



T.C.

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI**

**İNSANIN ANLAM ve MUTLULUK ARAYIŞINDA**  
**İNANCIN ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Arzu ÖZTAN**

**BURSA-2019**



T.C.  
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

**İNSANIN ANLAM ve MUTLULUK ARAYIŞINDA  
İNANCIN ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Arzu ÖZTAN**

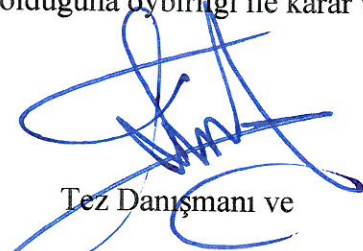
**Danışman:  
Doç. Dr. Ahmet ALBAYRAK**

**BURSA-2019**

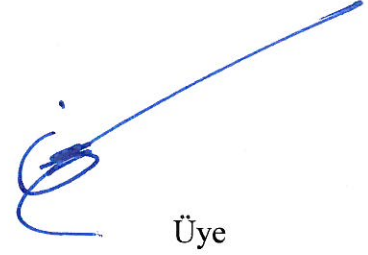
## TEZ ONAY SAYFASI

**T. C.**  
**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim, Din Psikolojisi Bilim Dalı'nda 701421032 numaralı **Arzu ÖZTAN**'ın hazırladığı “**İnsanın Anlam ve Mutluluk Arayışında İncanın Rolü**” konulu **Yüksek Lisans Tezi** ile ilgili tez savunma sınavı, 29/08/ 2019 günü 15.30 –16.30 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin/çalışmasının başarılı olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.

  
Tez Danışmanı ve  
Sınav Komisyonu Başkanı

Doç. Dr. Ahmet ALBAYRAK  
Bursa Uludağ Üniversitesi  
Felsefe ve Din Bilimleri

  
Üye

Doç. Dr. İbrahim GÜRSES  
Bursa Uludağ Üniversitesi  
Felsefe ve Din Bilimleri

  
Üye

Doç. Dr. Naci KULA

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi

Felsefe ve Din Bilimleri



**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**YÜKSEK LİSANS İNTİHAL YAZILIM RAPORU**

**BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA**

Tarih: 22/08/2019

Tez Başlığı / Konusu: **İNSANIN ANLAM VE MUTLULUK ARAYIŞINDA İNANCIN ROLÜ**

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam **110** sayfalık kısmına ilişkin, 21/08/2019 tarihinde şahsım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%19**'dur.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Bursa Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

**Adı Soyadı:** ARZU ÖZTAN  
**Öğrenci No:** 701421032  
**Anabilim Dalı:** Felsefe ve Din Bilimleri  
**Programı:** Yüksek Lisans  
**Statüsü:**  Y.Lisans  Doktora

22/08/2019

**Danışman**

**Doç. Dr. Ahmet ALBAYRAK**

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “**İnsanın Anlam ve Mutluluk Arayışında İnançın Rolü**” başlıklı çalışmanın bilimsel araştırma, yazma ve etik kurallarına uygun olarak tarafımdan yazıldığına ve tezde yapılan bütün alıntılarının kaynaklarının usulüne uygun olarak gösterildiğine, tezimde intihal ürünü cümle veya paragraflar bulunmadığına şerefim üzerine yemin ederim.

Tarih ve İmza

26.08.19



**Adı Soyadı** : Arzu ÖZTAN  
**Öğrenci No** : 701421032  
**Anabilim Dalı** : Felsefe ve Din Bilimleri  
**Programı** : Din Psikolojisi Bilim Dalı  
**Statüsü** :  Yüksek Lisans  Doktora

## ÖZET

Yazar Adı ve Soyadı : Arzu ÖZTAN  
Üniversite : Bursa Uludağ Üniversitesi  
Enstitü : Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Anabilim Dalı : Felsefe ve Din Bilimleri  
Bilim Dalı : Din Psikolojisi Bilim Dalı  
Tezin Niteliği : Yüksek Lisans Tezi  
Sayfa Sayısı : X + 110  
Mezuniyet Tarihi : .... / .... / 2019  
Tez Danışmanı : Doç. Dr. Ahmet ALBAYRAK

### İNSANIN ANLAM VE MUTLULUK ARAYIŞINDA İNANCIN ROLÜ

Bu çalışmada, insanın anlam ve mutluluk arayışı, Logoterapi ve anlam arayışı, Logoterapi ve teoloji, nihaî anlam arayışında inanç ve dinin rolü konuları ele alınıp araştırılmıştır. İnsanın anlam arayışı ve anlamsızlık, mutluluk arayışı ve mutsuzluk ile ilgili konulara dair görüşler incelenmiş olup, anlam-anlamsızlık ve mutluluk-mutsuzluk olgularının yapısal niteliklerine açıklama getirilmiştir. Logoterapinin, anlam arayışındaki insana sunduğu yanıtlar ve teolojiye bakışı ele alınmıştır. Tanrı inancı, dinî inanç ve ebediyet inancının, insanın anlam-nihaî anlam arayışındaki rolü araştırılıp incelenmiştir. Logoterapinin, bir psikoterapi ekolü olarak bulduğu tekniklerle ve sunduğu yanıtlarla, insanın anlam arayışına katkıda bulunduğu saptanmıştır. Tanrı inancı, dinî inanç ve ebediyet inancının, anlam ve nihaî anlam arayışındaki inanan insana, nihaî bir dünya görüşü ve kalıcı anlamlar sunarak rehberlik ettiği ve destek olduğu sonucuna varılmıştır.

#### Anahtar Sözcükler:

Anlam Arayışı, Mutluluk Arayışı, Anlam ve Amaçlılık, Logoterapi, Nihaî Anlam Arayışı.

## ABSTRACT

Name and Surname : Arzu ÖZTAN  
University : Bursa Uludağ University  
Institution : Social Science Institution  
Field : Philosophy and Religious Sciences  
Branch : Psychology of Religion  
Degree Awarded : Master  
Page Number : X + 110  
Degree Date : .... / .... / 2019  
Supervisor(s) : Doç. Dr. Ahmet ALBAYRAK

### ROLE OF BELIEF IN MAN'S SEARCH OF MEANING AND HAPPINESS

**This study focuses on the subjects of man's search of meaning and happiness, Logotherapy and search of meaning, Logotherapy and theology; and the role of faith and religion in the search of ultimate meaning. It examines the arguments regarding meaninglessness and man's search of meaning, unhappiness and search of happiness and explanations have been brought about the structural qualities of the phenomena of meaning-meaninglessness and happiness-unhappiness. Answers to man's search of meaning provided by Logotherapy and its views on theology are discussed. The role of belief in God, religious belief and belief in eternal life are examined with respect to the man's search of meaning and ultimate meaning. It is determined that Logotherapy, as a school of psychotherapy, contributes to man's search of meaning via the techniques and answers it provides. As a result, it is concluded that belief in God, religious belief and belief in eternal life guide and support the believers in their search of meaning and ultimate meaning, by providing an ultimate worldview and lasting answers.**

#### Key Words:

**Search of Meaning, Search of Happiness, Meaning and Intentionality, Logotherapy, Search of Ultimate Meaning.**

## ÖNSÖZ

İnsanın anlam-nihaî anlamı arayışı ve adeta hayat amacı haline getirdiği mutluluğun peşinden koşma telaşı, mutlu olma çabası, her daim hayatın içinde akıp giderken, yaşarken her insan gibi karşılaştığım ve üzerinde sıkça düşündüğüm konulardı. Sadece temel ihtiyaçların giderilerek hayatta kalınmasının dışında bir anlam-nihaî bir anlam olmalıydı. Bana göre, insan denilen varlık sadece bedensel boyutla sınırlandırılmış bir varlık olmadığından, varoluşsal bir ihtiyaç olarak anlam-nihaî anlamı, mutluluğu- nihaî mutluluğu aramaktaydı ve yaşam içerisinde ölüme rağmen, hayatını-ebedî hayatını anlamlandırmalıydı. Yaşamaya değen, anlam yüklü sürdürebileceği bir hayatı istemek, inancı ışığında hayat anlamını ve kendini şekillendirmek, gerçekleştirmek, ruhsal ve zihinsel farkındalık kazanmış bir insanın en doğal arayışıydı. ‘Hayatın bir anlamı var mı?’, ‘Bu yaşamda ölüme rağmen, hayatın nihaî bir anlamı var mı?’, gibi kendime ve hayata yönelttiğim sorularım vardı. Pek çok kaynağa başvurarak yanıtlarını almaya çalıştığım bu gibi sorulardan yola çıktığımda, yolum en nihayetinde insanın *inanç* dünyasına ve manevî-ruhsal boyuta çıkmaktaydı. Bu sebepten bu çalışmada, *anlam-nihaî anlam ve mutluluk arayışına, inanç* ışığı altında verilen yanıtları araştırmaya ve hayatımızdaki inanç faktörünün yaşam ve ölümü algılayışımıza, geçici ve ebedî hayatımızı anlamlandırmasına nasıl bir katkıda bulunduğunu, incelemeye karar verdim. İnanç, hayatımızın her alanında biz insanoğlunu kuşatan, varoluşumuzu anlamlandıran, karanlıkta kaldığımız anlarda ışığıyla bizi adeta aydınlatan bir güneş veya uçsuz bucaksız okyanuslarda kaybolduğumuzda yolumuzu aydınlatan bir deniz feneri gibiydi. Bu aydınlatıcı yönüyle inanç, yolumuzu ve yönümüzü kaybettiğimizde, anlamsızlık denizlerinin karanlığında çırpınarak boğulduğumuzda, sevdiğimiz bu fiziksel âlemdeki geçici yaşamlarını tamamlayarak bilinmez bir yolculuğa çıktığında, ölümün soğuk ve katı gerçekliğiyle karşılaştığımızda, ışığından faydalandığımız en etkili koruyucumuz, rehberimiz ve yardımcımızdı. Aslında insan, bu dünyada inandığı gibi yaşardı ve var kalırdı ve neye, nasıl inanıyorsa yaşamını ve ölümünü öyle anlamlandırır. Tüm bunlardan hareketle, farklı dinî inanç, felsefe ekolleri ve özellikle de beni derinden etkileyen bir Anlam-Terapisi olarak insana psikolojik destek veren ve anlam arayışındaki insana adeta bir gözlük sunarak pozitif bir bakış açısı kazandıran, Logoterapinin merceğinden anlam-nihaî anlam arayışını da konular arasına alıp incelemeye karar verdim.



