleme ölçümü yapılmıştır. Bilişsel bibliyoterapinin mahkumların depresif semptomlarının iyileşmesinde, uzun süre etkili olduğu görülmüştür (Pardini vd., 2013).

İngiltere'de yapılan bir araştırmada yüz yüze, telefonla ve bibliyoterapi ile yapılan danışmanlığın mesleki stres üzerindeki etkililiği ve kabul edilebilirliği tartışılmıştır. Ulusal Sağlık Servisi'nde çalışan (NHS) 90 kişi rastgele üç gruba ayrılmıştır. Görüşme sonrası değerlendirme ve 4 aylık izleme yapılmıştır. Görüşme sonuçlarını değerlendirmek için Değerlendirmede Klinik Sonuçlar (CORE), Genel Sağlık Formu (GHQ-12) ve Algılanan Stres Ölçeği (PSS-10) uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre telefonla, yüz yüze ve bibliyoterapi ile yapılan görüşmelerin gruplarda eşit ölçüde etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, bu üç görüşme şeklinden bibliyoterapi, yüz yüze ve telefonla görüşmeye göre daha az maliyetli olduğu için mesleki stres yönetiminde tercih edilme açısından ilk sırayı alabilmektedir (Kilfedder vd., 2010).

Amerika'da, ebeveynleri akıl hastalığına yakalanan ergenlere yardım amacıyla; depresyon, şizofreni, travma sonrası stres bozukluğu gibi konuları içeren on bir kitap seçilerek bibliyoterapi uygulaması yapılmıştır. Anne babaları akıl

hastalığına yakalanan ergenlere, bu durumun kendilerinin suçu olmadığı mesajı verilmek istenmiştir. Bu uygulama ile kitapların iyileştirici etkileri olduğu sonucuna varılmıştır (Tussing, Deborah, Valentine, 2001).

Emerick (1966) kaleme aldığı makalesinde, kekeme bireylerde bibliyoterapi uygulamasının nasıl yapılabileceği konusunu tartışmıştır. Ünlü kekemelerin hayatlarını anlatan otobiyografik ve biyografik materyallerle kekemelerin kendileri hakkındaki olumsuz düşüncelerin giderilebileceğini belirtmiştir. Bu materyallerin ergenler üzerinde grup çalışması şeklinde uygulanabileceğini ifade etmiştir.

McKenna, Hevey & Martin (2010), Birinci Basamak Tedavi’de, az ve orta düzeydeki psikolojik problemler yaşayanların erken teşhisinde, bibliyoterapinin etkili olabileceğini söylemiştir. Bibliyoterapinin kolay uygulanabildiği, ucuz bir teknik olduğu, iyileşme sürecine katkı sağladığı, bireysel ve grup terapisine ek olarak ruh sağlığı ve psikolojik bakım hizmetlerinde kullanılabileceğini belirtmiştir.

Bibliyoterapinin panik atak tedavisinde kullanıldığı araştırmada (Febbraro, 2005) panik atak tedavisi görenler rast gele üç gruba ayrılmıştır. Birinci gruba sadece kitap okutulmuş, ikinci gruba hem kitap verilmiş hem de telefon görüşmeleri yapılmış, üçüncü gruba ise sadece telefon görüşmesi ile danışmanlık yapılmıştır. Bu araştırmaya göre, bibliyoterapi uygulanan bireylerin panik atak ve panik bozukluklarında azalma olduğu tespit edilmiştir. Hem telefon görüşmesi hem de bibliyoterapi yapılan bireylerin tedavi öncesi ve sonrası panik semptomlarda ve panikten kurtulmada kliniksel olarak anlamlı bir gelişme kaydedilmiştir.

Dezavantajlı Gruplara Sunulan Rehberlik Hizmetlerinin AB Ülkelerinde İncelenmesi Projesi kapsamında İngiltere Plymouth’da ziyaret edilen kiliseye ait Yiyecek Bankası adlı kurumda, kurumun ilahiyat fakültesi mezunu müdürünce,

çocuklara haftanın belirli günlerinde, İncil'den hikâyelerin yer aldığı bir kitap eşliğinde, okuma oturumlarının düzenlendiği müşahade edilmiştir (Belen, 2014:9).

Yurt dışında bibliyoterapi alanında yapılan uygulama ve araştırmaların disiplinler arası bir bakış açısı ve bireylerin sorunlarına yönelik yapıldığı görülmektedir. Araştırma sonuçları bibliyoterapinin diğer tekniklerle beraber kullanıldığında ve grup danışmanlığı şeklinde uygulandığında daha etkili olduğunu göstermektedir.

1.7. Ülkemizde Yapılan Bibliyoterapi Araştırmaları

Literatür incelendiğinde, ülkemizde bibliyoterapi araştırmalarının oldukça az olduğu görülmektedir. Bibliyoterapi alanında yapılan çalışmalar daha çok teori ile sınırlı kalmıştır. Bu araştırmalar çoğunlukla Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında yapılmıştır. Bu çalışmalarda ise bibliyoterapi edebi eserler ile sınırlandırılmıştır. Din psikolojisi alanında ise bibliyoterapi konusunda yapılan araştırmaların yok denecek kadar az olduğu görülmektedir.

Türkiye’de ilk bibliyoterapi makalesi 1969 yılında, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Ortopedi Bölümü’nde kütüphanecisi olan Gülçin Altay tarafından yazılmıştır. Altay (1969) makalesinde bibliyoterapi, bibliyoterapide kütüphaneciler, hastalar için seçilecek kitapların özellikleri gibi konulara yer vermiştir.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanındaki ilk çalışma, 1987’de Uğur Öner’in kaleme aldığı “*Bibliyoterapi*” adlı makaledir.

Uçar (1996), “*Orta Öğretim Rehberlik Hizmetlerinde Edebiyat Eserlerinden Yararlanma*” adlı yüksek lisans tezinde, edebiyat eserlerinin ruhsal sorunların

çözümünde ve rehberlik hizmetlerinde kullanılmasını incelemiştir. Araştırmada, Başkent Lisesi'nde 12 öğrenciyle grupla psikolojik danışma şeklinde yapılmıştır. Grupla danışmada, öğrencilere uygun kitaplar önerilmiş ve araştırma sürecinde bu kitaplar karşılıklı tartışılmıştır. Bu araştırma ile okullarda böyle bir çalışmanın yapılabileceği görülmüştür.

Yılmaz (2002), “*Bibliyoterapinin, Aileleriyle Çatışma İçinde Olan Gençlerin Çatışma Düzeylerine Etkisi*” isimli yüksek lisans tezi çalışmasında bibliyoterapinin, aileleriyle çatışma içinde olan gençlerin çatışma düzeylerine etkisini incelemiştir. Kontrol gruplu ön-test, son-test modele dayalı deneysel bir araştırmadır. Araştırmanın, deney ve kontrol gruplarında 12'şer öğrenci yer almıştır. Katılımcıların ön-test ve son-test aşamalarında çatışma düzeyleri "Genç Ana Baba Çatışma Envanteri" ile ölçülmüştür. Deney Gurubunda, anne babalarıyla çatışması olan gençler, 10 hafta süreyle bibliyoterapi grubuna devam etmiştir. Araştırma bulgularına göre, aileleriyle çatışma içinde olan gençlerin, anne ve babaları ile çatışma düzeylerini düşürmede bibliyoterapinin etkili olduğunu tespit edilmiştir.

Öner (2006) ve Yeşilyaprak (2006), II. Ulusal Çocuk ve Gençlik Edebiyatı Sempozyumu'nda “*Bibliyoterapi: Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programlarında Çocuk Edebiyatından Yararlanma*” isimli bir tebliğ sunmuştur.

Öner, 2007 yılında “*Bibliyoterapi*” isimli ikinci bir makale daha yazmıştır. Bu makalede, bibliyoterapi yönteminin kullanımı ve öykülerin insan hayatındaki yeri ve önemi ele alınmıştır. Bibliyoterapi kavramını “okuma ile sağaltım” şeklinde tercüme etmiştir. Psikolojik danışma ve rehberlikte bibliyoterapinin kullanımı hakkında bilgi vermiştir. Tüm PDR programları içerisinde bibliyoterapiye yer verilmesini önermiştir (Öner, 2007).

Aracı (2007), “*Sûfî Hikâyelerinin Kullanıldığı, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Biblioterapinin İşlevsel Olmayan Düşünceler ve Kendini Gerçekleştirme Üzerindeki Etkisi*” adlı yüksek lisans tezi hazırlamıştır. Araştırmaya 20 kişi katılmıştır. Deney ve kontrol gruplarına Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ile Kişisel Yönelim Envanteri ön-test ve son-test şeklinde uygulanmıştır. Ön test ölçümlerinden sonra deney 8 oturumdan oluşan sûfî hikâyelerinin kullanıldığı, bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş biblioterapi uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, deney grubunda yer alan katılımcıların fonksiyonel olmayan düşüncelerinde kontrol grubuna göre istatistikî olarak anlamlı bir azalma gerçekleşmiştir. Deney grubundaki katılımcıların kendini gerçekleştirme düzeylerinde Kişisel Yönelim Envanteri'nin toplam puan ve desteği içten alma temel alt testi açısından istatistiki anlamlı bir artış olmuştur. Zamanı İyi Kullanma temel alt testinde ise deney grubu yükselen bir eğilim sergilemiştir (Aracı, 2007). Bu çalışmada, sufi hikayelerinin bibliyoterapi sürecinde grup oturumlarında kullanılması önemlidir.

Binnur Yeşilyaprak, 24-25 Mayıs 2008 tarihinde, Ankara’da düzenlenen Çocuk ve Okuma Kültürü Sempozyumu’nda “*Bibliyoterapi: Okuma İle Sağaltım*” isimli bir tebliğ hazırlamıştır. Yeşilyaprak’a (2009) göre bibliyoterapi, bireyin kendi öyküsünü yeniden oluşturmasında katkı sağlar. Bibliyoterapi, bireysel ve grupla psikolojik danışma uygulamalarında yer alabilir. Ayrıca, ilköğretimde Kapsamlı Gelişimsel Rehberlik Programları sınıf etkinliklerinde bibliyoterapi kullanılabilir. Yeşilyaprak (2009) ülkemizde, ilköğretim düzeyinde bibliyoterapinin kullanılmasına dair Öner’in (2003; akt. Yeşilyaprak, 2009) öyküler yoluyla Çatışma Çözme ve Arabuluculuk Eğitimleri ve ilköğretim birinci sınıflarla kendini tanıma ve

farklılıkları kabul etmeye yönelik yapılan uygulamaları örnek olarak zikreder (Gültekin, 2006; akt. Yeşilyaprak, 2009).

Bulut, 2010 yılında “*Yetişkinlerle Yapılan Psikolojik Danışmada Bibliyoterapi (Okuma Yoluyla Sağaltım) Yönteminin Kullanılması*” (Bulut, 2010a) ve “*Bibliyoterapi Yönteminin Okullarda Psikolojik Danışmanlar ve Öğretmenler Tarafından Kullanılması*” (Bulut, 2010b) isimli iki makale yayımlamıştır. Bulut(2010a) bibliyoterapiyi şöyle tanımlamıştır: “*Bireyin sahip olduğu yanlış tutumları değiştirmek ve bireyi cesaretlendirmek için belli danışan veya hasta gruplarına makale, broşür veya kitap okuma ödevlerinin verilmesidir.*” Bulut (2010a) makalesinde, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği’nin bibliyoterapiyi kimlerin yapabileceği, yeterliliklerinin, standartlarının, nasıl olması gerektiği ve uygulanmasının şekli hakkında bir rehber hazırlamasını ve bibliyoterapinin ders olarak üniversitelerde yer almasını önermiştir.

2012 yılında, Hüseyin Öncü “*Bibliyoterapi Yönteminin Okullarda Psikolojik Danışma ve Rehberlik Amacıyla Kullanılması*” adlı bir makale yayımlamıştır (Öncü, 2012).

Yılmaz (2014) “*Bilgi İle İyileşme: Bibliyoterapi*” adlı makalesinde, bibliyoterapiyi, “bilgi kaynaklarıyla ruha yardım etmek” olarak tanımlamıştır. Makalesinde terapötik amaçlarla kitap kullanımını geliştirmeyi ve bibliyoterapinin Türkiye’deki durumunu tartışarak önerilerde bulunmayı amaçlamıştır.

Ülkemizde bibliyoterapi konusunda tefsir ve din psikolojisi alanlarında sınırlı sayıda araştırma yapılmıştır.

Tefsir Anabilim Dalı’nda 2004 yılında Kasapoğlu (2004), “*Kur’an’da Kıssa Terapisi Hz. Peygamberin Kıssalardan Terapi Amaçlı Yardım Alması*” isimli bir

makale yazmıştır. Makale teorik boyutta ele alınmış olup kıssa tekniğinin kaygı, stres ve üzüntüde terapi için kullanılıp kullanılmayacağı konusunu işlemiştir. Kasapoğlu'na (2004) göre Kur'an'daki kıssalar, Hz. Peygamberin diğer peygamberlerle kolay bir şekilde özdeşim kurmasını sağlamıştır. Kur'an, Hz. Peygamberin şahsında, kıssa yoluyla terapinin imkanını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, her çağda müminler kıssa ile terapi yöntemi geliştirebilirler.

Din Psikolojisi Anabilim Dalı'nda Kula (2007), *“Mesnevideki Bedensel Engelli Birey Örneklerinin Yer Aldığı Hikayelerin Engellilerin Sorunlarıyla Baş etmesindeki Rolü”* isimli bir makale yayımlamıştır. Makalede, Mesnevi'de bedensel engelli bireylerin yer aldığı hikayelerin, engellilerin olumsuz beden imgesi ve benlik kavramı, sosyalleşme gibi sorunlar ile baş etmedeki rolünü ortaya konulmuştur. Kula (2007), makalesinde stresli durum ya da olaylarla baş edebilmek için hikayelerle terapi yönteminin kullanılabileceğini ifade etmiştir. Bu makale, kültürel dinamiklerimizden olan mesnevi hikayelerinin, engelli bireylerin baş etmedeki rolünü ortaya koyması bakımından araştırmamız için önemli görülmektedir.

Bibliyoterapi alanında değerlendirilebilecek Din Psikolojisi Anabilim Dalı'nda Kılıç (2010) tarafından Abdülvahit İmamoğlu danışmanlığında hazırlanan “Kur'an Okumanın Ergenlik Dönemi Bireyler Üzerindeki Etkileri (Sakarya ve İzmit Kur'an Kursları Örneği)” isimli yüksek lisans çalışmasıdır. Kur'an okumanın ergenlik dönemi bireyleri üzerindeki psikolojik etkileri incelenmiştir. Katılımcılara “Yüzünden Kur'an-ı Kerim Okumanın Psikolojik Boyutları” anket formu uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ergenlerin Kur'an okumaktan etkilendiği ortaya çıkmıştır. Buna göre, Kur'an okumak ergenlerin duygu ve düşünce dünyalarını geliştirmektedir ergenlere sosyal saygınlık kazandırmaktadır. Ergenlerin

sosyal kimliklerinin gelişmesine katkı sağlamaktadır (Kılıç, 2010). Bu çalışmada bibliyoterapi konusuna değinilmemiştir. Kur'an okumanın ergenler üzerindeki etkisini istatistiksel verilerle ortaya koyması bakımından bibliyoterapi için önemli görülmektedir.

Yüksel'in (2011), "Psikoterapötik Bir Teknik Olarak Hikâye ile Tedavi: Mevlânâ'nın Mesnevî'si Örneği" adlı yüksek lisans tezi Din Psikolojisi Anabilim Dalı'nda Mehmet Atalay danışmanlığında hazırlanmıştır. Çalışmada hikayelerle psikoterapi kullanımı "Eriksoncu Psikoterapi, Davranışçı Psikoterapi, Bilişsel-Davranış Terapisi, Pozitif Psikoterapi ve Bibliyoterapi" başlıkları ile ele almıştır. Bu araştırmada, Mesnevî'deki hikâyelere psikolojik yaklaşım getirilerek, hikayelerin psikoterapötik etki ve özellikleri ortaya konulmuştur.

Din Psikolojisi Anabilim Dalı'nda bibliyoterapi konusunda yapılan en geniş kapsamlı araştırma Atalay'ın (2011) "Dinsel Metin Okuyarak Psikolojik Zorluklarla Başa Çıkmak: Bibliyoterapinin Kapsamını Genişletmek" isimli makalesidir. Atalay'a göre (2011) din, hayatı anlamlandırmada önemli bir rol oynamaktadır. Çağımızda psikoloji ve sosyoloji bilimlerinde dinin bilgelik boyutuna ihtiyaç duyulmaktadır. Dini metinlerde yer alan hikmetler yani bilgelik, psikolojik zorluklarla başa çıkmada etkili olabilmektedir. Bu bağlamda, dini metinlerin insana; yüksek özgüven, kuvvetli sorumluluk duygusu verdiği ve yaşam olayları ile başa çıkma cesareti sağladığını deneysel verilerle kanıtlanmıştır. Antik toplumlarda okunan yazılı eserlerin dini metinler ile ilişkili olduğu da düşünülebilir. Bibliyoterapi bilim, edebiyat, felsefe ve hatta din ile yazılmış metinleri içerebilir. Bibliyoterapinin kapsamı temel dinî metinler ve bu metinlerden esinlenerek yazılmış eserleri kapsayacak şekilde genişletilebilir. Bibliyoterapi sürecinde kişi, sadece hikaye

kahramanıyla değil, kitabın yazarıyla da özdeşim kurabilmektedir. Bu makalede, dini metinlerin kişiler üzerindeki etkisini tespit etmek üzere dokuz kişi ile röportaj yapılmıştır (Atalay, 2011). Atalay’ın bu makalesinde bibliyoterapinin dini metinleri içine alacak şekilde genişletilmesi görüşü din psikolojisi biliminde bibliyoterapinin kullanılması açısından önemli görülmektedir. Ayrıca “bibliyoterapi sürecindeki kişinin sadece hikaye kahramanı ile değil yazar ile özdeşim kurduğu” fikri, ilahi kitapların insan üzerindeki etkisini temellendirmede önemli olduğu düşünülmektedir.

Yukarıdaki bilgiler ışığında ülkemizdeki ilk bibliyoterapi çalışmalarının 1969’lu yıllara dayandığı görülmektedir. 1987 ve daha sonraki yıllarda Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı Başkanlığı akademisyenlerince bibliyoterapi araştırmalarının devam ettirildiği söylenebilir. Bu araştırmalarda daha çok bibliyoterapinin teorik boyutu üzerinde durulmuştur. Türkiye’de PDR alanında bibliyoterapi literatürü, daha çok edebi metinler üzerinde olduğu görülmektedir. Bibliyoterapinin hedef kitlesi çocuklar, ilköğretim öğrencileri ve Gelişimsel Rehberlik Programı üzerinde yoğunlaşmaktadır.

Din Psikolojisi alanında bibliyoterapi konusunda yapılan en kapsamlı çalışma ise Atalay (2011)’in çalışmasıdır. Bu bilgiler ışığında ilahiyat ve din psikolojisi alanında özellikle uygulama açısından pek çok bibliyoterapi çalışmasına ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

Son üç dört yılda bibliyoterapi alanında kitaplar yayımlanmaya başlamıştır. Mevlana Ruhsal Terapiler (Karaköse&Karaköse, 2011), Rumi ve Aşkın Terapi I-II (Özdengül, 2010a; 2010b), Masal Hikâye ve Fıkralarla Terapi (Karaca, 2012), Mesnevi Terapi (Tarhan, 2012), Yunus Terapi (Tarhan, 2013), Bibliyoterapi Tekniği İle Sorun Çözme: Çözüm Var Sorun Yok (Özdemir, 2014) gibi kitaplar sayılabilir.

2. Bibliyoterapinin Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramlarıyla İlişkisi

Bibliyoterapiyi, manevi-dini danışmanlıkta etkili bir şekilde kullanabilmek için psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları ile ilişkinin ortaya konulması önem arz etmektedir. Burada danışmanlıkta, bibliyoterapi tekniğini kullanan kuramlara yer verilmiştir.

2.1. Pozitif Psikoterapi Kuramı

Pozitif Psikoterapi'nin kurucusu Prof. Dr. Nossrat Peseschkian (1933-2010), nöroloji ve psikiyatri uzmanıdır. İran'da doğmuş ve 1954'den itibaren Almanya'da yaşamıştır. Psikoterapi eğitimi Almanya, İsviçre ve Amerika Birleşik Devletleri'nde yapmıştır (Peseschkian, 2008). Pozitif Psikoterapi insancıl, psikodinamik ve davranışçı terapinin sentezidir. Çatışmaların ve sorunların pozitif taraflarına ağırlık veren kültürlerarası bir yaklaşımdır. Pozitif Psikoterapi, 1960'lı yılların sonlarından itibaren Prof. Nossrat Peseschkian ve çalışma arkadaşlarıncı Almanya'da geliştirilmiştir. Peseschkian'ın hem doğu hem de batı kültürünü görmesi sonucunda yaşadığı kültürel değişimler onu, kültürlerarası bir kuram geliştirmeye yönlendirmiştir. Pozitif Psikoterapi psikodinamik yaklaşımlar, varoluşçu-hümanistlik yaklaşımlar, davranışçı yaklaşımlar ve kültürel terapi yaklaşımlarının etkileri ile ortaya çıkan bütüncül bir yaklaşımdır. Pozitif Psikoterapi bu teorilerin hepsini bir tedavi planında organize etmektedir. Böylece, Pozitif Psikoterapi danışanın gelişimini ve kaliteli yaşamasını desteklemek üzere kullanılacak uygun terapötik stratejilerin seçilebilmesi için bir alt yapı hazırlamaktadır. Pozitif psikoterapi, Avrupa

Psikoterapi Birliği'nce bir psikoterapi metodu olarak onaylanmıştır. Pozitif Psikoterapi'nin insana bakışı pozitifdir. İnsanın, “fiziksel, zihinsel, sosyal ve manevi” olmak üzere dört temel kapasite ile gelişebileceğini öngörür. Bu kuramda, ruhsal bozukluklar yeni ve olumlu bir şekilde yorumlanır. Burada temel amaç, bireyin asıl kapasitelerini geliştirmesine ve günlük hayatında dengeyi sağlamasına yardımcı olmaktır. Pozitif Psikoterapide danışan belirli bir terapi sürecinden sonra, terapiler sonlandırmadan önce, kendisi ailesi ve çevresi için kendi kendine yardım süreçlerini kullanma konusunda cesaretlendirilir. Böylece kişi, danışan rolünü bırakır. Kendi kendine yardım için kullanabileceği olanakların farkına varır Pozitif Psikoterapi günlük yaşamda kullanılan ifadelerden oluşan temel kavramları, söyleyişleri, hikayeleri kullanmaktadır. Hikayeler, atasözleri ve farklı kültürlerin olaylarla nasıl başa çıktığı örnekleri yoluyla ifade edilen bilgelikler, terapist ve danışan arasında aracı işlevi görür. Ayrıca, çatışma çözmede, hayal gücünü kullanmaya cesaretlendirmede ve gelecek durumlar için hatırlatıcı birer yardım olarak kullanılır (www.positum.biz/#).

Peseschkian'a (2002:XII) göre, psikoterapinin gelişimi göstermiştir ki birtakım psikodinamikleri yalnızca rahatsızlıkların anlaşılması için odaklamak pratik bir çözüm değildir. İnsanın doğasındaki yetenek ve meziyetlerle de ilgilenmek de önemlidir. Freud'a göre psikanaliz, bilinçaltını bilince çıkarmayı amaçlamıştır. Alfred Adler, bireysel psikolojinin amacını sorumluluk duygusunu artırmak olarak belirlemiştir. Victor Frankl, varoluşçu analizin amacını hem bilinci hem de sorumluluğu artırmak şeklinde ifade etmiştir. Pozitif Psikoterapinin amacı ise, kişinin gerçek yeteneklerinin farkındalığını sağlamak ve onları geliştirmektir.

2.1.1. Terapi Sürecinde Hikâyeler, Meseller ve Atasözlerinin Kullanımı

Peseschkian (2008:XIV) hikâyelerde, mitoslarda, mesellerde ve kavramlarda, insanın kendisini tanıyıp çatışmalarını çözmesine yardımcı olacak hayal gücüne ve sezgiye daha fazla yer verildiğini ifade eder. “Doğu Hikâyeleri ile Psikoterapi” adlı kitabında hikâyelerin “psikoterapötik” işlevlerini örnek vakalar ile işlemiştir. Ona göre, hikâyeler uygun zaman ve şekilde kullanıldığında, terapötik çabanın merkezi haline gelerek tutum ve davranışlarda değişikliğe sebep olabilir. Ancak hikâye, yanlış dozda ve samimiyetsiz bir biçimde, ahlak dersi gibi sunulduğunda tehlikeli sonuçlara yol açabilir (Peseschkian, 2008a:XIV).

Peseschkian (2008:10) hikayeler ve mesellerin önemini şöyle ifade eder: “*Tıp pratiğim, seminerlerim ve derslerimde, hastalara ve dinleyicilere ulaşanların özellikle mesel ve doğu hikayeleri olduğunu gördüm. Benim için bunlar dildeki imgeler, kavramayı sağlıyor ve anlayış gösterme yeteneğinin gelişmesine yardımcı oluyor*” (Peseschkian, 2008:10).

Hikâyeler, danışanın kendi sorunlarını fark edebilmesi açısından terapi sürecinde kullanılabilir. Peseschkian’a göre, terapist ile danışan arasında aracı olarak kullanılabilen hikayeler önemli bir yardım kaynağıdır. Hikâyeler danışanın hikaye ile özdeşleşmesini sağlar. Danışan, hikâye ile kendi iç dünyasını ilişkilendirerek çatışma ve arzuları hakkında konuşur. Hikâyeler, kişinin direnç noktalarını gösterir. Hastaya ya da onun kavramlarıyla değerlerine doğrudan karşı gelmek yerine, öncelikle onun duruş noktasında bir değişiklik önerilir. Bu duruş değişikliği neticesinde, danışanın başkalarıyla olan ilişkisinde tek taraflı kavramları görerek, onları tekrar yorumlayıp genişletmesine imkân sağlar (Peseschkian, 2008a:XIII).

Terapinin anlaşılabilir olmasında, sözel imgelerin kullanılmasının önemini Pesesckian şöyle açıklar:

“Birçok insan soyut psikoterapinin teori ve kavramlarıyla karşılaşınca büyük bir yük altına girmiş gibi oluyor. Sadece uzmanla arasındaki bir olay olmadığı, tersine hastaya, yani uzman olmayana ulaşan bir köprüyü temsil ettiği için terapinin anlaşılır olması çok önemlidir. Anlama, mitolojik hikâyelerle yani sözel imgelerle desteklenebilir. Bunlar manevi, insani ve sosyal içerik ve olaylarla yakından ilişkili olmanın yanında, olası çözümler sunarlar. Mitolojik örnek, bilinçli olarak kullanıldığında, hastanın kendi dünyasından olmadığı ve zayıflıklarının açığa çıkarılmasına bağlı direnci harekete geçirmediği için hastaların çatışmalarına karşı yeni tutum geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bunun farkına varmak, terapötik süreçte kavrayışa yardımcı olduğu için mitolojik hikaye ve kıssadan hisseleri olduğu kadar metaforik düşünciyi de psikoterapi sürecine dahil etmemi sağlamıştır” (Peseschkian, 2008:11).

2.1.2. Hikâyelerin İşlevleri

Pesseeckian’a (2008:35-43) göre hikayeler, “var olan normları pekiştiren” ve “var olan normları göreceli hale getiren” olmak üzere iki ayrı grup oluşturmaktadır. Bunlardan birincisi, hikâyenin verdiği derslerin okuyucunun bunun üzerine düşünmesine bağlı olmasıdır. İkincisi, bireysel normların göreceleştirilmesi yani bakış açısında değişikliğin, değerlerden bağımsız olarak gerçekleşmeyeceğidir. İnsan etkileşiminde, yaşantısında ve bunların düşünce sisteminde işlenmesinde, hikâyelerle yüzleşmeye bağlı bir takım süreçler vardır. Bu süreçler hikâyenin işlevleri olarak

tanımlanabilir. Hikâyelerin işlevleri “ayna işlevi, model işlevi, aracı işlevi, depo etkisi, geleneğin taşıyıcıları olarak hikayeler, kültürlerarası taşıyıcılar olarak hikayeler, regresyona yardım olarak hikayeler, karşıt düşünceler olarak hikayeler” olarak ifade edilebilir.

Öykü ve meseller, kişiler arası ilişkiler hakkındaki düşünce süreçlerini başlatır. Akıllı bilgiyle donatmaya ve ruhu ahlak dersleriyle terbiye etmeye de hizmet eder. Öykü ve mesellerin bu işlevleri, özetle şöyle açıklanabilir (Peseschkian, 2007: 118-120):

a. Ayna İşlevi: Betimlemeler, okurun öyküyle ilişkiye geçmesine imkan tanır. Dinleyici öykü ışığında, kendi ihtiyaçlarını gözden geçirir. Öyküden kendi yaratılışına göre ahlaki dersler çıkarır.

b. Model İşlevi: Öyküler, anlaşmazlıklardan söz eden ve bazı çözüm önerileri sunan modellerdir.

c. Aracı İşlevi: Psikolojik tedavi ortamında öykü-terapist-danışan ilişkisi olmak üzere üç boyutlu bir süreç işleme konmuş olur. Bu durumda, hasta ile ilgili herhangi bir şey tartışılmaz

d. Depo Etkisi: İçindeki canlı betimlemelerden dolayı, öyküler ve mesellerin akılda tutulması kolaydır. Ayrıca, başka durumlarda kolaylıkla aktarılabilirler. Sadece tedavi sürecinde değil, danışanın günlük yaşamında da faydalı olabilirler. Bu bağlamda, öyküler bir depo etkisi yapar. Öyküler ve meseller tedavi süreci ve sonrasında devam eden etkileri ile danışanı terapistten bağımsızlaştırır.

e. Geleneğin Taşıyıcıları Olarak Öyküler ve Meseller: Öykülerin içeriğinde, kişinin ait olduğu geleneğin tutumunu destekleyen tavır, davranışlar ve çatışmaların yer aldığı görülür.

f. Kùltùrlerarası Taşıyıcılar Olarak Öykùler ve Meseller: Farklı kùltùrlerin öykùleri, o kùltùrlerde önemli kural ve görüşler hakkında bilgi sunar. Çeşitli düşünme biçimlerine işaret ederek fikir, değer ve anlaşmazlıklara getirilebilecek çözüm önerilerinin genişletilmesini sağlar.

g. Regresyona Yardımcı Olarak Öykü ve Meseller: Öyküler hayal dünyasının, imgelerle düşünmenin, mucizelerin ve harikaların kapısını açar. Bu sebeple öyküler dileklerimizi, yakın ve uzak geleceğe amaçlarımızın biçimlendirilmesine hizmet eder.

h. Karşıt Düşünceler Olarak Öyküler ve Meseller: Terapist öykü aracılığıyla öne sürdüğü kuramı üstü kapalı bir şekilde hastaya kabul ettirmeye çalışmak yerine, kabul ya da reddedebileceği karşıt bir görüş sunar. Öyküler aracılığıyla, bazı bilgiler tanıdık ya da tamamen farklı bir sosyal sistem aracılığıyla hastanın bilincine hitap edecek şekilde verilebilir. Ayrıca öyküler, fikir alışverişi yapılmasını sağlayan özel bir iletişim biçimidir.

ı. Yer Değişimi: Öykülerin çoğu, masum anlatılar olmanın çok ötesinde; optik yanılsama olarak bilinen şaşırtıcı sonuçları vardır. Anlatıcıyı ve dinleticiyi fazla zorlamadan, sürpriz olarak algılanan bir yer değişimi gerçekleştirir. Böylece, kişinin bir şeylerin farkına varmasını sağlar.

2.1.3. Pozitif Psikoterapinin Üç Boyutu

Pessechkian'a, (2008:13-14) göre Pozitif Psikoterapinin üç boyutu vardır:

- a.** Pozitif başlama noktası
- b.** İçeriğe uygun yöntem
- c.** Beş evreli pozitif psikoterapi

a) Pozitif Başlama Noktası

Pozitif Psikoterapi kavramı kültürlerarası düşünceyi ifade etmektedir. Latince “positum” kelimesi “pozitif”, “olgusal” ve “verili” anlamlarına gelmektedir. Olgusal ve verili olan yalnızca “hastalık, rahatsızlık ve sorun çözmedeki başarısızlıklar” değil; aynı zamanda her insanın sahip olduğu “yeni, farklı ve daha iyi çözümler üretmesini sağlayan yetenek ve potansiyeller” de vardır. Pessechian (2008:13) bunu şöyle ifade eder:

“Bizler bu nedenle çatışma, rahatsızlık ve semptomların geleneksel anlamına saptanıp kalmadık. Bunun yerine, sorunların tüm değerlendirmelerini dikkate alıp onları yeni bir bakış açısıyla görmeye çalıştık. Özellikle hastanın beraberinde yalnız hastalığını değil, onunla mücadele etme yeteneğini de getirdiğini akılda tutmak çok önemli bir noktadır. Bu konuda hastaya yardımcı olmak terapistin görevidir. Pozitif başlama noktasında, hastaya o ana kadar bilincin ufğunun ötesinde bulunan alternatif olasılık ve çözümleri iletme çabası da vardır. Bu alternatif ve çözümler var olan çatışmaya hapsolmamıza neden olan düşünce modellerinin dışında düşünmemizi ve bakış açımızı değiştirmemizi sağlar.”

Bu bağlamda, pozitif başlama noktası “tıp, psikoterapi ve potansiyel hasta” açısından yeni düşünce yollarını açan bir katalizör görevi yapmaktadır. Burada, hikayelerin kullanımı, bu yeni yollarla düşünme sürecinin örneklerini sunar. Mantıksal düşüncenin doğrusallığı genellikle sorunlardan kurtarmaz. Hatta mantıksal düşünce genellikle sorunu daha da artırır. Ancak hikayeler “beklenmeyen” ve “şaşırtıcı”, aynı zamanda “gerçek” ve “pozitif” çözümler gösterir. Mantığa ve gerçeğe uymasa bile çatışmalardan kurtulmamamıza olanak sağlar (Peseschian, 2008:14-15).

b) İçeriğe Uygun Yöntem

Peseschkian (2008:17), terapi çalışmaları ve günlük yaşamdaki gözlemleri sonucunda Avrupalı, Doğulu ve Amerikalı danışanlarının semptomlarının zaman içinde tekrarlanan davranışlara ait çatışmalarla ilişkili olduğunu fark etmiştir. Ona göre, rahatsızlığa neden olan şeyler büyük olaylardan ziyade, tekrarlana tekrarlana duyarlılık veya zayıflık meydana getiren küçük şeylerdi. Bu küçük şeyler sonunda potansiyel çatışmalara dönüşmekteydi. Bu bağlamda, eğitim ve terapötik alanında potansiyel çatışma ve gelişimsel boyut olarak gösterilen şeyler “ahlak, etik ve din” alanlarında normatif olarak bir erdem olarak ortaya çıkmaktadır.

Peseschkian, davranış alanlarında çatışma ve yeteneklerin önemli boyutlarını tanımlayacak bir envanter oluşturmaya çalışır. Gerçek yetenekler olarak adlandırdığı davranış alanlar iki gruba ayırır. Birinci grupta ikincil yetenekler olarak da isimlendirilen “dakiklik, düzen, temizlik, itaat, kibarlık, dürüstlük, sadakat, adalet, hırs/başarı, tutumluluk, güvenilirlik ve kesinlik” olmak üzere başarı yönündeki psiko-sosyal normal bulunmaktadır. İkinci grupta birincil yetenekler olarak adlandırılan “sevgi, sabır, zaman, örnek alma, güven, ilişki, cinsellik, umut, inanç, birlik” olmak üzere duygulara yönelik kategoriler mevcuttur (Peseschkian, 2008:17). Bu bilgiler aşğıdaki tablo ile şematize edilmiştir:

İkincil Yetenekler (Başarı)	Birincil Yetenekler (Duygular)
Dakiklik	Sevgi
Düzen	Sabır
Temizlik	Zaman
İtaat	Örnek Alma
Kibarlık	Güven
Dürüstlük	İlişki
Sadakat	Cinsellik
Adalet	Umut
Hırs/başarı	İnanç
Tutumluluk	Birlik
Güvenirlik	
Kesinlik	

Şekil 4. Gerçek Yetenekler

Peseschkian, “sinirlenmemizin, birbirimize kızmamızın, içlermemizin, haksızlığa uğramamızı düşünmemizin gerçek nedeni nedir?” sorusuna cevap arar. Danışanların çatışmaları ve sorunlarının arkasındaki sebepleri anlamaya çalışır. Yedi yıllık bir süreden sonra gerçek yeteneklerin şimdiki listesini oluşturur (Peseschkian, 2002:11).

Gerçek yetenekler, sosyalleşme sürecinde sosyo-kültürel değerler ve bireysel gelişimin kendine özgü nitelikleri ile şekillenir. Düşünceler ile insanın kendi benliğini algılama tarzına yerleşir. İnsanın çevresini algılama ve sorunlarıyla

mücadele etme tarzını belirler. Gerçek yetenekler “duyular, mantık, gelenek, sezgi ve hayal gücü” ile etkisini gösteririr. Bu düşünceler, davranışlarımızın dümencisi gibidir. Davranışlarla da çok yakından ilişkilidir. Bir çatışma durumunda, kaygı ya da saldırganlığa yol açabilir. Bir kimse başarıya ya da tutumlu olmaya çok önem verirken, diğeri düzenliliğe, dakikliğe, kibarlığa, sadakate önem verebilir. Bu normlar durum, toplum ve gruplara göre farklı değerler taşır. Bu farklı değer yaklaşımları, kişinin kendi davranışları ve diğeri insanlarla ilişkilerinde çelişebilir. Bu çelişkiler de uyumsuzluğa ya da çatışmaya yol açabilir (Peseschkian, 2008:17-20).

Hikayelerde gerçek yetenekler değişik biçimlerde ortaya çıkmaktadır. Struwwelpeter gibi pedagojik içerikli hikâyeler genel olarak itaat, kibarlık ve düzen gibi bireysel normları yansıtır. Diğeri hikâyeler de bu normlara karşı gelip okuyucuyu yabancı ve olağandışı düşüncelerle yüzleştirir (Peseschkian, 2008:20).

Gerçek yeteneklerin ikincil yetenekler ve birincil yetenekler şeklinde gruplandırılması beyin araştırmalarından elde edilen verilerle desteklenmiştir. Bu çalışmalar beynin iki yarısının, bilgiyi iki farklı sistemle işlediğini göstermektedir. Sol hemister mantıksal, analitik düşünce ve iletişimin sözel kısmını yönetir. Başka bir ifadeyle, sol hemisfer bir yerde başarı yönelimli ikincil yetenekleri kapsamakta, kavrayış ile akıllı temsil etmektedir. Sağ hemisfer ise, bütüncül düşünce, kavrayış, metaforik yaklaşım, duygulardan sorumludur. Sağ hemisfer duygularla yönetilen birincil yetenekleri idare eder. Beynin sağ lobu, sezgi ve imgeleme yeridir. Bu hipoteze göre, hikâye ve mitosların psikoterapide kullanımı önemli ve yeni bir değer taşır. Kişinin var olan yaklaşımlarında yapması istenen değişiklikler, sezgi ve hayal gücünün serbest kalmasıyla gerçekleşir. Akıl ve mantığın tek başına sorunların üstesinden gelemediği durumlarda, bu yol terapötik olarak değer taşır. Kişi hayal

gücü ile bağlantı kurarak hikâyelerin sözel imgeleri içinde düşünmeyi öğrenir (Watzlawick ve ark. 1969; akt. Peseschkian, 2008:20-21).

Pozitif psikoterapide gerçek yetenekler ile birlikte farklılaşma analizi de kullanılmaktadır. Farklılaşma analizi, gerçek yetenekleri hem gelişme hem de çatışma alanları olarak tanımlanabilir. Farklılaşma analizi, çatışma merkezli psikoterapinin yeni bir şeklidir. Ayrıca kendi kendine yardım için de önemli yöntemler taşımaktadır. Burada, insanın fiziksel-manevi- zihinsel varlığı yeniden bütünleştirilmeye çalışılmaktadır (Peseschkian,2002:11-14). Farklılaşma analizinin temelinde, her insanın bilme ve sevme yetisine sahip olduğu düşüncesi vardır (Peseschkian, 2002:48). Kişinin kendisi ve eşini gözden geçirmesi için hazırlanmış farklılaşma analizinin kısa formu şöyledir (Peseschkian,2002:341):

Gerçek Yetenekler	Danışan	Eş	Spontan Yorumlar
Dakiklik			
Temizlik			
Düzenlilik			
İtaat			
Nezakət			
Dürüstlük/Açıklık			
Sadakat			
Adalet			
Hırs/Başarı			
Tutum			
Güvenilirlik/Doğruluk			
Sevgi			
Sabır			
Zaman			
Güven/ümit			
Temas			
Seks/Cinsellik			
İnanç/Din			

Şekil 5. Farklılaşma Analizi Kısa Form

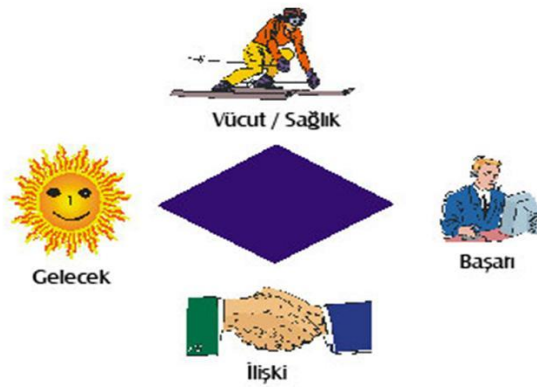
c. Beş Evreli Pozitif Psikoterapi

Pozitif Psikoterapide hikayeler gelişigüzel değil, “gözlemleme ve tanımlama, envanter, destekleme, sözelleştirme, amaçların genişletilmesi” şeklinde beş evreli bir terapi çerçevesinde seçilir (Peseschkian, 1977; akt. Peseschkian, 2008:24-25). Bu evreler süreçte şöyle kullanılır (Peseschkian, 2002:14; 2008:25)

1. **Gözlemlleme ve Tanımlama:** Üzıntünün neden yaşandığı, üzıntüye kimin neden olduğu ve ne zaman olduğuna dair bulgular içerecek şekilde ve yazılı olarak ortaya konur.
2. **Envanter:** Farklılaşma Analiz Envanteri kullanılarak danışanın ve partnerinin eleştirilen yönlerinin yanında olumlu özelliklerini gösteren davranışlar belirlenir.
3. **Destekleme (Durumsal Cesaretlendirme):** Güvene dayalı bir ilişki gerçekleştirmek üzere, kabul edilebilir bulunan ve olumsuz nitelenen özelliklere uyan kişisel özellikler güçlendirilir.
4. **Sözle İfade Etme:** Suskunluğu ya da çatışma sebebiyle konuşma sürecinde ortaya çıkan problemlerin üstesinden gelebilmek amacı ile danışan ve partneri ile iletişim adım adım geliştirilir. Negatif özellikteki yaşantılar kadar pozitif özellikteki yaşantılar d tartışılır.
5. **Amaçların Genişletilmesi:** Bu aşamaya gelene kadar bakış açısının sinirsel sınırı bilinçli olarak ortadan kaldırılmıştır. Burada kişi, çatışmalarını diğer alanlara taşımamayı öğrenir. Ayrıca, belki daha önce düşünmediği ve deneyimlemediği yeni hedefler oluşturmayı kazanır. Bu süreçte hem danışan ve terapist arasındaki ilişkinin ön planda olduğu “psikoterapi”; hem de danışanın yakın çevresi ile ilişkisinde terapötik işlerin sorumluluğunu üstlendiği “kendi kendine yardım” görölmektedir.

2.1.4. Denge Modeli

Pozitif Psikoterapide insan yaşamını “vücut/sağlık, iş/başarı, ilişkiler ve gelecek /maneviyat” olmak üzere dört boyutlu olarak kavramsallaştırılmıştır. Kişi, çatışmalar ortaya çıkınca karşılaştığı problemle baş etmek için belli bir boyuta yönelme eğilimi gösterir. Bazı bireyler fiziksel semptomlar geliştirerek tepki verirken, bazıları içe yönelir, bazıları sosyal etkileşimlerden kaçır ya da sosyal etkileşimler kurar. Bazıları da fantezilere sığınır. Pozitif Psikoterapi kişinin bu dört alanda dengeli biçimde enerjisini ayırdığı takdirde en üst seviyede fonksiyonda bulunacağını savunur. Terapilerde bu denge durumunun oluşturulmasını hedefler. Denge modeli aşağıda verilmiştir (www.positum.biz/#).



Şekil 6. Denge Modeli

Pessescian (2008:32), terapilerde kişinin bedeni, başarısı, diğer insanlarla ilişkisi ve maneviyat boyutlarını işleyen hikayeleri kullanmaktadır.

Pozitif Psikoterapinin denge modelinde maneviyat kavramının yer alması oldukça önemlidir. Bireyin “beden, ilişkiler, başarı, maneviyat” boyutlarında

enerjisini kullanarak dengenin sağlanabileceği belirtilmektedir. Denge modelinin sağlanması için kişinin ihtiyaçlarına uygun olarak hikaye, mesel ve atasözleri kullanılmaktadır. Herhangi bir çatışma durumunda “gerçek yetenek” olarak ifade edilen değerlerin hangisinin karşılanmadığı sorusuna cevaplar aranmaktadır. Kişiler arası çatışmalarda gerçek yeteneklerin de yer aldığı farklılaşma analizi kullanılmaktadır. Kişinin ya da eşinin gerçek yeteneklerinden hangisini ne kadar yaşadığı tespit edilmektedir. Pozitif Psikoterapi yeteneklerin insanla birlikte doğuştan getirildiğini savunur. Bütün yeteneklerin özü sevme ve bilme yeteneğidir. Bunu da başarı ve duygular olmak üzere ikiye ayırır. Eğer bir yerde hastalık ya da çatışma varsa kişinin içinde bunları çözebilecek yetenekler de mevcuttur. Bu sebeple kişiye çatışmalarının hangi ihtiyaçlardan kaynaklandığının farkındalığı kazandırır. Aynı zamanda geliştiremediği yetenekleri geliştirmesi için kendisine yeni amaçlar koymasına imkân sağlar.

2.2. Logoterapi

Bibliyoterapi uygulamalarında, bireyin iç dünyasında yeni bir anlam inşa etmesi önemlidir. İnsan, okuduğu bir kitap ya da öykü ile hayatını tekrar anlamlandırabilir. Hayatında yeni anlamlar inşa edebilir. Bu anlamda logoterapi ile bibliyoterapi arasında bir ilişki olduğu söylenebilir.

İnsanın anlam arayışı isteği bilimsel verilerle de ortaya konulmuştur. Kırk sekiz üniversitede ve 7948 öğrenci üzerinde gerçekleştirilen ve Johns Hopkins Üniversitesi’nden sosyal bilimciler tarafından yürütülen araştırmanın verileri kayda değerdir. Bu araştırmaya göre, öğrencilere “kendileri için neyin ‘çok önemli’

olduğu” sorulduğunda, yüzde 16’sı “çok para kazanmak” şikkını işaretlerken, yüzde 78’i “yaşamımda bir amaç ve anlam bulmak” seçeneğini işaretlemiştir (Frankl, 2012:114). Bu araştırma, insanın hayatında bir amaç ve anlam bulmasının önemini göstermektedir.

Logoterapinin ve Üçüncü Viyana Okulu’nun kurucusu olan Victor E. Frankl (1905-1997) Avustralyalı bir psikiyatrdır. İkinci Dünya Savaşı’nda toplama kamplarında yaşadıklarını, kendi psikiyatik öğretisi ile bütünleştirerek İnsanın Anlam Arayışı adlı kitabında ele almıştır (Frankl, 2012).

Logos Yunanca bir kelime olup “anlam” manasını taşımaktadır. Logoterapi veya Üçüncü Viyana Psikoterapi Okulu olarak isimlendirilen teori; insan varoluşunun anlamına ve insanın böyle bir anlama yönelik arayışı üzerinde odaklaşmaktadır. Logoterapiye göre, insanın kendi hayatında bir anlam bulma arayışı, insandaki temel motive edici bir güçtür. İnsan, kendi idealleri ve değerleri için yaşayabilme ve ölme yetisine sahiptir. Logoterapi danışanının, gelecekte yerine getirilecek anlamlar üzerinde odaklaşır. Logoterapi aslında anlam merkezli bir psikoterapidir (Frankl, 2012: 112-113). Frankl (2012:119), kişinin hayatının anlamını keşfetmesi hakkında şöyle der: *“İnsanın gerçekte ihtiyaç duyduğu şey, gerilimsiz bir durum değil, daha çok uğruna çaba göstermeye değer bir hedef, özgürce seçilen bir amaç için uğraşmak ve mücadele etmektir.”*

Logoterapiye göre insan, hayatının anlamını üç farklı yoldan keşfedebilir (Frankl, 2012:125):

- Bir eser yaratarak ya da bir iş yaparak.
- Bir şey yaşayarak ya da bir insanla etkileşerek.
- Kaçınılmaz acıya yönelik bir tavır geliştirerek.

Logoterapiye göre, insanın anlam istemi de engellendiğinde “varoluşsal engelleme” ortaya çıkar. Buradaki varoluşsal terimi şu anlamlarda kullanılmaktadır (Frankl, 2012:114-115):

- İnsan olma durumu,
- Varoluşun anlamı,
- Kişisel varoluşta somut bir anlam bulmaya yönelik arayış.

Varoluşsal engellenmeler, daha çok varoluşsal sorunlardan kaynaklanan neojenik nevrozlara sebep olabilir. Fakat insanın kendi varoluşuna anlam bulma arayışı ve buna yönelik kuşkusu, her zaman bir hastalıktan kaynaklanmaz. Bir insanın, hayatın yaşamaya değer oluşuna ilişkin kaygısı ya da umutsuzluğu, varoluşsal bunaltıdır. Ama asla bir ruh hastalığı değildir. Logoterapi, danışanın kendi varoluşundaki gizli anlamının farkına varmasını sağlayan bir süreçtir (Frankl, 2012:115-117). Logoterapi, varoluşun özünü sorumlulukta görür. Kişinin hayatının anlamını bulabilmesi kendisini sorgulaması ve bunun sonucunda sorumluluk almasından geçmektedir. Bu sebeple, kişiye “neye karşı, niçin ya da kime karşı” sorumlu olduğunu anlaması seçeneği bırakılmalıdır. Logoterapide, insanın amacı haz almak ya da acıdan kaçınmak değildir. Bilakis, yaşamında bir anlam bulmak olduğunu göstermektir. Acı, bir anlam bulduğu zaman acı olmaktan çıkar. İnsanın, elbette acısının bir anlamı olması koşuluyla, acı çekmesinin nedeni budur. Logoterapistin rolü, bireyin görüş alanını ve potansiyel anlam kapasitesini bilinçli ve görülebilir bir şekilde genişlemektir (Frankl, 2012: 123-128). Frankl’a (2012:133) göre kişi, dini inancına bağlıysa, dini inancının tedavi etkisinden yararlanmasına ve manevi kaynaklarını kullanabilir.

Öner'e (2007:148-149) göre, logoterapide kişinin başına gelenlere odaklaşmasından ziyade; bireyin yaşadıklarına verdiği anlam, yaşadıkları ile ilgili öyküsü ve neler hissedip düşündüğü vurgulanmaktadır. Bu sebeple logoterapi, değişimle uğraşır ve insanın yaşamını anlamlandırmasını amaçlar. Bu bağlamda bibliyoterapi uygulamaları; logoterapinin ön gördüğü anlam araştırması çalışmalarında bireyin yaratıcı gücünü devreye sokarak, onun yaşamı için yeni anlamlar araştırmasını kolaylaştırır. Bibliyoterapi çalışmaları sürecinde, insan kendi yaşam öyküsünü yeniden yakalayabilir. Okunan her öyküyle yeni ufuklara doğru yola çıkabilir.

2.3. Akılcı Duygusal Davranış Terapisi

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi, Albert Ellis (1913-2007) tarafından geliştirilmiştir (Murdock, 2013:274). ADDT danışma sürecinde bibliyoterapiyi kullanır. Danışanlarına okuma ödevleri verir. Ellis, bu konuda Kendinizi Nasıl Mutlu Edersiniz ve Rahatsızlıklarınızı Nasıl Azaltırsınız? isimli kitabı kaleme almıştır (Murdock, 2013:295).

Ellis'in stoik filozof Epiktetüs'ten aldığı şu alıntı ADDT'yi bir cümlede özetlemektedir: *“Bizi sorunlu yapan şey yaşadığımız olaylar değildir, bizim o olaylar hakkındaki görüşümüzdür”* (2005a:259; akt. Murdock, 2013:278). ADDTT'nin danışması ABC olarak formüle edilebilir. ABC; İngilizce Antedecent, Belief ve Conclusion kelimelerinin ilk harfini oluşturmaktadır. Türkçe'deki karşılığı Hareket, İnanç ve Sonuç olarak tercüme edilebilir. H, önceden olan bir olayı veya bizim başımıza gelenlerle ilgili olduğunu düşündüğümüz şeyi ifade eder. S, sonuçtur.

İnançların sonucu olarak düşündüğümüz şeydir. Yani üzüntü, mutluluk, mutsuzluk, kaygı gibi duygusal yaşantılarımız ya da ısrarcı olmak, tekrar tekrar yapmak gibi davranışlarımızdır (Ellis, 1999a; 1999d, akt. Murdock, 2013:280).

İnançlar, kendimize söylediğimiz şeylerdir. Bize göre özel bir anlamı olan imge ve sembollerdir. İnançlar, akılcı ve olmayan olmak üzere ikiye ayrılır. Akılcı inançlar, bizim tercihlerimiz ve isteklerimizdir. Akılcı inançlar, kişinin kendi kendisine yardım etmesini sağlar. Ellis'in üç temel kategoride ele aldığı akılcı olmayan inançlar şöyledir (Ellis, 1994a; akt. Murdock, 2013:280-281):

a. Kişinin Kendisine Dayatmaları: ‘Ben, kendim her koşulda her zaman en iyisini yapmalıyım. Benim için önemli olan insanların takdirini kazanmaktır’ gibi inançlar.

b. Başkalarına Karşı Dayatmalar: ‘İletişim ya da ilişki yaşadığım siz önemli kişiler her koşulda ve her zaman bana karşı mutlaka kibar, düşünceli ve adil davranmak zorundasınız’ şeklindeki inançlar.

c. Yaşama İlişkin Dayatmalar: ‘Yaşadığım bu hayat koşulları kesinlikle her zaman ve her koşulda makul, güvenli, eğlenceli bir yer olmak zorundadır. Aksi takdirde bu çok kötü ve berbat bir şeydir’ tarzındaki inançlar.

Akılcı olmayan inançların oldukça katı bir düşünce tarzı ifade ettikleri görülmektedir.

ADDT, yaşam olaylarının (H), duygulara (S) sebep olmadığı öncülüne dayanmaktadır. Olaylara dair akılcı ya da akılcı olmayan inançlar (İ), yaşam olaylarını (H), duygulara (S) bağlamaktadır. İnsanlar doğuştan akılcı ya da akılcı olmayan tarzda düşünmeye yatkındır. Sağlıklı bireyler “tercihen” düşünürken, fonksiyonel olmayanlar bunu “talepler” olarak görmektedir. Sağlıklı bireylerin,

kendilerine ve diğerklerine toleranslı olma, belirsizlikleri kabul etme, mantıklı olma, toplumsal olma gibi akılcı bir yaşam felsefeleri vardır. Fonksiyonel olmayan bireyler ise –meli –malı'lara, düşük engellenme toleransına, kendini aşağı görme gibi akılcı olmayan inançlara sahiptir. ADDT terapisti, ABC'ler (HİS) belirlendikten sonra danışanın yeni bir felsefe oluşturması için onun akılcı olmayan inançlarını tartışır (Murdock, 2013:313). Terapi sürecinde Ellis'in yazılarından ya da kitaplarından danışana ev ödevleri vermek sureti ile bibliyoterapiden faydalanır.

2.4. Gerçeklik Terapisi

Danışma sürecinde bibliyoterapi uygulayan kuramlardan birisi de Gerçeklik Terapisi'dir. William Glasser (1925-2013) tarafından geliştirilmiştir (Murdock, 2013:353). Gerçeklik Terapisi insanların hayatta kalma, sevme-ait olma, eğlenme, özgürlük ve güç ihtiyaçlarını karşılamak üzere motive edildiği varsayımına dayanır. Her birey; onun kendi ihtiyaçlarını karşılayan insanları, objeleri ve deneyimleri zihinsel olarak biriktirerek kendisine ait bir kalite dünyası oluşturur. Yapılan bir davranış, aslında bireyin o andaki ihtiyacını karşılamak üzere yaptığı en iyi çabadır. Glasser'in kuramının en son ve en iyi açıklaması "Seçim Kuramıyla Danışma: Yeni Gerçeklik Terapisi" adlı kitabında yer almaktadır (Murdock, 2013:375). Glasser'in (1998) seçim kuramına göre, sıkıntılarımız da dâhil olmak üzere yaptığımız her şey kendi seçimimizdir. Diğer insanlar bizi ne üzebilir ne de mutlu edebilir. Başkalarına verebileceğimiz veya onlardan alabileceğimiz tek şey bilgidir. Bu sebeple salt bilgi, bize herhangi bir şey hissettiremez ve yaptıramaz. Bilginin görevi, işlem yapmak ve ne yapacağımıza karar vermek için beyine gitmektir. Davranışlarımızı,

düşüncelerimizi, dolaylı olarak bütün duygularımızı ve fizyolojimizin büyük bir kısmını kendimiz seçeriz. Seçim kuramı, “neden mutsuzlukları seçiyoruz?” sorusuna odaklanır. Mutsuzluğun asıl sebebi, erken yaşlardan itibaren başka insanların bizim hayatımıza dair en doğru olanı bildiklerini kabul ederek, onların doğru bildiklerini hayatımıza uygulamalarına izin vermemizdir. Seçim kuramı, “Senin için neyin doğru olduğunu ben biliyorum” tarzındaki yaptırıma karşı çıkmaktadır. “İhtiyacım olan insanlarla birlikte ve aynı zamanda istediğim gibi özgür olarak yaşamamın yolunu nasıl bulabilirim” sorusuna cevap arar (Akt. (Murdock, 2013:355). Psikolojik fonksiyonumuzu yerine getiremememiz, yaptığımız kötü seçimlerin sonucudur. Tüm sorunların temelinde yatan ana neden ilişkidir. Çünkü birey, sevgi ve ait olma ihtiyacını karşılamakta problem yaşamaktadır. Bir GT danışmanı, öncelikle danışanı ile empatik bir ilişki kurmayı amaçlar. Danışman, danışanı suçlamaktan ya da eleştirmekten kaçınır. Danışanın gerçek istekleri ışığında, onun var olan isteklerini gözden geçirmesini sağlar. Danışman ve danışan, danışanın ihtiyaçlarını gerçekleştirmek üzere farklı seçeneklerden oluşan bir plan hazırlar (Murdock, 2013:375). GT, danışma sürecinde bibliyoterapiyi de kullanır. Danışanlar, kitap okumaya ve Glasser’in kitaplarını okumaya teşvik edilir. Glasser’in, Seçim Kuramı (1998) adlı kitabı danışanlara en çok tavsiye edilen edilen kitaptır. Tavsiye edilen diğer kitapları ise ilişkileri anlamak ve çocuklarla çalışırken rehberlik yapma amacıyla hazırlanmıştır (Glasser, 2002; Glasser&Glasser 2000; akt. Murdock, 2013:368).

2.5. Bilişsel Terapi

Bilişsel Terapide, bilişsel modele dayalı bir model ortaya konulmaktadır (Murdock, 2013:350). Burns'e göre biliş, bir düşünce ya da algı demektir. Diğer bir ifade ile bilişler, herhangi bir zamanda olaylar hakkındaki düşüncelerimizi oluşturur. Bu düşünceler zihnimizde otomatik olarak akmakta ve nasıl hissettiğimiz üzerinde etkileri olmaktadır. Bilişsel terapiye göre duygular bireyin kendisine verdiği mesajlardan doğar. Genellikle duygular, hayatta olanlardan çok onları nasıl düşündüğümüz ile ilgilidir (Burns, 2013: XV-XVI). Bilişsel terapiye göre (Murdock, 2013:350) danışanların otomatik düşünceleri, varsayım ve tutumlarını oluşturan ara inançları ve temel şemaları “depresyon, anksiyete ve diğer psikolojik bozukluklar” ile ilişkilidir. Şemalar, deneyimlerin organizasyonlarına yardımcı olan ve olayları algılama tarzlarımızı etkileyen karmaşık bilişsel yapılardır. Kişinin kendisi, dünya ve gelecekle ilgili olumsuz görüşlerinin bilişsel üçlemesini içeren depresyona özgü önemli bir şemadır. Burns (2013:XIX-XX), depresyon ile ilgili yapılan son araştırmalarda, bilişsel terapinin en etkili psikoterapilerden biri olduğunu ifade eder. Bu sebeple, bilişsel terapinin ilaçsız bir tedavi olarak güçlü etkileri vardır. Yapılan çalışmalarda, psikoterapinin beyin kimyasını olumlu anlamda etkileyeceğine dair bulgular elde edilmiştir³. Bu çalışmalar sonucunda, araştırmacılar ilk defa bilişsel

³Doktor Lewis D. Baxter Jr., M. Schwartz, Kenneth S. Bergman ve UCLA Tıp Fakültesi'ndeki meslektaşları iki grup hastanın tedavi öncesi ve sonrasında beyin tomografisini (PET scanning) çektiler. Gruplardan biri ilaçsız psikoterapi alırken, diğeri psikoterapi görmeden antidepresan ilaç tedavisi almıştır. İlaç tedavisi gören grupta beklenildiği üzere iyileşme gösteren beyin kimyasında değişimler görülmüştür. Bilişsel davranışçı terapi ile müdahale edilen hastalarda ise sürpriz bir şekilde

davranışçı terapinin beyin kimyasını değiştirmek üzere etkili olabileceğini düşünmeye başlamışlardır.

Bilişsel terapi, olayları olduğundan daha farklı algılama, değerlendirme ve yorumlamayı “bilişsel çarpıtma” kavramı ile ifade etmektedir (http://psikoloji-psikiyatri.com/bilissel_carpitmalar.html). Burns’e (2013:27-37) göre bilişsel çarpıtmalar şöyledir:

1- Hep ya da Hiç Düşüncesi: Bu çarpıtma kişisel özelliklerin, siyah ya da beyaz gibi uç noktalarda görülmesini ifade eder. Hep ya da hiç düşüncesi, mükemmeliyetçiliğin temelini oluşturmaktadır. Eğer kişinin performansı mükemmelin altındaysa, tamamen başarısız hissedebilir.

2- Aşırı Genelleme: Yaşanılan tek bir olumsuzluk hiç bitmeyecek bir başarısızlık olarak algılanır.

3- Zihinsel Filtre: Bir olaydaki olumsuz bir detayda odaklanarak bütün olayın olumsuz algılanmasıdır. Kişinin gerçeğe bakışı, bir damla mürekkebin şişedeki bütün suyu karartması gibidir.

4- Olumluyu Geçersiz Kılmak: Olumlu deneyimlerin sürekli olarak olumsuza çevirme eğilimidir. Olumluyu geçersiz kılmak, bilişsel çarpıtmaların en yıkıcı şeklidir.

5- Sonuçlara Atlamak: Varılan sonucu desteklemek üzere kesin kanıt olmamasına rağmen kişinin olumsuz değerlendirmelerde bulunmasıdır. “Akıl okumak” ve “falcılık yapmak” bunun iki örneğidir. Akıl okumada kişi, araştırma gereği

beyinlerinde benzer değişiklikler görülmüştür. Üstelik, her iki tedavinin etkinliği arasındaki farklar anlamlı değildi (Burns, 2013:XIX-XX).

duymadan başka insanların kendisini aşağıladığını varsayarak buna ikna olur. Falcılık yapmada ise kişi, işlerin kötü gideceğini öngörür. Bu kehanetinin gerçek olduğuna kendisi de inanır.

6- Büyütme ve Küçültme: Büyütme genellikle kişinin hayatına, korkularına ya da kusurlarına bakarak olayların önemini abartmasıyla ortaya çıkar. Diğer bir adı felaket eştirmedir. Çünkü gündelik olumsuz olaylar düşünce ile kâbusa çevrilmektedir.

7- Duygusal Kararlar: Duygular, gerçeğin ispatı gibi algılanır. Kişinin mantığı “kendimi çok başarısız hissediyorum. O zaman ben başarısızım” şeklinde çalışır.

8--Meli, -Malı" Cümleleri: Bireyin kendisini “şunu da yapmalıyım”, “bunu da bitirmeliyim” şeklinde motive etmeye çalışmasıdır. Bu fikirler bireyde baskı oluşturarak öfkelenmesine sebebiyet verir.

9-Etiketleme: Kişinin hatalarını düşünerek, kendisini tamamen olumsuz bir şekilde yargılamasıdır. Aslında, aşırı genellemenin ilerlemiş şeklidir. Etiketleme yıkıcı ve mantıksızdır.

10-Kişiselleştirme: Hiçbir nedene dayanmadan kişinin, olumsuz bir olayın sorumluluğunu üzerine almasıdır. Kişi, hiçbir sorumluluğu olmamasına rağmen olanların kendi suçu olduğunu ve yetersizliğini yansıttığı sonucuna varır.

Bilişsel terapistler bilişsel ve davranışçı teknikleri beraber kullanırlar. Danışanlara genellikle ev ödevi verirler (Murdock, 2013:350). Aracı'ya (2007:76-77) göre, günümüzde standart psikolojik tedavi yöntemleri yerini giderek eklektik tedavi yöntemlerine bırakmaktadır. Danışmanlar, danışanlarına filmler izletme, kendine yardım kitaplarını okutma, yaşanan sorunun dramatizasyonu gibi eklektik terapi tekniklerini kullanmaktadır. Bu bağlamda bibliyoterapi de yeni bakış açılarının kazanılmasında çeşitli örnekler sunduğu için bilişsel davranışçı yaklaşımla beraber

kullanılabilir. Bilişsel çarpıtmaların hikâyede sunulması sebebi ile kişi yaşamış olduğu problemi doğru bir şekilde algılayarak bilişsel çarpıtmalarına dair farkındalık kazanabilir. Bilişsel davranışçı terapi de danışmanlık sürecinde, danışana verilen ev ödevlerinde hikayeler kullanılabilir.

İKİNCİ BÖLÜM

Bu bölümde Kültürümüzde Bibliyoterapi ana başlığı altında dört başlıkta incelenecektir. İlâhi Kitaplar Yoluyla Bibliyoterapi ana başlığı altında “Kitap Kavramı, İlâhi Kitaplar, İlâhi Kitaplar ile İlgili Kur’anî Kavramlar, İlâhi Kitapları Niteleyen Bazı Kavramların Semantik İncelenmesi ve Kur’an-ı Kerim” konularına yer verilecektir. Dini-Manevi Danışman Olarak Peygamberimiz ve Hadislerin Bibliyoterapide Kullanımı ana başlığı altında “Dini-Manevi Danışman Olarak Hz. Peygamber, Rol Model Olarak Hz. Peygamber ve Bibliyoterapi Oturumlarında Hadislerin Kullanımı” konuları incelenmiştir. Kültürümüzde Okuma ve Okumanın Toplum Hayatına Yansımaları ana başlığında “Dil, Kültür ve Edebiyat ve Türk-İslam Kültüründe Okuma ve Okumanın Toplum Hayatına Yansımaları” yer almıştır. Son olarak, Bibliyoterapi Uygulamalarında Kullanılabilecek Diğer Dini-Kültürel Metinler ana başlığı altında “Kindî’nin Üzüntü Risalesi, Mevlana ve Yunus Emre’nin Eserleri, Nasrettin Hoca Fıkraları, Erzurumlu İbrahim Hakkı’nın Tefviznamesi, Bostan ve Gülistan, Kelile ve Dimne” ele alınacaktır.

1. İlâhi Kitaplar Yoluyla Bibliyoterapi

2.1. Kitap Kavramı

Kitap kelimesi “كتب” “ktb” kökünden gelmektedir. İki deriyi dikerek birbirine eklemek anlamındadır (Lisan’ul Arab; Tacu’l-Arus; akt. İsfahani, 2012:1257). Yaygın dilde ‘harfleri yazarak birbirine ekleme’ ve ‘sözle birbirine eklenmiş şeyle’ ilgili kullanılabilmektedir. Bu bağlamda, “kitābe” “كتابة” sözcüğü ‘yazarak dizme’ manasına gelmektedir. Fakat her biri müsteār olarak diğeri ile ilgili

kullanılabilmektedir. Bu sebeple, Allah kelâmı, her ne kadar yazılmamış olsa bile, kitap “کتاب” olarak (Bakara, 2/2; Meryem, 19/30) isimlendirilmiştir. İçine yazı yazılan nesne kitap “کتاب” olarak isimlendirilmiştir. Aynı zamanda kitap “کتاب” sözcüğü ‘içine yazılan yazıyla birlikte sahifenin’ de adıdır. Nisa, 4/34. ayetinde yer alan kitap “کتاب” kelimesi ‘içinde yazı olan sahîfeyi’ belirtmektedir (İsfehâni, 2012:1257). Terim olarak kitap, “Allah’ın kullarına yol göstermek ve aydınlatmak üzere peygamberine vahyettiği sözlere ve bunun yazıya geçirilmiş şekline” verilen isimdir (Kılavuz, 2006:99). Allah’ın peygamberlerine gönderdiği kitaplara “ilahi kitap” adı verilir. İlâhi kitaplar konusu Allah’ın kelâm sıfatı ile bağlantılıdır. İlâhi kitaplarda, söz ve içerik olarak beşer sözü yer almaz. Allah, insanı belirli bir güç ve donanımda yaratmıştır. İnsan gücünü aşan durumlarda ilâhi yardıma, vahye ve kutsal kitaba ihtiyaç duymaktadır. Allah, bir lütuf ve ikram olarak insanlar arasından seçtiği peygamberlerine kitaplar göndererek kullarına yol göstermiştir. (Kılavuz, 2006:100)

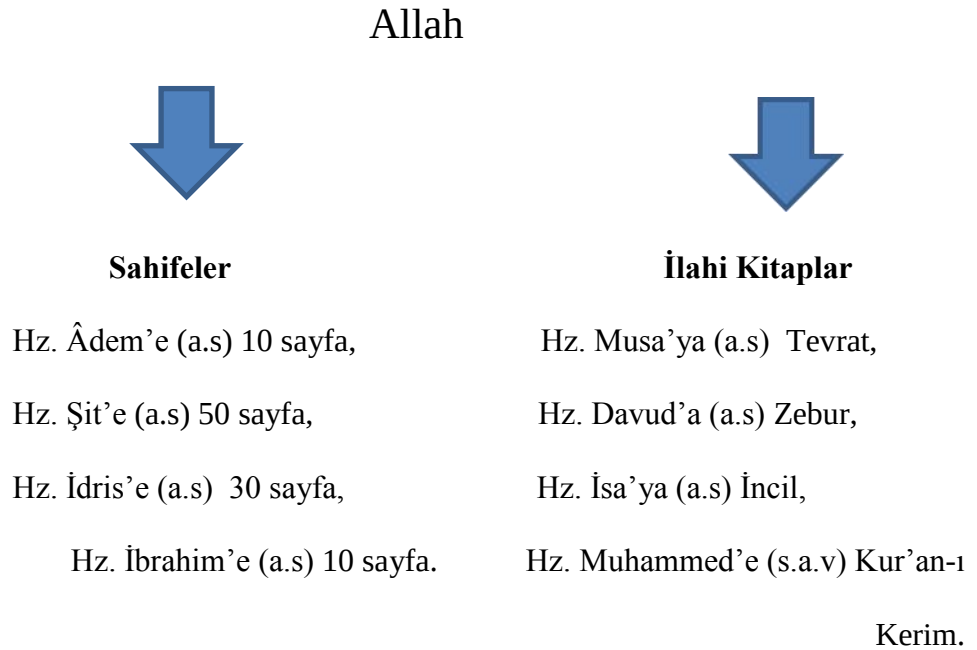
2.1. İlâhi Kitaplar

Allah, insanlara peygamberler vasıtası ile kitaplar göndererek ilâhi rehberlik yapmıştır. Nisa Suresi’nde Allah şöyle buyurmaktadır: “*Ey iman edenler! Allah’a, peygamberine, peygamberine indirdiği kitaba ve daha önce indirdiği kitaba iman ediniz*” (Nisa, 4/136).

İlâhi kitaplar, hacimleri ve hitap ettikleri hedef kitlenin büyüklüğüne göre ‘suhuf ve kitap’ olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Kılavuz, 2006:101). Suhuf, sahîfe kelimesinin çoğulu olup “içine yazı yazılan sayfa” demektir (İsfehâni, 2012:843). Suhuf, küçük toplulukların ihtiyaçlarına cevap verebilecek şekilde indirilen birkaç

sayfadan oluşan küçük kitap ya da risalelere verilen isimdir (Kılavuz, 2006). Dumlu'ya (2009) göre, Kur'an'da suhuf kelimesi önceki peygamberlere Allah'ın gönderdiği kutsal metinleri (Tâhâ 20/133; Necm 53/36-37; el-A'lâ 87/18-19), Kur'an'ın kendisini (Abese 80/13; Beyyine 98/2-3) ve insanların amellerinin ilâhî kayıtlarını (Tekvîr 81/10) belirtmek için kullanılmıştır. Önceki peygamberlere indirilen kutsal metinler "İbrâhîm ve Mûsâ'nın suhufu" (Necm 53/36-37; A'lâ 87/19) şeklinde isimlendirilmiştir. Kılavuz (2006:101), suhuf sayısının sahâbi Ebu Zer'den (r.a) gelen zayıf bir hadise göre yüz adet olduğunu ifade eder. Buna göre, Hz. Âdem'e 10 sayfa, Hz. Şit'e 50 sayfa, Hz. İdris'e 30 sayfa, Hz. İbrahim'e 10 sayfa indirilmiştir. İlahi kitaplar Tevrat, Zebur, İncil ve Kur'an-ı Kerim olmak üzere dört tanedir.

Allah'ın insanlara kitaplar gönderme yoluyla ilahi rehberliği şu şekilde şematize edilebilir:



1.3. İlahi Kitaplar ile İlgili Kur'anî Kavramlar

Allah'ın ilahi kitapları göndermesindeki hikmetleri ortaya koyabilmek açısından ayetlerde geçen kavramların tespiti önemli görülmektedir. Burada öncelikle ilahi kitaplar ile ilgili ayetlerde geçen kavramların tespiti yapılacaktır. Daha sonra Kur'an Kavramları Sözlüğü kullanılarak kelimelerin semantik incelemesine yer verilecektir.

Kur'an-ı Kerim'de Tevrat'ın özellikleri şu kavramlarla ifade edilmektedir:

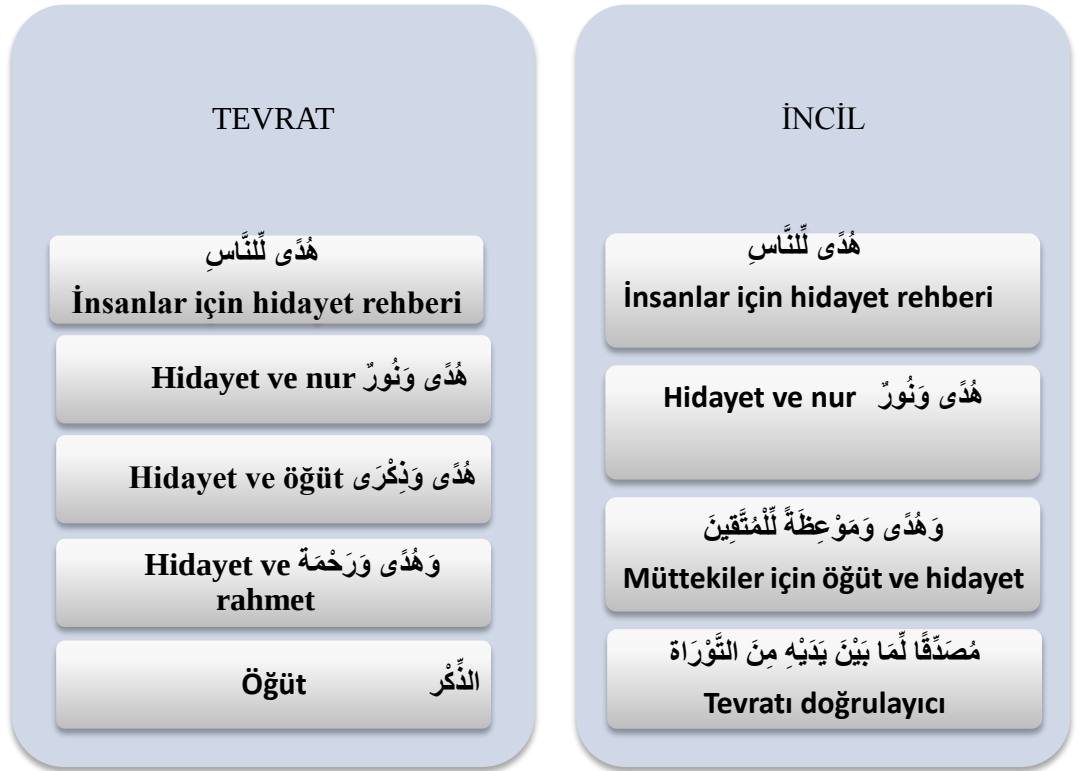
İnsanlar için bir hidayet “هُدًى لِّلنَّاسِ” (Al-i İmran, 3/4; Mü'min, 40/53), akıl sahipleri için bir öğüt ve doğruluk rehberi “هُدًى وَذِكْرَىٰ لِأُولِي الْأَلْبَابِ” (Mü'min, 40/54), içinde doğruya rehberlik ve nur olan “إِنَّا أَنْزَلْنَا التَّوْرَةَ فِيهَا هُدًى وَنُورٌ” (Maide, 5/44), zikir “الذِّكْرُ” (Enbiya, 21/105), iyilik edenlere Allah'ın nimetini tamamlamak, her şeyi açıklamak, hidayete erdirmek ve rahmet etmek amacıyla verilen “ثُمَّ آتَيْنَا مُوسَى الْكِتَابَ تَمَامًا عَلَى الَّذِي أَحْسَنَ وَتَفْصِيلًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً” (En'âm, 6/154).