Araştırmalarım sırasında seçtiğim konu itibariyle sınırlılıklar ve sınırlandırılmışlıklar yaşadım. Çünkü hem insan, hem anlam-mutluluk, hem de inanç çok boyutlu ve değişken adeta kaygan bir zeminde dans eden ve somut olmaktan ziyade soyut kavramlardı. İnsan, her ne kadar fiziksel bir boyutta somutlaşmış beden içinde yaşayan bir varlık olsa da, ruhsal, kalpsel, zihinsel boyutlarda da yaşamını sürdürerek varoluşunu deneyimleyen bir canlıydı. Psikolojik bir yapıya da sahip olduğundan, bir andan bir ana, duygudan duyguya, düşünceden düşünceye sürekli yer değiştiren, değişim ve dönüşümlere uğrayan bir varlıktı insan ve insanın anlamı-nihaî anlamı, mutluluğu, inancı bile algılayışı, duyumsayışı, düşünüşü de tüm bunlardan dolayı değişkendi ve göreceliydi. Tüm bu değişkenliğe ve göreceliliğe rağmen, yine de bu konularda düşünmüş, sorularına yanıtlar arayıp bulmaya çalışmış pek çok düşünür, bilim adamı, dinî gelenek, felsefe ekolleri, psikoterapiler vardı ve bunlar kendi çerçevelerinden bir sonuca ulaşmışlardı. Bu çalışmada, nesnel bir tutum içerisinde kalarak, kaynak tarama yönteminden, tasvirî ve analitik metot da diyebileceğim açıklama metodu ve fenomenolojik metottan faydalandım. Bu soruları yanıtlamaya çalışmış farklı inanç ve dünya görüşlerini inceleyerek, inancın, hayatımızı-ebedî hayatımızı anlamlandırışına olan olumlu katkısını ve Logoterapinin, insana anlam arayışında sunduğu psikolojik desteğini gözler önüne sermeye çalıştım.

Öncelikle beni Logoterapi ile tanıştıran ve bu konuya yönlendiren, bu çalışma sırasında bana rehberlik ederek desteğini esirgemeyen çok değerli danışman hocam Doç. Dr. Ahmet Albayrak'a teşekkür ederim. Ayrıca metnin bazı yerlerinin düzenlenmesinde yardımcı olan kuzenim Cem Güven'e; çalışmada beni motive eden sevgili arkadaşım Doç. Dr. Handan Can'a; engin bilgisi ve manevî desteğiyle yoluma ışık tutan NLP Yaşam Koçum ve hocam Yüksel Gürbulut'a ve kızı Aslı Yazır'a; Spiritüel Danışmanım ve Reiki Master'ım Baharsu Dinçeller'e teşekkürlerimi sunarım. Bu dünyadaki yaşam deneyimime birlikte başladığım varoluşuma vesile olan ve bu çalışmam esnasında sonsuz yolculuğuna uğurladığımız annem Firdevs Öztan'a; maddî ve manevî desteğiyle hep yanımda olan babam Mehmet Öztan'a; her daim bilgeliğinden, koruyuculuğundan ve sevgisinden beni mahrum etmeyen halam Meliha Güven'e teşekkürler. Varlıklarıyla hayatımı anlamlandıran her yaratılmış *CAN'a*, *Varlığa* ve adını burada sayamayacağım güzel kalpli ve farkındalıklı insanlar olan sevgili dostlarıma da çok teşekkür ederim.

# İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	ii
YEMİN METNİ .....	iii
ÖZET .....	iv
ABSTRACT .....	v
ÖNSÖZ .....	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
KISALTMALAR .....	x
GİRİŞ .....	1
A. ARAŞTIRMANIN KONUSU .....	2
B. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ.....	3
C. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ .....	5
D. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI .....	5
E. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ .....	6
F. ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI .....	6

## BİRİNCİ BÖLÜM

### İNSANIN ANLAM VE MUTLULUK ARAYIŞI

I. İNSANIN ANLAM VE MUTLULUK ARAYIŞI .....	7
A. ANLAM ARAYIŞI .....	7
1. Çok Boyutlu Anlam Ve İnsan .....	12
2. Anlam Ve Amaçlılık .....	15
3. Anlam Üreticisi İnsan .....	17
4. Anlam Ve Yaşam .....	19
B- ANLAMSIZLIK .....	22
1. Anlam Veya Anlamsızlık Seçimi .....	27
2. Anlamsızlık Ve Özgürlük .....	29
3. Modern Zamanlarda Anlam Krizi.....	30
C. MUTLULUK ARAYIŞI .....	34
1. Mutluluğun Zihinsel Ve Duygusal Boyutları.....	40
2. Mutluluğun Koşullara Bağlanması.....	43
3. Mutluluğun Paylaşılması.....	44
4. Pozitif Düşünce ve Mutluluk İlişkisi .....	46

## İKİNCİ BÖLÜM

### LOGOTERAPİ VE ANLAM ARAYIŞI

II. LOGOTERAPİ VE ANLAM ARAYIŞI .....	53
A. LOGOTERAPİ .....	53
1. Logoterapi Ve Psikanalizin Farkı .....	55
2. Logoterapide Terapi Teknikleri .....	58
3. Logoterapide Önemli Kavramlar .....	60
4. Logoterapide Anlamın Keşfi .....	66
B. LOGOTERAPİ VE TEOLOJİ .....	67
1. Logoterapide Varoluşsal Ve Bilinçdışı Dindarlık .....	72
2. Logoterapide Bilinçdışı Tanrı .....	73
3. Logoterapide Kişiselleştirilmiş Dindarlık .....	74
4. Logoterapide Nihâî Anlam İstemi .....	76
C. LOGOTERAPİ VE TEOLOJİNİN ORTAK YÖNLERİ .....	78

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### NİHAÎ ANLAM ARAYIŞINDA İNANÇ VE DİN

III. NİHAÎ ANLAM ARAYIŞINDA İNANÇ VE DİN .....	82
A. NİHAÎ ANLAM ARAYIŞI VE TANRI İNANCI .....	84
B. NİHAÎ ANLAM ARAYIŞI VE DİNÎ İNANÇ .....	88
C. NİHAÎ ANLAM ARAYIŞI ve EBEDÎYET İNANCI .....	95
SONUÇ ve DEĞERLENDİRME .....	103
KAYNAKLAR .....	111

## KISALTMALAR

C. = Cilt

çev. = Çeviren

der. = Derleyen

ed. = Editör

I. = Issue

pp. = Page

S. = Sayı

ss. = Sayfadan sayfaya

V. = Volume

v.b. = Ve benzeri

v.s. = Ve saire

## GİRİŞ

İnsan, varoluşun başlangıcından beri anlam ve mutluluk arayışı içerisinde olan bir varlıktır. Buradan hareketle, insanın dünyevî hayata dair bir anlam ve dünyevî hayatın ötesinde nihaî bir anlam arayışı ve mutlu olmayı isteyen bir yapıda oluşu incelenmeye değer bir konudur. Sorgulayan bir insan olarak bu dünyadaki hayatımızı yaşarken biz insanlar, hayatın anlamından bahsettiğimizde ve bu anlamı arayışlarımızda, hem dünyevi hayatımızın anlamını hem de eğer ki sonsuz yaşama inancımız varsa da, bu dünyaya gelmeden önceki ve dünya hayatımızdan sonraki yaşamımızdaki ruhsal varoluşumuzun anlamını da arayıştayızdır. Bundan dolayı adeta, dünyevi hayatın anlamı ile sonsuz yaşamın anlamı, varoluşsal ve ruhsal boyuttaki anlamlar iç içe geçmiştir. İki ayrı hayat vardır; bunlar büyük hayat ve küçük hayattır. Bir yanda hepimizi kapsayan, âlemin süresiyle mukayyet olan ‘büyük hayat’ diğer yanda yalnızca bize, tek tek canlılara ait olan ‘küçük hayat’ yani ömür dediğimiz hayat vardır. Bu iki hayat aslında o kadar iç içelerdir ki insanın akklı karışır ve onları birbirinden ayırt edemez. “Hayatın anlamı” derken çoğu zaman aynı anda ikisi de kastedilir. Anlamı aranan şey, her iki ifadeyi de kapsar. Anlamı öğrenmeye çalışılan, kimi zaman sonsuza akıp giden ‘büyük hayatın anlamı’ veya çoğu zaman da kişisel hayatın yani ‘küçük hayatın anlamı’dır (Göka: 2014: 97). Yalom da hayatın anlamını ‘kozmetik’ ve ‘dünyevî’ anlam olarak ayırır. Yalom’a göre, kozmik anlam kişinin dışında ve ondan üstün olarak var olan bir düzeni ve evrenin sihirli ya da ruhani düzenini ifade eder. Kozmik anlam hissine sahip olan biri ona uygun gelen dünyevi anlam hissini yaşar (Göka, 2014:102). Buna benzer bir şekilde iki ayrı anlam olduğundan bahseden Park ve Folkman da, yaşamın anlamını global ve durumsal olarak iki şekilde ele almıştır. Global anlam, inançlar ve değerli amaçlardan oluşur. Global anlam, kişinin geçmiş, şimdi ve geleceğini etkiler. Ayrıca geleceğe yönelik beklentilere ve durumsal anlama etki etmektedir. Global anlam da iki boyutta incelenir. Birinci boyut, insanların pozitif ve negatif olaylara ilişkin beklentileri ile ilgilidir. İkinci boyut ise, yaşam amaçları ile ilgilidir (C. L. Park, M. R. Malone, D. P. Suresh, D. Bliss, R. I. Rosen, 2008: 26). Tüm bunlardan hareketle bu çalışmada insanın hem anlam hem de nihaî anlam arayışındaki

bir varlık olması sebebiyle, anlam ve nihaî anlam arayışı konuları ayrı ayrı incelenmiştir. İnsanın anlam–nihaî anlam ve mutluluk arayışında inancın rolü konu olarak belirlenmiş ve açıklığa kavuşturulmaya çalışılmıştır. Aynı zamanda bir anlam terâpisi olarak görevini yapan Logoterapinin insanın anlam arayışı ve nihaî anlam istemine yaptığı vurgu ve anlam arayışına katkısı da çok önemli bulunduğundan, konular arasında olması uygun görülmüştür.

Tüm bunlardan hareketle bu çalışma, üç bölümden oluşmaktadır. Çalışmanın birinci bölümünde, insanın anlam arayışı, anlamsızlık ve mutluluk arayışı, mutsuzluk ile ilgili konulardaki fikirlere yer verilmiş olup anlam-anlamsızlık ve mutluluk-mutsuzluk olgusunun yapısal niteliklerine de alt başlıklarda açıklama getirilmiştir. Çalışmanın ikinci bölümü, Logoterapi ve Anlam Arayışı konusunu ele almakta olup, logoterapinin insanın anlam arayışına sunduğu cevaplar ve anlamın keşfi için uygulanan teknik ve terapî yöntemleri, logoterapinin psikanalizden farkı gibi konulara yer verilmiştir. Ayrıca Logoterapinin insandaki nihaî anlam istemi ile ilgili fikirleri ve teolojiye bakışına açıklık kazandırılmaya çalışılmıştır. Çalışmanın üçüncü bölümünde insanın nihaî anlam arayışına Tanrı inancı, dinî inanç ve ebedîyet inancının, sunduğu yanıtlar ile nasıl karşılık verdiği ve katkıda bulunduğu incelenmiştir.

Bu bölüm çalışmanın girişi mahiyetinde olup, araştırmanın konusu, amacı ve önemi, araştırmanın problemi, araştırmanın sınırlılıkları, araştırmada hangi yöntem ve metodlardan faydalandığı ve araştırmanın sayıtları başlıklar altında açıklığa kavuşturulmuştur.

## A. ARAŞTIRMANIN KONUSU

Bu araştırmada, insanın anlam ve mutluluk arayışı, Logoterapi ve anlam arayışı ve insanın anlam-nihaî anlam arayışına cevap veren Tanrı inancı, dinî inanç ve ebedîyet inancının anlam arayışındaki rolü ve katkısı konu olarak alınmıştır. İnsanın anlam-nihaî anlam ve mutluluk arayışına, inanç ışığı altında verilen yanıtlar ve hayatımızdaki Tanrı inancı, dinî inanç ve ebedîyet inancının inanç yaşam ve ölümü algılayışımıza, geçici ve ebedî hayatımızı anlamlandırmasına nasıl bir katkıda bulunduğu ve verdiği cevaplarla insanın anlam ve mutluluk ihtiyacına nasıl çözümler sunduğu gibi konular araştırılmıştır. Özetle, insanın anlam ve nihaî anlam arayışı, mutluluk ve sonsuz mutluluk arayışına genel manada dinî inancın sunduğu yanıtlarla, özel manada logoterapinin sunduğu teknikler ve yanıtlarla yaptığı katkılar araştırmanın konusunu oluşturmaktadır.

## B. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

İnsan, ilk varoluş zamanlarından bu güne değin uzanan tarihinde, bir anlam arayarak; varoluşunu sorgulayan, nereden geldiği, ne ya da kim tarafından yaratılmış olduğu, varoluş sebebi ve amacının ne olduğu ve nasıl yaşaması gerektiği konuları üzerinde düşünen ve sorularına cevap, sorunlarına çözüm arayan bir varlıktır. Hem felsefe hem de din, farklı ideoloji ve ekoller de bu anlam sorusuyla ilgilenmişlerdir. ‘*Hayatın Anlamı*’ kavramı, psikoloji, felsefe, ilahiyat, pedagoji ve sosyoloji gibi pek çok farklı disipline konu olmuştur. Psikoterapistler de bu bağlamda, insan hayatının anlamına dair yanıtlar sunmuşlar ve anlam bulabilmek için nelerin önemli olduğu konusunda birbirinden farklı pekçok görüş ortaya koymuşlardır. İnsanoğlunun anlam ve mutluluk arayışının, insanın ilk varoluş zamanlarından bu yana hep aklını kurcalayan, kendi kendisini, varoluşunu ve hayatı sorgulamasına yol açan zarurî bir arayış olduğu bugüne değin yapılan pek çok çalışma ve araştırmada tespit edilmiştir ve bu çalışmada da bir araya toplanarak incelenmeye değer görülmüştür. Hayatın anlamı konusunun din psikolojisi ile ilgisi vardır ve bu konuda yapılacak diğer çalışmalara da, bu çalışmada ortaya konan saptamaların kaynaklık edeceği düşünülmektedir. Günümüz insanı, derin bir varoluşsal boşluk içerisinde kıvrılmakta ve bu da sonuçta insanda baş gösteren bir anlamsızlık duygusuna yol açmaktadır. İnsan zorunlu olarak kuşatılmış olduğu anlamsızlık, hiçlik, geçicilik duygusuyla başa çıkabilmek için; eğer ki gerçekten hayatını sürdürmeye niyetli ise; bu olumsuz, yıpratıcı duygular ile başa çıkmak ve hayatını ve hatta ölümünü anlamlandırmak zorunda kalmaktadır. Anlam arayışındaki insana, bu çalışmanın kaynaklık ve rehberlik edebileceği düşünülmektedir ve bundan dolayı bu konu üzerinde çalışılması önemlidir. İnsanın anlam-nihaî anlam ve mutluluk-nihaî mutluluk arayışı, varoluşunu anlamlandırmak ve yaşamını yaşamaya değer bir hale getirmek isteği konusu çok önemlidir çünkü insanın anlam arayışı, varoluşsal bir ihtiyaçtır. İnsanın inancı ekseninde anlam veya nihaî anlam arayışına yönelmesi, din psikolojisi ile ilgidir. Logoterapide, psikoterapide, çeşitli dinî geleneklerde, ideolojilerde, felsefi ekollerde ve dünya görüşleri içerisinde yer alan insanların inançlarının ışığı altında hayatı veya ebedî hayatı nasıl anlamlandırdıklarının irdelenmesi din psikolojisiyle ilgili olduğundan incelenmeye ve araştırılmaya değer bir konudur.

-İnsanın anlam ve mutluluk arayışı varoluşsal bir ihtiyaçtır ve bu konunun psikolojiyle ve din psikolojisiyle ilgisi vardır bu bakımdan araştırılmaya değerdir.

-İnsanın anlam arayışını merkeze alan ve bir anlam terâpisi olan Logoterapinin, anlam arayışındaki insana nasıl yardımcı olduğunun araştırılması önemlidir.

-Logoterapinin, insandaki nihaî anlam istemini vurgulaması ve bu konudaki görüşleri önemlidir ve incelenmeye değerdir.

-Bir anlam terâpisi olarak Logoterapinin teolojiye bakışının araştırılması önemlidir.

-İnsanın anlam-nihaî anlam sorusuna, Tanrı inancı, dinî inanç ve ebedîyet inancının, hazır cevaplar ve kalıcı anlam ve amaçlar sunduğu düşünülmektedir. Bu cevapların anlam arayışına katkısının araştırılıp saptanması, din psikolojisi açısından önemlidir.

-İnsanda başgösteren varoluşsal boşluk ve anlamsızlığın, hayatı ve ebedî hayatı anlamlandıramama ve inançtan uzaklaşma ile doğrudan ilişkisi olduğu düşünülmektedir ve bu din psikolojisi açısından araştırılmaya değer bir konudur.

-Hayatının anlamını ve nihaî anlamı arayan insanın, ister istemez din olgusu ve onun sunduğu inançlar ile karşılaştığı düşünülmektedir ve bunun araştırılması önemlidir ve din psikolojisi ile ilgisi vardır.

-Dinî geleneklerin sunduğu, Tanrı inancı ve ebedîyet inancı, anlam, amaç ve umut taşıyıcıları olarak görülmektedirler ve bunu sundukları bu inanç sistemleriyle nasıl yaptıkları önemlidir. Bu açıdan anlam ve mutluluk arayışı ve nihaî anlam arayışının din psikolojisiyle ilgisi vardır ve araştırılmaya değerdir.

-Dinler dışında, ideolojiler, felsefi ekoller, gelenekler ve çeşitli dünya görüşleri de anlam arayışına yanıtlar verebilir ve sorunlarına çözümler sunabilir. Bu yanıtlar ve düşüncelerin de incelenmesi ve araştırılması önemlidir.



### C. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

-İnsanın anlam ve mutluluk arayışının yapısal nitelikleri nelerdir?

- Logoterapinin insanın anlam sorusuna verdiği cevaplar ve uyguladığı teknikler ile anlam sorununa sunduğu çözümler nelerdir?

-Logoterapinin insanın nihaî anlam istemi ve sorusuna bakışı ve sunduğu çözümler nelerdir?

-Logoterapinin, teolojiye bakışı nasıldır?

-Logoterapi ve dinî inancın insandaki anlam yitimini giderme konusundaki ortak noktaları nelerdir?

-Dinî inanç, anlam ve nihaî anlam arayışındaki ve ihtiyacındaki insanın bu ihtiyacını nasıl karşılar? Anlam ve nihaî anlam arayışındaki rolü ve bu arayışa katkısı nedir?

-Tanrı inancı, anlam ve nihaî anlam arayışındaki ve ihtiyacındaki insanın bu ihtiyacını nasıl karşılar? Anlam ve nihaî anlam arayışındaki rolü ve bu arayışa katkısı nedir?

-Ebediyet inancı, insanın anlam ve nihaî anlam ihtiyacını nasıl karşılar? Anlam ve nihaî anlam arayışındaki rolü ve bu arayışa katkısı nedir?