Allah Hz. Davud'a indilen Zebur hakkındaki ayet şu şekildedir: “Biz Nûh'a ve ondan sonra gelen peygamberlere vahyettiğimiz gibi, sana da vahyettik. İbrahim'e, İsmail'e, İshak'a, Yakub'a, torunlarına, İsa'ya, Eyyüb'e, Yûnus'a, Hârûn'a ve Süleyman'a da vahyetmiştik. Davûd'a da Zebûr vermiştik” (Nisa, 4/163). Gerçekten biz, peygamberlerin kimini kiminden üstün kıldık; Davud'a da Zebur'u verdik (İsra, 17/55).

Hiz. İsa'ya İncil verilmesi ile ilgili olarak Maide suresinde, İncil'in Tevrat'ı doğrulayıcı olarak gönderildiği “مُصَدِّقًا لِّمَا بَيْنَ يَدَيْهِ مِنَ التَّوْرَةِ”, içerisinde hidayet ve nur bulunduğu “فِيهِ هُدًى وَنُورٌ”, Allah'a karşı gelmekten sakınanlar için doğru yolailetici ve bir öğüt olduğu “وَهُدًى وَمَوْعِظَةٌ لِّلْمُتَّقِينَ” (Maide, 5/46) ifade edilmiştir. Allah,

Tevrat'ı ve İncil'i "insanlar için birer hidayet olarak" indirdiğini de "هُدًى لِّلنَّاسِ" Al-i İmran (3/4) suresinde bildirmiştir. Hadid (57/21) suresinde Allah, İncil'e uyanların kalplerine şefkat ve merhamet duygusu yerleştirdiğini "وَأَتَيْنَاهُ الْإِنجِيلَ وَجَعَلْنَا فِي قُلُوبِ الَّذِينَ " "اتَّبِعُوهُ رَأْفَةً وَرَحْمَةً" belirtmiştir.

Yukarıdaki bilgiler ışığında Tevrat ve İncil için kullanılan kavramların karşılaştırılmasına yer verilmiştir:



Şekil 7. Kur'an-ı Kerim'de Tevrat ve İncil için kullanılan kavramlar

Vahy halkasının son zinciri olan Kur'an-ı Kerim'in özellikleri ile ilgili olarak ayetlerde geçen kavramlar şöyledir:

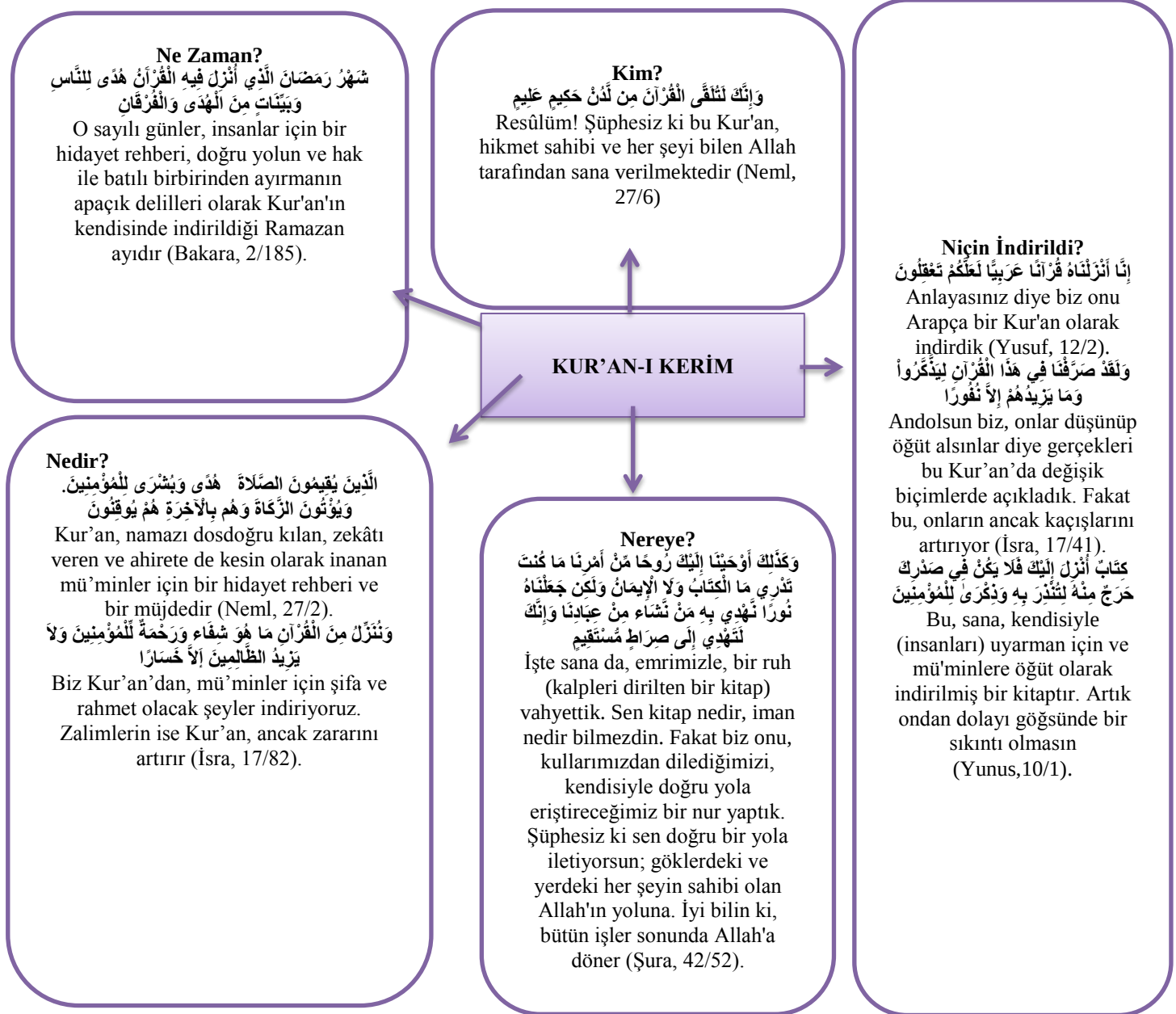
Hak ve kendisinden öncekileri doğrulayıcı olarak indirilen "نَزَّلَ عَلَيْكَ الْكِتَابَ " (Al-i İmran, 3/3-4), insanlar için bir hidayet rehberi "هُدًى لِّلنَّاسِ" (Bakara, 2/185), doğru yolun ve hak ile batılı birbirinden ayırmanın apaçık delilleri "وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ" (Bakara, 2/185), ulaştığı kimseleri

78

”لَقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ“ (Nahl, 16/64), iman edecek bir topluluk için bir hidayet kaynağı ve bir rahmet ”الرَّحْمَةُ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ“ (Araf, 7/203) hikmet dolu ayetleri olan “ وَهَذَا ذِكْرٌ ” (Hicr, 15/6; 15/9), mübarek bir öğüt ”تَبَارَكَ الَّذِي نَزَّلَ“ (Enbiya, 21/50), Âlemlere bir uyarıcı olsun diye indirilen Furkân ”إِنْ هُوَ“ (Furkan, 25/1), bir öğüt ve apaçık bir Kur'an ”إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ“ (Yasin, 36/69), alemler için bir öğüt ”إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ“ (Sâd, 38/87), sözün en güzeli ”أَحْسَنَ الْحَدِيثِ“, ayetleri birbirine benzeyen ve tekrarlanan bir kitap ”ذَلِكَ هُدَى اللَّهِ“, Allah'ın hidayet rehberi ”كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَّثَانِي تَفْشَعِرُ مِنْهُ“, Onunla dilediğini doğru yola ileten ”اللَّهُ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ“ (Zümer, 39/23), kullarımızdan dilediğimizi, kendisiyle doğru yola eristireceğimiz bir nur ”وَلَكِنْ جَعَلْنَاهُ نُورًا نَهْدِي بِهِ مَنْ“ (Şûrâ, 42/52), Rabbinizden bir öğüt ”مَوْعِظَةً“, ruh ”وَكَذَلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ رُوحًا“, gönüllerdekine bir şifa ”وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ“, müminler için bir hidayet ve rahmet ”وَهْدَى وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ“ (Yunus, 10/57), kitab'ul-mübin ”وَالْكِتَابِ الْمُبِينِ“ (Duhan, 44/2), Allah'ın keliması ”كَلَامَ اللَّهِ“ (Tevbe, 9/6), değerli bir Kur'an ”إِنَّهُ لَفَرْقَانٌ كَرِيمٌ“ (Vakıa, 56/77), Rabbinizden gelen basiretler (gönül gözlerini aydınlatan nurlar) ”هَذَا“ (Cin, 72/1), harikulade güzel bir Kur'an ”فَرَأَيْنَا عَجَبًا“ (Araf, 7/203), şerefli bir Kur'an ”فَرَأَيْنَا مَجِيدٌ“ (Buruc, 85/21), müjdeleyici ve uyarıcı ”بَشِيرًا وَنَذِيرًا“ (Fussilet, 41/4), eşsiz bir kitap ”وَإِنَّهُ لَكِتَابٌ عَزِيزٌ“ (Furkan, 25/32), Levh-i Mahfuz'da mevcut, yüce ve hikmetle dolu bir kitap ”كَذَلِكَ لِنُثَبِّتَ بِهِ فُؤَادَكَ وَرَتَّلْنَاهُ“ (Zuhruf, 43/4).

Zerkeşî ve Süyûtî, Kur'an'ın ayetlerde geçen isimlerinin “*kitâb, kur'ân, kelâm, nûr, hüdâ, rahmet, furkân, şifâ, mev'iza, zikir, kerîm, alî, hikmet, hakîm, müheymin, mübârek, habl, es-sırâtü'l-müstakîm, kayyîm, fasl, en-nebeü'l-azîm, ahsenü'l-hadîs, tenzîl, rûh, vahy, mesânî, Arabî, kavl, besâir, beyân, ilm, hak, hedy, aceb, tezkire, el-urvetü'l-vüskâ, müteşâbih, sîdk, adl, îmân, emr, büşrâ, münâdî, nezîr, mecîd, zebûr, mübîn, beşîr, azîz, belâğ, kasas, suhuf, mükerreme, merfûa, mutahhera*” olduğunu ifade eder (el-Burhân fî Ulûmi'l-Î-ur'ân, I, 370-373; el-Îtkân, I, 159-164; akt. Birişik, 2002:26/384). Birişik'a göre (2002:26/384) “*alî, habl, es-sırâtü'l-müstakîm, fasl, nebeün azîm*” kelimeleri Kur'an'ın isimlerinden değildir. Bu kelimeler, Kur'an'a bir şekilde işaret eden lafızlar veya onun vasıflarından ibarettir. Mesani ve müteşâbih kelimeleri ise Kur'an'ın sadece bir sûresine ya da çeşitli âyetlerine işaret etmektedir.

Kur'an-ı Kerim ayetler ile 5N+1K⁴ ya göre şöyle tasnif edilebilir:



Şekil 8. Ayetlerle Kur'an-ı Kerim 5N+1K

⁴ Ne? Kim? Nereye? Ne Zaman? Niçin? Kim

Tevrat, İncil ve Kur'an-ı Kerim için ortak kullanılan kavramlara aşağıdaki tabloda yer verilmiştir:

TEVRAT	İNCİL	KUR'AN-I KERİM
هُدًى لِّلنَّاسِ İnsanlar için hidayet rehberi	هُدًى لِّلنَّاسِ İnsanlar için hidayet rehberi	هُدًى لِّلنَّاسِ İnsanlar için hidayet rehberi
هُدًى وَنُورٌ Hidayet ve nur	هُدًى وَنُورٌ Hidayet ve nur	وَلَكِنْ جَعَلْنَاهُ نُورًا يَهْدِي بِهِ مَنْ نَشَاءُ مِنْ عِبَادِنَا Kendisiyle doğru yola (hidayete) eriştireceğimiz bir nur
هُدًى وَذِكْرٌ Hidayet ve öğüt	وَهْدًى وَمَوْعِظَةٌ لِّلْمُتَّقِينَ Mütttekiler için öğüt ve hidayet	وَهَذَا ذِكْرٌ مُّبَارَكٌ Mübarek bir öğüt مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ Rabbinizden bir öğüt
وَهْدًى وَرَحْمَةٌ Hidayet ve rahmet	وَجَعَلْنَا فِي قُلُوبِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ رَأْفَةً وَرَحْمَةً İncil'e uyanların kalplerine şefkat ve merhamet duygusu yerleştirilen	فِيهِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ Hidayet ve rahmet
	مُصَدِّقًا لِّمَا بَيْنَ يَدَيْهِ مِنَ التَّوْرَةِ Tevrat'ı tasdik eden	مُصَدِّقًا لِّمَا بَيْنَ يَدَيْهِ Kendisinden öncekileri tasdik eden

Şekil 9. Ayetlerde “Tevrat İncil ve Kur'an-ı Kerim” İçin Ortak Kullanılan Kavramlar

Şekil 9'da Tevrat, İncil ve Kur'an-ı Kerim'in için “hidayet” anlamında “هُدًى”, nur “نُور” kelimeleri kullanılmıştır. Ayetlerde Tevrat için “öğüt” anlamında “ذِكْرٌ-ذِكْرٌ” kelimesi İncil için “مَوْعِظَةٌ” kelimesi, Kur'an için mev'ize “مَوْعِظَةٌ” hem de zikir “ذِكْرٌ” kelimesine yer verildiği görülmektedir. Yine Tevrat ve Kur'an için “rahmet” “رَحْمَةٌ” kelimesi kullanılmıştır. Allah, İncil'e uyanların kalplerine “şefkat ve merhamet duygusu” yerleştirdiğini bildiren ayette (Hadid, 57/21) “rahmet ve ra'fet” “رَأْفَةً” kelimelerine yer vermiştir. İncil ve Kur'an-ı Kerim'in kendinden önceki kitapları tasdik eden “مُصَدِّقٌ” olduğu vurgulanmıştır.

1.4. İlahi Kitapları Niteleyen Bazı Kavramların Semantik İncelenmesi

Burada, ilahi kitaplar için kullanılan Kur'anî kavramlardan “hüda, ruh, furkan, şifa, besair,” kelimelerinin semantik incelemesine yer verilecektir.

1.4.1. Hüda (هُدًى)

Arapça he-de-ye “هَدَى” kökünden türemiştir. هَدَى fiilinin hidayet “هَدَايَة”, hedy “هَدِيَة”, hüda “هُدًى” olmak üzere üç mastarı vardır (Mutçalı, 1995:939). Yol göstermek, rehberlik etmek, doğruyu göstermek (Mutçalı, 1995:939); doğru yolu, yönü ya da istikameti takip etmesine vesile olmak anlamında kullanılır. Armağan anlamındaki ‘hediye’ kelimesi de aynı kökten gelmektedir (İsfehni, 2012:1504).

Kur'an Kavramları Sözlüğü 'ne göre Allah'ın insanları hidayeti dört şekildedir:

Birincisi, cinsi itibariyle zaruri bilgiler türünden her mükellefi kapsayan hatta her şeyi kapsayan hidayettir. Taha Suresinin 50. ayetinde buna örnektir:

قَالَ رَبُّنَا الَّذِي أَعْطَى كُلَّ شَيْءٍ حَلْقَهُ ثُمَّ هَدَى

“Şöyle dedi: Bizim Rabbimiz, her şeye hulkatini (varlık ve özelliğini) veren, sonra da doğru yolu gösterendir”(Taha,20/50).

İkincisi; peygamberlerin dilleriyle, Kur'an indirerek ve benzeri bir yolla kendilerine davette çağrıda bulunarak verdiği hidayettir. Enbiya suresi 73. ayette bu anlam kastedilmiştir:

وَجَعَلْنَاهُمْ أُمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا وَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِمْ فِعْلَ الْخَيْرَاتِ وَإِقَامَ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءَ الزَّكَاةِ وَكَانُوا لَنَا عَابِدِينَ

“Onları bizim emrimizle yol gösteren önderler yaptık” (Enbiya, 21/73).

Tegabun suresinde “وَمَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ” “... her kim Allah’a iman ederse O, onun kalbine hidayet verir” (64/11) ayetindeki hidayet ‘*insanın yöneldiği hususlarla ilgili, kalbe ilka edilen tevfiği*’ ifade etmektedir (İsfehani, 2012:1506).

Üçüncüsü; hidayet bulan kimseye has kıldığı tevfiktir. Muhammed suresi 17. ayette bu anlam kastedilmiştir:

وَالَّذِينَ اهْتَدَوْا زَادَهُمْ هُدًى وَآتَاهُمْ تَقْوَاهُمْ

“Doğru yolu bulanlara (hidayeti kabul edenlere) gelince, Allah onların muvaffakiyetlerini arttırır ve sakınmalarını sağlar (Muhammed, 47/17)

Dördüncüsü; ahirette cennete götürecek hidayettir. Araf suresi 43. ayette bu manaya işaret etmektedir:

وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِّنْ غَلٍّ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهِمُ الْأَنْهَارُ وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنَّ هَدَانَا اللَّهُ لَفَدَّ جَاءَتْ رُسُلٌ رَبِّنَا بِالْحَقِّ وَنُودُوا أَنْ تَتْلُوا الْجَنَّةَ أَوْ رَتَّبْنَاهَا بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ

“Cennette onların altlarından ırmaklar akarken, kalplerinde kinden ne varsa hepsini çıkarıp atarız. Ve onlar derler ki: ‘Hidayetiyle bizi bu nimete kavuşturan Allah'a hamdolsun! Allah bizi doğru yola iletmeseydi kendiliğimizden doğru yolu bulacak değildik. Hakikaten Rabbimizin elçileri gerçeği getirmişler’ Onlara: ‘İşte size cennet; yapmış olduğunuz iyi amellere karşılık ona vâris kıldınız’ diye seslenilir” (Araf, 7/43).

Bu dört hidayet sırayıdır. Her kim birincisine sahip değilse, ikincisine sahip olamaz. Onun mükellef olması da doğru olmaz. İkincisine sahip olamayan üçüncüsü ve dördüncüsüne de sahip olamaz İnsan ancak duayla ve yolları tarif

ederek bir başkasının hidayet etmesini sağlayabilir. Diğer hidayet türleri onun gücü dışındadır (İsfehani, 2012:1504-1505).

Hüda “هَدَى” ve hidayet “هَدَايَة” kelimeleri aynı anlamı ifade etmektedir. Yüce Allah hüda “هَدَى” lafzını ‘kendinin verdiği ve insana ait olanın dışında kendisine mahsus kıldığı’⁵ hidayeti ifade etmek için kullanmıştır. Aynı kökten türeyen ihtida “اهْتَدَاء” kelimesi ‘insanın ya dünyevi ya da uhrevi işlerde seçim yoluyla, kendisinin bizzat seçerek yöneldiği’ özelliştir (İsfehani, 2012:1510).

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ النُّجُومَ لِتَهْتَدُوا بِهَا فِي ظُلُمَاتِ الْبَرِّ وَالْبَحْرِ قَدْ فَصَّلْنَا الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ

“O, kara ve denizin karanlıklarında kendileri ile yol bulasınız diye sizin için yıldızları yaratandır” (En’am, 6/97)

İhtida “اهْتَدَاء” sözcüğü ‘hidayet talep etme’ ve ‘hidayete yönelme’⁶ anlamlarına da gelmektedir (İsfehani, 2012:1510).

Yukarıdaki açıklamalar ışığında, Allah’ın insanlara ilahi kitaplar vererek rehberlik yaptığı, doğru yolu gösterdiği ve hidayete ulaştırdığı söylenilebilir. İlahi kitaplar yoluyla insan, dünya serüvenindeki yolculuğunda yalnız değildir.

⁵ “...insanlar için yol gösterici” “هَدَى لِلنَّاسِ” (Bakara, 2/185); “...müminler için bir hidayet ve rahmet”

“وَهَدَى وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ” (Yunus, 10/57)

⁶

قُلْ إِنِّي نُهَيْتُ أَنْ أَعْبُدَ الَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ قُلْ لَا أَتَّبِعُ أَهْوَاءَكُمْ قَدْ ضَلَلْتُ إِذَا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُهْتَدِينَ De ki: “Sizin, Allah’tan başka ibadet ettiğiniz şeylere ibadet etmem bana kesinlikle yasaklandı. Ben sizin arzularınıza uymam. Uyarsam o takdirde sapmış olurum, hidayete erenlerden olmam.”

“وَإِذْ آتَيْنَا مُوسَى الْكِتَابَ وَالْفُرْقَانَ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ Doğru yolu bulasınız diye Musa’ya Kitab’ı ve hak ile bätılı ayıran hükümleri verdik”(Bakara, 2/53)

1.4.2. Ruh

Ruh kelimesi Arapça “r v h” “روح” kökünden gelmektedir. “Ravh” “رَوْحٌ” ve “ruh” “رُوحٌ” kelimeleri aynı anlamdadır. Ruh kelimesi Kur’an’da beş anlamda kullanılmıştır (İsfehani, 2012:647-648).

- a. Nefes
- b. Kendisiyle hayatın ve hareketin oluştuğu; faydalı şeylerin istenilip zararlı şeylerin uzaklaştırılmasının Allah’tan dilendiği cüz’e denir. Hicr suresindeki 29. ayet bu anlama işaret eder:

“...وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي...”

“...ve içine ruhumdan üflediğim zaman...” (Hicr, 15/29)

- c. Meleklerin büyükleri “ruh” olarak isimlendirilmiştir.
- d. Cebrail (a.s) Ruh’ul-Kudüs olarak adlandırılmıştır.
- e. Hz. İsa, ‘ölüleri diriltme’ özelliğine ya da mucizesine sahip olduğu için ‘ruh’ ile isimlendirilmiştir.
- f. Kur’an-ı Kerim Şura, 42/52. Ayette ‘ruh’ kelimesi ile ifade edilmiştir. Böyle isimlendirilmesinin nedeni, *‘ahiret yurdu, işte asıl hayat odur. Keşke bilselerdi’* (Ankebut, 29/61) mealindeki ayette belirtilen ahiret hayatının sebebi olmasıdır.

Müfessirlerin genel kanaatine göre Şura suresinin 52. ayetindeki “ruh” kelimesi mecazî bir anlamda ve Kur’ân-ı Kerîm için kullanılmıştır. Asıl anlamıyla bağlantılı olarak *"insana hayat veren ilâhî mesaj"* şeklinde açıklanabilir. Ayetin devamında Kur’an-ı Kerim “nur”a yani ışığa benzetilmiştir. Çünkü Kur’an, inkârcılığın ve cehaletin karanlığını giderip insanın yolunu aydınlatmaktadır. İnsanı, iman ve

hidayete eriştirmeye vesile olmaktadır (Çağrııcı, 2007; Dönmez 2007; Gümüş, 2007; Karaman, 2007:IV/762-763).

Ravh “رَوْح” kelimesi ise ‘*nefes alıp verme*’ anlamındadır. Aynı kökten türeyen “reyhan” “ريحان” kelimesi ‘*rızık*’ anlamına gelmektedir. Yine rüzgar anlamındaki “rîh” “ريح” kelimesi ‘hareket eden hava’ demektir. “Ravh” “رَوْح” kelimesinin ‘rahata kavuşma’ anlamına da gelmektedir. Aynı kökten türeyen “rahat” “راحة” sözcüğü ‘*rahat, huzur, sükun veya kolaylık; sıkıntının, üzüntünün veya zahmetin ve yorgunluğun sona ermesi*’ anlamına gelmektedir (İsfehani, 2012:648-650).

Bu anlamlar ışığında Kur’an-ı Kerim’in insanın manevi hayatına canlılık getirdiği, iç dünyasını aydınlattığı, insanı huzur ve sekinete ulaştırdığı ifade edilebilir.

1.4.3. Furkan

Furkan “فِرْقَان” kelimesi ‘hak ve batılın arasını ayırma’ anlamında isimdir. Aynı zamanda Allah’ın kelimidir. İnançta ‘*hak ile batıl*’ın, sözde ‘*doğru ile yalan*’ın, amellerde ‘*salih*’ olanlarla ‘*fasit*’ olanların arasını ayırmasından böyle adlandırılmıştır. Bu özellikler Kur’an, Tevrat ve İncil’de bulunmaktadır (İsfehani, 2012:1135-1136). Kur’an-ı Kerim’in 77. suresinin adı da Furkan’dır.

Enfal suresi 29. Ayetteki “furkan” kelimesi şöyle geçmektedir:

“يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ”

“*Ey inananlar! Allah'tan sakınırsanız, O size iyiyi kötüden ayırt edecek bir anlayış verir, kötülüklerinizi örter, sizi bağışlar. Allah büyük, bol nimet sahibidir*”

Kur’an Kavramları Sözlüğüne göre (İsfehani, 2012:1136) buradaki “furkan” kelimesi ‘kalplerinize hakla batılın birbirinden ayrılmasını sağlayacak bir nur ve tevfik verir’

anlamında kullanılmıştır. Bu anlam da “sekine” “سَكِينَة” ve “ravh” “رَوْحٌ” kelimelerinin işaret ettiği ‘*rahat, huzur, sükun veya kolaylık; sıkıntının, üzüntünün veya zahmetin ve yorgunluğun sona ermesi*’ anlamına gelmektedir.

1.4.4. Şifa

Şifa kelimesi “şe fe ye” kökünden gelmektedir. Şifa, “şefā” “شَفَى” fiilinden bir mastardır. Bu fiil ‘*tedavi etmek, iyi etmek, sağaltmak, iyileştirmek*’ anlamlarına gelmektedir. Arapçada hastane için “müsteşfa” “مُسْتَشْفَى” kelimesi kullanılır. Bu kelime “isteşfa” “اِسْتَشْفَى” fiilinden türemiş olup ‘*şifa arama, iyileşmeyi dileme, tedavi, sağaltım*’ anlamına gelmektedir (Mutçalı, 1995:451).

Kur’an Kavramları Sözlüğü’nde “şefa” “شَفَى” kelimesi ‘*kuyu, nehir gibi şeylerin ucu ya da kenarı*’ anlamındadır. Hastalıkla ilgili kullanılan şifa sözcüğü “شَفَاء” ‘*selametin, esenliğin ucuna veya kenarına gelmek*’ demektir. Bu kelime, daha sonra ‘*iyileşmenin, hastalıktan, dertten kurtulmanın*’ adı haline gelmiştir (İsfehani, 2012: 810-811). Kur’an’ın şifa olduğuna şu ayetlerde yer verilmektedir:

“قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشَفَاءٌ”

“De ki: O, inananlar için doğru yolu gösteren bir kılavuz ve şifadır” (Fussilet, 41/44).

“يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشَفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ”

“Ey insanlar! Size Rabbinizden bir öğüt, gönüllerdekine bir şifa, müminler için bir hidayet ve rahmet gelmiştir” (Yunus, 10/57).

“وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شَفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ”

“Biz Kur’an’dan, mü’minler için şifa ve rahmet olacak şeyler indiriyoruz” (İsra,17/82).

Allah, Kur’an-ı Kerim için şifa kelimesini kullanmıştır. Kur’anî mesajlar, insanın iç dünyasını aydınlatmakta ve ona şifa yöntemlerini sunmaktadır.

Müfessir Râzî (XXVII, 134), Fussilet suresinin 44. ayetindeki “şifâ” kelimesini Kur'an'ın rehberliğinden yararlanıp hidayete ulaşan insanın, inkâr ve cehalet hastalıklarından kurtulmasıyla; “hüdâ” kelimesini de Kur'an'ın bütün iyiliklere rehber ve bütün mutluluklara vesile" olmasıyla açıklamaktadır (Akt. Çağrıcı, 2007; Dönmez 2007; Gümüş, 2007; Karaman, 2007:IV/719). Bayraklı’ya göre Kur'an; kuruyan, çölleşen ve canlılığını kaybeden gönüllere bir rahmettir. O, insanın manevî hayatına can verir. İnsanı geliştirip kemale ulaştırır (2007:8/556-561).

Yıldırım’a göre, (1986:5/2727) bu ayette Kur’an’ın birçok özelliği dört madde halinde özetlenebilir:

1. Kur’ân en güzel öğüttür. Ferdi, aileyi, toplumu ve milletleri en iyiye, en güzele ve en doğruya çağırır.
2. Gönüllerdeki manevî hastalıklara, dertlere ve ihtiyaçlara mutlak şifadır.
3. İnsanlara, Allah'a uzanan doğru yolu gösteren en güvenilir rehberdir.
4. Her yönüyle mü'minlere rahmettir.

Yıldırım (1986:5/2727), ayetteki bu sıralama gelişigüzel olmadığını ifade eder. Din, önce güzel ve yapıcı öğütle kalb ve zihinlere işlenerek onunla ayakta durur. Kur’ân'ın derin ve anlamlı öğütlerine kalbini ve zihnini açan şuurlu kimseler gönüllerindeki cehaleti, kötü duyguları, yanlış inanç ve iddiaları, zararlı tutkuları giderip şifaya kavuşurlar. Bu şifaya erişenler, doğru yolda yürümeyi ibadet edinirler.

Böylece ilâhî rahmetin feyiz ve yardımına erişirler. Bu bağlamda; öğütten şifa, bu ikisinden doğru yol ve bu üçünden rahmet doğuyor.

1.4.5. Besair

Besâ'ir “بصائر” kelimesi, basiret “بصيرة” kelimesinin çoğuludur. Üç anlamı vardır:

- a. Bakma işini gerçekleştiren görme organıdır.
- b. Gözün sahip olduğu görme işlevine verilen addır.
- c. Kalbin idrak etme işlevine verilen addır (İsfehâni, 2012:204). Bu üçüncü anlamı Araf suresinde Kur'an'ın ayetleri için kullanılmıştır:

“هَذَا بَصَائِرُ مِنْ رَبِّكُمْ”

“Bu Kur'an âyetleri, Rabbinizden gelen gönül gözlerini aydınlatan nurlardır” (Araf, 7/203).

Uludağ (1992:5/103), basiret kelimesinin Kur'an-ı Kerim'de genel olarak “görme” anlamı yanında özellikle “hakikati keşfetme, doğru yolu tanıma, gerçeği yanlıştan ayırma yeteneği” anlamlarında kullanıldığını ve mânevî körlüğün zıddı olarak gösterildiğini ifade eder (İsrâ, 17/72; Neml, 27/81). İnsanların gerçekleri görmelerine ışık tuttuğu için Kur'an âyetlerine besâir denilmiştir. Bayraklı'ya göre Kur'an, insanların kalp gözlerini açar. İnsanın takva sahibi bir mü'min olarak doğruyu görmelerini ve bulmalarını sağlar. Bu sebeple Kur'an insanlara hakikati, doğruyu ve iyiyi kavrama yöntemi sunmaktadır (2007: 7/449-452). İbn Kayyim'e göre (1983, I:139-147) basîret, Allah'ın mümin kulunun kalbine attığı bir nurdur. İnsan, Peygamber'in verdiği haberin kesin şekilde gerçekliğini bu nur sayesinde kavrar.

Böylece şüphe, tereddüt ve hayretten kurtulur. Basîret sahibi kişi, geleceğinden endişe etmez. Bu âlemdeki her şeyin yerli yerince cereyan etmekte olduğuna inanır (Akt. Uludağ, 1992:5/103).

1.5. Kur'an-ı Kerim

Kur'an kelimesinin kökü ve anlamı hakkında Müslüman âlimler arasında farklı görüşler vardır. Bu görüşler, Kur'an kelimesinin hemzesiz ya da hemzeli olduğu konusunda toplanmaktadır. İslam âlimleri arasında en kuvvetli tercih edilen görüşe göre, Kur'an kelimesi “غفران” vezninde mehmuz bir mastar olup “تلا” anlamındaki “قرأ” fiilinden türemiştir. Bu bağlamda, Kur'an kelimesi lügatte “okumak” kelimesinin eş anlamlısı olan mastardır (Cerrahoğlu, 2004:31-33). Terim olarak Hz. Peygamber'e indirilen, mushaflarda yazılı, Peygamberimizden bize kadar tevatür yoluyla nakledilmiş, okunmasıyla ibadet edilen, insanlığın benzerini getirmekten aciz kaldığı ilahi kelimedir (Kılavuz, 2006:103).

Kur'an-ı Kerim'in terim anlamından anlaşılabacağı üzere, okunması dahi özel bir ibadet şeklidir. Sevgili Peygamberimiz (s.a.v) Kur'an-ı Kerim okuyan kimseyi farklı örneklerle temsil etmiştir: *“Kur'an'ı öğrenin, onu okuyun ve okutun. Kur'an-ı öğrenen, okuyan ve gereğini yapan kimse, her tarafa koku yayan misk dolu bir kaba benzer. Kur'an öğrendiği halde onu okumayan ve okutmayan yatıp uyuyan kimse ise ağzı bağlı bir misk kabına benzer (T2876 Tirmizi, Fedail'ül-Kur'an, 2; Hadislerle İslam, 1/553).*

Sevgili Peygamberimiz'in (s.a.v) Kur'an okuma konusunda algı dünyamıza hitap eden diğer hadisi şöyledir: *“Kur'an-ı Kerim'i okuyan mü'min turunc gibidir;*

tadı da güzeldir kokusu da güzeldir. Kur'an okumayan mü'min hurma gibidir; tadı güzeldir ama kokusu yoktur. Kur'an okuyan günahkâr kişi reyhan otu gibidir; kokusu güzeldir ama tadı acıdır. Kur'an okumayan günahkâr kişi ise Ebu Cehil karpuzu gibidir; hem tadı acıdır hem de kokusu yoktur” (B7560 Buhari, Tevhid, 57; Hadislerle İslam, 1/553).

Sevgili Peygamberimiz (s.a.v) “Kalbinde Kur'an'dan bir miktar bulunmayan kimse harap eve benzetmiştir (Tirmizî, Fazâilü'l-Kur'ân 18). Birlikte Kur'an okuma neticesinde sekinet ineceğini de şu hadisi ile belirtmiştir: *“Bir cemaat Allah'ın evlerinden bir evde toplanır, Allah'ın kitabını okur ve aralarında müzakere ederlerse, üzerlerine sekînet iner, onları rahmet kaplar ve melekler etraflarını kuşatır. Allah Teâlâ da o kimseleri kendi nezdinde bulunanların arasında anar”* (Müslim, Zikr 38; Tirmizî, Kırâat 12).

Kur'an sözcüğü özellikle, Hz. Muhammed'e (s.a.v) indirilen kitabı ifade etmek için kullanılmıştır. Tevrat'ın Hz. Musa'ya (a.s) ve İncil'in Hz. İsa'ya (a.s) indirilmesinin özel adı olduğu gibi, Kur'an-ı Kerim için de özel ad olmuştur. Yüce Allah'ın kitapları arasında bu kitaba “Kur'an” adının verilmesinin nedeni, Kur'an-ı Kerim'in Yüce Allah'ın kitaplarının meyvelerini içinde toplamasıdır. Hatta bütün ilimlerin meyvelerini içinde toplamasıdır (el-İsfehâni, 2007:1204).

Sevgili Peygamberimiz Kur'an'ın kendisine verilen bir mucize olduğunu şu sözleri ile ifade etmektedir: *“Hiçbir Peygamber yoktur ki, insanların inanmaları için kendisine mucizeler verilmiş olmasın. Bana verilen ise Allah'ın vahyettiği vahy Kur'an-ı Kerim'dir. Bu sayede ben, kıyamet günü ümmeti en çok olan peygamber olacağımı ümit ediyorum”* (B7274, Buhari, İ'tisam, 1; Hadislerle İslam, 1/553).

Allah'ın ilahi rehberlik yapmak için gönderdiği son kitap olan Kur'an-ı Kerim'in ilk emri Oku'dur. Son ilahi kitabın, ilk inen ayetlerinde “oku” emrinin vurgulanmış olması araştırmamız açısından önem arz etmektedir. Aşağıda “oku” emri ve Kur'an-ı Kerim'in anlatım uslubü ve muhatabı için kullandığı örnekler Kur'an literatürü açısından ele alınacaktır.

1.5.1 Kur'an-ı Kerim'in İlk Emri: Oku

Kur'an-ı Kerim'in ilk inen ayetlerinin yer aldığı Alak suresinin ilk beş ayeti şöyledir: *“Yaratan Rabbinin adıyla oku! O, insanı bir aşılınmış yumurtadan yarattı. Oku! İnsana bilmediklerini belleten, kalemle yazmayı öğreten Rabbin, en büyük kerem sahibidir”* (Alak, 96/1-5). Bu surenin ilk beş ayetinde iki defa “oku” “اقرأ” ifadesi yer almaktadır.

Hadis kaynaklarından Buhârî ve Müslim'de Hz. Âişe'ye isnat edilen rivayete göre Hz. Peygamber, inzivaya çekildiği Hira mağarasında Ramazan ayının 27. gecesini, tan yerinin ağarmaya başlamasından az önce ufukta nurani bir varlık görmüştür. Bu nurâni varlık O'na ‘okumasını’ emretmiştir. Hz. Peygamber (s.a.v) Cebrail'e ‘okuma bilmediğini’ söylemiştir. Bunun üzerine Cebrail, Hz. Peygamber'i (s.a.v) kollarının arasına alıp kuvvetle sıktıktan sonra 'Oku!' demiştir. Hz. Peygamber (s.a.v) yine 'Okuma bilmem' dedikten sonra, O'nu ikinci defa kollarının arasına alarak kuvvetle sıkılmış ve 'Oku!' diye tekrar etmiştir. O, yine 'Okuma bilmem' deyince, üçüncü defa kollarının arasına alıp daha kuvvetlice sıktıktan sonra bırakmış ve Alak suresinin ilk beş ayetini okumuştur (Buhârî, “Bed'ü'l-vahy”, 3; Müslim, “İmân”, 252; akt. Çağrııcı, 2007; Dönmez 2007; Gümüş, 2007; Karaman, 2007: V/649).

Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsiri'ne göre, bu âyetler Hz. Peygamber'e inen ilk vahiy olup Hz. Peygamber'e ve onun şahsında bütün Müslümanlara okumayı emretmiştir. Kalemle yazmaya ve ilimde gelişip ilerlemeye teşvik etmiştir. İlk vahyin "oku" emri ile başlaması ve bu emrin iki defa tekrarı, okumanın ve ilmin dinde ve insan hayatındaki önemini vurgulamaktadır. Kur'an-ı Kerim'in, yaratılanlar arasında insanın farklı ve üstün yerini onun öğrenme özelliği ile ifade etmesi oldukça anlamlıdır (Çağrı, 2007; Dönmez 2007; Gümüş, 2007; Karaman, 2007: V/651). Okuma eylemi, çok basit gibi görünmesine karşılık, tüm beyni çalışmaya teşvik eder. Zinde bir ruh halini ortaya çıkarır (Kalyoncu, 2008:123).

Âyetlerde, Hz. Peygamber'e (s.a.v) emredilen okumanın konusu ifade edilmemiştir. Öncelikle kendisine indirilen vahiy ve evrendeki âyetlerden başlayarak inceleme yapması, zihin yorarak hakkında bilgi edinilmesi, ders ve ibret alınması gereken şeyleri tanıması, hakikatini anlayıp kavraması istenmektedir. Hz. Peygamber'in okuma faaliyetine veya herhangi bir işe, Allah'ın adıyla başlaması ve O'ndan yardım dilemesi "Yaratan rabbinin adıyla oku" ifadesi ile emredilmiştir. Burada özellikle "Yaratan rabbinin adıyla oku" ayeti ile yaratma sıfatına vurgu yapılmıştır. Çünkü insandaki okuma yeteneğini ve okumaya, incelemeye, anlamaya, kavramaya çalıştığı nesneleri yaratan Allah'tır. İnsan, bilgi edinme sürecinde Allah'ın verdiği imkân ve yetenekleri kullanmaktadır (Çağrı, 2007; Dönmez 2007; Gümüş, 2007; Karaman, 2007: V/651-652).

Allah, insanı meleklerden ve cinlerden farklı bir donanımda yaratmıştır. İnsana öğrenme, düşünme, bilgi üretme gibi pek çok yetenekler vermiştir. Hz. Âdem'in yaratılış sahnesinin anlatıldığı Bakara suresinin 30-33. ayetleri şöyledir:

“Hatırla ki Rabbin meleklere: ‘Ben yeryüzünde bir halife yaratacağım’ dedi. Onlar: ‘Bizler hamd ile seni tesbih ve seni takdis edip dururken, yeryüzünde fesat çıkaracak, orada kan dökecek birini mi yaratacaksın?’ dediler. Allah da onlara: ‘Sizin bilemeyeceğinizi herhalde ben bilirim’ dedi. Allah Âdem’e bütün isimleri öğretti. Sonra onları önce meleklere arz edip: ‘Eğer siz sözünüzde sadık iseniz, şunların isimlerini bana bildirin’ dedi. Melekler: ‘Yâ Rab! Seni noksan sıfatlardan tenzih ederiz, senin bize öğrettiklerinden başka bizim bilgimiz yoktur. Şüphesiz alim ve hakîm olan ancak sensin’ dediler. Bunun üzerine: ‘Ey Âdem! Eşyanın isimlerini meleklere anlat’ dedi. Âdem onların isimlerini onlara anlatınca: ‘Ben size, muhakkak semâvat ve arzda görülmeyenleri, oralardaki sırları bilirim. Bundan da öte, gizli ve açık yapmakta olduklarınızı da bilirim, dememiş miydim?’ dedi.”

(Bakara, 2/30-33)

Yazır’a göre (1992:1/267) dil konusunda Ademoğullarının zamanımıza kadar gerçekleşen çeşitlilik ve ilerlemelerinin hepsi Hz. Adem’in yaratılış bakımından şereflelendirildiği bu isimleri öğrenme özelliğine borçludur. Rahman suresinde, Allah’ın ‘beyân’ı (Rahman, 55/4) insana öğrettiği ifade edilmektedir. Yazır (1992:7/365), beyân kelimesini “kendini, vicdan ve gönlünde meydana gelen duygu ve anlayışlarını, başkalarına açık ve güzel bir şekilde ifade etmek, maksadı anlatmak ve anlamak demek olan konuşma ve dil nimeti” olarak tefsir eder. Peygamberlerin nübüvvete nail olması, Allah tarafından tebliğ yapabilmeleri, kitaplar getirmeleri, ümmetlerin onlardan istifade edebilmeleri, ilmin elde edilmesi beyân ilmi ve dil nimeti sayesinde.

Kur’an Yolu Türkçe Meal ve Tefsiri’ne göre, bu ayet ile insana verilen özelliklerin en önemlisinin, ‘duygu ve düşüncelerini açıklayabilme, konuşma ve

anlatma yetisi' olduğuna işaret edilmektedir. Bu âyette, insana verilen akıl nimeti ve muhakeme gücünün pratiğe yansıyan yüzü ön plana çıkarılmaktadır. Güzel, düzgün ve etkili söz söylemeyi, bir anlamı belli yöntem ve kurallara göre değişik yollarla ifade etmeyi, anlatım fenomenini kendisine konu edinen belagat, hitabet, narratoloji gibi teorik incelemeler, sanat akımları ve bu konulardaki fikri tartışmalar insanın bu yetisinin önemini somut bir şekilde ortaya koymaktadır (Çağrı, 2007; Dönmez 2007; Gümüş, 2007; Karaman, 2007: V/197).

Atalay'a göre (2012:297), Kur'an-ı Kerim'e psikoloji ile beslenen perspektif ile bakılabilir. Bu bakış açısı şu iki temel faydayı sağlayabilir:

1. Eldeki yazılı Kur'an mirası içindeki psikolojik muhasebeleri tespitini yapmak ve seçerek algılama,
2. Kur'an-ı Kerim'den daha fazla bilgi ve basiret devşirmek.

Kur'an'dan istifade imkânlarını artırmak için klasik Kur'an ilimleri dışında, psikolojinin ya da psikolojik perspektifin öncelikle gündeme gelmesi, zihin ve lisanla olan yakın irtibatındandır. Kelime ya da kelime gruplarının sağladığı 'imge, tasavvur, sahne' gibi psikoloji bilimi açısından ortaya çıkan öngörülere ve psikolojik perspektife aşina zihinler "algılamaya, kurmaya, somutlaştırmaya" daha ehil görünmektedir. Bununla beraber kelimeler, kelime grupları, kelimelerin inşa ettiği bağlam psikolojik süreçlerle yakından ilgilidir (Atalay, 2012:298).

İlk inen ayetlerde 'okuma'nın ardından 'kalem'e vurgu yapılması da oldukça manidardır. Kalem ile ilimler tedvin edilmiş, hikmetler kaydedilmiş, öncekilerle ilgili haberler, bilgiler yazı altına alınmıştır. Ayrıca, Allah tarafından indirilen kutsal kitaplar da yazıya geçirilmiştir. Medeniyetlerin ilerlemesi kalem sayesinde olmuştur. Allah, kalem vasıtasıyla insana bilmediklerini öğretmiştir. Burada "kalem", bilinen

kalemnden bilgisayara kadar bütün okuma, yazma ve bilgi araçlarını içine alır (Çağrııcı, 2007; Dönmez 2007; Gümüş, 2007; Karaman, 2007: V/652-653).

Allah, Kur'an-ı Kerim'in nasıl okunacağına dair bizlere ayetlerde şöyle bilgi veriyor:

“فَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ”

“*Kur'an okuduğun zaman, kovulmuş şeytandan Allah'a sığın*” (Nahl, 16/98).

“وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ”

“*Kur'an okunduğu zaman onu dinleyin ve susun ki size merhamet edilsin*” (Araf, 7/204).

Alak suresinde okuma eylemine “Yaratan Rabbinin adı” ile başlamamız gerektiği ifade edilirken Nahl suresinde Kur'an okumadan önce “kovulmuş şeytandan Allah'a sığınılması” belirtilmektedir. Yine Araf suresinde de Kur'an okunduğunda, sessizce dinlenilmesi gerektiği bildirilmiştir.

1.5.2. Kıssa

Kur'an-ı Kerim'de geçmiş peygamberlere ve milletlere dair kıssalar bulunmaktadır (Cerrahoğlu, 2004:171). Ragıb el-İsfehani'ye göre, kıssa kelimesinin türediği “el-kass” kökü “bir izi takip etmek, iz sürmek” anlamına gelmektedir. (el-İsfehani, 2007:897-898). Yusuf Suresi'nin 3. ayeti şöyledir:

“نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ أَحْسَنَ الْقَصَصِ بِمَا أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ هَذَا الْقُرْآنَ وَإِنْ كُنْتَ مِنْ قَبْلِهِ لَمِنَ الْغَافِلِينَ”

“*Sana bu Kur'an'ı vahyetmekle kıssaların en güzelini anlatıyoruz. Hâlbuki daha önce sen bunlardan habersiz idin*” (Yusuf, 12/3).

Kur'an-ı Kerim'de "kıssa" kelimesi yer almamaktadır. İsim olarak "hikâye", mastar olarak "hikâye etmek" manasında kasas⁷ ile aynı kökten türeyen fiiller kullanılmıştır. Kassa fiiline, iki yerde⁸ "bir kimsenin izini sürüp ardınca gitmek" anlamında, diğer pek çok yerde ise "peygamberlerin hikâyelerini anlatmak, haber nakletmek, âyeti, rüyayı açıklamak, anlatmak"⁹ gibi manalarda kullanılmıştır. Aynı kökten gelen kısâs kelimesinin asıl anlamı iki kişiden her birinin diğerinin izini takip etmesini ifade eder. Kasas kelimesi ve türevleri dışında Kur'an'da bu anlamda nebe', enbâ', hadîs kelimeler de geçmektedir (Şengül, 2002:25/501). Ayrıca, Kur'an-ı Kerim'in 28. suresinin ismi "Kasas" suredir. Surede, Hz. Musa'nın hayatından kesitlere de yer verilmiştir.

İlk emri oku olan Alak suresinden sonra inen Kalem suresinde (Çağrı, 2007; Dönmez 2007; Gümüş, 2007; Karaman, 2007: V/427) Allah, Hz. Peygamber'e iki kıssa ile mesaj vermiştir. Bunlardan ilki 17-33. ayetlerde yer alan bahçe sahiplerinin¹⁰ (Kalem, 68/17-33) kıssasıdır. Diğerisi ise 48-50. ayetlerdeki Yunus

⁷Kur'an-ı Kerim'de bkz. Âl-i İmrân 3/62; el-A'râf 7/176; Yûsuf 12/3; Kasas 28/25

⁸ Kehf 18/64; Kasas 28/11

⁹ Nisâ 4/164; En'âm 6/57, 130; A'râf 7/7, 35, 101; Hûd 11/100, 120; Yûsuf 12/35; Nahl 16/118; Kehf 18/13; Tâhâ 20/99; Neml 27/76; Mü'min 40/78

¹⁰ Biz, vaktiyle bahçe sahiplerine belâ verdiğimiz gibi, onlara da belâ verdik. Hani bahçe sahipleri, sabah olurken kimse görmeden mahsullerini devşireceklerine yemin etmişlerdi. Onlar istisna da (İnşâallah demiyorlardı veya yoksulların payını ayırmıyorlardı) etmiyorlardı. Fakat onlar daha uykudayken Rabbinin katından (gönderilen) kuşatıcı bir âfet (ateş) bahçeyi sarıverdi de, bahçe kapkara kesildi. (Beri tarafta ise) onlar, sabah olurken: Madem devşireceksiniz, hadi erkenden mahsulünüzün başına gidin! diye birbirlerine seslendiler. Derken: Aman, bugün orada hiçbir yoksul yanınıza sokulmasın! diye fısıldaşa fısıldaşa yola koyuldular. (Evet, yoksullara yardıma) güçleri yettiği halde, onları yardımdan mahrum etmek niyet ve azmi ile erkenden yola düştüler. Fakat bahçeyi

Peygamberin kıssasıdır¹¹. Allah, Hz. Peygamber’e tebliğ konusunda Hz. Yunus gibi davranmamasını söylemektedir.

Şengül’e göre (2002:25/501), Kur’an kıssalarında genel olarak; Hz. Peygamber’in ve müminlerin sıkıntılara karşı dayanma gücünü arttırmak, onları teselli etmek, dua, sabır ve tevekküle teşvik etmek, Allah’ın ihsan ettiği nimetleri hatırlatmak, İnsanları şeytandan sakındırmak gibi hususlar işlenmiştir. Kur’an kıssaları muhteşem bir edebî üslûp ve estetik ifade ile anlatılmış tarihî gerçeklerin içerisine dinî mesajlar mükemmel bir uyumla yerleştirilmiştir. Kıssaların amacı, tarihî olayları ayrıntılarıyla ortaya koymak değildir. İbret ve derslerle dinî mesaj vermektir. Bu bağlamda, Kur’an kıssalarının anlatım yönteminde üç temel özellik vardır:

- Tekrarlar,
- Olayların yalnız amaca (dinî mesaj / ibret) yetecek kadarına yer verilmesi,
- Kıssaların arasında ibret alınacak özelliklerin ne olduğunun belirtilmesi.

Konuları itibariyle Kur’an kıssaları üçe ayrılmaktadır (Şengül, 2002:25/501):

gördüklerinde: Mutlaka yolumuzu şaşırılmış olmalıyız! dediler. Yok yok, doğrusu biz mahrum bırakılmışız! İçlerinden en makul olanı şöyle dedi: Ben size ‘Rabbinizi tesbih etsenize’ dememiş miydim? ‘Rabbimizi tesbih ederiz; doğrusu biz (kendi kendimize) yazık etmişiz’ dediler. Ardından, kabahati birbirlerine yüklemeye başladılar. Nihayet şöyle dediler: ‘Yazıklar olsun bize! Gerçekten biz azgın kişilermişiz. Belki Rabbimiz bize bunun yerine daha iyisini verir. Çünkü biz artık Rabbimizi (O’nun hoşnutluğunu) arzuluyoruz.’ İşte azap böyledir. Ahiret azabı ise elbette daha büyüktür. Keşke bilselerdi!

¹¹ Sen Rabbinin hükmünü sabırla bekle. Balık sahibi (Yunus) gibi olma. Hani o, dertli dertli Rabbine niyaz etmişti. Şayet Rabbinden ona bir nimet yetişmemiş olsaydı o, mutlaka, kınanacak bir halde ıssız bir diyara atılacaktı. Fakat ardından, Rabbi onu seçti (vahiy verdi) ve onu sâlihlerden kıldı.

1. Tarihî kıssalar: Hz. Âdem ve iki oğlu, Hz. Nûh, Hz. Hûd, Hz. Sâlih, Hz. Lût, Hz. İbrâhim, Hz. İsmâil, Hz. İshak, Hz. Ya‘kub, Hz. Yûsuf, Hz. Şuayb, Hz. Mûsâ, Hz. Dâvûd, Hz. Süleyman, Hz. Eyyûb, Hz. Yûnus, Hz. Zekeriyâ, Hz. Yahyâ ve Hz. Îsâ peygamberin kıssalarıdır. Hz. Yûsuf, Hz. Âdem, Hz. Mûsâ ve Hz. Îsâ’ya ait olanlar geniş yer tutmaktadır. Üzeyr, Lokmân, Zülkarneyn, Firavun, Nemrûd, Kârûn, Ashâb-ı Kehf, Ashâbü’l-karye, Ashâbü’l-fil, Ashâbü’l-uhdûd gibi bazı kişilere ve olaylara ait kıssalar da buraya girmektedir.

2. Kur’an’ın nüzûlü sırasında meydana gelen olaylar: İsrâ, mi‘rac, hicret, Ahzâb, Bedir, Uhud, Hendek, Huneyn, Hamrâu’l-esed, Tebük savaşları ve seferleri, Bey‘atü’r-rıdvân ve Hudeybiye Antlaşması gibi olaylar Kur’an-ı Kerimde kıssa şeklinde yer almıştır.

3. Gaybî kıssalar: Hz. Âdem’in yaratılışı kıssası, kıyamet sahneleri, âhiret, cennet, cehennem, buralara girecek olanların durumu ve haberlerine dair kıssalardır.

Kur’an kıssalarının edebî özellikleri ise şöyledir (Şengül, 2002:25/501):

- Kıssalarda, farklı üslûplarda çarpıcı girizgâhlarla temsil ve tasvir anlatımları bulunmaktadır. Kıssaların çoğu en çarpıcı tablo sahnelenerek başlamaktadır. Öncelikle muhatabın dikkati kıssaya çekilir. Daha sonra kıssanın ayrıntılarına yer verilir.
- Ashâb-ı Kehf kıssasında olduğu gibi, kıssanın en ibret verici yerlerine özet halinde girişte yer verilir. Daha sonra kıssa yeniden işlenir.
- Kasas sûresinde olduğu gibi kıssaya olayların hikmet ve sebebi açıklanarak başlanır.

- Kur'an kıssalarında önemli sahneler, temsili anlatım yoluyla ortaya konulur. Geri kalan kısmı ise muhatabın muhayyilesine ya da iç dünyasına bırakılır.
- Kıssalardaki hadiseler kuru ve yavan tarihî anlatım yönteminden ziyade, edebî bir üslûpla, portre ve tablolar halinde canlı ve etkili bir anlatımla Kur'an'da yer almıştır.

Atalay'a göre, Kur'an kıssaları en önde gelen nitelikleri itibariyle öğretici ve ibret verici olmasıdır. Bununla birlikte, tarihin herhangi bir döneminden başka herhangi bir dönemine "bilgi, basiret, kılavuzluk" sağlamada Kur'an kıssaları insanlığın elindeki bütün yazılı miras içinde zirve örneklerdir (Atalay, 2012:175). Kur'an, okuyucusu ya da dinleyicisinden aktif olmasını, kıssaların anlatış sürecine "algı, meleke ve kabiliyetleri" ile aktif katılmasını öngörmektedir. Kur'an'ın bu anlatım tekniği ile hedeflediği amaç, anlatılanların bütün işaret ve imalarıyla okuyucunun ya da dinleyicinin zihninde kökleşmesidir. Çünkü insan, bir anlatı sürecine ne kadar katılırsa ve kendinden katarsa o anlatı, zihninde o kadar kuvvetlenir (Atalay, 2012:152). Ayrıca, Kur'an kıssalarının temel işlevselliğinin zirveye ulaşması için kıssaların günümüz şartlarına uyarlanabilmesi son derece önemlidir (Atalay, 2012:70).

Atalay'a göre Kur'an kıssalarının temel işlevselliğinin zirve boyutlara ulaşması için kıssaların günümüz şartlarına uyarlanabilmesi ziyadesiyle önemlidir (Atalay, 2012:70). Kıssaların içinde yer alan peygamber hayatları ve duaları (Belen, 2002), aşkın varlık ile irtibata geçebilmemiz için en güzel bibliyoterapi malzemeleri olarak düşünülebilir. Peygamberleri diğer insanlardan ayıran en önemli özellik vahy almalarıdır. Peygamberler, yaşamlarında bir insanın başına gelebilecek her şeyle karşılaşmıştır.

Hiz. Âdem'in yaratılışı (Hicr, 15/26-42; Bakara, 2/31-33; Kehf, 18/50) ve tövbesi (Araf, 7/23), Hiz. Nuh'un oğlu için duası (Hud, 45-47), Hiz. İbrahim'in hayatı ve duaları (Bakara, 2/126-129; Şuara, 26/ 87-93, Mümtehine, 60/4-5; Saffat 37/100; İbrahim, 14/35-41), Hiz. Musa'nın hayatı ve duaları (Araf, 7/103-169; Yunus, 10/75-93; Taha, 20/25-98; Mü'min, 40/27-46; Bakara, 2/51-71; 87-88; 92-93; 108; 136; 246; Kehf, 18/60-77; Kasas, 28/7-46), Hiz. Yusuf'un kardeşlerince kıskanılması, Mısır zindanlarından bakanlığa yükselişı, babasına kavuşarak kardeşlerini affetmesi (Yusuf, 12/1-111), Hiz. Meryem'in Hiz. İsa'nın doğumu sebebiyle toplumu tarafından psikolojik olarak incitilmesi (Al-i İmran 3/33-45; Nisa, 4/156-157), Hiz. Zekeriyya'nın ilerlemiş yaşına rağmen çocukla müjdelenmesi (Enbiya 21/89-90), Eyup Peygamber'in sabrı (Sad, 38/41-44; En'am 6, 83-84), Yunus Peygamber (Kalem, 68/48-49; Enbiya, 21/87-88; Saffat, 37/139-148) gibi kıssalar güncel hayatla ilişkilendirilerek manevi-dini danışmanlıkta kullanılabilir.

1.5.3. Mesel ve Darb-ı Mesel

Mesel “المثل” sözlükte ‘örnek, ibret, ders’ gibi anlamlara gelir (Mutçalı, 1995:819). Mesel, halk arasında yaygın olan meşhur sözlerdir. Çoğulu ‘emsal’dır. Türkçede bunlara atasözü denir. Mesel söylenmesine darb-ı mesel adı verilir (Cerrahoğlu, 2004:174). Ragıb el-İsfehani’ye göre mesel; biri diğerini açıklasın ve tasvir etsin diye aralarında bir benzerlikten hareketle bir şeyle ilgili başka bir şeyle ilgili söylenen bir söze benzer bir söz söylemeyi’ ifade eder (el-İsfehani, 2007:1360). Mesel sözcüğü, “bir nesnenin vasfı”nı ifade etmek ve ‘bir şeyin anlamlardan birinde, bir başkasına benzediğini’ belirtmek amacıyla kullanılır (el-İsfehani, 2012:1361).

Darb-ı mesel, “ضرب المثل” darbu’d-derahim “dirhem, para basma” kullanımından gelir. “Etkisi başkasında ortaya çıkan bir şeyi zikretmek” demektir (el-İsfehani, 2012:897-898). Bu tanıma göre darb-ı mesellerin insanın gönül ve zihin dünyasında etkili olduğu yorumu yapılabilir.

Çetiner’e göre (2004:29/299-301), emsal her dilde ve her kültürde mevcut olup Kur’ân-ı Kerîm’den önceki semavî kitaplarda da sıklıkla kullanılmıştır. Hz. Lokman’ın hikmetli sözleri, bilinen en eski mesellerdendir. Câhiliye devrinde Araplar arasında da emsal oldukça yaygındı. Bu sebeple, Kur’an’da mesel getirme metoduna yer verilmiştir. Kur’ân-ı Kerîm’deki meseller ve bunlardan bahseden ilim için Tefsir usulü ve Kur’an ilimlerinde “emsâlü’l-Kur’ân” ifadesi kullanılır.

Meseller konusunda Bakara suresindeki şu ayet dikkate değerdir: *“Allah bir sivrisineği, ondan daha da ötesi bir varlığı örnek olarak vermekten çekinmez. İman edenler onun, Rablerinden bir gerçek olduğunu bilirler. Küfre saplananlar ise, ‘Allah örnek olarak bununla neyi kastetmiştir?’ derler. Allah onunla birçoğunu saptırır, birçoğunu da doğru yola iletir* (Bakara, 2/26). Burada darb-ı mesellerin insanın seçimlerinde ve doğru yola iletilmesinde etkili olmak için kullanıldığı ifade edilmektedir.

Meselde, bir şeyin bir veya birkaç yönden başka bir şeye benzetilmesi söz konusu olup Kur’ân-ı Kerîm’in getirdiği mesellerde de bu özellik açık bir şekilde görülmektedir. Örneğin kâfirler ‘sağır, dilsiz ve âmâya’ (Bakara 2/171; A‘râf 7/64), onların amelleri de fırtınalı bir günde rüzgârın şiddetle savurduğu bir küle (İbrâhim 14/18), çöldeki seraba ve engin denizlerdeki karanlıklara (en-Nûr 24/39-40), hakk aydınlığa ve gökten inen suya; bâtıl da karanlığa ve suyun yüzündeki köpüğe (Ra‘d, 13/16-17) benzetilmiştir (Çetiner, 2004:29/299-301).

Kur'an'da meseller, insanın düşünme yeteneğini ve duygusal zekasını devreye soktuğu görülmektedir: *“Görmedin mi Allah nasıl bir misal getirdi: Güzel bir sözü, kökü yerde sabit, dalları gökte olan güzel bir ağaca benzetti. O ağaç, Rabbinin izniyle her zaman yemişini verir. Öğüt alsınlar diye Allah insanlara misaller getirir. Kötü bir sözün misali, gövdesi yerden koparılmış, o yüzden ayakta durma imkânı olmayan kötü bir ağaca benzer”* (İbrahim, 14/24-26).

İnsanın doğasında hayatını ve dünyayı anlamlandırma ihtiyacı vardır. Dünya hayatının geçiciliği ve kalıcı hayırlı işlerin önemi şöyle vurgulanmıştır: *“Onlara şunu da misal göster: Dünya hayatı, gökten indirdiğimiz bir su gibidir ki, bu su sayesinde yeryüzünün bitkisi önce gelişip birbirine karışmış; arkasından rüzgârın savurduğu çerçöp haline gelmiştir. Allah, her şey üzerinde iktidar sahibidir. Servet ve oğullar, dünya hayatının süsüdür; ölümsüz olan iyi işler ise Rabbinin nezdinde hem sevapça daha hayırlı, hem de ümit bağlamaya daha lâyıktır”* (Kehf, 18/45-46).

Mesellerde insanın ümit, arzu, korku, endişe gibi duyguları dikkate alınarak eğitilmesi ve ruhen olgunlaştırılması amacı önemli bir yere sahiptir. Mesellerde muhatapların konu üzerinde düşünmeleri ve örneklerden gerekli dersleri almaları istenmiştir (Çetiner, 2004:29/299-301). Bu konudaki ayetler şöyledir: *“Andolsun, biz bu Kur'an'da insanlara her türlü misali verdik”* (Rum, 30/58). *“And olsun, biz bu Kur'an'da insanlara her türlü misali değişik şekillerde açıkladık”* (İsra, 17/89; Kehf, 18/54). *“İşte biz bu temsilleri insanlar için getiriyoruz; fakat onları ancak bilenler düşünüp anlayabilir”* (Ankebût 29/43). *“Bu misalleri insanlar düşünsünler diye veriyoruz”* (el-Haşr 59/21; Zümer 39/27).

Çetiner (2004:29/299-301), Kur'an'daki mesellerin şu dört şekilde taksim edilebileceğini ifade etmiştir:

- **Basit veya mürekkep temsil:** Basit temsilde, benzetme cihetlerinden sadece biri gözetilirken; mürekkep temsilde benzetme yönü birden fazladır. Â mânânın cahile, gören kimsenin âlime, karanlıkların dalâlete, ışığın hidayete mesel olması (Ra'd 13/16; Fâtır 35/19) basit temsile örnektir. Bir buğday tanesinin önce yedi başak, sonra her başağın yüz tane vererek, yedi yüz taneye ulaşmasının anlatıldığı mesel de (Bakara 2/261) mürekkep temsildir.
- **Duyu organlarıyla veya akılla idrak edilenler:** Hz. Âdem'in topraktan yaratılmasının Hz. İsa'nın babasız yaratılmasına (Âl-i İmrân 3/59), örümceğin durumunun Allah'tan başkalarını dost edinenlerin haline (el-Ankebût 29/41) benzetilmesi bu tür mesellere örnektir.
- **Gerçek olaylara veya tasavvur ve hayale dayananlar:** Gösteriş için infakta bulunan bir kimse; sert ve pürüzsüz bir kayanın üzerindeki ince toprak örtüsüne tohum eken ama sağanak yağmurun, toprağı içindeki tohumlarla birlikte sürükleyip sel sularına katması neticesinde ürün alma ümidini yitiren bir çiftçiye (Bakara 2/264) benzetilmiştir.
- **Açık veya gizli olanlar:** Açık mesellerde, neyin neye benzetildiğı açıkça belirtilmiştir. Ra'd suresindeki (Ra'd, 13/17) şu ayet, açık mesele örnek olarak verilebilir: *“O, gökten su indirdi de vâdiler kendi hacimlerinde sel olup aktı. Bu sel, üste çıkan bir köpüğü yüklenip götürdü. Süs veya (diğer) eşya yapmak isteyerek ateşte erittikleri şeylerden de buna benzer köpük olur. İşte Allah hak ile bâtla böyle misal verir. Köpük atılıp gider. İnsanlara fayda veren şeye gelince, o yeryüzünde kalır. İşte Allah böyle misaller getirir.”* Gizli meseller ise lafızları itibariyle değil taşıdıkları ince mânaları itibariyle birer meseldir. Fakat neye mesel oldukları

açıklanmamıştır. Bu tür meselleri ancak zihnî melekeleri güçlü ve ilmî dirayete sahip olan kişilerce idrak edilebilir. *“Rabbimizin izniyle güzel memleketin bitkisi güzel çıkar; kötü olandan ise faydasız bitkiden başka bir şey elde edilmez. İşte biz şükreden bir kavim için âyetleri böyle açıklıyoruz”* meâlindeki âyet (el-A‘râf, 7/58) gizli mesele örnek olarak verilebilir. Bu ayette hak sözü kabul edip ondan faydalanan mümin, toprağı verimli memlekete; hakkı inkâr edenler de çorak toprağı benzetilmiştir.

İnsanın, aşkın varlıkla bağlantı kurması, hayatı anlamlandırması için Kur’an’da meseller kullanılmıştır. Bu meseller sayesinde insanın hayatını anlamlandırması, bilişsel yetenekleri, algı ve duygusal dünyasını zenginleşebilmektedir. Özetle meseller insanın ruhuna, kalbine ve beynine hitap etmektedir.

2. Dini-Manevi Danışman Olarak Peygamberimiz ve Hadislerin Bibliyoterapide Kullanımı

Peygamberimiz (s.a.v), yirmi üç yıllık peygamberlik hayatında insanlara manevi-dini danışmanlık yapmıştır. Gönüllere şifa (Fussilet, 41/44; Yunus, 10/57; İsrâ,17/82), kalplere hayat veren (Şura, 42/52) Kur’an-ı Kerim’i öncelikle kendi hayatına aktarmıştır. Daha sonra bu hakikatleri ilmek ilmek sahabilerin iç dünyalarına yerleştirerek toplum üzerinde büyük bir değişime imza atmıştır.

Eşi Hz. Aişe (r.a), Resulullah’ın (s.a.v) vefatından sonra gelip *“Onun ahlakı nasıldı?”* diye soran kimseye, *“Kur’an okumuyor musun?”* demiş. *“Evet”* cevabı üzerine Allah’ın elçisinin (s.a.v) ahlakı Kur’an’dı” cevabını vermiştir (M1739 Müslim, Musafirin, 139; Hadislerle İslam, 1/553).

Burada, Sevgili Peygamberimizin (s.a.v) dini-manevi danışmanlıktaki uygulamaları ve bibliyoterapi oturumlarında hadislerinin nasıl ele alınabileceği ortaya konulacaktır.

2.1. Dini-Manevi Danışman Olarak Hz. Peygamber (s.a.v)

Hiz. Muhammed (s.a.v), bir peygamber olarak kendisine verilen kutsal kitabı örneklerle, hikâyelerle, benzetmelerle açıklamıştır. Nahl suresinin 44. ayeti şöyledir: *“İnsanlara, kendilerine indirileni açıklaman için ve düşünüp anlasınlar diye sana da bu Kur'an'ı indirdik”* (Nahl, 16/44).

Sevgili Peygamberimiz (s.a.v), tebliğ ve irşat faaliyetlerini içeren dini-manevi danışmanlık yapmıştır. Dini-manevi danışmanlıkta “muhatapının psiko-sosyal ihtiyaçlarına göre cevap vermiş, uygun yer ve zamanı gözetmiş, yumuşak sözü ve hoşgörüyü kullanmış, önceliklerin tespit ederek tedriciliği esas almış, kolaylık ilkesini benimsemiş, muhatapını müjdeleyerek ümit duygusunu beslemiş, soru-cevap yöntemine yer vermiştir. Bazı konuların zihinlere daha iyi yerleşmelerini sağlamak üzere “mesel, tasvir ve kıssa” kullanmıştır (Çetin, 2008:228-295).

Allah, Hz. Peygamber’e insanları hikmetle, güzel öğütle ve en güzel yöntemle dine davet etmesini (Nahl, 16/125) istememiştir (Cirit, 2012). Hadis kaynaklarına göre, Hz. Peygamber, özellikle namazdan sonra cemaatle sohbet eder, vaaz ve nasihatle bulunurdu (Nesâî, Sehv, 99; Müsned, V, 91, 97, 105). Hutbesi çoğunlukla kısa ve özlü olurdu (Ebû Dâvûd, “Salât”, 231). Resûlullah cuma ve bayram hutbelerinde birkaç âyet okur, ardından cemaate vaaz ve nasihatle bulunurdu (Buhârî, İdeyn, 6; Müslim, Cuma, 41; Tirmizî, Salât, 365). Bunların dışında Hz.

Peygamber'in kabir başında toplananlara (Buhârî, Cenâî", 82), anlaşmazlıkları çözmesi için huzuruna gelenlere (Buhârî, Ahkâm, 20), evinde eşlerine (Buhârî, İlim, 40) vaaz ettiği, kadınları eğitmek üzere özel bir gün tahsis ettiği bildirilmektedir. Hz. Peygamber (s.a.v) her işinde olduğu gibi vaazlarında da kolaylığı tercih ederdi. Dinleyenleri bıktırmayacak şekilde kısa konuşurdu. Vaazları belli günlerde yapardı. Vaaz ve hutbelerinde zaman zaman sesini yükseltir, bazen konuya göre yüz ifadesinin değiştiği görülürdü (Buhârî, İlim, 28). Konuşmanın etkisini arttırmak, meselenin daha iyi anlaşılmasını sağlamak amacıyla vaazlarında kıssalara da yer verirdi. Vaazlarında insanları ilgilendiren her konuya yer verirdi.

Yukarıdaki açıklamalar bağlamında Sevgili peygamberimizin dini-manevi danışmanlıkta uyguladığı vaaz ve hutbeler, bugün rehberlik ve psikolojik danışmanlıkta uygulanan grup toplantılarının veya oturumların çekirdeği olarak ele alınabilir. Peygamberimiz her oturumda farklı temalar seçtiği görülmektedir. Temaların seçiminde grubun psiko-sosyal özelliklerine, uygun yer ve zamana dikkat etmiştir. Güler yüzlü, hoşgörülü, ümit verici, yumuşak bir şekilde tedricilik ve kolaylık ilkesini benimsemiştir. Ses tonunu, jest ve mimiklerini konunun muhtevasına göre kullanmıştır. Dini danışmanlık ve rehberliğin birey üzerinde etkili olabilmesi için mesel, tasvir ve kıssalardan faydalanmıştır. Grupla danışmanlığın yanı sıra yüz yüze dini-manevi danışmanlıkta yapmıştır.

2.2. Rol Model Olarak Hz. Peygamber (s.a.v)

Dini-manevi danışmanlıkta uygulanacak bibliyoterapi oturumlarında Peygamberimizin rol model kişiliğinden istifade edilebilir. Hz. Muhammed'in

(s.a.v), inananlar için rol model olduğuna dair ayet ve hadisler şöyledir: “*Andolsun, Allah’ın Resûlünde sizin için; Allah’a ve ahiret gününe kavuşmayı uman, Allah’ı çok zikreden kimseler için güzel bir örnek vardır*” (Ahzab, 33/21). “*Sözlerin en doğrusu Allah’ın Kitabı, hal tavrın ve en güzeli ise Muhammed’in hal ve tavrıdır.*” (N1579 Nesai, İdeyn, 22; Hadislerle İslam, 1/553).

Peygamberimiz “toplum içindeki rolleri, hayatı, olaylar karşısındaki duruşu ve ahlakı” örnekliğinde bibliyoterapide rol model olarak ele alınabilir. Çünkü ayette ifade edildiği üzere (Ahzab, 33/21) Allah Resulü insanlar için güzel bir örnektir. Peygamberimizin yaşamı bibliyoterapi metinlerinde iki şekilde kullanılabilir: Birincisi, Allah Resulünün (s.a.v) yetim doğması, annesini çocuk yaşta kaybetmesi, bazı akrabaları tarafından kötü muamelelere maruz kalması, inandığı değerler uğruna hicret etmek zorunda kalması, evliliği, çocukları, dostları, yaşadığı acı ve kayıplar gibi konuların her biri bibliyoterapi metnine konu olabilir. İkincisi, Peygamberimizin bütün yaşamı bibliyoterapide okuma malzemesi ele alınabilir. Bu bağlamda, Peygamberimizin (s.a.v) yaşamı ile özdeşim kurulabilir ve iç görü geliştirme imkânı sağlanabilir.

2.3. Bibliyoterapi Oturumlarında Hadislerin Kullanımı

Dini-manevi danışmanlıkta, Peygamberimiz’in (s.a.v) “söz, fil ve takrir”lerini içine alan hadisler; bibliyoterapi metinleri olarak kullanılabilir. Sevgili Peygamberimizin (s.a.v) vefatından on dört asır gibi uzun bir süre geçmesine rağmen hadisler, Müslümanlara rehberlik ve dini danışmanlık yapmaya devam etmektedir.

Sevgili Peygamberimiz (s.a.v), sözün insan üzerindeki etkileri için şöyle demiştir: *“Hikmetli söz mü’minin yitiğidir. Onu nerde bulursa alsın* (Tirmizi, İlm 19; İbn Mâce, Zühd 17); *“Şüphesiz ki açık ve fasîh sözlerden sihir gibi ruhlar üzerinde etkili olanları vardır”* (Buhari, Kitabu’t-Tıb, Hadis No: 1938; Buhârî, “Tıb”, 51; Müslim, “Cum’a”, 47). *“Şurası muhakkak ki beyanda sihir vardır, şurası da muhakkak ki şiirde de hikmetler vardır”* (Ebu Davud, Edeb 95, Hadis No: 5011).

Kandemir’e (1997:15/27-64) göre, “eski” anlamındaki kadîmin zıddı olan “hadîs” kelimesi “tahdîs” mastarından isim olup “haber” anlamına gelmektedir. Daha sonra hadis kelimesi, Hz. Peygamber ile ilgili haberler anlamında kullanılmıştır. Buna göre, hadis kelimesinin terim anlamı “söz, fiil, yaratılış veya huyla ilgili bir vasıf olarak Hz. Peygamber’e nispet edilen her şeydir” (Yücel, 2011:31). Kendi sözleri hakkında hadis kelimesini ilk defa Resûl-i Ekrem (s.a.v) kullanmıştır. Sahâbe devrinde ve daha sonraki dönemlerde bu kelime, Resûl-i Ekrem’in sözleriyle onun fiillerini ve tasviplerini bildiren haberler anlamında kullanılmıştır. Hadisler, Kur’ân-ı Kerîm’in kendisine indirildiği (en-Nahl 16/44, 64) bir peygamberin sözü olarak üstün bir değer ifade eder. Ayrıca, Kur’an’ı herkesten iyi anlayan ve ayetlerdeki ilâhî maksadın ne olduğunu en iyi bilen Allah Resulünün görüşü olarak da oldukça önemlidir. İtikadi ve ibadet konularının yanında; ahlâkî faziletler, mânevî ve ruhî gelişimi sağlayacak kurallar, düzenli bir aile hayatı için gerekli olan davranış biçimleri, insanlar arasında toplumsal ve ticarî ilişkileri düzenleyen hükümler, yöneticilerle yönetilenler arasındaki iletişim gibi konularda da hadislerde geniş bilgi bulunmaktadır (Kandemir, 1997:15/27-64).

Peygamberimizin hadislerle rehberlik yaptığını göstermek üzere şu hadis örnek olarak verilebilir: *“Allah'a sığınan kimseyi koruyup himaye ediniz. Allah için*

isteyene veriniz. Sizi dâvet edenin dâvetine uyunuz. Size iyilik yapana siz de iyilik yapınız. Şayet verecek bir şey bulamazsanız karşılık vermek istediğinizi göstermek üzere kendisine dua ediniz.” (Ebû Dâvûd, Zekât, 38; Nesâî, Zekât, 72)

Peygamberimizin hadislerinin, zihinlerde güncelliğini koruması açısından hadis literatürü açısından bazı edebi üslup ve anlatım özellikleri taşımaktadır. Bunlar, hadislerde mesellere yer verilmesi, tasvirlerden faydalanılması ve kıssaların anlatılmasıdır. Bibliyoterapi metinlerinde yer verilmesi açısından hadislerdeki “mesel, tasvir ve kıssa” hadis literatürü açısından ele alınacaktır.