### D. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Bu çalışmada konu alınan insan, anlam, mutluluk ve inanç, kavramlarının somuttan ziyade daha soyut kavramlar olması ve rakamlara indirgenip, sığdırılamayacak oluşu sebebiyle bazı zorluk ve sıkıntılarla karşılaşmıştır çünkü insan da, anlam da, mutluluk da, inanç da çok boyutlu ve karmaşık kaygan bir zeminde yer almaktadır. İnsanın bu anlam arayışına ve 'Hayatın anlamı var mı?' sorusuna cevap vermek için her alandan insanlar söz alsa da, bunun bir uzmanlık sorusu olmadığını kabul etmemiz gerekmektedir. Bu soru neredeyse her insanın ilgilendiği bir sorudur ve nihayetinde insanîdir. Ancak son tahlilde psikolojiktir ve din psikolojisiyle ilgisi vardır. Çünkü insan, çok değişken, psikolojik ruh halleri olan, karmaşık ve çok boyutlu bir varlıktır. İnsan ve anlam çok boyutlu kavramlar olduğundan, hayatın anlamına veya mutluluğa dair verilen cevaplar da değişkendir. Hayatın her alanında karşımıza çıkan görecelilik ve bakış açısı farkı, insanın anlam ve mutluluğa dair

algılayışında da karşımıza çıkmaktadır. Tüm bu değişkenliğe ve göreceliliğe rağmen, yine de bu konularda düşünmüş, hissetmiş, yanıtlar bulmaya ve çözümler sunmaya çalışmış pek çok düşünür, bilim adamı, dinî gelenek, felsefe ekolleri, psikoterapi ekolleri vardır ve bunlar kendi çerçevelerinden bir sonuca ulaşmışlardır. Bu sebeple bu çalışmada da sınırlılıklara rağmen, ele alınan konu araştırılıp, bugüne değin bu konuda yapılan çalışmalar incelenip taranarak belli saptamalar ve yorumlamalar yapmak mümkün olmuş ve araştırılıp açıklığa kavuşturulmaya çalışılmıştır.

#### E. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Çalışmada, genel olarak kaynak tarama yöntemi kullanılmış, araştırma konusu ile ilgili kaynaklar toplanmış ve toplanan bilgiler değerlendirilmiştir. Literatür taraması metodu çerçevesinde Almanya'da Logoterapi ile alakalı olan kitaplar, tezler, makaleler ve dergiler taranmıştır. İncelemeye değer olanlar not edilmiş ve incelenmiştir. Konuyla ilgili alanyazının taranması önemli bir yer tutmuş ve öncelikle elde edilen kaynaklardaki konuyla ilgili bilgiler fişlenerek kaydedilmiştir. Sonrasında, bilimsel geçerlilik ve güvenilirlik taşıması hususuna dikkat edilerek, bu verilerin kaydedilmesinin ardından ise, veriler değerlendirilerek rapor haline getirilmiştir. Araştırmada veriler sunulurken, objektif bir tavır içerisinde, fikrin lehinde veya aleyhinde bir tutum içerisinde olmadan, farklı inanç, ideoloji, fikir, felsefi ekol, psikoterapi ve çeşitli dünya görüşlerine yer verilmiştir. Toplanan bilgilerin yorumlanmasında; tasvirî ve analitik metot da diyebileceğimiz açıklama metodu ve psikolojik yaşantıları ciddi ve ayrıntılı bir biçimde anlamaya çalışarak tasvir eden fenomenolojik metot kullanılmıştır.

#### F. ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI

- Araştırmada kullanılan kaynaklar yeterli ve güvenilir içeriktedir.
- Araştırmanın yöntemi, problem ve amaca uygundur.

## I. BÖLÜM

### İNSANIN ANLAM VE MUTLULUK ARAYIŞI

Bu bölümde, insanın anlam arayışı ve anlamsızlık, mutluluk arayışı ve mutsuzluk ile ilgili konulardaki görüşlere yer verilmiş olup, anlam-anlamsızlık ve mutluluk-mutsuzluk olgularının yapısal niteliklerine de alt başlıklarda açıklama getirilmiştir.

#### A. ANLAM ARAYIŞI

İnsan, ilk varoluş zamanlarından bu güne değin uzanan tarihinde, bir anlam arayarak; varoluşunu sorgulayan, nereden geldiği, ne ya da kim tarafından yaratılmış olduğu, varoluş sebebi ve amacının ne olduğu ve nasıl yaşaması gerektiği konuları üzerinde düşünen ve sorularına cevap arayan bir varlıktır. Varlığı anlama ve hayata anlam verme çabası, insana özgü bir nitelik olarak tanımlanabilir (Holm, 2007: 12). Jung'a göre, insanın psişesi (ruhu) açısından bakıldığında diğer canlılardan olağanüstü farklıdır. İnsan, tam da türünün bu en önemli sorgulama özelliği nedeniyle kendini ve hayatı tanımaya, kendisi için anlaşılabilir bir gizem olan hayatı ve kendi varoluşunu anlamlandırmaya çalışmaktadır. İnsandaki temel güdü, yaşamını anlamlı kılma veya anlam bulma çabasıdır (Şentürk, 2014: 50). Sadece insana özgü bu sorgulayışlarında ve sorularını kendi kendine yanıtlama çabasında insan, çoğu zaman yetersiz kalır. Bu durumda varoluşsal bir boşluk ve hiçlik duygusuna kapılır ve hayatı birdenbire tüm anlamını yitirir. İşte tam bu açılardan, insanın hayatındaki anlamı bulması, bu anlamın ne olduğu ve ne olması gerektiği insan tarafından yine ve yeniden sorgulanır. İnsan olmak, soru sormayı öğrenmektir demiş bir düşünür, bir başkası felsefe yapmak, soru sormaktır ama sorduğu soruya yanıt vermemektir, demiş. Çoğu kez ne soru sormak ne de yanıt vermek kolaydır ama yine de insan olmak, insanca var olmak ve yaşamak isteyen kişiler yaşamın anlamını sorgulamak zorundadır. Aslında insanı insan yapan belki de en önemli niteliği, hem dünyayı, hem içinde yaşadığı toplumu, aslında geçmişi ve bütün yanları ile bizzat kendisini tanımak ve bilmek istemesidir (Arslan, 2001: 13). İnsan mutluluğa giden

yolda anlamsızlık girdabından kurtulmak için hayata anlam atfedeceği gayeler arar ve böylece yaşama bağlanır, kendini değerli hisseder ve tüm potansiyellerini etkinleştirir. (Şentürk, 2014: 55). İnsanlar her zaman kendilerini ve çevrelerini anlamak için güçlü bir istek duymuşlar ve bu isteği bilişsel ve davranışsal yollarla ifade etmişlerdir (Ryff-Singer, 1998: 1-28). Anamlı ilişkiler içerisinde yaşayan insan için ve deneyimlerinin kaynağı hedefleridir. Hiçbir insan, anlam olmaksızın yaşayamaz. Ama buna rağmen hangi insana hayatının anlamının ne olduğu sorulsa, belki de cevap veremez çünkü insanlar bu soruya kafa yormazlar ve buna çözüm bulmaya çalışmazlar. Hayatın anlamı sorusu, insanlık tarihi kadar eskidir ve günümüzde de gerek genç, gerekse yaşlı olsun insanlar; “Tüm bunlar neden? Hayatın anlamı nedir?” gibi soruları hayatları yolunda gittiği sürece sadece öylesine sorarlar, ya da kelimeye dahi dökmezler. Ama o insanların davranışlarına baktığımızda, sözlerine kulak verdiğimizde ya da hareketlerine, ifadelerine, hayattaki isteklerine, alışkanlıklarına ve karakteristik özelliklerine dikkat ettiğimizde bireysel hayat anlamlarının ne olduğunu anlarız (Adler, 2006: 13). İnsanın mutlu, huzurlu ve dingin bir hayat sürdürebilmesindeki en önemli etkenlerden biri, hayatını anlamlandırabilmiş ve büyük ya da küçük herhangi bir anlama tutunabilmiş olmasıdır. Aranılan anlam insanın hayata tutunduğu o yerdedir.

Felsefe gibi, din, bilim, psikoterapi, farklı ideoloji ve ekoller de bu anlam sorusuyla ilgilenmişlerdir. ‘Hayatın Anlamı’ kavramı, psikoloji, felsefe, ilahiyat, pedagoji ve sosyoloji gibi pek çok farklı disipline konu olmuştur ve modern bilimde ilk olarak 20. Yüzyılda W. Dilthey, F. Spranger, S. Freud ve A. Adler’in çalışmalarında, ardından da V. Frankl ve A. N. Leontiev’in araştırmalarında kendini göstermeye başlamıştır (Şentürk, 2014: 49). İnsanın hayatını anlamlandırması konusu, son noktada bakıldığında psikolojiyi ilgilendiren bir konudur. Yaşama verdiğimiz anlam yaşamın akışını koruyucu bir melek ya da kötü bir ruh gibi etkisi altında bulundurduğundan, bu anlamlandırma işinin nasıl gerçekleştiğini, çeşitli anlamların birbirinden nasıl ayrıldığını, hataları içermeleri durumunda hataların nasıl düzeltilebileceğini bilmek, doğal olarak alabildiğine büyük bir anlam taşır. Bu bağlamda, anlamlandırma işinin nasıl olup bittiğini, bunun insanın davranışlarını nasıl etkilediğini, insan toplumunun esenliği için ne yarar sağladığını bilmek, fizyoloji ya da biyolojinin değil, psikolojinin bir konusunu oluşturur (Adler, 1997: 15). Psikoterapistler de bu sebeple, insanın hayatının anlamına dair yanıtlar sunmuşlar ve anlam bulabilmek için nelerin önemli olduğu konusunda birbirinden farklı pekçok görüş ortaya koymuşlardır. Psikoterapinin öncülerinden Freud’a göre, insan yaşamının ilk yılları anlamlı ve mutlu bir yaşam sürmesinde çok etkilidir. O’na göre, insanın psikoseksüel evrelerinde mutlu, başarılı yaşantısal deneyimler geçirmesi,

hayatının ileriki dönemlerinde anlamlı ve mutlu bir hayat geçirmesi için çok önemlidir. Adler ise, bireysel eksiklik duygusuna dikkat çekmekte ve bu duyguyu yenmek için bireyin insanlığın ortak amaçları doğrultusunda hizmet etmekle yaşamını anlamlandırabileceğini savunmaktadır. Das'a göre hayatın anlamı, insanın yaşantısında bazı fonksiyonlara hizmet eder ve insanın yaşaması için neden sunar. Buna bağlı olarak da insan eylemleri, anlam tarafından yönlendirilir ve yaşanan olaylar için kontrol işlevini görür. Bir insan için anlamlar, öz değerini oluşturmaya sağlar ve hayatlarında anlam bulan insanlar birçok duygusal problemlerini çözerler ve yaşamları değerli bir hal alır (Şentürk, 2014: 51). Fromm'a göre, hayatın anlamının kapısını aralayacak olan şey refah toplumu oluşturmaktan geçer. Daha çok şeye sahip olma takıntıları olmayan toplumlar, hayatlarından hoşnutlular ve zengin olduklarından değil ama sahip olduklarından fazlasını istemediklerinden mutludurlar. Böyle bir toplum ancak bir refah toplumu olabilir çünkü sahip oldukları zaten güvenli ve zevkli bir hayat sürmek için yeterlidir. (Fromm, 1997: 102) Tatminkâr bir tavırla hayata bakan insanların, hayattan şikâyetçi olmak yerine memnuniyeti yaşadıkları ve daha huzurlu, mutlu ve anlamlı bir hayat sürdürdükleri görülmektedir. Teorisyenler yaşamın anlamı kavramını farklı farklı tanımlasalar da, her biri anlamın insan hayatındaki önemini vurgularlar. Leontiev anlamın, bir birey tarafından bir olayın önceki inançları ve beklentileri ile mantıklı bir şekilde uyduğuna hissettiğinde var olabileceğini belirtmiştir (Leontiev, 2005: 45-72). Anlam duygusunun, insandaki inançlar ve beklentilerle yakın bir bağlantısı olduğu, kişinin inanç ve beklentilerine karşılık veren olay, durum veya koşullarda var olduğu görülür. Örneğin Jean Shinoda Bolen, hayatın bir anlam ve bütünlük arayışı olduğunu savunur. İnsanlar, belki manevî bir yolda yolculuk eden insanlar olmaktan ziyade, insanî bir yolda yolculuk eden manevî varlıklardır. Hayat adeta yalnızca bir yolculuk değil, bir hac, bir anlam, ergi ve bütünlük arayışıdır (Karasu, 2004: 217). Yine Osho, anlamın hayatımızdaki varlığının değerine şu sözleriyle vurgu yapar;

*''Anlamın varlığını hissetmeden nasıl coşku duyabilirsin? Hayatın anlamla dolup taşmadan nasıl olup da bir şarkıya dönüşebilir? Ancak anlam dolu bir hayat bir şarkıya dönüşür. Anlamın varlığını hissetmeye başladığında, varoluş için çok gerekli bir şeyi yerine getirmekte olduğunu, sana ihtiyaç duyulduğunu, bu evrensel oyunun bir parçası olduğunu ve sensiz bir şeylerin eksik kalacağını, bu oyunun asla aynı olamayacağını hissetmeye başladığında, içinde kendine karşı büyük bir saygı ve onun beraberinde varoluşa karşı minnet ve dua yükselir.''* (Osho, 2008: 8-9)

İnsanın hakikat arayışı, düşünce tutum ve davranışlarını belirleyen en güçlü etkenlerden biridir. İnsan öteden beri kesin bilgiye ulaşma çabasında olmuş ve bu sebeple tarih boyunca kimi zaman felsefeye, kimi zaman sanata, bazen de metafiziğe veya dine

sarılmıştır. Hakikatin bilgisine ulaşmayı isteyen insanın temel hedefi, belirsizlikten kurtulup hayattaki konumunu tayin etmek ve varlığı anlamlandırma ihtiyacını gidermek içindir (Bahadır, 2011: 20). Varoluşunu anlamlandırabilen insan, doğal olarak hayatı daha yaşamaya değer bulur. “Anlam” bu hayatın yaşanmaya değer olduğunun düşünsel bir ifadesidir. İnsanın psikososyal gereksinimi olan “anlam”ı karşılayamaması, onda kalıcı ve yıkıcı pek çok problemle yüzleşme riski barındırmaktadır. Yaşama anlam vermenin, bireyin hayatında pozitif yönde yaptığı değişimler, anlamsızlığın ise bireyde yarattığı olumsuz duygu ve davranışlara bakıldığında, “anlam” kavramının, insan için arz ettiği önem daha net görülebilmektedir (Şentürk, 2014: 67). Hayatın anlamlı ve yaşamaya değer olduğunu düşünen insanlar, olumlu düşünce ve duygular içerisinde hayatlarını daha mutlu bir şekilde geçirirler. Hayatın yaşanmaya değer olmadığını ve düpedüz anlamsız ve saçma olduğunu düşünen insanlar ise, olumsuz düşünce ve duygular içerisinde mutsuz bir hayatı devam ettirme çabası ile yaşarlar. Anlamın insan hayatındaki varlığı, temel ihtiyaçlarının giderilmesi kadar önemlidir. Bedensel varlığın, yemek ve suyla beslenmesi gibi, insanın ruhsal, zihinsel ve kalpsel boyutlardaki varlığının da, yaşama coşku ve isteğini sürdürebilmesi için anlam ile beslenmesi gereklidir. Anlam ihtiyacı, varoluşsal bir ihtiyaçtır.

İnsanın doğasında, tutarlı bir şekilde yaşama ve davranma isteği vardır. Çelişki ve tutarsızlıklar, insanın dengesini yitirmesine ve anlamsızlık hissetmesine neden olur. Hayatın anlamı sorusu genelde hayatın, özelde insan hayatının tümüyle tutarlı bir örüntüye uyup uymadığıyla ilgilidir ve anlam arayışı, bir tutarlılık arayışını ifade eder (Yalom, 2001: 663). İnsanlar hayatlarının anlamsız olduklarından bahsederken genelde başlarına gelen olayların başka bir örneğe uymadıklarını kastederler. İnsan hayatının anlamını keşfetmek, çeşitli öğelerinin nasıl benzersiz, karmaşık ve uyumlu bir örneğe uyduğunu keşfetmektir (Ward, 2002: 50). Yaşamın anlamı, kişiden kişiye değişse de evrensel nitelik taşıyan yaşam anlamları da vardır. Yaşamın anlamı konusundaki bütün doğru görüş ve düşüncelerin belirleyici özelliği, onların genel geçerli ve evrensel bir nitelik taşımasıdır (Adler, 1997: 12). Anlam bir yönüyle her ne kadar göreceli, değişken ve kişiye özgü olsa da evrensel nitelikte anlamlar da mevcuttur. Yaşamın anlamı dengeli, düşünceli ve varoluşun tezahürü olan ön yargısız tutumların çeşitli çıktılarının doğal sonucudur (A. K. Dogra, S. Basu, S. Das, 2011: 89-102). Yaşamın anlamını kişiye özgü yanıyla değil de genel manada sorguladığımızda, bunun dengeli, evrensel nitelikte ve önyargılardan arınmış olması gereklidir. Anlamlar, kişiye özgü yanlarıyla incelendiğinde her ne kadar benzersiz ve eşsiz olsalar da, genel geçer nitelik taşıyan hayat anlamları da vardır.

Günümüzde yaşamın anlamı sorusuna cevap veren çok çeşitli kaynaklar sebebiyle çok kolay yanıtlanamayacağını savunanlar da vardır. Yaşamın anlamına dair o kadar değişik kaynaklar ve sınırsız bir çeşitlilik vardır ki, bu çeşitlilik insanın kafasını karıştırır ve yanıtı bulmayı zorlaştırır. Yaşamın anlamı sorusunu yanıtlayabilmek oldukça zordur. Geleneksel inançlar tarihsel bir bunalım karşısında yıkılma eğilimi gösterir göstermez, ‘hayatın anlamı’ sorusu tekrar ön plana çıkar ve sorunun bu denli belirgin olması geniş bir yanıtlar dizisini kışkırtır. Yaşamın anlamına dair şaşırtıcı çözümler çeşitliliğiye, onların her birinin inanılabilirliğini zayıflatır. ‘Hayatın anlamı’ sorusunu ortaya atmanın önemli olduğu duygusu, onu yanıtlamanın zor olacağını da bir işarettir (Eagleton, 2014: 42). Yaşamın anlamı konusunda genelde iki ayrımla karşılaşırız; kişiye özgü bir yaşam anlamı veya hayatın kendine has genel geçer anlamı. Yani eğer ki hayatın bir anlamı varsa, bu insanın ona verdiği bir anlam da olabilir veya zaten her koşulda var olan bir anlam da olabilir (Eagleton, 2014: 54). Anlam, insanın kendine has yorumlamasına bağlıdır ve Nietzsche’nin söylemiyle ifade edecek olursak, belki de geçerli bir altta yatan anlam yoktur. Hepsi sadece yorumdur (Yalom, 2002: 217). İnsanlar, hayata algıladıkları şekliyle, kendi pencerelerinden veya kendi yorumlamaları içerisinden bakarlar. Hayatın anlamının ne olduğunun mutlaka sorgulanması veya yorumlanması gerekip gerekmediği veya bunu bilmek ya da bilmemenin hangisinin daha uygun olduğu konusunda da sorular mevcuttur. Ya hayatın kendine has bir anlamı varsa ama onu bilmemek insan için daha uygunsa? İnsan, hayatın anlamını bulmayı, gerçekleştirmeye değer bir şey gibi düşünmeye eğilimlidir, ama ya bu bir hataysa? Veya gerçek, bizi taştıran bir ucubeden başka bir şey değilse? (Eagleton, 2013: 70) İnsan, anlamı arayışlarında bir mesaj, yol gösterici işaretlere belli bir şekilde rehberliğe ihtiyaç duyar. Hayatın karmaşıklığı karşısında sersemlemiş insan, dünyanın işaret levhalarıyla donatılmış olmasını ister fakat aslında, her ne kadar insan hayat için bir çözüm kitabı istediğini düşünse de, ona sahip olduğunda belki de memnun veya tatmin olamayabilecek bir varlıktır. (Smith, 2002: 390) Her ne kadar insana anlam konusunda belli doktrinler ile rehberlikler sunulsa da, anlamı kendi yorumlamalarından tamamen bağımsız kılması ve arındırması kolay değildir çünkü aynı zamanda insan hayatının her anında seçimler yapan, yorumlamalarıyla var olan bir varlıktır.