2.2.1.Meseller

Hadis literatüründe Hz. Peygamber’in meselleri “emsâlü’l-hadîs” olarak ifade edilmektedir. Hadislerde meseller başlıca iki şekilde kullanılmıştır. Birincisi, anlaşılması zor konuların Kur’ân-ı Kerîm’de olduğu gibi mukayeseye dayanan temsille anlatılmasıdır. Hastalık ve sıkıntılar içindeki mü’mini, rüzgârın estiği tarafa kolayca yatan fakat kırılmayan yeşil ekine; Hak’tan yüz çeviren kötü kimseyi ise şiddetli rüzgârın bir defada söküp attığı Dağ Selvi’sine benzeten hadis örnek olarak verilebilir (Buhârî, “Merdâ”, 1; Müslim, “Şîfâtü’l-münâfîkîn”, 59, 60). İkinci tür meseller, veciz konuşma özelliğine sahip olan Hz. Peygamber’in darb-ı mesel şeklinde yaygınlaşan özlü sözleridir. “İktisat eden muhtaç olmaz” (Müsned, I, 447); “Mümin aynı yılan deliğinden iki defa sokulmaz” (Buhârî, “Edeb”, 83; Müslim, “Zühd”, 63); “Utanmadıktan sonra istediğini yapabilirsin” (Buhârî, “Enbiyâ”, 54) meâlindeki hadisleri bu türe örnek olarak verilebilir (Kandemir, 2004:29/297-299).

Kur'an'a ve hadise özgü meseller, soyut kavramları “tasvir, teşbih ve temsil” yoluyla açıklayan, fikir derinliğine sahip uzun tasvir ifadeleridir. “Meselü, kemeseli, keenne, kemâ” gibi teşbih edatları içerir (Durmuş, 2004:29/294). Aşağıdaki hadiste Sevgili Peygamberimiz (s.a.v) kullanmış olduğu ifadelerle anlatmak istediği şeyin muhatabın zihninde canlandırmasına ve soyut kavramları somutlaştırmasına olanak sağlamıştır:

“Allah’ın benimle göndermiş olduğu hidâyet ve ilim, yeryüzüne yağan bol yağmura benzer. Yağmurun yağdığı yerin bir bölümü verimli bir topraktır: Yağmur suyunu emer, bol çayır ve ot bitirir. Bir kısmı da suyu emmeyip üstünde tutan çorak bir yerdir. Allah burada biriken sudan insanları faydalandırır. Hem kendileri içer, hem de hayvanlarını sular ve ziraatlarını o su sayesinde yaparlar. Yağmurun yağdığı bir yer daha vardır ki, düz ve hiçbir bitki bitmeyen kaypak ve kaygan arazidir. Ne su tutar, ne de ot bitirir. İşte bu, Allah’ın dininde anlayışlı olan ve Allah’ın benimle gönderdiği hidâyet ve ilim kendisine fayda veren, onu hem öğrenen hem öğreten kimse ile buna başını kaldırıp kulak vermeyen, Allah’ın benimle gönderdiği hidâyeti kabul etmeyen kimsenin benzeridir” (Buhârî, İlim 20; Müslim, Fezâil, 15).

Peygamberimiz (s.a.v), pek çok hadisinde günlük hayatımızdaki örneklerle somutlaştırarak bizlere açıklamıştır. Örneğin, iyilik ve kötülük gibi soyut kavramları şöyle ifade etmiştir: *“İyilik, gönlü huzura kavuşturan ve içe sinen şeydir; Kötülük ise, insanlar sana fetva verseler bile, gönlünü huzursuz eden ve içinde bir kuşku bırakan şeydir.”* (DM2561 Darimi, Büyü; 2)

Hadislerde mesellerin kullanımı muhatabın anlatılan soyut bir konuyu somutlaştırarak içselleştirmesine olanak sağladığı ifade edilebilir.

2.2.1.Tasvir

Elmalı'ya (2011:40/135-136) göre, sözlükte “bir şeyi bir yana doğru eğmek, o şeye yönelmek, bir şeyi kesmek” anlamlarındaki “savır” kökünden türeyen “tasvîr”, “bir şeye biçim vermek, resmini yapmak, bir şeyi ince ayrıntılarıyla anlatmak” manasına gelir. Terim olarak tasvir “roman, hikâye ve diğer edebî türlerde olayların geçtiği yerleri, kişileri ve eşyayı öteki nesnelerden ayırıp bütün özellikleriyle ifade etme olarak tanımlanabilir. Çetin (2008:277), tasviri yazıyla ya da başka bir ifade tarzıyla anlatmak, resim yapmak; bir şeyi söz ve yazı ile canlandırmak olarak ifade eder.

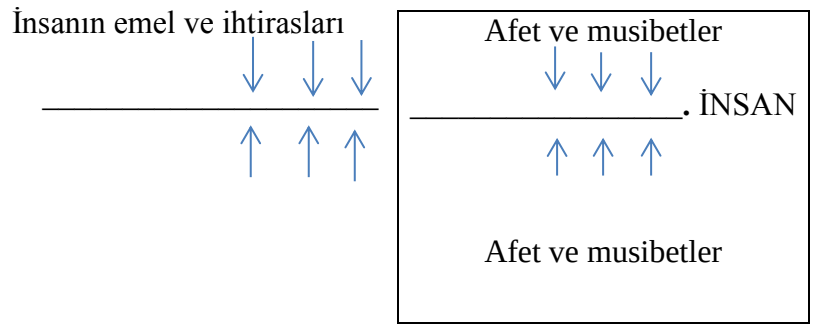
Tasvirin diğer ismi betimlemedir. Sevgili Peygamberimizin (s.a.v) hadislerinde tasvirden yararlanmıştır. Tasvirin kullanıldığı hadis örneklerine aşağıda yer verilmiştir (Çetin, 2008:279-281):

Resûlullah (s.a.v) bir gün pazar yerine uğradı. Etrafında ashâbı da vardı. Resûlullah, küçük kulaklı bir oğlak ölüsüne rastladı. Onun kulağından tutarak: ‘Hanginiz bunu bir dirheme satın almak ister?’ buyurdu. Ashâb: ‘Daha az para ile de olsa biz almayız, onu ne yapalım ki!’ dediler. Sonra Resûl-i Ekrem: ‘Size bedava verilse ister misiniz?’ diye sordu. Onlar: ‘Allah’a yemin ederiz ki, o diri bile olsa, kulaksız olduğu için kusurludur. Ölüsünü ne yapalım?’ diye cevap verdiler. Bunun üzerine Resûlullah: ‘Allah’a yemin ederim ki, Allah’a göre dünya, önünüzdeki şu ölü oğlaktan daha değersizdir’ buyurdu (Müslim, Zühd 2).

Tasvirin yer aldığı diğer bir hadis ise şöyledir:

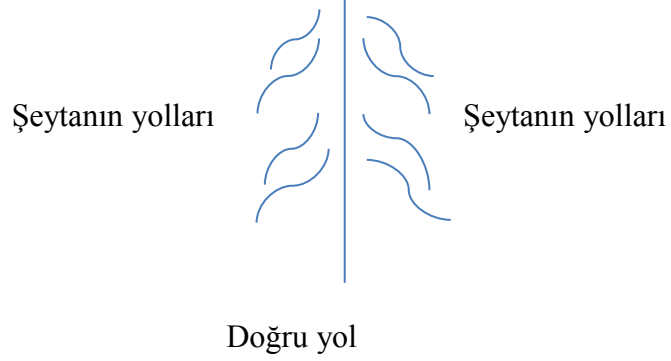
“Bir defasında Resûlullah (s.a.v) yere bir kare çizdi. Sonra bu karenin ortasından dışarıya doğru paralel bir çizgi çekti. Sonra bu çizgi üzerine bir takım dik çizgiler yaptı. Daha sonra Resul-i Ekrem bu çizgiler şöyle açıkladı: ‘Şu insandır. Etrafını kuşatan şu kare de onun ecelidir. Karenin dışına uzanan çizgi, insanın ihtiras ve emelleridir. Şu ufak çizgiler de, insanın başına gelebilecek âfet ve musibetlerdir. Bu musibetlerden birisi dokunmazsa, diğeri isabet eder.’” (Buhari, Rekaik, 4).

Yukarıda anlatılan hadisin anlattığı şekil şöyle resmedilebilir (Tecrid-i Sarih Tercemesi, XII; 180, 359; Uludağ, 1981:240; akt. Çetin, 2008:280):



Başka bir hadis-i şerif ise şöyledir: *“Hz. Peygamber bir gün yere düzgün bir çizgi çizdi. 'Bu doğru olan yoldur' dedi. Daha sonra bu çizginin sağına ve soluna birçok çizgi daha çizdi. 'Bunlar da bir takım yollardır ki her yolun üzerinde o yola çağıran bir şeytan bulunmaktadır' buyurdu. Daha sonra şu âyeti okudu (En'âm, 6/153): Şüphesiz bu, benim dosdoğru yolumdur. Buna uyun. Başka yollara uymayın. Zira o yollar sizi Allah'ın yolundan ayırır. İşte sakınmanız için Allah size bunları emretti”* (Darimi, Mukaddime 23; Ahmed b. Hanbel, Müsned, I/435).

Bu hadis de şöyle resmedilebilir (Çetin, 2008:281):



İyi bir tasvir eşyanın ilk bakışta görülemeyen yanlarını fark etmeye, duyulardan olabildiğince yararlanmaya, kendinden bir şeyler katmaya, anlatımı bir plan içinde yapmaya ve eşyayı iyi gözlemlemeye bağlıdır (Elmalî, 2011:40/135-136). Yukarıda verdiğimiz örneklerde, hadislerde gerek kelimeler ile gerek yazı ile tasvir yapıldığı görülmektedir. Bu da, muhatabın ruh, zihin ve algı dünyasına hitap ederek anlatılan konu ile özdeşim kurmasına vesile olabilmektedir.

2.2.1.Kıssalar

Peygamberimiz (s.a.v) manevi-dini danışmanlıkta kıssalara yer vermiştir. Hadis külliyatı içerisinde zengin bir kıssa mirasının olduğunu söyleyebilir. Canan'a (2004:14/21) göre, Resulullah (s.a.v) hadisleri kıssa yönüyle zengindir. Hadislerde bazı peygamberler ile ilgili Kur'ani ve gayr-i Kur'ani kıssalar anlatıldığı gibi, Kur'an'da hiç yer verilmeyen bazı kişilerin de kıssaları anlatılır. Bunlardan bir kısmı örnek kişilerin, bir kısmı da kötü kişilerin kıssasıdır. Bazen cennet ve cehennem, hayvanların konuşması gibi daha farklı kıssalara yer verilmiştir.

Peygamberimiz (s.a.v), ahlaki değerler taşıması sebebiyle İsrailî kıssalar da anlatmıştır. Canan (2004), Hadis Ansiklopedisi Kütüb-i Sitte adlı eserinin on dördüncü cildinde “Kıssalar” bölümüne yer vermiştir. Burada “Hz. İbrahim ve Hz. İsmail (a.s) kıssaları”, “ashabu’l-uhdu kıssası”, “beşikte konuşanların kıssası”, “mağara ashabının kıssası”, “Kıfl kıssası”, “Ad Kavmini helak eden peygamber kıssası”, “kel, alatenli ve âmânın kıssası”, “bir dinar borç alanın kıssası” gibi kıssalar açıklamaları ile beraber ele alınmıştır. Aynı eserin on dördüncü cildinde, “Fezail” yani faziletler bölümü yer almaktadır. Bu bölümde Peygamberimizin (s.a.v), diğer peygamberlerin ve sahabenin faziletlerine dair ibretlik olaylar ve kıssalara yer verilmiştir (Canan, 2004).

Peygamberimizin (s.a.v) anlattığı kıssalardan biri şöyledir (Çetin, 2008:287):

“Bir adam yolda yürürken çok susadı. Nihayet bir kuyu buldu. Oraya indi. Su içip çıktı. Osırada bir köpeği susuzluktan bitkin bir halde nemli bir toprağı yalarken gördü. ‘Bu köperk de benim gibi çok susamış’ dedi. Kuyuya inip mestini su doldurdu. Bunu ağzında tutarak kuyudan çıktı. Köpeğe suyu içirdi. Bundan dolayı Allah ondan razı oldu ve onu bağışladı. Ashap: ‘Ey Allah’ın Elçis, hayvanlarda bizim için sevap var mıdır? Diye sordular. Peygamberimiz: ‘Her canlı sebebiyle ecir vardır’ buyurdu” (Buhari, Musakat, 9; Müslim, Selam, 41) .

2.Kültürümüzde Okuma ve Okumanın Toplum Hayatına Yansımaları

Türklerin İslamiyet öncesi ve sonrasında kurduğu köklü devletlerle tarih sahnesinde yer almasında okuma kültürünün etkili olduğu düşünülmektedir. Kültürümüzde, batı dünyasında olduğu gibi sistematik bir bibliyoterapi uygulaması

mevcut olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte Türk-İslam kültüründe, insana ve topluma yeni bakış açıları kazandırabilecek “dini-kültürel-edebi metinlerin” yaşam içerisinde farklı türlerde kullanıldığı bilinmektedir. Türk İslam kültüründe edebi eserlere ve türlere bakıldığında geniş bir bilgi hazinesi karşımıza çıkmaktadır. Bu başlık altında ilk önce dil, kültür ve edebiyat kavramları ele alınacaktır. Daha sonra Türk-İslam kültüründeki okuma kültürüne dair uygulamalara yer verilecektir.

3.1. Dil, Kültür ve Edebiyat

Kültür kelimesi, Fransızca “culture” kelimesinden dilimize geçmiştir. Sosyal bilimlerde kültür; bir insan topluluğunun nesilden nesile aktardığı inanç bilgi ve uygulamaları ifade eder (Yeni Türk İslam Ansiklopedisi, 1985:6/2024). Kültürün kuşaktan kuşağa aktarımı, simge sistemleri ve dil aracılığıyla gerçekleşir (Emiroğlu, 2009; Aydın, 2009:522). Bugün yaşayan bir insan, dil sayesinde kendinden önce yaşamış insanların binlerce yıllık tecrübelerinden faydalanabilmektedir. Bu bağlamda dil, kültürün hem bir parçası hem de vasıtasıdır (Yeni Türk İslam Ansiklopedisi, 1985:6/2024).

Fransızca “literatür” kelimesinin Türkçe karşılığı olarak kullanılmaktadır. İnsanda estetik duyguyu heyecana getirecek değerde meydana getirilmiş “şiir, sahne eseri, hikâye, roman, söylev” gibi nazım veya nesir halindeki eserlerin hepsi edebiyatın tanımı içerisine girmektedir. Ayrıca bu sanatı ve eserleri inceleyen bilim de edebiyat olarak tanımlanabilmektedir (Edebiyat ve Söz Sanatı Terimleri Sözlüğü, 1948). Edebiyat ile anlatılmak istenen duygu ya da düşünce, okuyan veya dinleyen üzerinde etki bırakır (Yeni Türk İslam Ansiklopedisi, 1985:2/746). Güzel ve

Torun’a (2010:24) göre edebi eser, insanı etkileyen duygu, düşünce ve hayalleri harekete geçiren her türlü sözlü ve yazılı eserlerdir.

Edebiyatın her türlü sözlü ve yazılı eserleri içine alması önemli bir tespit olduğu görülmektedir. Edebiyatın hem dinleyici hem de okuyucu üzerinde etkili olması çalışmamız açısından önem arz etmektedir. Yukarıdaki bilgiler ışığında dini-kültürel- edebi metinlerin dini-manevi danışmanlıkta, okuma ya da dinleme ile kullanılabileceği ifade edilebilir.

2.2.Türk-İslam Kültüründe Okuma ve Okumanın Toplum Hayatına Yansımaları

İslamiyet öncesi dönemde sözlü geleneğin fert ve toplum hayatında etkili olduğu görülmektedir. Güzel & Torun’a (2010: 31-33) göre, Türklerin İslamiyet’i kabul etmelerinden önceki dönem, sözlü edebiyat karakteri taşımaktadır. Genel olarak sözlü kaynaklar, insanlık tarihinin başlangıcından günümüze kadar devam eden zaman diliminde sözlü kültürel değerleri taşımışlardır. Yazıya geçirilmemiş, halk arasında ilk söyleyeni belli olmayan, anonim özellik taşıyan bu edebi eserlerin canlılığını korumasında sözlü gelenek önem arz eder. Destanların, masalların, şiirlerin, atasözlerinin, ağıtların, bilmecelerin, efsanelerin, ninnilerin ve diğer halk edebiyatı anonim ürünlerinin başlangıçta bir ilk söyleyicisi olmuştur. Bu eserler hafızalarda nesilden nesile, geçmişten bugüne kadar taşınmış, daha sonra da edebiyatımızın sözlü kaynaklarını oluşturmuştur. Kaşgarlı Mahmut’un Araplara ‘Türkçenin üstün bir dil olduğunu göstermek’ için analogi niteliğinde hazırladığı Divan-ı Lügati’t-Türk, sözlü geleneğe dayalı pek çok atasözü, şiir ve destan derlemeleri içermektedir. Bu bağlamda Divan-ı Lügati’t-Türk, sözlü edebiyatımızın

en eski ve en güzel örneklerini derleyen ilk kaynak eserimizdir. Sözlü edebiyat ürünlerinin en eskileri arasında, Uygurlar döneminde yazıya geçirilen dini içerikli ilahi ve dualarda zikredilebilir. Türklerin henüz yazıyı kullanmadıkları veya edebi ürünlerini yazıya geçirmedikleri ilk dönemlerdeki ‘sagu, destan, koşuk, sav’ gibi edebi eserler, sözlü edebiyat içinde değerlendirilmekte idi. Bu ürünler daha çok kapuz eşliğinde söylenen milli vezin ve nazım şekilleriyle ifade edilmiştir (Güzel & Torun, 2010: 33). Türklerin İslâmiyet’i kabulünden önceki döneme ait en eski Türkçe metin Orhun âbideleridir. Orhun abideleri atasözleri ve halk tabirleriyle zenginleştirilmiş, yer yer lirik ve romantik ifadeler taşır (Uzun, 2007:33/10).

Uzun’a (2007:33/10) göre kültürümüzde, elde en çok metin bulunan dönem Türkler’in İslâmiyet’i kabulünden XIX. yüzyıl ortalarına kadar devam eden İslâmî devirdir. Bu dönemin ilk nesir metinleri Orta Asya’da kaleme alınmıştır. Bunların başında Dîvânü lugâti’t-Türk ve Kutadgu Bilig’in sonradan ilâve edildiği anlaşılan mukaddimesi sayılabilir. Rabgûzî’nin, kıssaların ve yer yer tasvirlerin de bulunduğu Kısasü’l-Enbiyâ’sı, Mahmûd b. Ali Kerderî’nin sade bir dille yazılmış olan Nehcü’l-ferâdis’i, XIV. yüzyıla ait, yazarları bilinmeyen Bahtiyarnâme ve Tezkiretü’l-evliyâ gibi eserler izlemektedir. Anadolu’nun fethinden XIV. yüzyıla kadar özellikle nesir alanında kayda değer eserler bulunmamaktadır. Hikâyelerle desteklenmiş dinî ve ahlâkî öğütler içeren Behcetü’l-hadâik fî mev‘izati’l-halâik XIII. yüzyılın tek önemli nesir eseridir. Bir kısmını Arapça ve Farsça’dan çevirilerin oluşturduğu XIV. yüzyıl nesir edebiyatının başlıca eserleri Kul Mesud’un Kelîle ve Dimne’si, Şeyhoğlu Sadreddin Mustafa’nın Merzübannâme’si, Darîr’in sade bir üslûpla yazılmış Sîretü’n-nebî’si, Hamzavî’nin yine sade ve sürükleyici üslûbuyla yüzyıllar boyu halk arasında okunan Hamzanâme’si sayılabilir. XV. yüzyılda Dede Korkut Kitabı,

Battalnâme, Dânişmendnâme gibi halk tarafından okunan eserler arasında yer almaktadır.

Divan-ı Lügat'it-Türk, sözlük olmasının yanı sıra, hazırlanışı ve içindekiler bakımından dönemin dili, edebiyatı, tarihi, coğrafyası, folkloru, sosyolojisi, inancı gibi konularda zengin bilgiler sunmaktadır (Güzel & Torun, 2010: 43). Kutadgu Bilig, “kutluluk bilgisi, saadet bilgisi, devlet olma bilgisi, devlet idaresi bilgisi” anlamına gelir. Kitabın amacı; insanların nasıl iyi bir siyasetle idare edilip, dünyada ve ahirette mutlu olabilmeleri için tutulacak yolları göstermektir. Yusuf Has Hacib, kitabın adı ve manası hakkında bilgi verdikten sonra “bilgi, dil ve iyilik” kavramları hakkında bilgi verir. Asıl hikâye ise dört kavramı temsil eden dört şahsın karşılıklı konuşmaları üzerine kurulmuştur. Buna göre Hükümdar Kün Togdı ‘adalet’, Vezir Ay Togdı ‘baht’, vezirin oğlu Ögdilmiş ‘akıl’, vezirin kardeşi Odgurmuş ‘akıbet’ kavramlarını temsil etmektedir. Şahısların belli kavramları temsil etmesi ile Kutadgu Bilig yarı hikâye, yarı tiyatro tarzında, mesnevi nazım şeklinde yazılmış alegorik manzum bir eserdir olma özelliğini taşımaktadır. Devlet adamları için de bir öğüt kitabı ve siyasetname niteliğindedir. Ayrıca Dini-Tasavvufî Türk Edebiyatı’nın ilk kaynak eserlerinden biridir (Güzel & Torun, 2010: 44).

Bu bilgilerden Kutadgu Bilig’in rehberlik ve danışmanlık yapan bir kitap niteliğinde olduğu görülmektedir. Hikâye ve temsilleri de yöntem olarak kullandığı görülmektedir.

İlk Türk mutasavvıfı Hoca Ahmet Yesevi’nin kalplerin İslam dinine ısındırılmasında, Türk İslam kültürünün oluşmasında ve fetih ruhunun yayılmasında, büyük hizmetleri vardır (Belen, 2010). Yesevi, Türkçe olarak kaleme aldığı Divan-ı Hikmet adlı eserinde deyişlerini, tebliğ ve nasihatlerini “Hikmet” adını verdiği

şiiirlerle dile getirmiştir. Nahl Suresi'nde (Nahl, 16/125) geçen “Rabbinin yoluna hikmetle davet et” ayeti Yesevi hikmetlerinin referansıdır (Mert, 2000). Divan-ı Hikmet, Kutadgu Bilig'den sonra Dini-Tasavvufi Türk Edebiyatı'nın ikinci eseri ve Türk yurtları üzerinde büyük bir etki meydana getirmesi ile önem arz eder. Divan-ı Hikmet'in etkili oluşunda ilahi yardım ile beraber hikmetlerdeki dil ve şiir özellikleri de etkili olmuştur. Vezinli-kafiyeli 'ozan sagu'larına aşına olan Türk obalarının aynı şekilde vezinli kafiyeli ve buna ilave olarak müzikal makamlarla okunan hikmetleri benimsemeleri çok kolay olmuştur (Bice, 2009:26-28). Yüzyıllar boyu, Divan-ı Hikmet'teki şiirler, yesevihan-müritlerce her türlü toplum faaliyetinde okunmuştur. Bugün bile, hikmet temelli bu şifahı kültürün son temsilcileri bütün Türkistan coğrafyasında mevcuttur (Bice, 2009:27). Ahmet Yesevi hikmetlerin okunmasına dair şu ifadelerde bulunur:

Eğer hikmet okusa insanlar,

Olur oğul bana o has talib.

İşitip hikmetimi kulağa alan,

Armağan eyler,ölür vaktinde iman (Bice, 2009:429).

Yesevi dergâhında zikir meclislerinde seslendirilen hikmetleri ezberleyen Yesevi dervişleri, bu hikemli külliyyatı en uzak Türk obalarına kadar ulaştırmıştır. Daha sonra şifahı kaynaklardan yararlanılarak yeniden kaleme alınan ve kağıt üzerinde tesbit edilen hikmetler zaman içerisinde bir araya getirilerek ”Divan-ı Hikmet” adı ile bilinen el yazması eserler ortaya çıkmıştır (Bice, 2009:17).

Hikmetlerde kıssalara da atıf yapılmaktadır:

Akıllı isen doğru yola kadem vur.

Merdanların sohbetlerinden behre al.

Ashab-ı Kehf köpeğini görüp, ibret al

İbret lan has kulları canan olur(Bice, 2009:340).

Ahmet Yesevi'nin 900 yıl sonra bize kadar ulaşan hikmetler, Türk dünyasının manevi hayatında önemli bir yere sahiptir (Bice, 2009:59). Ahmet Yesevi'nin dilinden hikmetlerin özellikleri şöyledir:

Benim hikmetlerim dertliye derman,

Kişi pay götürmese, o yolda kalan

Benim hikmetlerim alemde destan,

Ruhum gelse eyler, sohbet-i bostan.

Benim hikmetlerim hadis hazinesidir.

Kişi pay götürmese, bil habistir (Bice, 2009:427).

Hikâyelerin kullanıldığı ve İslamiyet öncesi Türk yaşamından kesitlerin bulunduğu Dede Korkut Hikâyeleri de okuma kültürümüz açısından önemli bir değere sahiptir. Güzel & Torun'a (2010: 44-45) göre, Dede Korkut kitabının asıl adı "Kitab-ı Dede Korkut Ala Lisan-ı Taife-i Oğuzhan"dır. Anlamı "Oğuzların diliyle Dede Korkut Kitabı"dır. Kitap on iki destan ve bir mukaddimeden oluşmaktadır. Hikâyeler, İslamiyet öncesi dönemden de izler taşımakla beraber Kuzeydoğu Anadolu çevresindeki Müslüman Oğuzların hayatını anlatır. Kitapta Salur Kazan ve Bayındır Han gibi kahramanlar, mekân ve zamanın ortak oluşuyla beraber, her hikâyede Dede Korkut'un ortaya çıkmasıyla on iki hikâyede birbirine bağlanır (Güzel & Torun, 2010: 44-45).

Kültürümüzde okuma kültürünün mahsulü olarak geliştirilen kurumlar arasında kütüphaneler ve kıraathaneler yer almaktadır. Kıraathanelerin diğer ismi kahvehanedir. Aydın'a (2003) göre, Türkçede ve Farsçada 'kahve evi' anlamına

gelmektedir. Kahve etrafında teşekkül eden kahvehane, Ortadoğu'da doğarak buradan dünyaya yayılan toplumsal bir kurumdur. Kahve tüketilen bir yer olarak kurulan kahvehane kısa zamanda bir tüketim mekânından ziyade, sohbet edilen, eğlenilen, dinlenen, gazetelere göz atılan ve halk hikâyeleri anlatılan kültürel bir mekân hâline gelmiştir. Kahvehaneler, ilk kurulduğu zamanlardan itibaren okuma salonu olarak da hizmet vermiştir. Bir çeşit kültürel ortam olan bu mekânlarda insanlara okunan destansı hikâyelerin yanında, müdavimler için değişik kitaplara da yer verilirdi. Böyle kahvehaneler, 'mekteb-i irfan' olarak anılırdı. Ancak, kahvehanelerin kıraathane olarak isimlendirilmesi ve okuma mekânı olarak hizmet vermesi Tanzimat sonrası döneme rastlamaktadır. Bu dönemde Avrupa'daki kulüp ve okuma salonlarında olduğu gibi, bazı kahvehaneler, gazete, dergi gibi süreli yayınların bulunduğu ve çeşitli geleneksel sahne sanatlarının icra edildiği kültür mekânlarına dönüşmüştür. Yazılı kültürün yaygın olmadığı, modernleşme süreci öncesi Osmanlı toplumunda kahvehaneler, sözlü kültürün inşasında ve devamında önemli bir rol edinmiştir. Özellikle âşık ve meddah kahvehanelerinde kültürel birikim aktarma misyonu icra edilmiştir. Üstelik daha çok kıraathane olarak kullanılan kahvehanelerde Muhammediye, Battalnâme ve Hamzanâme gibi dinî muhtevalı destanımsı kitaplar okunması gelenekselleşmiştir.

Kültürümüzdeki okuma uygulamalarında âşık edebiyatının ve saz eşliğinde okunan şiir ve hikâyelerin de büyük bir önemi vardır.

Karahan'a (1991:3/551) göre, kendisinin veya başkalarının şiirlerini saz eşliğinde çalıp okuyan ya da halk hikâyeleri anlatan ve âşık adı verilen saz şairlerinin oluşturduğu edebiyata âşık edebiyatı denir. Âşık edebiyatını, sade bir dil kullanarak şiirlerini çoğunlukla hece vezniyle yazan ve saz çalarak yurdu dolaşan âşıkların

eserleri oluşturmaktadır. Beş yüzyılı aşan bir zamandan diliminde Anadolu, Rumeli ve Azerbaycan’da gelişip olgunlaşan âşık edebiyatı, bazen manzum eserlerden, bazen de nazım-nesir karışımı hikâyelerden meydana gelmiştir.

Günümüzde okuma kültürünün topluma yansımaları olarak özel gün ve gecelerde okutulan Mevlid-i Şerifler, Ramazan ayında okunan mukabeleler, haftanın belirli günlerinde kadınların evlerde toplanarak Kur’an okuması, camilerde haftada bir gün sabah namazı sonrasında gerçekleştirilen hadis sohbetleri zikredilebilir.

Pozitif Psikoterapi’nin kurucusu Peseschkian’a (2008:XIV) göre hikâyelerde, mitoslarda, mesellerde ve kavramlarda, insanın kendisini tanıyıp çatışmalarını çözmesine yardımcı olacak fantezi ve sezgiye daha fazla yer vardır. Hikâyeler, peri masalları, mitoslar, kıssadan hisseler, meseller, sanat eserleri, şiirler ve fıkralar sanat değerleri dışında halk pedagojisi ve terapisinin araçlarıdır. Psikoterapinin gelişmesinden çok daha önce, insanlar bu araçları kullanarak birbirine yardımcı olmuştur (Peseschkian, 2008:10).

Peseschkian’a göre halk hikâyelerinin yaşamdaki sorunlarla mücadelede nasıl kullanıldığına, nasıl psikoterapi olarak kullanıldığına ilişkin pek çok örnek vardır. Bu örneklerden en meşhuru, Bin bir Gece Masallarıdır. Bin bir gece masallarından iki mesaj çıkarılabilir. Bunlardan birincisi, hasta sultan akıllı Şehrazat tarafından her gece birer hikâye anlatılarak başarıyla tedavi edilmiştir. İkincisi, hikâyelerin içeriklerini özümseyen, onlardan sonuç çıkarıp içselleştiren dinleyici ve okuyucular için hikâyelerin tedavi edici özelliği bulunmaktadır (Peseschkian, 2008).

Sakaoğlu’nun (1997:15/347), TDV İslam Ansiklopedisi’nde “Halk Edebiyatı” maddesinde verdiği bilgiler şu şekilde şematize edilmiştir:

Halk Edebiyatı

A) Anlatma Esası Üzerine Kurulanlar

- Masal
- Fıkra
- Efsane (Menkıbe)

B) Halk Hikâyeleri

C) Manzum Olarak Kurulanlar

- Türkü
- Mani
- Ninni
- Ağıt
- Tekerleme
- Çocuk Sevmeleri (Beşik Türküleri)

D) Manzum ve Mensur Şekilleri Olanlar

- Bilmece
- Atasözü
- Deyim
- Alkış (Hayır duası)
- Kargış (İlenç ve Beddua)

E) Seyirlik Oyunlar

1. Köy Seyirlik Oyunları
2. Şehir Seyirlik Oyunları.

- Karagöz.
- Orta Oyunu.
- Kukla
- Meddah

Şekil 10. Halk edebiyatı Eserleri

Bu bağlamda, Türk Halk Edebiyatı eserlerinin masal, fıkra, menkıbe, halk hikayeleri, mani, ninni, ağıt, tekerleme, beşik türküleri, bilmece, atasözü, deyim, hayır duası, beddua, karagöz, ortaoyunu, meddah ve kukla gösterileri olduğu ifade edilebilir. Manevi-dini danışmanlıkta ve bibliyoterapi metnlerinin seçiminde kullanılabilir.

2.Bibliyoterapi Uygulamalarında Kullanılabilecek Diğer Dini-Kültürel Metinler

Dini-manevi danışmanlıktaki bibliyoterapi metinleri hazırlamak üzere kültürümüzde zengin bir birikim vardır. Kur'an-ı Kerim, hadisler yanında Müslüman filozofların, Yunus Emre, Mevlana gibi Anadolu erenlerinin eserleri vardır. Bu eserler yüzyıllardan beri insanların gönül ve zihin dünyasına hitap ederek onları etkilemeye devam etmektedir.

Mevlana, Hacı Bektaş-i Veli, Yunus Emre, Ahi Evran gibi isimler Osmanlı Devleti'nin manevi kurucularıdır. Maneviyat doktoru olarak isimlendirilebilecek bu isimler, İslam tarihi açısından “travma yılları” sayılabilecek 1200-1300 yılları arasında toplumun psikolojik yaralarını onarma faaliyetinde bulunmuştur. Bu manevi büyükler, toplumun yaşadığı krizleri fırsata dönüştürmüştür. Anadolu halkına, travmaların öğretici yanlarını göstermiştir (Tarhan, 2013:38-39).

4.1. Kindi'nin Üzüntü Risalesi

İlk İslam Filozofu olarak bilinen Kindi, “Üzüntüden Kurtulma Yolları” “El-Hîle Li- Def’i’l- Ahzân” isimli risaleyi kaleme almıştır. Bu risalesinde üzüntünün sebeplerini bir takım düşüncelerden kaynaklandığını tespit etmiştir. Bu düşünce kalıplarının değiştirilmesiyle insanın mutluluğu yakalayabileceğini ifade etmiştir. Risalesinde benzetmelere ve hikâyelere yer vererek bunlar üzerinde düşünmeye sevk etmiştir.

Kindi, eserine üzüntünün ne olduğunu tanımlayarak şu şekilde başlar: *“Şüphesiz sebebi bilinmeyen hiç bir acının şifası da yoktur. O halde üzüntüyü tedavi edecek hususları açıkça ortaya koymak ve kullanılmasını kolaylaştırmak için önce üzüntünün ne olduğunu ve sebeplerini açıklamamız gerekir. Üzüntü, sevilenlerin kaybından ve isteklerin gerçekleşmemesinden kaynaklanan psikolojik bir rahatsızlıktır* (Kaya, 2006:287). Daha sonra risalesinde “kişinin, üzüntüye yol açan sebeplerden kurtulup kurtulamayacağını” tartışır ve şöyle devam eder: *“İstediğimiz olmadıysa olanı istemeli, olanla yetinmeli ve böylece üzüntünün devamındansa sevincin devamını sağlamalıyız. Çünkü elde edemediklerine ve var olmayan şeylere üzülen kimsenin bu üzüntüsü asla bitmez; zira o, hayatının her aşamasında bir sevdiğini yitirmek ve bir arzusunu gerçekleştirilememek durumunda kalacaktır. O halde üzüntü ve sevinç iki zıt kutup ruhta birlikte bulunamaz. Kişi üzgünse sevinçli, sevinçli ise üzgün olamaz. Demek oluyor ki elden gidenlere ve sevdiğimiz şeylerin kaybına üzülmemeliyiz. Daima sevinçli olmamız için güzel alışkanlıklar edinerek her hali gönül hoşnutluğuyla karşılamalıyız”*(Kaya, 2006:288).

Alışkanlıkların Ahlâka Etkisi ve Ruh Sağlığının önemi konusunda bilgi veren Kindi'nin üzüntüyü yenmenin çareleri, özetle şöyle ifade edilebilir (Kaya, 2006:291-302):

1. Üzüntüyü yenmenin çarelerinden birisi, üzüntünün ne olduğunu düşünmek ve onu bölümlere ayırmaktır. Üzüntü ya bizim veya bir başkasının yaptığı bir şeyden ortaya çıkar. Eğer üzüntü, bizden kaynaklanıyor ise, bizi üzen o şeyi yapmamalıyız. Eğer bizi üzen başkasının yaptığı ise, onu önlemek ya lehimizedir veya değildir. Eğer lehimize ise onu önleyip üzülmemeliyiz. Lehimize değilse üzücü olay meydana gelmeden önce üzülmemeliyiz.

2. Üzüntüyü yenmenin başka bir çaresi de geçmişte kurtulduğumuz kendi üzüntülerimizi ve başkalarının yaşayıp kurtulduğunu gördüğümüz üzüntüleri hatırlamak, onların ve bizim çektiğimiz üzüntülerin, tesellilerimizin bir karşılaştırmasını yapmaktır.

3. Elde edemediğimiz veya kaybettiğimiz her şeyi başka pek çok kimse de elde edememiş veya kaybetmiştir. Bu kişilerin hepsi de kayıplarını kabullenmiştir ve üzüntüden uzak, neşe içinde yaşamaktadır. Mesela, halk arasında onun gibi evladı ölen veya çocuğu olmayan pek çok kimse vardır. Onlardan çocuğu olmayan biri huzurlu, çocuğu ölüp de kendini teselli eden biri de rahat yaşayabilmektedir. Öyleyse, üzüntü tabii değil arızı bir haldir.

4. Hatırlamalıyız ki, başımıza herhangi bir musibet gelmemesini istemek var olmamayı istemek anlamına gelir. Çünkü musibetler ancak bozuluşa tabi varlıkların bozulmasıyla ortaya çıkar. Bu demektir ki, bozuluş yoksa oluş da yoktur. Musibetlerin olmamasını istersek, tabiattaki oluş ve bozuluş kanununun ortadan

kalkmasını istemek demektir. Bu ise imkânsızı istemektir. İmkânsızı isteyen kişi, amacına ulaşamaz.

5. Yine hatırdan çıkarmamalıyız ki, başkalarının ulaşabildiği her şey bütün insanlar arasında ortaktır. Bizim onlara ulaşmamız başkalarından daha layık olduğumuzu göstermemektedir. O şey, sahip olanın elinde bulunduğu müddetçe onundur. Başkalarının ortak olmadığı, yalnız bize ait olan şeylere gelince onlar bizim psikolojik güç ve değerlerimizdir.

6. Elimizde bulunan her şey, nimeti yaratan Allah'ın bize verdiği emanettir. O, dilediği zaman emanetini geri alarak istediğine verebilir. Allah, bize verdiği emanetlerin en değerlilerini değil, bilakis değersizlerini almaktadır. Öyleyse onun kıymetli emanetleri devam ettiği için mutlu olmalı ve geri aldıklarına üzülmemeliyiz.

7. Şayet yitirdiklerimize ve elde edemediklerimize üzölmek gerekseydi, sürekli üzölmemiz ve hiç üzölmememiz icap ederdi. Bu, bir çelişkidir. Çünkü eğer üzüntü, elde ettiklerimizin kaybından ve elde edemediklerimizden kaynaklanıyor ise, üzüntüye düşmemiz hoş bir şey değilse, bu takdirde bizim dışımızdan gelip bizim olmayan ve istemediğimiz bir şey bizi üzmemelidir. Sokrat, “Üzölmemeyi nasıl başarıyorsunuz?” sorusuna şöyle cevap vermiştir: “Kaybettiğim takdirde üzüntüsünü çekeceğim şeye sahip olmuyorum.”

8. Kötü olan şeylerden değil, sadece kötüden nefret etmeliyiz. Bu, hafızamızda yer edecek olursa duyulardan kaynaklanan üzüntüleri yenmemizde büyük fayda sağlar. Mesela, gerçekte ölüm kötü değildir. Ölüm korkusu kötüdür.

9. Elde edemediğimiz ve yoksun kaldığımız her şeye karşılık bize kalan, duyusal ve akli kazanımlarımızla yetinmektir. Zihnimizi o şeyleri hatırlayıp, saymakla meşgul etmemektir. Çünkü elde kalanları düşünmek musibetler için teselli olmaktadır.

10. Maddi kazançların kaybindan doğacak sıkıntıların da endişelerini taşırız. Elde edilemeyenlerin veya duysal alışkanlıkların kaybının yol açtığı her üzücü olay sonucunda artık o endişe ortadan kalkmış olur.

2.2.Mevlana'nın Eserleri

Mevlana, insan ruhunun derinliklerini keşfederek, evrensel gerçekleri yakalayan fikir ve gönül insanıdır. Söylediği ve kaleme aldığı on binlerce hikmet dolu sözlerinin her biri yedi yüz elli yıldan günümüze kadar önemini ve geçerliliğini sürdürmektedir (Olgunlu, 2010:215). Mevlana, şaheser niteliğindeki eseri Mesnevi başta olmak üzere Divan-ı Kebir, Mektubat, Meclis-i Seb'a ve Fih-i Ma Fih adlı eserlerinin tek ve ana kaynağı Kur'an-ı Kerim'dir Mesnevi'de kendisiyle, Yaraticısıyla ve bütün varlıklarla barışık, mutlu ve huzurlu olmanın gereği üzerinde durmuştur (Olgunlu, 2010:215-217). Mevlana, Mesnevi'nin önsözünde Mesnevi ile ilgili şu bilgilere yer verilmektedir: *"Bu güzel kitap gönüllerin şifası, sevinci artırıcı, hüznleri giderici ve Kur'an-ı Kerim-i açıklayıcıdır"* (Mesnevi, 2012: 40). Tarhan'a göre, Mevlana insana kendini aşmayı öğretmektedir. Hikâyeler ve öğütlerle bilgeliğin vizyonunu vermektedir. İnsanı insan yapan değer duygularını güçlendirmektedir (Tarhan, 2012:26-27). Can'a göre, Mevlana Mesnevi'de bazı tasavvufi hakikatleri hikâyeler ile açıklamıştır. Kelile ve Dimne, tarih, Kur'an kıssaları, halk arasındaki bilinen hikâyeler Mesnevi hikâyelerinin kaynağını oluşturmaktadır. Mevlana, hikayelerini kendine has üslubu ve hayal gücü ile anlatmıştır. Aşk, iman, kahramanlık, fazilet, doğruluk başta olmak üzere hikayelerde her türlü insani duyguya yer verilmiştir (Can, 2013:15). Tarhan'a göre, Mesnevi

aslında insanlardaki içsel onarımı sağlamak amacıyla kullanılmıştır. Mesnevi’de anlatılan hikayelerde “ayna işlevi, model fonksiyonu, metaforik düşüncelerin yer alması” gibi özellikler vardır. Kişi hikâyeyi okuduğunda farkındalık kazanmaktadır. Kendini tanıma noktasında kişiye ayna işlevi yapmaktadır. Hikayeler üzerinden sembolik, kavramsal düşünceler ve sosyal normlarla ilgili bakış açıları ortaya konulmaktadır. Böylece insani gelişime katkı sağlanırken kültürel birikim ve değerlerin gelecek nesillere aktarılması görevi de yerine getirilmektedir. Bu bağlamda Mevlana, halk psikoterapisti gibidir. Onun hikâyelerinin tedavi edici etkisi de bulunmaktadır. Korku, kaygı ve önyargıları giderici, özgüven artıran hikâyelere yer vermektedir. Hikâyelerinde, yanlış düşünceleri düzeltmekte ve alternatif düşünmeyi öğretmektedir. Yani toplumda var olan kıssadan hisseyi bir halk terapisti gibi kullanmaktadır. Öykülerde metaforik düşünmenin kullanılması, modern psikoterapinin yöntemleri arasında yer almaktadır. Kişi bu metaforlar ile anaoloji yapar. Mevlana’nın eserleri incelendiğinde, metaforları anaoloji yaparak kullandığı görülmektedir. Bu sayede tedaviye dönük değişimler gerçekleşmiş olmaktadır. Ayrıca Mevlana’nın hikayelerinin travma çözücü etkisi de vardır. Çünkü bibliyoterapide bir hikâye üzerinde analiz ve çıkarım yapılır. Daha sonra, çıkarımla sorun oluşturan konu derinlemesine incelenir. Kişi, çıkarımlarda bulunarak tartışma sürecinde sorunlarını çözmeyi öğrenir. Böylece travma da çözülmüş olur. Mevlana hikâyelerle öğrenmede sağ beyni aktif hale getirmektedir. Sağ beynin öğrenmesinde sezgisel öğrenme devreye girmektedir. Hikâyelerini çoğu kez “ben” diliyle anlattığı görülmektedir (Tarhan, 2012: 45-48).

Mevlana eserlerinde acı, dert, bela, hastalık gibi insanın hayatında karşılaşılabileceği problemlere karşı olumlu bakış açıları getirir. İnsanın cevabını

aradığı ontolojik sorunlara cevaplar vererek dünya hayatının anlamlandırılmasına katkılar sağlar.

2.2.Yunus Emre'nin Eserleri

Yunus Emre, 13. Yüzyılda, Anadolu'yu ilahi aşk ile aydınlatan Anadolu güneşidir (Olgunlu, 2010:152). Dilaver'e göre (2013:33-35) Yunus Emre kişilik olarak dertlidir, gariptir ve âşıktır. O'nun dertli oluşu, genç yaşlardan itibaren çevresin gözlemleyerek hayatın ağır yükünün nereden geldiğinin bilincine ermesinden kaynaklanır. Yunus, öncelikle dertlerin nedenleri üzerinde durmuştur. Bunların insan üzerindeki etkilerini incelemiş, birçoğunun insanı olgunlaştıran faydalı unsurlar olduğunu idrak etmiştir. Yani, derdi olan insanlar düşünür. Derdi olan insanlar çareler arar. Ararken de hayatın gerçekleri ile tanışır. Yunus dertlilere yardım eder. Dertlerin sonuçlarını gösterir. Dertler ilaç gibi acıdır, ancak hastalığı tedavi eder. Bu sebeple, Yunus'un bir çok şiiri insanlığa reçete olmuştur. O, aynı zamanda Hak'tan ayrı düştüğü için Hak garibidir. Hakk'ın aşığıdır. Bu sebeple gönlü sevgi doludur. Yunus Emre'nin Divan ve Risalet'ün-Nushiye olmak üzere iki eseri vardır. Şiirlerin tamamını divânında toplamıştır. Şiirlerini Türkçe söylemiştir. Bu sebeple Türk kültürüne büyük bir hizmette bulunmuştur. Risalet'ün-Nushiye adlı mesnevi tarzındaki eserinde, insanın yaratılışını, iyi ve kötü huylarının neler olduğunu sembollerle ifade etmiştir.

Tarhan'a göre, (2013:19) Yunus Emre şiirlerinde insanlara duygu ifadelerini tekrar yaşamasını sağlayarak tedavi edici bir etki sunmuştur. Shapiro'nun geliştirdiği bir psikoterapi yöntemi olan EMDR, duyguları yeniden işleyerek hastalığı tedavi eder.

Yunus Emre'nin kitleler üzerindeki etkisi göz önüne alındığında, bundan yaklaşık yedi yüz yıl önce EMDR'ye benzer bir yol izlediği görülmektedir. Psikolojik yaralanmalarda kullanılan EMDR bağışlayıcılık, manevi rehberlik, şefkat hissi ve cennet inancı gibi değerlerin tedavi edici etkisinin bilimsel kanıtlarını sunmaktadır.

Tarhan, Yunus'un şiir ve anlatıları ile kin, öfke, nefret, pişmanlık gibi olumsuz duyguların yerine merhamet, bağışlayıcılık, şefkat insanları sevmek, iyilik yaparak mutlu olma, iç huzuru gibi duyguları yerleştirdiğini ifade eder. Yaşadığı dönemin siyasi ve sosyal durumu göz önüne alındığında Yunus, sadece bir halk şairi ya da derviş değil aynı zamanda bir halk hekimi ve sosyal psikologdur. Yunus Emre Anadolu'da halk hekimi gibi dolaşmış, halkın yaşadığı sorunlara çözümler getirmeye çalışmış ve toplumun psikolojik hafızasını onarmıştır (Tarhan, 2013:37-40). Yunus, ümit duygusunun kaynağını Allah inancında bulur. Bütün olaylar karşısında Allah'a teslim olmuştur. Risaletü'n-Nushiye'de verdiği öğütleri mecazlarla, analogjilerle, metaforlarla süsleyerek soyut gerçeği somut hale getirmiştir. Şiirlerinde genellikle asker, padişah örneklerini kullanmıştır. Mana dilini madde diliyle birleştirerek halka seslenmiştir. (Tarhan, 2013: 50-61).

2.2.Nasrettin Hoca Fıkraları

13. yüzyılda yaşayan Nasrettin Hoca, Anadolu'nun medeniyet mimarlarından. Tarihsel gerçek kimliğe sahip ve Akşehir'de medrese eğitimi almıştır. Yedek kadılık görevinden sonra kadılık yapmıştır. Türkistan Macaristan'a, Güney Sibirya'dan Kuzey Afrika'ya kadar yaygın coğrafyada günümüze kadar etkili olan bir mutasavvıftır. Nasrettin Hoca, tasavvufi öğreti ışığında sosyal konuları

kendine has üslubuyla övgü ve yergi ile anlatma yolunu seçmiştir. Hoca Nasrettin insanı ve toplumu çok iyi tanımaktadır. Toplumu yakından ilgilendiren aile, komşuluk, dostluk, ticari ahlak ve inançlarda gördüğü aksaklıkları düzeltmek üzere nasihatlerin içerisine nükteler yerleştirerek mizahi bir üslupla halkı aydınlatmaya çalışmaktadır (Olgunlu, 2010:265-269).

Bibliyoterapi metinleri olarak Nasrettin Hoca fıkraları Anadolu insanının kendi kültürel değerleri ile yaşadığı olaylara dair farklı bakış açıları geliştirmesini, fıkra ile özdeşim kurmasını ve yeni iç görüler kazanmasını sağlamaktadır.

2.2.Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın Tefviznamesi

Medeniyetimizin durgunluk dönemlerinde bazı düşünür ve şairler zaman ateşine terkedilmiş eserlerden yararlanarak, bazı kıymetli eserler hediye etmişlerdir. Yaşadığı çağın ilim ve düşünce dünyasına damgasını vuran Erzurumlu İbrahim Hakkı, böyle bir ortamda doğmuş ve toplumun dert ve problemlerini kendisine dert edinmiştir. Dirilmek ve canlanmak isteyen toplumuna yeni bir ruh, hamle ve enerji vermeye çalışmıştır (Diclehan,1980:5).

Erzurumlu İbrahim Hakkı, 18. Asırda kaleme aldığı “Tefvizname” adlı şiiri “sabır, tevekkül, teslimiyet, Allah’a güvenme” anlamında huzursuzluklar yaşayan bugünün Anadolu insanına seslenmektedir.

Altıntaş’a (1981: 151) göre, Erzurumlu İbrahim Hakkı’nın Marifetname adlı eserindeki tefviz anlayışı, bütün işlerini Allah’a bırakıp O’na güvenerek teslim olmak demektir. Erzurumlu İbrahim Hakkı Hazretleri bu anlayışını Kur’an-ı Kerim’deki

ayetlerden¹² temellendirmiştir. İbrahim Hakkı Hazretleri Tefvizname adlı şiirinde, başımıza gelen olayların sonunda hayra dönüşeceğini şöyle dile getirir (Marifetname,I/149):

*Hak şerleri hayreyler,
Zannetme ki gayr eyler,
Arif onu seyr eyler,
Mevla görelim neyler,
Neylerse güzel eyler.*

Olayları, aceleci olmadan sükûnet ile karşılanması gerektiğini şu şekilde ifade eder:

*Deme şu, niçin şöyle,
Yerinedir o, öyle.
Bak sonuna sabreyle,
Mevla görelim neyler,
Neylerse güzel eyler (Marifetname,I/149).*

Günümüz insanının gönül dünyasına hitap eden ve içsel problemlerine alternatif bakış açısı sağlayan Tefvizname dini-manevi danışmanlıkta ve bibliyoterapi uygulamalarında kullanılabilir. Tefvizname'nin tamamı şöyledir (Marifetname,I/149-151):

¹² Bakara, 2/137; 216; Al-i İmran, 3/26-27; Kehf, 18/23-24; En'am, 6/17.

Hak şerleri hayr eyler,	Olduysa inâd itme,	Neylerse güzel eyler.
Zan etme ki gayr eyler,	Haktandır O, reddetme,	Deme şu niçin şöyle,
Ârif anı seyreyler,	Mevlâ görelim neyler,	Yerinedir ol öyle,
Mevlâ görelim neyler,	Neylerse güzel eyler.	Bak sonuna sabreyle,
Neylerse güzel eyler.	Hakk'ın olacak işler,	Mevlâ görelim neyler,
Sen Hakk'a tevekkül	Boştur gam u	Neylerse güzel eyler.
kıl,	teşvirler ¹⁷ ,	Hiç kimseye hor
Tefviz et ve rahat bul,	Ol hikmetini işler,	bakma,
Sabreyle ve râzı ol,	Mevlâ görelim neyler,	İncitme gönül yıkma,
Mevlâ görelim neyler,	Neylerse güzel eyler.	Sen nefesine yan çıkma,
Neylerse güzel eyler.	Hep işleri fâiktir,	Mevlâ görelim neyler,
Kalbin ana berk ¹³ eyle,	Birbirine layıktır,	Neylerse güzel eyler.
Tedbirini terk eyle,	Neylerse muvafıktır,	Mü'min işi renk olmaz,
Takdîrini derk ¹⁴ eyle,	Mevlâ görelim neyler,	Akıl huyu cenk olmaz,
Mevlâ görelim neyler,	Neylerse güzel eyler.	Ârif dili tenk ¹⁸ olmaz,
Neylerse güzel eyler.	Dilden gamı dur eyle,	Mevlâ görelim neyler,
Bil Kâdı-i hâcâtı ¹⁵ ,	Rabbinle huzur eyle,	Neylerse güzel eyler.
Kıl âna münacâtı,	Tefviz-i umûr eyle,	Hoş sabır cemilimdir.
Terk eyle murâdâtı ¹⁶ ,	Mevlâ görelim neyler,	Takdir kefilimdir.
Mevlâ görelim neyler,	Neylerse güzel eyler.	Allah ki vekilimdir.
Neylerse güzel eyler.	Sen adli zulüm sanma,	Mevlâ görelim neyler,
Bir işi murâd etme,	Teslim ol oda yanma,	Neylerse güzel eyler.
	Sabret sakın usanma,	Her dilde ânın adı,

¹³ Yaprak

¹⁴ Anla

¹⁵ Allah'ı

¹⁶ Dilekleri

Mevlâ görelim neyler,

¹⁷ Telaş

¹⁸ Dar

Her cânda anın yâdı¹⁹,
Her kuladır imdâdı,
Mevlâ görelim neyler,
Neylerse güzel eyler.
Nâçâr²⁰ kalacak yerde,
Nâgah²¹ açar ol perde,
Dermân eder ol derde,
Mevlâ görelim neyler,
Neylerse güzel eyler.
Her kuluna her anda,
Geh²² kahr u geh
ihşânda,
Her anda o bir şânda,
Mevlâ görelim neyler,
Neylerse güzel eyler.
Geh mu'ti -u²³ geh
mâni',
Geh dârr²⁴ u gehi
nâfi²⁵,

¹⁹ Anılma

²⁰ Çaresiz

²¹ Ansızın

²² Bazen

²³ Verici

²⁴ Sıkan

Geh hâfız u geh râfi',
Mevlâ görelim neyler,
Neylerse güzel eyler.
Geh abdin eder ârif,
Geh eymen²⁶ u geh
hâif,
Her kalbi O'dur sârif²⁷,
Mevlâ görelim neyler,
Neylerse güzel eyler.
Geh kalbini boş eyler,
Geh hulkunu hoş eyler,
Geh aşka duş²⁸ eyler,
Mevlâ görelim neyler,
Neylerse güzel eyler.
Geh sade ve geh
rengin,
Geh tabın eder
sengin²⁹,
Geh hürrem³⁰ u geh
gamgin³¹,

²⁵ Faydalı

²⁶ Kutlu

²⁷ Bilen

²⁸ Bağlar

²⁹ Kalbini taş eder

³⁰ Sevinçli

³¹ Kederli

Mevlâ görelim neyler,
Neylerse güzel eyler.
Az ye az uyu az iç,
Ten mezbelesinden
geç,
Dil gülşenine gel göç,
Mevlâ görelim neyler,
Neylerse güzel eyler.
Bu nâs³² ile yorulma,
Nefsinle dahî kalma,
Kalbinden ırağ olma,
Mevlâ görelim neyler,
Neylerse güzel eyler.
Geçmişle geri kalma,
Müstakbele hem
dalma,
Hâl ile dahi olma,
Mevlâ görelim neyler,
Neylerse güzel eyler.
Hem dem anı zikr eyle,
Zirekliği³³ koy şöyle,
Hayrân-ı Hak ol söyle,
Mevlâ görelim neyler,

³² İnsanlar

³³ Kurnazlığı

Neylerse güzel eyler. Vallahi güzel etmiş,
Gel hayrete dal bir yol, Billahi güzel etmiş,
Kendin unut anı bul, Tallaahi güzel etmiş,
Koy gafleti hâzır ol, Allah görelim netmiş,
Mevlâ görelim neyler, Netmişse güzel etmiş
Neylerse güzel eyler.
Her sözde bir nasihat
var,
Her nesnede ziynet var,
Her işte ganimet var,
Mevlâ görelim neyler,
Neylerse güzel eyler.
Hep remz³⁴ u işaretir,
Hep gâmez³⁵ ve
beşarettir,
Hep ayn-ı inayettir,
Mevlâ görelim neyler,
Neylerse güzel eyler.
Bil elsine-i halkı³⁶,
Eklâm-ı Hak ey Hakkı,
Öğren edeb u hulku,
Mevlâ görelim neyler,
Neylerse güzel eyler.

³⁴ Belirli

³⁵ Görüntü

³⁶ Halk dillerini

2.2.Bostan ve Gülistan

Bostan ve Gülistan adlı eserlerin müellifi Şirazlı Sadi (1213-1292), İran edebiyatının en parlak şairlerindendir (Yalsızuçanlar, 2013a:3). Sadi'nin bütün eserleri hikmeti temel almıştır. Ayrıca eserlerinin edebi yönü de güçlüdür. Bu sebeple, yüzyıllar boyunca İslam coğrafyasının en çok okunan eserleri arasında yerini almıştır (Kırlangıç, 2013:1).

Bilgin'e göre (2013:20-21) Sadi, hikâyelerinde anlattığı ideal insan tipiyle kendi şahsiyetini özdeşleştirmiştir. Riyayı ve riyakârlığı sevmez. Makam ve rütbelerin ihtirasla istenmemesi gerektiğini belirtir. Bu duygulara karşı, tevazu ve kanaatkârlık duygularını aşılamaaya çalışır. Helal yoldan kazanılan servete teşvik eder. Padişahları adalete sevk eder. Zulümden kaçınmalarını tavsiye eder. Vermek istediği her mesajı çok ince bir dille yansıtır. Eserlerinde, Farsçada yaygın olarak kullanılan atasözleri ve özlü ve hikmetli sözlerle geniş ölçüde yer vermiştir.

Şeyh Sadi Şirāzî, Bostan adlı eserinin yazılış gayesini aynı eserinde şöyle açıklar:

“Dünyanın dört bir yanını gezdim. Çok yerler dolaştım. Her harmandan bir demet başak devşirdim. Fakat Şiraz'ın güzel insanları gibi alçakgönüllü olanına rastlamadım. Allah bu topraklara ihsan ve kerem yağmurlarını yağdırsın. Şiraz'ın olgun insanların sevgisi Şam ve Rum illerinden gönlümü çevirdi. Şiraz'a dönmek istedim. Fakat bu güzel bahçelerden dönerken, dostlarıma elim boş dönmek istemedim. 'Mısır'dan dönenler, Mısır şekerini getirirler, bense elim boş dönüyorum' diye düşünüyordum. Aklıma şöyle bir düşünce geldim. 'Ben şekerden daha tatlı bir armağan getireyim dostlarıma.' Bu beni teselli etti. Bu şeker dile tatlı gelen, bilinen şeker değil. Bu, anlam

düşkünlerinin ve sırlara aşina olanların sözleridir (Yalsızuçanlar, 2013a:26-27).

Bostan, mesnevi tarzında yazılmıştır. Tasavvuf anlayışını yansıtan bu eserde sevgi, alçakgönüllülük, açık yüreklilik gibi erdemler övülür. Bunların her şeyden üstün olduğunu gösteren hikâyeler anlatılır (Yalsızuçanlar, 2013a:4).

Bostan isimli eserdeki hikâyelerin konu başlıkları; adalet ve hükümdarlık, ihsan ve cömertlik, aşk, velilerin yolu ve onlara muhabbet, alçak gönüllülük, rıza, kanaat, terbiyenin etkisi, şükür, tövbe ve ahiret işleri, münacattır. Sadi, anlattığı hikayelerde vermek istediği mesajı anlattıktan sonra konu ile ilgili öğütler verir (Bilgin, 2013:29).

Yalsızuçanlar (2013b:11) Gülistan hakkında şöyle demektedir: *“Kutsal metnin mucizevi özelliği Gülistan türünden eserlere üstatlık ediyor.”* Sadi’ye göre, Gülistan’ın da bir yazılış sebebi vardır. Bir akşam dostlarıyla çok güzel bir bahçede zaman geçiren Sadi; arkadaşının gül, sümbül ve reyhandan şehre götürmek üzere bir demet yaptığını görür. Sadi arkadaşına şöyle der: *“Biliyorsun, gülün ömrü az olur. Çok geçmeden ne gül kalır ne de gülistan. Gelip geçici olana gönül bağlamak yanlıştır.”* Arkadaşı “peki, ne yapmak lazımdır?” diye sorunca, Sadi: *“Gülistan adında bir kitap yazmak istiyorum. Okuyanın gözleri sevin sin, içi açılsın. Sonbahar rüzgârı yapraklarını dökemesin, zaman onu hazana dönüştürmesin. Neye yarar bir deste gül. Benim Gülistanım’dan bir yaprak al onun yerine. Gül birkaç gün yaşar. Benim Gülistan’ım hep canlıdır, solmaz.”* Arkadaşı, bu sözler üzerine elindeki gülleri atar. Sadi’den verdiği sözü yerine getirmesini ve eserini yazmasını ister. Sadi de verdiği sözü tutarak, Gülistan’ı kaleme alır (Yalsızuçanlar, 2013b:20-21).

Sadi'nin Bostan'dan bir yıl sonra yazdığı Gülistan, şiirle nesrin ve öğütlerle iç konuşmanın birleştiği bir anlam bahçesidir. Gülistan'da Sadi'nin ahlakçı ve toplumcu tutumunun yansımaları görülmektedir. Eserde zalim sultanlar, bildiği ile amel etmeyen âlimler, yoksulu gözetmeyen zenginler, nefsin kötü isteklerine boyun eğenler eleştirilir. Sadi, insanın kendine ve başkalarına acı vermeden nasıl yaşayabileceği sorusuna cevaplar arar. Yalnızlık ve sessizliğin değerini işler. Kanaatin tükenmez bir hazine olduğunu vurgular. Aşk ve gençlik öykülerinin yanı sıra yaşlılığın afetlerine de eserinde yer verir. Kur'an-ı Kerim ve diğer kutsal metinlere gönderme yapar. Konuyla ilgili peygamber kıssalarından ve hadislerden nakillerde bulunur. Eski Yunan filozoflarından ve beslendiği bilgelere anekdotlara yer verir. Sadi'nin hikâyeleri, şiir ve masal arasında yer alan bir vadide akmaktadır. Bu sebeple hem şiirsel dille kaleme alınmıştır hem de kıssaların sonunda, savunulan düşüncelere ait hikmetli şiirlere yer verilmiştir (Yalsızuçanlar, 2013b:9-11). Gülistan giriş ve sonuç bölümü dışında sekiz bölümden oluşmaktadır. Bölüm adları şu şekildedir: Birinci bölüm, sultanların gelenekleri; ikinci bölüm, derviş ahlakı; üçüncü bölüm, kanaat ve yetinmenin erdemleri; dördüncü bölüm, sükutun faydası; beşinci bölüm, aşk ve gençlik; altıncı bölüm, güçsüzlük ve yaşlılık; yedinci bölüm, eğitim ve öğretim; sekizinci bölüm, sohbetin kuralları (Yalsızuçanlar, 2013b).

2.2.Kelile ve Dimne

Masallar anlatarak kıssadan hisse veren eserlerden biri de Kelile ve Dimne'dir. Karaismailoğlu'na göre (2002:25/210-212) öğüt vermek amacını taşıyan Hint kökenli masal kitabı olan Kelile ve Dimne, yaklaşık olarak III. yüzyılda yazılmıştır.

Sâsânî Kısırâsı Hüsrev I. Enûşîrvân zamanında (531-579) tabip Bürzûye'nin Pançatantra ile birkaç Sanskritçe kaynaktan Pehlevî dilinde tercüme ve telif suretiyle oluşturduğu eseri, İbnü'l-Mukaffa' (ö. 142/759) bazı ilavelerde bulunarak Arapça'ya çevirmiştir. Arapça Kelîle ve Dimne'nin önsözünde yer alan bilgiye göre Enûşîrvân, tabip Bürzûye'yi Pançatantra'yı elde etmesi için Hindistan'a göndermiştir. Bürzûye birçok tehlikeden sonra, sarayın hazinesindeki kitabı diğer bazı eserlerle birlikte gizlice istinsah ederek İran'a getirmiş ve Pehlevî Farsçası'na çevirmiştir. Başka bir rivayete göre tabip Bürzûye, Hindistan'da ölüyü diriltten bir bitkinin yettiği bir dağ bulunduğunu öğrenerek, bu bitkiyi ele geçirmek ister. Enûşîrvân, Hint padişahına ona bitkiyi bulması için yardımcı olmasını talep eden bir mektup yazar. Bürzûye bitkiyi bulmakta çaresiz kalınca yaşlı bir Hintli bilgeye danışır. Bilge şöyle der: *“Bu eskilerin remizli bir sözüdür. Dağlardan maksat bilginlerdir. İlâçtan maksat şifa veren sözdür. Ölüden maksat ise bilginlerin nefesiyle canlanan cahillerdir”* Daha sonra, bu hikmetlerin Hint padişahının hazinesinde bulunan Kelîle ve Dimne isimli kitapta yazılı olduğunu söyler. Bunun üzerine Bürzûye Hint padişahına gider. Padişah da, kitabı yalnız kendi huzurunda okumasına izin verir. Bürzûye masalların mânalarını aklında tutar. Döner dönmez, bunları kaleme alır. Böylece 560'lı Pehlevî diline aktarılır. Daha sonra yaklaşık on yıl sonra, Bûd isimli bir Hristiyan tarafından Süryânîce'ye çevrilir. İbnü'l-Mukaffa' Kelîle ve Dimne'yi, Bürzûye'nin bugün mevcut olmayan Pehlevî dilindeki telif tercümesinden bir mukaddime ve bazı masalların ilâvesiyle Arapça'ya tercüme etmiştir. Birçok mensur ve manzum Farsça tercümesi bulunan eserin ilki XIV. yüzyıla ait olmak üzere birçok Türkçe çevirisi vardır. Kelîle ve Dimne, Beydebâ isimli bir filozofla Debşelim adındaki hükümdar arasında geçen konuşmalar olarak kaleme alınmıştır. Kitaptaki masalların

kahramanları hayvanlardır. Konusu ailevî ve siyasî terbiye ferdî ahlâka yöneliktir. Bölüm başlıkları, olayların kahramanlarıyla verilenler genel olarak şu şekildedir:

Aslan ve öküz (dedikoducu ve arabozucu kişinin sözünden sakınmak); Dimne'nin durumunu araştırma (kötü davranışlıların lâîk oldukları kişilerle karşılaşması ve sonlarının kötü olması); gerdanlıklı güvercin (dostların anlaşmasının yararları ve yardımlaşmalarının faydaları); baykuş ve kargalar (düşmanların durumlarını gözlemek ve onların hilesinden emin olmamak); maymun ve kaplumbağa (gafletin zararı ve istenenin kaybedilmesi); zâhid ve gelincik (acele etmenin afeti ve zararları); fare ve kedi (metin olma, tedbir alma ve düşmanların belâsından hileyle kurtulma); Melik ve Kuş Fenze (kin sahiplerinden kaçınmak ve bunların dalkavukluğuna güvenmemek); aslan ve çakal (hükümdarların en iyi sıfatı ve güçlülerin en güzel özelliği olan affetmenin fazileti); dişi aslan, okçu ve çakal (davranışların aynı muameleyle karşılık bulması); îlâz, belâz ve îrâht (padişahlar için özellikle gerekli hilm, vakar, sükûnet ve kararlılığın fazileti); zâhid ve misafir (kendi durumuna uygun olanları bırakarak başkasını istemenin zararları); gezgin ve kuyumcu (hükümdarların gaddar ve hain kişilerin sözünden kaçınması gerektiği); şehzade ve arkadaşları (zamanın / şartların değişmesine aldırmamak ve işleri kazâ ve kadere bağlamak).

Kelile ve Dimne, Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî'den La Fontaine'e kadar pekçok kişiye ve esere kaynak olmuştur (Karaismailoğlu, 2002).

3. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu başlık altında araştırmanın deseni, çalışma grubu, manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi, veri toplama araçları, deney işlemleri, verilerin toplanması ve analizine dair bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Deseni

Araştırmada deney-kontrol gruplu, ön test-son test ölçümlü deneysel bir desen kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan 2x2'lik split-plot (karışık) desenden birinci faktör işlem gruplarını (bir deney, bir kontrol); ikinci faktör de bağımlı değişkene ilişkin ölçümleri (ön test, son test) göstermektedir.

“Manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi” araştırmanın bağımsız değişkenidir. Deney ve kontrol grubundaki Kur'an Kursu öğrencilerinin Algılanan Stres Ölçeği ile ölçülen algılanan stres, Dini Başa Çıkma Ölçeği ile ölçülen dini başa çıkma ve Allah Tasavvuru Ölçeği ile ölçülen Allah tasavvuru düzeyleri araştırmanın bağımlı değişkenleridir.

Araştırma desenine, Tablo 1.'de yer verilmiştir:

GRUPLAR	ÖNTEST	İŞLEM	SONTEST
Deney Grubu	Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Dini Başa Çıkma Ölçeği (DBÇÖ) Allah Tasavvuru Ölçeği (AT)	Manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi	Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Dini Başa Çıkma Ölçeği (DBÇÖ) Allah Tasavvuru Ölçeği (AT)
Kontrol Grubu	Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Dini Başa Çıkma Ölçeği (DBÇÖ) Allah Tasavvuru Ölçeği (AT)	İşlem Yok	Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Dini Başa Çıkma Ölçeği (DBÇÖ) Allah Tasavvuru Ölçeği (AT)

Tablo 1. Araştırmanın Deseni (2x2'lik Karışık Desen)

3.4. Araştırmanın Çalışma Grubu

Literatürde, bibliyoterapinin uygulama alanlarından birisi de okullardır. Gelişimsel bibliyoterapi (Herbert & Furner, 1997; akt. Cook& Earles-Vollrath& Ganz, 2006:92) ortamı olabileceği düşünülerek hayat boyu öğrenme programları içerisinde yer olan Kur'an kurslarında uygulamanın gerçekleştirilmesine karar verilmiştir. Yine literatürde, bibliyoterapinin sınırlılıklarından biri katılımcıların okuma düzeyleri olarak ifade edilmiştir (Öner, 1987; 2007). Bu sebeple, araştırmanın Başkent Ankara'da ve sosyo-kültürel olarak üst bir düzeyde yer alan Çankaya'da, Çankaya Müftülüğü'ne bağlı Kur'an Kurslarında yapılmasına karar verilmiştir.

Araştırmanın 27.02.2014- 31.05.2014 tarihleri arasında gerçekleştirilebilmesi için proje önerisi Çankaya Müftülüğü'ne gönderilmiş ve araştırmaya uygun iki Kur'an Kursu'nun tespit edilmesi istenmiştir. Uygulama tarihinin belirlenmesinde, Kur'an Kurslarının eğitim öğretim dönemi dikkate alınmıştır. Resmi yazışmalar neticesinde, Çankaya Müftülüğü tarafından "Mustafa Kemal Mahallesi Bereketli

Cami Kur'an Kursu" ve "Cevizlidere Merkez Kur'an Kursu" tespit edilmiştir.³⁷

Yaygın eğitim kurumu olan Kur'an kursuna devam eden öğrencilerin kurstan ayrılma ya da devamsızlık yapmaları gibi sebepleri engellemek amacı ile tek sınıflı olan Bereketli Cami Kur'an Kursu deney grubu seçilmiştir. Dört sınıflı Cevizlidere Merkez Kur'an Kursu'nda kontrol grubu oluşturulmasına karar verilmiştir. Deney grubunda, 24 kişi oturumlara düzenli katılabileceğini belirtmiştir. Bu sebeple, Cevizlidere Merkez Kur'an Kursu'ndan uygulamaya katılmak isteyen gönüllü 24 kişi kontrol grubu olarak belirlenmiştir.

Bu araştırma Ankara Çankaya Müftülüğü Mustafa Kemal Mahallesi Bereketli Cami Kur'an Kursu ve Cevizlidere Merkez Kur'an Kursu'na devam eden 18-63 yaş grubundaki 48 kadın ile gerçekleştirilmiştir. Deney grubuna 12 oturumluk bibliyoterapi oturumları uygulanmış olup kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır.

Deney grubundaki Kur'an kursu öğrencilerinin genelde ev hanımı ve çocuklu olmasından her bir katılımcının en az 9 oturuma katılması sağlanmıştır. Bu bağlamda, sadece dört katılımcı oturumlara düzenli devam etmemiştir. Düzenli devam etmeyen katılımcılara son hafta ek oturum yapılmıştır.

Araştırmada, çalışma grubunun özelliklerini ortaya koymak amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Aşağıdaki başlıkta Kişisel Bilgi Formunun betimsel istatistik sonuçlarına yer verilmiştir.

3.4.1. Çalışma Grubunun Özellikleri

Araştırmaya 24'ü deney ve 24'ü kontrol grubunda olmak üzere toplamda 48 kadın katılmıştır. Kişisel bilgi formunda "katılımcıların cinsiyeti, doğum yeri, kaç

³⁷ İzin belgesi eklerde sunulmuştur.

yıldır Ankara’da yaşadıkları, medeni durumu, meslek ve eğitim durumu, okumayı sevip sevmedikleri, düzenli olarak kitap okuyup okumadığı, evlerinde kütüphane/kitaplık olup olmadığı”nı ortaya koyacak sorular yer almıştır.

3.4.1.1. Çalışma Grubunun Yaşı

Araştırmaya katılan bireylerin yaş aralığı 18-63 arasındadır. Deney grubunun yaşı 31-61 yaş aralığında değişirken kontrol grubunun yaşı 18-63 yaş aralığında değişmektedir.

Tablo 2’de çalışma grubunun yaşı sunulmuştur:

Yaş	Grup		Toplam
	Deney	Kontrol	
18	0	1	1
29	0	1	1
31	2	1	3
33	1	1	2
34	0	2	2
35	0	2	2
36	0	2	2
37	0	1	1
38	1	0	1
40	1	4	5
41	0	1	1
42	0	2	2
44	1	1	2
45	2	1	3
46	1	1	2
47	2	0	2
48	2	0	2
49	0	1	1
51	1	0	1
52	1	0	1
53	2	1	3
54	1	0	1
55	1	0	1
58	2	0	2
59	1	0	1
61	2	0	2
63	0	1	1
Toplam	24	24	48

Tablo 2. Çalışma Grubunun Yaşı

3.4.1.2. Çalışma Grubunun Doğum Yeri

Araştırmada, kontrol grubundan 1 kişi yurtdışı doğumludur. Diğer 47 kişinin doğum yerinin Akdeniz Bölgesi dışındaki altı bölgeye dağıldığı görülmektedir. Ayrıca çalışmamızın çoğunluğunu Ankara doğumlu kişiler oluşturmaktadır. Tablo 3’de Çalışma grubunun doğum yeri verilmiştir:

Doğum Yeri	Grup		Toplam
	Deney	Kontrol	
Afyon	2	0	2
Ankara	5	10	15
Ardahan	1	0	1
Balıkesir	1	0	1
Bolu	1	0	1
Çankırı	0	1	1
Çorum	0	1	1
Elazığ	0	1	1
Erzincan	0	1	1
Erzurum	1	0	1
Eskişehir	1	1	2
Gaziantep	1	1	2
K.Maras	0	1	1
Kayseri	1	0	1
Kırıkkale	1	0	1
Kırşehir	0	1	1
Malatya	1	0	1
Manisa	1	0	1
Nevşehir	1	0	1
Rize	0	1	1
Sivas	3	0	3
Tokat	0	1	1
Trabzon	2	0	2
Yurt dışı	0	1	1
Yozgat	1	2	3
Zonguldak	0	1	1
Toplam	24	24	48

Tablo 3. Çalışma Grubunun Doğum Yeri

3.4.1.3. Çalışma Grubunun Kaç Yıldır Ankara’da İkamet Ettiği

			Ankara’da kaç yıldan beri ikamet ediyorsunuz?						Toplam
			0-3 yıl	3-6 yıl	6-12 yıl	12-18 yıl	18-24 yıl	25 yıl ve üstü	
Grup	Deney	Sayı (N) Yüzde (%)	2 4,2%	1 2,1%	1 2,1%	3 6,3%	1 2,1%	16 33,3%	24 50,0%
	Kontrol	Sayı (N) Yüzde (%)	0 ,0%	2 4,2%	5 10,4%	4 8,3%	3 6,3%	10 20,8%	24 50,0%
Toplam		Sayı (N)	2	3	6	7	4	26	48
		Yüzde (%)	4,2%	6,3%	12,5%	14,6%	8,3%	54,2%	100,0%

Tablo 4. Çalışma Grubunun Kaç Yıldır Ankara’da İkamet Ettiği

Deney ve kontrol grubu katılımcılarımızın çoğunluğunu 25 yıl ve daha fazla Ankara’da ikamet edenler oluşturmaktadır. Toplamda %54,20’si 25 yıl ve üstü, %14,60’ı 12-18 yıl, %12,50’si 6-12 yıl, % 8,30’u 18-24 yıl, %6,30’u 3-6 yıl ve % 4,20’si de 0-3 yıl arasında Ankara’da ikamet etmiştir.