Varoluşumuzun ve fiziksel olarak hayatta kalmanın ötesinde yaşamın herhangi bir anlamı var mıdır? Huzur, hakikat ve güzellik üzerine kurulu bir dünyayı neden bu kadar çok istiyoruz? Pek çoğumuz hayatımızı bu tür soruların yanıtlarını aramak uğruna feda ederiz. Anlam arayışına yapılan yolculuk risklerle doludur ve kolay bir iş değildir (Rudd, 2002: 153).

İnsanın anlam arayışı, bir nevî yolda olmayı ve bu yolda güçlüklerle karşılaşmak pahasına yolda kalabilmeyi gerektirir ve aslında oraya varıldığı zaman, neyin aranmakta olduğu anlaşılır. (Karasu, 2004: 218) Tüm güçlüklerle rağmen, insan anlam arayışına devam etmek isteyen ve bu yolda kalmakta direten bir varlıktır. Belki de anlam, zaten sadece yolda olmaktır ve bu yolda yaşanan süreçtir. İnsanın anlam arayışında somut ve net cevaplar bulabilmesi bir hayli güç olsa da mümkündür. Bu konunun güçlüğü, anlamın da insanın da çok boyutlu ve ziyadesiyle karışık olmasıyla ilgilidir.

## 1. Çok Boyutlu Anlam Ve İnsan

İnsan da anlam da, çok boyutludur. İnsan, aslında birbirinden ayrılamayacak derecede bağlı olduğu fiziksel, zihinsel, ruhsal ve kalpsel boyutları içerisinde varoluşuna ve hayatına devam eden bir varlıktır. Tüm bu çeşitli boyutları arasında yaşanan çatışmalardan ve dengenin yitirilmesinden dolayıdır ki insan kendisini parçalar halinde görmüş ve dağılmış hisseder. İnsanın bu çok boyutluluğuna rağmen, beden, zihin ve ruhsal boyutlarında dengeyi yakalayabilmesi ve dengede kalabilmesi çok önemlidir. Ancak bu denge sayesinde, hayatını anlam ve mutluluk içinde geçirebilir. İnsan, çok boyutlu bir varlık olduğundan, yaşamının tüm boyutlarında bir anlama ve amaca sahip olarak yaşamak ister. Yaşamının her anında, kendi yaşamını yaratma ve seçme potansiyeline sahip olan insanı tek yönlü yaklaşımlarla anlamaya çalışmak, insanı kısıtlı bir çerçeve içerisinde sınırlamaktan ibaret olur. Hümanist psikologlara göre, insan hiçbir kurala sığdırılmayacak karmaşık bir varlıktır. 1961'de Amerikan İnsancıl Psikoloji Derneği'nin kuruluş manifestosunda yer alan ifadelerle göre, insan, parçalarının toplamına indirgenemez; parça işlevlerinin bilimsel incelenmesiyle anlaşılabilir. İnsan, biriciktir; kendisidir ama beşeri bağlamda bir varlıktır; kişiler arası yaşantıları görmezden gelinemez. İnsan, bir fark edicidir. İnsanın sürekli ve çok katmanlı olan kendini fark edişini kabul etmeyen bir psikoloji, onu anlayamaz. İnsan, seçim yapar; varoluşunu izleyen bir izleyici olmayıp kendi yaşantısını kendisi kurar. Buradan da anlaşıldığı üzere, insanın çok boyutlu bir varlık olarak değerlendirilip anlaşılması bir gerekliliktir. İnsan, mekanik bir varlık değildir, tam aksine pek çok boyuta sahip ve çok katmanlı bir yapıya sahiptir. İnsanı mekanik bir varlık gibi gören bir zihniyet sadece maddesel yani fiziksel beden boyutlarına takılı kalarak, insanı sınırlı bir çerçeveden yorumlamaya çalışan bir yapıdadır ve sığ ve yüzeysel kalma sorunuyla karşı karşıyadır. Jung'a göre de, biyolojik bir tür olsa da insan, istatistiksel bir birim olarak tanımlanamaz ve hakkında hiçbir genelleme yapılamaz. Tüm bunlardan hareketle, insanı tüm bireysel özelliklerinin çıkartıldığı, ortalama bir birim olarak soyut



(anlaşılması, kavranılması güç olan) bir tablo içinde gösteren ve evrensel geçerlilik taşıyan antropoloji veya psikoloji bilimi ortaya çıkmıştır. Bir insanı anlamak için ortalama insan hakkındaki tüm bilimsel bilgileri bir yana atıp, tüm teorileri gözardı ederek tümüyle yeni ve önyargısız bir tavır benimsenmelidir. Bir psikolog, hastasını sadece bilimsel olarak sınıflandırmak değil de, aynı zamanda onu bir insan olarak da anlamak isterse, bir birine zıt ve karşılıklı olarak birbirini dışlayan iki yaklaşımla, yani bilmek ile anlamak arasında meslekî bir çelişki yaşama tehlikesiyle karşılaşır. Bu çelişki ‘‘ya bunu, ya onu’’ seçersin mantığı ile değil de, ancak iki yönlü bir yaklaşımla yani birini yaparken, diğerini de ihmal etmemekle çözülebilir. Psikoterapist, ister istemez, hastasının bireyliğini (başkalarına benzemeyen kişiliğini) temel bir gerçek olarak kabul etmek ve tedavi yöntemlerini buna göre ayarlamak zorundadır. Psikoterapistin yapması gereken, bir insanı hem bilmek ve hem anlamak ilkelerini bir arada kullanarak çift yönlü yaklaşımla çözüme ulaşmaktır. Frankl’da insanın çok boyutlu oluşuna yaptığı vurguyla Jung’la benzer fikirdedir. İnsanı mekanik bir varlık gibi görmeyen ve hayatta hedefler ve anlam belirlenmesi ile ilgili konularda, yardımcı bir fonksiyona sahip olduğu kanıtlanmış olan, Viktor E. Frankl’ın, kurduğu logoterapi kuramının, insanın anlam arayışına yaptığı vurgu incelenmeye değerdir. Diğer psikoterapilerden farklı olarak logoterapi, insanı savunma mekanizmaları, itki ve içgüdülerden oluşan bir mekanizmaymış gibi ele almaz. Logoterapi insanı, hayatının anlam ve amacını bulmaya çalışan ve sorgulayan, duyguları olan, çok boyutlu bir varlık olarak ele alır. Bedensel boyutu dışında insan, bedeninin ruha ihtiyaç duyması gibi, ruhsal boyutuyla da varlığı anlamlandırmaya değin güçlü bir ihtiyaç hisseder. Bedenin canlılığı için ruhun önemi ve fonksiyonu ne ise, ruhsal varoluşun canlılığı için anlamın önemi ve fonksiyonu da odur (Reisner, 1996: 22). Uzun sürelerden beri psikoterapistlerce, görmezden gelinen insanın bu yönlerine vurgu yapan logoterapi, psikoterapinin insancılaştırılması için çaba sarf eder. Anlam kavramı da insan da çok boyutlu ve karmaşıktır. Her insanın yaşam sorumlulukları birbirinden farklıdır. Bu sebeple yaşamın anlamı, insandan insana değiştiği gibi her insanda da zaman zaman değişir (Şentürk, 2014: 51). Çünkü insan bir andan diğerine değişik ruh hallerine bürünebilen bir varlıktır. Çok boyutlu bir varlık olan insanın her bakımdan sağlıklı bir gelişim süreci yaşaması, her şeyden önce hayatı yaşanılır olarak kabul etmesi, hayata bir anlam vererek ona bir değer atfetmesi oranında gerçekleşebilir. Anlamsız olarak kabul edilen bir yaşam, insanın kendini hayattan soyutlamasına ve kendini değersiz hissetmesine neden olur. İnsan için anlamlılık adeta varoluşsal bir ihtiyaçtır (Şentürk, 2014: 52).Varlığın farkında olunmadığı sürece, sadece bir şeyler yapma boyutunda ve gelecekte, yani zaman boyutunda bir anlam aranır ve bulunabilen anlam veya tatmin, ister istemez çözülür veya bir kandırmacaya dönüşür ve bu anlam zaman

içinde yok olur. O seviyede bulunabilen herhangi bir anlam, sadece görece ve geçici olarak gerçektir. Her ne kadar insan, hayatta kalma çabaları içerisinde ihtiyaçları olan bir varlık olsa da, tüm bu ihtiyaçları karşılandıktan sonra varoluşsal bir anlam arayışına doğru itilir ve bir anlama ihtiyaç duyar. Bir insanın zarurî ihtiyaçları karşılandıktan sonra, ahlakî, dinî ve sanatsal alanlarda yaptıkları, ürettikleri, düşündükleri ve inandıkları onun anlam dünyasını oluşturur (Tokat, 2013: 14). Anlam kavramı, yeryüzündeki her yaşayan insan sayısınca farklı bir anlam ifade ederken, bu anlamı arayan insan da her an ruh ve bilinç halleri değişebilen bir varlık olduğundan, anlık ve geçici anlamlara sahip olabilmektedir. Aslında insanın aradığı ve peşine düştüğü anlam, belki de bu geçici anlamlardan ziyade, kalıcı ve nihaî bir anlamdır. İnsan, her ne kadar bu sorunun, ‘Hayatın Anlamı’ sorusunun kesin bir cevabı olamayacağını sezse de, yine de bu soruyu sormaya devam eder. Çünkü kendini bu dünyevî hayatında veya evrende veya sonsuz yaşam içerisinde bir yerlere koymak ve yerini bilmek ister. Aslında anlamını arayacağımız âlemde bir eksik yoktur fakat âlem de insan da fazlasıyla karışıktır. (Göka, 2014: 79).

Her ne kadar hayat da anlam da çok zor anlaşılabilir konular ise de insan, her daim hem hayatı hem de anlamını sorgular durur. Sonuçta, insanlığın varoluşunun başlangıcından itibaren sorulagelmiş ‘Hayatın anlamı nedir?’ sorusu da, insan da çok boyutludur ve elle tutulamaz derecede kaygan bir zemindedir. Yani bu soru da insan da birçok yanıtla karşı karşıyadır. İnsanın hayatına verdiği anlam, kendisini nereye yerleştirdiğine bağlıdır ve hayatın anlamı her ne kadar âleme ve büyük hayata bakıştan önemli bir ölçüde etkilense de sabit değildir. Anlam, kişiden kişiye, günden güne saatten saate değişebilir. Hayatta insan da anlam gibi çok değişken ve karmaşıktır. Değişmeyen, yalnızca insanı hiç durmadan her an anlama doğru iten kuvvettir (Göka, 2014:205). Bu çalışmada da yaşamın anlamının ne olduğunu bulmaktan ziyade, insanın anlam ve mutluluk arayışının ve ihtiyacının yapısal nitelikleri ele alınacaktır. İnsanın, bu dünyada arzularıyla varolan, arzu ve iradeye sahip, anlam arayan bir varlık olduğu konusu bir gerçekliktir. İnsanın nasıl bir varlık olduğunu insan varoluşunun oldukça karışık çoğu zaman çelişkili yapısını anlamayanlar, arzu ile anlamı ve iradeyi birbirinden ayrı tutarlar. Halbuki insanın bilinci ve bilinçdışı birbiriyle bağlantılıdır ve arzu da anlamdan bağımsız değildir (Göka, 2014: 55). İnsan yaşamda özgür iradesi ile arzularını seçip, amaçlar edinen bir varlıktır. İnsanın arzuladıkları, hayatında başarmak istedikleri, amaçladıkları ve hedefledikleri ile hayatında bir anlama tutunabilmiş olması yakından ilgilidir. Anlam ve amaçlılık arasında kopmaz bir bağ vardır ve bu çalışmanın bir sonraki bölümünde bu açıdan anlam ve amaçlılık konusuna yer verilerek, bu konu irdelenmiştir.

## 2. Anlam Ve Amaçlılık

Anlam ve amaçlılık arasında yakın bir ilişki söz konusudur. Hayatta bir amaç ve hedef belirleyememiş insanlarda psikolojik olarak varoluşsal bir boşluk, anlamsızlık, değersizlik duygusu ve amaçsızlıktan hayatının yönünü kaybetmişlik hissi görülür. İnsanın hayatta bir yön belirlemesi amaçlara ve hedeflere sahip olması hayatına bir anlam atfedebilmesiyle ve hayata tutunup, hayatın içinde kalabilmesiyle, varolduğunu hissetmesiyle derin bir bağlantı halindedir. Çoğu zaman yaşamın anlamı sorgulanırken aslında bir insanın yaşam amacı kastedilmektedir. İnsan, bir amaçlılıktır. Geleceğe dönüktür; amaca, değerlere ve anlama sahiptir (Göka, 2014: 26). İnsanın hayatını yaşamaya değer görebilmesi ve anlamlandırabilmesi, yaşamında bir amaca sahip olarak yaşamıyla yakından ilgilidir. İnsan için bir amaç sahibi olmak, Tanrı gibi olmayı istemektir ve Tanrı gibi olmak istemek, amaçların amacıdır ve en son amaçtır (Adler, 1996: 10). İnsan ruhu da bedeni de devinim halindedir ve yaşamın varlığını korumaya çalışması gibi, ruhta varlığını korumaya çalışır. Aynı bedende olduğu gibi, her ruhta da bir amaç ve ideal düşüncesi yaşamaktadır. Ruh, bunların yardımıyla sorunları aşmaya, somut bir amaç belirleyerek hal'deki eksikliklerini gidermeye, karşılaştığı zorlukları yenmeye çalışır. Bu somut hedef ve amaç sayesinde, birey düşünsel ve duygusal bakımdan hal'deki güçlüklerin üstüne çıkar, gelecekte kendisini bekleyen başarıları göz önünde tutarak kendisine bir üstünlük sağlar ve bu bağlamda bir amaç düşüncesi olmaksızın, bireysel etkinlikler her türlü anlamını yitirir (Adler, 1996: 9). Baumeister de, yaşamın anlamını, amaç, değerler, etkililik (efficacy) ve öz-değer olmak üzere dört farklı anlam ihtiyacı olarak belirlemiş ve kişilerin yaşamlarındaki anlamı anlamının yolunun da bu dört ihtiyacı incelemekle mümkün olduğunu ifade etmiştir (Reker, 2003: 977-993). Yaşamın anlamı kavramı genel olarak, yaşam değerine ve amacına, önemli hedeflere veya manevîyata yöneliktir. Yaşamın anlamı, yaşamda amaç yönelimi ya da amaçlılık ve sağlıklı olmanın bir göstergesi olarak açıklanır (Ryff, 1989: 1069-1081). İnsanın dünyevî anlamı, amacı kucaklar. Anlam hissine sahip olan biri, hayatını kendini vereceği bir amaca ve hedefe sahip olarak yaşar (Yalom, 2001: 663). Anlam arayışı, 'hayatın anlamı ve amacı nedir?' sorusuna cevap aramaktır ve bir tutarlılık arayışını ifade eder. Bir insanın hayatına dair gerçekleştirebileceğini düşündüğü kendine has amaçlar içermesi, bu amaçların o insan için gerçek bir değerinin olması, bu amaçlara ulaşmaya dair istekle yaptığı davranışlar ve eylemler hayatına anlam katar. (Kartopu, 2006: 9) İnsanın, bilince olduğu kadar bilinçdışına da sahip olan, canlı, hisseden ve arzulayan, hem geçmişin ürünü hem de geleceğe ilerleyen derinlikli bir varlığa gerçek insana dönüşmesi ve yaşantısına bir anlam vermesi,

dünya karşısında aldığı pozisyon yani amaçlılık sayesinde olabilir (Göka, 2014: 137). Yaşamın anlamı, farklı şekillerde kavramsallaştırılmış olmakla birlikte daha çok güç, yoğunluk ve insanların anlam, önem ve hayatlarının amaçlarını şekillendirme, onları güçlendirme çabaları ya da arzuları olarak tanımlanmaktadır (M. F. Steger, T. B. Kashdan, B. A. Sullivan & D. Lorentz, 2008: 206-226). Kant'a göre, anlamın oluşabilmesi için fiziksel bir belirti ile onun zihinsel içeriği arasında ilişki olması gereklidir. Parçalar bütünlü ilişki içinde olmalı, çevreyi etkileme ve çevreden etkilenme durumunda olmalı ve bizim için bir değer ifade etmelidir. Bu ortaya çıkan durumların amaçlarımızla, hedeflerimizle ilişkili olması koşullarından birisini sağlaması gerekir (Rickman, 1992: 30-34).

Görüldüğü üzere anlam ve amaçlılık arasında çok yakın bir ilişki vardır. Birine hayatının anlamını sorduğumuzda, evrensel meselelerle değil de aslında onun amaçlarıyla ilgiliyizdir. Bir hayatı anlamlı olarak nitelediğimizde, kişinin eylemlerine yön veren, hedefleri olduğunu ve bu eylemlerin daha önemli olan hedefle ilişkisi olduğunu kastederiz. Yaşamaya değer bir hayat olarak nitelendirdiğimiz hayatlarda bireyin kendisine önemli gelen hedefler ve bu hedeflere erişmesi için olasılık olduğunu savunmuş oluruz (Runzo ve Martin, 2002: 103). Belirlediği hedef ve amaçlar kişinin hayatta kalma ve hayata tutunma güdüsünü kuvvetlendirir ve daha anlam dolu bir hayat yaşamasına destek olur. Aynı zamanda hedeflenen şeyleri başaran bir insanda, psikolojik olarak pozitif bir ruh hali, duygu durumu ve kendinden gurur duyma ile birlikte kendini değerli görmeye kadar uzanan olumlu hisler kombinasyonu yaşanır. Amaçladıklarını elde eden bir insanın hayat içerisinde kendini gördüğü konum haliyle, daha değerli ve anlamlı bir konuma dönüşür ve özgüven duygusu tatmin olarak, kendine ve yaşamına, başarılarına anlam yükler. Bazı araştırmacılara göre de, yaşamın anlamının kişisel projelerimizle ilgisi vardır. Kişisel projeler kişinin kendisine bakış açısının çekirdeğini yansıtmakta ve bu çekirdek de kişilik özellikleri, amaçlar, değerler ve becerilerinden oluşmaktadır. Bu araştırmacılara göre, bu kişisel projeler yaşamın anlamı deneyiminin göstergeleridir (McGregor-Little, 1998: 494-512). Hayatta amaçları ve hedefleri olmayan bir insanın hayatla bağları kopar ve yaşamına bir anlam ve değer yüklemekte zorlanır. Hayatında kendine has amaçları olmayan birinin hayatla kopmuş olan bağlarının da etkisiyle, hayatından zevk alması veya hayatını anlamlı ve yaşanmaya değer bir şekilde yaşaması beklenemez. Toplum ve hayat içerisinde yer alan her insanın hayata tutunabilmesi için, amaçlar, hedefler belirlemesi kendine özgü bir anlam bulabilmesine katkıda bulunur. Yaşayan her insanın amacı kadar anlam vardır da denebilir ve insan yorumlama yetisiyle anlam üreten bir varlıktır.