3.4.1.4. Çalışma Grubunun Medeni durumu

			Medeni Durumu			Toplam
			Bekar	Evli	Eşi Vefat Etmiş	
Grup	Deney	Sayı (N)	0	23	1	24
		Yüzde (%)	,0%	47,9%	2,1%	50,0%
	Kontrol	Sayı (N)	1	23	0	24
		Yüzde (%)	2,1%	47,9%	,0%	50,0%
Toplam		Sayı (N)	1	46	1	48
		Yüzde (%)	2,1%	95,8%	2,1%	100,0%

Tablo 5. Çalışma Grubunun Medeni durumu

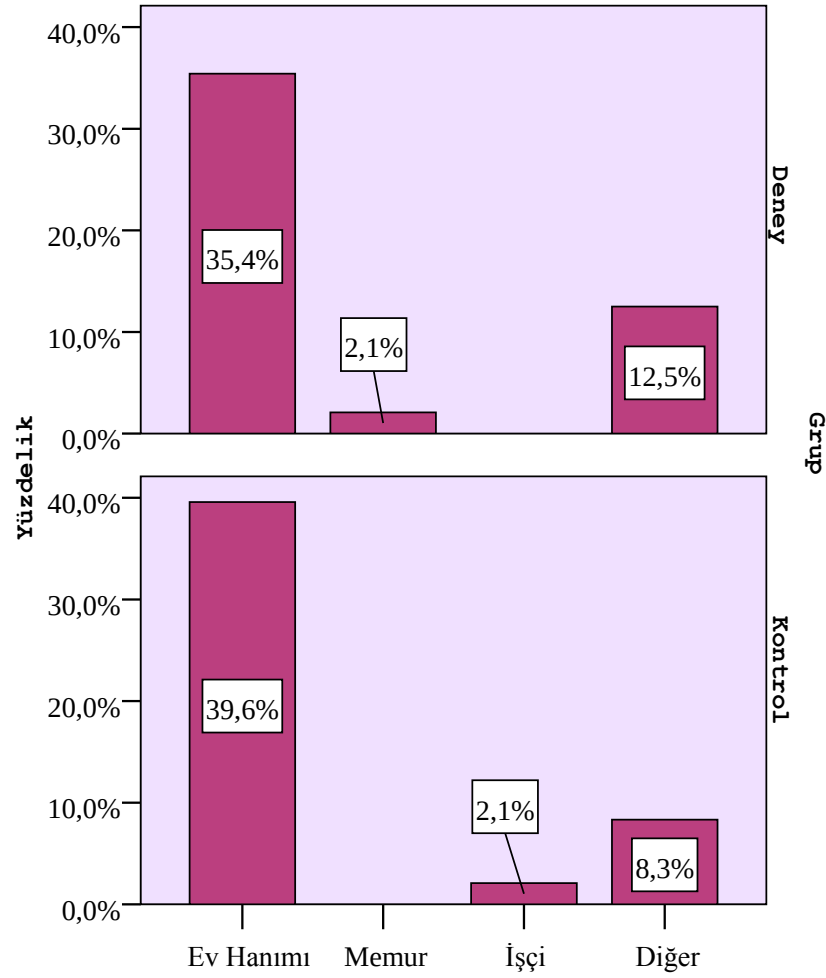
Katılımcıların çoğu evlilerden oluşmaktadır. Buna göre katılımcıların toplamda %95,8'i evli iken %2,1'i de bekâr ve eşi vefat etmiş kişilerden oluşmaktadır.

3.4.1.5. Çalışma Grubunun Meslek ve Eğitim Durumu

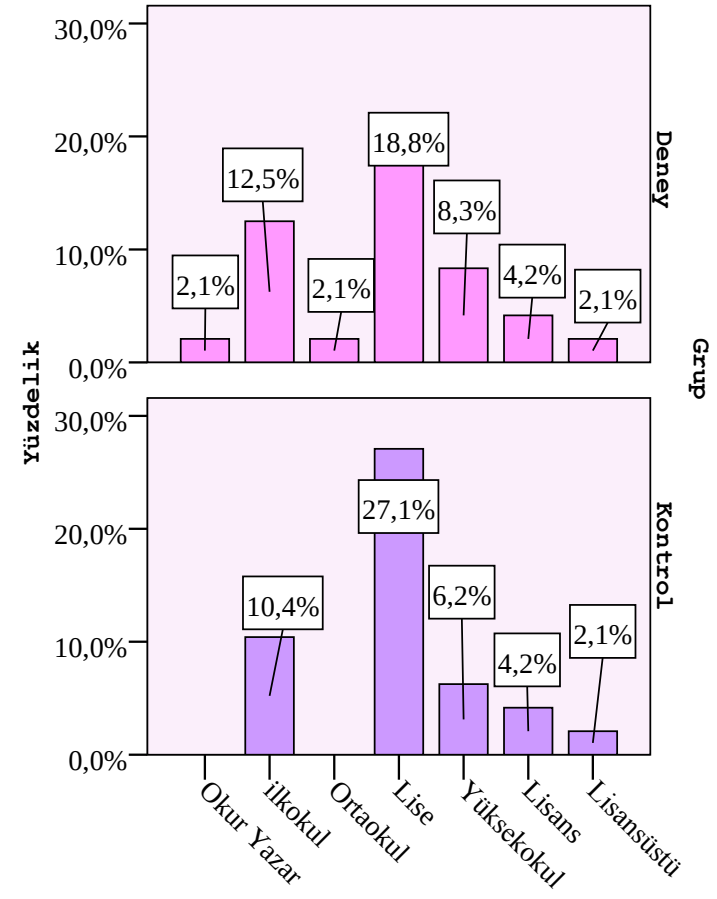
Çalışmamızda katılımcıların çoğunu ev hanımı oluşturmaktadır. Buna göre araştırmamıza katılanların toplamda %75'i ev hanımı iken %20,80'i diğer meslekte olup, % 2,10'u da memur ve işçidir. Eğitim durumları ele alındığında katılımcıların çoğunluğunu % 45,80 ile lise mezunları oluşturmaktadır. Bu veriyi % 22,90 ile ilkokul, % 14,60 ile yüksekokul, % 8,30 ile lisans, % 4,20 lisansüstü ve % 2,10 ile okuryazar ve ortaokul eğitime sahip bireyler takip etmektedir. Bu veriler aşağıdaki tablo ve grafiklerle şemazite edilmiştir.

			Meslek				Eğitim Durumu							Toplam
			Ev Hanımı	Memur	İşçi	Diğer	Okur Yazar	İlkokul	Ortaokul	Lise	Yüksekokul	Lisans	Lisansüstü	
Grup	Deney	Sayı (N)	17	1	0	6	1	6	1	9	4	2	1	24
		Yüzde						12,50		18,80				
		(%)	35,40%	2,10%	0,00%	12,50%	2,10%	%	2,10%	%	8,30%	4,20%	2,10%	50,00%
	Kontrol	Sayı (N)	19	0	1	4	0	5	0	13	3	2	1	24
		Yüzde						10,40		27,10				
		(%)	39,60%	0,00%	2,10%	8,30%	0,00%	%	0,00%	%	6,30%	4,20%	2,10%	50,00%
Toplam		Sayı (N)	36	1	1	10	1	11	1	22	7	4	2	48
		Yüzde						22,90		45,80				100,00
		(%)	75,00%	2,10%	2,10%	20,80%	2,10%	%	2,10%	%	14,60%	8,30%	4,20%	%

Tablo 6. Çalışma Grubunun Meslek ve Eğitim Durumu



Grafik 1. Deney ve Kontrol Grubunun Mesleği



Grafik 2. Deney ve Kontrol Grubunun Eğitim Durumu

3.4.1.6. Çalışma Grubunun Okuma Alışkanlığı

Çalışma grubunun okuma alışkanlıklarını ortaya koymak üzere “Okumayı sever misiniz?/ Düzenli Olarak Kitap Okur Musunuz? Evinizde Kütüphaneniz/Kitaplığınız var mı?” şeklinde sorular sorulmuştur.

			Okumayı sever misiniz?		Düzenli Olarak Kitap Okur Musunuz?		Kütüphaneniz- Kitaplığınız var mı?		Toplam
			Evet	Hayır	Evet	Hayır	Evet	Hayır	
Grup	Deney	Sayı (N)	20	4	15	9	21	3	24
		Yüzde (%)	41,70%	8,30%	31,25%	18,75%	43,80%	6,20%	50,00%
	Kontrol	Sayı (N)	23	1	13	11	17	7	24
		Yüzde (%)	47,90%	2,10%	27,08%	22,92%	35,40%	14,60%	50,00%
Toplam		Sayı (N)	43	5	28	20	38	10	48
		Yüzde (%)	89,60%	10,40%	58,33%	41,67%	79,20%	20,80%	100,00%

Tablo 7. Çalışma Grubunun Okuma Alışkanlığını İçeren Tablo

Araştırmamızda “Okumayı sever misiniz?” sorusuna “Evet” cevabını verenler %89,60 ile çoğunluğu oluşturmaktadır. Tabloda görüleceği gibi kontrol grubu deney grubundan daha fazla okumayı sevmektedir. “Düzenli Kitap Okur Musunuz?” sorusuna da %58,30 ile daha çok “Evet” cevabı verilmiştir. Grup olarak ele alındığında deney grubundakiler daha düzenli olarak kitap okumayı tercih etmektedir. Ayrıca katılımcıların %79,20’sinin de evlerinde kütüphanesi-kitaplığı

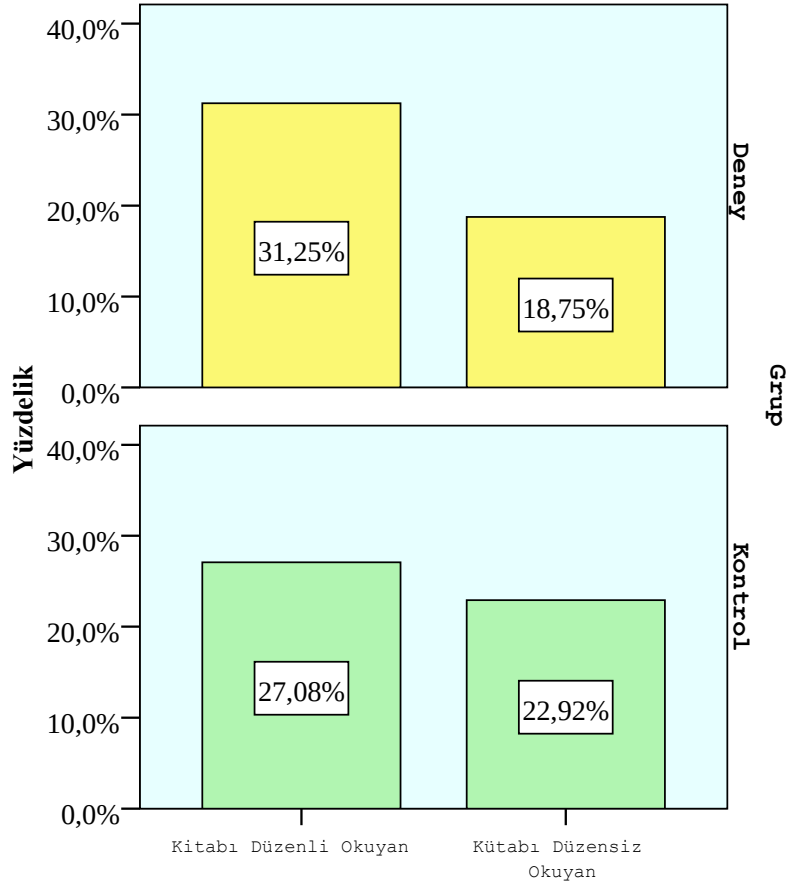
vardır. Buna göre katılımcılar genel olarak kitap okumayı sevmekte düzenli kitap okumakta ve evlerinde kütüphane/kitaplığı bulunmaktadır. Bu veri, çalışma grubunun okuma alışkanlığını yansıtmaları açısından araştırmamız için önemli görülmektedir.

3.4.1.7. Çalışma Grubunun Kitap Okuma Sıklığı

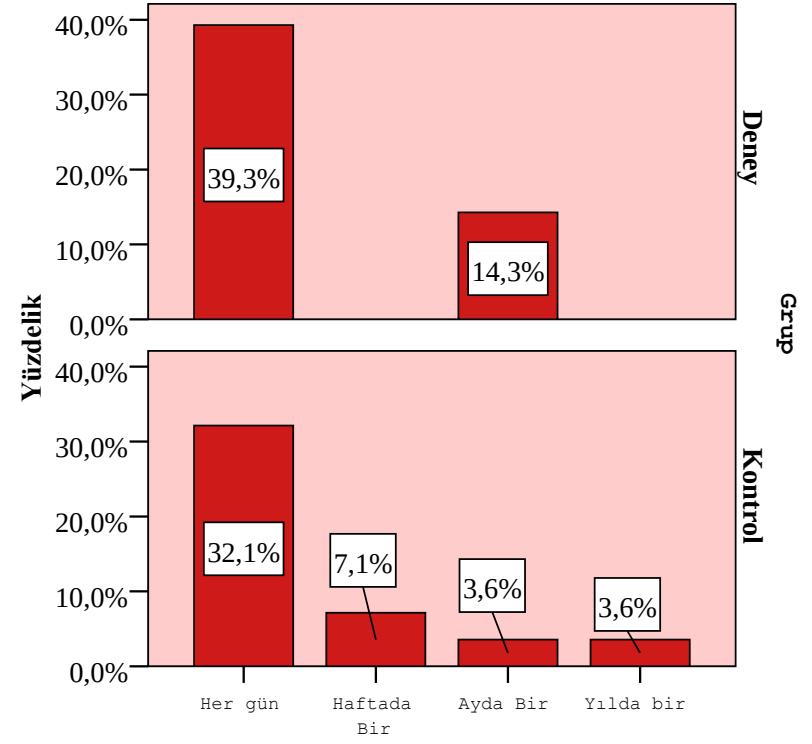
			Kitap Okuma Sıklığı				Toplam
			Her gün	Haftada Bir	Ayda Bir	Yılda bir	
Grup	Deney	Sayı (N) Yüzde (%)	11 39,3%	0 ,0%	4 14,3%	0 ,0%	15 53,6%
	Kontrol	Sayı (N) Yüzde (%)	9 32,1%	2 7,1%	1 3,6%	1 3,6%	13 46,4%
Toplam		Sayı (N)	20	2	5	1	28
		Yüzde (%)	71,4%	7,1%	17,9%	3,6%	100,0%

Tablo 8. Çalışma Grubunun Kitap Okuma Sıklığı

Tablo 8’de yer alan “Düzenli olarak kitap okur musunuz?” sorusuna evet cevabı veren katılımcılara, %58,30’una, kitap okuma sıklığı sorusu sorulmuştur. Buna göre düzenli olarak kitap okuyanların %71,40’ı her gün, %17,90’ı ayda bir, %7,10’u haftada bir ve %3,60’ı da yılda bir kitap okumaktadır. Ayrıca deney grubunun kontrol grubuna göre okuma sıklıklarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Aşağıdaki grafiklerde bu veriler şematize edilmiştir.



Grafik 3. Deney / Kontrol Grubunda Kitabı Düzenli / Düzensiz Olarak Okuyanların Yüzdesi



Grafik 4. Deney/ Kontrol Grubunda Düzenli Olarak Kitap Okuyanların Okuma Sıklığı Yüzdesi

3.5. Manevi Metinlerle Yapılandırılmış Bibliyoterapi Programı

Manevi danışmanlıkta, manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapinin Kur'an Kursu öğrencilerinin algılanan stres, dini başa çıkma ve Allah tasavvuru üzerindeki etkisinin araştırıldığı bu çalışmada 12 oturumlu tema odaklı grup toplantıları tasarlanmıştır.

Literatürde, bibliyoterapinin rehber eşliğinde, terapötik amaçlara ulaşmak için kullanıldığı etkileşimli (interaktif) bir süreç olarak uygulandığı zaman çok daha etkili olacağına yer verilmiştir (Herbert & Furner, 1997; akt. Cook& Earles-Vollrath& Ganz, 2006:92). Gladding&Gladding'e (1991) göre, bibliyoterapide yazılı materyaller bireysel ya da grup danışmanlığında "bibliocounseling" "bibliyodanışma" şeklinde kullanılabilir. Bibliyodanışmanlık sürecinde okuma materyallerinin etkisini artırmak üzere farklı edebi eserlerle birlikte ses ve video kasetleri, film kareleri, kayıtları ve diğer medya aygıtları da kullanılabilir. Bibliyodanışmanlıkta, oturuma başlamak için ideal yol, bireysel ya da grup oturumundan önce yazılı metinden bir parça okunmasıdır. Daha sonra oturuma katılanlara, okuduklarının üzerinde bıraktığı etkileri konuşmaları için sorular sorulur. Oturuma başlamak için diğer bir yol da, danışmanın her katılımcıdan paylaşılan edebi parçanın sözel ya da yazılı olarak kişisel etkisini paylaşmasını istemek ve çalışmanın anlamı hakkında konuşmaktır. Bu teknik grup oturumunda yapılırsa, katılımcıların birbirlerinin deneyimlerinden iç görü ve bilgi elde ederler.

Cornett & Cornett'e göre, (1980) bibliyoterapinin bireysel ya da grup şeklinde uygulanmasında, uygulayıcının kullanacağı yöntemler şöyledir:

- Bireyi ya da bireyleri giriş aktiviteleri ile motive etme,
- Materyali okuması için zaman verme,
- Okunanların içselleştirilmesi için zaman tanıma,
- Birey ya da bireylere tartışma için süre tanıyarak soru cevap yöntemini kullanarak katılımcıların bibliyoterapi oturumunda öğrendikleri bilgilerin uygulamalarını, analiz ve sentez yapmalarını sağlamak. Bu bilgilerin değerlendirilerek geri çağırılmasına yardımcı olmak.
- Birey, bireyler ya da uygulayıcının değerlendirmelerini içerir.

Yukarıdaki bilgilere dayanarak her oturum öncesinde yazılı materyaller deney grubundaki katılımcılara dağıtılmıştır. Her oturumdan önce yazılı materyalleri okuyup gelmeleri istenmiştir. Oturuma başlarken uygulayıcı tarafından materyal yüksek sesle okunmuştur. Seçilen tema ile ilgili yazılı materyalin yanında sesli ve görüntülü yayınlardan oluşan bir program hazırlanmıştır. Katılımcılarla soru cevap tekniği kullanılarak tema ile ilgili düşünceleri, tecrübelerini aktararak grupta paylaşması sağlanmıştır. Her oturumun sonunda katılımcılara “bu oturumdan ne öğrendim?” sorusunu yazılı olarak cevaplamaları istenmiştir. 12. Oturumda ise katılımcılar, “bibliyoterapi oturumlarının kendilerinde ne gibi etkileri” olduğunu yazılı olarak ifade etmiştir.

Tema odaklı grup toplantıları Özdoğan’ın (2010) yaptığı çalışmaya göre temellendirilmiştir. Buna göre oturumlar şu şekilde planlanmıştır:

Oturum Numarası:
Oturumun Teması:
Oturumun Amacı:
Uygulama:
İzlenimler:
Yaşamsal Ayrıntılar:

Şekil 11. Bibliyoterapi Oturum Planı

12. Oturumun sonunda katılımcıların “bibliyoterapi oturumları sizi nasıl etkiledi?” sorusuna verdikleri yazılı cevaplara “Danışmanlık Seanslarındaki Yaşamsal Ayrıntılar (Özdoğan; 2010)” başlığı altında yer verilmiştir.

Bibliyoterapi oturumları, haftada bir olmak üzere 12 hafta boyunca devam etmiştir. Oturumlarda uygulanan yazılı materyaller “Kur’an-ı Kerim, hadisler, Mevlana ve Yunus Emre’nin eserleri, Erzurumlu İbrahim Hakkı Tefviznamesi, Nasrettin Hoca Fıkraları”ndan derlenmiştir.

Araştırma yapılmadan önce temaları belirlemek üzere Kırıkkale’de farklı kadın grupları ile pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Pilot çalışmalar esnasında temalar ve temalara uygun “ayet, hadis, kıssa, hikaye ve fıkralar” tespit edilmiştir. Bu süreçte dini-manevi metinlerin kaynakları olan “Kur’an-ı Kerim, hadisler, Mevlana ve Yunus Emre’nin eserleri, Erzurumlu İbrahim Hakkı Tefviznamesi, Nasrettin Hoca

Fıkraları” taranmıştır. Oturumlardaki görsel malzemeler internet ortamından sağlanmıştır.

Oturumların süresi Kur’an Kursu’nun haftalık ders planı çerçevesinde planlanmıştır. Buna göre her bir oturum, 45 dakikalık iki ders süresi olan 90 dakika olarak belirlenmiştir. 27.02.2014- 31.05.2014 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Birinci ve on ikinci oturumda Algılanan Stres, Dini Başa Çıkma ve Allah Tasavvuru ölçekleri ön test-son test şeklinde katılımcılara uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır.

Manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapinin Kur’an Kursu öğrencilerinin algılanan stres, dini başa çıkma ve Allah tasavvuru düzeyleri üzerindeki etkilerine yönelik hazırlanan oturumlardaki temalar şöyledir:

1. Oturum: Tanışma, Grup ortamının oluşturulması
2. Oturum: Hayatın Anlamı, Varoluş
3. Oturum: Sabır ve Teslimiyet
4. Oturum: Kendini Bilme
5. Oturum: Allah Tasavvuru
6. Oturum: Niyet
7. Oturum: Tövbe
8. Oturum: Bela ve İmtihan
9. Oturum: Hayır ve Şer
10. Oturum: Hz. Yunus Kıssası ve Öfke Yönetimi
11. Oturum: Kulluk Bilinci ve Toplumsal Bilinç
12. Oturum: Kapanış ve Değerlendirme

Tema odaklı grup toplantılarının uygulama boyutu ve oturumlarda kullanılan materyaller Ek-1’de sunulmuştur.

3.6. Araştırmanın Veri Toplama Araçları

3.6.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada 10 sorudan oluşan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Formun ilk 6 sorusu “katılımcıların cinsiyeti, doğum yeri, kaç yıldır Ankara’da yaşadıkları, medeni durumu, meslek ve eğitim durumu” ile ilgilidir. Son dört soru ise katılımcıların okuma alışkanlığını ortaya koymak üzere hazırlanmıştır.

3.6.2. Algılanan Stres Ölçeği

Cohen, Kamarcık ve Mermesteyn (1983) tarafından geliştirilen Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)’nin Türkçe uyarlaması, güvenilirlik ve geçerlilik analizi Mehmet Eskin, Hacer Harlak, Fatma Demirkıran, Çiğdem Dereboy (2013) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek kişilerin psikolojik açıdan hayatındaki birtakım durumları ne derece stresli algıladığını ölçmek için hazırlanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık güvenilirliği Cronbach alfa katsayısı 0,84 olarak hesaplanmıştır. Bu da ASÖ’nin yeterli düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. ASÖ’de katılımcılar 14 maddeden oluşan ve “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok Sık (4)” arasında değişen 5’li Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmiştir. ASÖ’nin puanları, ters puanlanan maddeler (4,5,6,7,9,10,13) göz önüne alınarak toplamda 0 ile 56 arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin stres seviyesinin yüksek olduğunu göstermektedir (Eskin ve ark., 2013).

3.6.3. Dini Başı Çıkma Ölçeği

Bu ölçek, katılımcıların karşılaştıkları problemlerde dini başı çıkma etkinliklerini ve onlara başvurma sıklıklarını ölçmektedir. Ayten (2012), DBÇÖ'ni hazırlarken temel olarak Pargament, Koenig ve Perez'in geliştirdiği ölçeklerden faydalanmıştır. Ölçek, öncelikle dini başı çıkma etkinliklerini içeren 60 soruluk bir havuzdan oluşturulmuştur. Daha sonra uzmanlarla yapılan görüşmeler ve hazırlanan ölçeğin geçerliliği-güvenirliliği için yapılan faktör analizleri sonucunda dokuz alt boyutlu (33 ifade) bir dini başı çıkma ölçeği ortaya çıkmıştır. DBÇÖ'de katılımcılar 33 maddeden oluşan ve "Hiçbir zaman " ile "Her zaman" arasında değişen 5'li Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmiştir. Ölçek faktör analizleri sonucunda ortaya çıkan alt boyutlarına aşağıda yer verilmiştir.

1. Allah'a yönelme boyutu (8 ifade)
2. Hayra yorma boyutu (5 ifade)
3. Kişiler arası dini hoşnutsuzluk boyutu (3 ifade)
4. Dini yalvarma boyutu (3 ifade)
5. Dini yakınlaşma boyutu (4 ifade)
6. Dini dönüşüm boyutu (3 ifade)
7. Manevi hoşnutsuzluk boyutu (3 ifade)
8. Şerre yorma boyutu (2 ifade)
9. Dini istikamet arayışı boyutu (2 ifade)

Böylece alt boyutlar, belli ağırlıklarda (ifade sayılarından) değerlendirilmiş olup ifadelerin aritmetik ortalamaları alınarak puanlandırılmıştır. Ölçeğin toplam iç tutarlık güvenirliliği Cronbach alfa katsayısı 0,807; birinci alt boyutun katsayısı 0,867; ikinci alt boyutun katsayısı 0,840; üçüncü alt boyutun katsayısı 0,731; dördüncü alt boyutun 0,676; beşinci alt boyutun katsayısı 0,613; altıncı alt boyutun katsayısı 0,508; yedinci alt boyutun katsayısı 0,580; sekizinci alt boyutun katsayısı 0,521; dokuzuncu alt boyutun katsayısı 0,500 olarak hesaplanmıştır. Bu da DBÇÖ'nin toplamda ve alt boyutların yeterli düzeyde güvenirliliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca dokuz alt boyutu kendi arasında olumlu ve olumsuz olmak üzere yeniden bir üst faktörde gruplandırılmıştır. Buna göre Allah'a yönelme, dini yaklaşma, hayra yorma, dini yalvarma, dini dönüşüm, dini istikamet arayışı alt boyutlarını olumlu dini başa çıkma üst faktör olarak tanımlanmıştır. Olumlu dini başa çıkma üst faktörü puanı kendisini oluşturan altı alt boyutun ortalamasından elde edilmiştir. Bu bağlamda olumlu dini başa çıkma puanları arttıkça olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullanma ve onlara başvurma sıklıklarının da arttığı söylenebilir. Manevi hoşnutsuzluk, kişiler arası dini hoşnutsuzluk ve şerre yorma olumsuz dini başa çıkma üst faktörü olarak tanımlanmıştır. Olumsuz dini başa çıkma üst faktörü puanı kendisini oluşturan üç alt boyutun ortalamasından elde edilmiştir. Bundan dolayı, olumsuz dini başa çıkma puanları azaldıkça olumsuz dini başa çıkma etkinliklerini kullanma ve onlara başvurma sıklıkları da azalmaktadır (Ayten, 2012).

3.6.4. Allah Tasavvuru Ölçeği

Allah algısı yönelimini ölçmeyi hedeflemek amacıyla, Güler (2007a) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, sevgi yönelimli Allah algısı ve korku yönelimli Allah algısı olmak üzere iki tip Allah algısı yönelimini ölçmektedir. Sevgi yönelimli ya da olumlu bir Allah algısı, Allah'ın çok "sevecen, şefkatli, affedici, bağışlayan" gibi özelliklerin olduğunu ifade etmektedir. Bu düşüncelere sahip olan kişiler de Allah'a karşı olumlu ve sevgi yönelimli bir tutum sergilemektedir. Korku yönelimli ya da olumsuz bir Allah algısı, Allah'ın "cezalandıran, korkutan ve affetmeyen" gibi özelliklerin olduğunu ifade eder. Bu düşüncelerin baskın olduğu kişiler de Allah'a karşı "olumsuz ve korku yönelimli" bir tutum sergiler. Ölçek, öncelikle Allah algısı soru formu içerecek şekilde 32 soruluk bir havuzdan oluşturulmuştur. Daha sonra uzmanlarla yapılan görüşmeler ve hazırlanan ölçeğin geçerliliği - güvenirliliği için yapılan faktör ve korelasyon analizleri sonucunda ölçekten 10 madde çıkartılarak 22 maddeye indirilmiştir. Anketteki soruların yarısı, "olumlu Allah algısı" diğer yarısı da "olumsuz Allah algısını" içerecek maddelerden hazırlanmıştır. Katılımcılar "Hiç Yansıtmıyor (1) " ile "Tamamen Yansıtıyor (5)" arasında değişen 5'li Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirilmiştir. Ölçeğin toplam iç tutarlık güvenirliliği Cronbach alfa katsayısı 0,83 olarak hesaplanmıştır. Bu da Allah tasavvur ölçeğinin yeterli düzeyde güvenirliliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin sevgi veya olumlu ifadeleri (1,4,5,6,9,11,12,13,17,19,20, 22) düz, korku ve olumsuz ifadeleri de ters yönde olacak şekilde puanlandırılmıştır. Sevgi yönelimli veya olumlu Allah algısı puanlarındaki yükselme sevgi yönelimli veya olumlu bir Allah algısının olduğunu

göstermektedir. Ölçek bütün olarak puanlandığında toplam puanlarındaki yükselme, olumlu Allah tasavvurunun olduğunu göstermektedir. Korku yönelimli veya olumsuz Allah algısı puanlarındaki düşme, korku yönelimli veya olumsuz bir Allah algısının olduğunu göstermektedir. Bu sebeple ölçekte “olumlu, olumsuz ve toplam” olmak üzere Allah tasavvurunun 3 değişkenine bakılmıştır.

3.7. Verilerin Analizi

Araştırmada deney-kontrol gruplu, ön test-son test ölçümlü deneysel bir desen kullanılmıştır. Öncelikle, deney ve kontrol grubuna bibliyoterapi uygulanmadan ASÖ, DBÇÖ ve ATÖ ön test uygulanmıştır. Daha sonra deney grubuna, bibliyoterapi uygulandıktan sonra son test uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmadan son test uygulanmıştır. Katılımcıların verdikleri cevaplara göre ölçeklerin puanları elde edilmiştir.

Burada, deney ve kontrol grubunun ön testte, son testte ve toplamda (N=48) elde edilen puanlarının sonucunda ölçekler için hangi analizin uygulanacağı incelenmiştir. İstatistiksel işlemleri yapmak üzere SPSS 15 kullanılmıştır. Analizler % 95 anlamlılık düzeyinde ($p<0,05$) incelenmiştir.

ASÖ için deney ve kontrol grubunun ön test, son test ve toplamda elde edilen puanlarına Kolmogorov-Smirnov Test'i uygulanarak normallik testi incelenmiştir. Tablo 9'da görüleceği gibi analiz sonucunda ($p > 0,05$)³⁸ ASÖ'nin normal dağıldığı görülmüştür. Bu bağlamda ASÖ analizinde normallik testleri uygulanmıştır.

		Toplam Ön test ASÖ puanı	Toplam Son test ASÖ puanı	Deney Grubu ASÖ puanı	Kontrol Grubu ASÖ puanı
N		48	48	48	48
Normal Parametreler (a,b)	Ortalama	27,1458	96,1042	21,6667	20,7917
	Std. Sapma	7,95196	8,62021	9,85282	8,89408
Kolmogorov-Smirnov Z		0,712	0,687	0,629	0,639
P değeri		0,692	0,733	0,824	0,809

p < 0,05

Tablo 9. Kolmogorov-Smirnov Testi

a. Normallik testidir

b. Verilerden hesaplanmıştır.

³⁸ Kolmogorov-Smirnov Test analizinde örneklemin normal dağılması için p değerinin 0,05'ten büyük olması gerekmektedir.

DBÇÖ’i için deney ve kontrol grubunun ön test, son test ve toplamda elde edilen olumlu ve olumsuz dini başa çıkma puanlarına Kolmogorov-Smirnov Test’i uygulanarak normallik testi incelenmiştir. Tablo 10’da görüleceği gibi analiz sonucunda ($p > 0,05$) DBÇÖ’nin olumlu ve olumsuz dini başa çıkma üst faktörlerinin normal dağıldığı görülmüştür. Bu bağlamda DBÇÖ’nin olumlu ve olumsuz dini başa çıkma üst faktörlerinin analizinde normallik testleri uygulanmıştır.

		Toplam Ön test DBÇÖ		Toplam Son test DBÇÖ		Deney Grubu DBÇÖ		Kontrol Grubu DBÇÖ	
		Olumlu DBÇÖ Puanı	Olumsuz DBÇÖ Puanı	Olumlu DBÇÖ Puanı	Olumsuz DBÇÖ Puanı	Olumlu DBÇÖ Puanı	Olumsuz DBÇÖ Puanı	Olumlu DBÇÖ Puanı	Olumsuz DBÇÖ Puanı
N		48	48	48	48	48	48	48	48
Normal Parametreler (a,b)	Ortalama	4,0112	1,9247	1,6200	4,2435	4,2174	1,7069	4,0372	1,8378
	Std. Sapma	0,37561	0,47655	0,52821	0,40288	0,43479	0,53198	0,35399	0,51161
Kolmogorov-Smirnov Z		0,517	0,560	0,956	0,675	0,880	0,825	0,647	0,581
P değeri		0,952	0,912	0,320	0,752	0,421	0,504	0,796	0,888

$p > 0,05$

Tablo 10. Kolmogorov-Smirnov Testi

a. Normallik testidir.

b. Verilerden hesaplanmıştır.

Allah tasavvur ölçeğinde deney ve kontrol grubunun ön test, son test ve toplamda elde edilen olumlu, olumsuz ve toplam Allah tasavvur ölçeği puanlarına Kolmogorov-Smirnov Test'i uygulanarak normallik testi incelenmiştir. Tablo 11'deki analiz sonucuna göre deney grubunun olumlu Allah tasavvur ölçeği p değeri 0,020 çıkmıştır. Bu sebeple ($p < 0,05$) deney grubu olumlu Allah tasavvuru normal dağılmamıştır. Tablo 11'deki analiz sonuçlarına göre diğer ATÖ puanlarının normal dağıldığı görülmüştür. Bu bağlamda, ATÖ'nün analizinde deney grubuna olumlu ATÖ puanı haricindeki puanları için normallik testleri uygulanmıştır. Deney grubunun olumlu ATÖ puanı normal dağılmadığından parametre dışı istatistikler uygulanmıştır.

		Toplam Ön test ATÖ			Toplam Son test ATÖ			Deney Grubu ATÖ			Kontrol Grubu ATÖ		
		Olumlu ATÖ Puanı	Olumsuz ATÖ Puanı	Toplam ATÖ Puanı	Olumlu ATÖ puanı	Olumsuz ATÖ Puanı	Toplam ATÖ Puanı	Olumlu ATÖ Puanı	Olumsuz ATÖ Puanı	Toplam ATÖ Puanı	Olumlu ATÖ puanı	Olumsuz ATÖ Puanı	Toplam ATÖ Puanı
N		48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Normal Parametreler (a,b)	Ortalama	55,7708	19,6250	95,2083	56,1042	16,1667	99,1667	55,5208	18,3542	96,1042	56,3542	17,4375	98,2708
	Std. Sapma	3,63926	5,31807	8,40202	4,03832	4,23427	7,47288	3,66693	5,95547	8,62021	3,97594	4,05235	7,59826
Kolmogorov-Smirnov Z		1,184	0,901	0,700	1,274	0,896	1,093	1,515	0,776	0,623	1,244	0,701	0,842
P değeri		0,121	0,391	0,712	0,078	0,398	0,183	0,020	0,583	0,833	0,090	0,709	0,477

p < 0,05

Tablo 11. Kolmogorov-Smirnov Testi

a. Normallik testidir.

b. Verilerden hesaplanmıştır.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırma hipotezleri ile ilgili bulgular ve yorumlara yer verilecektir. Araştırmanın hipotezleri şu dört başlıkta incelenmiştir:

- a. Deney ve kontrol grubunda ön testin karşılaştırılması,
- b. Deney ve kontrol grubunda son testin karşılaştırılması,
- c. Deney grubunda bibliyoterapi uygulamasının ön test ve son test arasındaki etkililiği,
- d. Kontrol Grubunun ön test ve son test arasındaki etkileşimi.

Araştırmanın hipotezleri şöyledir:

- i. Manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi uygulanan bireylerin bu uygulamaya katılmayan bireylere göre algılanan stres düzeylerinde düşme olacaktır.
- ii. Manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi uygulanan bireylerin bu uygulamaya katılmayan bireylere göre olumlu dini başa çıkma düzeylerinde yükselme olurken, olumsuz dini başa çıkma düzeylerinde düşme olacaktır.
- iii. Manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi uygulanan bireylerin bu uygulamaya katılmayan bireylere göre olumlu ve toplam Allah tasavvur düzeylerinde yükselme olurken, olumsuz Allah tasavvuru seviyelerinde düşme olacaktır.

- iv. Allah tasavvuru ile dini başa çıkma arasında pozitif bir yönlü bir ilişki vardır. Yani sevgi yönelimli ya da olumlu bir Allah algısı arttıkça olumlu dini başa çıkma düzeyinde yükselme olacaktır. Başka bir ifade ile korku yönelimli ya da olumsuz Allah algısı azaldıkça olumsuz dini başa çıkma düzeyinde düşme olacaktır.
- v. Sevgi yönelimli ya da olumlu bir Allah algısı arttıkça algılanan stres seviyelerinde azalma olacaktır. Başka bir ifade ile korku yönelimli ya da olumsuz Allah algısı arttıkça algılanan stres düzeylerinde yükselme olacaktır.
- vi. Olumsuz dini başa çıkma puanı arttıkça katılımcıların algılanan stres seviyelerinde artma olacaktır. Başka bir ifade ile olumlu dini başa çıkma puanının yükselmesi ile algılanan stres düzeyinde düşme olacaktır.

4.1. Manevi Metinlerle Yapılandırılmış Bibliyoterapi Uygulanan Bireylerin Bu Uygulamaya Katılmayan Bireylere Göre Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi

4.1.1. ASÖ’de Ön Testin Karşılaştırılması

Bibliyoterapi uygulanmadan yapılan ön testte, deney ve kontrol grubu arasında ASÖ puanı açısından anlamlı bir farklılık olmaması beklenmektedir. Araştırmada, deney ve kontrol grubu olmak üzere iki değişken olduğundan t-test istatistiği uygulanmıştır.

	Grup	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Std. Sapma (S)	sd	t	P değeri
Bibliyoterapi Öncesi ASÖ	Deney	24	28,4167	7,12568	46	1,110	0,273
	Kontrol	24	25,8750	8,66433			

Tablo 12. ASÖ’de Ön Testin Karşılaştırılması Grup İstatistikleri

$p>0,05$

Tablo 12’de görüldüğü ve beklendiği gibi bibliyoterapi uygulanmadan önce deney ve kontrol grubunda anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

4.1.2. ASÖ’de Son Testin Karşılaştırılması

	Grup	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Std. Sapma (S)	sd	t	P değeri
Bibliyoterapi Sonrası ASÖ	Deney	24	14,9167	7,24669	46	-6,081	0,000
	Kontrol	24	26,6667	6,09110			

$p<0,05$

Tablo 13. ASÖ’de Son Testin Karşılaştırılması Grup İstatistikleri

Tablo 13’de görüldüğü gibi bibliyoterapi uygulaması sonrasında deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık gerçekleşmiştir ($p=0,00 < 0,05$). Aşağıda Tablo14’te ön test ve son test ASÖ puanlarının karşılaştırılması verilmiştir. “Manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi uygulanan bireylerin, bu uygulamaya katılmayan bireylere göre algılanan stres düzeylerinde düşme olacaktır” hipotezine göre Tablo 13’deki verilere bakıldığında deney grubunun algılanan stres düzeylerinde düşme görülmektedir. Başka bir ifade ile manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi uygulanan bireylerin bu uygulamaya katılmayan

bireylere göre algılanan stres seviyelerinde anlamlı bir farklılık vardır. Tablo 12’deki deney grubunun ön test ortalama puanı 28,4167 iken Tablo 13’deki deney grubunun son test ortalama puanı 14,9167’ye düşmüştür. Bu bulgu manevi danışmanlıkta uygulanan bibliyoterapi uygulamasının algılanan stres seviyelerinin düşmesinde %50 oranında etkili olduğu sonucunu göstermektedir.

	Deney Grubunun Algılanan Stres Ölçeği	
	Öntest Puanları	SonTest Puanları
1*	32*	30*
2	35	9
3	33	15
4	33	12
5	22	17
6	24	6
7	31	10
8	27	19
9	25	15
10	17	4
11	25	18
12	40	26
13	45	21
14	29	11
15	32	7
16	34	13
17	26	9
18	27	12
19	26	6
20	19	11
21*	26*	22*
22*	32*	30*
23*	12*	15*
24	30	20

Tablo 14.
ASÖ'nin
Deney /Kontrol
Grubunun
Öntest ve
Sontest Puanları

	Kontrol Grubunun Algılanan Stres Ölçeği	
	Öntest Puanları	SonTest Puanları
1	13	15
2	20	17
3	14	24
4	36	24
5	26	26
6	33	26
7	35	31
8	21	19
9	35	40
10	20	29
11	25	31
12	33	33
13	23	25
14	21	28
15	31	24
16	31	17
17	36	30
18	19	23
19	10	24
20	23	28
21	25	34
22	39	34
23	38	33
24	14	25

Tablo 14’de görüldüğü gibi deney grubunda * işaretlenenler, oturumlara düzenli olarak katılmamıştır. Bu durumun ASÖ puanlarını etkilediği görülmektedir. Yani düzenli olarak oturumlara katılan bireylerin algılanan stres düzeyinde ciddi oranda düşüş görülmüştür.

4.1.3. Deney Grubunda Bibliyoterapi Uygulamasının ASÖ Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Etkililiği

	İşlem	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Std. Sapma (S)	sd	t	P değeri
Deney Grubu ASÖ	Bibliyoterapi Öncesi	24	28,4167	7,12568	46	6,507	0,000
	Bibliyoterapi Sonrası	24	14,9167	7,24669			

$p < 0,05$

Tablo 15. Deney Grubunda Bibliyoterapi Uygulamasının ASÖ Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Etkililiği Grup İstatistikleri

Tablo 15’de görüldüğü gibi deney grubunda ASÖ puanlarında, bibliyoterapi uygulama öncesi ve işlem sonrası arasında anlamlı bir fark vardır ($p < 0,05$). Başka bir ifade ile dini ve manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi katılımcılar üzerinde etkili olmuştur. “Manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi uygulanan bireylerin algılanan stres seviyelerinde düşme olacaktır” hipotezine göre Tablo 15’deki verilere bakıldığında deney grubunun algılanan stres düzeylerinde düşme görülmektedir.

4.1.4. Kontrol Grubunun ASÖ Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Etkileşimi

	İşlem	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Std. Sapma (S)	sd	t	P değeri
Kontrol Grubu ASÖ	Ön Test	24	25,8750	8,66433	46	-0,366	0,716
	Son Test	24	26,6667	6,09110			

$p>0,05$

Tablo 16. Kontrol Grubunun ASÖ Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Etkileşimi Grup İstatistikleri

Tablo 16’da görüldüğü gibi bibliyoterapi oturumları yapılamayan kontrol grubunda ASÖ puanlarında anlamlı bir etkileşim olmamıştır ($p>0,05$).

4.2. Manevi Metinlerle Yapılandırılmış Bibliyoterapi Uygulanan Bireylerin Bu Uygulamaya Katılmayan Bireylere Göre Dini Başa Çıkma Düzeylerinin İncelenmesi

4.2.1. DBÇÖ’de Ön Testin Karşılaştırılması

Bibliyoterapi uygulanmadan yapılan ön testte, hem olumlu dini başa çıkma hem de olumsuz dini başa çıkma düzeylerinde deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık olmaması beklenmektedir. Araştırmada, deney ve kontrol grubu olmak üzere iki değişken olduğundan t-test istatistiği uygulanmıştır.

	Grup	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Std. Sapma (S)	sd	t	P değeri
Bibliyoterapi Öncesi Olumlu DBÇÖ	Deney	24	4,0503	0,41172	46	0,717	0,477
	Kontrol	24	3,9721	0,33998			
Bibliyoterapi Öncesi Olumsuz DBÇÖ	Deney	24	2,0253	0,39297	46	1,481	0,145
	Kontrol	24	1,8240	0,53715			

$p > 0,05$

Tablo 17. DBÇÖ’de Ön Testin Karşılaştırılması Grup İstatistikleri

Tablo 17’de görüldüğü ve beklendiği gibi bibliyoterapi öncesi olumlu / olumsuz dini başa çıkma düzeylerinde deney ve kontrol grubunda anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

4.2.2. DBÇÖ’nde Son Testin Karşılaştırılması

	Grup	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Std. Sapma (S)	sd	t	P değeri
Bibliyoterapi Sonrası Olumlu DBÇÖ	Deney	24	4,3846	0,39808	46	2,568	0,014
	Kontrol	24	4,1023	0,36281			
Bibliyoterapi Sonrası Olumsuz DBÇÖ	Deney	24	1,3885	0,46076	46	-3,351	0,002
	Kontrol	24	1,8515	0,49594			

$p < 0,05$

Tablo 18. DBÇÖ’de Son Testin Karşılaştırılması Grup İstatistikleri

Tablo 18’de görüldüğü gibi bibliyoterapi sonrasında, deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık gerçekleşmiştir ($p<0,05$). “Manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi uygulanan bireylerin bu uygulamaya katılmayan

bireylere göre olumlu dini başa çıkma düzeylerinde yükselme olurken olumsuz dini başa çıkma düzeylerinde düşme olacaktır” hipotezine göre Tablo 18’deki verilere bakıldığında deney grubunun olumlu dini başa çıkma seviyelerinde yükselme olurken olumsuz dini başa çıkma düzeylerinde düşme görülmektedir.

Deney grubunun olumlu dini başa çıkma ön test ortalama puanı 4,0503’ten 4,3846’ya yükselmiştir. Kontrol grubu olumlu dini başa çıkma ön test ortalama puanı da 3,9721’den 4,1023’e yükselmiştir. Bu verilere göre çalışma grubunu oluşturan Kur’an kursu öğrencilerinin olumlu dini başa çıkma etkinliklerini genellikle kullandığı görülmektedir.

Deney grubunun olumsuz dini başa çıkma ön test ortalama puanı 2,0253’den 1,3885’e düşmüştür. Bu veriye göre, bibliyoterapi oturumları olumsuz dini başa çıkma seviyesi üzerinde %30 oranında bir düşüşte etkili olduğu görülmektedir.

Kontrol grubu olumsuz dini başa çıkma ön test ortalama puanı 1,8240’dan 1,8515’e yükselmiştir. Bu veride, bibliyoterapi oturumları yapılmayan kontrol grubunda olumsuz dini başa çıkma kullanım sıklığında artış olduğu görülmektedir. Bu artış, Kur’an Kurslarında verilen bilginin içeriğinden kaynaklanabilir. Aşağıda Tablo 19’da deney grubunun, Tablo 20’de kontrol grubunun ön test ve son test DBÇÖ puanlarının karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 19. Deney Grubunun Olumlu/Olumsuz DBÇÖ'nin Ön Test ve Son Test Puanları

	Deney Grubunun Olumlu Dini Başa Çıkma Ölçeği	
	Ön test Puanları	Son test Puanları
1	3,85	3,83
2	4,38	3,61
3	4,3	4,72
4	3,98	4,34
5	4,61	4,68
6	4,38	4,69
7	4,14	4,78
8	3,8	4,26
9	3,63	4,62
10	4,47	4,78
11	3,8	4,4
12	4,43	4,64
13	3,4	4,31
14	3,63	4,95
15	3,06	4,47
16	3,96	4,68
17	3,54	4,64
18	4,41	4,52
19	4,44	4,5
20	4,57	3,34
21	3,91	3,85
22	4,12	4,29
23	3,94	4,13
24	4,48	4,2

	Deney Grubunun Olumsuz Dini Başa Çıkma Ölçeği	
	Ön test Puanları	Son test Puanları
1	2,33	1
2	1,61	1,17
3	2,39	1
4	1,44	1,44
5	1,78	1,11
6	1,61	1
7	1,67	1
8	2,17	2,17
9	2,5	1
10	1,89	1
11	2,28	1,44
12	2,61	2,05
13	2	1
14	1,33	1
15	1,5	1
16	2,61	1,11
17	1,94	1
18	1,61	1,44
19	1,83	1,67
20	2,56	1,56
21	2,28	1,61
22	2,17	2
23	2,22	2,22
24	2,28	2,33

Tablo 20. Kontrol Grubu Olumlu/Olumsuz DBÇÖ Ön Test ve Son Test Puan

	Kontrol Grubunun Olumlu Dini Başa Çıkma Ölçeği	
	Ön test Puanları	Son test Puanları
1	4,52	4,32
2	4,72	4,78
3	4,25	3,8
4	3,55	3,85
5	4,21	3,79
6	3,76	4,06
7	4,14	4,18
8	3,9	4,14
9	4,08	4,51
10	3,46	3,85
11	4,2	4,06
12	4,15	4,23
13	4,25	4,15
14	3,92	4,22
15	4,36	4,56
16	3,61	4,31
17	3,63	3,15
18	3,66	4,28
19	4,08	3,76
20	4,02	4,26
21	4,04	4,33
22	3,72	4,51
23	3,69	3,9
24	3,41	3,46

	Kontrol Grubunun Olumsuz Dini Başa Çıkma Ölçeği	
	Ön test Puanları	Son test Puanları
1	1,17	0,83
2	1,67	1,83
3	1	1,67
4	1,89	2
5	1,5	1,44
6	2	1,72
7	3,11	2,72
8	2,22	2,39
9	2,83	2,44
10	1,33	1,33
11	1,17	1,67
12	2,83	2,78
13	1,78	1
14	1,67	2
15	1,78	2,22
16	2,11	1,89
17	1,5	1,72
18	1,33	1,5
19	1,89	2
20	2	2,06
21	1,55	1,67
22	1,83	2,17
23	2,17	2,22
24	1,44	1,17

4.2.3. Deney Grubunda Bibliyoterapinin Etkililiği

	İşlem	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Std. Sapma (S)	sd	t	P değeri
Deney Grubu Olumlu DBÇÖ	Bibliyoterapi Öncesi	24	4,0503	0,41172	46	-2,860	0,006
	Bibliyoterapi Sonrası	24	4,3846	0,39808			
Deney Grubu Olumsuz DBÇÖ	Bibliyoterapi Öncesi	24	2,0253	0,39297	46	5,152	0,000
	Bibliyoterapi Sonrası	24	1,3885	0,46076			

$p < 0,05$

Tablo 21. Deney Grubunda Bibliyoterapinin Etkililiği Grup İstatistikleri

Tablo 21’de görüldüğü gibi deney grubunda, olumlu ve olumsuz dini başa çıkma puanlarında bibliyoterapi uygulama öncesi ve sonrası arasında anlamlı bir fark çıkmıştır ($p < 0,05$). Başka bir ifade ile manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi katılımcılar üzerinde etkili olmuştur. “Manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi uygulanan bireylerin olumlu dini başa çıkma düzeylerinde yükselme olurken, olumsuz dini başa çıkma düzeylerinde düşme olacaktır.” hipotezine göre Tablo 21’deki verilere bakıldığında deney grubunun olumlu dini başa çıkma düzeylerinde yükselme, olumsuz dini başa çıkma düzeylerinde ise düşme görülmektedir.

DBÇÖ’nün dokuz alt boyutu incelendiğinde dini yalvarma, dini dönüşüm, dini istikamet arayışı ve manevi hoşnutsuzluk dışındaki diğer alt boyutlarda (Allah’a yönelme, dini yakınlaşma, şerre yorma ve hayra yorma ve kişiler arası dini hoşnutsuzluk) bibliyoterapi katılımcılar üzerinde etkili olmuştur. Bu alt boyutların p

değerleri şöyledir: Allah’a yönelme 0,00; dini yakınlaşma 0,001; şerre yorma 0,00; hayra yorma 0,005 ve kişiler arası dini hoşnutsuzluk, 0,045. Değerlerden de anlaşılacağı üzere $p < 0,05$ olduğundan alt boyutların etkili olduğu ifade edilmiştir.

4.2.4. Kontrol Grubunun DBÇÖ Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Etkileşimi

	İşlem	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Std. Sapma (S)	sd	t	P değeri
Kontrol Grubu Olumlu DBÇÖ	Ön Test	24	3,9721	0,33998	46	-1,283	0,206
	Son Test	24	4,1023	0,36281			
Kontrol Grubu Olumsuz DBÇÖ	Ön test	24	1,8240	0,53715	46	-0,184	0,855
	Son Test	24	1,8515	0,49594			

$p > 0,05$

Tablo 22. Kontrol Grubunun DBÇÖ Ön Test Son Test Puanları Arasındaki Etkileşimi Grup İstatistikleri

Tablo 22’de görüldüğü gibi kontrol grubunun olumlu / olumsuz DBÇÖ puanlarının ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır ($p > 0,05$). Kontrol grubu DBÖ’nün dokuz alt boyutu incelendiğinde ise ön test ve son test arasında yine anlamlı bir farklılık çıkmamıştır.

4.3. Manevi Metinlerle Yapılandırılmış Bibliyoterapi Uygulanan Bireylerin Bu Uygulamaya Katılmayan Bireylere Göre Allah Tasavvur Düzeylerinin İncelenmesi

4.3.1. ATÖ Ön Testin Karşılaştırılması

Bibliyoterapi uygulanmadan yapılan ön testin “olumlu, olumsuz ve toplam” Allah tasavvur puanlarında, deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık olmaması beklenmektedir. Araştırmada, deney ve kontrol grubu iki değişken olduğundan t-test istatistiği uygulanmıştır.

	Grup	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Std. Sapma (S)	sd	t	P değeri
Bibliyoterapi Öncesi Olumlu ATÖ	Deney	24	54,3333	3,57122	46	-2,953	0,005
	Kontrol	24	57,2083	3,16199			
Bibliyoterapi Öncesi Olumsuz ATÖ	Deney	24	22,0833	5,62538	46	3,583	0,001
	Kontrol	24	17,1667	3,67916			
Bibliyoterapi Öncesi Toplam ATÖ	Deney	24	91,1667	7,61387	46	-3,773	0,000
	Kontrol	24	99,2500	7,22466			

$p < 0,05$

Tablo 23. ATÖ Ön Testin Karşılaştırılması Grup İstatistikleri

Tablo 23’te görüldüğü gibi bibliyoterapi uygulamadan önce “olumlu, olumsuz ve toplam” Allah tasavvur ölçeği puanlarında deney ve kontrol grubunda anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p < 0,05$). Deney ve kontrol grubu ön test olarak uygulanan Allah tasavvuru ölçeğinin sonuçlarında, hiçbir uygulama yapılmadan anlamlı bir fark çıkmasında bazı faktörlerin etkili olduğu düşünülebilir.

Bireyin Allah tasavvurunun toplumun algısından etkilenmesi bu farklılığın sebeplerinden olabilir. Örneklemin Kur'an Kursu öğrencilerinden oluşması ve dini bir eğitim almaları kontrol grubunda olumlu Allah tasavvurunun deney grubuna göre yüksek çıkmasında başka bir sebep olarak düşünülebilir. Bu bulgu, bibliyoterapi oturumlarının Allah tasavvurunda deney grubunda etkililiğini ortaya koyması açısından önemli bir veri olarak yorumlanabilir. Bu veri aynı zamanda Kur'an Kurslarında eğitim gören bireylerin dini eğitim almasına rağmen olumsuz Allah tasavvurunu büyük oranda taşıdığını istatistiksel açıdan göstermektedir.

4.3.2. ATÖ Son Testin Karşılaştırılması

	Grup	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Std. Sapma (S)	sd	t	P değeri
Bibliyoterapi Sonrası Olumlu ATÖ	Deney	24	56,7083	3,43232	46	1,037	0,305
	Kontrol	24	55,5000	4,55879			
Bibliyoterapi Sonrası Olumsuz ATÖ	Deney	24	14,6250	3,43654	46	0,183	0,010*
	Kontrol	24	17,7083	4,45733			
Bibliyoterapi Sonrası Toplam ATÖ	Deney	24	101,0417	6,55730	46	0,289	0,082
	Kontrol	24	97,2917	7,98629			

- $p < 0.05$

Tablo 24. ATÖ Son Testin Karşılaştırılması Grup İstatistikleri

Tablo 24'de görüldüğü gibi bibliyoterapi uygulamasından sonra, olumsuz Allah tasavvuru ölçeği son testinde deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ($p < 0.05$). Yani bibliyoterapi uygulamasından sonra deney grubunun olumsuz Allah tasavvuru düzeylerinde büyük bir düşüş gerçekleşmiştir. Deney grubunda bibliyoterapi uygulama öncesi olumsuz Allah tasavvuru ön test ortalama puanı 22,0833'ten son testte 14,6250'ye düşmüştür. Ayrıca, kontrol

grubunun ön test olumsuz Allah tasavvuru ortalama puanı 17,1667'den son testte ortalama puanı 17,7083'e yükselmiştir. Bu bulgu, Kur'an kurslarında verilen din eğitiminin olumsuz Allah tasavvuru oluşmasında etkili bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

Tablo 25 ve 26'da deney ve kontrol grubunun olumlu/olumsuz ATÖ puanları verilmiştir. Bibliyoterapi uygulamasından sonra olumlu ve toplam Allah tasavvuru puanlarında deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır ($p>0.05$). ATÖ ön testte olumlu ve toplam Allah tasavvuru düzeylerinde, deney grubu ile kontrol grubu arasında anlamlı bir etki olmasına rağmen bibliyoterapi uygulandıktan sonra anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Başka bir ifade ile başlangıçta deney grubunun olumlu ve toplam Allah tasavvuru kontrol grubuna göre çok düşükken bibliyoterapi uygulandıktan sonra deney grubunun Allah tasavvuru puanlarında yükselme olmuş fakat kontrol grubundan farklılaşacak kadar da etkili olmamıştır.

	Deney Grubunun Olumlu Allah Tasavvur Ölçeği	
	Ön test Puanları	Son test Puanları
1	50	59
2	57	59
3	56	59
4	56	57
5	53	57
6	59	56
7	55	56
8	52	53
9	54	58
10	59	56
11	47	44
12	56	57
13	56	52
14	59	60
15	52	57
16	56	57
17	48	60
18	54	60
19	54	60
20	58	56
21	58	58
22	51	56
23	56	55
24	48	59

	Deney Grubunun Olumsuz Allah Tasavvur Ölçeği	
	Ön test Puanları	Son test Puanları
1	18	13
2	25	14
3	21	10
4	16	17
5	21	13
6	18	10
7	16	18
8	25	24
9	19	12
10	25	14
11	30	12
12	25	20
13	23	13
14	16	13
15	21	14
16	27	15
17	22	16
18	19	10
19	22	18
20	26	14
21	13	19
22	18	15
23	24	16
24	40	11

**Tablo 25.Olumlu/Olumsuz ATÖ'nin Deney Grubunun
Ön Test ve Son Test Puanları**

	Kontrol Grubunun Olumlu Allah Tasavvur Ölçeği	
	Ön test Puanları	Son test Puanları
1	57	55
2	56	51
3	58	55
4	54	53
5	59	60
6	56	52
7	51	54
8	59	60
9	59	57
10	56	56
11	58	55
12	59	53
13	60	59
14	60	60
15	58	57
16	51	59
17	60	60
18	60	60
19	60	58
20	51	46
21	60	42
22	59	55
23	52	55
24	60	60

	Kontrol Grubunun Olumsuz Allah Tasavvur Ölçeği	
	Ön test Puanları	Son test Puanları
1	18	20
2	17	17
3	14	20
4	18	20
5	17	21
6	19	24
7	17	18
8	18	18
9	21	15
10	21	12
11	19	12
12	18	22
13	14	15
14	12	10
15	15	15
16	20	18
17	13	15
18	12	10
19	14	15
20	23	20
21	13	26
22	18	26
23	27	16
24	14	20

Tablo 26. Olumlu/ Olumsuz ATÖ'nin Kontrol Grubunun Ön Test ve Son Test Puanları

4.3.3. Deney grubunda Bibliyoterapinin Etkililiği

Veri analizinde, deney grubu olumlu ATÖ’de parametre dışı istatistik kullanılacağı ifade edilmiştir. Deney grubu olumlu ATÖ’de bibliyoterapi öncesi ve sonrası olmak üzere iki değişken için Mann-Whitney parametre dışı test istatistiği kullanılmıştır.

	İşlem	N	Ortalama Sıralama	Mann-Whitney U değeri	Z	P değeri
Deney Grubu Olumlu ATÖ	Bibliyoterapi Öncesi	24	19,06	157,500	-2,716	0,007
	Bibliyoterapi Sonrası	24	29,94			
	Toplam	48				

$p < 0,05$

Tablo 27. Deney Grubunda Bibliyoterapinin Etkililiği Grup İstatistikleri

Tablo 27’de görüldüğü üzere deney grubunda olumlu Allah tasavvur ölçeği puanlarının bibliyoterapi öncesi ve sonrası arasında anlamlı bir fark çıkmıştır ($p < 0,05$). Başka bir ifade ile deney grubunda bibliyoterapi, katılımcılar üzerinde olumlu Allah tasavvuru puanlarının yükselmesinde etkili olmuştur. Manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi uygulanan bireylerin olumlu ATÖ düzeylerinde yükselme olmuştur ve Tablo 27’de bulgulara yer verilmiştir.

Olumsuz ve toplam ATÖ puanları analiz verileri Tablo 28’de sunulmuştur:

	İşlem	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Std. Sapma (S)	sd	t	P değeri
Deney Grubu Olumsuz ATÖ	Bibliyoterapi Öncesi	24	22,0833	5,62538	46	5,543	0,000
	Bibliyoterapi Sonrası	24	14,6250	3,43654			
Deney Grubu Toplam ATÖ	Bibliyoterapi Öncesi	24	91,1667	7,61387	46	-4,814	0,000
	Bibliyoterapi Sonrası	24	101,0417	6,55730			

p < 0,05

Tablo 28. Deney Grubu Olumsuz ve Toplam ATÖ Ön Test ve Son Test Grup İstatistikleri

Tablo 28’de görüldüğü gibi deney grubunda, toplam ve olumsuz Allah tasavvur ölçeği puanlarının bibliyoterapi öncesi ve sonrası arasında anlamlı bir fark vardır ($p < 0,05$). Başka bir ifade ile bibliyoterapinin katılımcılar üzerinde, toplam ve olumsuz Allah tasavvuru puanında etkili olmuştur. Manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi uygulanan bireylerin olumsuz ATÖ düzeylerinde gerçekleşen düşme ve toplam Allah tasavvur düzeylerinde yükselme Tablo 28’de sunulmuştur. Toplam Allah tasavvuru puanlarındaki yükselme, olumlu Allah tasavvuru puanlarının yükseldiği anlamına gelmektedir.

4.3.4. Kontrol Grubunun ATÖ Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Etkileşimi

	İşlem	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Std. Sapma (S)	sd	t	P değeri
Kontrol Grubu Olumlu ATÖ	Ön Test	24	57,2083	3,16199	46	1,508	0,138
	Son Test	24	55,5000	4,55879			
Kontrol Grubu Olumsuz ATÖ	Ön Test	24	17,1667	3,67916	46	-,459	0,648
	Son Test	24	17,7083	4,45733			
Kontrol Grubu Toplam ATÖ	Ön Test	24	99,2500	7,22466	46	0,891	0,378
	Son Test	24	97,2917	7,98629			

$p > 0,05$

Tablo 29. Kontrol Grubunun ATÖ Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Etkileşimi Grup İstatistikleri

Tablo 29’da görüldüğü gibi kontrol grubunda “olumlu, olumsuz ve toplam” ATÖ düzeylerinde ön test ve son test arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır ($p > 0,05$). Kontrol grubu olumlu ATÖ ön test ortalama puanı 57,2083’ten son test ortalama puanı 55,50’ye düşmüştür. Kontrol grubu olumsuz ATÖ ön test ortalama puanı 17,1667’den son test ortalama puanı 17,7083’e yükselmiştir. Bu bulguya göre, Kur’an kursunda verilen eğitimin katılımcıların olumsuz Allah tasavvurunun yükselmesi ve olumlu Allah tasavvuru puanlarının düşmesinde etkili olduğu söylenebilir.

4.4. Allah Tasavvuru ve Dini Başa Çıkma Ölçekleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

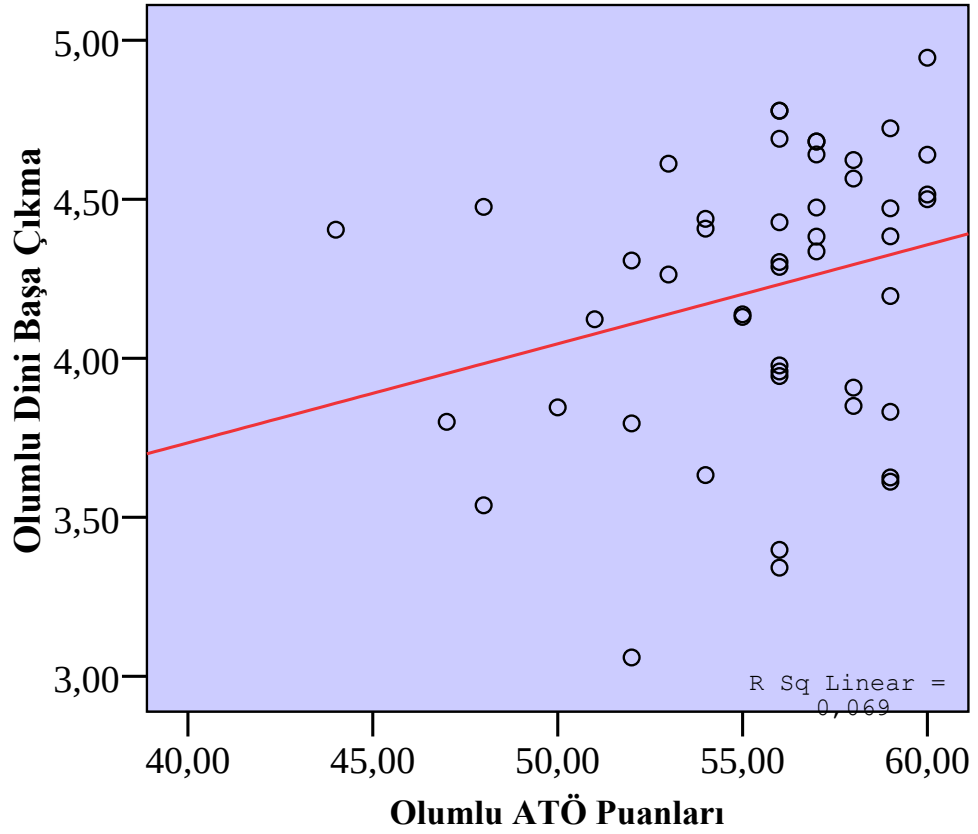
Daha önceki analizlerde de görüldüğü gibi manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi uygulanan bireylerin olumlu dini başa çıkma düzeyinde yükselme olurken, olumsuz dini başa çıkma düzeyinde düşme gerçekleşmiştir. Benzer şekilde bibliyoterapi uygulanan bireylerin olumlu Allah tasavvur düzeyinde yükselme olurken olumsuz Allah tasavvur ölçeği düzeyinde düşme olmuştur. Tablo 22 ve 29’da görüldüğü gibi Allah tasavvuru ve dini başa çıkma ölçeği puanlarında, kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmadan, ön test ve son test arasında anlamlı bir etki bulunmamıştır. Ayrıca deney grubunda bu ölçeklerin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişki Tablo 30’da gösterilmiştir. İki ölçek arasındaki ilişkiyi incelemek için Spearman Korelasyon analizi yapılmıştır.

			Olumlu ATÖ	Olumlu Dini Başa Çıkma
Spearman'ın rho değeri	Deney Grubu Olumlu ATÖ	Korelasyon Katsayısı	1,000	0,323(*)
		P değeri	.	,013
		N	48	48
	Deney Grubu Olumlu Dini Başa Çıkma Ölçeği	Korelasyon Katsayısı	0,323(*)	1,000
		P değeri	,013	.
		N	48	48

* Korelasyon 0,05’lik anlamlılık düzeyindedir. $p < 0,05$

Tablo 30. Olumlu ATÖ ile Olumlu DBÖ Korelasyon Analizi

Tablo 30’da görüldüğü gibi deney grubu olumlu ATÖ ile DBÇÖ arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır ($p<0,05$). Spearman Korelasyon katsayısı da 0,323 olarak hesaplanmıştır. Başka bir ifade ile deney grubunda olumlu Allah tasavvuru arttıkça olumlu dini başa çıkma düzeyi de artmıştır.



Grafik 5. Olumlu ATÖ ile Olumlu DBÇÖ Korelasyon Grafiği

4.5. Allah Tasavvuru İle Algılanan Stres Ölçekleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

			Olumlu ATÖ	ASÖ
Spearman'ın rho değeri	Deney Grubu Olumlu ATÖ	Korelasyon Katsayısı	1,000	-0,396(*)
		P değeri	.	,003
		N	48	48
	Deney Grubu ASÖ	Korelasyon Katsayısı	-0,396(*)	1,000
		P değeri	,003	.
		N	48	48

Tablo 31. Olumlu AT İle ASÖ Korelasyon Analizi

* Korelasyon 0,01'lik anlamlılık düzeyindedir. $p < 0,01$

			Olumsuz ATÖ	ASÖ
Spearman'ın rho değeri	Deney Grubu Olumsuz ATÖ	Korelasyon Katsayısı	1,000	0,484(*)
		P değeri	.	0,000
		N	48	48
	Deney Grubu ASÖ	Korelasyon Katsayısı	0,484(*)	1,000
		P değeri	0,000	.
		N	48	48

Tablo 32. Olumsuz ATÖ ve ASÖ Korelasyon Analizi

* Korelasyon 0,01'lik anlamlılık düzeyindedir. $p < 0,01$

Tablo 31'de görüldüğü gibi deney grubunun, olumlu ATÖ puanı ile ASÖ puanı arasında negatif yönlü bir ilişki vardır ($p < 0,01$). Spearman Korelasyon katsayısı da -0,396 olarak hesaplanmıştır. Başka bir ifade ile sevgi yönelimli ya da olumlu bir Allah algısı arttıkça algılanan stres düzeyinde azalma olmuştur. Tablo 32'de görüldüğü gibi deney grubu olumsuz ATÖ puanı ile ASÖ puanı arasında

pozitif yönlü bir ilişki vardır ($p < 0,01$). Spearman Korelasyon katsayısı da 0,484 olarak hesaplanmıştır. Bu bağlamda, korku yönelimli ya da olumsuz Allah algısı arttıkça algılanan stres düzeyinde yükselme olmuştur.

4.6. Dini Başa Çıkma ile Algılanan Stres Ölçekleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

			Olumlu DBÇÖ	ASÖ
Spearman'ın rho değeri	Deney Grubu Olumlu DBÇÖ	Korelasyon Katsayısı	1,000	-0,488(*)
		P değeri	.	,000
		N	48	48
	Deney Grubu ASÖ	Korelasyon Katsayısı	-0,488(*)	1,000
		P değeri	,000	.
		N	48	48

Tablo 33. Olumlu DBÇÖ ve ASÖ

* Korelasyon 0,01'lik anlamlılık düzeyindedir. $p < 0,01$

			Olumsuz DBÇÖ	ASÖ
Spearman'ın rho değeri	Deney Grubu Olumsuz DBÇÖ	Korelasyon Katsayısı	1,000	0,539(*)
		P değeri	.	0,000
		N	48	48
	Deney Grubu ASÖ	Korelasyon Katsayısı	0,539(*)	1,000
		P değeri	0,000	.
		N	48	48

Tablo 34. Olumsuz DBÇÖ ve ASÖ

* Korelasyon 0,01'lik anlamlılık düzeyindedir. $p < 0,01$

Tablo 33'te görüldüğü gibi deney grubu olumlu DBÇÖ puanı ile ASÖ puanı arasında negatif yönlü bir ilişki vardır ($p < 0,01$). Spearman Korelasyon katsayısı da -0,488

olarak hesaplanmıřtır. Bařka bir ifade ile algılanan stres seviyesinde dűřme oldukça olumlu dini bařa çıkma dűzeyinde yűkselme olmuřtur. Tablo 34'te gűrűldűė gibi deney grubu olumsuz DBű puanı ile ASű puanı arasında pozitif yűnlű bir iliřki vardır ($p<0,01$). Spearman korelasyon katsayısı da 0,539 olarak hesaplanmıřtır. Bu baėlamda, olumsuz dini bařa çıkma dűzeyi arttıa algılanan stres seviyelerinde yűkselme olmuřtur.

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgular yorumlanacak ve literatür ışığında tartışılacaktır. Daha sonra, manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi oturumları ve tema odaklı grup toplantılarının araştırma bulguları üzerindeki etkileri ele alınacaktır.

5.1. Algılanan Stres Düzeyine Dair Tartışma

Araştırmanın iki farklı zamanda yapılan ön test ve son test ölçümü sonunda elde edilen verilere uygulanan istatistiksel analize dair bulgular, manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi uygulanan katılımcıların (deney grubunun) bu uygulamaya katılmayanlara (kontrol grubu) göre algılanan stres seviyelerinde düşme anlamlı bir şekilde düşme olduğunu göstermiştir. Aynı bulgular, manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi uygulanan katılımcıların (deney grubunun) algılanan stres seviyelerinin uygulama öncesine göre % 50 oranında düştüğünü göstermiştir (Bkz. Tablo 12-13). Bibliyoterapi oturumları yapılamayan kontrol grubunda ASÖ puanlarında anlamlı bir etkileşim olmamıştır (Bkz. Tablo 16). Araştırmada yer alan “manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi uygulanan bireylerin, bu uygulamaya katılmayan bireylere göre algılanan stres düzeylerinde düşme olacaktır” hipotezi araştırma bulgularına göre doğrulanmıştır. Bu bulgu, bilişsel bibliyoterapide sadece edebiyat eserleri ile değil kaliteli yazılı malzeme kullanılarak terapötik fayda sağlanabileceği (Glasgow & Rosen, 1978; akt. Shechtman, 2009:23) görüşünü desteklemiştir. Aynı zamanda literatürdeki, bibliyoterapinin bilişsel düzeyde katılımcılara uygun rehberlik yaparak olabilecek potansiyel problemler ve bundan

dolayı istenmeyen stresi engellemek ya da azaltmak için seçici stratejiler öğretebileceği (Gladding&Gladding, 1991) ve stres, anksiyete, yas ile başa çıkmaya yardım ettiği (Cook& Earles-Vollrath& Ganz, 2006) bulgularıyla örtüşmektedir. Kilfedder ve arkadaşlarının (2010) İngiltere’de yaptığı araştırmada bibliyoterapinin mesleki stresi azaltmada, telefonla ve yüz yüze yapılan danışmanlıkla aynı etkiye sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapinin katılımcıların algılanan stres düzeyinde anlamlı bir düşüş göstermiş olması, manevi bakım ve manevi danışmanlık için önemli bir bulgudur. Bu bulgu, ülkemizde yeni bir teknik olan bibliyoterapinin manevi danışmanlıkta ve yaygın eğitim kurumu olan Kur’an kurslarında uygulanabilirliğini ve algılanan stres üzerindeki etkililiğini ortaya koymuştur.

5.2. Dini Başa Çıkma Düzeyine Dair Tartışma

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular “manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi uygulanan bireylerin (deney grubunun) bu uygulamaya katılmayan bireylere göre (kontrol grubuna) olumlu dini başa çıkma düzeylerinde yükselme olurken, olumsuz dini başa çıkma düzeyinde düşme olacaktır” hipotezini doğrulamaktadır (Bkz. Tablo 17-18).

Deney grubunun olumlu dini başa çıkma seviyelerinde yükselme olurken, olumsuz dini başa çıkma düzeylerinde düşme görülmüştür. Deney grubunun olumlu dini başa çıkma ön test ortalama puanı 4,0503’ten 4,3846’ya yükselmiştir. Kontrol grubu olumlu dini başa çıkma ön test ortalama puanı da 3,9721’den 4,1023’e

yükselmiştir. Bu bulgu, çalışma grubunu oluşturan Kur'an kursu öğrencilerinin çoğunlukla olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullandığı şeklinde yorumlanabilir.

Deney grubunun olumsuz dini başa çıkma ön test ortalama puanı 2,0253'den 1,3885'e düşmüştür. Bu bulguya göre, manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi oturumlarının olumsuz dini başa çıkma seviyesi üzerinde % 30 oranında bir düşüşte etkili olduğu görülmüştür. Kontrol grubunun olumsuz dini başa çıkma ön test ortalama puanı 1,8240'dan son testte 1,8515'e yükselmiştir. Bu veri, bibliyoterapi oturumları yapılmayan kontrol grubunda olumsuz dini başa çıkma düzeyinde yükselme olduğunu göstermektedir (Bkz. Tablo 19-20). Bu bulgu Kur'an kurslarında, daha çok olumsuz dini başa çıkma etkinliklerine zemin hazırlayabilecek bir eğitim programı sunulduğunu gösterebilir.

Bibliyoterapi oturumları sonunda deney grubunun kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde olumlu dini başa çıkma düzeyinin yükselip, olumsuz dini başa çıkma düzeyinin anlamlı bir şekilde düşmesi dini başa çıkmanın öğrenilmesi açısından literatürle uyumlu görülmektedir. Pargament&Brant (1998; Akt. Ayten 2012) dini başa çıkmanın din görevlilerinin eğitiminde ve danışmanlık faaliyetlerinde önemini vurgulamıştır. Folkman&Moskowitz (2004; Akt. Ayten, 2012), dini başa çıkma etkinliklerinin hayatın içerisinde öğrenildiği gibi danışmanlık faaliyetleri içerisinde öğrenilebileceğini belirtmiştir.

DBÇÖ'nün dokuz alt boyutu incelendiğinde "Allah'a yönelme, dini yaklaşma, şerre yorma ve hayra yorma ve kişiler arası dini hoşnutsuzluk" alt boyutlarında, bibliyoterapi grup üyeleri üzerinde etkili olmuştur. Dini başa çıkma etkinliklerinden "dini yalvarma, dini dönüşüm, dini istikamet arayışı ve manevi hoşnutsuzluk" boyutlarında bibliyoterapinin etkili olmadığı görülmüştür. Bu bulgu

katılımcıların İslam dininin bazı olumlu motiflerini yaşamlarında sıklıkla kullandıklarını göstermektedir. Ayten'in (2012) yaptığı araştırmada katılımcıların "Allah'a yönelme, hayra yorma, dini yalvarma" şeklindeki başa çıkma etkinliklerini sıkça kullandıkları görülmüştür. Aynı araştırmada, katılımcıların "dini dönüşüm" ve "dini istikamet arayışı" eğilimleri, diğer olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullanma sıklığına göre daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ayten (2012), "Allah'a yönelme, dini yakınlaşma, hayra yorma" boyutlarını içeren dini başa çıkma etkinliklerinin anlamın korunmasına yönelikken "dini dönüşüm" ve "dini istikamet arayışı" boyutuna giren dini başa çıkma etkinliklerinin anlamın dönüştürülmesiyle ilgili olduğunu ifade etmiştir.

Literatürde, kişinin yaşadığı problemlerle başa çıkmasında bibliyoterapinin kullanılmasına (Shechtman, 2009; Grier & Nauman, 2006; Forgan, 2002 Cook& Earles-Vollrath& Ganz, 2006; Briggs& Pehrsson, 2008; Bibliyoterapi, 1982) dair pek çok araştırma vardır. Araştırmamızda, bibliyoterapi oturumlarına katılanların, katılmayanlara göre olumlu dini başa çıkma düzeylerinin anlamlı bir şekilde yükselmesi ve olumsuz dini başa çıkmanın anlamlı bir şekilde düşmesi bulgusu bulgusu; Atalay'ın (2011) dini metinlerde yer alan hikmetlerin psikolojik zorluklarla başa çıkmada etkili olabildiği görüşü ve Eryücel'in (2013) olumlu dini başa çıkma etkinliklerinin kazandırılmasında Kur'an-ı Kerim ve peygamber kıssalarının kullanılabileceği önerisi ile örtüşmektedir.

5.3. Allah Tasavvuru Düzeyine Dair Tartışma

Araştırmada, bibliyoterapi yapılmadan uygulanan algılanan stres ve dini başa çıkma ölçekleri ön test puanları arasında herhangi bir farklılık çıkmazken; olumlu, olumsuz ve toplam Allah tasavvuru ön test puanlarında deney ve kontrol grubu içerisinde anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır (Bkz. Tablo 23). Yapılan analiz sonucu deney ve kontrol grubunun yaş, eğitim, mesleki durumlarında (ATÖ ve meslek durumu, ATÖ yaş, ATÖ ve eğitim durumları arasında) ATÖ'yü etkileyebilecek ve açıklayabilecek³⁹ anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Hiç bir uygulama yapılmadan deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark çıkmasında yukarıda sayılan faktörler dışında bazı faktörlerin etkili olduğu düşünülebilir. Öncelikle, bireyin Allah tasavvurunun toplumun Allah tasavvurundan etkilenmesi bu farklılığın sebeplerinden olabilir. Kontrol grubunun deney grubuna göre olumlu Allah tasavvurunun işlem uygulanmadan yüksek çıkmasında; çalışmanın Kur'an kursu öğrencilerinden oluşması ve dini bir eğitim almaları başka bir sebep olarak düşünülebilir. Hiç bir işlem uygulanmadan deney grubunun olumsuz Allah tasavvurunun, kontrol grubuna göre yüksek olması bulgusu, Kur'an Kurslarında eğitim gören bireylerin dini eğitim almasına rağmen olumsuz Allah tasavvurunu büyük oranda taşıdığını istatistiksel açıdan göstermektedir. Deney grubundaki (Çiçek, yaş 33) kişinin bibliyoterapi oturumları sonunda yazdığı şu ifade de bu yorumu destekler mahiyettedir. *"Bibliyoterapi oturumlarından önce 'Allahın*

³⁹ Çalışma grubu yaş, cinsiyet ve meslek açısından yeterli örnek çapına sahip olmadığından analiz sonucunda açıklama yapılabilecek anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Örneğin yaşı, 18 yaşında 1 kişi olması; eğitimde yüksek lisans mezunu bir kişi olması gibi. İstatistiki bir analiz yapılabilmesi için çalışma grubunda birden fazla örnek çapı olması gerekmektedir.

beni affetmeyeceğini düşünürdüm. Ama işlediğimiz konularda Rabbimin merhamet sahibi olduğunu, iyi ameller işlersek bizi affedebileceğini öğrendim. Tövbe konusunda, 99 adamı öldüren kişinin hikâyesi beni çok etkiledi. Bu kişiyi affeden Rabbim bizim tövbe ve ibadetlerimizi de kabul eder.” Ön test sonuçlarına göre, deney grubunda olumlu Allah tasavvurunun kontrol grubuna göre düşük çıkması, bibliyoterapi oturumlarının Allah tasavvurunda etkililiğini ortaya koyması açısından önemli bir gösterge olarak yorumlanabilir.

Bibliyoterapi uygulamasından sonra, olumsuz Allah tasavvuru ölçeği son testinde deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Deney grubunda bibliyoterapi uygulama öncesi olumsuz Allah tasavvuru ön test ortalama puanı 22,0833’ten son testte 14,6250’ye düşmüştür. Ayrıca, kontrol grubunun ön test olumsuz Allah tasavvuru ortalama puanı 17,1667’den son testte 17,7083’e yükselmiştir. Bu bulgu, Kur’an kurslarında verilen din eğitiminin olumsuz Allah tasavvuru oluşmasında etkili bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir (Tablo 24).

ATÖ ön testte olumlu ve toplam Allah tasavvuru düzeylerinde, deney grubu ile kontrol grubu arasında anlamlı bir etki olmasına rağmen bibliyoterapi uygulandıktan sonra anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Başka bir ifade ile başlangıçta deney grubunun olumlu ve toplam Allah tasavvuru kontrol grubuna göre çok düşükken bibliyoterapi uygulandıktan sonra deney grubunun Allah tasavvuru puanlarında yükselme olmuş fakat kontrol grubundan farklılaşacak kadar da etkili olmamıştır (Tablo 25-26).

Deney grubunda olumlu Allah tasavvur ölçeği puanlarının bibliyoterapi öncesi ve sonrası arasında anlamlı bir fark çıkmıştır. Başka bir ifade ile deney

grubunda bibliyoterapi, katılımcılar üzerinde olumlu Allah tasavvuru puanlarının yükselmesinde etkili olmuştur.

Deney grubunda, toplam ve olumsuz Allah tasavvur ölçeği puanlarının bibliyoterapi öncesi ve sonrası arasında anlamlı bir farklılık çıkmıştır. Başka bir ifade ile bibliyoterapi katılımcılar üzerinde, toplam ve olumsuz Allah tasavvuru puanında etkili olmuştur. Bu da olumlu Allah tasavvur puanlarında yükseldiği anlamına gelmektedir (Bkz. Tablo 28).

ATÖ’de “manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi uygulanan bireylerin bu uygulamaya katılmayan bireylere göre olumlu ve toplam Allah tasavvur düzeylerinde yükselme olurken, olumsuz Allah tasavvuru düzeylerinde düşme olacaktır” hipotezinde ön test puanlarında işlem yapılmaksızın anlamlı bir etki çıkmıştır. Bibliyoterapi oturumları sonrasında uygulanan son testte, deney ve kontrol grubunun olumsuz Allah tasavvurunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bibliyoterapi oturumları sonrasında uygulanan son testte, deney ve kontrol grubunun olumlu ve toplam Allah tasavvurunda anlamlı bir etki ortaya çıkmamıştır. Deney grubunun kontrol grubuna göre olumlu ve toplam Allah tasavvuru çok düşükken bibliyoterapi uygulandıktan sonra deney grubunun olumlu Allah tasavvuru puanlarında yükselme olmuş fakat kontrol grubundan farklılaşacak kadar da etkili olmamıştır

Deney grubu kendi içinde değerlendirildiğinde ise olumlu ve toplam Allah tasavvurunda artış, olumsuz Allah tasavvurunda düşme gerçekleşmiştir. Kontrol grubunda “olumlu, olumsuz ve toplam” ATÖ düzeylerinde ön test ve son test arasında anlamlı bir fark çıkmamıştır. Kontrol grubu olumlu ATÖ ön test ortalama puanı 57,2083’ten son test ortalama puanı 55,50’ye düşmüştür. Kontrol grubu olumsuz ATÖ ön test ortalama puanı 17,1667’den son test ortalama puanı 17,7083’e

yükselmiştir. Bu bulguya göre, Kur'an kursunda verilen eğitimin katılımcıların olumsuz Allah tasavvurunun yükselmesi ve olumlu Allah tasavvuru puanlarının düşmesinde etkili olduğu söylenebilir (Bkz. Tablo 29). Bibliyoterapi, deney grubunun toplam ve olumlu Allah tasavvurunun yükselmesinde ve olumsuz Allah tasavvurunun düşmesinde anlamlı bir farklılıkta etkili olmuştur. Grup üyelerinden Orkide (yaş, 31) bibliyoterapi oturumları sonunda Allah tasavvuru hakkındaki şu görüşü bu bulguyu desteklemektedir: *“Şu anda Rabbim çok esirgeyici, bağışlayıcı olduğunu düşünüyorum ve ben O'na ne kadar yaklaşırsam O'nun da bana o kadar yakın olduğunu hissediyorum.”* Yağmur (yaş, 45) ise oturumlardan önce ve sonra Allah tasavvuru ile ilgili düşüncelerini şöyle açıklamıştır:

“Tüm evreni, beni her şeyi yaratan Allah'a o gücü sonsuz yaratana hep inanmışımdır. Korku yönüm hep daha ağır basmasına rağmen yine de hoşlanmayacağı davranışlarda bulunabildiğime şimdi çok şaşıyorum. İnsan bu denli sevdiği birini nasıl üzer? Beni bu kadar seven ve koruyup gözetten Yaratıcıyı artık hiçbir karşılık beklemezsin seviyorum. Elbette cezadan (cehennem vb.) korkuyorum. Ama artık sırf ceza almamak veya Cennet beklentisi değil, bana onu ve kaidelerini sevdiren, hayatıma kattığı mutluluk ve anlam çok kıymetli. Bana yakın olduğunu, beni sevdiğini hissediyorum.”

Semra (yaş, 58) Allah'ın affediciliği ile farkındalığını şöyle ifade etmiştir: *“Bu oturumda, Allah'ın çok bağışlayıcı ve affedici olduğunu öğrendim. Ne kadar günahkâr olursak olalım, Allah'a tövbe etmeliyiz. Tövbemizi hem dil ile hem de kalben istemeliyiz”*

Kur'an Kursları, İmam Hatip Liseleri, İlahiyat Fakülteleri gibi kurumlarda eğitim görenler üzerinde Allah tasavvuru ile ilgili daha geniş bir araştırmaya ihtiyaç

olduğu ortaya çıkmaktadır. Araştırmada, “Allah’ın bağışlayan, merhametli, şefkatli” yönlerinin manevi metinlerle ve hikâyelerle işlenmesi deney grubunun olumsuz Allah tasavvurunun düzeyinin düşmesinde ve olumlu Allah tasavvuru düzeyinin yükselmesinde etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgu literatürdeki bibliyoterapinin yeni değerler, tutumlar ve farkındalıklar kazandırması (Cook& Earles-Vollrath& Ganz, 2006); tutum değişimini kazandırması (Ouzts, 1991); iç görü sağlaması (Jones, 2006) gibi bilgilerle örtüşmektedir.

5.4. Ölçekler Arası Korelasyon İlişkilerine Dair Tartışma

Araştırma bulgularına göre, manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi uygulanan bireylerin olumlu dini başa çıkma düzeyinde yükselme olurken olumsuz dini başa çıkma düzeyinde düşme gerçekleşmiştir. Benzer şekilde bibliyoterapi uygulanan bireylerin olumlu Allah tasavvur düzeyinde yükselme olurken olumsuz Allah tasavvuru düzeyinde düşme olmuştur. Yapılan korelasyon analizine göre, deney grubu olumlu Allah Tasavvur Ölçeği (ATÖ) puanları ile Dini Başa Çıkma Ölçeği (DBÇÖ) puanları arasında pozitif yönlü bir ilişki ortaya çıkmıştır. Deney grubunda olumlu Allah tasavvuru arttıkça olumlu dini başa çıkma düzeyi de artmıştır (Bkz. Tablo 30). Ayten (2012), merhametli Allah tasavvuru ile cezalandırıcı Allah tasavvuruna sahip olmanın başa çıkma sürecindeki etkisinin araştırmaya değer bir nitelikte olduğunu ifade etmiştir. Araştırmamızın bulgularına göre “olumlu Allah tasavvuru ve olumlu dini başa çıkma” arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Olumsuz Allah tasavvuru ve olumsuz dini başa çıkma arasında da pozitif bir ilişkiden söz edilebilir. Araştırma bulguları olumlu Tanrı algısı ile olumlu dini başa

çıkma arasında olumlu yönde ve olumsuz Tanrı algısı ile olumsuz dini başa çıkma arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyan Güler'in (2011) çalışması ile uyumludur. Ayrıca araştırma bulguları; Tanrı algısı seven, şefkat eden tarzında olan kişilerin Tanrı'ya güvenli bağlanarak olumlu dini başa çıkma etkinliklerini daha sık kullandıklarını ifade eden Eryücel'in (2013) çalışması ile örtüşmektedir.

Deney grubunun, olumlu Allah Tasavvuru Ölçeği (ATÖ) puanı ile Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) puanı arasında negatif yönlü bir ilişki ortaya çıkmıştır. Sevgi yönelimli ya da olumlu bir Allah algısı arttıkça algılanan stres düzeyinde azalma olmuştur. Deney grubu olumsuz ATÖ puanı ile ASÖ puanı arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bağlamda, korku yönelimli ya da olumsuz Allah algısı arttıkça algılanan stres düzeyinde yükselme olmuştur (Tablo 31-32). Bu bulgu Kıraç'ın (2013) algılanan psikolojik sağlık düzeyi ile olumlu Tanrı algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin çıktığı araştırma ile örtüşmektedir. Güler (2007b), korku yönelimli Tanrı algısına sahip bireylerin günahkârlık duygularının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Günahkârlık duygusunun, kişinin algılanan stres düzeyini artıracığı düşünülebilir. Güler (2011) diğer araştırmasında, olumlu Tanrı algısı ile stresle etkili başa çıkma ve etkisiz başa çıkma arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler bulmuştur.

Deney grubu olumlu Dini Başa Çıkma Ölçeği (DBÇÖ) puanı ile Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) puanı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Olumlu dini başa çıkma düzeyinde yükselme oldukça algılanan stres seviyesinde düşme olmuştur. Deney grubu olumsuz DBÖ puanı ile ASÖ puanı arasında pozitif yönlü bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda, olumsuz dini başa çıkma düzeyi arttıkça algılanan

stres seviyelerinde yükselme olmuştur (Tablo 33-34). Bu bulgu, Pargament ve Brant'ın (1998; Akt. Ayten, 2012) araştırmalarında ortaya çıkan “olumsuz bir olayı, Allah'ın cezalandırması şeklinde değerlendirmenin olumsuz ruh halinin oluşmasına ve stres düzeyinin artmasına sebep olacağı” görüşü ile desteklendiği görülmektedir.

Yapılan pek çok araştırmada, olumlu dini başa çıkma etkinliklerini kullanmanın düşük düzeyde depresif semptomlar, insanlarla yakın ilişkiler kurma ve psikolojik sağlık arasında olumlu bir ilişki tespit edilmiştir. Olumsuz dini başa çıkma stratejilerini kullanma ve depresyon semptomları arasında olumlu ilişki gözlenmiştir (Pargament vd., 1998; Harrison vd., 2001; Akt. Ayten, 2012:70).

Yurt dışında bibliyoterapi gelişimsel ve klinik psikolojide kullanılmıştır. Yapılan pek çok araştırmada bibliyoterapinin etkili bir teknik olduğu ortaya konmuştur (Gavigan & Kurtts, 2011; Febbraro, 2005; Hagen, 1974), Naylor vd., 2010; Forgan, 2002; McMillen& Pehrsson, 2004; Rapee, Abbott, Lyneham; 2006; Cook& Earles-Vollrath& Ganz, 2006; Briggs& Pehrsson, 2008; Cook& Earles-Vollrath& Ganz, 2006; McCulliss 2012; McKenna, Hevey & Martin 2010). Ülkemizde bibliyoterapinin etkililiğini ölçen sınırlı sayıdaki araştırma arasında yer alan Yılmaz (2002) ve Aracı'nın (2007) araştırma sonuçlarında olduğu gibi araştırmada da bibliyoterapinin etkili olduğu görülmüştür. Araştırma bulguları, Atalay'ın (2011) bibliyoterapinin kapsamının temel dinî metinler ve bu metinlerden esinlenerek yazılmış eserleri kapsayacak şekilde genişletilmesi fikrini desteklemektedir.

5.5. Manevi Metinlerle Yapılandırılmış Bibliyoterapi ve Tema Odaklı Grup Toplantılarının Araştırma Bulguları Üzerindeki Etkilerinin Tartışılması

Manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi oturumlarına Ek-1’de yer verilmiştir. Burada, bibliyoterapinin grup üyeleri üzerindeki etkileri literatür çerçevesinde tartışılacaktır.

Araştırma bulgularına göre, manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi oturumlarına katılan bireylerin algılanan stres düzeylerinin düşmesinde, olumlu Allah tasavvuru düzeyinin yükselmesinde, olumsuz Allah tasavvuru düzeyinin düşmesinde, olumlu dini başa çıkma düzeyinin yükselmesinde ve olumsuz dini başa çıkmanın düşmesinde etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, literatürde geçen yapılandırılmış materyallerin üzüntüyü azaltabileceği (McKenna Hevey & Martin, 2010) ve Atalay’ın (2011) dini metinlerde yer alan hikmetlerin psikolojik zorluklarla başa çıkmada etkili olabileceği görüşleri ile örtüşmektedir.

Bibliyoterapi oturumları sonucunda, grup üyelerinden Orkide (yaş, 31) bibliyoterapinin kendisi üzerindeki etkisini şöyle kaleme almıştır: *“Zor ve sıkıntılı olaylarla karşılaştığımda, önceden çaresiz, ezilmiş ve dünya yıkılmış ben altında kalmışım gibi hissederdim. Şimdi ise ‘her işte bir hayır vardır’ diyerek olaylara daha mantıklı yaklaşabiliyorum, kendimi daha güçlü hissediyorum. Önceden de çok stresli biri değildim fakat bir olay yaşadığımda, birden çok sinirlenir ve sesimin fazla yükseldiğinden dolayı üzülürdüm. Şimdi bu olaylara daha mantıklı yaklaşarak, iyi bir dinleyici olarak ve daha sabırlı bir şekilde çözeceğimi düşünüyorum. Bibliyoterapi oturumları görebileceğim ve düşünebileceğim alanın derecesini yükseltti. Okuduğumuz hikâyeler bana yaşadığımız olayların sadece tek yönden*

değil, sağının, solunun, arkasının da olduğunu düşünerek değerlendirmemiz gerektiğini öğretti.”

Grup üyelerinden Yağmur (yaş, 45) oturumlar sonunda kazandığı farkındalıkları şu şekilde değerlendirmiştir: *“Kur’an-ı Kerim, dini bilgiler öğrenmeyi ve bibliyoterapi oturumlarına katılmayı ben hayatımda bir milat olarak görüyorum. Olaylar karşısındaki tavır ve davranışlarım, hayata baktığım pencere, gördüğüm manzara, kısaca her şey bana daha güzel görünüyor. Kesinlikle şunu net söyleyebilirim ki artık daha mutlu, daha umutlu, kendine var olan şeylerin veya olmayan şeylerin daha farkında bir anne, bir arkadaş, bir komşu oldum. Korkudan çok heyecan, mutluluk, tarif edemeyeceğim uçuş uçuş bir şeyler hissediyorum iç dünyamda. Sahip olduklarım, olamadıklarım ve isteklerim, hedefim artık her şey daha net ve farklı bir anlam yüklü. Çoğunlukla zor ve sıkıntılı zamanlarda aklıma çok gelen Allah’ım, şimdi nefeste, suda, çiçekte, kuşta, yağmurda her şeyde anlamlanıyor. Üzülüp, yüküm ağır dediğim an ‘O beni biliyor. Gücümü de biliyor, yine de arz et duruşunu, dertleş, konuş ferahlarsın’ diyor yüreğim. Hemen ona yakın olabileceğim bir ortama koşuyorum (namaz, dua, birine yardım, sevgi, merhamet, anlayış). Affet ki affedilesin, sev ki sevilesin. Etrafımda ki insanlara sırf onun kulu oldukları için hoşgörümü katlayarak yansıtmaya çalışıyorum.”*

Meryem (yaş, 59) bibliyoterapi süreci hakkında şunları ifade etmiştir: *“Bibliyoterapi uygulamalarından sonra farklı bir bakış açısı, benim görüş ve düşüncelerime destek oldu. Umut, hoşgörü ve mutluluk kalbime katılabildi Rabbime sığınmak, öfke ve hırsın Şeytandan olduğunu bilmek, şeytanın emrettiği konulardan uzak durmayı istemek ve durmakla Rabbimle kucaklaştığımı ve her yerde, her zaman benimle olduğunu bilmek beni mutlu etti. Bibliyoterapiden sonra sıkıntılı anlarımda*

büyük değişiklikler oldu. Çünkü sıkıntının şey veya kişi ile ilgili ise onun tarafından bakmayı, anlamayı istemeye başladım ve onu değiştirmek değil kendimi değiştirerek, kendimi değerli hissetmek egosuyla değil sıkıntıya çözüm aramaya başladım. Yapamadıklarımı görerek tövbe ederek bu dönüşümü Rabbimden dilenmeye, talep etmeye daha özen göstermeye başladım. Kendimi ivedilikle düzeltmem gerektiğini ibadetlerin korkuyla yapılacak bir durum olmadığını, ağızımızdan çıkan sözlere dikkatin önemini, zandan kaçınmayı bir bilgiye sahip olmadan yorumlamamayı, Allah rızası için değer vermeyi, müflis olmamayı, her sıkıntımızı ellerimizi açıp Rabbimize anlatmayı (Rabim halim sana malumdur), Allah rızası için ibadetin hürlerin ibadeti olduğunu, yaşadığımız sıkıntıların farklı kapılar açtığını, ilahi uyanış ve silkelenmek olduğunu ve misafir gibi geldiğini, gideceğini (buda geçer yahu) öğrendim.

İnci (yaş, 52) manevi metinlerle yapılandırılmış oturumlar hakkında şu değerlendirmelerde bulunmuştur: “Stres yönetimi gibi eğitimlere daha önce de katılmışım ancak bu eğitimlerden pek fayda görmemiştim. Sanırım bunun sebebi arkasında Allah gibi bir dayanak olmayıştıydı. Ancak bibliyoterapi oturumları, gerçekten de maneviyatımı önemi ölçüde değiştirdi. Gelecek ile ilgili hep karamsar düşüncelerim, kaygılarım varken, bibliyoterapi sonucunda bu kaygılarımın önemli ölçüde azaldığını hissettim. Allah’a inancım sonsuz olmasına rağmen güvenim azmış meğer. Yaşadığımız her şeyin, her olayın Allah’tan olduğunu anımsamak, hatırlamak gerek. Ben sadece ibadetlerim esnasında Allah’a yönelirdim, onun dışında yaşadığım olayları yorumlarken ‘Allah böyle istemiş’ diye düşünmezdim. ‘Allah’ lafzı birçoğumuzun dilinde sadece, ruhumuza işlememiş. Bibliyoterapi sayesinde kişi, ruhunun derinliklerine inebiliyor ve bazı detayları görebiliyor. Burada

öğrendiklerimin çoğunu henüz hayata geçiremedim belki ama inşallah zamanla bunu yapabileceğim.”

Grup üyelerinden Çiçek (yaş, 33) metinlerde yer alan Yunus Emre’nin şiiri hakkında şunları ifade etmiştir: *“Yunus’un sözü beni çok etkiledi. Yardımseverlik, hoşgörü, cömertlik ve sabır...”*

Yukarıda yer verilen bazı grup üyelerinin oturumlardaki öznel tecrübelerinin literatürdeki Kur’an-ı Kerim’in insanlara yol gösterdiği (Bakara, 2/185; 53), şifa olduğu (Fusilet, 41/44, kalpleri canlandırdığı (Şura, 42/52) doğruyu yanlıştan ayırt edebilecek bir furkan olduğu (Enfal, 8/29); Kur’an kıssalarının tarihin herhangi bir döneminde “bilgi, basiret, kılavuzluk” sağladığı (Atalay, 2012:175); sözün ruhlar üzerinde etkili olduğu (Buhari, Kitabu’t-Tıb, Hadis No: 1938; Buhârî, “Tıb”, 51; Müslim, “Cum’a”, 47), mesellerin muhatapların düşünmesi ve örneklerden ders almasını sağladığı (Çetiner, 2004:29/299-301); hikâyelerin içeriklerini özümseyen, onlardan sonuç çıkarıp içselleştiren dinleyici ve okuyucular için tedavi edici özelliği bulunduğu (Peseschkian, 2008), Mesnevi hikayelerinin sorun çözmeyi öğrettiği ve farkındalık kazandırdığı (Tarhan, 2012), Yunus Emre şiirlerinin insanlara duygu ifadelerini tekrar yaşamasını sağlayarak kin, öfke, nefret, pişmanlık gibi olumsuz duyguların yerine merhamet, bağışlayıcılık, şefkat insanları sevme, iyilik yaparak mutlu olma, iç huzuru gibi duyguları yerleştirdiği (Tarhan, 2013) bilgileriyle örtüştüğü görülmektedir.

Literatürde, bibliyoterapinin rehber eşliğinde, terapötik amaçlara ulaşmak için etkileşimli (interaktif) bir süreç olarak uygulandığı zaman çok daha etkili olacağına yer verilmiştir (Herbert & Furner, 1997; akt. Cook& Earles-Vollrath& Ganz,

2006:92). Gladding&Gladding (1991), bibliyoterapinin bireysel ya da grup danışmanlığında “bibliocounseling” “bibliyodanışma” şeklinde kullanılabileceğini ifade edilmiştir. Bibliyodanışmanlık sürecinde okuma materyallerinin etkisini artırmak üzere görsel ve işitsel malzemelerden de faydalanabileceği belirtilmiştir. Araştırmamızda gerçekleştirilen tema odaklı grup toplantılarında Kur’an-ı Kerim, hadisler, Mevlana ve Yunus Emre’nin eserleri, dini hikâyeler ve Nasrettin Hoca fıkralarından derlenen metinler, uygulayıcı eşliğinde uygulanmıştır. Görsel ve işitsel materyallerden faydalanılmıştır. Manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapinin görsel ve işitsel materyallerle desteklenmesinin araştırma bulgularını olumlu olarak etkilediği düşünülmektedir.

Literatürde ifade edildiği gibi (Gladding&Gladding, 1991), uygulayıcı oturuma başlamadan önce yazılı metinden bir parça okumuş ve grup üyelerine üzerinde bıraktığı etkileri ifade etmeleri için sorular sorulmuştur. Ele alınan temanın grup üyeleri üzerindeki kişisel etkisini ortaya koymak ve diğer katılımcılarla paylaşmak üzere yazılı olarak kendilerini ifade etmeleri istenmiştir. İnci (yaş, 52) grup oturumlarında duygularını ifade etmesinin kendisine katkılarını şöyle ifade etmiştir: *“Bugün dünyaya nasıl geldiğimizi nasıl yaratıldığımızı ve niçin yaratıldığımızı öğrendik. İyi bir kul olmanın detaylarını öğrendim. İç dünyamda hislerim daha yoğunlaştı. Hacda yaşadıklarım aklıma geldi. Düşüncelerimi, duygularımı paylaştığım için huzurlu oldum. Rahatladım. Katıldığım için mutluyum.”* Bibliyoterapi oturumları sonrasında yazılı olarak kendini ifade etmenin farkındalığını Aslı (yaş, 46) şöyle belirtmiştir: *“Okumayı seviyorum. Yazdıkça kendime güvenim geliyor. Yazarken paylaşmak hoşuma gidiyor. Hayatı seviyorum. Kendime, kendini tanımayı öğrenen kadın diyebilirim.”*

Literatürde grup oturumlarının pek çok faydası olduğu belirtilmiştir. Pardeck ve Pardeck'e (1990) göre, duygusal problemin iyileşmesinde, gruplar güçlü bir araçtır. Grup yaklaşımı öğrenmeyi artırır ve grup üyelerine ortak deneyimlerini paylaşımları için imkân verir. Grup oturumları katılımcılarda, aidiyet duygusu oluşturabilir ve güven sağlayabilir (akt. Aiex, 1993). Araştırmada grup üyelerinin, grup toplantılarındaki şu ifadeleri literatürü desteklemektedir:

“Bu oturumda, arkadaşlarımdan başından geçenleri dinlediğimde benim hiçbir sorunum olmadığını ve kendi kendimi boşu boşuna üzdüğümü anladım. Rabbime şükretmeyi biliyordum ama daha fazla şükretmemiz gerektiğini fark ettim. (Sultan, yaş 48). “

“Ben de oğlumu kaybettim. Fakat her zaman paylaşamıyorum. Demek ki sadece benim başıma gelmemiş. Herkesin başına gelebiliyormuş. Toplumda böyle şeyleri çoğunlukla paylaşamıyorum. Her şeyi iç dünyamda yaşıyorum (Semra, 50)”

“Oturumlar sürecinde, herkesin konu ile ilgili paylaşımında, ben de bundan ne kadar var diye düşünebiliyorum (İnci, 52)”

“Bu oturumlardan çok keyif alıyorum. Çok rahatladığımı hissediyorum. (Zümrüt, 54)”

Sekizinci oturumda Meryem (yaş, 59) hanımın oğlunun vefatını anlattığı anlarda diğer grup üyelerinin gözyaşlarına hâkim olamadıkları fark edilmiştir. Grup oturumlarının bireylerin birbirlerini anlamasına ve birbirlerinden yeni şeyler öğrenmelerine zemin hazırladığı görülmüştür.

Literatürde, bibliyoterapi sürecinde kendilerine verilen materyallerle doğrudan etkileşim içine girdiği ifade edilmektedir. Katarsis, iç görü veya karakterin davranışlarının örnek alınması yoluyla bireyde değişim gerçekleştiği belirtilmektedir.

(Gladding&Gladding, 1991). Grup üyelerinden Zümrüt'ün (yaş, 54) sekizinci oturum sonunda paylaştığı şu ifadeler literatürle örtüşmektedir: *“Yaşadığım acıların bana daha çok sabır, daha çok olgunluk, daha çok Rabbime sığınmayı öğrettiğini anladım. Hz. Eyüp, tüm kalbiyle inanarak yaşadıklarına sabır gösteriyor ve Allah'tan mükâfatını alıyor. Ben de bunları örnek alarak mükâfatımı alacağıma inanıyorum. Nohut hikâyesinden anladığım; sıkıntılarla, dertlerle pişip olgunlaşınca Rabbime daha yakın oluyorsun. Mesela eşim kanser tedavisi esnasında, iki sene şuursuz halde bir şey yemiyorken bana ‘taze pide var mı’ diye sordu. Kızarmış, yumurtalı, Ramazan pidesi istediğini söyledi. Ben o anda kendimi çok aciz hissettim. Balkonda ağlayarak dua ettim. 20 dakika geçmeden kapı çalındı. Uzaktan bir tanıdığımız, iki pideyle geldi. Ben şok oldum. Şöyle dedi: ‘İki ekmek götür der gibi içime bir şey doğdu ve ben bu pideleri size getirdim’. Daha sonra pideleri bırakıp içeri girmeden gitti. Rabbim bize böyle lütfetti.”* Çiçek (yaş, 33) doksan dokuz kişiyi öldüren adam hikâyesinden etkilendiğini şöyle ifade etmiştir: *“Tövbe konusunda, 99 adamı öldüren kişinin hikâyesi beni çok etkiledi. Bu kişiyi affeden Rabbim bizim tövbe ve ibadetlerimizi de kabul eder.”* Mine (yaş, 40) bibliyoterapi metinlerinin etkisini şöyle ifade etmiştir: *“Başımıza gelen olumsuz ya da üzücü şeylerin bizi olgunlaştırdığını, hayata bakışımızı değiştirdiğini ve farkındalığımızı artırdığını öğrendim. Bundan sonra karşılaştığım üzücü ve hayat enerjimi alıcı olaylara bela-fitne-musibetin bu gün öğrendiğim gerçek anlamlarıyla yaklaşp daha pozitif olmaya çalışacağım.”*

Literatürde bibliyoterapinin katılımcıların bazı özelliklerini ve kendilerini tanımak için fırsat sağladığı belirtilmiştir. Bununla birlikte, kullanılan yazılı materyaller birçok karakteri katılımcılara göstererek insanın düşünce ve davranışlarındaki karmaşıklığı anlamaya yardım etmesi (Gladding&Gladding, 1991)

Betül (yaş, 31) şu ifadeleri ile uyum sağlamaktadır: *“Umutsuz olduğum, günahımın çok olduğunu düşündüğüm, utandığım ve korktuğum çok zamanlar olmuştur. Dün de yine bu duygular içindeydim. Dün kitabevinden kutsi hadis ile ilgili bir kitap almıştım. Kitabın başındaki ‘O’na şirk koşmadığınız sürece, yeryüzü dolusunca günahınız olsa sizi mağfiretle karşılayacağım’ ifadeleri geçiyordu. Ardından bugünkü oturumun içeriği ve metinleri... Acaba bu bir tesadüf olabilir mi? Yoksa Rabbim O’na yaklaşırsam, olacaklar hakkında bana mesaj mı veriyor? Dün ve bugün farkında olmadan insanları eleştirmek için gözlemlediğimi fark ettim. Artık hiç kimsenin niyetini okumak istemiyorum. Kendi iç sesimi dinleyeceğim. Oturumda ve oturumlardan sonraki birkaç saatte kulağımdaki çınlama yok oluyor. Kulağımın ağrısını da hissetmiyorum. Bence bibliyoterapi, fiziksel hastalıkların da tedavi sürecinde kullanılabilir.”*

SONUÇ VE ÖNERİLER

Kelime anlamı olarak “kitapla” ya da “okuma yoluyla” terapi anlamına gelen bibliyoterapi okuyarak ya da dinleyerek yazılı bir materyalin kişi üzerindeki etkileşimini sağlayan bir süreçtir. Kitapların iyileştirici gücü Antik Çağa kadar dayanmasına rağmen ilk bibliyoterapi uygulamalarının Batı dünyasında, 1800’lü yıllara kadar geçmişi olduğu görülmektedir. Yurt dışında bibliyoterapi alanında birey ve toplumun ihtiyaçları çerçevesinde ve disiplinler arası yaklaşımla bireysel ve grup oturumları şeklinde bibliyoterapi uygulamaları yapılmaktadır. Maliyet açısından ucuz ve uygulanabilirliği kolay bir teknik olduğu için klinik ve gelişim psikolojisinde diğer tekniklerle beraber kullanılmaktadır. Bibliyoterapiye psikolojik danışma kuramlarından “Pozitif Psikoterapi, Akılcı Duygusal Davranış Terapisi, Gerçeklik Terapisi ve Bilişsel Terapi”de bir teknik olarak yer verilmektedir.

Bibliyoterapinin bilim haline dönüşmesi 19. yüzyılda gerçekleşmesine rağmen, kitaplarla ya da metinler ile ilahi rehberlik ilk insana kadar dayandığı görülmektedir. Allah Hz. Adem’den Hz. Muhammed’e (s.a.v) kadar insanlığa vahy yoluyla metinler göndermiştir. Son dinin kitabı Kur’an “okuma” fiilinden türetilmiştir. Kur’an-ı Kerim’in ilk emri “oku” emridir. Allah, ayetlerde Kur’an-ı Kerim’in insanlara yol gösterdiğini (Bakara, 2/185; 53), şifa olduğunu (Fusilet, 41/44, kalpleri canlandıran bir ruh olduğunu (Şura, 42/52) doğrunun yanlıştan ayırt edilmesini sağlayacak furkan (Enfal, 8/29) ve gönül gözünü aydınlatan bir besair (Araf, 7/203) olduğunu bildirmektedir. İnsanın aşkın varlıkla bağlantı kurması, hayatı anlamlandırması için Kur’an-ı Kerim’de kıssalara, mesel ve darb-ı mesellere yer verilmiştir. Bu örnekler ve hikâyelerle muhatabın algı ve zihin dünyasına hitap edilmiştir. Özellikle Kur’an kıssaları, Sevgili Peygamberimiz (s.a.v) başta olmak

üzere bütün inananların zorluklarla baş etmede, tevekkül ve teslimiyet kazanmada ve sağlam bir inanç inşa etmede pek çok model sunmuştur.

Bibliyoterapi metin, uygulayıcı ve uygulanan kişi olmak üzere üçlü bir saçı ayağı olduğu görülmektedir. Sevgili Peygamberimiz (s.a.v) manevi danışman olarak anlattığı kıssalar, mesel ve tasvirlerle bibliyoterapi uygulayıcısı olduğu söylenebilir. O'nun (s.a.v) dini-manevi danışmanlıkta uyguladığı vaaz ve hutbeler, bugün rehberlik ve psikolojik danışmanlıkta uygulanan grup toplantılarının veya oturumların çekirdeği olarak ele alınabilir. Peygamberimiz her oturumda farklı temalar seçtiği görülmektedir. Temaların seçiminde grubun psiko-sosyal özelliklerine, uygun yer ve zamana dikkat etmiştir. Bir manevi danışman olarak; güler yüzlü, hoşgörülü, ümit verici, yumuşak bir şekilde muhatabına davranmış, tedricilik ve kolaylık ilkesini benimsemiştir. Ses tonunu, jest ve mimiklerini konunun muhtevasına göre kullanmıştır. Grupla danışmanlığın yanı sıra yüz yüze danışmanlık da yapmıştır. Aynı zamanda bugün İslam dünyasında Peygamberimiz (s.a.v) söz, fiil ve takrirleri ile rol model işlevi görmektedir. Üstelik hadis literatürü bizlere geniş bir bibliyoterapi mirası sunmaktadır.

Kültürümüzün de zengin bir sözlü ve kültürel bibliyoterapi birikimine sahip olduğu ortaya çıkmaktadır. Türk kültürü İslam'dan önce ve sonra atasözleri, halk hikâyeleri, destanlar, Karagöz ve Hacivat, Meddah, Orta Oyunu gibi halk edebiyatının ve sözlü kültürün nesilden nesile aktarılmasıyla topluma rehberlik ve danışmanlık yapmıştır. Yazılı ve sözlü kültür içindeki psikolojik motifler topluma yol göstermiştir. Ayrıca kahvehane ve kıraathanelerin de okuma kültürü ve toplum üzerinde faydaları olmuştur. Kültürümüzdeki okuma uygulamalarında âşık edebiyatının ve saz eşliğinde okunan şiir ve hikâyelerin de büyük bir önemi vardır.

Günümüzde okuma kültürünün topluma yansımaları olarak özel gün ve gecelerde okutulan Mevlid-i Şerifler, Ramazan ayında okunan mukabeleler, haftanın belirli günlerinde kadınların evlerde toplanarak Kur'an okuması, camilerde haftada bir gün sabah namazı sonrasında gerçekleştirilen hadis sohbetleri zikredilebilir.

Teorik bölümde yer verilen “insanı etkileyen duygu, düşünce ve hayalleri harekete geçiren her türlü sözlü ve yazılı eserlerin edebi bir eser olması” (Güzel & Torun, 2010) manevi metinlerin de bibliyoterapi içerisine alınması bakımından önemli görülmektedir. Bununla beraber bu tanım; bibliyoterapinin dinleyerek ve okuyarak yapılabileceğini göstermektedir.

Araştırmanın uygulama boyutunda deney ve kontrol gruplu ön test son test ölçümlü deney deseni kullanılmıştır. Deney grubuna, on iki hafta boyunca manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi uygulaması yapılırken kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Deney ve kontrol grubundaki katılımcılara ön test ve son test şeklinde Algılanan Stres Ölçeği, Dini Başa Çıkma Ölçeği ve Allah Tasavvuru ölçeği uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre deney grubunun algılanan stres düzeyi, kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde ($p<0,05$) düşmüştür. Deney grubunun olumlu dini başa çıkma düzeyi kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde ($p<0,05$) azalmış ve olumsuz dini başa çıkma düzeyi kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde ($p<0,05$) azalmıştır. Deney grubunun olumlu Allah tasavvuru düzeyi kontrol grubuna göre yükselirken, olumsuz Allah tasavvuru düzeyleri anlamlı bir şekilde ($p<0,05$) düşmüştür. Kontrol grubunun ön test ve son test ölçümlerinde algılanan stres, olumsuz dini başa çıkma ve olumsuz Allah Tasavvuru düzeylerinin yükseldiği görülmüştür. Deney grubu kendi içinde değerlendirildiğinde bibliyoterapinin; algılanan stres düzeyinin düşmesinde ($p<0,05$), olumlu dini başa

çıkma düzeyinin artmasında ($p<0,05$), olumsuz dini başa çıkma düzeyinin düşmesinde ($p<0,05$), olumlu Allah tasavvuru düzeyinin yükselmesinde ($p<0,05$), olumsuz Allah tasavvuru düzeyinin düşmesinde ($p<0,05$) anlamlı bir şekilde etkili olduğu bulunmuştur.

Ülkemizde bibliyoterapinin uygulama boyutuna henüz yeterince çalışma bulunmamaktadır. Araştırmamız bu konuda yapılan ilk çalışmalar arasında yer almaktadır. Ülkemizde manevi danışmanlıkta bibliyoterapinin uygulanmasında, uygulayıcının psikoloji eğitimi yanında ilahiyat bilimi konusunda da uzmanlaşmış olması önem arz etmektedir. Ayrıca manevi danışmanlıkta kullanılacak metinlerin seçimi de önemli diğer bir konudur. Bilinçsiz bir şekilde ayetlerin, hadislerin ve diğer manevi metinlerin uygulanması danışanları olumsuz etkileyebilir.

Bu araştırma sonucunda şu öneriler geliştirilmiştir:

1. Manevi danışmanlıkta bibliyoterapi uygulamaları hastanelerde, hapishanelerde, Kur'an Kurslarında, çocuk evlerinde, kadın konuk evi, yaşlı bakım merkezlerinde olağanüstü haller başta olmak üzere çocukluk, ergenlik, yaşlılık gibi gelişim dönemleri; ölüm, boşanma, boşanan ailelerin çocukları, yas, şiddete uğrayan kadınlar, istismara uğrayan çocuklar, bakım ve rehabilitasyon merkezleri, engelliler ve aileleri, evde bakım hizmetinden faydalananlar, okullar, Aile İrşat ve Rehberlik Büroları'nda uygulanabilir.
2. Bibliyoterapinin ülkemizde yaygın bir şekilde kullanılabilmesi için bibliyoterapi programı, uygulayıcı nitelikleri, bibliyoterapi metinleri din psikolojisi ve diğer bilim dalları ile işbirliği içerisinde hazırlanabilir.

3. Yurtdışında kütüphanelerde tasnif edildiği gibi hastanelerde, hapishanelerde, yaşlı ve bakım evlerinde, çocuk evlerinde, kadın konuk evlerinde özel bibliyoterapi kitaplıkları ya da kitap tasnifleri yapılabilir.
4. Ülkemiz için en kısa zamanda ölüm, boşanma, yas süreci, engellilik gibi konuların manevi-dini metinlerden oluşan kitap, broşür ve yazılı materyaller hazırlanabilir.
5. Bibliyoterapi çalışmalarının ülkemizde uygulanabilmesi için Bibliyoterapi Araştırma Merkezi kurulabilir. Burada, yapılan çalışmaların etkililiği daha kolay test edilebilir. Araştırma sonuçları neticesinde daha çok insan bibliyoterapi uygulamalarından faydalanabilir.
6. Görme engelliler, okuma yazma bilmeyenler ve yaşlılar için sesli kitap uygulamalı bibliyoterapi düzenlenebilir.
7. Kur'an-ı Kerim, hadisler ve kültürümüzdeki temel metinlerin disiplinler arası bir bakış açısı ile gözden geçirilip kültürümüze uygun dini-manevi danışmanlık programları geliştirilebilir.
8. Gelişim psikolojisine göre bireylerin dini ihtiyaçları tespit edilerek, bu ihtiyaçlara uygun metinler ve kitaplar hazırlanabilir.
9. Olumlu Allah tasavvurunun oluşması ve olumlu dini başa çıkma etkinliklerinin kullanılması için Kur'an Kurslarında verilen eğitim programları tekrar gözden geçirilebilir.
10. Bela, imtihan, musibet, ceza kavramlarının sadece olumsuz anlamı değil olumlu anlamları da konferans ve televizyon programları ile yaygınlaştırılabilir.
11. Araştırmamızda çalışma grubunda kadınlar yer almaktadır. Ölçümler ön test ve son test şeklinde yapılmıştır. Manevi danışmanlıkta bibliyoterapi uygulaması kadınlı ve erkekli gruplarda, ön test-son test ve izleme şeklinde yapılabilir.

12. Deney ve kontrol grubu yaş, eğitim, meslek açısından birebir eşitlenerek farklı değişkenlerin bibliyoterapi üzerindeki etkisi incelenebilir.

13. Hz. Adem'in yaratılışı (Hicr, 15/26-42; Bakara, 2/31-33; Kehf, 18/50) ve tövbesi (Araf, 7/23), Hz. Nuh'un oğlu için duası (Hud, 45-47), Hz. İbrahim'in hayatı ve duaları (Bakara, 2/126-129; Şuara, 26/ 87-93, Mümtetine, 60/4-5; Saffat 37/100; İbrahim, 14/35-41), Hz. Musa'nın hayatı ve duaları (Araf, 7/103-169; Yunus, 10/75-93; Taha, 20/25-98; Mü'min, 40/27-46; Bakara, 2/51-71; 87-88; 92-93; 108; 136; 246; Kehf, 18/60-77; Kasas, 28/7-46), Hz. Yusuf'un kardeşlerince kışkanılması, Mısır zindanlarından bakanlığa yükselişi, babasına kavuşarak kardeşlerini affetmesi (Yusuf, 12/1-111), Hz. Meryem'in Hz. İsa'nın doğumu sebebiyle toplumu tarafından psikolojik olarak incitilmesi (Al-i İmran 3/33-45; Nisa, 4/156-157), Hz. Zekeriyya'nın ilerlemiş yaşına rağmen çocukla müjdelenmesi (Enbiya 21/89-90), Eyup Peygamber'in sabrı (Sad, 38/41-44; En'am 6, 83-84), Yunus Peygamber (Kalem, 68/48-49; Enbiya, 21/87-88; Saffat, 37/139-148) gibi kıssalar güncel hayatla ilişkilendirilerek manevi-dini danışmanlıkta kullanılabilir.

14. Peygamberimizin yaşamı bibliyoterapi metinlerinde iki şekilde kullanılabilir: Birincisi, Allah Resulünün (s.a.v) yetim doğması, annesini çocuk yaşta kaybetmesi, bazı akrabaları tarafından kötü muamelelere maruz kalması, inandığı değerler uğruna hicret etmek zorunda kalması, evliliği, çocukları, dostları, yaşadığı acı ve kayıplar gibi konuların her biri bibliyoterapi metnine konu olabilir. İkincisi, Peygamberimizin bütün yaşamı bibliyoterapide okuma malzemesi ele alınabilir. Bu bağlamda, Peygamberimizin (s.a.v) yaşamı ile özdeşim kurulabilir ve iç görü geliştirme imkanı sağlanabilir.

15. Türk Halk Edebiyatı eserleri, manevi-dini danışmanlıkta ve bibliyoterapi metinlerinin seçiminde kullanılabilir.

EK- 1

MANEVİ METİNLERLE YAPILANDIRILMIŞ

BİBLİYOTERAPİ OTURUMLARI

1. OTURUM

Oturumun Teması: Tanışma, grup ortamının oluşturulması, çalışmanın amacının açıklanması.

Amaç: Grup üyeleri ile tanışma, çalışma boyunca neler yapılacağı konusunda grup üyelerini bilgilendirme, grup kurallarının tespit edilmesi.

Süre: 90 dakika (45x45 dk.)

Uygulama: Deney grubundaki Kur'an Kursu öğrencileri, gerçekleştirilecek çalışma konusunda şu ifadelerle bilgilendirilmiştir: *“Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Anabilim Dalı’nda doktora öğrencisiyim. On iki haftalık çalışmamız boyunca ‘hayatın anlamı, sabır ve teslimiyet, kendini bilme, Allah tasavvuru, niyet, tövbe, bela ve imtihan, hayır ve şer, öfke ve stres, kulluk ve toplum bilinci’ gibi temaları hazırladığım metinlerle ele alacağız. Metinler Kur’an-ı Kerim, hadisler, Mevlana ve Yunus Emre’nin eserleri, Nasrettin Hoca fıkraları gibi kültürel ve manevi dinamiklerimizden seçilmiştir. Çalışmamızda yazılı metinlerin yanı sıra görsel ve işitsel materyallere de yer verilecektir. Araştırmamızın amacı, manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapinin etkililiğini ortaya koymaktır. Grup toplantılarının bugünkü ve on ikinci oturumunda ‘Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği, Dini Başa Çıkma Ölçeği ve Allah Tasavvuru Ölçeği’ siz grup üyelerince doldurulacaktır. Ölçekleri dikkatli ve samimiyetle doldurmanız, araştırmamızın sonuçları açısından önem arz etmektedir.”* Bu açıklamadan sonra, grup üyelerinin katılımıyla grup kuralları belirlenmiştir. Buna göre *“zorunlu haller*

dışında oturumlara devam edilmesi, zamanında gelinmesi, oturumlarda cep telefonlarının sessize alınması, paylaşılan bilgilerin grup üyeleri dışındaki bireylere aktarılmaması, bir grup üyesi konuşurken sözünün kesilmemesi, her oturum sonunda dağıtılan yazılı metinlerin bir sonraki oturuma kadar en az bir defa evde okunması” grup kuralları olarak belirlenmiştir. Oturumların kamera ya da ses kayıt cihazına alınması konusundaki fikirleri grup üyelerine sorularak, oturumlardaki paylaşımların araştırmada yer verilme isteği belirtilmiştir. Grup üyeleri oturumların ses kayıt cihazına alınabileceği konusunda hem fikir olduklarını belirtmiştir. Araştırmada oturumlardaki yorumlara yer vermek için her grup üyesinin kendisine farklı bir isim belirlemesi istenmiştir. Daha sonra, grup üyelerine ölçekler dağıtılarak gerekli bilgilendirilmeler yapılmıştır. Ölçekler grup üyelerince doldurulduktan sonra ikinci oturumun metinleri gruba dağıtılmıştır. Uygulayıcı, bir sonraki oturuma kadar metnin en az bir defa okunmasını ve hayatın anlamı üzerine düşünmelerini grup üyelerine söylemiştir.

Birinci Oturumdan İzlenimler: Genel olarak grup üyelerinin yapılacak oturumlar için heyecanlı oldukları gözlemlendi. Bazı grup üyelerinin üzgün ve mutsuz oldukları fark edildi.

2. OTURUM

Oturumun Teması: Hayatın anlamı, varoluş, yaratılış gayemiz.

Amaç: Hayatın amacı ve varoluşumuz üzerinde düşünmek. Yaşadığımız hayatı anlamlandırabilmek.

Süre: 90 dakika (45x45 dk.)

Uygulama: Uygulayıcı tarafından bir önceki oturumun özeti yapıldı. Bugünkü oturumun temasının “hayatın anlamı ve varoluş” olduğu belirtildi. Bugün ele alınacak ilk metnin Mevlana’nın 1-18. beyitleri arasından seçildiği ifade edildi. Uygulayıcı sözlerine şöyle devam etti: *“Mevlana, Mesnevi’nin okuyucuya şifa sunduğunu söyler. Onun eserlerinde hayata, varoluşumuza ait farklı bakış açıları kazanacağımıza dair mesajlar vardır. Mevlana’nın eserleri Kur’an-ı Kerim ve hadislerden beslenmiştir.”* Bu açıklamadan sonra, ilk on sekiz beyitte yer alan Ney’in Hikayesi (bkz. Metin-1) ney sesi eşliğinde (CD, 1. materyal) izlettirildi. Katılımcılara ney sesinin ve beyitlerin iç dünyalarında ne gibi duygular hissettirdiği soruldu. Betül (31) “yalnızlık”, Mine (40) “özlem, kopuş, ayrılık”, Aslı (46) “Allah aşkı”, Yağmur (45) “mutluluğa ve acıya götüren bir hüznün aynı zamanda yalnızlık” hissettirdiğini ifade etti. Uygulayıcı, grup üyelerinin yorumlarını dinledikten sonra oturuma şöyle devam etti: *“Ney, aslî vatanından ayrıldığı için şikâyetçidir. Koparıldığı vatana ait bir özlem hissetmektedir. Kavuşma gününü beklemektedir. Ney her inleyişinde hüznü, özlemi, ayrılığı ve kavuşma arzusunu dile getirmektedir. Neyin hikâyesi, insanın aslî vatanından dünyaya gönderilme sürecini anlatmaktadır. Dünyada hissettiğimiz özlem ve ayrılık hislerinin temeli bizim Allah’a karşı olan özlemimizdir. Ruhlar âleminde Allah’ı görmemiz ve onun hitabına muhatap olduktan*

sonra bu dünyaya gönderilmemiz neticesinde içinde bulunduğumuz duyguları, Mevlana Ney'in hikayesi ile bize anlatmaktadır. Hayatımıza dair anlam inşa etmemiz için 'Ben kimim? Nerden geldim? Nereye gidiyorum? Hayatımın anlamı nedir?' sorularına verdiğimiz cevaplar önemlidir. Çünkü başımıza gelen olaylara verdiğimiz tepkiler ve seçimlerimiz, onlara yüklediğimiz anlamlara göre şekillenmektedir." Uygulayıcı, bu açıklamadan sonra grup üyelerine "size göre hayatınızın anlamı nedir?" sorusunu yöneltti. Grup üyeleri bu soruya genel olarak, "çocuklarımız ve eşimiz" cevabını verdi. Uygulayıcı "dilerseniz şimdi hayatımızın anlamı ve var oluş amacımızı size verdiğim metinleri okuyarak tekrar gözden geçirelim" dedi. Hz. Adem'in yaratılış kıssası, Şeytan'ın dünyadaki misyonu, insanlar üzerindeki etkisi, Ruhlar Alemi'nde Allah'a verdiğimiz söz (Metin-2 A,B,C,D) uygulayıcı tarafından yüksek sesle okundu. Uygulayıcı şu açıklamaları yaptı: "Hz. Adem'e secde etmeyen İblis, Allah'tan ona mühlet vermesini istedi. Bu süreç içerisinde Şeytan, Allah'ın kullarını doğru yoldan ayırmayı kendisine misyon edindi. İşte içinde yaşadığımız dünya hayatı, Şeytan'ın Allah'tan aldığı mühleti ifade etmektedir. O; insanların gönüllerine sıkıntı vererek, cimriliği telkin ederek, fakirlikle korkutarak, insanların söyledikleri sözlerle onların arasını açarak, insanları aldatarak bu görevini yerine getirmektedir. İçimizde korku, vesvese, kaygı hissettiğimizde; Allah kendisine sığınmamızı istiyor. Allah, iman ve tevekkül sahibi kullar üzerinde Şeytan'ın hâkimiyeti olmayacağını ifade ediyor. Zaten her işe başlamadan önce söylediğimiz 'euzü besmele' de kovulmuş Şeytan'ın şerrinden Allah'a sığınmayı içermektedir. Haccın ritüellerinden biri de Şeytan taşlamaktır. Hz. İbrahim'e Allah, Hz. İsmail'i kurban etmesini vahyettikten sonra Şeytan önce Hz. İbrahim'e, sonra Hz. İsmail'e yaklaşıp onlara vesvese vermiştir. Hz. İbrahim ve

Hz. İsmail bu durumu tam bir tevekkül ve teslimiyet içinde karşılamıştır. Şeytan'ı kendilerinden uzaklaştırmak üzere onu taşlamıştır. Kutsal topraklara giden hacılar da, Şeytanın dünyadaki bu misyonu sebebiyle sembolik olarak onu taşlar". Sonra, uygulayıcı Metin 2-D'deki Araf suresinin ayetini okuyarak grup üyelerine *"size göre biz Allah'a ne söz vermiş olabiliriz?"* sorusunu yöneltti. Katılımcılar, genel olarak *"dini görevlerimizi yerine getirmeye söz vermiş olabiliriz"* şeklinde cevap verdi. Uygulayıcı, Allah'a verdiğimiz sözü şöyle açıkladı: *"Mekke'de tavaf yaparken her şavtta 'Bismillahi Allahu Ekber! Allah'ım Sana inanarak, kitabını tasdikleyerek, verdiğim sözü tutarak işte buradayım' duasını okuyoruz. Hac mevsimi Arafat'ta Ruhlar Alemi'nde Allah'a verdiğimiz sözü tekrarlıyoruz. Bu sözün aslında kapsamı çok geniş. Başımıza her ne gelirse gelsin isyan etmeyeceğimize, emir ve yasakları yerine getireceğimize, ümitsiz olmayacağımıza, en zor ve sıkıntılı zamanlarımızda Allah'ın bizimle olduğunu unutmayacağımıza, O'ndan razı olacağımıza dair bir söz vermişiz. Bu sebeple, kutsal topraklar kulları, özü ile tekrar tanıştırır. İç dünyasında manevi bir yolculuğa çıkmasına vesile olur."* Daha sonra, grup üyelerine Metin 2-E'deki Zariyat Suresinin 56. ayeti ve Fatiha suresinin 4. ayeti okundu. Ayetlere göre yaratılış amacımızın kulluk olduğu ifade edildi. Allah'a kul olma kavramı hakkında ne düşündüklerine dair grup üyelerine soru soruldu. Grup üyeleri kulluk kavramından *"namaz, oruç, zekât"* gibi ifadeleri anladıklarını söylediler. Uygulayıcı *"kulluğun Allah'a iman, ibadetler, güzel ahlak ve var oluşumuzu gerçekleştirmek amacını taşıdığı ifade etti"* ve şöyle devam etti: *"Varoluşumuzu gerçekleştirmek demek, 'Allah beni bu dünyaya neden gönderdi? Bu dünyadaki misyonum nedir? Allah'ın hangi isimleri bende tecelli ediyor? Ne yaptığım zaman mutlu oluyorum?' sorularına verdiğimiz cevaplarda gizlidir. Hz. Ali de kulluğa dair şu sözler*

söylemiştir: Cenneti kazanmak için yapılan ibadet; tüccarların, Cehennem korkusuyla yapılan ibadet; kölelerin ve Allah için yapılan ibadet; hürlerin ibadetidir.

Grup üyeleri, Allah için kulluğun insanı özgürleştirdiği konusunda hem fikir olduklarının ifade etti. Uygulayıcı “*kulluğun iman, ibadet ve güzel ahlakı*” kapsadığını belirtti. İbadetlerin amacının ise varoluşumuzu gerçekleştirmek olduğunu tekrarladı. “*Bugünkü oturumdan ne öğrendik?*” bölümü ile oturum sonlandırıldı.

Bir sonraki oturumun metinleri dağıtıldı.

Oturumdan İzlenimler: Grup üyelerinin oturum boyunca içeriği çok dikkatli bir şekilde takip ettikleri fark edildi. Ney’in hikayesini işlerken bazı katılımcıların gözyaşlarını tutamadığı görüldü. Katılımcıların ney müziğinden etkilendikleri fark edildi. Hayatın anlamı sorusuna verdikleri “*eş ve çocuklar*” cevabını, oturumun sonuna doğru sorguladıkları ve üzerinde düşündükleri gözlemlendi.

Oturumdaki Yaşamsal Ayrıntılar:

“Bu oturumda Allah’a kul olmanın bizi özgürleştirdiğini öğrendim. Allah, iyi güzel şeylerden razı olduğunda güzelliklere ulaştırır. İç huzuru ve yaşam performansı gerçekleşir. Kalu Bela’da verdiğimiz sözü yerine getirmek, insanlara da verdiğimiz sözlere sadakat sağlar (Bahar, yaş 48).”

“İnsanın Allah’a kulluk etmesini, içimizden gelen olumsuz düşüncelerin Şeytan’dan geldiğini, verdiğimiz sözü yerine getirmenin önemli olduğunu ve her şeyin Allah için yapılması gerektiğini öğrendim (Melike, yaş 47).”

“İyi kul olmak için Rabbimizi tanımaya söz vererek ve Allah’a iman ederek güzel ahlak sahibi olmayı, ibadetlerimizin ve var oluşumuzun önemini öğrendim (Yıldız, yaş 47).”

“Şeytan kibri yüzünden kovuldu. Oysa eğilseydi yücelecekti. Allah katından kovulmuş olmanın ezikliği ile aslında kötülük yapmaya ant içti. Eğer hüznün ve yalnızlık çekiyorsan, hem çok olgunlaştığının hem de eksilerinin çok olduğundandır. Rabbinin rızası için yaptığın, doğru olandır. Yani, içinde kelebekler uçar gibi veya buz gibi bir su içmiş gibi serinliyorsan hissettiğin doğru olandır. Bir tek Allah’a muhtaç hissiyatı taşıyorsan, sen hürsün. Hakkını veremediğin her şey hüznündür (Yağmur, yaş 45).”

“Şeytanın hiç pes etmeden bizimle uğraşacağını, hesap gününe kadar bunun devam edeceğini ancak ihlaslı kulların bundan müstesna olduğunu öğrendim. Kulluk etmenin sadece iman etmekle değil güzel ahlaklı ve vicdanlı olmak ile ilgili olduğunu fark ettim (Reyhan, 45).”

“Nasıl yaratıldığımızı, şeytanın bize verdiği vesveseleri, Allah bizi neden yarattı, ne gibi kabiliyetler vererek hangi isminin bize tecelli ettiğini düşünmeyi öğrendim (Orkide, 31).”

2. OTURUM METİN-1

Mesnevi 1-18. Beyit

Dinle Ney'den nasıl hikâyet eder,
Ayrılıklardan şikâyet eder.
Koptuğumdan beri kamışlıktan ben,
Ağlar kadın, erkek inleyişimden.
İsterim hasretle doğranmış yürek,
Derdimi dökeyim inilleyerek.
Aslından kopup da ayrı kalanlar
Gene o kavuşma gününü arar.
Her mecliste geldim ben âh-u zâra,
Eş oldum bedbahta ve bahtiyara.
Yardan ayrılanın Ney gönül sesi,
Perdemizi yırttı O'nun perdesi.
Hem uygun, hem düşkün, kim gördü
söyle?
Ney kanlarla dolu yolları söyler,
Ney, Mecnûn aşkını hikâye eyler.
Bu akı kim anlar bîhuştan gayrı?
Dile mahrem var mı kulaktan ayrı?
Günler gam içinde vakitsiz soldu.
Günler yanlışların yoldaşı oldu.

Her biri sandı ki bana oldu yâr,
Lâkin aramadı bende ne sır var?
Sırrım, feryadımdan değildir uzak,
O nuru yok sanır lâkin göz, kulak.
Gizli değildir can tene, ten cana,
Canı görmek için izin yok sana.
Yel değil ateştir bu Ney'in sesi!
Kimde bu ateş yok, sönsün nefesi.
Aşkın ateşidir ki Ney'e düştü.
Âşkın coşmasıdır ki meye düştü.

Ney gibi panzehir var mıdır böyle,
Sen varsın, günlerim ne gam, gittiyse,
Sen kal, temizlikle eş yok kimse.
Balıktan gayrısı suyuna kandı
Nasipsizin gönlü gecikip yandı.
Pişkinin halini hiç anlar mı ham?
Söz kısa gerektir imdi vesselâm..
(Rûmî, 1945)

2. OTURUM METİN-2

A- İnsanın Yaratılışı

- ❖ Andolsun biz insanı, pişmiş kuru bir çamurdan, şekillenmiş kara balçıktan yarattık. Cinleri de daha önce zehirli ateşten yaratmıştık. Hani Rabbin meleklerle demişti ki: “Ben kupkuru bir çamurdan, şekillenmiş kara balçıktan bir insan yaratacağım. Ona şekil verdiğim ve ona ruhumdan üflediğim zaman, siz hemen onun için secdeye kapanın. Meleklerin hepsi de hemen secde ettiler. Fakat İblis hariç! O, secde edenlerle beraber olmaktan kaçındı. Allah: “Ey İblis! Secde edenlerle beraber olmayışının sebebi nedir?” dedi. İblis: “Ben kuru bir çamurdan, şekillenmiş kara balçıktan yarattığım bir insana secde edecek değilim” dedi. Allah şöyle buyurdu: “Öyle ise oradan çık! Artık kovuldun! Muhakkak ki kıyamet gününe kadar lânet senin üzerine olacaktır!”

B - Dünya Hayatında Şeytanın Misyonu

- ❖ İblis: “Rabbim! Öyle ise, varlıkların tekrar dirileceği güne kadar bana mühlet ver” dedi. Allah: “Sen bilinen bir vakte kadar kendilerine mühlet verilenlerdensin” buyurdu. İblis dedi ki: “Rabbim! Beni azdırmama karşılık ben de yeryüzünde onlara günahları süsleyeceğim ve onların hepsini mutlaka azdıracacağım! Ancak onlardan ihlâslı kulların müstesna.” Allah şöyle buyurdu: “İşte bana varan dosdoğru yol budur. Şüphesiz kullarım üzerinde senin bir hâkimiyetin yoktur. Ancak azgınlardan sana uyanlar müstesna” (Hicr, 15/26-42).

C - Şeytanın İnsanlar Üzerindeki Etkisi

- ❖ Her ne zaman şeytandan sana bir vesvese gelecek olursa, hemen Allah’a sığın! Çünkü o duaları işitip icabet eder ve her şeyi bilir. Takvâyâ erenler var

ya, onlara Şeytan tarafından bir vesvese dokunduğunda, Allah'ın emir ve yasaklarını hatırlayıp hemen gerçeği görürler (Araf, 17/200-201).

- ❖ Kullarıma söyle, sözün en güzelini söylesinler. Sonra Şeytan aralarını bozar. Çünkü Şeytan, insanın apaçık düşmanıdır (İsra, 17/53).
- ❖ Kur'an okuduğun zaman o kovulmuş şeytandan Allah'a sığın! Gerçek şu ki: İman edip de yalnız Rablerine tevekkül edenler üzerinde Şeytan'ın bir hâkimiyeti yoktur (Nahl, 16/98-99).
- ❖ Şeytan bir kimseye arkadaş olursa, ne kötü bir arkadaşdır o! (Nisa, 4/38).
- ❖ Şeytan sizi fakirlikle korkutur ve size cimriliği telkin eder. Allah ise size katından bir mağfîret ve bir lütuf vâdeder. Allah her şeyi kuşatan ve her şeyi bilendir (Bakara 2/268).

D- Allah'a Verilen Söz

- ❖ Kıyamet gününde biz bundan habersizdik demeyesiniz diye Rabbin Âdemoğullarından, onların bellerinden zürriyetlerini çıkardı, onları kendilerine şahit tuttu ve dedi ki: Ben sizin Rabbiniz değil miyim? Onlar da, “Evet buna şâhit olduk” dediler (Araf, 7/72).

E- Yaratılış Amacımız

- ❖ “Ben cinleri ve insanları, ancak bana kulluk etsinler diye yarattım” (Zariyat, 51/56).
- ❖ “Rabbimiz! Ancak sana kulluk ederiz ve yalnız senden yardım dileriz” (Fatiha, 1/5).

3.OTURUM

Oturumun Teması: Sabır ve Teslimiyet

Amaç: Hayatta karşılaştığımız olaylara karşı yeni bakış açıları kazanmak. Sabır ve tahammül arasındaki anlam farkını kavramak.

Süre: 90 dakika (45x45 dk.)

Uygulama: Bir önceki oturumun özeti ile oturuma başlandı. Oturumun temasının sabır ve teslimiyet olduğu ifade edildi. Uygulayıcı oturma şu sözlerle devam etti: *“Manevi gelişim ve değişimin ilk basamağının farkındalıktır. Bugünkü ilk bibliyoterapi metni, Erzurumlu İbrahim Hakkı Hazretlerinin Tefviznamesi’nden hazırlandı.”* Sonra, şiirinin görsel materyali (Cd, 2. materyal) katılımcılara dinletildi. Tefviz kelimesinin “Allah’a bırakma” anlamında olduğu ifade edildi. Daha sonra bir katılımcıya Tefvizname’den hazırlanan bibliyoterapi metni yüksek sesle okutuldu. Uygulayıcı *“hayatımızda başımıza olağan üstü veya hoşumuza gitmeyen bir olay geldiğinde tepkimiz nasıl oluyor?”* diye sordu. Katılımcılar *“üzülüyoruz, öfkeleniyoruz, keşke diyoruz, panik hissediyoruz, niye bu benim başıma geldi diyoruz, korku ve kaygı yaşıyoruz, kendimizi aciz hissediyoruz, yaşadığımız olayı unutamıyoruz”* şeklinde cevaplar verdiler. Uygulayıcı Erzurumlu İbrahim Hakkı Hazretlerinin şiirinden ilk beyitleri okuyarak (Metin 3-A) *“Başımıza gelen olaylarda Rabbim her an bizimle, yaşadığımız olaylar O’nun bilgisi dahilinde olmaktadır. Arif olan insan, olayların başını ve sonunu izler”* açıklamasını yaptı. Beyitlerde geçen tevekkül ve teslimiyet kavramlarının ne ifade ettiği grup üyelerine soruldu. *“Tedbir alıp takdiri Allah’a bırakmak”* anlamına geldiğini ifade ettiler. Uygulayıcı, *“tevekkül ettiğimiz halde kaygı duyabiliyor muyuz?”* sorusunu gruba sordu. Üyeler, *“dil ile*

tevekkül ettiklerini söylemelerine rağmen zihinlerinde kaygıların oluştuğunu” söylediler. Uygulayıcı, Mevlana’nın *“Sen çekilirsен aradan, tecelli eder Yaradan”* sözünü vurgulayarak, tevekkül ettiğimizi düşünmemize rağmen kontrol etme dürtüsüyle huzurlu hissedemediğimizi belirtti. Sonra gruba sabır ve tahammül kavramlarının ne anlama geldiği soruldu. Reyhan hanım (yaş, 45) *“sabır, tehammül etmektir”* şeklinde bir yorum yaptı. Diğer grup üyeleri sabır ve tehammülün farklı olabileceğini söyledi. Uygulayıcı şu açıklamalarda bulundu: *“Tahammül, hamele köküünden gelmekte olup yüklenme anlamını ifade eder. Tahammül, iç dünyamızda birikime sebep olduğundan öfke duygusu ve psikolojik kökenli çeşitli hastalıklara sebep olabilir. Sabır, elimizden geleni yaptıktan sonra Allah’a sığınmaktır. Sabır aktif bir süreçtir. Olaylar ve durumlar karşısında insanın duruşunu seçmesidir. Acele etmeden ve elinden geleni yaptıktan sonra Allah’a sığınmaktır.”* Betül hanım (yaş, 31) bu açıklamadan sonra şu soruyu sordu: *“Bir şeyi değiştirmeye çalışıyoruz. Değiştirmeye çalışmak belki doğru değil ama bir yanlış değiştirme çalışırken önce sabrediyoruz sonra bu sabır tahammüle dönüşüyor. O takdirde, sabrı nasıl devam ettireceğiz?”* Uygulayıcı bu soruya şöyle cevap verdi: *“Sabırda manevi ikramlar vardır. Nevzat Tarhan’a göre sabır, aktif ve pasif sabır olmak üzere ikiye ayrılır. Biz insan olarak üzerimize düşeni yapalım. Bundan sonra ‘Mevla görelim neyler neylerse güzel eyler’ bakış açısını seçelim. Hayatta seçtiğimiz duruşlardan sorumlu olacağız. Asr suresinde sabır tavsiye ediliyor. Peygamberimiz (s.a.v) haksız bir durum karşısında ‘el ve dil ile düzelterek ya da ya da kalple buğz ederek” duruşumuzu seçmemizi söylüyor. Buradaki buğz ‘Rabbim bu insanı Sen yarattın ama bu insanın bu davranışını tasvip etmiyorum’ diyebilmektir. Beddua etmek değildir.”*

Bu açıklamalardan sonra grup, *“olaylar karşısında sessiz kalmanın sabır mıdır?”* sorusunu sorarak kendi aralarında tartıştı. Uygulayıcı, sabrın insan iradesini içine alan aktif bir süreç olduğunu söyledi. Daha sonra Hz. Musa ve Hz. Hızır kıssasına yer verildi. Bir grup üyesi kıssayı (Metin 3-B) yüksek sesle okudu. Uygulayıcı, kıssadan *“Hz. Musa ile ilgili neler öğrendiklerini”* sordu. Üyeler, *“kendini üstün görme, benliğin öne çıkması, nefsinden ötürü ben bilirim şeklinde düşünmesi”* ifadelerini kullanarak bu soruya cevap verdi. Uygulayıcı şöyle devam etti: *“Kibir ve benliğin öne çıkmasını görüyoruz burada. Hz. Musa, peygamber olduğu için başka kimse vahy almaz diye düşünüyor. Kendisini en bilgili olarak görüyor.”* Betül Hanım (yaş, 31) söz hakkı isteyerek şöyle dedi: *“Balık düştükten sonra Hz. Yuşa bu bilgiyi Hz. Musa’ya söylemeyi unutuyor ve geri dönüyorlar. Ben burada şunu hissettim. ‘Başımıza iyi ya da kötü bir şey gelecekse zaten olur. Aynı dersin başındaki Mevla görelim neyler, neylerse güzel eyler sözündeki gibi.”* Uygulayıcı, üyelere kıssadan neler öğrendiklerini sordu. Bunun üzerine katılımcılar *“Hz. Musa’nın sabırsız olduğunu, kızgınlık hissettiğini”* ifade ettiler. Uygulayıcı şu açıklamalarda bulundu: *“Hz. Musa, Hz. Hızır’la yaşadığı süreçte karşılaştıkları olayları gördüğü gibi değerlendiriyor. Arkasındaki gizli hikmetleri göremiyor. Hz. Hızır’ı yargılıyor. Acele ile karar verip hemen öfkelenabiliyor. Bizler de bazen karşılaştığımız olaylar karşısında Hz. Musa gibi tepkiler verebiliyoruz. Aradan zaman geçtikten sonra yaşadığımız olaylardaki gizli hikmetleri fark edebiliyoruz.”* Bu açıklamalardan sonra *“bugünkü oturumdan ne öğrendik?”* bölümüne geçildi. Bir sonraki oturumun metinleri dağıtıldı.

Oturumdan İzlenimler: Grup üyelerinin oturum sürecinde sık sık derin nefesler aldıkları görüldü. Grup üyelerinin geçen haftalara göre daha umutlu oldukları fark edildi.

Oturumdaki Yaşamsal Ayrıntılar: *“Ön yargılı olmamayı, her şeyde bir hayır olduğunu, şerrin içinde hayır olduğunu her hayrın içinde şer olabileceğini, Allah’ın her an bizimle olduğunu öğrendim. Hayatımızda herhangi bir olayla karşılaştığımızda elimizden geleni yapıp sonrasında Allah’a teslim olmalıyız. İllaki bizim istediğimiz gibi olmasını beklememeliyiz. Çünkü biz, kul olarak bunun hayır mı şer mi olduğunu bilemeyiz. Her şeyin Allah’tan geldiğini bilmeliyiz (Lale, yaş 38).”*

“Aslında sabrın benim bildiğimden daha farklı bir anlamı olduğunu öğrendim. Ben sabrı çevremdekilerin beni üzdüğü vakit; sesimi çıkarmayarak, itiraz etmeden olayları kabullenmek olarak biliyordum. Ya da çok merak ettiğiniz bir şeyi almayı ötelemeyi sabretmek zannediyordum. Meğer bunların sabırla alakası yokmuş. Hz. Musa peygamberimiz ve Hz. Hızır (a.s) arasındaki öyküden, olumsuz gibi algıladığımız olayların uzun vadeli baktığımızda daha hayırlı olduğunu anladım (İnci, yaş 52).”

“Başıma gelen her türlü sıkıntıda Allah’a tevekkül edip sabırla beklemeyi ve her şeyi Allah rızası için yapmayı öğrendim (Zümrüt, yaş 54).”

“Başımıza gelen neden niçin diye kendimizi sorgulamamalı, tedbir alıp gerisini Allah’a bırakmalıyız. Yargılamamak yaşananlara tepki göstermeden sabırlı olmak ve acele etmeden olayların sonunu beklemek gerekir. Başkasının kendimiz için ne düşündüğü değil Allah’ın ve kendimizin düşüncesi önemli (Melike, yaş 47).”

“İlk baktığımızda olumsuz olarak gördüğümüz birçok şeyin sonunda eğer sabreder isek, belki bizi mutlu edecek bir sonuca dönüşebilir. Bu, hayatta

karşılaştığımız tüm olumsuzlukların bizi incitmemesi demektir. İnsan değişebilir yeter ki farkındalığını artırabilsin. Şahsa değil, davranışa dozunda tepki ver (Yağmur, yaş 45)."

"Sabrın mükâfatı huzurdur. Tahammül birilerin bize dayatmasıdır (Reyhan, yaş 45)"

"Kızarak Allah'a havale etmek yerine, onun için de iyi şeyler dileyerek davranışını düzeltmesini istemenin daha güzel olduğunu fark ettim. Son zamanlarda hislerime göre 'bu yüzden bunu yaptı' diye düşünür ama bundan kurtulmaya çalışırdım. Bugünkü konuşma, bu konuyla ilgili beni daha rahatlattı (Mine, yaş 40)."

3. OTURUM METİN 3-A

TEFVİZNAME'DEN

Hak şerleri hayreyler,
Zannetme ki gayreyler,
Arif onu seyreyler,
Mevla Görelim neyler,
Neylerse Güzel eyler.
Sen Hakk'a tevekkül kıl.
Tefviz⁴⁰ et ve rahat bul.
Sabreyle ve razı ol.
Mevlâ görelim neyler.
Neylerse güzel eyler.
Bir işi murad etme.
Olduysa inad etme.
Hak'tandır o reddetme.
Mevlâ görelim neyler.
Neylerse güzel eyler.
Hak'tandır bütün işler.
Boştur gam u teşvişler⁴¹.
Ol hikmetini işler.
Mevlâ görelim neyler.

Neylerse güzel eyler.

Nâçar⁴² kalacak yerde.
Nâgâh⁴³ açar ol perde.
Derman eder her derde.
Mevlâ görelim neyler.
Neylerse güzel eyler.
Vallahi güzel etmiş.
Billahi güzel etmiş.
Tallahi güzel etmiş.
Mevlâ görelim netmiş.
Netmişse güzel etmiş.
(Hakkı, 1980)

⁴⁰ Tefviz: Allah'a havale etme.

⁴¹ Teşviş: Kaygı, üzüntü

⁴² Naçar: Çaresiz

⁴³ Nâgâh :Ansızın

3. OTURUM METİN- 3 B

Bir gün Hz. Mûsâ İsrâiloğulları'na hitap ederken kendisine, *“İnsanların en bilgini kimdir?”* diye sorulur. O da *“Allah bilir”* demesi gerekirken *“benim”* diye cevap verir. Bunun üzerine Yüce Allah O’na, *“İki denizin birleştiği yerde bir kulum var. O senden daha bilgidir”* diye vahy eder. Hz. Mûsâ, *“Rabbim, onu nasıl bulabilirim?”* deyince de Allah: *“Bir balık al, sepete koy; balığı nerede yitirirsen işte kulum oradadır”* diye cevap verir.

Mûsâ (a.s) emredileni yapıp yardımcısı Yûşâ b. Nûn ile birlikte yola koyulurlar. İki denizin birleştiği yerdeki kayanın yanına geldiklerinde başlarını koyup uyurlar. Balık sepetten atlayıp denizde yüzmeye başlar. Uyandıktan sonra Yûşâ balığın kaybolduğunu fark eder. Fakat Musa'ya haber vermeyi unuttur. O gün ve bütün gece giderler. Sabah olunca Mûsâ yardımcısına, *“Kahvaltımızı getir. Gerçekten yolculuğumuz yüzünden yorgun düştük”* der, Yûşâ bir gün önce kayanın dibinde uyuyup uyandıklarında balığın kaybolduğunu fark ettiğini, ancak durumu Musa'ya haber vermeyi unuttuğunu söyler. Mûsâ, *“İşte bizim aradığımız yer orasıydı”* der ve hemen geri dönerler, uyudukları yere gelerek Hızır ile buluşup tanışır. Hz. Mûsâ Hızır'a ondan ilim öğrenmek için geldiğini söyleyince, Hızır: *“Sen benimle beraberliğe sabredemezsin”* der. Mûsâ da, *“İnşallah, beni sabreder bulacaksın. Senin emrine de karşı gelmem”* diye cevap verir. Hızır: *“Eğer bana tâbi olursan, sana o konuda bilgi verinceye kadar hiçbir şey hakkında bana soru sorma!”* diye uyarıda bulunur. Derken bir gemi gelir, gemiye biner binmez Hızır geminin tahtalarından birini söküp çıkarır. Mûsâ ona kötü bir iş yaptığını söyler. Hızır: *“Sana, benimle beraberliğe sabredemezsin demedim mi?”* der. Hz. Mûsâ verdiği sözü

unuttuğunu söyleyerek özür diler. Sahile çıktıklarında Hızır, sahilde oyun oynayan çocuklardan birini öldürür. Hz. Mûsâ O'na, masum bir cana kıymanın kötü bir davranış olduğunu hatırlatır. Hızır: *“Sana benimle beraberliğe sabredemezsin demedim mi?”* der. Mûsâ, artık mazeret gösteremeyeceğini söyler ve *“Bundan sonra sana bir şey sorarsam bir daha benimle arkadaşlık etme”* diye cevap verir. Nihayet bir köye gelirler ve köy halkından yiyecek isterler. Fakat köy halkı onları misafir etmez. Köyde yıkılmak üzere olan bir duvar görürler. Hızır duvarı eliyle düzeltir. Mûsâ: *“Onlar bizi misafir etmediler, dileyseydin, bu yaptığına karşılık onlardan bir ücret alırdın”* der. Hızır, Hz. Musa'nın son müdahalesinin artık ayrılma sebebi olduğunu, yolculukları esnasında yaptıklarının sebeplerini anlatacağını bildirir (Çağrııcı, 2007; Dönmez, 2007; Gümüş, 2007; Karaman, 2007: III).

4.OTURUM

Oturumun Teması: Kendini tanıma

Amaç: Katılımcıların kendilerini tanımasını sağlamak. Hayata ve kendimize dair olumlu ve olumsuz bakış açıların farkındalığını kazanmak.

Süre: 90 (45x45) dk.

Uygulama: Bir önceki oturum özetlendi. Oturumun temasının kendimizi tanıma ve bilme olduğu ifade edildi. Uygulayıcı grup üyelerine “*kendimizi ne kadar tanıyoruz? Kendini bilmek ne demektir? Kendimizi tanıyor muyuz?*” sorularını yöneltti. Grup üyelerinin bir kısmı kendilerini tanıyıp tanımama üzerinde daha önce düşünmediklerini ifade ettiler. Betül (yaş, 31) bu soruyu şöyle cevapladı: “*Bazen kendimizi tanıdığımızı zannediyoruz. Ama olaylar karşısında ‘ben bu muyum?’ dediğimiz zamanlar oluyor.*” Aslı Hanım (yaş, 46) “*kendini bilmek Rabbe sığınma demektir*” dedi. Uygulayıcı, Metin 4-A’da yer alan Mevlana’nın şu sözünü okudu: “*Senin canında bir can vardır, sen o canı ara. Senin teninin dağında çok kıymetli bir inci bulunmaktadır. Sen o incinin madenini ara. Ey Hak yolunda yürüyüp giden sufi! Eğer arayabiliyorsan, onu, sen kendinde ara, kendinden dışarıda arama*”. Grup üyelerine Mevlana’nın ne demek istediği soruldu. Mine Hanım (yaş 40), “*her şey kendimizde bitiyor. Kendimizi tanıdıktan bildikten sonra sorunları çözmek, üstesinden gelmek, tevekkül etmek, her şey bizim içimizde aslında. Rabbine sığınıp gerçekten inanarak içimizdeki bütün fırtınaları dindirebileceğimizi düşünüyorum. Kendini bilmek bana göre, O’na sığınmak anlamına geliyor. Rabbimi içimde hissettiğim için kendimi anlayabiliyorsam, Rabbimle bütünleşebiliyorum demektir.*” Grup üyeleri metinle ilgili olarak “*Acaba içimizde Allah’ı mı ara demek istiyor? İnci*

madeni ile ne kast ediliyor” diye uygulayıcıya sordular.” Uygulayıcı şöyle cevap verdi: “Allah, insana ruhundan üflemiştir. Bu sebeple insanın cismani boyutunun yanı sıra, bir de manevi bir boyutu vardır. Her insan Allah’ın ruhundan taşıdığı için değerlidir. Bazı insanlar sahip oldukları maddi değerleri kaybettiğinde, kendilerini değersiz hissederek intiharı tercih edebiliyor. İşte Mevlana diyor ki: ‘Sen çok değerlisin. Senin teninin dağında kıymetli bir inci bulunmaktadır. Onun madenini ara. Allah’ı ara. Kendinde ara, dışarda arama.’ Peki biz kendimizi nerede arıyoruz? Dışarıda arıyoruz. Nasıl dışarıda arıyoruz? Şimdi düşünelim. Çocukluğumuzdan itibaren anne babamız, kendimizle ilgili bize neler söyledi? Bizi bu söylemler ne kadar etkiledi? Biz kendimizi başkalarının söylemlerinde arayabiliyoruz. O söylemler üzerine inşa edebiliyoruz. Hatta akrabalarımız, anne babamızın ve komşularımızın söylemine göre kendimizi tanımaya çalışıyoruz. Ben kimin? Allah bana ne gibi özellikler verdi? Diğer insanlardan farklı olarak bana hangi özellikler lütfedildi? Bu soruların cevabı kendimizi tanımamıza vesile olacaktır. Hepimiz Allah tarafından tek ve özel olarak yaratılmışız.” Mine (yaş, 40) bu yorum üzerine şunları söyledi: “Hocam, kendimizi tanımayı neden geç keşfediyoruz? Şu anda 40 yaşındayım. 30 yaşına kadar benim hakkımda bana söylenenlerde, hep kötü hissettim. Bunu son 5 yılda fark ettim. Çevremdekiler sessiz olduğum için beni eleştirirlerdi. Kendimi çok yalnız hissederdim. Sonra fark ettim ki sessizlik ve sakinlik benim kişilik özelliğim imiş. Bu, hep kötü bir şey olarak lanse edildi. Hala yaşadığım da oluyor. Bunu anlayamayan insanlar var. Ben şimdi, o kişilerim beni anlayamadığını düşünmeye başladım. Bazen kendimizin değiştirilmesine izin verebiliyoruz. Ben izin vermemişim. İnsanın özünü değiştirmeye çalıştığımızda, özünden uzaklaştırılmaya çalışıldığı için kişi mutsuz olabiliyor.”

Uygulayıcı, Metin 4-A'da yer alan Hacı Bayram-ı Veli'nin şiirini okuyarak şu açıklamalarda bulundu: *“İç sesimizi dinlememiz önemlidir. Allah'ın sesini, iç dünyamızda idrak edilebilmeliyiz. 'Kendi bilen Rabbini bilir' sözü Allah tasavvurunu da şekillendiriyor. Kendimi nasıl biliyorsam Allah'ı da öyle biliyorum. Diğer insanlarla yaşadığımız iletişimlerde Allah ile iletişimimizi yansıtabiliyoruz.”* Bu açıklamalarda sonra Betül Hanım (yaş, 31) söz hakkı alarak şöyle dedi: *“Aslında kendimizle ilgili ne düşünüyorsak Allah hakkında da öyle düşünebiliyoruz. Bir insan çok öfkeli, korkutularak büyüdüyse, çevresindekiler zorla ve bağırarak bir şeyler yaptırmışsa, o kişi hep Allah'la ilgili bir şey anlattığında; yaktığını, azabını, cezalandırdığını ifade edebiliyor. Objektif bakamıyor muyuz Allah ile ilgili?”* Uygulayıcı bu soruya şu şekilde cevap verdi: *“Tasavvuftaki nefsin makamlarına göre de Allah tasavvurumuz değişebiliyor. Tıpkı bir apartmanın birinci, ikinci, üçüncü, dokuzuncu katından bakmak gibi. İç dünyamızda derinleşerek ve yaşadığımız olaylar neticesinde Allah'ı daha fazla tanıyabiliyoruz.”* İnci Hanım (yaş, 52) bu konu hakkında şunları söyledi: *“Günlük telaş var. Evimizde televizyon açık, alışverişe gidiyoruz ama Allah'ı düşünemiyoruz. Ağaca, çiçeğe bakıp 'Allah'ım ne güzel yaratmışsın' diye düşünemiyoruz. Bunun farkında bile değiliz. Kitap okuduğumuzda bunları hissedebiliyoruz. Şu an bu oturumla Allah'ı düşünebiliyorum. Çünkü anlattıklarınızı zihnimde canlandırıyorum.”* Uygulayıcı bu paylaşımlar üzerine oturuma şu ifadelerle devam etti: *“Hayatımızın amacı burada devreye giriyor. Allah, maneviyattan kopmamamız için günde beş vakit namaz kılmayı, yılda otuz gün oruç tutmayı, ömürde bir kez hacca gitmeyi, paranız varsa zekât vermeyi zamanın belli dönemlerine yerleştirmiş. Bütün dinlerin özünde kendini tanımak var. Hayatımızda bizi Allah'tan uzaklaştıracak meşguliyetler var. Burada, dünyanın geçici bir süreç*

olduğunu unutmamak önemli. Bir ayette Allah, “dünya oyun ve eğlenceden ibarettir” diyor. Bu sebeple ikinci oturumda ele aldığımız yaratılış gayemizi unutmamak önemli olan.” Deniz Hanım (yaş, 55) söz hakkı alarak şu paylaşımlarda bulundu: *“İnsana malı mülkü veren Allah. Maddi kazanımlarını kaybettikleri için intiharı tercih edenlerin, malın mülkün gerçek sahibinin Allah olduğunu bilmeleri gerekir.”* Bu sözler üzerine uygulayıcı Yunus Emre’nin *“mal sahibi, mülk sahibi/hani bunun ilk sahibi/malda yalan, mülkte yalan/gel biraz da sen oyalan”* dörtlüğünü hatırlattı. Metin 4-A’daki Yunus Emre’nin şiiri bir grup üyesine yüksek sesle okutuldu. Uygulayıcı ve grup üyeleri şiirdeki temalar üzerinde konuştu. Uygulayıcı Hakk’ı bilmenin ve gönle girmenin öneminin şiirde vurgulandığını ifade etti. Bahar Hanım (yaş, 48) Yunus Emre için şunları söyledi: *“Allah’ın 99 ismi burada önemli. Biz sevdiğimizi tanırız. Allah’ı ne kadar seversek o kadar tanıyabiliriz. Rabbim sevdiğini de başka insanlara sevdirebiliyor. Yunus buna en güzel örnektir.”* Grup üyelerine Materyal-1 hakkında, uygulayıcı şu bilgilendirmede bulundu: *“Tarhan (2010), insanın kendini tanımasını ‘güçlü ve zayıf yönlerini, imkânlarını, yeteneklerini, fırsatlarını ve tehditlerini’ doğru değerlendirebilmesi şeklinde ifade eder. İnsan kendini tanımayı öğrenebilir.”* Bu bilgilendirmeden sonra uygulayıcı; güçlü ve zayıf yönlerin doğuştan getirdiğimiz özellikleri, fırsat ve tehditlerin çevreden kaynaklanan faktörleri nitelediği belirtildi. Grup üyelerine 10 dakika süre verilerek materyali doldurmaları istendi. Daha sonra bir grup üyesine neler yazdığı soruldu. Uygulayıcı, doğuştan getirilen özelliklerimizi bilmekle kendimiz hakkında farkındalığımızı artırabileceğimizi söyledi. Buna göre, zayıf yönlerimizi bilmekle ilişkilerimizde farkındalığın yükselebileceği vurgulandı. Güçlü yönlerimizin farkındalığı ile geçmişte baş edemediğimiz sorunları düşünerek karşılaşılan sorunla

baş edebilme gücünün artabileceğini belirtildi. Hayatımızda “tehdit” olarak gördüğümüz şeyleri fırsata dönüştürülerek önemli bir bakış açısı kazandırabileceği ifade edildi. Bu açıklamadan sonra, kendilerinin zayıf yönleri olarak tanımladıkları niteliklerin diğer üyelerce olumlu özellik olarak yorumlandığı fark edildi. Bu etkinlikten sonra, grup üyelerine Materyal 2’deki resim gösterilerek “*bu resimde ne görüyorsunuz?*” sorusu yöneltildi. Grup üyelerinden bir kısmı “*güzel kadın*”, diğer bir kısmı da “*çirkin kadın*” gördüğünü söyledi. Üyelerden yaşlı kadını göremeyenler olduğu gibi güzel kadını göremediklerini ifade edenler de oldu. Uygulayıcı şu açıklamalarda bulundu: “*Bilişsel terapiye göre tüm duygularımız, bilişlerimizle ya da düşüncelerimizle oluşturmaktadır. Olaylara bakışımız, algılarımız, zihinsel tutumlarımız ve inançlarımız biliş olarak tanımlanabilir (Burns, 2013). Hayatta bakış açılarımızı belirleyen şey bizim onlara atfettiğimiz anlamlarda ve düşüncelerimizde gizlidir. Resimde hem yaşlı ve hem de güzel kadın var. Yaşlı ve güzeli görmemiz aslında resme nasıl baktığımızla ilgili. Tıpkı bu resimde olduğu gibi başımıza gelen olayları ya da kendimize ait nitelikleri bazen olumsuz olarak yorumlayabiliyoruz. Bize düşen farklı bakış açılarının da olabileceği farkındalığını unutmamamız.*” Uygulayıcı bu açıklamalardan sonra Metin 4-B’deki hikâyelerden birincisini yüksek sesle okudu. “Bu hikâyeden ne öğrendik?” sorusunu uygulayıcılara sordu. Grup üyeleri şu ifadelerle bu soruyu cevapladılar: “*İnsanın içindeki neyse onu görür (Bahar, yaş 48)*” , “*herkes kendi içindekini ortaya çıkarıyor (Deniz, yaş 55)*”, “*bakış açımızın iç dünyamızla ilgili olduğunu fark ettim (Çiçek, 33)*”, “*karşıdakinin ne düşündüğü değil, benim kendim için ne düşündüğüm önemli (Betül, 31).*” Uygulayıcı bu cevaplardan sonra şöyle devam etti: “*Burada Peygamberimizin ayna olması önemli bir konu. Bakan aslında kendisini görüyor.*

Karşımızdaki insanlara söylediğimiz şeyler bazen de bizim iç dünyamızın yansıması olabiliyor.” Metin 4-B’deki İkinci hikâyesi “*gül suyu şişelerini kıran papağanın hikâyesi*” başka bir üyeye yüksek sesle okutuldu. Hikâyenin içeriği grup üyeleri ile tartışıldı. Tüyleri dökülen papağanın, yoldan geçen kel adamlarla özdeşim kurarak “*sende mi sahibinin gül yağı şişelerini kırdın?*” şeklindeki ifadesi grup üyelerini düşündürdüğü gözlemlendi. Semanur hanım (yaş, 60) “*papağanın dervişte kendisini gördüğünü*” ifade etti. Bunun üzerine diğer grup üyeleri iç dünyamızı, karşımızdaki kişilere yansıttığımız konusunda hem fikir olduklarını belirtti. Metin 4-B’de yer alan “Dört Hintli” hikâyesi okunarak üyelerle tartışıldı. Hikâye ile ilgili olarak İnci Hanım (yaş, 52) “*diğerlerinin yanlışını düzelteyim derken kendisi de farkında olmadan aynı yanlış yaptığı*”, Lale Hanım (38), “*kendimizi tanımak yerine başkalarını tanımaya ve değiştirmeye çalıştığımız*” Bahar Hanım (yaş, 48) “*kişi, kendini bilmeden irfan olamayacağını ve başkalarının ayıbını görmek, yargılamak yerine kendimizi yargılamanın önemli olduğunu*” ifade etti.

Oturumdan İzlenimler: Grup üyelerinin oturumdaki paylaşımlarından kendileri hakkında olumlu bir benlik imgesi oluşturmaya başladıkları fark edildi.

Oturumdaki Yaşamsal Ayrıntılar:

“Yapmış olduğumuz davranışları bilinçli mi yapıyoruz yoksa öylesine mi? Kendimizi ne kadar tanıyoruz? Allah’ı ne kadar tanıyıp ona ne kadar yakınız? Yaptığımız ibadetlerin ne olduğunu, maneviyatı anlayabiliyor muyuz? İnsanlara güzel bakarak iyi görmenin önemini anlamamız lazım. Yaratılanı sev, yaratandan ötürü (Orkide, yaş 31).”

“Biz kendimizi karşımızdaki insanların sözlerinde ararız. Önce kendimizi sonra karşı tarafı tanıyacağız. Bütün dış sesleri kesip iç dünyamızı dinleyeceğiz.

Dünyanın geçici bir süreç olduğunu unutmamalıyız. Sen önce Hakkı bil Allah'ı tanı. İnsanları Allah yaratmıştır. Asıl olan insanların gönlüne girmektir. İnsanları insan yapan onu Allah'ın yaratması ve ruhundan üflemesi (Lale, yaş 38)."

"Bizler değerliyiz. Çünkü insanı insan yapan onu Allah'ın yaratmasıdır. Kendimizi dışarıda arıyoruz. Ama her insanın farklılıkları farklıdır. Farklılıklar zenginliktir. Allah tarafından özel olarak yaratılmışız. Kendimiz için ne düşünüyorsak Allah için de öyle düşünürüz. İnsanları Allah yaratmıştır asıl olan onların gönüllerine girebilmektir. İnsan karşıdakinde kendi iç dünyasını görüyor. Hayat çok kısa. Başkalarının ayıbına bakana kadar kendimize bakmalıyız. Kendimizi tanımalı sorgulamalıyız (Yıldız, yaş 47)."

"İçindeki derinliğe daldığın zaman orada Allah'ı bul. Dışarıda arama. Çünkü ben O'na içimi döker, derdimi anlatırım. Bugün sabrım, güvenim tazelendi. Okumayı seviyorum. Yazdıkça kendime güvenim geliyor. Yazarken paylaşmak hoşuma gidiyor. Hayatı seviyorum. Kendime, kendini tanımayı öğrenen kadın diyebilirim. Kendimi tanıdığımı zannediyormuşum (Aslı, yaş 46)."

"Kendimiz için ne düşünüyorsak, iç dünyamız nasılsa Yaratanı öyle hissederiz. Allah insanların gönlüne girebilmemizi istiyor. Onlardaki güzellikleri görmemizi istiyor. Var oluş güzelliğimizi anlamamızı bekliyor. Karşıdakini değiştirmeni değil, ondaki güzelliği görmeni istiyor (Reyhan, yaş 45)."

"Kendini bilen, Rabbini bilir. Ön yargılı olmamayı, karamsar olmamayı, güçlü yönlerimi, zayıf yönlerimi, karşıdaki insanı tanımadan yargılamamayı öğrendim (Çiçek, 33)."

"Kimin ne düşündüğünün ve söylediğinin önemi yok. Sana söylenen olumsuz ya da haksız sözlerle gönlünü kapa. Zira Rabbin senin yanında. Sen çok değerlisin.

Eksikliklerin, acizliklerin ve zayıf yönlerin olabilir. Ama aynı zamanda güçlü yönlerin de var. Zorlukların üstesinden gelebilirsin. Artık ilerleyen yaşından ve maddi yetersizliklerden ya da benim çözüm bulmamamdan kaynaklanan şeyler için üzülmeyi bırakacağım. Çalışmaya devam edeceğim. Rabbim, benim için uygun olan zamanda onu yaratır. Artık üzgün olmaya değil, neşeli olmaya karar verdim (Betül, yaş 31).”

“İncinin kaynağını Allah Teâla bilir. Her insan özeldir ve güzeldir. Kendini bilen Rabbini bilir. Bu dünyanın geçici bir dünya olduğunu, ilme güvenmemeyi, her şeye güzel bakmayı, kendimi tanımayı, sabrın önemini, karşındakini güzel görmeyi öğrendim (Sultan, yaş 48).”

METİN- 4-A

“Kendini bilen Rabbini bilir.”

Senin canında bir can vardır, sen o
canı ara. Senin teninin dağında çok
kıymetli bir inci bulunmaktadır. Sen o
incinin madenini ara. Ey Hak yolunda
yürüyüp giden sufi! Eğer
arayabiliyorsan, onu, sen kendinde ara,
kendinden dışarıda arama

Mevlana (Rubailer, 22).

“Bilmek istersen seni

Can içre ara canı

Geç canından bul anı

Sen seni bil sen seni”

Hacı Bayram-ı Veli

İlim ilim bilmektir

İlim kendin bilmektir

Sen kendini bilmezsin

Ya nice okumaktır

Okumaktan murat ne

Kişi Hakk’ı bilmektir

Çün okudun bilmezsin

Ha bir kuru ekmektir

Okudum bildim deme

Çok taat kıldım deme

Eğer Hak bilmez isen

Abes yere gelmektir

Dört kitabın mânâsı

Bellidir bir elifte

Sen elifi bilmezsin

Bu nice okumaktır

Yirmi dokuz hece

Okursun uçtan uca

Sen elif dersin hoca

Mânâsı ne demektir

Yunus Emre der hoca

Gerekse bin var hacca

Hepsinden iyice

Bir gönüle girmektir.

Yunus Emre

MATERYAL-1

Tarhan, insanın kendini tanımasını “güçlü ve zayıf yönlerini, imkânlarını, yeteneklerini, fırsatlarını ve tehditlerini” doğru değerlendirebilmesi şeklinde ifade eder. Tarhan’a göre insan kendini tanımayı öğrenebilir. Kendini tanımak bir yetenek değil beceridir (Tarhan, 2010).

GÜÇLÜ YÖNLERİM	ZAYIF YÖNLERİM
FİRSATLARIM	TEHDİTLERİM

MATERYAL - 2

Bilişsel terapiye göre tüm duygularımız, bilişlerimizle ya da düşüncelerimizle oluşturmaktadır. Olaylara bakışımız, algılarımız, zihinsel tutumlarımız ve inançlarımız biliş olarak tanımlanabilir (Burns, 2013:5).

Aşağıdaki resimde ne görüyorsunuz?



<http://www.herturlu.org/algida-secicilik/>

METİN 4-B

1. Ebu Cehil bir gün Peygamberimize: *“Beni Haşim’den senden daha çirkin suratlı biri gelmemiştir”* dedi. Peygamberimiz: *“Her ne kadar haddini aştınsa da yine de doğru söyledin”* dedi. Biraz sonra Hz. Ebubekir Peygamberimizin yanına gelince: *“Ey güneş yüzlü elçi, senden daha güzel daha parlak bir yüz görmedim”* dedi. Peygamberimiz bunun üzerine *“Ey gerçek dost, ey dünya bağlarından kurtulan, doğru söyledin”* dedi. Orada bulunanlar bu durum karşısında şaşırıp: *“Ey Peygamber, bu ikisi de birbirine zıt şeyler söylediler, sen her ikisine de doğru söylediniz dedin, bunun sebebi nedir?”* diye sordular. Peygamberimiz: *“Ben bir ayna gibiyim, bana bakan kendini görür. O baktı kendini gördü, o baktı kendini gördü”* dedi (Mesnevi, I:2460).

2. Bir bakkalın yeşil renkli, sesi, konuşması, her hali güzel bir papağanı vardı. O, dükkânda bekçilik ederdi. Nüktesinden kendisini sevenler her zaman hoşlanırdı. O, insan gibi konuşurdu ve papağan gibi ötmede ustaydı. Bir gün bakkal, papağanı dükkânda bırakıp evine gitti. Ansızın, bir kedi dükkânda bir fare görerek atıldı. Papağanın aklı başından gitti. Can korkusu ile yukarı aşağı uçarken gül yağı şişesini kırdı. Bakkal, evinden dükkânına geldi. Eşyalarına bir bir baktı. Gül yağının yerlere dökülmüş olduğunu görünce papağanı takdir ile incitti. Etrafına bakıp durumu anlayınca çok kızdı. O öfkeyle papağanın başına vurdu. Kuşçağız kel oldu. Dili tutuldu. Konuşamaz oldu. Bakkal ah ederek çok pişman oldu. Saçını, sakalını yoldu. *“Ah, eyvah, nimet güneşimi bulut örttü. Keşke o zaman elim kırılısaydı da o tatlı dili incitmeseydi”* dedi. Papağanı neşeyle konuşsun diye dervişlere sadaka verdi. Adaklar adadı. Üç gün üç gece ağlamaktan şaşkın, kararsız dükkânın bir köşesinde,

nükteler söyleyen kuşunun arzusu ile yüz bin gam, keder ve sıkıntı çekti. Ansızın, pırıl pırıl tas gibi başında bir kıl bulunmayan dervişin biri geçti. O anda papağan konuşmaya başladı. “*Ey başı yarılmış garip, ey filan başındaki kel nedir? Gül yağı şişesini dökmüş gibi gamlı, kederlisin*” dedi. O dikkatli kuşun dervişin haline, halini kıyas etmesi halkı güldürdü (Mesnevi, I:260).

3. Dört Hintli namaz kılmak için bir mescide varmışlardı. Huşu içinde namazlarını kılmak için tekbir aldılar. Müezzin içeri girdiğinde gayri ihtiyari “*Ezan okundu mu?*” dedi. Diğer Hintli, namazda olduğu halde diğerine ihtar için “*Konuştun, namazın bozuldu*” dedi. Üçüncüsü de, “*Zavallı, sen kendine bak, ona kızma*” dedi. Dördüncüsü de “*Allah’a hamdolsun ben onlar gibi asla konuşmadım*” dedi. Böylece hepsinin namazı bozuldu. Başkalarının ayıbını söyleyen elbette yol kaybeder. Kendi ayıbıyla uğraşana ne mutlu! Başkalarının ayıbıyla uğraşan, o ayıbı kendisinden uzak görmesin (Mesnevi, II:3060).

5. OTURUM

Oturumun Teması: Allah Tasavvuru

Amaç: Allah'ın kullarına karşı merhameti, sevgisi, affediciliği konularında grup üyelerini bilinçlendirmek ve farkındalık kazandırmak.

Süre: 90 (45x45) dk.

Uygulama: Bir önceki oturumun özeti yapıldı. Uygulayıcı, “iç dünyamızda yaşadığımız, annemizden, babamızdan kültürümüzden öğrendiğimiz Allah'ın, onlara göre ne gibi özellikler taşıdığını” sordu. Aslı Hanım (yaş, 46) “iyi şeyler yaparsak, Allah bizi mükâfatlandırarak sevecek; kötü şeyler yaparsak Allah bizi cezalandıracak ve günah yazacak diye öğretildi. Büyüdükçe, okudukça detayları öğrenmeye başladık.” Uygulayıcı, bu yorum üzerine oturuma şu sözlerle devam etti: “Cezayı ele alalım o zaman. Bizlere küçüklüğümüzde Allah'ın nasıl cezalandıracağı söylendi?” Bu soru üzerine grup üyeleri şu cevapları verdi: “Taş olursun”, “Allah yakar”, “cehenneme atar”, “cehennemde odun olursun.” Diğer bir üyede “Allah üzülür, kırılır, incinir” “Allah seni sevmez” cevabını verdi. Uygulayıcı bu cevaplardan sonra şu açıklamalarda bulundu: “Anne baba, kendi otoritesini çocuğu üzerinde kuramadığında, yaptırım olarak Allah korkusunu kullanabiliyor. Bunun sonucunda çocuk, belli bir dönemden sonra özellikle büyüdükçe Allah'tan uzaklaşabiliyor. Allah'ı sevmiyor. İç dünyasında Allah'ı ‘yakan, cezalandıran, ayıbını ortaya çıkaran’ şekilde tasavvur ediyor. Çocukların büyüdükçe Allah'tan uzaklaşmasının asıl sebebi anne ve babaların bu tür söylemleridir aslında. Aslında nasıl yaşıyorsak Allah'ı da öyle biliyoruz. ‘Kendini bilen Rabbin bilir’ sözü de bunu açıklıyor. Eğer birisine kızdığımızda ‘Allah cezayı, belanı versin’ şeklinde bir

söylemde bulunuyorsak bizim tasavvurumuzda Allah, cezalandıran bir konumda demektir. Yahudilerin Tanrı tasavvuru cezalandırıcıdır. İslamiyet'te 'affeden, merhamet eden, affi seven' bir Allah inancı vardır. Mevlana eserlerini kaleme alırken Konya'daki ilkbahardan etkilenmiştir. Ağaçların yeşermesi, çiçeklerin açması Allah'a karşı olan sevgisini rahmet ve merhametini artırmıştır. Mekke döneminde inen ayetlerde 'Allah inancı, ahiret ve güzel ahlak' vurgulanmıştır. Müşrikler ve Allah'a inanmayanlar Cehennem ile tehdit edilmektedir. Kur'an-ı Kerim'de Allah'ın affedici olduğu ve inananların Cennete gideceği bildirilmektedir. Peygamberimiz (s.a.v) bir hadis-i şerifinde "Kim La ilahe illallah derse Cennete girer" diyor. Allah da Kur'an-ı Kerim'de "Kullarıma söyleyin, benden ümit kesmesinler" buyuruyor. Şeytan bizi günahlarımızdan ötürü ümitsizliğe sevk edebiliyor. İnanan kişi bu konuda ümit ve korku arasında olmalıdır. Takva kelimesi ve havf kelimeleri de birbirinden farklı anlamlar taşır. Pakistanlı İslam âlimi Fazlu'r-Rahman (2000), 'Allah'tan korkusu, kurtların kuzudan korkması gibi bir korku değildir' diyor. Allah korkusu, cezalandırmaktan ötürü değil saygı ve sevgiye dayalı bir sakınma duygusudur. Diğer türlü korku psikolojik olarak insanı olumsuz etkileyebiliyor. İnsanı kaygıya götürebiliyor. Allah bizi sevdiği için ve bize değer verdiği için bizi bu dünyada yaratmış. Allah ile konuşabiliriz. Rabbim her an her yerde bizimle, o bizi çok seviyor." Bu açıklamalardan sonra, Metin 5-A'daki Hz. Musa ve Çoban hikâyesinin bir kısmı uygulayıcı tarafından okundu. Uygulayıcı, "sizler, çobanın duasını işiten Hz. Musa olsaydınız bu çoban hakkında ne düşünürdünüz? Size göre hikâyenin sonu nasıl biter?" diye sordu. Grup üyeleri öncelikle hikâye hakkında şu yorumları yaptı: "Çoban, Allah'ı tamamen insan gibi düşünmüş ve ona hizmet etmek istemiş (Menekşe, yaş 44)", "sana iyi bir kul olayım

demiş ” (Orkide, yaş 31)”, “Allah’ı iç dünyasında düşündüğü gibi ona hizmet etmek ve hürmet göstermek istiyor (Bahar, yaş 48).” Bu yorumlardan sonra uygulayıcı, “Hz. Musa’nın karakterini düşündüğümüzde neler söylenebilir?” sorusunu yöneltti. Mine hanım (yaş, 40), “Hz. Musa’nın aceleci ve telaşlı olduğunu” ifade etti. Uygulayıcı, Hz. Musa’nın çobanı değiştirmeye ve düzeltmeye çalıştığını söyledi. Ayrıca, “Hz. Musa kendisine göre yaptığının doğru olduğunu düşündüğünü” belirtti. Uygulayıcı, “sizce Hz. Musa’nın çobanı bu şekilde azarlaması doğru mu?” diye sordu. Grup üyeleri her birlikte “hayır” cevabını verdiler. Bunun üzerine uygulayıcı, “Allah’tan vahiy alan bir peygamberin çobanın söyledikleri karşısında onu düzeltmeye çalışmasının bir peygambere göre doğru olabileceğini” ifade etti. Daha sonra hikâyenin devamı okundu. Bahar Hanım (yaş, 48) şunları ifade etti: “Hz. Musa güzel bir davranışta bulunmadığını hikâyenin sonundan anlıyoruz. Hz. Musa aslında, Çoban ile Allah’ın irtibatını koparmış. Çobanı yargılamış. Kendine göre çobana yol göstermiş. Oysaki çoban, Hz. Musa’nın konuşmasından sonra ne kadar büyük hata yaptığını düşündü ve üzüldü.” Uygulayıcı “hikâyeden ne öğrendik?” diye sordu. Grup üyeleri, “çobanın duasındaki samimiyeti karşısında Allah’ın bundan razı olmasından etkilendiklerini” ifade ettiler. Bunun üzerine uygulayıcı “başkalarının ibadetlerini, dualarını eleştirmemiz ve yargılamamız gerektiğini” ifade etti. Metin 5-B’de yer alan kutsi hadis uygulayıcı tarafından okundu. Grup üyelerine kutsi hadisin tanımı yapıldı. Allah’ın, kulunun zannı üzerine olduğu belirtildi. Hadiste yer alan “topluluk içinde Allah’ın adını kim anarsa, Allah da onun adını anar” ifadesinin grup üyelerini etkilediği görüldü. Bahar Hanım (yaş, 48) söz alarak şunları söyledi: “İnsanın kalbi çok küçük bir organ ve neredeyse yumruğu kadar. Ama içine yer ve gök arasına sığmayan Rabbimizin sevgisi sığmışsa, o kalp bütün sevgileri

alabilecek kadar genişliyor. Diğer insanları da sevebiliyor.” Uygulayıcı, “Allah’ın her an, her yerde bizimle beraber ve kullarına karşı affedici olduğunu” belirtti. “Yalnızlık hissettiğimizde, Allah’ın bizimle olduğu düşüncesini içselleştirilebileceğimizi” ifade etti. Metin 5-C’de yer alan hadis okunarak grup üyelerine sorular soruldu. Uygulayıcı ilk olarak grup üyelerine, “Allah’ın buyruklarını gözetmek ne demektir?” sorusunu yöneltti. Grup üyeleri, “Allah’ın emirlerine uymaktır” cevabını verdi. Hadisin teması ile ilgili grup üyeleri şu paylaşımlarda bulundu: “Ne kadar çabalarsak çabalayalım kader varacağına varıyor (Bahar, 48)”, “‘Bir şey isteyeceksen Allah’tan iste sözü’ bana a Hz. İbrahim’im ateşe atılma anını hatırlattı. Cebrail (a.s) Hz. İbrahim’e gelerek ‘Allah’a senin bu durumun hakkında bir şey söylememi ister misin’ diye sorar. Hz. İbrahim: ‘O, beni görüyor mu’ sorusunu yöneltir. Cebrail (a.s) ‘evet’ cevabını verince, Hz. İbrahim ‘öyleyse sen çekil aradan’ der (Orkide, 31).” Bu paylaşımlardan sonra Aslı Hanım (yaş, 46) söz hakkı alarak şu soruyu sordu: “Hocam, ‘Ben bunu hak ettim, Cenab-ı Allah karşılığında bana bu zararı verdi’ diye düşünmek doğru mu?” Uygulayıcı bu soruya şu şekilde cevap verdi: “ ‘Sen hata yaptın diye Allah seni böyle cezalandırdı’ şeklinde bir yargılamada bulunmak doğru değil. Bu sadece, bu ifadeyi söyleyenin yorumudur. Mesela, ‘engelli çocuk sahibi olmak ya da sevdiğiniz bir insanı kaybetmek’ gibi şeyler Allah’ın cezası ya da yaptığımızın karşılığı olarak değerlendirmek doğru değildir. Bunlar Allah’ın takdiridir. Bu konu, Allah’ı iç dünyamızda nasıl hissettiğimizle ilgilidir. Dersin başında ele aldığımız kutsi hadiste Allah ‘ben, kulumun zannı üzereyim’ diyordu. Başımıza gelenler Allah’ın bilgisi ve takdiri içerisinde. Yaptığımız ya da seçtiğimiz bir eylemin yanlış olduğunu düşünüyorsak, hemen tövbe edip arkasından iyi bir iş yapmalıyız. Peki, yaptığımızın

kötü olup olmadığını nereden bileceğiz? O zaman, Sevgili Peygamberimizin (s.a.v) şu hadisine kulak vereceğiz: ‘İyilik güzel ahlaktır. Kötülük de yaptığın zaman içini sıkan ve başkalarının duymasını istemediğin şeydir.’ İç dünyamızla iletişim kurarsak kötülük yapıp yapmadığımızı fark edebiliriz. Başka bir insanın bize, ‘sen şunu yaptın da bak başına bunlar geldi’ demesi sadece onun bakış açısı ve yorumudur. Ama biz hayatımızda, yanlış seçimlerimizin sonuçlarını görüyorsak yani bu bizim irademizin sonucu ise; o zaman ‘tövbe edip, hayırlı işler yapıp ve aynı hataları tekrarlamayarak’ hayatımıza devam edebilmeliyiz.” Bu açıklamalardan sonra Metin 5-D’deki “Allah’ın Kullarına Merhameti ve Allah Her An Her Yerde Bizimledir” temalarındaki ayet ve hadisler okundu. Grup üyeleri ile “Allah’ın kullarını affetmesi” konusu konuşuldu. Uygulayıcı, ‘Allah’ın bizi affetmeyeceğini bazen düşündüğümüzü’ söyledi. ‘Günahlarımızın çok olduğu düşüncesi ile zaman zaman umutsuzluğa düşebildiğimizi ancak ayette Allah’tan bağışlanma konusunda her zaman ümit var olmamızın vurgulandığı’ ifade edildi. ‘Tövbe kapılarının sonuna kadar açık olduğu ve tövbede ısrarlı ve kararlı olmanın gereği’ belirtildi. Uygulayıcı, metinlerde yer alan ayet ve hadisler hakkında grup üyelerine şu açıklamalarda bulundu: “Allah, bir annenin yavrusuna olan merhametinden daha merhametlidir. O’nu seven ve O’nun rızasını kazanmak için adım atan kullarının yaptığı amelleri boşa çıkarmaz. Allah, her an her yerde bizimledir. Bizimle iletişimi her zaman açık ve güçlüdür.” Bu açıklamalardan sonra Çiçek (yaş, 33) “Allah’a ibadet etmeden salt sevgi olur mu?” sorusunu sordu. Betül (yaş, 31) söz hakkı alarak bu soruyu şöyle cevapladı: “Çocuğumuzu seviyoruz deyip yedirip içirmesek bu ne kadar sevgi olur? Sevgi emek ister. Çiçeği bile seviyorum deyip sulamazsanız ölür.” Uygulayıcı da şu şekilde cevap verdi: “Dinin boyutlarından biri de eylem boyutu. İbadetler dinin

eylem boyutunu oluşturuyor. Bugünkü oturumda yer verdiğimiz ‘sen Allah’ın buyruklarını tut, sen Allah’ın rızasını önde tut’ hadisi de bu soruya cevap veriyor.”

Grup üyeleri, sevginin emek istediği konusunda hem fikir olduklarını belirtti. “Bu günkü oturumdan neler öğrendik?” bölümü ile oturum sonlandırıldı.

Oturumdan İzlenimler: Grup üyelerinin seçilen metinlerden etkilendikleri fark edildi. Metin 5-B’deki kutsi hadis okunurken bazı grup üyelerinin derin nefes aldıkları ve rahatladıkları görüldü. Allah’ın merhameti, affediciliği ile ilgili ayet ve hadislerin grup üyelerini etkilediği fark edildi. Oturum sonunda, grup üyelerinin gözlerinden, huzurlu ve sevinçli oldukları gözlemlendi.

Oturumdaki Yaşamsal Ayrıntılar:

“Umutsuz olduğum, günahımın çok olduğunu düşündüğüm, utandığım ve korktuğum çok zamanlar olmuştur. Dün de yine bu duygular içindeydim. Dün, kitabevinden kutsi hadisle ilgili bir kitap almıştım. Kitabın başındaki ‘O’na şirk koşmadığınız sürece, yeryüzü dolusunca günahınız olsa sizi mağfiretle karşılayacağım’ ifadeleri geçiyordu. Ardından bugünkü oturumun içeriği ve metinleri... Acaba bu bir tesadüf olabilir mi? Yoksa Rabbim O’na yaklaşırsam, olacaklar hakkında bana mesaj mı veriyor? Dün ve bugün farkında olmadan insanları eleştirmek için gözlemlediğimi fark ettim. Artık hiç kimsenin niyetini okumak istemiyorum. Kendi iç sesimi dinleyeceğim. Oturumda ve oturumlardan sonraki birkaç saatte kulağımdaki çınlama yok oluyor. Kulağımın ağrısını da hissetmiyorum. Bence bibliyoterapi, fiziksel hastalıkların da tedavi sürecinde kullanılabilir (Betül, yaş 31)”

“Bu oturumda, başımıza gelen olaylar karşısında ‘sen Allah’a ne yaptın da bu başına geldi’ diye yargılamamak gerektiğini öğrendim (Melike, yaş 47).”

“Allah ile olan diyalogumuzda Allah’ın her zaman bizimle her yerde olduğunu unutmamamızı ve O’ndan ümidimizi kesmememizi öğrendim. Bu oturumdan sonra ‘Allah bizi seviyor mu?’ sorusunu sormaya başladım. Önceden bu soruyu sormuyordum. Rabbim beni sevmeseydi, yaptığım ibadetleri artırmamı istemezdi diye düşünüyorum (Semra, yaş 58).”

“Hz. Musa ve Çoban hikâyesinden, Allah’a saflık ve kalp temizliği ile yaklaşılabileceğini öğrendim. Ayet ve hadislerden ‘ne yaparsan yapayım Allah dilemeyince hiç bir şeyin gerçekleşmeyeceğini’ anladım. Allah’ın merhamet ve affının ne kadar büyük olduğunu hissettim (Mine, yaş 40)”

“Allah’ın her an bizimle olduğunu, Allah’a teşekkür etmeyi, içinden geldiği gibi dua etmeyi, Allah’tan korkmanın kuzunun kurttan korktuğu gibi olmadığını öğrendim (Yasemin, yaş 61).”

“Başka insanları kendi düşüncelerimizin, bildiklerimizin ve duygularımızın içine hapsetmeyeceğiz. Rabbimden hiçbir zaman ümit kesmeyeceğiz (Orkide, yaş 31).”

“Ne yaparsan yap, Allah için yapmak. İnsanlar arasında hüküm vermemek. Son ana kadar kimin ne olacağını Allah’tan başka kimse bilemez (Sümbül, yaş 53).”

“Allah’ın rahmetini bize eksiksiz verdiğinden hiçbir zaman şüphem olmadı. Zaman zaman, yaşadığım sıkıntıların yaptığım olumsuz olayın sonucu olmadığını bu oturum sonunda anladım. Önceden, ‘ben bunu yaptım hatamın sonucu’ diye düşünürdüm. Kimseye ön yargılı davranmamalıyız. Kul ile Allah arasına girmemeliyiz. Sevdiklerimizi Allah için sevmeliyiz, karşılık bekleyerek değil (Aslı, yaş 46).”

METİN-5

A. Hz. Musa ve Çoban Hikâyesi

Musa (a.s), yolda giderken bir çobana rastladı. Çoban şöyle diyordu: *"Ey Allahım! Ey Allahım! Sen neredesin? Sana kul, kurban olayım. Çarığımı dikeyim. Saçlarını tarayayım, Elbiseni yıkayayım. Bitlerini kırayım. Sana süt getireyim. Elini öpeyim. Ayağını ovayım. Uykun geldiğinde yatacağın yeri süpüreyim. Ey büyük Allah'ım! Bütün keçilerim yoluna kurban olsun. Hey hey diye çağırıp, feryat ettiğim Rabbim benim."* Hz. Musa sordu: *"Sen bunları kimin için söylüyorsun?"* Çoban: *"Yeri göğü yaratan, Allah'ıma söylüyorum"* dedi. Hz. Musa, *"Sen aklını mı kaybettin? Böyle saçma sapan şeyleri nasıl söylersin? Ayakkabı, çorap gibi şeyler sana ait ihtiyaçlardır. Alemlerin Rabbinin bir şeye ihtiyacı olmak gibi bir sıfatı yoktur. Böyle konuşacağına, ağzına pamuk tıkayıp susman hayırlıdır"* diyerek çobanı azarladı. Çoban, *"Ey Musa! Bu azarlamana, sen benim ağzımı diktin. Pişmanlık ateşiyle canımı yaktın"* diyerek, bir ah çekti. Elbisesini yırtıp, çölün yolunu tuttu. Biraz sonra Hz. Musa'ya vahiy geldi: *"Kulumuzu bizden ayırdın. Senin görevin, kullarımı bana yaklaştırmak mı? Yoksa ayırmak mı?"* Bu ikaz üzerine Hz. Musa, çobanın peşine düştü. Çobanı bulup müjde verdi. *"Senin için Allah izin verdi. Bildiğin gibi ibadetini yapacaksın. Gönlüne nasıl gelirse öyle söyle (Mesnevi, 2/3622-3623)."*

B. Allah Ve Kul İletişimi

“Ben, kulumun beni zannettiği gibi ona muamele ederim. O, beni andıkça ben onunla beraberim. O, beni gizli anarsa, ben de onu gizli anarım. O, beni bir toplum içinde anarsa, ben de onu daha hayırlı bir toplum içinde anarım. O, bana bir karış yaklaşırsa, ben ona bir arşın yaklaşıyorum. O, bana bir arşın yaklaşırsa ben ona bir kulaç yaklaşıyorum. O bana yürüyerek gelirse, ben ona koşarak giderim. Bana şirk koşmadan dünya dolusu günahla gelse, ben de onu bir o kadar çok mağfiretle karşılarım.” (Kutsi Hadis; Buhârî, Müslim, İ. Ahmed)

“Allah Teâlâ şöyle buyurdu: Ey Âdemoğlu! Sen bana dua ettiğin ve benden affını umduğun sürece, işlediğin günahlar ne kadar çok olursa olsun, onların büyüklüğüne bakmadan seni bağışlarım. Ey Âdemoğlu! Günahların gökyüzünü kaplayacak kadar çok olsa, sonra da benden affını dilesen, seni affederim. Ey Âdemoğlu! Sen yeryüzünü dolduracak kadar günahla karşıma gelsen; fakat bana hiçbir şeyi ortak koşmamış olsan, şüphesiz ben de seni yeryüzü dolusu bağışla karşılarım” (Tirmizî, Daavât 98.; Ahmed İbni Hanbel, Müsned, V, 172).

C. Ne Dilersen Hakk’tan Dile

Abdullah İbni Abbas’dan (r.a.) nakledildiğine göre şöyle demiştir: Bir gün Hz. Peygamber’in terkisinde bulunuyordum. Bana: *“Yavrucuğum, sana bazı kaideler öğreteyim”* dedi ve şöyle buyurdu: *“Allah’ın buyruklarını gözet ki, Allah da seni gözetip korusun. Allah’ın (rızâsını) her işte önde tut, Allah’ı önünde bulursun. Bir şey isteyeceksen Allah’tan iste. Yardım dileyeceksen, Allah’tan dile! Ve bil ki, bütün bir ümmet toplanıp sana fayda temin etmeye çalışsalar, ancak Allah’ın senin için*

takdir ettiği faydayı temin edebilirler. Yine eğer bütön ümmet, sana zarar vermeye kalksalar, ancak Allah'ın senin hakkında takdir ettiği zararı verebilirler. Çünkü artık kaderi yazan kalem yazmaz olmuş, yazıları değişmeyecek şekilde kesinleşmiştir. Bundan sonra takdirde herhangi bir değişiklik söz konusu değildir (Tirmizî, Kıyâmet 59)."

D. Allah'ın Kullarına Merhameti

De ki: "Ey çok günah işlemekle haddi aşan kullarım, Allah'ın rahmetinden, bizi affetmez diye, ümidinizi kesmeyin! Çünkü Allah, imanı olanın bütün günahlarını hiç şüphesiz affeder. Elbette O, sonsuz mağfiret ve nihayetsiz merhamet sahibidir (Zümer, 39/ 53).

"Bir savaş sonrasıydı. Esirler arasında çocuğundan ayrı düşmüş bir kadın da vardı. Kadıncağız çocuğuna olan özlemini gidermek için gördüğü her çocuğu kucaklıyor, bağına basıyor ve emziriyordu. Resûlullah (s.a.v) çevresindekilere: "*Bu kadının kendi çocuğunu ateşe atacağına ihtimal veriyor musunuz?*" diye sordu. "*Asla, atmaz*" dediler. Bunun üzerine Resûlullah (s.a.v): "*İşte Allah Teâlâ kullarına bu kadının yavrusuna olan şefkatinden daha merhametlidir.*" buyurdu (Buhari, Edeb 19, Müslim, Tevbe 22).

E. Allah Her An Her Yerde Bizimledir

O ki, gece namazına kalktığın zaman, seni görüyor. O'nun huzurunda saygıyla, yere kapananlar arasında yer aldığını da görmektedir (Şuara, 26/218-219).

Nerede olursanız olun, O sizinle beraberdir (Hadîd, 57/4).

Göklerde ve yerde hiçbir şey Allah'a gizli kalmaz (Âl-i İmrân, 3/5).

Çünkü Allah art niyetli bakışların ve kalplerin gizlediği düşüncenin farkındadır (Mü'min, 40/19).

De ki: *“Kalplerinizdekini gizleseniz de, açığa vursanız da Allah onu bilir. Zira O göklerde ve yerde olan her şeyi bilir. Allah'ın gücü her şeye yeter”* (Âl i İmrân, 3/29).

6. OTURUM

Oturumun Teması: Niyet

Amaç: Seçtiğimiz kararların ve yaptığımız eylemlerin hangi amacı taşıdığının farkına varmak. Allah rızası için niyet etmenin önemini kavramak.

Uygulama: Bir önceki oturumun özeti yapıldı. Oturumun konusunun niyet olduğu ifade edildi. Uygulayıcı, grup üyelerine *“size göre niyet etmek nedir?”* , *“nelere niyet edersiniz?”* sorularını yöneltti. Grup üyeleri *“namaza, oruca ve ibadetlere”* *“yapılacak işin hayırlı olmasına”*, *“karar vermeye”* niyet ettiklerini söylediler. Bu cevaplardan sonra, uygulayıcı oturuma şöyle devam etti: *“Sizlerin de ifade ettiği gibi günde beş defa Allah rızası için namaz kılmaya niyet ediyoruz. Ramazanda oruca niyet ediyoruz. Peki, günlük hayattaki işlerimizi düşündüğümüzde amacımız Allah rızasını mı kazanmak yoksa insanların rızasını mı kazanmak? Şimdi sizlere oturumumuzun ilk hadisini okuyacağım.”* Uygulayıcı, Metin 6-A’daki birinci hadisi yüksek sesle okudu. *“Ameller niyetlere göredir”* hadisinin hangi olay üzerine söylendiğini şöyle açıkladı: *“Evlerini, mallarını, ailelerini Mekke’de bırakarak Medine’ye hicret eden sahabiler, kendileri gibi hicret eden başka bir sahabinin durumunu Hz. Peygambere sorarlar. Allah Resulü, Allah katında amellerin niyetlere göre olduğunu ve sevdiği kadına kavuşmak için hicret eden sahabinin niyetine göre değerlendirileceğini belirtir.”* Uygulayıcı, grup üyelerine bu hadis ile ilgili olarak ne hissettiklerini sorması üzerine İnci Hanım (yaş, 52) şunları söyledi: *“Şu anda, her zaman Allah rızasına göre hareket ediyor muyum? şeklinde bir düşünce iç dünyamda oluştu. Çünkü çoğu zaman, bir şeyler elde etmek asıl niyetimiz olabiliyor.”* Uygulayıcı, İslam’da davranışların sonucunun aynı olmasından ziyade niyetlerin

önemli olduğunu söyledi. İslam ceza hukukunda adam öldürme fiilinin “*kasten, hataen, kastı aşan*” olmak üzere üç şekilde hüküm verilebileceği ve bunun da niyet üzerine kurulduğu belirtti. Orkide (yaş, 31), söz hakkı alarak “*dini görevlerimizi yaparken Allah rızasını gözettiğimizi fakat insan ilişkilerimizde bazen Allah rızası gözetmediğimizi fark ettiğini*” ifade etti. Betül (yaş, 31) şu yorumda bulundu: “*Bazen yaptığımız işleri Allah rızası için yaptığımızı dilimizle söylüyoruz. Zihnimizde, Allah rızası diye bir kavram oluşturuyoruz sonra bütün düşündüklerimizi, kendi düşündüklerimizi ona atıfla kullanıyoruz.*” Uygulayıcı, Allah rızası konusunda şunları ifade etti: “*Allah rızası için niyette diğer insanlardan herhangi bir karşılık bekleme yoktur. Yapılan iş ya da işlerde, kulları memnun etme niyeti gözetilmez. Sadece Allah’ın sevgisini ve rızasını kazanma isteği vardır. Bu sebeple, insanlarla ilişkilerimizde beklenti içine girmeyiz. Gündelik işlerimizi yaparken niyetimiz Allah rızası olduğunda, hem dünyada hem de ahirette kazanmış oluruz.*” Uygulayıcı, Metin 6-A’da iki numarada yer alan hadisleri yüksek sesle okudu. Grup üyelerine hadisten ne anladıkları soruldu. Yıldız (yaş, 47) “*düşündüğümüz güzel şeylerde, elimiz boş dönmüyoruz. İyiliği düşünmüşsek de gerçekleştirmişsek de mükâfatı var. Kötülüğü düşünüp yapmazsak bir cezası yok*” dedi. Semra (yaş, 58) “*dikkatimi şu çekti. İyilik yaptığımızı zaman Allah kat kat sevap yazıyor. Kötülük yaptığımızda bir tane günah yazıyor. Rahmetinin ne kadar geniş olduğunu anlıyorum*” dedi. Bu yorumlardan sonra uygulayıcı şunları ifade etti: “*İç dünyamızda, bir iyiliği yapmayı istemek kişiye olumlu bakış açısı kazandırıyor. Düşüncelerimizin olumluya odaklanması ise psikolojik sağlığımızı olumlu etkiliyor. Hadis, güzel niyetler ve düşüncelerin Allah katında sevap olarak bir karşılığının olabileceğini söylüyor. Diğer hadiste ise Allah’ın insanların malları ya da dış*

görünümlerine değil kalplerine baktığı vurgulanıyor. Niyet kalpte hissedilir. Dil ile ifade edilir. Kalpten geçen düşünceler önemli. Belki de bizim için dünya hayatında küçük görünen amellerimiz, ahirette niyetlerimizden ötürü altın değerinde olacak. Düşünüp yapmadığımız kötülükler, yapmayı gönlümüzden geçirip yapamadığımız iyilikler, Allah katında değerli bir amel olarak bize geri dönecek.” Sevgili Peygamberimizin (s.a.v) anlattığı kıssalardan olan ve Metin 6-B’de yer verilen, “*Mağarada Kalan Üç Adam Hikâyesi*” bir katılımcıya okutuldu. Uygulayıcı hikâyeyi belirli yerlerde durdurarak açıklamalarla anlattı. Hikâyede yer alan her adamın niyeti ve buna bağlı olarak gerçekleştirdiği davranış, grup üyeleri ile tartışıldı. Birinci adamın hikâyesi ile ilgili olarak Betül (yaş, yaş 31) şunları ifade etti: “*Anne babası uyuduğu için sabaha kadar çocukların aç kalmasından ötürü bence yöntem yanlış ama niyet güzel. Kişinin niyeti güzelse, yöntemi yanlış olsa bile sonucu güzel olur.*” Hikâyedeki ikinci kahraman ile ilgili olarak şu yorumlarda bulundu (Betül, 31): “*İkinci adamın niyeti hikâyenin başında, yanlış ve kötü. Ama niyetini düzeltince sonuç güzel oluyor. Kadını arzu ediyor ama Allah’ın adının anılması geri adım atmasına sebep oluyor.*” Hikâyedeki üçüncü kahraman ile ilgili olarak uygulayıcı grup üyelerine “*aranızda işçi çalıştıran var mı?*” diye sordu. Üyelerden bir kısmı evet cevabını verdi. “*Hikâyede yaşanan olayın günümüzde yaşanması durumunda işverenin ne gibi davranışlarda bulunabileceği*” soruldu. Grup üyeleri, “*hikâyedeki olayı günümüzle ilişkilendirdiğimizde, üçüncü adamın çok güzel bir davranışta bulunduğunu*” ifade ettiler. “*Üç kişinin de Allah rızasını iç dünyalarında hissederek davranışlarını seçtiklerinden, mağaranın ağzını kapayan taştan kurtulduklarını*” söylediler. Son olarak, “*başımıza bir sıkıntı geldiğinde, bu hikâyedeki gibi Allah’a dua edebileceğimiz ve O’ndan yardım isteyebileceğimiz*”

ifade edildi. Bugünkü oturumdan ne öğrendik? bölümü ile oturum sonlandırıldı. Bir sonraki oturumun metinleri dağıtıldı.

Oturumdan İzlenimler: Grup üyeleri, *“şimdiye kadar sadece ibadetler için Allah rızası için niyet edebileceklerini düşündüklerini, bu oturumdan sonra gündelik hayatta Allah rızasını kazanmanın hayatlarının bir parçası olacağını”* ifade ettiler. Bu bağlamda, oturum sonunda grup üyelerinin farklı bakış açıları kazandığı fark edildi.

Oturumdaki Yaşamsal Ayrıntılar:

“Niyet, insanın yapacağı işin bilincinde olması, o işi yapmaya içinden kalbinden azmetmesi demektir. Hz. Peygamber efendimiz (s.a.v) ‘Ameller yapılan niyetlere göre değer kazanır’ buyuruyor. Her zaman iyi niyetli olmak iyidir (Deniz, yaş 55)”

“Niyetlerimizi Allah’ın rızasını kazanmak amacıyla yapmalıyız. Ben daha önce başka işler yaparken Allah rızası kazanma amacıyla yapmayı düşünmemiştim. Bundan sonra her işi yaparken de Allah’ın rızasını isteyeceğim. İyiliğin kat kat verileceği ve kötülüğün bir tane yazılacağı çok güzel bir örnek burada. Allah’ın merhametinin ve rahmetinin çokluğunu vurguluyor (Semra, yaş 58).”

“Dinimizin dürüstlük için yaptığı vurguları hep kendimizin dışındakiler için uygulamaya çalıştığımızı, kendimize karşı yeterince dürüst davranmadığımızı fark ettim. Bundan sonra kendimize de dürüst davranmayı öğrenmeye çalışacağım. Allah’ın rahmetinin sonu yok. Rahmeti sınırlandıran, zorlandıran biziz. Rahmetten merhametten ümit kesmemeye karar verdim. Karşıdakine göre değil, Rabbine göre hareket et! İlk iki oturumda başkalarının ne düşündüğü değil benim ne düşündüğüm

önemli diye düşünmüştüm. Bugün bu düşüncem, başkalarının hatta benim ne düşündüğüm değil, Rabbimin ne düşündüğü şeklinde değişti (Betül, yaş 31)”

“Niyetimizi ne kadar öz ve içten yaparsak işlerimizi de daha temkinli ve düşünerek yaparız diye düşünüyorum. Bu oturumlara katılmadan önce Allah rızasının ne demek olduğu yeterince oturmamıştı. Yaptığım bir iş için önce insanların memnun olmasını önemsiyordum. Şimdi ise Allah rızası ve niyetim benim için ön planda (Aslı, yaş 46)”

“Ben şimdiye kadar sadece ibadet öncesinde ‘Allah rızası için’ diye niyet ederdim. Günlük hayatımdaki diğer işler öncesinde niyet etmezdim. Sadece bu işi yapmayı planlardım. Oysa sabahtan akşama kadar yaptığımız her işin başında içimizden niyet edebilirmişiz. Bundan sonra inşallah yaptığım her işe niyetleneceğim. Bugünkü oturum benim için yine çok faydalı oldu. İyi bir iş için niyetlenmenin bile icraat olmasa da- Allah Teâlâ tarafından mükâfatlandırıldığını öğrenmek beni duygulandırdı, mutlu etti. Bugün konuştuklarımızın tamamı çok etkileyiciydi (İnci, yaş 52).”

“Yaptığımız her işin, attığımız her adımın Allah rızası için olması gerektiğini öğrendim. Ben önceden Allah için yapılan işleri sadece oruç, zekât, namaz, sadaka, hac gibi ibadetler olarak bilirdim. Ama şimdi her işe başlarken Allah rızası için başlamanın kazandıracağı mükâfatın çok büyük olacağını görüyorum (Orkide, 31).”

METİN 6-A

1. *“Yapılan işler niyetlere göre değerlendirir. Herkes yaptığı işin karşılığını niyetine göre alır. Kimin niyeti Allah’a ve Resûlü’ne varmak, onlara hicret etmekse, eline geçecek sevap da Allah’a ve Resûlü’ne hicret sevabıdır. Kim de elde edeceği bir dünyalığa veya evleneceği bir kadına kavuşmak için yola çıkmışsa, onun hicreti de hicret ettiği şeye göre değerlendirir”* (Buhârî, Bed’ü’l-vahy 1, İmân 41, Nikâh 5, Menâkıbu’l-Ensâr 45, İtk 6, Eymân 23, Hiyel 1; Müslim, İmâret 155). Rasulüllah’ın Medine’ye hicret etmesi üzerine, Müslümanlar Mekke’yi terk ederler. Muhacirlerden bir hanım sahabi olan Ümmü Kays da, Medine’ye hicret etmek ister. Bu arada bir sahabi Ümmü Kays’a evlenmek üzere talip olmuş, kadın da, *“Benimle Medine’ye hicret edersen seninle orada evlenirim”* demiştir. Bu sahabe Medine’ye hicret etmeye gönlü olmadığı hâlde, sırf o kadınla evlenmek için Medine’ye hicret etmiş ve sonra da orada evlenmişlerdir. Durum Hz. Peygambere ulaştınca bu hadisi söylemiştir (Riyazü’s-Salihin, I).

2. Allah Teâlâ iyilik ve kötülükleri takdir edip yazdıktan sonra bunların iyi ve kötü oluşunu şöyle açıkladı: *“Kim bir iyilik yapmak ister de yapamazsa, Cenâb-ı Hak bunu yapılmış mükemmel bir iyilik olarak kaydeder. Şayet bir kimse iyilik yapmak ister sonra da onu yaparsa, Cenâb-ı Hak o iyiliği on mislinden başlayıp yedi yüz misliyle, hatta kat kat fazlasıyla yazar. Kim bir kötülük yapmak ister de vazgeçerse, Cenâb-ı Hak bunu mükemmel bir iyilik olarak kaydeder. Şayet insan bir kötülük yapmak ister sonra da onu yaparsa, Cenâb-ı Hak o fenalığı sadece bir günah olarak yazar”* (Buhârî, Rikâk 31; Müslim, İmân 207, 259).

“Allah Teâlâ sizin bedenlerinize ve yüzlerinize değil, kalplerinize bakar” (Müslim, Birr 33).

B- Mağarada Kalan Üç Adam Hikâyesi

Sizden önce yaşayanlardan üç kişi bir yolculuğa çıktılar. Akşam olunca, yatıp uyumak üzere bir mağaraya girdiler. Fakat dağdan kopan bir kaya mağaranın ağzını kapattı. Bunun üzerine birbirlerine, *“yaptığımız iyilikleri anlatarak Allah’a dua etmekten başka sizi bu kayadan hiçbir şey kurtaramaz”* dediler. İçlerinden biri söze başlayarak: *“Allah’ım! Benim çok yaşlı bir annemle babam vardı. Onlar yemeklerini yemeden çoluk çocuğuma ve hizmetçilerime bir şey yedirip içirmezdim. Bir gün hayvanlara yem bulmak üzere evden ayrıldım; onlar uyumadan önce de dönemedim. Eve gelir gelmez hayvanları sağıp sütlerini annemle babama götürdüğümde, baktım ki ikisi de uyumuş. Onları uyandırmak istemediğim gibi, onlardan önce ev halkının ve hizmetkârların bir şey yiyip içmesini de uygun görmedim. Süt kabı elimde şafak atana kadar uyanmalarını bekledim. Çocuklar etrafımda açlıktan sızlanıp duruyorlardı. Nihayet uyanıp sütlerini içtiler. Rabbim! Şayet ben bunu senin rızânı kazanmak için yapmışsam, şu kaya sıkıntısını başımızdan al! diye yalvardı.”* Kaya biraz aralandı; fakat çıkılacak gibi değildi. Bir diğeri söze başladı: *“Allah’ım! Amcamın bir kızı vardı. Onu herkesten çok seviyordum. Ona sahip olmak istedim. Fakat o arzu etmedi. Bir yıl kıtlık olmuştu. Amcamın kızı çıkıp geldi. Kendisini bana teslim etmek şartıyla ona 120 altın verdim. Kabul etti. Ona sahip olacağım zaman dedi ki: ‘Allah’tan kork! Dinin uygun görmediği bir yolla beni elde etme!’ En çok sevip arzu ettiğim o olduğu halde kendisinden uzaklaştım, verdiğim altınları da geri almadım. Allahım! Eğer ben bu işi senin rızânı kazanmak için yapmışsam, başımızdaki sıkıntıyı uzaklaştır”* diye yalvardı. Kaya biraz daha açıldı; fakat yine çıkılacak gibi değildi. Üçüncü adam da: *“Allah’ım! Vaktiyle ben birçok işçi tuttum. Parasını almadan giden biri dışında hepsinin ücretini verdim. Ücretini almadan*

giden adamın parasını çalıştırdım. Bu paradan büyük bir servet türedi. Bir gün bu adam çıkageldi. Bana: ‘ Ey Allah kulu! Ücretimi ver’ dedi. Ben de ona: ‘Şu gördüğün develer, sığırlar, koyunlar ve köleler senin ücretinden türedi’ dedim. Adamcağız: ‘Ey Allah kulu! Benimle alay etme’ deyince, ‘seninle alay etmiyorum’ diye cevap verdim. Bunun üzerine o, geride bir tek şey bırakmadan hepsini önüne katıp götürdü. Rabbim! Eğer bu işi sırf senin rızânı kazanmak için yapmışsam, içinde bulunduğumuz sıkıntıdan bizi kurtar” diye yalvardı. Mağaranın ağzını tıkayan kaya iyice açıldı. Onlar da çıkıp gittiler.

7.OTURUM

Oturumun Teması: Tövbe

Amaç: Tövbenin önemini kavramak. Allah'tan af dilemek ve diğer insanları affetmek. Tövbenin hayatımızda dönüşüm ve değişime yol açtığının farkındalığını kazandırmak

Süre: 90 (45x45 dk).

Uygulama: Bir önceki oturum özetlendi. Uygulayıcı, grup üyelerine tövbenin ne olduğu soruldu. Grup üyeleri tövbenin “*pişman olmak*”, “*af dilemek*” “*özür dilemek*”, “*hatayı tekrar etmemek*”, “*Allah'ın yasaklarını hatırlamak*” olduğunu ifade etti. Uygulayıcı tövbe kelimesinin Arapça kökünün “*dönüşüm*” anlamına geldiğini söyledi. Metin 7-A'daki tövbe konusundaki ayetler okundu. Allah'ın affediciliği vurgulandı. Kur'an-ı Kerim'de tövbeden sonra iyi bir iş yapmanın ve tövbede kararlı olmanın belirtildiği söylendi. Özdoğan'ın (2010) İsimsiz Hayatlar kitabında yer alan tövbenin “*farkındalık, kendini affetme, iyi amel yapma ve kararlılık*” aşamalarından bahsedildi. Tövbenin hayatımızda dönüşüm gerçekleştirdiği, iyinin ve kötünün farkındalığını kazandırdığı ifade edildi. Grup üyelerinden Meryem Hanım (yaş, 59) “*tövbe ettiği sürece insanın kendisini daha tanıdığını*” söyledi. Oturumun ikinci metni olan 99 Adamı Öldüren Adam'ın hikâyesi bir katılımcıya okutuldu. Okuma esnasında uygulayıcı metni bölerek açıklamalarda bulundu. Hikayedeki ikinci âlimin 99 kişiyi öldüren adama “*memleketine dönme*” tavsiyesi grup üyelerince tartışıldı. “*Toplumun birey üzerindeki etkili olduğu ve tövbe eden insanın eski toplumuna gidince yargılanabileceği*” grup üyelerince ifade edildi. Meryem Hanım (yaş, 59) “*geri*

dönerse günahkâr kişi farkındalığının farkını unutabilir” yorumunu yaptı. Hikâyedeki rahmet ve azap meleklerin konuşması ve sonuçta günahkâr kişinin Cennete götürülmesi kararı da grup üyelerine soruldu. Meryem Hanım, (yaş, 59) “Kişinin buradaki ilk niyeti önemli. Rahibi de öldürüyor ama asıl niyeti tövbe etmek için arayışta” Menekşe (yaş, 44) “tövbesini kalbinde hissetmiş”, Bahar (yaş, 48) “burada samimiyet ve niyet önemli” ifadelerini kullandı. Betül Hanım (Betül 31)“ söz hakkı alarak şu soruyu sordu: “Tövbe ediyoruz ama bilerek aynı hatayı tekrar yapıyoruz. Bilmeyerek yaptığımızı Allah affeder. Ama bilerek tekrar yaptığımızı Allah affeder mi? Beni bu korkutuyor.” Uygulayıcı şu cevabı verdi: “İnsan olarak hata yapabilecek kapasitede yaratıldık. Ancak insan hayatı aynı defa iki kere yapacak kadar uzun değil. Sevgili Peygamberimiz (s.a.v) ‘mümin, bir yılın deliğinden iki kere sokulmaz.’ buyuruyor. Burada bilinçli olmak ve tövbede ısrarlı olmak önemlidir.” Uygulayıcı, ölüm anına kadar tövbe kapılarının açık olduğunu ama ölüm anında tövbe etmek için çok geç olduğunu ifade ederek Metin 7-C’deki Hz. Musa ve Firavun ile ilgili kıssayı anlatan ayetleri okudu. Ardından 7-D’deki, British Museum’da yer alan ve ayette geçen Firavun olduğu kabul edilen secde eder haldeki kişinin fotoğrafı grup üyelerine gösterildi. Grup üyelerine “size göre Allah Firavun’un imanını neden kabul etmemiş olabilir?” sorusu yöneltildi. Grup üyeleri, şu cevapları verdiler: “Son anda iman ettiği için (Sıla, yaş 51)”, “niyeti kötü olduğu için (Çiçek, 33)”, “imani, 99 kişiyi öldüren adamınki kadar samimi olmadığı için (Betül, 31).” Uygulayıcı, ayette geçen Firavun’a ait olduğu Müslümanlarca öngörülen, secde eder haldeki fotoğrafı (bkz. 7-E) grup üyelerine gösterdi. Ayette belirtildiği üzere, cesedini bozmadan günümüze kadar Allah tarafından korunduğu ama ölüm anında iman ettiği için Firavun’un imanını Allah’ın kabul etmediği ifade

edildi. Fotoğrafta Firavunun yüzünde yer alan korku ve dehşet ifadesi grup üyelerine gösterildi. Saçlarının, dişlerinin bozulmadığı ifade edildi. Grup üyelerinden Bahar (yaş, 48) fotoğrafa dair şu yorumu paylaştı: *“Tövbede ümit hali var. Burada korku ve dehşet ifadesi görüyoruz.”* Oturumun son metni olan Nasuh’un Tövbesi Hikayesi (bkz. Metin 7-E) bir üyeye, *“incinin hamamda kaybolması”* bölümüne kadar okutuldu. Uygulayıcı okunan yere kadar hikâyeyi özetledikten sonra *“size göre şimdi Nasuh’a ne olacak? Nasıl bir duruş sergileyecek”* sorusu grup üyelerine soruldu. Grup üyelerinden bir kısmı, *“Nasuh’un sırrının ortaya çıkabileceğini”* ifade etti. Hikâyenin kalan kısmını uygulayıcı okuyarak şu açıklamada bulundu: *“Allah, Nasuh’un durumunu biliyor ama kulları bu durumu bilmiyor. Nasuh, Allah ile iletişim kuruyor ve samimi bir tövbede bulunuyor. ‘Eğer beni bu durumdan kurtarırsan, ben de bir daha bu işi yapmayacağım’ şeklinde Allah’a dua ediyor. Daha sonra Nasuh’un tövbesinde kararlı olduğunu hikâyeden anlıyoruz. Eski işine tekrar dönmediğini görüyoruz. Kur’an-ı Kerimde ‘nasuh’ ifadesi tövbe ile kullanılmıştır. Mevlana’da bu ifadenin zihinlerde kalıcı olması için Mesnevi’de böyle bir hikâyeye yer vermiştir. ‘Nasuh’ kelimesi Arapça’da ‘samimi olma’ anlamına gelmektedir.”* Bu açıklamadan sonra Deniz Hanım (yaş, 55) söz hakkı alarak şunları söyledi: *“Torunumun annesi işe giderken bana bırakıyor. Dün, çocuğu kreşe bırakmaya giderken yolda dedim ki ‘Allah’ım, torunumu sana emanet ediyorum. Ben ilim öğrenmek niyetiyle yola çıktım.”* Böylece, Nasuh’un yaptığı gibi Allah ile konuştum. Torunum bir ara çok ağlamış. Müdür beni çocuğunuzu alın diye arayacakken, çocuk o ara uykuya dalmış. Buradan çıkıp kreşe gidince, müdür durumu anlattı. Çocuk uyumasaydı, beni arayacaklarını ifade etti. Sonra, sabah yaptığım dua aklıma geldi.”

Bir sonraki oturumun metinleri dağıtıldı. “Bugünkü oturumdan ne öğrendik?” bölümü ile oturum sonlandırıldı.

Oturumdan İzlenimler: Grup üyelerinin, metinlerde yer alan hikâyeler ile geçmiş oturumlarda işlenen diğer hikâyelerle ve kendi hayatları arasında özdeşim kurdukları fark edildi.

Oturumdaki Yaşamsal Ayrıntılar:

“Allah’ım acizim, fakirim, günahkârım diye her namazda tövbe ediyorum. Yanılıp tövbemi bozuyorum. Zümer suresinde olduğu gibi Allah’tan ümidimi kesmiyorum. Yüz kişiyi öldüren adamı affeden beni de affeder ümidiyle yaşıyorum. Bu oturumdan sonra, Nasuh gibi tövbemi bozmadan yaşamaya çalışacağım inşaallah (Yasemin, yaş 61).”

“Ne yaparsak yapalım, önce Allah rızası için yapmalıyız. Sonra kendimizin sentezini yapıp farkına vardığımız hatalarımıza tövbe etmeliyiz. Allah katında tövbenin çok önemli olduğunu bilmeliyiz. Tekrar etmemek üzere tövbe etmeliyiz. Tövbeyi salih amelle yapmalı ve değişme sürecine kalben niyet edip girmeliyiz. Tövbenin dört aşamasını bilip uygulamalıyız. 1. Farkındalık 2. Kendini affetme 3. İyi işler yapma 4. Kalıcı ve kararlı olma. Allah’ım azabından rızana, affından yine affına sığınırız diyerek dua etmeliyiz. Bu oturumdan, Allah’ın rahmetinden ve merhametinden ümit kesmeyerek tövbe etmemiz gerektiğini öğrendim (Meryem, yaş 59).”

“Bu oturumda, Allah’ın çok bağışlayıcı ve affedici olduğunu öğrendim. Ne kadar günahkâr olursak olalım, Allah’a tövbe etmeliyiz. Tövbemizi hem dil ile hem de kalben istemeliyiz (Semra, yaş 58).”

“Yanlış, hata ve kötülük insanın içini sıkan huzursuz eden her şeydir. Bunu fark edip yaptığından veya söylediğinden pişman olabilen insan büyük bir erdem sahibidir. Böyle bir insan eğer Rabbine samimiyetle sığınıp O’ndan özür dilerse, şuna inanıyorum ki, Allah onun bu tövbesini kabul edecektir. Hatanın defalarca tekrarı, insanın çok zayıf olduğunu gösterir. Müslüman bu kadar zayıf olamaz. O halde Allah’a bir söz veriyorsak tutalım. Bunu yapabildiğime göre ‘ben çok kötüyüm demek yerine ben çok kötü bir gaflete düştüm ve kendimi affettirene kadar uğraşacağım’ diyelim. Üzdüğümüz insanın Allah’ın bir kulu olduğunu düşünmek, özür dilememizi kolaylaştırır. ‘Başak eğildikçe değer kazanır’ diye bir söz var sanki. Buğday başağı boş iken dimdik durur, içi doldukça eğilirmiş. Biz de hata, günah ve yanlışlarımızın farkında olunca Allah’a eğiliriz. O da bağışlar (Yağmur, 45).”

“Bugünkü dersten tevbe edip Rabbime dönmeyi öğrendim. Mevlana Hazretlerinin dediği gibi “ne olursan ol, tevbeni bozsan da tekrar tevbe et Rabbine dön (Zümriit, yaş 54).”

“Bugünkü oturumda, Rabbimizden ümit kesmeden tövbemizi samimi yapınca kabul göreceğinin farkında oldum. ‘Senden sana sığınırız’ misali Allah bizi seviyor, bize yardım ediyor. Bize çok yakın; bizi görüyor ve işitiyor. Biz O’na bir adım yaklaşırsak O da bize daha çok yaklaşıyor. Ümit var olmak gerektiğini fark ettim (Bahar, yaş 48).”

“Allah dilerse, tövbeyi kabul eder. Firavun son anda tövbe ettiği için tövbesinin kabul olmadığını düşünüyorum. Tövbe kapısı sonuna kadar açık. Tövbede niyetin de çok önemli olduğunu düşünüyorum (Çiçek, yaş 33).”

“Bugünkü dersten tövbenin çok önemli olduğunu öğrendim. Yaptığım hatadan sonra tövbe etmek beni çok rahatlatıyor. Allah’ın beni affettiğini düşünüp rahatlıyorum (Melike, yaş 47).”

“Rabbimin her zaman tövbeleri kabul edeceğini ve niyetin gerçekten samimi olması gerektiğini anladım. Farkında olarak hatalarımızı yeniden tekrarlamamayı öğrendim (Orkide, yaş 31).”

“Allah çok merhametli olduğunu, yaptığımız hatalardan pişman olup tövbe etmemiz gerektiğini ve Allah’tan umudumuzu kesmemeyi öğrendim. Allah çok merhametli ve O’ndan bizi bağışlamasını dilemeliyiz (Sıla, yaş 51).”

METİN 7-A

De ki: “Ey kendi nefisleri aleyhine haddi aşan kullarım! Allah'ın rahmetinden ümit kesmeyin! Çünkü Allah bütün günahları bağışlar. Şüphesiz ki O, çok bağışlayan, çok esirgeyendir” (Zümer, 39/53).

Ancak tövbe ve iman edip iyi davranışta bulunanlar başkadır. Allah onların kötülüklerini iyiliklere çevirir. Allah çok bağışlayıcıdır, engin merhamet sahibidir. Kim tövbe edip iyi davranış gösterirse, şüphesiz o, tövbesi kabul edilmiş olarak Allah'a döner (Furkân, 25/70-71).

Rabbinizden günahlarınız için bağışlanma dileyin ve sonra tövbe ve pişmanlık tavrı içinde O'na yönelin (Hûd, 11/3).

Ey iman edenler! Tam bir pişmanlık ve gönül huzuru içinde gösteriştten uzak ölçüde Allah'a tövbe edin” (Tahrim, 66/8).

Kim bir kötülük yapar yahut kendine zulmeder, sonra da Allah'tan bağışlama dilerse, Allah'ı çok bağışlayıcı ve çok merhamet edici bulur (Nisa, 4/110).”

Şüphe yok ki ben, tövbe edip inanan ve salih ameller işleyen, sonra da doğru yol üzere devam eden kimse için son derece affediciyim” (Taha, 20/82).

Vallahi ben günde yetmiş defadan fazla Allah'tan beni bağışlamasını diler, tövbe ederim” (Buhârî, Daavât 3).

METİN 7-B

99 Adamı Öldüren Kişinin Tövbesi

Vaktiyle doksan dokuz kişiyi öldürmüş bir adam vardı. Bu zât yeryüzünde en büyük âlimin kim olduğunu soruşturdu. Ona bir râhibi gösterdiler. Bu adam râhibe giderek *“Doksan dokuz adam öldürdüm. Tövbe etsem kabul olur mu?”* diye sordu. Rahip *“Hayır, kabul olmaz”* deyince onu da öldürdü. Böylece öldürdüğü adamların sayısını yüze tamamladı. Sonra yine yeryüzünde en büyük âlimin kim olduğunu soruşturdu. Ona bir âlimi tavsiye ettiler. Onun yanına giderek *“yüz kişiyi öldürdüğünü söyledi ve tövbesinin kabul olup olmayacağını”* sordu. Âlim *“elbette kabul olur. İnsanla tövbe arasına kim girebilir ki! Sen falan yere git. Orada Allah Teâlâ’ya ibadet eden insanlar var. Sen de onlarla birlikte Allah’a ibadet et. Sakın memleketine dönme. Zira orası fena bir yerdir”* dedi. Adam, denilen yere gitmek üzere yola çıktı. Yarı yola varınca eceli yetti. Rahmet melekleriyle azap melekleri o adamı kimin alıp götüreceği konusunda tartışmaya başladılar. Rahmet melekleri *“o adam tövbe ederek ve kalbiyle Allah’a yönelerek yola düştü”* dediler. Azap melekleri ise *“o adam hayatında hiç iyilik yapmadı ki”* dediler. Bu sırada insan kılığına girmiş bir melek çıkageldi. Melekler onu aralarında hakem tayin ettiler. Hakem olan melek *“geldiği yerle gittiği yeri ölçün. Hangisine daha yakınsa, adam o tarafa aittir”* dedi. Melekler iki mesafeyi de ölçtüler. Gitmek istediği yerin daha yakın olduğunu gördüler. Bunun üzerine onu rahmet melekleri alıp götürdü (Buhârî, Enbiyâ 54; Müslim, Tevbe 46- 48; Riyazü’s-Salihin, I).

METİN 7-C

Mısır Meliki Firavun'un İmanı

Bir kul can çekişmeye başlamadığı sürece, Allah Teâlâ onun tövbesini kabul eder (Tirmizî, Daavât 98. Ayrıca bk. İbni Mâce, Zühd 30; Riyazü's-Salihin).

Musa'ya: “Kullarımı geceleyin yola çıkar; çünkü takip edileceksiniz, diye vahyettik.” Firavun da şehirlere asker toplayıcılar gönderdi. *“Esasen bunlar, sayıları az, bölük pörçük bir cemaattir. Böyle iken kesinlikle bizi öfkelendirmişlerdir. Biz ise, elbette uyanık ve yekvücut bir cemaatiz.”* diyor ve dedirtiyordu. Ama sonunda, biz Firavun ve kavmini bahçelerden, pınarlardan, hazinelerden ve değerli bir yerden çıkardık. Böylece, bunlara İsrailoğullarını mirasçı yaptık. Derken Firavun ve adamları gün doğumunda onların ardına düştüler. İki topluluk birbirini görünce, Musa'nın adamları *“işte yakalandık!”* dediler. Musa *“Asla!”* dedi. *“Rabbim şüphesiz benimledir, bana yol gösterecektir.”* Bunun üzerine Musa'ya: *“Asân ile denize vur!”* diye vahyettik. Vurunca deniz, derhal yarıldı, on iki yol açıldı. Her bölük koca bir dağ gibi oldu. Ötekilerini de oraya yaklaştırdık. Musa ve beraberinde bulunanların hepsini kurtardık. Sonra ötekilerini suda boğduk. Şüphesiz bunda bir ibret vardır; ama çokları iman etmiş değillerdir. Şüphesiz Rabbin, işte O, mutlak galip ve engin merhamet sahibidir (Şuara, 26/10-68).

Biz, İsrailoğullarını denizden geçirdik. Ama Firavun ve askerleri zulmetmek ve saldırmak üzere onları takip etti. Nihayet denizde boğulma haline gelince, Firavun: *“Gerçekten, İsrailoğullarının inandığı Tanrı'dan başka tanrı olmadığına ben de iman ettim. Ben de müslümanlardanım!”* dedi. Şimdi mi iman ettin! Hâlbuki daha önce isyan etmiş ve bozgunculardan olmuştun. Ey Firavun! Senden sonra

geleceklere ibret olman için, bugün senin bedenini cansız olarak kurtaracağız. İşte insanlardan birçoğu, hakikaten ayetlerimizden gafilirdirler (Yunus, 10/90-92).

Bir zamanlar biz sizin için denizi yardık. Sizi kurtardık. Firavun'un taraftarlarını da, siz bakıp dururken denizde boğduk (Bakara, 2/50).

7-D⁴⁴



⁴⁴ Fotoğraflar, uygulayıcı tarafından Londra'daki British Museum'da çekilmiştir.



FORM 7-E

Nasuh'un Tövbesi

Yıllar Önce Nasuh adında bir adam vardı. Nasuh, kadınlar hamamında kesecilik eder, böylece onlara kolaylıkla yaklaşır, dokunur, uygun olanları baştan çıkarırdı. Nasuh yıllarca tellaklık etti. Kimse onun erkek olduğunun farkına varmadı. Yüzü kadın yüzü gibi tüysüzdü. Erkek hüviyetini bu yüzden rahatlıkla gizlerdi. Çünkü siması kadınsı, sesi kadın sesi gibiydi. Padişahın kızlarını bile hamamda keseler, yıkardı. Bu konuda mahirdi ve aranan bir elemandı. Çarşaf giyer, peçe takardı fakat şehvetli bir gençti.

Aradan zaman geçince Nasuh bu işten pişman oldu, tövbe etti. Fakat alışkanlığını bırakıp tövbesini tutamadı. Bu defalarca böyle oldu. Bir gün Nasuh bir Allah dostuna giderek: *“Bana dua et”* diye ricada bulundu. Allah'ın o veli kulu, ona dua etti. Nasuh bir gün yine hamamda her zamanki işini yaparken padişahın kızının kıymetli bir incisi kayboldu. Bütün kadınlar inciye aramaya koyuldular. Herkesin eşyasını aramak için önce hamamın kapısını kapadılar. Sonra başladılar aramaya. Fakat inci bir türlü bulunamadı. Bunun üzerine daha sıkı bir arama başladı: *“İhtiyar, genç, herkes anadan doğma soyunsun, her yeriniz aranacak”* diye bağıldılar. Nasuh korkusundan bir kenara çekildi, yüzü sararmış dudakları titriyordu. Ölüm korkusu her yanı sarmıştı, nihayet foyası meydana çıkacaktı. Kendi kendine: *“Yarabbi, dedi. Birçok defalar tövbe ettim fakat tövbemi bir türlü tutamadım. Eğer beni bu belâdan, rezil rüsvây olmaktan kurtarırsan, söz veriyorum bütün yaptıklarımдан tövbe etim”* dedi. Hamamdakiler herkesi kontrol etmişti. Aranma sırası Nasuh'a yaklaşıyordu, kurtuluş yoktu tam onu arayacaklardı ki ansızın: *“İnci bulundu!”* diye bir ses geldi. Artık Nasuh'u aramaya gerek kalmamıştı. Böylece Nasuh rezil

olmaktan, ölümden kurtulmuştu. İnci bulunduğu için herkes bayram ediyor, seviniyordu. Bu sevinç dalgası geçtikten sonra Nasuh'u çağırdılar: “*Ey mahir tellâk gel, padişahın kızı seni çağırıyor gel onu kesele, yıka*” dediler. Nasuh bunu redderek hamamdan çıkıp gitti. Bir daha da tövbesini bozmadı (Mesnevi, V).

http://akademik.semazen.net/author_article_print.php?id=1392

8.OTURUM

Oturumun Teması: Bela ve İmtihan

Amaç: Olumsuz gibi görünen yaşam olayları karşısında olumlu bir bakış açısı kazandırmak. Bela, musibet, fitne kelimelerinin Arapçadaki olumlu manaları ortaya koymak.

Süre: 90 (45x45) dk.

Uygulama: Bir önceki tövbe oturumunun özeti yapıldı. Bugünkü oturumun konusunun bela ve imtihan olduğu belirtildi. Uygulayıcı, grup üyelerine *“karşılaştığımız ve siz derinden etkileyen bir yaşam olayını diğer üyelerle paylaşmak ister misiniz?”* sorusunu yöneltti. Zümrüt Hanım (yaş, 54) söz hakkı alarak şunları paylaştı: *“Altı yıl önce aniden eşimin kanser olduğunu öğrendim. Ailece zor zamanlar geçirdik. İlk zamanlar çok üzüldük. ‘Neden bu olay başımıza geldi?’ diye sorguladık. Zaman geçtikçe ‘Allah’tan geldi derdi veren dermanı da verir’ dedik.”* Uygulayıcı, grup üyesine şu soruyu sordu: *“Peki, bu olayın işlediğiniz bir günahtan ötürü bunun başınıza geldiğinizi düşündünüz mü?”* Zümrüt Hanım (yaş, 54) şöyle cevap verdi: *“Biz değil de ziyarete gelenler ‘ne iş yaptınız? Ne günah işlediniz de bunlar başınıza geldi’ dediler. Ben bu süreçte çok sıkıntılı günler yaşadım. O sıkıntılı zamanlarda, Allah’ın benimle olduğunu hep hissettim.”* Uygulayıcı, paylaşımda bulunmak isteyen başka bir katılımcının olup olmadığını sordu. Meryem Hanım (yaş, 59) söz hakkı isteyerek şu paylaşımda bulundu: *“23 yıl önce oğlumu kaybettim. Oğlum, 15 yaşındaydı kaybettiğimde. Hala, zaman zaman antidepresan kullanırım. İlk sekiz yılım çok ağır geçti ama isyan şeklinde değil. Oğlum için komşular ‘bu, çok farklı bir çocuk’ derlerdi. Ahlakını beğenirlerdi. Aslında, Allah beni hazırladı bu*

sürece. Oğlum vefat etmeden bir yıl önce Kur'an öğrendim. Oğlum çok ani vefat etti. Grip mikrobu kana giriyor. Ve aniden bir gece içinde vefat ediyor. Oğlum vefat edince, bana Kur'an öğreten bana Kur'an öğreten hocam "imtihanın başladı. Sakın isyan etme" dedi. Rabbim ben nasıl yaşayacağım? dedim. Taziye gelenlerin 'hayat devam ediyor' sözünden çok kırıldım. Sadece bir bey dedi ki 'bu acıyı unutmayacaksınız. Her gün yaşamayı öğreneceksiniz bu acıyla.' Oğlumun vefatından kısa bir süre sonra bir Kur'an Kursu'na yazıldım. Kur'an Kursu Hocasına bana 'ne günah işledin de Allah bu cezayı sana verdi' dedi. Ben de, 'Allah bana bir harf öğretmeni nasip etmesin' dedim. Nasip etmedi. bir kelime öğretilmedi. Kocasını rahatsızlandı ve sonra da vefat etti. Ben, ona 'ne yaptınız da Allah yuvanızı yıktı' demek istedim ama onu yaralamak istemedim. Arayışına devam ederken Rabbim beni bu Kur'an kursuna getirdi. Yıllarca aradım. Aradıklarımı bu kurs hocasında bulabildim. Şimdiye kadar sadece doğru dürüst olmayı başaramışım. Dini bilgilerim hiç yokmuş. Ağladığım zamanlar, 'Rabbim bu benim isyanım değil. Analık duygusunun çıkışı' dedim. 'Beni ört görme sana isyan etmiyorum' dedim. 23 yıl geçti ama acım hala devam ediyor. Bu aralar yine oğlumu çok özliyorum. Rabbimden sekinet istiyorum. Çok zor bir süreç. Oğlumla aynı yaşta olanları görüyorum. Onlarla konuşarak kendimi teselli ediyorum." Uygulayıcı, hem Zümrüt Hanım'ın hem de Meryem Hanım'ın hikâyesinde toplumun yaşananları "ne yaptın da başına bunlar geldi" şeklinde yorumlandığı belirtti. Başımıza gelen olayların Allah'ın cezası olarak yorumlamanın doğru olmadığını ifade etti. Kaybettiğimiz yakınlarımızı çok özlediğimizde Allah'ın rüyamızda bize gösterdiğini ve özlemimizin bir nebze dindiğini söyledi. Vefat eden yakınlarımızın Allah'ın yanında ve emanet edilebileceklerin en güvenlisinin yanında bulunduğunu belirtti. Meryem Hanım,

uygulayıcının bu sözlerinden sonra şunları ifade etti: *“Allah’ın benimle olduğunu şu an hissettim. Oğlumun mezar taşına yıllar önce ‘Allah’ım sana ettik emanet’ yazdırmıştım. Birkaç yıldan beri ‘mezar taşından bu yazıyı sildirsem mi? Doğru bir ifade değil mi?’ şeklinde kendi kendime düşünüyordum. Hiç kimseye de soramıyordum. Yüreğimde bu soruyla yaşıyordum. Siz farkında olmadan benim bu sorumu cevapladınız. Dediniz ki ‘Allah’a uğurladıklarımız, emanet edilenlerin en güzelinin yanında.’ Senelerden beri zihnimde yer alan bu soru cevaplandırılmış oldu.”* Meryem Hanım hikâyesini paylaşırken grup üyelerinin onunla beraber gözyaşlarına hâkim olamadıkları ve duygu yoğunluğu yaşandığı görüldü.

Söz hakkı almak isteyen Sevde Hanım (yaş, 45) kendi hikâyesini şöyle paylaştı: *“16 yıl evli kaldıktan sonra yaklaşık olarak 7,5 yıl önce eşimden ayrıldım. Benim için çok büyük bir sıkıntıydı. İyi bir ailede çocukluğumu geçirdim. Türk toplumuna göre çok güzel bir evlilik yaptım. Hayatım o güne kadar hep çok düzenli geçti. Ama evlendikten 16 sene sonra yaşadıklarım ve boşanma sürecim bana çok zor geldi. Hayatımız hep düzenli giderken yaşadıklarım inanılmazdı. Evimden çıktım ve kendi evimi kurdum. İki ay sonra evime hırsız girdi ve her şeyim çalındı. Pek çok kez ‘bunlar neden benim başıma geldi?’ ‘Allah’ım neden bunları bana yaşıtıyorsun?’ dedim. Annem ‘öyle deme, bunlar imtihan’ dedi. Böyle düşünmeseydim ve Allah’ı tanımasaydım, gerçekten birkaç kişiyi öldürebilirdim. Kur’an okumayı bilmiyordum. Arkadaşım sayesinde buraya geldim.”* Uygulayıcı, Sevde Hanımın hikayesinden sonra şu açıklamalarda bulundu: *“Kayıplarımızda, her şeyin Allah’a ait olduğunu anlıyoruz. Allah, dünyada kaybettiklerimizle bizi kendine yaklaştırıyor. Şimdi metinlerimize geçelim. Bela ve imtihan kavramlarını metinler ışığında ele alalım”*

Uygulayıcı Metin 8-A'daki ayetleri okudu. Ayetlerde geçen “bela, imtihan, fitne, sınama” şeklinde tercüme edilen kelimelerin “f-t-n” ve “bela” kökünden geldiği ifade etti ve şu açıklamalarda bulundu: “Ragib el- İsfehani ‘bela’ kelimesini ‘bir elbisenin yıpranması, eskimesi’ anlamına geldiğini ifade eder. Yüce Allah ile ilgili “bela keza” ya da “ebtelahu” kelimeleri kullanıldığında, yalnızca ‘kişinin iyiliğinin ve kötülüğünün ya da bozukluğunun ortaya çıkması’ kastedilir. Yoksa bununla “durumu hakkında bilgilenmeye, durumu öğrenmeye çalışma ve onunla ilgili bilinmeyen noktalara vakıf olma” diye bir şey kastedilmez. Çünkü her şeyi bilen Allah’tır. F-t-n kökü ‘iyilik düzeyi kötülük düzeyinden ayrılıp ortaya çıksın diye, altını ateşe sokmak’ demektir. Fitne, Allah’tan ya da kuldan sadır olmuş olan ‘sıkıntı, musibet, öldürme azap’ türünden hoş görülmeyen fiillerdir. Bu gibi fiiller Yüce Allah’tan kaynaklandığında, bir hikmete dayanır (İsfehani, 2008:234-235;1117-1119). Eğitim hayatımızda, şimdiye kadar pek çok sınava girdik. Sınavlardan korkmamızın sebebi ‘başarısız olma’ kaygısıdır. Yaşadıklarımıza imtihan anlamı yüklediğimizde, ‘başarılı ya da başarısız olma’ şeklinde misyon yüklemiş oluyoruz. Ragib el-İsfehani’ye göre ‘yaşanılan olay neticesinde, Allah’ın bizim hakkımızda bilgi sahip olmaya’ ihtiyacı yoktur. Çünkü Allah bizi bizden daha iyi bilmektedir. Kendimizi tanıyamayan, biz kullarız. Yaşadığımız acı deneyimler, farkındalığımızı artırır. Daha önce bilmediğimiz potansiyelimizi görmemizi sağlıyor. İmtihan diye anlam yüklenen sıkıntılı süreç, geçip kalma korkusundan ziyade kendimizin karanlıkta kalan ve keşfedilmemiş yönlerimizi keşfetmeye yarayan bir zaman dilimidir. Bu süreçte, ‘yaşadığım olay bana ne öğretti?’ sorusunu sormak hayatımızı anlamlandırabilmemiz açısından önemlidir. Yaşadığımız süreç aslında bizi arıtmakta ve temizlemektedir. Musibet kelimesi, Arapça’da isabet eden şey

anlamındadır. Dilimizde bu kelimeye çoğunlukla, olumsuz anlam yüklenmiştir.”

Uygulayıcı, ayetleri bir kez de açıkladığı yeni anlamlara göre okudu. Metin 8-A’daki hadis ve Mevlana’nın sözleri okundu. Uygulayıcı, *“sıkıntılı zamanlarımızda Allah’ın bizimle olduğunu ve içimize huzur verdiğini”* söyledi. Mevlana’nın *“acıya, derde, sıkıntıya olumlu bir bakış açısı getirdiği”* ifade edildi. Mevlana başka bir sözünde, *‘kilimi sopa ile silkeleyen kadın’* örneğini verir. Kadının amacı, kilime eziyet etmek değil; ondaki kiri, tozu gidermektir. Yaşam olayları, bizleri arındıracak. Olaylara bu noktadan bakabilmek, manevi hayatımızda gelişim sağlayabilir. Uygulayıcı, oturumun ikinci metni Eyüp Peygamber kıssasını (bkz. Metin 8-B) grup üyelerine okuyarak *“bu kıssadan ne öğrendik?”* sorusunu yöneltti. Grup üyeleri, *“Hz. Eyüp peygamberi şimdiye kadar sabrı ile tanıdıklarını ve bu kıssada yaşadıklarından ötürü isyan etmediğini gördüklerini”* ifade ettiler. Uygulayıcı kıssa ile ilgili olarak şu açıklamalarda bulundu: *“Hayatımızla ilgili olarak toplum her şeyi söyleyebilir. Hz. Eyüp’ün malı çok iken toplum, ‘zengin olduğu için malını fakirlerle paylaştığını’ öne sürüyor. Malını, evlatlarını yani maddi gücünü kaybedip hastalandığında toplum onu tamamen yalnız bırakıyor. Hz. Eyüp bu süreçte Allah ile iletişimini güçlü bir şekilde devam ettiriyor. Hastalığı Allah’ı anmasına engel olduğunda, Allah’a şikâyetle bulunmuyor. Sadece halini arz ediyor. O’ndan yardım diliyor. Sonunda Allah kaybettiklerinin hepsini fazlasıyla geri veriyor. Bizler de böyle durumlarla karşılaştığımız da Allah’ın bizimle beraber olduğunu her an hissedebilmeliyiz. Toplumun her türlü olumsuz anlam yüklemelerine karşı sağır olabilmeyi başarabilmeliyiz. Sahip olduğumuz şeylerin asıl sahibi Yaratanımız. Bu sebeple Eyüp Peygamber’in tevekkül ve teslimiyet içindeki duruşu bizim için örnek oluşturmaktadır. Mevlana’nın dediği gibi ‘sıkıntılar ve dertler rehberdir’ yeter ki iç*

dünyamızda yeni farkındalıklar oluşturma için Yaratanımızla bağımızı güçlü bir şekilde devam ettirelim.”

Oturumun son metni Nohut Hikâyesi (bkz. Metin 8-C) bir grup üyesine okutuldu. Metnin paragrafa bölünen yerlerinde uygulayıcı hikâye üzerinde açıklamalarda bulunarak grup üyeleri ile tartıştı. Uygulayıcı metnin birinci paragrafının okunmasından sonra şu açıklamayı yaptı: “*Mevlana, eserlerine kimi zaman bir tellakı konuşturmuş. Kimi zaman hayvanları konuşturmuş. Bu metinde de nohut ve onu pişiren hanımı arasında geçen diyaloga yer verilmiş. Kuru nohut nasıl pişirilir? Önce bir gece önceden ıslatırız. Sonra ateşe koyup kaynatırız. Burada kaynaması için ocağa konulan ateş, su kaynamaya başlayınca yukarı doğru çıkıyor ve bu arada dile geliyor. Hanımına ‘neden başıma kepçeyle vuruyorsun? Bana eziyet ediyorsun?’ diyor. Bizler de, hayatta sıkıntılarla karşılaştığımızda yaşadıklarımızı sorguluyoruz Nohut hikâyesindeki gibi kaçmaya çalışıyoruz. Hanım ‘seni sevmediğimden ya da sana eziyet etmek için kaynatmıyorum’ diyor. Biz de başımıza bir sıkıntı geldiğinde, ‘Allah’ın bizi sevmediğini’ düşünebiliriz. Hâlbuki yaşananlar, belli bir kıvama gelmek olgunlaşmak içindir. Sevgili Peygamberimiz (s.a.v) ‘Rabbim beni terbiye etti ne güzel terbiye etti’ diyor. ‘Rabbim beni imtihan etti ne güzel imtihan etti’ demiyor.*

İkinci paragraf okutulduktan sonra uygulayıcı şunları söyledi: “*Allah’ın rahmeti kahrından ileridir, kahrından fazladır ve ezelîdir. Bu yüzden de bir kimseyi belâlara uğratması, rahmetindendir. Varlık sermayesi elde edilsin diye rahmeti kahrından ileridir. Kahırlara uğrarsan üzülme. Bu kahırlar yüzünden, elindeki sermayeyi sevgiliye bağışlarsın. Sonra bunun özrü olarak tekrar lûtf eder. Yikanıp arındın, dereden atladın, artık o mihnetler geçti der’ sözlerinde, Mevlana’nın*

olumsuz gibi görünen durumlara olumlu bir bakış açısı sunduğunu görmekteyiz. Oturumun başında ifade ettiğim gibi ‘bela ve fitne’ kelimelerinin kök anlamlarında ‘Allah tarafından bize verilmiş fakat bizim bilmediğimiz potansiyellerimizi keşfetme ve arınma’ gibi olumlu manalar yer almaktadır. Hikayede sert olan nohutun yumuşaması, pişmesi, bedenlere gıda olması ve yaşanan süreçte acı gibi görünen şeylerin sürecin sonundaki ikramlarından bahsedilmektedir. Acılar, sıkıntılar bizleri pişiren, olgunlaştıran birer süreçtir. Hikâye ile hayatımız arasında bağlantı kuracak olursak nohutun tohum halinden pişme zamanına kadar belli bir süreçten geçtiği gibi insanoğlu da doğumdan bugüne kadar belli bir dönemden geçmektedir. ‘Ey nohut, baharın otladın, yeşerdin. Şimdi zahmet ve eziyet, sana konuk oldu, hoş tut da konuk, şükürler ederek minnetler duyarak geri dönsün, padişaha gidip senin ikramını, ihsanını anlatsın’ ifadesinden sıkıntılı zamanları, Mevlana’nın geçici bir süreç ve misafir olarak değerlendirdiğini görüyoruz. Keder, sıkıntı olarak adlandırılan bu misafir sonuçta Allah’a gidecektir. Sıkıntılar karşısında insanın gösterdiği duruşları, attığı adımları, seçtiği tepkileri Allah’a arz edecektir. Kültürümüzde eskiden evlerin duvarına ‘Bu da geçer ya hu’ asarlardı. Hüzünlü zamanlarımızda, bazen o durumun hiç değişmeyeceğini düşünebiliriz. Ancak, bu bir süreçtir ve geçecektir. Sevgili Peygamberimiz de ‘hastalıklar misafir gibidir; gelirler ve giderler’ buyurmaktadır. Bu süreçte Hz. İbrahim ve Hz. İsmail kıssasındaki gibi teslimiyet de önemlidir. İnsan, Allah’a teslim olmakla farklı ikramlara muhatap olabiliyor. ‘Allah’ım sen benimle berabersin ben sana teslim oldum. Başıma bunlar geldi ve ben sana sığınyorum. Sen yeni yollar açarsın’ deyip Allah’a sığınarak tevekkül etmek ve dua etmek manevi anlamda bizi güçlü kılacaktır.” Bu açıklamalarda sonra bir sonraki oturumun

metinleri dağıtıldı. “*Bugünkü oturumdan ne öğrendik?*” bölümü ile oturum sonlandırıldı. Bir sonraki oturumun metinleri dağıtıldı.

Oturumdan İzlenimler: Oturumun başında grup üyelerinden Meryem Hanım’ın oğlunun vefatını anlattığı anlarda bütün grup üyelerinin göz yaşlarını tutamadıkları görüldü. Bu oturumda üyelere dağıtılan metinler projeksiyonla yansıtıldı. Oturum sonunda bazı grup üyeleri uygulayıcıya birebir *‘bu günkü oturuma kadar pek çok derdimin olduğunu düşünürdüm. Arkadaşlarımın paylaşımlarından sonra sorunları ne kadar abarttığının farkına vardım’* şeklinde paylaşımda bulundular. Bu oturumda, grup toplantısının üyelerin kendi hayat hikâyeleri ve metinlerle bağlantı kurmasında ve iç görü geliştirmesinde faydalı olduğu fark edildi.

Oturumdaki Yaşamsal Ayrıntılar:

“Bugün her şeyin Allah’tan geldiğini, bu iş neden başıma geldi dememem gerektiğini bir kez daha öğrendim (Sevde, yaş 45).”

“Belanın Allah’tan geldiğini, sabretmeyi, tevekkül etmeyi, şükretmeyi öğrendim. Bu dünyada her zaman her şeyin yolunda gitmeyebileceğini, ahireti düşünerek sabırlı olmalıyız. Yaşadığım bazı olayların Allah olmasını istediği için yaşadığımı düşünüyorum (Çiçek, yaş 33).”

“Yaşadığım acılar, bana daha çok sabır, daha çok olgunluk, daha çok Rabbime sığınmayı öğrettiğini anladım. Hz. Eyüp, tüm kalbiyle inanarak yaşadıklarına sabır gösteriyor ve Allah’tan mükâfatını alıyor. Ben de bunları örnek alarak mükâfatımı alacağıma inanıyorum. Nohut hikâyesinden anladığım; sıkıntılarla, derterle pişip olgunlaşınca Rabbime daha yakın oluyorsun (Zümrüt, yaş 54).”

“Başımıza gelen her şeyde ‘ben acaba ne yaptım demek yerine bunda da bir hayır vardır’ demek gerekir. Rabbim dert verirse, sabrını da veriyor. Bu sıkıntılar bizi olgunlaştırır ve Rabbimizin yanımızda olduğunu hissederiz. Bela kavramını yanlış düşünüyordum. Rabbim belayı sevdiği kuluna verir. Onun kendisine daha yakın olduğunu hissettirir (Sıla, yaş 51).”

“Sıkıntının sonunun rahmet olduğunu öğrendim. Hiçbir şeyin bizim olmadığını öğrendim. Sıkıntının misafir olduğunu, zamanı gelince bizi terk edeceğini öğrendim. Eyüp peygamberin sabrından Allah’ın bana da vermesini diliyorum (Yasemin, yaş 61).”

“Bu oturumda, arkadaşlarımın başından geçenleri dinlediğimde benim hiçbir sorunum olmadığını anladım. Fakat bugün hiçbir sorunum olmadığını ve kendi kendimi boşu boşuna üzdüğümü anladım. Rabbime şükretmeyi biliyordum ama daha fazla şükretmemizi anladım (Sultan, yaş 48).”

“Başımıza gelen olumsuz ya da üzücü şeylerin bizi olgunlaştırdığını, hayata bakışımızı değiştirdiğini ve farkındalığımızı artırdığını öğrendim. Bundan sonra karşılaştığım üzücü ve hayat enerjimi alıcı olaylara bela-fitne-musibetin bu gün öğrendiğim gerçek anlamlarıyla yaklaşp daha pozitif olmaya çalışacağım (Mine, yaş 40).”

“Yaşadığımız olaylar bizi olgunlaştırıyor, geliştiriyor, bunu anladım. Rabbimden gelir cümle güzellikler, iyilikler, sıkıntılar, acılar. O’nun bize sıkıntı vermekteki amacı, kilimin silkelenmesi gibi üzerimizdeki tozu gidermektir. Taş taşlıktan geçmedikçe, yontulmayı göze almadıkça parmaklara yüzük olmaz (Bahar, yaş 48).”

“Bela, musibet bizleri arıtıyor. Her sıkıntıdan sonra bir rahmet vardır. Başına bir iş geldiğinde kızma kendine, Allah’a bırak. Hz. Eyüp isyan etmiyor. ‘Rabbim sen benimle berabersin’ diyor. Başıma kötü bir olay geldiğinde önce isyan ediyor sonra tövbe edip Allah’a sığınıyordum. Bugünkü örneklerden sonra isyan etmeyip Allah’a sığınmayı, metanetli olmayı, kendimi çok fazla kaptırmamayı yani ağlamak, bağırarak yerine sabırla dua etmeyi öğrendim (Menekşe, yaş 44)”

“Çektiğimiz sıkıntılar, bizi günahlardan arındırıyor (Yasemin, yaş 61)”

METİN 8-A

Bela ve Fitne

Biliniz ki, mallarınız ve çocuklarınız birer imtihan sebebidir ve büyük mükâfat Allah'ın katındadır (Enfal, 8/28).

Andolsun ki sizi biraz korku ve açlıkla, bir de mallar, canlar ve ürünlerden eksilterek deneriz. Sabredenleri müjdele (Bakara, 2/155).

Her nefis ölümü tadacaktır. Sizi bir imtihan olarak hayır ile de şer ile de deniyoruz. Ancak bize döndürüleceksiniz (Enbiya, 21/35).

İnsanlar, “inandık” demekle imtihan edilmeden bırakılacaklarını mı zannederler. Andolsun, biz onlardan öncekileri de imtihan etmiştik. Allah doğru söyleyenleri de mutlaka bilir, yalancıları da mutlaka bilir (Ankebut, 29/2-3).

O ki, hanginizin daha güzel davranacağını sınamak için ölümü ve hayatı yaratmıştır. O, mutlak galiptir, çok bağışlayıcıdır (Mülk, 67/2).

□Mümin'in başka hiç kimsede bulunmayan ilginç bir hali vardır; Onun her işi hayırdır. Eğer bir genişliğe kavuşursa şükreder ve bu onun için bir hayır olur. Eğer bir darlığa uğrarsa sabreder ve bu da onun için bir hayır olur (Müslim, Zühd, 64; Dârimi, Rikâk, 61).

Dünya hayatında başına gelen belalara, cefa dikenlerine katlan! Çünkü çektiğin acılar, sıkıntılar seni dikenlerden alır da güllere kavuşturur. Reyhanların, yaseminlerin bulunduğu bahçeye çeker götürür (Divan-ı Kebir, I/288).

Sen görüş sahibi ol da dikende gül gör! Dikensiz gülü herkes görür. Başına gelen belanın ilahî bir lütuf olduğunu anla, cüzde de küllü gör! Zaten ehliyet, seziş de budur (Divan-ı Kebir, I/326).

Dost altın, belâ da ateş gibidir. Ayarı hâlis olan altın ateşe razıdır (Mesnevî, II:1472-74) .

Dert daima insana yol gösterir. Dünyadaki her iş için, insanın içinde ona karşı bir aşk, bir heves ve dert olmazsa; insan o işi yapmaz ve o iş dertsiz, zahmetsiz olarak yansıtan ona müyesser olmaz. İster dünya, ister âhiret, ister padişahlık, ister ilim, ister astronomi ve ister başka işler için olsun hepsi için bu böyledir (Fîhi Mâfih, 33).

Sabır, mübarek bir şey; daima insandan üzüntüyü giderir (Mesnevî, III: 1859).

Gönüldeki her ferahlığın sebebi bir sıkıntıya bağlıdır (Mesnevî, III: 2312).

Nerede bir dert varsa, deva oraya; nerede bir yoksul varsa, nimet oraya gider (Mesnevî, II: 3232).

Ağrı, sızı ve hastalık hazinedir. Rahmetler ondadır. Deri yırtıldı mı iç tazelenir (Mesnevî, II: 2282).

METİN 8-B

1. Hz. Eyüp Kıssası

Geçmiş zamanların birinde bağlarıyla ünlü Suriye topraklarında Eyüp adında zengin ve iyi ahlaklı biri yaşırdı. ‘Para insanı saptırır’ derler ya, onunkisi öyle değildi; malı gün geçtikçe çoğalıyor, o da gün geçtikçe daha çok hayırsever biri oluyordu. Malın mülkün Allah vergisi olduğunu, onların bir gün hesabını vereceğini aklından çıkarmaz, dilinden şükürünü, malından sadakasını eksik etmezdi. Bir insan hem varlıklı hem ahlaklı olunca, onu çekemeyenler de elbette olacak. Bazıları şöyle diyordu: *“İnsan bu kadar varlıklı olduktan sonra elbette herkese dağıtır. Malı nasıl olsa çok! Dağıt, dağıt bitmez ki! Bu kadar refah içinde olan biri, tabi ki iyi ahlaklı olur; ona sataşan yok, çatışan yok. Herkes ona nasıl olsa saygılı davranıyor.”* Oysa Allah, kulu Eyüp’ün samimiyetini ve Hakk’a bağlılığını biliyordu. Bunu diğer insanlara da göstermek istedi. Hem böylece Eyüp gelmiş geçmiş herkese sabrın simgesi olacaktı. Hz. Eyüp’ün tıkr tıkr giden işleri ilk kez hayvanlarının peş peşe hastalanmaya başlamasıyla bozuldu. Kısa süre içinde koca sürüden bir tek sıska inek, bir tek karakeçi kalmadı; hepsi telef oldu. İnsanlar Eyüp’ün bu duruma ne diyeceğini merak ediyor; ağzını yoklayarak: *“Nedir bu başına gelenler!”* diyor ah vah ediyorlardı. Eyüp peygamber yüksek ahlakından ödün vermeksizin: *“Allah verdi; Allah aldı; her şey O’nun değil mi?”* diyordu. Eyüp Peygamber hayvanlarını kaybetti ama sabrını ve metanetini kaybetmedi. Belalar geldiğinde aile ve akrabalarıyla gelirmiş! Eyüp Peygamber bir gün dışarıda işleriyle meşgul iken acı bir haber aldı. Ani bir sarsıntıyla evleri yıkılmış, tüm çocukları göçük altında kalmıştı. Yıkıntıdan sağ kurtulan yalnızca karısıydı. Hz. Eyüp’ün gözleri evlat acısından kanlı yaşlarla

doldu; ama ‘*sabır*’ dedi. Eyüp Peygamber çocuklarını kaybetti ama sabrını ve metanetini kaybetmedi. Belalar henüz bitmemişti. Hz. Eyüp’ün vücudunda yaralar çıkmaya başladı. Küçük küçük çibanlar, gün geçtikçe büyüdü; bütün vücuduna yayıldı. Eyüp Peygamber hekimlere gitti, ilaçlar kullandı ama nafile. Yaralar iyileşeceğine azıyordu. Eyüp Peygamber’in hastalığı arttı. Artık çalışamadığı için elde avuçta ne varsa hepsini tüketti. Karısı ona bakıyor, evi geçindirmeye çalışıyordu. Eyüp Peygamber’in yaraları çok fenalaştı. Hastalığının bulaşıcı olması ihtimaline karşı kimse onun yanına yaklaşmak istemiyordu. Eyüp Peygamber yapayalnız kalmıştı. Acı ve ıstıraplar içindeydi. Allah’a dua etmeye ve O’ndan sabır istemeye devam etti. Ama artık bırakın vücudunu hareket ettirmeyi, dudaklarını kıpırdatacak takati kalmamıştı. Bir insanın başına gelebilecek her türlü felaket ve musibet, onun başına gelmişti ve O, tıpkı sağlıklı ve varlıklı günlerinde olduğu gibi Allah’tan uzaklaşmamış, O’na olan bağlılığını ve güvenini kaybetmemişti. Hz. Eyüp imtihanını başarıyla geçmiş ve insanlara örnek bir kul olmuştu. Eyüp Peygamber sağlığını kaybetti ama sabrını ve metanetini kaybetmedi. Hastalığının şiddetlendiği bir anda: *“Ey Rabbim!” diye dua etti. “Halim sana malumdur. Adını anamayacak kadar hastayım! Ey Şifa Veren! Şifana muhtacım”* Yüce Allah, kulundan hoşnuttu. Eyüp Peygamberin makamını, katında daha da yüceltti. Ona: *“Ayağını yere vur”* diye vahyetti. Eyüp Peygamber güçlkle ayağını kaldırıp indirdi. Ayağını indirdiği yerden berrak bir su kaynamaya başladı. Eyüp Peygamber o suyla yaralarını temizledi. Yaraları kısa sürede kuruyup kayboldu; sudan doyasıya içti, içindeki dertler şifa buldu. Eyüp (a.s), hastalanmadan önceki sağlığına tez zamanda kavuştu. Sağlığını kazanan Hz. Eyüp, servetini de yeniden kazandı. Böylece O, refah ve sağlık içindeyken Allah’ı unutmadığı gibi, yoksul ve hastalıktayken de O’na küsmedi, isyan

etmedi. Böylece Eyüp (a.s), Allah'ın sadık ve sabırlı bir kulu olarak tarihe geçti.
<http://dinibil.com/Default.asp?L=TR&mid=2482>

2. Resûlüm! Kulumuz Eyyub'u da an. O, Rabbine: *“Doğrusu şeytan bana bir yorgunluk ve eziyet verdi”* diye seslenmişti. *“Ayağını yere vur! İşte yıkanacak ve içilecek soğuk bir su”* dedik. Bizden bir rahmet ve olgun akıl sahipleri için de bir ibret olmak üzere ona hem ailesini hem de onlarla beraber bir mislini bağışladık (Sad, 38/41-43).

Eyyub'u da an. Hani Rabbine: *“Başıma bu dert geldi. Sen, merhametlilerin en merhametlisisin”* diye niyaz etmişti. Bunun üzerine biz, tarafımızdan bir rahmet ve kulluk edenler için bir hatıra olmak üzere onun duasını kabul ettik. Kendisinde dert ve sıkıntı olarak ne varsa giderdik ve ona aile efradını, ayrıca bunlarla birlikte bir mislini daha verdik” (Enbiya, 21/83-84).

METİN 8-C

Nohut Hikâyesi

Tencere kaynamaya başlayınca nohut, tencerenin üstüne fırlamaya, yüzlerce coşkunluk göstermeye koyulur. *“Neden beni ateşe attın, kaynatıyorsun? Mademki satın aldın, neden bu hallere uğrattıyorsun”* der. Nohut pişiren kadın da nohuda kepçeyle vurup der ki: *“Yok, güzelce kayna, tencereden çıkmaya kalkışma. Seni sevmediğimden senden hoşlanmadığımdan kaynatmıyorum ki seni. Bir zevkle, bir çeşniye sahip ol da gıda haline gel, yen, cana karış diye kaynatıyorum. Bu, seni horlamak için değil! Bostanda sular içtin, yeşerdin, ter ü taze bir hale geldin ya. İşte o su içiş, bu ateşe düşmen içindi. Allah’ın rahmeti kahrından ileridir, kahrından fazladır ve ezelîdir. Bu yüzden de bir kimseyi belâlara uğratması, rahmetindendir. Varlık sermayesi elde edilsin diye rahmeti kahrından ileridir, üstündür. Etle deri lezzetsiz meydana gelmez. Fakat onlar meydana gelmedikçe sevgilinin aşkı, onları nasıl eritebilir? İşte bu takdir neticesi olarak sen de kahırlara uğrarsan eseflenme. Bu kahırlar yüzünden, elindeki sermayeyi sevgiliye bağışlarsın. Sonra bunun özrü olarak tekrar lûtuflar eder. Yikanıp arındın, dereden atladın, artık o mihnetler geçti der.”* Der ki: *“Ey nohut, baharın otladın, yeşerdin. Şimdi zahmet ve eziyet, sana konuk oldu, hoş tut da konuk, şükürler ederek minnetler duyarak geri dönsün, padişaha gidip senin ikramını, ihsanını anlatsın. İkram ettiğin şeylere karşılık olarak da sana o nimetleri veren gelsin. Bütün nimetler sana haset etsinler! Ben Halil’im, sen de bıçağım önündeki oğlum. Başını koy, rüyada seni kestiğimi gördüm! Gönlünü bozma, başını kahr önüne koy da İsmail gibi boğazını keseyim, Başını kopartayım. Fakat bu baş, zâhiri kesilmekten, koparılmaktan münezzeh olan baştır. Ancak ezelî maksat, senin teslim olmandır. Ey Müslüman teslim olmayı araman,*

dinlemen gerek! Ey nohut, belâlara düş, kayna, piş de ne varlığın kalsın, ne sen kal!
O bostanda güldüysen, can ve göz bostanının gülü olduğundan güldün. Su ve toprak
bahçesinden ayrıldıysan lokma oldun, dirilerin vücuduna girdin. Gıda ol, kuvvet ol,
düşünce ol. Evvelce süttün, şimdi ormanlarda aslan kesil! Vallahi sen, önce onun
sıfatlarından ayrıldın da geldin. Tekrar çevikçe acele et, yine onun sıfatların ulaş!
Buluttan, güneşten, gökten geldin. Yine Allah sıfatları haline döndün mü göklere
gidersin. Yağmur ve ışık suretinde geldin. Allah'ın tertemiz sıfatları suretine bürünüp
gidiyorsun. Güneşin, bulutun, yıldızın cüzüydün. Nefis, iş, söz ve düşünceler oldun.
Nebatin ölümü, hayvanın varlığı oldu; bu suretle de 'Ey güvendiğim, inandığım
kişiler, beni öldürün' sözü doğru çıktı. Madem ki ölümden sonra bize böyle bir hayat
var 'Şüphe yok ki ölümümde hayat vardır' sözü doğru. İş, söz ve doğruluk, meleğin
gıdasıdır. Melek, bunlarla göğe çıkar. Nitekim o yemek de insana gıda olunca
cemadat (cansızlık) halinden yücelir, o canlı bir hale gelir." Nohut, bu sözleri
duyunca: "Mademki iş böyledir hanımcığım, güzel güzel kaynarım, sen de bana
yardım et ama. Sen, bu kaynatmada beni yapıp yoğuran bir mimara benziyorsun.
Vur bana kepçeyle. Ne de güzel vuruyorsun". Hanım, nohuda der ki: "Ben de
bundan önce senin gibi yeryüzü cüzlerindenim. Ateş gibi mücadeleyi içercesine
tadınca makbul oldum. Bir müddet yeryüzünde kaydım, bir müddet de ten
tenceresinin içinde. Bu iki kaynayıyla duygulara kuvvet oldum, ruh kesildim de sonra
seni pişiriyorum. Cemadken (cansızken), bu sıfattan koşar, geçersen bilgi olur,
manevi sıfatlar haline gelirsin, derdim. Ruh sahibi oldum ama bu sefer de diyorum
ki: 'Bir kere daha coş, kayna da bu canlı suretten de geç! Allah'tan inayet iste. Bu
ince bahislerde ayağın sürçmesin, mânanın künhüne, işin tâ sonuna eriş!' (Mesnevi,
III/4200-4240).

9. OTURUM

Oturumun Teması: Hayır ve Şer

Amaç: Hayır ve şer kavramlarının göreceli olduğu konusunda farkındalık kazandırmak.

Süre: 90 (45x45) dk.

Uygulama: Bir önceki oturum özetlendi. Oturumun konusu ve içeriği hakkında grup üyeleri şu ifadelerle bilgilendirildi: *“Bugün sizlerle yaşadığımız olayları nasıl değerlendirdiğimiz konusunda farkındalık kazandıracak materyalleri ele alacağız. Oturumumuzda, metinlerin çizgi film animasyonlarını izleyerek görselliği de kullanacağız. Şimdi ilk animasyon filmimiz Hayvanların Dilini Öğrenmek İsteyen Adam hikâyesini (bkz. Metin 9-A, Cd, 3. materyal) izleyelim.”* Uygulayıcı grup üyelerine *“bu hikayeden ne öğrendik?”* sorusunu yöneltti. Grup üyeleri, *“hikâye kahramanının çok meraklı birisi olduğunu, hayvanların dilini öğrenme isteği sonucunda canından olduğunu, çok meraklı olmamayı, ısrarla arzu ettiğimiz şeylerin bizi mutsuz edebileceğini”* öğrendiklerini ifade ettiler. Bu yorumlar sonrasında uygulayıcı Metin 9-A’da yer alan İsrâ suresinin ayetlerini ve sonrasında izletilen hikâyenin Mesnevi’deki metnini (bkz. Metin 9-A) yüksek sesle okudu. Grup üyelerine İsrâ suresindeki *“insan hayra dua ettiği gibi, şerre de dua etmektedir. İnsan pek acelecidir”* ayetine vurgu yapılarak *“hayatınızda bu ayetteki ve hikâyedeki gibi çok olmasını istediğiniz ve gerçekleştikten sonra pişman olduğunuz bir şeyler oldu mu?”* sorusu yöneltildi. Sümbül Hanım (yaş, 53) söz hakkı alarak şunları söyledi: *“Oğlumu, başarılı olarak gördüğüm bir öğretmenin sınıfına kaydetmek istemiştim. Oğlum kur’ada o öğretmenin sınıfına düştü. Fakat bu öğretmen, bana göre oğlumun okul hayatını bitirdi.”* Betül (yaş, 31) şu paylaşımda bulundu:

“Üniversitedeyken bir hoca ile çalışmak için çok dua etmiştim. Bana göre hoca mükemmeldi. Kendimi o hoca ile birlikte geliştirebileceğimi düşünmüştüm. Hoca önce beni grubuna aldı ve daha sonra öğrenciliğe kabul etti. Onu yakından tanıdığımda ısrarlı dualarım için pişmanlık hissettim.” Uygulayıcı şu yorumlarda bulundu: *“Dualarda ısrarcı olmamız bazen iyi olmayabilir. İsrâ suresindeki bakış açısı bize ışık tutmaktadır. Hikâyenin kahramanı, kısa vadede kazandığını düşünüyor. Ancak uzun vadede kaybediyor. Bu sebeple kaybettiklerimize çok üzülmemek gerekir. Kaybettiklerimizle belki de Allah bizi daha büyük sıkıntılardan korumaktadır.”* Semra Hanım (yaş, 58) uygulayıcıya şu soruyu sordu: *“Ben bir kayıp yaşadığımda, ‘bu benim başıma niye geldi’ diye düşünüyorum. ‘Acaba zekât ya da sadakayı mı eksik verdim’ diye soruyorum.”* Uygulayıcı, bu bakış açısının cezalandırıcı Allah algısını yansıttığını ifade ederek şunları söyledi: *“Gerçekten kötülük yaptığımızı düşünüyorsak, tövbe edeceğiz ve arkasından iyilikler yapacağız. Başımıza gelenleri, Allah’ın cezası olarak değerlendirmeyeceğiz.”* Uygulayıcı bu açıklamalardan sonra Metin 9-B ve 9-C’deki hikâyeleri okudu. *“Kaybedilen şeye üzüldüğümüz bir olay oldu mu?”* sorusu grup üyelerine soruldu. Grup üyeleri şimdiye kadar kayıplarının olduğu ve bunlar için çok üzüldüklerini ifade ettiler. Hikâyelerden etkilendiklerini ve bundan sonraki yaşamlarında bu hikâyeyi ve hikâyenin sonundaki Mevlana’nın sözlerini unutmayacaklarını söylediler. Yılan Yutan Adam animasyonu (bkz. Metin 9-D, Cd, 4. materyal) grup üyelerine izletildi. *“Hikâyeden ne öğrendik? Hikâyede ne oldu?”* soruları soruldu. Yıldız Hanım (yaş, 47) *“acele etmemeyi”* öğrendik cevabını verdi. Diğer üyeler, hikâye kahramanının *“yaşadıkları karşısında tepki verdiğini”, “sinirlendiğini”, “beddualar ettiğini”* ifade ettiler. Uygulayıcı hikaye ile ilgili olarak şunları ifade etti: *“Adam, yılanın midesinde*

olduğunun farkında değildi. Yılanın çıkması için vuruyor, koşturuyor, kusturuyor. Bunlar, yilandan arındırılması için yapılıyor. Yilandan arınmak için bu sıkıntıları yaşıyor. Nohut hikâyesinde de çekilen cefaların arınmak ve temizlenmek için olduğu vurgulanmıştı. Vücutta bulunan bir kitleden ötürü hastaların ameliyat olması da aynı vücuttaki yılanın çıkarılma süreci gibi düşünülebilir. Hatta kemoterapi sonrasında yaşanan mide bulantıları ve kusmalar aslında hastaya eziyet etmek için değil, onun iyileşmesinin sağlanması içindir. Yaşananlar, tedavi için süreçtir.” Bu bilgilendirmeden sonra, Saray Ahırındaki Eşek hikâyesi (bkz. Metin 9-E, Cd, 5. materyal) izletildi. “*Bu oturumdan ne öğrendik?*” bölümü ile oturum sonlandırıldı. Bir sonraki oturumun metinleri grup üyelerine dağıtıldı.

Oturumdan İzlenimler: Metinlerle beraber uygulanan çizgi film animasyonlarının grup üyelerini etkilediği ve oturumu zenginleştirdiği fark edildi.

Oturumdaki Yaşamsal Ayrıntılar:

“Sabırlı olmayı ve aceleci olmamayı öğrendim. Çünkü sabırsız ve aceleci olduğumu fark ettim. (Deniz, yaş 55)”

“Bu oturumda, olayların başına değil sonucuna odaklanmak gerektiğini, aceleci olmadan, rabbimize sığınmayı öğrendim. (Orkide, yaş 31)”

“Her şeyde bir hikmet olduğunu, meraklı olmamayı, sabırlı olmayı, her istediğimizin bizim için hayırlı olmayabileceğini, giden mala üzülmemeyi, her halime şükretmeyi öğrendim. (Yasemin, yaş 61)”

“İzlediğimiz filmlerden her hayırda bir şer her şerde bir hayır olduğunu, başımıza gelen sıkıntılardan şikayetçi olmayıp halimize şükretmeyi bilmeyi öğrendim. (Zümrüt, yaş 54)”

“Çok ısrarcı olmamalıyız. Her şeyi merak etmemeliyiz. Bazı şeyler kısa sürede kâr gibi görünür. Ama uzun vadede zararlı olabilir. Kaybettiğimiz maddi şeyler için üzülmemeliyiz. Onları sadakamıza saymalıyız. ‘Ben ne yaptım ki başıma geldi?’ dememeliyiz (Lale, yaş 38).”

“Başımıza gelen olaylarda olumsuz düşünmemek gerektiğini öğrendim. Hiçbir zaman aceleci davranmadan sonunda daha iyi olacağını bilmeliyiz. Kısa vadede karlı çıkmaktan ziyade uzun vadede karlı olmak daha iyidir (Yıldız, yaş 47).”

“Bir istediğimin olması için Allah’a çok dua ettim. Rabbim duamı kabul etti. Daha sona duama pişman oldum. Bu oturumda hayırda şerrin, her şerde hayır olabileceğini öğrendim (Melike, yaş 47).”

“Olaylar karşısında ön yargılı olmamamızı öğrendim. Olumsuz görünen olayların daha sonra hakkımızda daha hayırlı olabileceğini öğrendim. Dua ederken çok istediğimiz bazı şeylerin uzun zamanda hayırsız olabileceğini öğrendim. Kısa vadede bazı kazançlar elde ederken bunun uzun vadede hayırsız olabileceğini öğrendim (Reyhan, yaş 45)”

“Her şeyi merak etmemek, ısrarcı olmamak, elimizden geleni yapmak, gerisini Allah’a bırakmak. Bir de hayırda şerrin, her şerde hayır olabileceğini öğrendim (Çiçek, yaş 33).”

“Bu oturumdan önce, evladım için istediğim şeyler olmayınca üzüliyordum. Bu oturumda, neyin hayır neyin şer olduğunu yalnızca Allah’ın bildiği için bunu yapmamam gerektiğini anladım. Rabbim neylerse güzel eyler deyip, hamdolsun diyerek Allah’a sığınmalıyız (Meryem, yaş 59)”

METİN 9-A

Sizin hayır bildiğiniz şeylerde şer, şer bildiğiniz şeylerde hayır vardır (Bakara, 2/216).

“İnsan hayra dua ettiği gibi, şerre de dua etmektedir. İnsan pek acelecidir” (İsra Suresi, 11).

Hayvanların Dilini Öğrenen Adam

Kurtların, kuşların dilinden anlayan Hz. Musa'ya bir adam gelip yalvarır: “*Ne olur ey Allah'ın nebisi bana da hayvanların dilini öğret de ben de konuştuklarından anlayayım.*” Hz. Musa izin vermez: “*Olmaz, der. Sen onların konuştuklarını dinlersen sabredemezsin. Arkasındaki hikmetleri düşünemezsin.*” Ne var ki adam ısrar eder. Hz. Musa' da (a.s) adama ev bekçiliği eden köpekle kümes hayvanlarının dilini öğretir. Sevinçle evine gelen adam çöplükteki köpekle horozun konuşmalarını dinlemeye başlar. Bir ara köpektan şu sözleri duyar: “*Horoz kardeş, sen arpayla da buğdayla karnını doyurabilirsin. Biraz ötedeki taneleri yesen de ekmek kırıntılarını bana bıraksan olmaz mı? Benim karnım çok aç.*” Horoz şu cevabı verir: “*Sabret köpek kardeş, yarın buraya ağanın bu ölen eşeğini getirip bırakacaklar, bolca et yer, karnını iyice doyurursun.*” Bunu duyan ağa hemen koşar ahırdaki eşeği alıp pazarda satar. Kendi kendine söylenerek döner: “*İyi ki hayvanların dilini öğrendim, yoksa eşek elimde ölecekti.*” Ertesi gün yine kulak kabartır çöplükteki seslere. Köpek sitem etmektedir horoza: “*Hani ağanın eşeği ölecekti de ben de bolca et yiyecektim ya?*” Horoz cevap verir: “*Ağanın eşeği öldü ölmesine de, satın alan zavallının elinde öldü. Ağa açığözlülük edip eşeği sattı. Ama üzülme, bu sefer ağanın atı ölecek. Buraya*

getirip bırakacaklar, bolca et yer karnını doyurursun.” Ağa yine hızla kalkar, ahıra gidip atı alarak pazara götürüp satar. Dönerken de yine söylenir: “İyi ki hayvanların dilini öğrendim, yoksa at da elimde ölecekti.” Gelip yine merakla kulak misafiri olur. Bu sefer köpek daha yüksek sesle sitem ediyor: “Horoz kardeş, beni yine aldattın. Hani ağanın atı ölecekti ya?” “Ağanın atı öldü ölmesine de, sattığı zavallının elinde öldü. Üzülme, bu sefer daha büyük bir ziyafete konacağız hep birlikte.” Köpek inanmaz. “Hadi hadi yine beni aldatıyorsun” der. Horoz kesin cevap verir: “Hayır, aldatma falan yok. Bu sefer ağanın kendisi ölecek, malına gelecek olan bu defa kendi canına gelecek. Arkasından yemekler yapıp etler pişirilecek, artanını da bizlere dökecekler, ye yiyebildiğin kadar.” Ağa bunu duyunca şaşırır, sağa sola koşuşturmaya başlar. “Yok mu beni satın alacak biri?” diye söylenir. Derken gece hastalanan ağa sabaha çıkmaz ölür. Arkasından yapılan yemek, pişirilen etlerden artanlar çöplüğe dökülür. Uzun zaman hayvanlar ziyafete konmuş olurlar. Bu sırada horoz söylenir: “İnsanlar, ‘canıma gelecek olan malıma gelsin’ diyebilselerdi de hileye başvurmazlardı. Bunda da bir hayır vardır, diye düşünselerdi. Bunu diyemiyorlar maalesef. Sonra da mallarına gelen canlarına gelince, pişmanlık fayda vermiyor (Mesnevi, III / 3280-3420).

METİN 9-B

Çalınan Yılan

Bir yılan terbiyecisi vardı. Çarşı ve pazarlarda yılan oynatır, onunla geçimini sağlardı. Bir hırsız, o yılanı çaldı. Aptallığından onu ganimet sanıyordu. Fakat yılan hırsızı soktu ve öldürdü. Yılanıcı öleni gördü ve tanıdı. Oysa yılanını bulmak için günlerce ağlayıp sızlayan ve Allah’a dua eden yılanıcı bu sefer: *“İyi ki yılanımı*

çalmışlar, iyi ki yüce Rabbim duamı kabul etmemiş” diye sevinmeye başladı
(Mesnevî, II/ 135-140).

http://akademik.semazen.net/author_article_print.php?id=944

METİN 9-C

Ayakkabıdaki Yılan

Peygamberimiz Hz. Muhammed (s.a.v), arkadaşlarıyla bir gezintiye çıkmıştı. Güzel bir yerde, bir pınar başında oturup dinlendiler. Namaz vakti girince pınar suyundan abdest aldılar. Peygamberimiz de abdestli olduğu halde mestlerini çıkarıp abdest aldı. Mestin birini giyerken bir tavşancıl kuşu hızla uçarak geldi ve diğer mesti ağzına alıp havalandı. Oradakiler bu olayı garipsediler ve gözleriyle kuşu takip etmeye başladılar. Peygamberimiz *de “hayırdır inşallah!”* dedi ve sonucu beklemeye başladı. Kuş epey havalandıktan sonra mesti ters çevirdi. Simsiyah bir yılanın mestten düştüğünü gördüler. Sonra da kuş döndü ve mesti aldığı yere bıraktı. Hz. Peygamber *“iki ayaküstünde yürüyen ve karınları üstünde sürünenlerin şerrinden Allah'a sığınırım”* dedikten sonra arkadaşlarına dönüp şu yorumu yaptı: *“Gördünüz mü? Biz, kuşun mestimizi kapıp kaçmasını şer zannetmiştik. Meğer hayrın ta kendisiymiş. Yoksa o korkunç yılan içinde iken meste ayağımı sokacaktım.”* Ey can! O hikâye, Allah hükmüne razı olasin diye sana ibrettir. İbret al da kötü bir işe düşünce aklını başına devşir, ye’s’e düşme, hüsnü zanda bulun! Başkaları, o hâdiseden korkup sapsarı kesilse bile sen aldırış etme. Fayda zamanında da, ziyan zamanında da gül gibi gülmeye bak! Gülün yapraklarını birer birer koparsan da yine gülmeyi bırakmaz, yine solup gamlanmaz. *“Bir dikenden niçin gama düşeyim? Zaten bu gülmeyi diken yüzünden buldum”* der. Takdir yüzünden kaybettiğin şeyler,

muhakkak senden belâyı giderir. Bunu böyle bil! Tasavvuf nedir diye bir uluya sordular da dedi ki: *“Sıkıntı zamanı gönülde neşe, ferah bulmak!”* Allah’ın verdiği mihnet ve cefayı da Peygamber’in pabucunu kapan tavşancıl say. Tavşancıl, Peygamber’in ayağını yılan sokmasın diye pabucu kaptı. Toza, toprağa bulanmamış akla ne mutlu! Allah, *“Kaybettiğiniz şeylere eseflenmeyin, hatta kurt gelse de keçinizi yese bile”* buyurdu. O belâ, daha büyük belâları defetmek, o ziyan daha dehşetli ziyanları menetmek içindir (Mesnevi, III/3255- 3260).

http://www.islamdahayat.com/kitap/mesnevi.html#_Toc144814116

METİN 9-D

Yılan Yutan Adam

Atına binmiş gitmekte olan bir bey, uyumakta olan bir adamın ağzından içine bir yılanın girdiğini gördü. Yetişip müdahale etmek istediye de başarılı olamadı. Yılan uyuyan adamın ağzından içeri kaçtı. Akıllı birisi olan bey, uyuyan adama birkaç topuz darbesi vurdu. Sonra adamı yakınlarda bulunan elma ağaçlarının altına kadar kovaladı. Ağaçların altında çürük elmalar vardı. Bey, çürük elmaları yemesi için adama baskı yaptı. Zorla çürük elmaları yiyen adam bir yandan da: *“Yahu, ben sana ne yaptım? Zulmünün sebebi nedir? Canıma kastın varsa vur öldür; ama işkence yapma!”* diye söyleniyordu. Bey: *“Bunları yedikten sonra koşmaya başlayacaksın”* dedi. Uykusuzluğun ve yorgunluğun üzerine, karnı tıka basa dolan adam, yakıcı güneşin altında beye lânetler okuyarak koşuyordu. Sonunda adamın midesi bulandı, safrası kabardı, kusmaya başladı. Bütün yediklerini çıkardı. Çıkardıkları arasında kocaman siyah yılanı görünce, beyin kendisine niçin böyle davrandığını anladı. Yaptığı beddualardan pişman oldu. Beyden özür diledi.

Bilgisizliğini bağışlamasını istedi. *“Niçin yaptığını söyleseydiniz, size hakaret etmezdim”* dedi. Bey de: *“Midene yılan girdiğini söyleseydim, ne elma yemeye, ne koşmaya ne de kusmaya gücün kalırdı. Korkudan ölürdün”* dedi. Yılandan kurtulan adam, beye dualar ederek yanından ayrıldı. (Mesnevî, II/3197-3199)

<http://www.ribatdergisi.com/yazidetay/483/32/31/3/53/Yilan-Yutan-Adamin-Hikyesi/index.html>

METİN 9-E

Saray Ahırındaki Eşek

Yoksul bir sakanın, zayıf bir eşiği vardı. Eşiğin sırtında, ağır yük taşımaktan yüzlerce yara oluşmuştu. Arpayla beslenmek şöyle dursun kuru ot bile bulamıyordu. Eşek hem açlıktan hem ağır yük altında olmaktan hem de sahibinin demir çubukla dürtüklemesinden perişan olmuştu. Padişahın ahır ve atlarının sorumlusu İmrahor ile eşiğin sahibi sakanın tanışıklığı vardı. Bir gün karşılaştıklarında sakaya sordu: *“Bu eşiğin hali ne böyle? Neredeyse zayıflıktan ölecek.”* Saka, *“Sevgili dostum, yoksulluğumu biliyorsun. Zavallı hayvana yedirecek saman bile bulamıyorum”* dedi. İmrahor, *“Eşiği birkaç gün bana ver. Padişahın ahırında beslensin. Kendine gelip güçlensin”* dedi. Saka eşiğini merhametli dostuna seve seve verdi. Eşiği alıp, padişahın ahırına bağladılar. Eşiğin etrafında semiz, tavlı, güzel ve genç Arap atları vardı. Ayak bastıkları yerler bile, ihtimamla temizlenirdi. Arpa ve samanları tam vaktinde önlerindeydi. Eşek, atların kaşağılarla tımar edilip, silinip temizlendiğini görünce dayanamayıp, *“ey büyük Allah’ım! Ben bir eşiğim ama beni de sen yarattın. Neden böyle perişanım? Her tarafım yara bere içerisinde. Bakımsızlıktan öleceğim. Bir onların şu haline bak, bir de bana bak. Bu azap, bu belâ yalnız bana mı*

mahsus?" diyerek serzenişte bulundu. Kısa bir zaman sonra savaş borusunun sesi duyuldu. Arap atlarına eğerler vuruldu, kemerleri sıkıldı. Hepsi savaş alanına götürüldü. Savaş dönüşü sağ kalan o güzelim atlar, bitkin ve perişan bir halde ahıra girip yerlere yıkıldılar. Her tarafları yara içerisindeydi. Savaşta yedikleri okların uçları, vücutlarında duruyordu. Nalbantlar gelip atların ayaklarını sıkıca bağladılar. Sonra da sivri bıçaklarla yaraları yarıp, okların uçlarını çıkarmaya başladılar. Eşek bunları görünce, *"Ya Rabbi! Ben fakirliğime ve sağlığıma razıyım. Ne o güzel gıdaları isterim ne de o çirkin yaraları"* diyerek haline şükretti (Mesnevi, V).

10.OTURUM

Oturumun Teması: Hz. Yunus Kıssası ve Öfke Yönetimi.

Amaç: Öfkenin, manevi hayatımıza olumsuz etkileri konusunda bilinçlendirmek. Sevgili Peygamberimizin (s.a.v) öfke kontrolü ile ilgili uygulamalarını öğrenmek. Yunus Peygamber kıssası ışığında öfke ve sonuçları konusunda farkındalık kazandırmak.

Süre: 90 (45x45) dk.

Uygulama: Bir önceki oturumun özeti yapıldı. Metin 10-A ve 10-B’de yer alan Hz. Yunus’un kıssası uygulayıcı tarafından okunarak şu açıklamalar yapıldı: *“Allah, Hz. Yunus’tan kavmini uyarmasını istiyor. Kavmi ona inanmıyor. Kavminin başına gelecek musibetten kendisini korumak için kavmine kızarak ve öfkelenerek bir gece onları ansızın terk ediyor. Gemiye biniyor ve denizlere açılıyor. Gemi bozuluyor. Geminin yükü ağır geldiği için denize bir kişi atmak üzere kur’a çekiliyor. Üç kez üst üste Hz. Yunus Peygamber kur’ada çıkıyor ve denize atılıyor. Siz kendinizi Yunus peygamberin yerine koyduğunuzda ne böyle bir durumda ne hissedersiniz?”* Grup üyeleri *“denize atılmaktan korku duyacaklarını”* ifade ettiler. Uygulayıcı şu açıklamada bulundu: *“Hz. Yunus, kendisine verilen görevi sonuna kadar yerine getirmede. Kavmine küserek açık denizlere açıldı. Sonra da denize atıldı. Allah’ın verdiği görevden kaçılmayacağını anladı. Allah’ın rahmetinin tecellisi üzerine balık onu yuttu. Allah onu tuzlu suda kalmaktan ve boğulmaktan korumuş oldu. Balığın karnında, tefekkür halini yaşadı. Allah’ı andı ve tövbe etti. Sonra tövbesinin kabul edilmesi ile tekrar sahile ve ardından kavmine döndü. Kavmine gidince hepsinin iman ettiğini gördü. Neden iman etmiş olabilirler? Kendimizi kavmin yerine koyalım*

ve düşünelim. Yunus peygamber tevhid dinine çağırıyor. Kimse inanmıyor. Bir sabah uyanıyorlar ve bakıyorlar ki Yunus Peygamber yok, gitmiş.. Sonra yaptıklarından pişmanlık hissediyorlar ve iman ediyorlar. Yunus peygamber kavmine dönünce ve onların iman ettiğini görünce hem çok şaşıyor hem de çok seviniyor. Bu sebeple hayata dair umudumuzu hiçbir zaman kesmemeliyiz. Engellemelerle karşılaştığımızda, Hz. Yunus gibi küsmemeliyiz.” Grup üyeleri “Hz. Yunus’un kavmine geri dönerek geçmişiyile yüzleşebildiğini”, “korkusunun üstüne gittiğini”, “Nasuh’un tövbesi gibi samimi bir tövbede bulunduğunu” söylediler. Uygulayıcı, kıssa ile ilgili olarak şu yorumda bulundu: “Kalem suresinin ikinci inen sure olduğunu ifade eden rivayetler bulunmaktadır. Allah, Sevgili Peygamberimize (s.a.v) Kalem süresinde Hz. Muhammed’e (s.a.v) ‘balık sahibi Yunus gibi olma’ hitabında bulunarak ona destek olmuştur.” Uygulayıcı, grup üyelerine “öfke nedir? Öfkelenince nasıl hissediyoruz? Hangi duyguları seçiyoruz?” sorularını yöneltti. Grup üyeleri şu cevapları verdiler: “Öfke, kontrolden çıkmak demektir (Sümbül, yaş 53)”, “kendine hakim olamamaktır (Yıldız, yaş 47)”, zarar vermeyi istemektir (Yağmur, yaş 45).” Öfkelenince ne hissedersiniz? sorusuna “şiddet uygulamak isterim”, “sabrımın tükendiğini hissedirim”, “kızgınlık hissedirim” cevapları verildi. Uygulayıcı bu cevaplardan sonra şunları söyledi: “İnsani ilişkilerimizde öfkelendiğimiz zaman haklı olmayı seçebiliyoruz. Kadın mahkûmlarla yapılan görüşmelerin yer aldığı İsimsiz Hayatlar (Özdoğan, 2010) kitabında, cinayet işleyen kadınların haklılık duygusu ile hareket ettiği tespit edilmiştir. Haklılık duygusunda şefkatsiz bir adalet anlayışı bulunmaktadır. İnsan olarak haklılığı değil, mutluluk ve huzuru da seçebiliriz. Belki Yunus Peygamber, kavminin ceza almadığını ve kendisinin kavmini terk etmesinde haklı olduğunu düşünmüş olabilir.” Uygulayıcı,

Metin 10-C'deki öfke konusundaki ayet ve hadisleri okuyarak şunları söyledi: “*Öfke duygusunda Şeytan var. Şeytan Hz. Adem topraktan yaratıldığı için onu aşağılıyor. Kendisini O'ndan daha büyük görüyor. Bizler bir insana kızıp haklı olduğumuzu düşündüğümüzde aslında onu anlamamış ve küçük görmüş oluyoruz. Bu sebeple öfke duygusunda kibir var. Öfke adına kalpler kırıyoruz. Öfkeli davranmak kalpleri incitir. Allah affetmemizi istiyor. Ama biz O'nun kullarını bağışlayamıyoruz. Bir kişi ya da olay bizi kızdırdığında, 'beni sinirlendiren ne?' şeklinde kendimize sorarsak kendimizi anlama konusunda bir adım atmış olabiliriz. Haklılık duygusu öfkeyi besliyor. Öznur Özdoğan hocamızın ifade ettiği gibi 'haklılığı değil, mutluluğu' seçmeliyiz (Özdoğan, 2010). Ayetlerde 'öfkeyi yenme' ve 'affetme'nin değer olarak vurgulandığını görüyoruz. Öfkeleri yenenlerin Cennet'e gireceği belirtilmektedir. Yine Al-i İmran suresindeki ayette affedenlerin de Allah tarafından bağışlanacağını müjdesi verilmektedir. Sizler daha önce öfkeyi yenme ile ilgili Kur'an-ı Kerim'de bir ayet olduğunu duymuş muydunuz? Bu ayet ve hadislerde sizi en çok ne etkiledi?” Grup üyeleri, “Kur'an'da öfkeyi yenme ile ilgili bir ayetin olduğunu daha önce duymadıklarını” ifade ettiler. Metin 10-C'de “*öfkesini yenenlerin Cennete gidecek olması*”, “*çirkin bir iş yapınca Allah'ı hatırlama ve bağışlanma isteme*”, “*adaletli davranma*” gibi ifadelerden etkilendiklerini söylediler. Uygulayıcı, “Hz. Yunus'un da hata yaptığını anlayınca Allah'ı andığı ve tövbe ettiğini” tekrar vurguladı. Daha sonra oturumun son materyali, Metin 10-D'deki Öfkenin Etkileri grup üyeleri ile paylaşıldı. Uygulayıcı, öfkenin anlamlandırılması ve etkilerine dair şunları söyledi: “*Pozitif psikoterapiye göre (Peseschkian, 2002; 2007; 2008) çatışmalar ve öfke altında adalet, temizlik, dakiklik gibi ihtiyaçların karşılanmamasından kaynaklanmaktadır. Öfke hissettiğimizde**

‘acaba beni kızdıran neydi? Hangi ihtiyacım karşılanmadı?’ sorusu sorulabilir. Aslında öfkelenince gösterdiğimiz tepkileri de ebeveynlerimizden küçükken görerek öğreniyoruz ve model alıyoruz. Kendimizi tanıma farkındalığı ile öfkemizi yönetmeyi ve kontrol etmeyi öğrenebiliriz. Sevgili Peygamberimiz (s.a.v) de ‘öfkelendiğiniz zaman ortam değiştirin, abdest alın’ gibi tavsiyelerde bulunuyor. Kur’an-ı Kerim ‘öfkeyi yenme ve affetmeyi’ Allah’ın hoşnut olacağı bir değer olarak sunuyor.” Grup üyeleri “hayır diyemedikleri durumlarda daha çok öfkelenediklerini ve kendilerini tanıyarak öfkeyi yönetebilmenin farklı bir bakış açısı” olduğunu ifade ettiler. Betül (yaş, 31) söz hakkı alarak bugünkü oturumla ilgili olarak şunları ifade etti: “Bugünkü oturumdan, öfkenin temel kaynağının haklı olma duygusu olduğunu öğrendim. Haklı olma düşüncesi karşıdaki insanı küçümsenmeden kaynaklanıyor. Demek ki karşıdakini küçük gördüğüm için haklı olduğumu düşünüyordum. Kendimizi hep olumlu görüyoruz, yüceltiyoruz. Karşımızdakinin olumsuz özelliklerini vurgulayarak onu küçümsüyoruz. Haklı olduğumu düşündüğüm için de öfkeleniyordum.”

Uygulayıcı, iletişim çatışmalarında öfkeyi yönetebilme ve affedebilme ile ilgili olarak şu açıklamaları yaptı: *“Bizler kızgın hissettiğimizde ‘O, beni öfkelendirdi’ deriz. Oysaki öfkelenmeyi biz seçiyoruz. Biz, buna izin vermesek ve öfkeyi seçmesek kimse bizi kızdıramaz. Bu sebeple öfkenin kaynağını tespit etmemiz ve kendimizle ilgili yeni farkındalıklar kazanmamız oldukça önemli. Öfkelendiğimiz zaman, karşımızdakinin kişiliğini hedef alıyoruz ve hatta onu hayatımızdan tamamen çıkarabiliyoruz. Oysaki biz bize yapılan davranışı tasvip etmiyoruz. Bu sebeple, iç dünyamızda şöyle diyebiliriz: ‘Allah’ım bu insanı sen yarattın. Sen yarattığın için değerlidir. Ben bu kişinin şu davranışını tasvip etmiyorum.”* Yine aynı kişi ile açık iletişime geçerek *‘Sen güzel bir insansın. Senin şu özelliklerini takdir ediyorum.*

Yalnız, yapmış olduğun şu davranışı uygun bulmuyorum. Seni seviyorum.’ Bu şekildeki bakış açısı karşımızdaki insanla aramızdaki gönül bağına kuvvetlendirecektir. Kin, öfke ve nefret tohumlarının yeşermesini de engelleyecektir. Karşımızdaki insanı değiştirmek yerine kendimizi değiştirebilir. İnsanları olduğu gibi kabul etme de önemli bir rol oynuyor burada. Allah bile insanları farklı dil, ırk ve renklerde yarattı. Farklılıklarda zenginlik vardır. Ayrıca affetme kelimesi köklerinden biri afiyettir. Afiyet, hasta olmama durumu demektir. Bu bağlamda affetme, sağlıkla ve afiyetle de ilişkilidir. Affettiğimizde iç dünyamızdan ve bedenimizden, o insanla ilgili olumsuz düşünceleri serbest bırakmış oluyoruz”

“Bu oturumdan ne öğrendik?” bölümü ile oturum sonlandırıldı. Bir sonraki oturumun metinleri dağıtıldı.

METİN 10-A

Yunus Peygamber ile İlgili Ayetler

Sen Rabbinin hükmünü sabırla bekle. Balık sahibi, Yunus, gibi olma. Hani o, dertli dertli Rabbine niyaz etmişti. Şayet Rabbinden ona bir nimet yetişmemiş olsaydı O, mutlaka kınanacak bir halde ıssız bir diyara atılacaktı (Kalem, 68/48-49).

Zünnûn'u (Yunus'u) da zikret. O öfkeli bir halde geçip gitmişti. Bizim kendisini asla sıkıştırmayacağımızı zannetmişti. Nihayet karanlıklar içinde: *'Senden başka hiçbir tanrı yoktur. Seni tenzih ederim. Gerçekten ben zalimlerden oldum!'* diye niyaz etti. Bunun üzerine onun duasını kabul ettik ve onu kederden kurtardık. İşte biz müminleri böyle kurtarırsınız (Enbiya, 21/87-88).

Doğrusu Yunus da gönderilen peygamberlerdendi. Hani o, dolu bir gemiye binip kaçmıştı. Gemide olanlarla karşılıklı kur'a çektiler de kaybedenlerden oldu. Yunus kendini kınayıp dururken onu bir balık yuttu. Eğer Allah'ı tesbih edenlerden olmasaydı, tekrar dirilecekleri güne kadar onun karnında kalırdı. Halsiz bir vaziyette kendisini dışarı çıkardık. Ve üstüne gölge yapması için kabak türünden geniş yapraklı bir nebat bitirdik. Onu, yüz bin veya daha çok kişiye peygamber olarak gönderdik. Sonunda ona iman ettiler, bunun üzerine biz de onları bir süreye kadar yaşattık (Saffat, 37/139-148).

METİN 10-B

Yunus Peygamber Kıssası

Zü'n-nûn, Yûnus peygamberin lakabıdır. Balık tarafından yutulduğu için kendisine Ziinnûn lakabı verildiği söylenir. Putlara tapan Nînevâ halkını tevhid dinine davet etmekle görevlendirilmiş olan Hz. Yûnus, halkı uzun süre dine davet etmesine rağmen kendisine çok az kimse iman etmişti. Bu durum karşısında ümidini yitiren Yûnus, kavmine kızmış, onların başına gelecek bir musibetten kendisini kurtarmak için gemiye binip şehirden uzaklaşmıştır. Bindiği gemi, yükünün fazla olması sebebiyle batmaya yüz tutunca geminin yükünü hafifletmek üzere çekilen kura neticesinde denize atılmış ve bir balık tarafından yutulmuştur. İşte Yunus'un karanlıklar içinde yaptığı duadan maksat bu balığın karnında iken yaptığı duadır. Yüce Allah, Yunus'un duasını kabul ederek onu bu sıkıntıdan kurtarmış, balık onu hasta bir halde açık bir yere bırakmıştır. Yunus iyileştikten sonra tekrar kavmine dönmüştür. Kendilerinden ümit keserek terk ettiği kavmi ise, sonunda gerçeği görerek putperestliği bırakmışlar, tövbe edip Allah'ın birliği inancına döndükleri için azaptan kurtulmuşlardır. Başka bir rivayete göre Hz. Yûnus kavmine, inanmadıkları takdirde bir azaba uğrayacaklarını bildirmiş, ancak onlar tövbe edip imana geldikleri için bu azap tahakkuk etmemiştir. Onların imana geldiklerinden habersiz olan Yunus, belirttiği azabın vaktinde gerçekleşmediğini görünce kendisinin alay konusu olacağını düşünerek kızgın bir halde kavminden ayrılıp gitmiştir (Çağrı, 2007; Dönmez 2007; Gümüş, 2007; Karaman, 2007).

METİN 10-C

Öfke Konusunda Ayet ve Hadisler

“Kuvvetli kimse, güreşte hasmını yenen pehlivan değildir. Hakiki kuvvetli, öfkелendiği zaman nefsini yenen kimsedir” (Buhârî, Edeb 76; Müslim, Birr 107, 2760; Muvatta, Hüsnü’l-halk 12, 2/906).

“Biriniz öfkелendiğinde abdest alsın. Ayakta ise otursun, öfkesi yine gitmezse uzansın” (Ahmed bin Hanbel, 1/283, 5/152; Ebû Dâvud, Edeb 4, 11).

“Öfke şeytandandır, şeytan da ateşten yaratılmıştır. Ateş ancak su ile söndürülür. Biriniz kızdığı/öfkелendiği zaman abdest alsın” (Ebû Dâvud, Edeb 4).

“Rasûlullah, huzurunda, birbirine hakaret eden iki kişiden birisinin yüzünde öfke belirince şöyle buyurmuştu: ‘Ben bir kelime biliyorum, eğer şu adam bunu söylerse öfkesi geçer. O kelime: Eûzü billâhi mine’ş şeytânî’rracîm, kovulmuş şeytandan Allah'a sığınırımdır” (Tirmizî, Daavât 52, 53; Ebû Dâvud, Edeb 4).

“Gazap, bütün kötülükleri kendinde toplar” (Ahmed bin Hanbel, 5/373).

“Ey iman edenler! Allah için hakkı titizlikle ayakta tutan, adalet ile şahitlik eden kimseler olun. Bir topluma olan kininiz, sakın ha sizi adaletsizliğe itmesin. Âdil olun. Bu, Allah’a karşı gelmekten sakınmaya daha yakındır. Allah’a karşı gelmekten sakının. Şüphesiz Allah, yaptıklarınızdan hakkıyla haberdardır” (Maide, 5/8).

“Dünyalık olarak size her ne verilmişse, bu dünya hayatının geçimliğidir. Allah’ın yanında bulunanlar ise daha hayırlı ve kalıcıdır. Bu mükâfat, inananlar ve Rablerine tevekkül edenler, büyük günahlardan ve çirkin işlerden kaçınanlar, **öfkелendikleri zaman bağışlayanlar**, Rablerinin çağrısına cevap verenler ve namazı dosdoğru kılanlar; işleri, aralarında şûrâ (danışma) ile olanlar, kendilerine verdiğimiz

rızıktan Allah yolunda harcayanlar, bir saldırıya uğradıkları zaman, aralarında yardımlaşanlar içindir” (Şura, 42/37).

“Rabbinizin bağışına, genişliği göklerle yer arası kadar olan ve Allah’a karşı gelmekten sakınanlar için hazırlanmış bulunan cennete koşun. **Onlar bollukta ve darlıkta Allah yolunda harcayanlar, öfkelerini yenenler, insanları affedenlerdir.** Allah, iyilik edenleri sever. Yine **onlar, çirkin bir iş yaptıkları yahut nefislerine zulmettikleri zaman Allah’ı hatırlayıp hemen günahlarının bağışlanmasını isteyenler** (ki Allah’tan başka günahları kim bağışlar) ve **bile bile işledikleri günah üzerinde ısrar etmeyenlerdir.** İşte onların mükâfatı **Rableri tarafından bağışlanma ve içinden ırmaklar akan cennetlerdir** ki orada ebedî kalacaklardır. Allah yolunda çalışanların mükâfatı ne güzeldir! (Al-i İmran, 3/133-136).”

METİN 10- D

Öfkenin Yarattığı Fiziksel Etkiler

İnsanlar herhangi bir engellenme ya da öfke uyandıran bir durum ile karşılaştığında bedeninde fizyolojik ve fiziksel değişiklikler ortaya çıkar. Bunlar neler olabilir?

- Kalbin hızlı hızlı atması.
- Yüzün öfkeden kızarması.
- Bağırmak.
- Göz bebeklerinin büyümesi.
- Yumrukların sıkılması.
- Sindirimin yavaşlaması.

Öfkenin Yarattığı Duygusal Etkiler

Öfke, bazen örtülü bir biçimde de ortaya çıkabilir, öfke buzdağına benzetilebilir, yani öfkenin ortaya çıkmasına yol açan pek çok duygu burada gizlidir. Suyun altında kalan bu duygulara temel duygular adı verilir. Temel duygular birikip, sertleşip, katılaştınca, buzdağının tepesindeki öfkeyi oluşturur. Bu temel duygular ise kıskançlık, üzüntü, merak, yalnızlık, dışlanmışlık hissi, kaygı, hayal kırıklığı, haksızlık, anlaşılamamak ve sıkıntı gibi duygulardır. Buzdağının üstünde öfke duygusu vardır ve bir türlü çözülmemiş bu duygulara sıkı sıkı tutunur.

Öfkenin Yarattığı Davranışsal Etkiler

Öfkenin doğrudan ve üstü kapalı davranışsal belirtileri vardır. Doğrudan davranışsal öfke işaretleri, fiziksel ve sözel saldırı, aşırı eleştiricilik, kusur buluculuk, önyargınlık, sorun çıkarma, isyankâr davranışlarla kendini gösterebilir. Doğrudan davranışsal bir öfke işareti olan saldırganlıkta amaç öfke duyulan kişiye zarar vermektir. Saldırgan nitelik taşıyan eylemler; tehdit etmek, hakaret etmek ve iğnelemek gibi sözel ya da dayak gibi fiziksel biçimlerde olabilir. Üstü kapalı davranışsal ve sözel işaretler, güvensiz, kıskanç, tartışmacı, alaycı ve yargılayıcı davranışlar biçiminde olabilir.

Öfkenin Yarattığı Düşünsel Etkiler

Bireyin sahip olduğu kalıplaşmış düşünceler öfkeye neden olabilir. Bu kalıplaşmış düşünceleri bireyin kendisi geliştirebildiği gibi kalıplaşmış düşüncelerin

kaynağı ailesi ve çevresindeki diğer insanlar olabilir. Ergenlerde ortak olarak görülen akılcı olmayan inançlar şu şekilde sıralanabilir:

- Eğer arkadaşlarım beni sevmezse bu benim için çok kötü olur.
- Hata yapmamalıyım.
- Duygularımı göstermemeliyim.
- Bu ailemin hatası, zavallı/mağdur olan benim.
- Eğer istediklerim yolunda gitmezse bu benim için korkunç olur.
- Arkadaşlarıma uyum sağlayabilmek için onların her istediğini yapmalıyım.
- Eleştirilmeye katlanamam.

http://orgm.meb.gov.tr/alt_sayfalar/form_standar/sinif_rehber_prog/O_R_Y_P_E_O.pdf

Oturumdan İzlenimler: Öfke Kontrolünde kendini tanımanın öneminin üyeleri etkilediği görüldü. Haklılık değil, mutluluğu ve huzuru seçmek bakış açısının üyelerce benimsendiği fark edildi.

Oturumdaki Yaşamsal Ayrıntılar:

“İçinde bulunduğumuz durum ve şart ne olursa olsun asla kaçmamalı ve terk etmemeliyiz. Bugünkü oturumdan, öfkemizi kontrol edip ‘beni kızdıran nedir?’ diye sormayı; öfkenin şeytandan olduğunu, bilerek haklılığı aramak yerine mutluluğu seçmeyi; öfkeliyken ortam değiştirmeyi, öfkeyi yenip affetmenin sağlık açısından faydalı olacağını öğrendim (Meryem, yaş 59).”

“Bu sabah, yemek yemediği için kızıma çok öfkelenmiştim. Şimdi, ‘emeğime saygı gösterilmediği için öfkelendiğimi’ anladım. Öfkeyle ilgili ayetler geçince şöyle düşündüm. Rabbim bizim en büyük günahlarımızı affediyor. O, kullarına bu kadar yumuşakken biz neden öfkeliyiz? (Orkide, yaş 31).”

“Bir sıkıntıyla karşılaştığımızda, ‘artık bunu yapmayacağım ya da yapamayacağım’ diye kaçtığımızda daha ağır bir sıkıntıya düşmeyeceğimizin garantisi yoktur. Olaylar karşısında düşünmeden öfkeyle karar vermeyelim. Biraz düşünelim. Bir hata yaptığımızı fark ettiğimiz an tövbe edelim. Hemen doğru bir adım atalım. İyi bir iş yapalım ki mükâfat alalım. Öfke, içi kemiren bir kurt gibidir. İçten içe bize, dışa vurduğumuzda etrafımıza zarar veriyor (Yağmur, 45).”

“Affetmek şifadır. Gururu bir kenara bırakmak gerekir. Öfke şeytandandır. Kimseyi değiştiremeyiz. Ancak kendimizi değiştirebiliriz. Öfke duygusu karşımızdakini küçümsemekten beslendiğini öğrendim. Herkesi memnun etmek zorunda olmadığımı ve hayır diyebilme seçeneğimin olduğunu fark ettim (Çiçek, yaş 33).”

“Affetmenin sağlığım için zorunlu olduğunu öğrendim. Kızdığımda kendime zarar veriyorum. Karşımdakine değil (Betül, yaş 31).”

“Bu oturumda, öfke yönetimini, affetmenin afiyete götürdüğünü afiyet ve sağlık kaynağı olduğunu öğrendim. Çözebileceğim sorunları çözmeyi, çözemediklerimle birlikte barış içinde yaşamak gerektiğini öğrendim. Öfkeyle kalkan zararlar oturur. Öfkem geçince verdiğim kararlar daha mantıklı ve çözüme daha yönelik olduğunu fark ettim (Bahar, yaş 48).”

“Şimdiye kadar, haklı olmanın takdire şayan bir şeymiş olduğunu düşünerek yaşadım. Ama bu oturumda gördüm ki haklı olmak beraberinde mutsuzluğu da getiriyormuş. Bunu gerçekten ilk defa duydum ve etkisinde kaldım. Öfkenin, haklı olma duygusuyla beslendiğini öğrenmek hem iyi geldi hem de ürküttü. Haklı olmanın mutluluğu engellediğini öğrendim (Sümbül, 53).”

“Öfkenin pişmanlıklarla sonuçlanabileceğini öğrendim (Yasemin, 61).”

11.OTURUM

Oturumun Teması: Kulluk Bilinci ve Toplumsal Bilinç

Amaç: Aldığımız kararların ve seçtiğimiz eylemlerin temelindeki bilinci keşfetmek.

Bir işe başlamadan önce “inşaallah” diyerek işimize Allah’ın iradesini dâhil etmek.

Süre: 90 (45x45) dk.

Uygulama: Onuncu oturumun özeti yapıldı. Oturumun temasının kulluk bilinci ve toplumsal bilinç olduğu ifade edildi. Kulluk bilinci ile ilgili olarak uygulayıcı şunları söyledi: *“Allah’ın kulu olarak bu dünyada yaptıklarımızdan sorumluyuz. Allah bize kullanabileceğimiz cüz’i irade ve akıl vermiştir. Kitap ve peygamber göndermiştir. Kul olarak bize düşen Allah’a sığınmak, işlerimize O’nun adı ile başlamak, her yerde bizimle olduğunu unutmamaktır. Çoğu zaman kurduğumuz cümlelerde ‘-meli, -malı’ eklerini kullanabiliyoruz. Mesela ‘şöyle olmalı, kesinlikle böyle olur’ gibi ifadelerle kendimizi bunaltabiliyoruz. Hatta her şeyi kontrol altına almaya çalışabiliyoruz. Kulluk bilincinde insan, her şeyin Allah’ın dilemesiyle olduğunun farkına varıyor. Kurduğu cümlelerde kesinlik ve zorunluluk ifade eden eklerden ziyade ‘yapabilirim, olabilir, olmayabilir’ gibi yargıları kullanıyor. Böylece manevi anlamda iç dünyası ile Allah arasında güçlü bir bağ kuruyor. İç dünyasında huzur ve rahatlama hissedebiliyor. Bu açıklamalar ışığında, şimdi Metin 11-A’daki ayetler ve Nasrettin Hoca hikâyesini okuyalım.”* Uygulayıcı ayetler hakkında şunları söyledi: *“Hz. İbrahim’in ettiği duanın kabul olduğunu Kâbe’yi tavaf ederken görmekteyiz. Her şavtta O’nun ettiği duaları Müslümanlar dillendirmektedir. Allah’ın dilemesiyle her şeyin gerçekleşebileceğini ayetlerden öğrenmekteyiz. Bu sebeple hayata dair olumsuz bir tavır takınmamak gerek. Allah ‘ol’ der oluverir. ‘Şu olmaz, bu olmayacak’ diye*

düşünmek demek doğru değil. Rabbim dilerse olur. Eğer olmuyorsa yine Rabbimizin izniyle onda başka hayırlar mevcuttur. Kurduğumuz cümlelerde –meli, -malı eklerinin çok yer alması bilişsel terapide bilişsel çarpıtmalara girmektedir. Bu da olumsuz düşüncelere sebep olmaktadır. İsteklerimiz gerçekleşmediğinde, hayat enerjimiz düşebilmektedir. Bu sebeple, her şeyin Allah'ın kontrolünde ve koruması altında olduğunu düşünme bizi zihnen oldukça rahatlatacaktır.” Nasrettin Hoca ile ilgili fıkranın ayetle örtüştüğü ifade edildi. Grup üyeleri, fıkrayı çok sevdiklerini ve unutmayacaklarını ifade ettiler. Uygulayıcı da *“bir işe başlarken besmele çekmenin ve inşaallah demenin önemli olduğunu”* tekrar vurguladı. Uygulayıcı, grup üyelerine *“toplum, verdiğimiz kararlarda; seçtiğimiz eylemlerde ne kadar etkilidir?”* sorusunu yöneltti. Grup üyeleri, *“toplumun söylemlerini önemli bulduklarını”* ifade ettiler. Uygulayıcı Metin 11-B'deki ayet ve fıkraları grup üyelerine okuyarak şu açıklamalarda bulundu: *“Hucurat suresi toplumsal kuralların ifade edildiği bir sure. Zanda bulunmamak, alay etmemek, dedikodu yapmamak ve lakap takmamak surede vurgulanmıştır. Bireyin ve toplumun kişiliği korumaya alınmıştır. Nasrettin Hoca, toplumun bireyi yargılamasını, ona akıl vermesini, onun özel hayatını merak etmesini mizahi bir dille eleştirmiştir.”* Fıkralarla ilgili olarak grup üyeleri şu yorumlarda bulundu: *“Elalemin Ağzı Torba Değil ki Büzesin başlıklı fıkroda toplumun her şeyi söylediğini görüyoruz (Reyhan, yaş 45), “ne yaparsak yapalım başkalarını memnun edemeyiz (Bahar, yaş, 48)”. Hoca'nın eşeğinin çalındığı fıkroda, toplum hocayı yargılamış ve akıl vermeye çalışmıştır (Betül, yaş 31)”, “Hoca'nın canı yanmış, eşeğini kaybetmiş. ‘Şu yüzden kaybettiniz’ deyince onu üzüyoruz. Belki zaman geçince kendisi hatalarının farkına varacak. Aslında bu şekilde bir söylemde bulunmak ego tatmini. ‘Ben bunları yaptım sen yapmadın’*

mesajı veriliyor. Hatta Nasrettin Hoca'nın mağduriyetinden mutluluk duyuyorlar (Yağmur, yaş 45)." Grup üyeleri son fıkra ile ilgili olarak *"insanların oldukça meraklı olduğunu"* ifade ettiler.

"Bu oturumdan ne öğrendik?" bölümü ile oturum sonlandırıldı.

Oturumdan İzlenimler: Nasreddin Hoca fıkralarının grup üyelerini hem güldürdüğü hem de düşündürdüğü görüldü.

Oturumdaki Yaşamsal Ayrıntılar:

"Her işin başında Allah izin verirse bu işimi yapacağım demeyi ve Ne yaparsam yapayım Allah için yapmayı öğrendim (Deniz, yaş, 55)."

"Başkalarını memnun etmeye çalışmamalıyız. Bunun yerine, kendi duruşumuzu ortaya koymalıyız. Diğer insanları da dinlemeli, hemen yargılamamalıyız (Lale, yaş 38)."

"Herhangi bir konu hakkında nasip olursa demeden yapmamayı öğrendim. Bir işe başlarken, Rabbimin adını anmanın ve rızasını almanın ne kadar önemli olduğunu anladım. (Sümbül, yaş 53)."

"Hayatım boyunca çok az "hayır" dediğimi fark ettim. Bu da beni ruhen ve bedenen yormuş. 45 yaşından sonra yapabilirsem, bu yönümü düzeltmeye çalışacağım. Hayır diyememem etrafımdaki en yakınlarım dâhil bir çok kimseyi mutlu etmiş ve çok sevenim olmuş. Bu güzel ama ben çok taviz vermişim. Kendi isteklerimden ziyade başkalarının mutlu olacağı şeyler yapmışım. Bir tek içime mutluluk veren, evet deyip yapmış olduğum pek çok şeyde gerçekten Allah rızası gözetmişim ki onlara iyi ki evet deyip yorulmuşum. Çünkü sonuçta iç dünyamda hissettiğim kıpır kıpır sevinç hiçbir şeyle ölçülemez. Ben bunu da hallederim diye, her şeyi yüklenmek yük üstüne yükten başka bir şey değildir. Ben bir kulum, benim de

üstesinden gelemeyeceğim şeyler vardır diye, güçsüzlüğümü kabullenip, Allah'a sığınmak ondan güç ve destek almak bize ferahlık verir. Mutluluk ve memnuniyet görecelidir. Birine güzel gelen yaptığımız, diğerine nahoştur. O halde çokta takılma kulun memnuniyetine! Sadece ve sadece Allah'ın memnuniyeti en önemli gayen olmalı (Yağmur, yaş 45).”

METİN 11-A

1. Kulluk Bilinci Konusunda Ayetler

Hiçbir şey hakkında sakın ‘yarın şunu yapacağım’ deme! Ancak ‘Allah dilerse yapacağım’ de. Unuttuğun zaman Rabbini an ve ‘Umarım Rabbim beni, bundan daha doğru olana ulaştırır’ de (Kehf, 18/23-24).

O, göklerin ve yerin eşsiz yaratıcısıdır. Bir şeyi dilediğinde ona sadece “Ol!” der, o da hemen olur (Bakara, 2/117).

Biz, bir şeyin olmasını istediğimiz zaman, ona sözümüz sadece “Ol” dememizdir. Hemen olur (Nahl, 16/40).

2. Hz. İbrahim’in Duası

Beni yaratan ve bana doğru yolu gösteren O'dur. Beni yediren, içiren O'dur. Hastalandığım zaman bana şifa veren O'dur. Benim canımı alacak, sonra beni diriltecek O'dur ve hesap günü hatalarımı bağışlayacağını umduğum O'dur. Rabbim! Bana hikmet ver ve beni iyiler arasına kat. Bana, sonra gelecekler içinde, iyilikle anılmak nasip eyle! (Şuara, 26/78-84).

2. İnşallah Benim Hatun!

Bir gece hoca karısı ile konuşurken şöyle demiş: *“Yarın hava yağmurlu olursa oduna, açık olursa tarlaya gideceğim.”* Karısı çıkmış: *“Efendi inşallah de!”* Hoca hiddetlenmiş : *“Niçin inşallah diyeyim hatun? İki işten biri mutlaka olacak, ya o, ya bu!”* Ertesi gün hava yağmurlu olduğu için ormana gitmek üzere sabahleyin erkenden evden çıkmış, biraz gittikten sonra yolda bir sipahiye rast gelmiş. Atın üzerindeki sipahi seslenmiş Hoca'ya: *“Bana bak baba! Filan köye nereden gidilir?”*

Hoca da ilgisiz bir tavırla cevap vermiş: *“Bilmem!”* Sipahi yoluna devam etmek isteyen Hoca’yı bırakmamış ve kamçıyla birkaç defa şiddetle vurduktan sonra bağırmış: *“Seni gidi hain herif seni! Bilmezsin ha! Çabuk düş önüme! Sen beni ta o köye kadar götüreceksin!”* Hoca bu emri yerine getirmezse başına neler geleceğini düşünerek sipahinin önüne düşmüş ve hayli uzakta bulunan köye kadar götürmüş. Fakat vakitte bir hayli geç olduğu için artık ormana gidememiş, doğruca evine gelmiş. Kapıyı çalınca karısı içerden seslenmiş: *“Kim o ?”* Hoca da suçlu suçlu karşılık vermiş: *“İnşallah benim hatun, aç kapıyı!”*

<http://www.fikrabul.com/fikrabul/no/3200/insallah-benim-hatun.htm>

METİN 11-B

Toplum Bilinci

Ey iman edenler! Zannın çoğundan kaçının. Çünkü zannın bir kısmı günahtır. Birbirinizin kusurunu araştırmayın. Biriniz diğerinizi arkasından çekiştirmesin (Hucurat, 49/12).

1. Elalemin Ağzı Torba Değil ki Büzesin

Nasrettin Hoca oğlunu okulundan alırken eşekle gelmiş. Oğluyla eşiğin üzerinde evin yolunu tutmuşlar. Aradan zaman geçmiş. Bir grup insan önlerine çıkmış. İçlerinden biri: *“Hoca ayıp değil mi, eşek o kadar yükü nasıl taşısın?”* Hoca da oğlunu eşekten indirip yoluna devam etmiş. Aradan zaman geçmiş bir insan: *“Ayıp Hoca ayıp. Küçücük çocuk yürütülür mü?”* Hoca çocuğu eşiğe oturtmuş. Kendi yoluna devam etmiş. Aradan yine zaman geçmiş birisi: *“Bu zamane çocukları böyle işte, ihtiyar babaları yürür kendileri eşiğe biner.”* Bu söz çocuğun ağrına gider

ve eşekten iner ikisi de yayan giderler. Oradan gevezenin birisi: “Enayilere bakın eşek önde gidiyor bunlar yayan”

Bunun üzerine Nasrettin Hoca: “Görüyorsun ya oğlum elalemin ağzı torba değil ki büzesin.” der.

<http://www.fikrabel.com/fikrabel/no/203/elalemin-agzi-torba-degilki-buzesin.htm>

2. Sana Ne?

Bir gün Nasreddin Hoca eve doğru yürüyormuş, bir arkadaşı arkadan seslenmiş:

“Aman Hoca, gördün mü biraz önce geçen helva kazanı ağzına kadar doluydu!”

Hoca istifini bozmadan *“bana ne”* demiş. Arkadaşı: *“Ama Hoca, helva kazanı sizin eve gidiyordu, buna ne dersin?”* demiş; Hoca yine istifini bozmadan *“o zaman sana ne?”* demiş.

<http://www.fikrabel.com/fikrabel/no/3230/sana-ne.htm>

3. Hırsızın Hiç mi Suçu Yok?

Bir gün Nasreddin Hoca'nın eşeği çalınmış. Can sıkıntısı içinde durumu komşularına anlatınca her kafadan bir ses çıkmaya başlamış. Birisi: *“Hocam demiş niye ahırın kapısına iyi bir kilit takmadın sanki?”* Bir başkası: *“Evine hırsız giriyor da senin nasıl haberin olmuyor?”* diye konuşmuş. Bir diğeri de: *“Hocam demiş, kusura bakma ama eşeğin çalınmasına en büyük sebep yine sensin. Çünkü doğru dürüst bir ahırın bile yok. Nerden baksan dökülüyor.”* Hoca kızmış: *“Yahu demiş, iyi güzel de kabahatin hepsi benim mi? Hırsızın hiç mi suçu yok?”*

<http://www.guzelfikralar.com/hirsizin-hic-mi-sucu-yok--8576.htm>

12.OTURUM

Oturumun Teması: Kapanış ve Değerlendirme

Amaç: Ölçeklerin doldurulması, grup üyelerinin bibliyoterapi oturumlarını değerlendirmesi, Oturumlarla ilgili değerlendirmelerin yazılı ve sözlü olarak paylaşılması.

Süre: 90 (45x45) dk.

Uygulama: Bir önceki oturum özetlendi. Bu oturumun son oturum olduğunu ifade edildi. Ölçekler, grup üyelerine dağıtılarak doldurulması istendi. Ölçekler doldurulduktan sonra, “bibliyoterapi oturumları bana ne kattı?” sorusunun yazılı olarak cevaplandırılması istendi.

Oturumdan İzlenimler: Grup üyeleri, oturumlar sonra erdiği için üzgün olduklarını ifade etti. İlk oturumdan itibaren en mutsuz görünen grup üyelerinin bile gözlerindeki umut ve yüzlerine yansıyan sevinç görülebiliyordu. Oturumların grup üyelerine “*hayata dair daha sakin, sabırlı, daha az tepkili ve olumlu manevi bir bakış açısı kattığı*” görüldü. Grup üyeleri, oturumlardaki hikâyeleri aileleri ve arkadaşlarıyla da paylaştıklarını ve farklı bakış açısı kazandıklarını ifade ettiler. Oturumların grup toplantısı şeklinde yapılması ve her oturum sonrasında yazarak duygu ve düşüncelerini ifade etmelerinin kendilerini rahatlattığını söylediler.

Oturumdan Yaşamsal Ayrıntılar:

“Şu anda Rabbim çok esirgeyici, bağışlayıcı olduğunu düşünüyorum ve ben ona ne kadar yaklaşırsam onun da bana o kadar yakın olduğunu hissediyorum. Zor ve sıkıntılı olaylarla karşılaştığımda önceden çaresiz, ezilmiş ve dünya yıkılmış ben altında kalmışım gibi hissederdim...Şimdi ise her işte bir hayır vardır diyerek

olaylara daha mantıklı yaklaşacağım, kendimi daha güçlü hissediyorum. Önceden de çok stresli biri değildim fakat bir olay yaşadığımda birden çok sinirlenir ve sesimin fazla yükseldiğinden dolayı üzülürdüm. Şimdi bu olaylara daha mantıklı yaklaşarak iyi bir dinleyici ve daha sabırlı bir şekilde çözeceğimi düşünüyorum. Bibliyoterapi oturumları görebileceğim ve düşünebileceğim alanın derecesini yükseltti Hocam, okuduğumuz hikâyeler bana yaşadığımız olayların sadece tek yönden değil, sağının, solunun, arkasının da olduğunu düşünerek değerlendirmemiz gerektiğini öğretti. Bizler çok bilgilendik. İnşallah bizler de yakınlarımıza, arkadaşlarımıza bu bilgileri aktararak onların bakış açılarını düşüncelerini iyi yönde değiştirebiliriz (Orkide, yaş 31).”

“Kur’an-ı Kerim, dini bilgiler öğrenmeyi ve bibliyoterapi oturumlarına katılmayı ben hayatımda bir milat olarak görüyorum. Olaylar karşısındaki tavır ve davranışlarım, hayata baktığım pencere, gördüğüm manzara, kısaca her şey bana daha güzel görünüyor. Kesinlikle şunu net söyleyebilirim ki artık daha mutlu, daha umutlu, kendine var olan şeylerin veya olmayan şeylerin daha farkında bir anne, bir arkadaş, bir komşu oldum. Korkudan çok heyecan, mutluluk, tarif edemeyeceğim uçuş uçuş bir şeyler hissediyorum iç dünyamda. Sahip olduklarım, olamadıklarım ve isteklerim, hedefim artık her şey daha net ve farklı bir anlam yüklü. Çoğunlukla zor ve sıkıntılı zamanlarda aklıma çok gelen Allah’ım, şimdi nefeste, suda, çiçekte, kuşta, yağmurda her şeyde anlaşıyor. Üzülüp, yüküm ağır dediğim an ‘O beni biliyor. Gücümü de biliyor, yine de arz et duruşunu, dertleş, konuş ferahlarsın’ diyor yüreğim. Hemen ona yakın olabileceğim bir ortama koşuyorum (namaz, dua, birine yardım, sevgi, merhamet, anlayış). Affet ki affedilesin, sev ki sevilesin. Etrafımda ki insanlara sırf onun kulu oldukları için hoşgörümü katlayarak yansıtmaya

çalışıyorum O beni ürperten şeylere dikkat ettiğimde, onun yerini serinliğe bırakacağına inanıyorum. Korku, sevinç, heyecan, umut, hayal tüm bu duygular daha yoğunluk kazandı. Sıkıntı veya zor bir durumla karşılaşmak tabi ki kötü ama artık sıkıntıdan çok yaşadığım bu sıkıntı karşısındaki davranışım ve tavrım, bende yarattığı his daha büyük bir anlam taşıyor. Zorluk karşısında dimdik duvar ve barikat olmak değil, onunla yoğrulup, yeni bir lezzet ve şekil almak daha anlamlı diye düşünüyorum. Ayrıntılara çok takılan, fazlasıyla hassas ve duygusal olduğum için çabuk melankoliye düşebilen biri olmak sıkıntı ama biliyorum ki, beni benden iyi tanıyan Rabbim inşallah çekemeyeceğim yükü beni sınamaz, O'nu vekil kıldım tüm hayatıma sesli düşünüp, bazen sessiz ağlamalarım hep O beni anlıyor diyorum. En adil yargılayan, ona yakın olup ihtiyaç duydukça özgürleştiğim (Yağmur, yaş 45).”

“Bibliyoterapinin Rabbimin benim arayışına bir cevap olarak algıladığım için çok mutluyum. Allah'ımın benim yanımda olduğunu ve beni affedeceğini zaten hissediyor ve umut ediyordum. Çünkü yapabildiklerimi samimiyet ve içtenlikle yapmaya çalışıyordum. Bazen iç dünyam değiştiğinde, ibadetlerim şeytan vesvesesine galip gelince de tövbe edip gayretime dikkat ediyordum. Bibliyoterapi uygulamalarından sonra farklı bir açı, benim görüş ve düşüncelerime destek oldu. Umut, hoşgörü ve mutluluk kalbime katılabili Rabbime sığınmak, öfke ve hırsın şeytandan olduğunu bilmek, şeytanın emrettiği konulardan uzak durmayı istemek ve durmakla Rabbimle kucaklaştığımı ve her yerde, her zaman benimle olduğunu bilmek beni mutlu ediyor. İçim heyecan ve mutlulukla doluyor. Bibliyoterapi uygulamalarından sonra farklı bir bakış açısı, benim görüş ve düşüncelerime destek oldu. Umut, hoşgörü ve mutluluk kalbime katılabili Rabbime sığınmak, öfke ve hırsın Şeytandan olduğunu bilmek, şeytanın emrettiği konulardan uzak durmayı istemek ve

durmakla Rabbimle kucaklaştığımı ve her yerde, her zaman benimle olduğunu bilmek beni mutlu etti. Bibliyoterapiden sonra sıkıntılı anlarımda büyük değişiklikler oldu. Çünkü sıkıntının şey veya kişi ile ilgili ise onun tarafından bakmayı, anlamayı istemeye başladım ve onu değiştirmek değil kendimi değiştirerek, kendimi değerli hissetmek egosuyla değil sıkıntıya çözüm aramaya başladım. Yapamadıklarımı görerek tövbe ederek bu dönüşümü Rabbimden dilenmeye, talep etmeye daha özen göstermeye başladım. Kendimi ivedilikle düzeltmem gerektiğini ibadetlerin korkuyla yapılacak bir durum olmadığını, ağızımızdan çıkan sözlere dikkatin önemini, zandan kaçınmayı bir bilgiye sahip olmadan yorumlamamayı, Allah rızası için değer vermeyi, müflis olmamayı, her sıkıntımızı ellerimizi açıp Rabbimize anlatmayı (Rabim halim sana malumdur), Allah rızası için ibadetin hürlerin ibadeti olduğunu ,yaşadığımız sıkıntıların farklı kapılar açtığını ,ilahi uyanış ve silkelenmek olduğunu ve misafir gibi geldiğini ve gideceğini (buda geçer yahu) öğrendim. Sıkıntıyla beraber bir rahatlık olduğunu, tevekkül edip sabrın sonu selamettir diyerek teslim olmayı, her şerde bir hayır olduğunu ve nasıl bir imtihana hazırlandığımızı düşünmemizi, Allah için affetmek ve ne yaparsak Allah için yapmak ve Nasuh tövbesini yapmamız gerektiğini “Beni kızdıran neydi?” diye analizimi yapmayı, Allah’a karşı kalbin ürpererek yapılması gerektiğini, ilişkilerimizde hep haklılığımızı seçmemeyi ve mutluluğu seçmeyi öğrendim. Her ne olursa olsun olduğumuz yer ve görevi terk etmeyip sabır etmeyi, kıyaslamanın psikolojik şiddet olduğunu, bekleyip hemen öfkelenmemeyi, tövbenin 4 hali olduğunu kendini affetmenin dönüşüm olduğunu, tövbenin ameli salih olduğunu tövbe etmeyince kalbin karardığını öğrendim ve bundan sonra bu mevzuları her daim gözden geçirmeye ve uygulamaya

çalışmak niyetimin artışı ve asıl ne çok şey öğrenmiş olduğumu anladım (Meryem, yaş 59).”

“Stres yönetimi gibi eğitimlere daha önce de katılmışım ancak bu eğitimlerden pek fayda görmemiştim. Sanırım bunun sebebi arkasında Allah gibi bir dayanak olmayıştı. Ancak bibliyoterapi oturumları, gerçekten de maneviyatımı önemi ölçüde değiştirdi. Gelecek ile ilgili hep karamsar düşüncelerim, kaygılarım varken, bibliyoterapi sonucunda bu kaygılarımın önemli ölçüde azaldığını hissettim. Allah’a inancım sonsuz olmasına rağmen güvenim azmış meğer. Yaşadığımız her şeyin, her olayın Allah’tan olduğunu anımsamak, hatırlamak gerek. Ben sadece ibadetlerim esnasında Allah’a yönelirdim, onun dışında yaşadığım olayları yorumlarken ‘Allah böyle istemiş’ diye düşünmezdim. ‘Allah’ lafzı birçoğumuzun dilinde sadece, ruhumuza işlememiş. Bibliyoterapi sayesinde kişi, ruhunun derinliklerine inebiliyor ve bazı detayları görebiliyor. Burada öğrendiklerimin çoğunu henüz hayata geçiremedim belki ama inşallah zamanla bunu yapabileceğim (İnci, yaş 52).”

EK 2

ARAŞTIRMA İZİN YAZISI

T.C.
ÇANKAYA KAYMAKAMLIĞI
İlçe Müftülüğü

Sayı :33892744/250-162
Konu :Doktora Tez Çalışması İzni

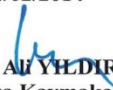
24/02/2014

KAYMAKAMLIK MAKAMINA
ÇANKAYA

İlgi:a)Diyanet İşleri Başkanlığı 2007 nolu genelge.
b)20.02.2014 tarihli Fatıma Zeynep BELEN' e ait dilekçe.

Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Din Psikoloji Ana Bilim Dalında Prof. Dr. Öznur ÖZDOĞAN' ın danışmanlığını yapan Kırıkkale İl Müftülüğü Din Hizmetleri Uzmanı Fatıma Zeynep BELEN' in ilgi (b) dilekçesine istinaden aşağıda isimleri yazılı bulunan kur'an kurslarımızda "Dini Manevi Danışmanlıkta Bibliyoterapi ve Uygulanması" konulu doktora tezi çalışmalarını yapması için gerekli müsaadenin verilmesini tensiplerinize arz ederim.


Hamdi GEVHER
İlçe Müftüsü

OLUR
24/02/2014

Mehmet Ali YILDIRIM
Çankaya Kaymakamı

Doktora Tezi Çalışması yapılacak olan kurslarımız.

1. Mustafa Kemal Mh. Bereketli Camii Kur'an Kursu.
2. Cevizlidere Merkez Kur'an Kursu.

Kavaklıdere Mah.Olgunlar Sk.A Blok No:29 06650 Çankaya-ANKARA Ayrıntılı bilgi için irtibat: Ü.FİŞNE VHKI
Telefon:(0 312) 418 66 11 – 418 77 11 Faks:(0 312 419 32 62) E-Mail: cankayamuftulugu@ttnet.net.tr

EK 3
KİŞİSEL BİLGİ FORMU

AÇIKLAMA

Değerli Katılımcılar;

Bu çalışma, dini-manevi danışmanlıkta uygulanan bibliyoterapinin etkililiğini araştırmak amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilen veriler yalnızca bu araştırmaya bulgu sağlamak için kullanılacak ve başka hiçbir amaçla kullanılmayacaktır. Araştırma sonuçlarının geçerliği vereceğiniz içten cevaplara bağlıdır. Soruların başındaki açıklamaları lütfen dikkatlice okuyunuz ve size göre en uygun seçeneği işaretleyiniz.

Bu çalışmaya sağladığınız katkılar için teşekkür ederim.

F. Zeynep BELEN

Ankara Üniv. İlahiyat Fakültesi

Din Psikolojisi Anabilim Dalı

Doktora Öğrencisi

1. Yaşınız:

2. Doğum Yeriniz:

3. Ankara'da kaç yıldan beri ikamet ediyorsunuz?

0-3 yıl () 12- 18 yıl ()

3-6 yıl () 18-24 yıl ()

6-12 yıl () 25 yıl ve üstü ()

4. Medeni Durumunuz:

Bekâr () Eşi Vefat Etmiş()

Evli () Boşanmış ()

5. Eğitim Durumunuz:

Okur Yazar () Yüksekokul ()

İlkokul () Lisans ()

Ortaokul () Lisansüstü ()

Lise ()

6. Mesleğiniz:

Ev Hanımı () Memur ()

İşçi () Diğer ()

7. Okumayı (kitap, dergi, gazete vs.) sever misiniz?

Evet () Hayır ()

8. Düzenli olarak kitap okur musunuz?

Evet () Hayır ()

9. Yukarıdaki soruya cevabınız evet ise hangi sıklıkla kitap okursunuz?

Her Gün () Haftada Bir () Ayda Bir () Yılda Bir ()

10. Evinize ait bir kütüphaneniz/kitaplığınız var mı?

Evet () Hayır ()

EK 4

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ

Aşağıda, geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

	Hiçbir Zaman	Nerdeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					

8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkeleniniz?					
12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

EK 5

DİNİ BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ

Aşağıda, hayatınızda zor ve sıkıntılı olay ve durumlarla karşılaştığınızda bununla başa çıkmak için neler yaptığınıza dair duygu, düşünce ve davranışlarınıza dair ifadeler yer almaktadır. Her bir ifade için “her zaman, çoğu zaman, bazen, nadiren ve hiçbir zaman” şeklinde beş farklı seçenek yer almıştır. Lütfen hayatınızda karşılaştığınız zor ve sıkıntılı olay ve durumları düşünerek bu durumlarda genellikle **neler yaptığınızı** hatırlayınız. Aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatlice okuyup, ifadenin sizi ne kadar yansıttığını ve uygunluk derecesini karşısında bulunan, derecelendirilmiş kutucuklara işaretleyiniz.

Zor ve sıkıntılı olaylar/durumlar ile karşılaştığımda,		H E R Z A M A N	Ç O Ğ U Z A M A N	B A Z E N	N A D İ R E N	H İ Ç
İfadeler						
1	Günahlarım için tevbe ederim.	5	4	3	2	1
2	Yaptığım kötü şeylerden dolayı Allah’tan af dilerim.	5	4	3	2	1
3	Öfkemin ve kızgınlığımın azalması için Allah’tan yardım dilerim.	5	4	3	2	1
4	Daha az günah işlemeye çalışırım.	5	4	3	2	1
5	Allah’a daha yakın olmaya çalışırım.	5	4	3	2	1
6	Allah’ın beni doğru yoldan ayırmaması için dua ederim.	5	4	3	2	1
7	Allah’ın her an benimle olduğunu hissederim.	5	4	3	2	1
8	İbadetlere yönelirim.	5	4	3	2	1
9	Mevla neylerse güzel eyler derim.	5	4	3	2	1
10	Sabrın sonu selamettir derim.	5	4	3	2	1
11	Başıma gelenleri Allah’ın bir imtihanı olarak görürüm.	5	4	3	2	1
12	Her şeyde bir hayır vardır diye düşünürüm.	5	4	3	2	1
13	Başıma gelenlerin beni manevi olarak olgunlaştıracığını düşünürüm.	5	4	3	2	1
14	Din adamlarından uzaklaşıyorum.	5	4	3	2	1

Zor ve sıkıntılı olaylar/durumlar ile karşılaştığımda, İfadeler		H E R Z A M A N	Ç O Ğ U Z A M A N	B A Z E N	N A D İ R E N	H İ Ç
15	Etrafımdaki dindar insanlardan uzaklaşıyorum.	5	4	3	2	1
16	Din kardeşlerimin bana destek olmadığını düşünürüm.	5	4	3	2	1
17	Her şeyin düzelmesi için Allah'a yalvarırım.	5	4	3	2	1
18	Allah'tan yardım istemeksizin kendi duygularıyla mücadele ederim.	5	4	3	2	1
19	Sorunlarımı halletmesi için Allah'a dua ederim.	5	4	3	2	1
20	Arkadaşlarımdan ve yakınlarımdan bana dua etmelerini isterim.	5	4	3	2	1
21	Din görevlileriyle konuşurum.	5	4	3	2	1
22	Hayatımın büyük manevi bir gücün parçası olduğunu düşünürüm.	5	4	3	2	1
23	Sadaka dağıtırım.	5	4	3	2	1
24	Gittiğim yolun yanlış bir yol olduğunu düşünerek yeni bir yol arayışına girerim.	5	4	3	2	1
25	Dine yönelerek yeni bir hayat kurmaya çalışırım.	5	4	3	2	1
26	Başıma gelenleri Allah kimseye vermesin derim.	5	4	3	2	1
27	Allah'ın beni sevip sevmediğini sorgularım.	5	4	3	2	1
28	Allah'ın beni terk ettiğini düşünürüm.	5	4	3	2	1
29	Dualarımı kabul etmediği için Allah'a kızarım.	5	4	3	2	1
30	Yaşananları hak edecek bir günah işleyip işlemediğimi düşünürüm.	5	4	3	2	1
31	Allah'ın beni cezalandırdığını düşünürüm.	5	4	3	2	1
32	Başıma gelenlerden sonra Allah'ın bana yeni bir fırsat vermesini dilerim.	5	4	3	2	1
33	Allah'ın hayatta bana yeni bir gaye vermesini dilerim.	5	4	3	2	1

EK 6

ALLAH TASAVVURU ÖLÇEĞİ

Aşağıda “Allah” hakkındaki duygu, düşünce ve davranışlarınıza ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Sizden istenen; her bir ifadeyi dikkatlice okuyup, ifadenin sizi ne kadar yansıttığını, karşısında bulunan, derecelendirilmiş kutucuklara işaretlemenizdir. Araştırmadan sağlıklı ve doğru bilgiler elde edilebilmesi için lütfen çekinmeden gerçek fikirlerinizi belirtmeye çalışın.

İFADE		H	K	B	O	T
		İ	İ	İ	L	A
		Ç	S	R	D	M
			M	A	U	A
			E	Z	K	M
			N		Ç	E
					A	N
1	O'nun bana karşı çok merhametli olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
2	O'nu düşünmek bana sıkıntı veriyor.	1	2	3	4	5
3	O'nun beni bağışlayacağını zannetmiyorum.	1	2	3	4	5
4	O'nu düşündüğümde içimden gelen tek duygu: Sevgi.	1	2	3	4	5
5	O'nun bana olan sevgisini hissedebiliyorum.	1	2	3	4	5
6	O'nun bana şefkatle davrandığını hissedebiliyorum.	1	2	3	4	5
7	O'nu düşündüğümde utanıyorum ve kendimi suçlu hissediyorum.	1	2	3	4	5
8	O'nun bana karşı çok acımasız olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
9	O'nu düşünmek bana güven veriyor.	1	2	3	4	5
10	O aklıma geldiğinde O'ndan kaçıp uzaklaşmak istiyorum.	1	2	3	4	5

İFADE		H	K	B	O	T
		İ	İ	İ	L	A
		Ç	S	R	D	M
			M	A	U	A
			E	Z	K	M
			N		Ç	E
					A	N
11	O'nu düşünmek beni mutlu ediyor ve içim sevinçle doluyor.	1	2	3	4	5
12	O, ne yaparsam yapayım kusurlarımı örtüyor.	1	2	3	4	5
13	O, her zaman güvenebileceğim tek kaynaktır.	1	2	3	4	5
14	O'nu düşününce kendim için kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
15	O, benim için korkutucudur.	1	2	3	4	5
16	Zor zamanlarımda, O'nun, yanımda olmadığını hissediyorum.	1	2	3	4	5
17	O, bütün insanlara karşılık beklemeden sever.	1	2	3	4	5
18	O, yaptıklarım için beni cezalandırıyor.	1	2	3	4	5
19	O'nu düşünmekle huzur buluyorum.	1	2	3	4	5
20	O, bence gerçekten de çok bağışlayıcıdır.	1	2	3	4	5
21	O'nun bana yakın olduğunu sanmıyorum.	1	2	3	4	5
22	O'nun beni her durumda koruduğunu biliyorum.	1	2	3	4	5

ÖZET

Bibliyoterapi, psikoloji biliminde kullanılan terapi tekniklerinden biridir. Yurt dışında bibliyoterapinin etkililiğine dair pek çok araştırma yapılmıştır. Ülkemizde, manevi danışmanlıkta bibliyoterapi tekniğinin nasıl uygulanabileceğinin ortaya konulması bu tezin konusunu oluşturmaktadır. Araştırmada bibliyoterapi literatürü ışığında, kültürümüzde ve ülkemizde bu tekniğin nasıl uygulanabileceğine dair teorik bir çerçeve oluşturulmaya çalışılmıştır. Araştırmanın uygulama boyutunda, deney ve kontrol grubu, ön test ve son test ölçümlü deneysel bir desen kullanılmıştır. Araştırmaya 24'ü deney ve 24'ü kontrol grubunda olmak üzere toplamda 48 kadın katılmıştır. Deney grubuna on iki oturumlu, manevi metinlerle yapılandırılmış bibliyoterapi uygulanmıştır. Bu süreçte, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deney ve kontrol grubuna uygulama öncesi ve sonrasında Algılanan Stres, Dini Başa Çıkma ve Allah Tasavvuru ölçekleri uygulanmıştır.

Araştırma bulgularına göre deney grubunun algılanan stres düzeyi, kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde ($p<0,05$) düşmüştür. Deney grubunun olumlu dini başa çıkma düzeyi kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde ($p<0,05$) yükselmiş ve olumsuz dini başa çıkma düzeyi kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde ($p<0,05$) azalmıştır. Deney grubunun olumlu Allah tasavvuru düzeyi kontrol grubuna göre yükselirken, olumsuz Allah tasavvuru düzeyleri anlamlı bir şekilde ($p<0,05$) düşmüştür. Kontrol grubunun ön test ve son test ölçümlerinde algılanan stres, olumsuz dini başa çıkma ve olumsuz Allah Tasavvuru düzeylerinin yükseldiği görülmüştür. Deney grubu kendi içinde değerlendirildiğinde bibliyoterapinin; algılanan stres düzeyinin düşmesinde ($p<0,05$), olumlu dini başa çıkma düzeyinin artmasında ($p<0,05$), olumsuz dini başa çıkma düzeyinin düşmesinde ($p<0,05$),

olumlu Allah tasavvuru düzeyinin yükselmesinde ($p<0,05$), olumsuz Allah tasavvuru düzeyinin düşmesinde ($p<0,05$) anlamlı bir şekilde etkili olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bibliyoterapi, manevi danışmanlık, algılanan stres, dini başa çıkma, Allah tasavvuru.

ABSTRACT

Bibliotherapy, is one of the therapeutic techniques used in psychology. Abroad, many studies have been done on the effectiveness of bibliotherapy. The subject of this thesis is to reveal how the bibliotherapy technique in spiritual counseling can be applied in our country. In this research with the help of bibliotherapy literature, it has been studied on how to apply this technique to create a theoretical framework in our culture and country. While carrying out this research, experimental and control groups, pre-test and post-test experimental patterns were used for measurement. In the reasearch, 24 experimental group and 24 control group total of 48 women participated. To the experimental group with twelve-sessions, bibliotherapy was applied using spiritual texts. During this process, no action have been taken in the control group. Before and after the application to experimental and control groups Perceptual Stress, Religious Coping and Imagination of Allah scales were applied.

According to the findings of the perceived stress level of the experimental group, compared to control group significantly ($p < 0.05$) decreased. Positive religious coping levels of the experimental group than the control group significantly ($p < 0.05$) increased and negative religious coping levels significantly decreased compared to control group ($p < 0.05$). The level of experimental group and positive control group according to Allah image have increased whereas negative Allah image levels significantly ($p < 0.05$) decreased. Pre-test and post-test measurements of control group on perceived stress, and negative religious coping has been shown to increase levels of negative Allah image.

When considered within the experimental group of bibliotherapy; perceived stress levels decrease ($p < 0.05$), positive religious coping raise the level of ($p < 0.05$) and negative religious coping decreased, ($p < 0.05$), positive Allah image level rise ($p < 0, 05$), in the decrease of negative Allah image level ($p < 0.05$) was found to be significantly effective.

Keywords: Bibliotherapy, spiritual counseling, perceived stress, religious coping, Allah imagine.

KAYNAKLAR

Aiex, N. K. (1993). **Bibliotherapy**. ERIC Digest. (ERIC Document Reproduction Service No. ED357333).

Altıntaş, H. (1981). **Marifetname’de Tasavvuf (Tam Metin)**. İstanbul: Cimtay Matbaası.

Aracı, U. (2007). **Sûfî Hikâyelerinin Kullanıldığı, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Biblioterapinin İşlevsel Olmayan Düşünceler ve Kendini Gerçekleştirme Üzerindeki Etkisi**. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Altay, G. (1969). “Bibliyoterapi ve Kütüphaneciler”. **Türk Kütüphaneciler Derneği Bülteni**, C.18, S. 4, s. 241-243.

Atalay, M. (2011). **Dinsel Metin Okuyarak Psikolojik Zorluklarla Başa Çıkmak: Bibliyoterapinin Kapsamını Genişletmek**. Ekev Akademi Dergisi, S. 48, s. 23-52.

Atalay, M. (2012). **Kur'an'a Psikoloji İle Bakmak (Hz. Yusuf ve Hz. Musa Kıssaları Örneği)**. İstanbul: İz.

Aydın, Y. A. (2003). “Bir Okuma Evi Olarak Kahvehaneler”. **Sızıntı Dergisi**, s. 290. <http://www.sizinti.com.tr/konular/ayrinti/bir-okum-evi-olarak-kahvehaneler.html> Erişim Tarihi:16.03.13

Ayten, A. (2012), **Tanrı'ya Sığınmak (Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma)**. İstanbul: İz.

Bayraklı, Bayraktar. (2007). **Yeni Bir Anlayışın Işığında Kuran Tefsiri**, İstanbul: Bayraklı. I- XXI.

Baysal, J. (1991). **Kitap ve Kütüphane Tarihine Giriş**. İstanbul: Türk Kütüphanecileri Derneği İstanbul Şubesi.

Belen, F. Z. (2002). **Kur'an-ı Kerim'de Peygamber Duaları**. Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi. (Basılmamış Lisans Tezi). Ankara.

Belen, F. Z. (2014). “İngiltere’de Dezavantajlı Gruplara Sunulan Rehberlik Hizmetleri”. **Dezavantajlı Gruplara Sunulan Rehberlik Hizmetlerinin AB Ülkelerinde İncelenmesi Projesi**, s. 8-9.

Bibliotherapy. **Fact Sheet** (1982). Urbana, IL: ERIC Clearinghouse on Reading and Communication Skills. [ED 234 338].

Bice, Hayati. (2009). **Hoca Ahmet Yesevi Divan-ı Hikmet**. (5. Baskı). Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı.

Bilgin, A. (2013). **Sa’dî-i Şirazi Bostan**. (6. Baskı). İstanbul: Semerkand.

Birişik, A. (2002). “Kur’an”. **Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi**, C. 26, s. 383-388. I- XLIV.

Buhârî, Muhammed b. İsmail. (1979). **el- Câmî‘u’s-Sahîh**. İstanbulI-VIII.

Bulut, S. (2010a). “Yetişkinlerle Yapılan Psikolojik Danışmada Bibliyoterapi (Okuma Yoluyla Sağaltım) Yönteminin Kullanılması”. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, C. 4, S. 33, s. 46-56.

Bulut, S. (2010b). “Bibliyoterapi Yönteminin Okullarda Psikolojik Danışmanlar ve Öğretmenler Tarafından Kullanılması”. **Elektronik Sosyal Bilimler dergisi**, C. 9, S.34, s.17-31.

Burns, D. (2013). **İyi Hissetmek**. (Çev. Tuncer, E., Mestçioğlu, Ö., Atak, İ. E., Acar, G.). İstanbul: Psikonet. (İlk Baskı 1980).

Briggs C. A., Pehrsson, D. E. (2008). “Use of Bibliotherapy in the Treatment of Grief and Loss: A Guide to Current Counseling Practices”, **AdultsPan Journal**, C. 7, S. 1, s. 32-42

Can, Ş. (2013). **Mevlana Celaleddin Rumi Mesnevi Hikâyeleri**. (11. Basım). İstanbul: Ötüken

Canan, İ. (2004). **Hadis Ansiklopedisi Kütüb-i Sitte**, İstanbul: Akçağ Yayınevi.

Cebeci, S. (2012). **Dini Danışma ve Rehberlik**. (1. Baskı). Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı.

Cerrahoğlu, (2004). **Tefsir Usûlü** (14. Baskı). Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı.

Cook, K. E., Earles-Vollrath, T., & Ganz, J. B. (2006). “Bibliotherapy”. *Intervention In School And Clinic*. C. 42, S.2, s.91-100. doi:10.1177/10534512060420020801.

Cornett, C. E& Cornett, C. F. (1980). “Bibliotherapy : The Right Book At The Right Time”, **Bloomington**, Ind: Phi Delta Kappa Educational Foundation.

Cirit, H. (2012). “Vaaz”, **Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi**, C. 42, s. 404-407, I- XLIV.

Çetin, A., (2008). **Hitabet ve İrşat Din Hizmetlerinde İletişim ve Güzel Konuşma**, (Genişletilmiş 2. Baskı). Bursa: Emin.

Çetiner, B. (2004). “Mesel”, **Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi**, C. 29, s. 299-301. I- XLIV.

Darimi, (1981). **Es-Sünen**. İstanbul: Çağrı.

Diclehan Ş. (1980). **Çeşitli Yönleriyle Erzurumlu İbrahim Hakkı**. İstanbul: Er-Tu.

Dilaver, F. (2013). **Gel Dosta Gidelim Yunus Emre Hayatı Divanı ve Risaletü'n-Nushiye**. İstanbul: Destek.

Dumlu, Ö. (2009). "Suhuf". **Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi**, C. 37, s. 477-478. I- XLIV.

Durmuş, İ. (2004). "Mesel". **Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi**, C. 29, s. 293-297. I- XLIV.

Ebû Dâvud. (1981). **Es-Sünen**. İstanbul: Çağrı. I-V

Edebiyat ve Söz Sanatı Terimleri Sözlüğü. (1948). Ankara: Türk Dil Kurumu

Elmalı, H. (2011). "Tasvir". **Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi**, C. 40, s. 135-136. I- XLIV.

Emerick, L. L. (1966). "Bibliotherapy For Stutterers: Four Case Histories". **Quarterly Journal of Speech**, C. 52, S. 1, s. 74-79. DOI:10.1080/00335636609382761

Emiroğlu, K., Aydın, S. (2009). **Antropoloji Sözlüğü**, (2. Basım). Ankara: Bilim ve Sanat.

Eryücel, S. (2013). **Yaşam Olayları Ve Dini Başa Çıkma**, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Basılmamış Doktora Tezi), Ankara.

Eskin M., Harlak, H., Demirkıran F., Dereboy Ç. (2013). "Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi". **New/Yeni Symposium Journal**. C. 51, S. 3, s. 132-140.

Fazlu'r-Rahman (2000). **Ana Konularıyla Kur'an**, Ankara: Ankara Okulu

Febbraro, A. R. G. (2005). “An Investigation Into the Effectiveness of Bibliotherapy and Minimal Contact Interventions in the Treatment of Panic Attacks”, **Journal Of Clinical Psychology**, C. 61, S. 6, s. 763–779. Published online in Wiley InterScience (www.interscience.wiley.com). DOI: 10.1002/jclp.20097.

Forgan, J. W. (2002). “Using Bibliotherapy to Teach Problem Solving”, **Intervention In School And Clinic**, C. 38, S. 2, s. 75–82.

Fragar, R. (2009). **Benötesi Psikoloji ve Manevi Rehberlik Üzerine Paylaşımlar**. (Çev. Çolakoğlu, Ö.). İstanbul:Kaknüs

Frankl, V. (2012). **İnsanın Anlam Arayışı**. (6. Baskı). (Çev: Budak, S.). İstanbul: Okuyan Us.

Gavigan K. W. & Kurtts S. (2011). “Using Children's and Young Adult Literature in Teaching Acceptance and Understanding of Individual Differences”, **The Delta Kappa Gamma Bulletin**, C.77, S. 2, s. 11-16. <http://www.dkg.org/>

Gladding, S. T., Gladding, C. (1991). “The Abcs Of Bibliotherapy For School Counselors”. **School Counselor**, C. 39, S.1, s. 7-13.

Gladding, S. T. (2013). **Psikolojik Danışma Kapsamlı Bir Meslek**. (Çev. Ed. Voltan Acar, N.). Ankara: Nobel. (6. Basımdan çevrilmiştir).

Grier, L., Nauman, A. (2006). “Bibliotherapy: Coping with Loss” **Louisiana Libraries**, C. 69, S. 2, s.12-20.

Güler Ö. (2007a). “Tanrı Algısı Ölçeği (TA): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. **Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. 48, S.1, s.123-133.

Güler Ö. (2007b). **Tanrıya Yönelik Atıflar, Benlik Algısı ve Günahkârlık Duygusu**. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara.

Güler Ö. (2011). **Yaşamı Sürdürmede Dini İnançın Rolü**, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Basılmamış Doktora Tezi), Ankara.

Güzel, A., Torun, A. (2010). **Türk Halk Edebiyatı El Kitabı**. Ankara: Akçağ.

Hadislerle İslam. (2013). Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı. I-VII.

Hagen, L. R. (1974). “Group Therapy Versus Bibliotherapy in Weight Reduction”, **Behavior Therapy**, 5, s. 222-234.

İbn Mâce. (1981). **Es-Sünen**. İstanbul: Çağrı. I-II

İsfehani, R. (2008). **Kur'an Kavramları Sözlüğü**. (Çev: Türker, Y.). İstanbul: Pınar.

İsfehani, R. (2012). **Kur'an Kavramları Sözlüğü**. (Çev: Türker, Y.). İstanbul: Pınar.

http://akademik.semazen.net/author_article_print.php?id=1392 Erişim Tarihi: 20.03.2014.

http://akademik.semazen.net/author_article_print.php?id=944 Erişim Tarihi 03.04.2014.

<http://dinibil.com/Default.asp?L=TR&mid=2482> Erişim Tarihi 01.04.2014.

<http://www2.diyaret.gov.tr/DinHizmetleriGenelMudurlugu/Sayfalar/Tanitim.aspx> Erişim Tarihi 23.05.2014

<http://www2.diyaret.gov.tr/DinHizmetleriGenelMudurlugu/Sayfalar/Gorevler.aspx> Erişim Tarihi 23.05.2014

<http://www2.diyaret.gov.tr/DinHizmetleriGenelMudurlugu/Sayfalar/IsbirligiProtokolleri.aspx> Erişim Tarihi 23.05.2014

<http://www2.diyaret.gov.tr/EgitimHizmetleriGenelMudurlugu/Sayfalar/KuranKursuHizmetler.aspx> Erişim Tarihi 23.05.2014

<http://kuran.diyaret.gov.tr/meal.html> Erişim Tarihi: 03.03.2014.

<http://www.fikrabul.com/fikrabul/no/3200/insallah-benim-hatun.htm> Erişim Tarihi 02.05.2014.

<http://www.fikrabul.com/fikrabul/no/203/elalemin-agzi-torba-degilki-buzesin.htm> Erişim Tarihi 02.05.2014

<http://www.fikrabul.com/fikrabul/no/3230/sana-ne.htm> Erişim Tarihi 02.05.2014.

<http://www.herturlu.org/algida-seccilik/> Erişim Tarihi: 24.03.2014.

http://www.islamdahayat.com/kitap/mesnevi.html#_Toc144814116 Erişim Tarihi 28.02.2014.

http://orgm.meb.gov.tr/alt_sayfalar/form_standar/sinif_rehber_prog/O_R_Y_P_E_O.pdf Erişim Tarihi 30.04.2014

<http://www.manevibakim.com/guncel/24052012.asp> Erişim Tarihi 20.05.2014

<http://www.divinity.ankara.edu.tr/?event=ilahiyat-fakultesi-akademisyenlerinin-dezavantajli-gruplarla-ilgili-calismasi> Erişim Tarihi 01.02.2014

http://psikoloji-psikiyatri.com/bilissel_carpitmalar.html Erişim Tarihi 27.05.2014.

<http://www.positum.biz/#> Erişim Tarihi 18.05.14

<http://www.ribatdergisi.com/yazidetay/483/32/31/3/53/Yilan-Yutan-Adamin-Hikyesi/index.html> Erişim Tarihi 03.04.2014.

http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bilimsanat&arama=kelime&gu
id=TDK.GTS.53692153ef2503.52475122 Erişim Tarihi 06.05.2014.

<http://www.youtube.com/watch?v=a5FyQhXQua4> Erişim tarihi 25.02.2014.

http://www.youtube.com/watch?v=D_dfFsNtuXg Erişim tarihi 02.04.2014.

<http://www.youtube.com/watch?v=p1BC6PSVDl0> Erişim tarihi 02.04.2014.

<http://www.youtube.com/watch?v=4OCoDshyl1s> Erişim tarihi 02.04.2014.

http://www.youtube.com/watch?v=gfOQEr_YfFA Erişim tarihi 03.03.2014

<http://www2.zargan.com/tr/page/search?Text=literature>. 03.05. 2014.

Jones, Jami L. (2006). “A Closer Look at Bibliotherapy.” **Young Adult Library Services**, C. 5, S. 1, s. 24-27.

Kalyoncu H., Ovak F. (2008). **İkra Okuma Psikolojisi**, (4. Baskı). İstanbul: Nesil

Karaca, S. (2012). **Masal Hikâye ve Fıkralarla Terapi**, İstanbul: Damla.

Karaköse, Ş., Karaköse, R. (2011). **Mevlana Ruhsal Terapiler**. İstanbul: Yediveren.

Kasapoğlu, A. (2004). “Kur'an'da Kıssa Terapisi Hz. Peygamberin Kıssalardan Terapi Amaçlı Yardım Alması”. **Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. 8, S.2, s. 69-80.

Kılıç, E. (2010). **Kur'an Okumanın Ergenlik Dönemi Bireyleri Üzerindeki Etkileri (Sakarya Ve İzmit Kur'an Kursları Örneği)**. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya.

Kılavuz, M. A. (2006). “Akaid”. **İlmihal I İman ve İbadetler**. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı. s. 68-140. I-II.

Kıraç, F. (2012). **Eşcinsellikle İlgili Dini-Psikolojik Algılar ve Maneviyat (Erkek Eşcinsel Örneklem)**. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Basılmamış Doktora Tezi), Ankara.

Köse, A., Ayten A. (2012). **Din Psikolojisi**. İstanbul: Timaş.

Kula, N. (2007). “Mesnevideki Bedensel Engelli Birey Örneklerinin Yer Aldığı Hikâyelerin Engellilerin Sorunlarıyla Baş etmesindeki Rolü”. **Türk İslam Medeniyeti Akademik Araştırmalar Dergisi Mevlana Özel Sayısı**, S. 3, s. 171-191.

Kur'an-ı Kerim ve Meali. (2010). (11. Baskı). Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı.

Karahan, A. (1991). “Âşık Edebiyatı”, **Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi**, C. 3, s. 551, I- XLIV.

Karaismailoğlu, A. (2002). “Kelile ve Dimne”. **Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi**, C. 25, s. 210-212, I- XLIV.

Karaman, H., Çağrıçı, M., Dönmez, İ. K., Gümüş, S. **Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir**. Ankara, Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2007, I-V.

Kandemir, Y. (1997). “Hadis”, C. 15, s. 27-64. I- XLIV.

Kırlangıç, H. (2013). **Sadi Şirazî Gülistan**. (2. Basım). İstanbul: Kapı.

Kuzgun, Y. (2011). **Rehberlik ve Psikolojik Danışma**. Ankara: Nobel.

McKenna G., Hevey D., Martin E. (2010). “Patients’ and Providers’ Perspectives on Bibliotherapy in Primary Care”, **Clinical Psychology and Psychotherapy**, C. 17, S. 6, s. 497–509. Published online 8 February 2010 in Wiley Online Library (wileyonlinelibrary.com). DOI: 10.1002/cpp.679.

McCulliss D. (2012). “Bibliotherapy: Historical And Research Perspectives”, **Journal of Poetry Therapy**, C. 25, S. 1, s. 23-38.

McMillen, P. S., Pehrsson D. E. (2004). “Bibliotherapy For Hospital Patients”, **Journal of Hospital Librarianship**, C. 4, S.1, s.73-81.

Murdock, N. L. (2013). “Akılcı Duygusal Davranış Terapisi”. (Çev: Arı R., Akkoyun F.). **Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları**, (2. Basımdan Çeviri). Ankara: Nobel. s.273-313

Murdock, N. L. (2013). “Bilişsel Terapi”. (Çev: Akbağ, M.). **Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları**, (2. Basımdan Çeviri). Ankara: Nobel. s.314-351.

Muroff, J., Steketee, G., Bratnott, C., Ross, A. “Group Cognitive And Behavioral Therapy And Bibliotherapy For Hoarding: A Pilot Trial”, **Depression And Anxiety**, C. 29, S. 7, s. 597-604. Doi: 10.1002/da.21923.

Mutçalı, S. (1995). **Arapça Türkçe Sözlük**. İstanbul: Dağarcık.

Müslim. (1992). **Sahih-i Müslim**. İstanbul: Çağrı Yayınları.

Naylor, V. E. vd. (2010). “Bibliotherapy as a Treatment for Depression in Primary Care”, **Journal of Clinical Psychology in Medical Settings**, C. 17, S. 3, s. 258-271. DOI 10.1007/s10880-010-9207-2

Kaya, M. (2006). **Kindi Felsefi Risaleler**. (2. Basım). İstanbul: Klasik.

Kilfedder, C. vd., (2010). “A Randomized Trial Of Face-To-Face Counselling Versus Telephone Counselling Versus Bibliotherapy For Occupational Stress”, **Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice** C. 83, S. 3, s. 223–242. The British Psychological Society, www.bpsjournals.co.uk DOI:10.1348/147608309X476348.

- Mevlana, C. R. (1945). **Mesnevi**. (Trc. Feyzullah Sacid Ülkü), İstanbul, I.
- Mevlana, C. R. (1964). **Rubailer**, (Trc. Abdülbaki Gölpınarlı), İstanbul.
- Mevlana, C. R. (1971). **Mesnevi**. (2. Baskı). (Terceme ve Şerheden: Tahir'ul-Mevlevi). Konya: Selam. I-XIV.
- Mevlana, C. R. (2008) **Mesnevi**, (Çev: Kara İsmailoğlu, A.). Ankara: Akçağ.
- Mevlana, C. R. (2009). **Fih Ma Fih**, (Tercüme Ahmed Avni Konuk), İstanbul: İz.
- Mevlana, C. R. (2012). **Mevlana Mesnevi-i Şerif Tam Metin**. (Sadeleştiren: Çelebi, A.). İstanbul: Timaş.
- Nesai, (1981). **Es-Sünen**. İstanbul: Çağrı. I-VIII.
- Olgunlu, A. C. (2010). **Anadolunun Düşünce Mimarları**, (2. Baskı). İstanbul: Karakutu.

Ouzts, D. T. (1991). “The Emergence of Bibliotherapy as a Discipline”,

Reading

Horizons, 31(3), 199-206. [EJ 421 220]

Öncü, H. (2012). “Bibliyoterapi Yönteminin Okullarda Psikolojik Danışma ve Rehberlik Amacıyla Kullanılması”. **TSA Dergisi**, Yıl. 16, S.1, s.147-170.

Öner, U. (1987). “Bibliyoterapi”. **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, C. 20, S.1, s. 143-149. DOI: 10.1501/Egifak_0000001053.

Öner, U., Yeşilyaprak, B. (2006). “Bibliyoterapi: Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programlarında Çocuk Edebiyatından Yararlanma”, **II. Ulusal Çocuk ve Gençlik Edebiyatı Sempozyumu Bildiriler Kitabı (Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi)**, Yayın No: 203, s. 559–565.

Öner, U. (2007). “Bibliyoterapi”, **Çankaya Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Dergisi**, S. 7, s. 133-149.

Özdemir, E. (2014). **Bibliyoterapi Tekniği İle Sorun Çözme: Çözüm Var Sorun Yok**. (1. Baskı), İstanbul: Akis.

Özdengül, F. (2010a). **Rumi ve Aşkın Terapi I**. (2.Baskı). Konya:Bahçivanlar Basım

Özdengül, F. (2010a). **Rumi ve Aşkın Terapi II**, (2.Baskı). Konya:Bahçivanlar Basım

Özdoğan, Ö. (2010). **İsimsiz Hayatlar Manevi ve Psikolojik Yaklaşımla Arınma ve Öze Dönüş**, (4. Baskı). Ankara: Özdenöze.

Özdoğan Ö. (2012). “Palyatif Bakımda Manevi Yaklaşım”. I. Ulusal Din Psikolojisi ve Manevi Bakım Çalıştayı Çalıştay Tebliğ Kitabı. s. 40-49

Pardini, J., Scogin, F., Schriver, J., Domino, M., Wilson, D., & LaRocca, M. (2013, July 8). Efficacy and Process of Cognitive Bibliotherapy for the Treatment of Depression in Jail and Prison Inmates. **Psychological Services**. Advance online publication. doi: 10.1037/a0033378

Peseschkian Nossrat,Doğu Hikayeleriyle PsikoTerapi,1.Baskı,BeyazYay.1997

Peseschkian, N. (2002). **Günlük Yaşamın Psikoterapisi**. (Çev: Toksöz, K.) İstanbul: Beyaz

Pesseeckian, N. (2008). **Doğu Hikâyeleriyle Psikoterapi**. (3. Basım). (Çev:Fışılolu, H.) İstanbul: Beyaz

Pesseeckian, N. (2008). **Eğer Hiç Sahip Olmadığın Bir Şeye Sahip Olmak İstiyorsan, O Zaman Hiç Yapmadığın Bir Şey Yap**. (Çev: Köseoğlu, S.). İstanbul: Beyaz.

Rapee, R. M., Abbott, M. J.& Lyneham, H. J. (2006). “Bibliotherapy for Children With Anxiety Disorders Using Written Materials for Parents: A Randomized Controlled Trial”, **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, C. 74, S. 3, s. 436–444. DOI: 10.1037/0022-006X.74.3.436.

Riyazü’s-Salihin, (Çev:Prof. Dr. Raşit Küçük/ Prof. Dr. İsmail Lütü Çakan/ Prof. Dr. M. Yaşar Kandemir), İstanbul: Erkam, I-VIII.

Sakaoğlu, S. (1997). “Halk Edebiyatı”. **Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi**, C. 15, s. 347, I- XLIV.

Shechtman, Z. (2009). **Treating Child and Adolescent Aggression Through Bibliotherapy**. The Springer Series on Human Exceptionality. DOI:10.1007/978-0-387-09745-9_2.

Şengül, İ. (2002). “Kıssa”. **Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi**, C. 25, s. 498-501, I- XLIV.

Tirmizi, Muhammed b. İsa, **Sünenu’t-Tirmizî**, 1976.

Tarhan, N. (2010). **Var mı Beni Anlamak İsteyen**, İstanbul, Timaş Yayınları,

Tarhan, N. (2012). **Mesnevi Terapi**. (2. Baskı). İstanbul:Timaş.

Tarhan, N. (2013). **Yunus Terapi**. (2.Baskı). İstanbul:Timaş.

Tussing, H. L., Deborah M.S.W., Valantine. (2001). “Helping Adolescent Come with the Mental Illness of a Parent Through Bibliotherapy”, **Child and Adolescent Social Work Journal**, C. 18, S. 6.

Uçar, Ö. (1996), “**Orta Öğretim Rehberlik Hizmetlerinde Edebiyat Eserlerinden Yararlanma**”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Uludağ, S. (1992). “Basiret”. **Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi**, C. 5, s. 103, I- XLIV.

Uzun, M. (2007). “Nesir (Türk Edebiyatı)” **Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi**, C. 33, s. 9-11. I- XLIV.

Van Lankveld, J. (1998). “Bibliotherapy In The Treatment Of Sexual Dysfunctions: A Meta-Analysis.” **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. C. 66, S. 4, s. 702-708. Vol 66(4), Aug 1998, 702-708.

Yalsızuçanlar, S. (2013a). **Şirazlı Sadi Bostan**. İstanbul: Antik Dünya Klasikleri.

Yalsızuçanlar, S. (2013b). **Şirazlı Sadi Gülistan**. İstanbul: Antik Dünya Klasikleri.

Yazır, E. M. H. (1992). **Hak Dini Kur’an Dili**, İstanbul: Azim Dağıtım. I- X.

Yeni Türk Ansiklopedisi. (1985). İstanbul: Ötüken Neşriyat. I-XII.

Yeşilyaprak, B. (2009). “Bibliyoterapi: Okuma İle Sağaltım”, **Eğitim Sen Ankara Şubeleri Türkiye Yazarlar Sendikası Ankara Temsilciliği Çocuk ve Okuma Kültürü Sempozyumu**, s. 122-132.

Yıldırım, C. (1986). **İlmin Işığında Asrın Kur’ân Tefsiri**, İstanbul: Anadolu. I- XIV.

Yılmaz, E. B. (2002). **Bibliyoterapinin, Aileleriyle Çatışma İçinde Olan Gençlerin Çatışma Düzeylerine Etkisi**. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yılmaz, M. (2014) “Bilgi İle İyileşme: Bibliyoterapi”, **Türk Kütüphaneciliği**, C. 28, S. 2, s.169-181.

Yücel, A. (2011). **Hadis Usûlü**. (3. Baskı). İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi.

Yüksel, A. Ş. (2011). **Psikoterapötik Bir Teknik Olarak Hikâye ile Tedavi: Mevlânâ'nın Mesnevî'si Örneği**. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul.