### 3. Anlam Üreticisi İnsan

İnsan, yorumlayan bir varlıktır ve bu yorumlamaları bağlamında da üretkendir ve yaratıcıdır. Üretken bir yapıdaki insan bu üretkenliğini aynı zamanda anlam üretme konusunda da uygular. İnsan dünyadaki birtakım şeylere anlam verebilen, anlam üretebilen tek canlıdır. İnsanın, bir şeyi anlamlı bulduğunu ifade etmesi aslında o şeyi ilgilenmeye değer bulması ve yararına inanmasından kaynaklanır. İnsan anlamlı bulduğu nesnelere ve insanlarla iletişim kurmak, anlamlı bulduğu davranışlarını devam ettirmek isteyen bir varlıktır (Dökmen, 2002: 142). Hayatına anlam verme zorunluluğu hisseden insan, bu bağlamda anlam üreticisi olma niteliğine bürünür. Alman düşünür Ernst Cassierer, insan için '*Animal Symbolicum*' yani '*Anlam Üreten Varlık*' tabirini kullanır. İnsanın bu hali ontolojik bir tanımdır ve varlığının genel yapısı itibarıyla, insan anlam üreten bir varlıktır. (Göka, 2014: 116). Her an yeni bir anlam arayışı ve şekillenmesi gündemimizi doldurur. İnsanın hayatına verdiği anlam zamana göre değişir durur ve hayatta yaşananlar sırasında hayatın anlamı sorusuna üretilebilecek cevaplar bu bağlamda insanın yaşama sorumluluğunu yerine getirmesiyle ilgilidir. İnsan ne ile meşgulse, kendini neye vermişse, dünyaya nasıl bağlanmışsa anlam oradadır (Göka, 2014: 206). İnsanlar, karşılıklarına çıkan durumları kendilerini etkilediği, onlara tepkide buldukları, bu durumlarla diğer durumlar arasında bir ilişki kurdukları ve onları kendi anılarına göre değerlendirip de yorumladıklarında anlamlı bulurlar. Yani aslında anlam, az veya çok göreneğe bağlı olsa da öznel bir şeydir, kişiye özgüdür (Rickman, 1992: 29). Her insanın yaşamı tamamıyla öznel ve kendine aittir. Nasıl ki hiç kimse diğerinin yerine ölemiyorsa, diğerinin yerine de yaşayamaz. Bu bakımdan hem yaşam hem de ölüm, her insana özel olarak bahşedilmiş bir hediye, imkân ya da deneyim fırsatı olarak görülebilir. Her insanın yaşama dair anlam fikri veya algısı bireyseldir. Bu bağlamda şimdiye değin yeryüzünde yaşamış ve yaşayan ve yaşayacak insan kadar da yaşam anlamı vardır denilebilir. Bir insan bir diğerine, işte senin yaşamının anlamı şudur şeklinde bir liste sunamaz ya da yaşam anlamı reçetesi veremez. Yaşamın anlamını insana hiç kimse veremez çünkü o insanın sadece kendi yaşamıdır ve dolayısıyla yaşamının anlamı kendine has olmak zorundadır (Osho, 2010: 12). Anlaşıldığı üzere insan yaşamının anlamı, insanın anlam üretebilen ve hayatı yorumlayabilen bir varlık olması sebebiyle öznel ve kişiye özgüdür ve daha önce de belirtildiği üzere yaşayan her insan kadar da yaşam anlamı mevcuttur. İnsanın yaşamının anlamı veya anlamsızlığı, yaşamının yaşanmaya değerliği veya değmezliğiyle bağlantılıdır ve kimi insan, yaşamını yaşanılır veya yaşanmaya değer kılmak adına sanata, edebiyata, felsefeye, kimisi gündelik yaşamla ilgili sorumluluklarına (iş, eşi, çocukları v.b.)

yönelerek hayatına bir anlam yükler. Kimileriye, yaşam anlamlarının gelip geçiciliğinden dolayı tatmin duygusuna varamaz ve nihâî bir anlam peşinde koşar, hakikat arayışına, dine, yani kendini aşan üstün bir güce Tanrı' ya yönelerek kalıcı bir anlamın varlığını arar durur. İnsan, ne yapması gerektiğini bulmak, bilmek ve yapmak durumundadır. İşte bu yüzden herkes hayatı sorgular daha doğrusu hayat tarafından sorgulanır. Ne kadar insan varsa yaşamın anlamına dair o kadar görüş vardır ve herkesin yaşam anlamı kusursuz ve doğal olmasa da, yalnızca amaca yönelik bir anlam da tümüyle yanlış olarak nitelendirilemez (Adler, 1997: 8). Dr. Klemke, hayatın anlamı üzerine yazdığı bir kitapta, uzun araştırmasının sonucunda hayatın herkes için aynı içeriğe sahip bir anlamı olmadığı sonucuna varır ve günümüzde birçok aydın tarafından bunun savunulduğunu ifade eder. Bu görüşte olanlara göre, eğer hayatlarımızın bir anlamı varsa bu anlam bizim ona yüklediğimiz bir anlamdır; hayatın anlamı önceden hazır değildir, insanlar tarafından o anlam, hayat yorumlanarak oluşturulur ve her insan kendine özgü farklı yollardan hayata anlam vermeyi başarır. Hayatın kendisinin bir anlamı olmadığı, biz insanların kendi yorumlamalarımızla farklı anlamlar yüklediğimiz şeklindeki bu genel kanı hem doğru hem de doğru değildir çünkü özellikle dinî inancı olanlar açısından hayatın, tarihin, başta kendimiz olmak üzere bu hayatta gelmiş geçmiş var olan ve var olacak her şeyin bir anlamı vardır. Bu anlamlar biz insanlar tarafından keşfedilmemiştir sadece kendimizi bu anlam dünyalarının içinde bulmuşuzdur (Göka, 2014: 108). Husserl'a göre, aklın amacı anlamdır ve her yaşantının herkes için aynı yani nesnel bir anlamının yanı sıra, bir de sadece kişiye özgü bir yanı vardır. Bir insanın davranışı amacıyla ilişki içinde ele alınmaz ise anlaşılabilir. İnsan davranışı ile ilgili olarak, bir şeyi bilmek için istemek gereklidir, zaten bir şey bilmiyorsak, onu istememizin anlamlı bir içeriği olamaz, dolayısıyla burdan insanın kendi anlam dünyasını kendisinin oluşturduğu sonucu çıkar. İnsan, kendi isteğinin tam olarak yalnızca kendisi farkındadır ve neyi ne kadar bildiğinin nihâî sınırları da kendi bilincine çizilmiştir. Anlamın patenti, bu nedenle isteyen ve bilen üstelik bunu kendi çap ve kapasitesinde yapan insana aittir. (Göka, 2014: 138-139) İnsan, yaşıyorsa ve yaşamaya çabalıyorsa, hayatını kaderi olarak benimsemiş ve ona tutunabilmiş demektir. Hayata bir şekilde bir yerlerinden tutunabilmekteyse insan, ona bir anlam veriyor ve bir değer yüklüyor demektir. Hayata verilen anlamı görebilmek için insanın bugüne kadar hayatta kalmak için neler yaptığına, nereye tutunduğuna bakması yeterlidir. Anlam tutunulan o yerdedir. (Göka, 2014:119) Bu bağlamda tutunulan o yerdeki anlam yaşamın tam içinde yer alır ve yaşamın bizzat kendisidir.

#### 4. Anlam Ve Yaşam

Bazı düşünürlere göre, anlam zaten yaşamın kendisidir ve onun dışında aranmaz. Yaşamın kendisi anlamı içerir. Anlamı aramaya gerek yoktur çünkü zaten anlam tam da yaşanan o yerde, içinde ve tam olarak oradadır. Aslında insanın hayat felsefesi soyut bir kavram olmanın yanısıra gündelik hayatına da hizmet etmeli ve yaşamın içinde o hayat felsefesi yaşanabilir kılınmalıdır. Düşündükleri ve hissettikleri yönünde hayatını yaşayan bir insan için hayatın anlamı zaten yaşamın kendisidir çünkü anlamlı olduğunu ve düşündüğü şeyleri sevgiyle ve huzurla, gönül rahatlığıyla yaşıyor ve anlam yüklü bir hayatı yaşamayı deneyimliyordur. Bu bağlamda aslında hayatın anlamı olarak aradığı şey, belki de hayatın ta kendisidir ve hayatı sadece hissederek yaşayabilmekten ibarettir ve hissetmeden yaşanan her şey ve hayat anlamını yitirir. Rooswelt, yaşamın amacının, her şeye karşın yaşamak, en aşırı deneyimleri tatmak, daha yeni ve olanakları bol denemelere korkusuzca ve hevesle uzanmak olduğunu söyler (Buscaglia, 1987: 73). Hayat denilen bu yolda, hayatın bize sunduklarından tadarak, hayatın içinde olarak ve var kalarak yaşadıklarımız, bu dünyadaki yaşam deneyimimizi oluşturur. İnsan olarak sadece bedensel bir boyutla sınırlı olmayan varlıklar olduğumuzdan, hem ruhumuzun hem de kalbimizin beslenebileceği, yaşamda bize sunulan tüm güzelliklerin farkında olarak ve tadını çıkararak yaşamak hayatımızı anlamlı yaşayabilmemize olanak tanır. Yaşam, basit biçimde doğup, büyüyüp olgunlaşmanın çok ötesinde bir şeydir. Eğer yaşamın anlamı keşfedilecekse, aslında bu anlamın yaşamın her aşamasının doğasında var olduğu, her yaşadığı anı farkındalıkla yaşayan biri açık bir biçimde görebilir, hissedebilir, deneyimleyebilir. İnsan, yaşam anlamını bulmak için gerekli araçlara ve anlamı bulmak için doğuştan getirdiği bir potansiyele sahiptir. İnsan benliği içinde var olan ve işlevini yapacak bir potansiyeli içerir (Buscaglia, 1987: 72). Yaşamın amacı, zaten belki de hayatı, sadece olduğu veya olması gerektiği gibi yaşamaktır. İnsanı diğer canlılardan ayıran özelliği yaşamının nasıl olması gerektiğini sorgulayacak bir yapıda oluşudur. Nasıl olması gerektiğini bir türlü bilemediğinden ve içsel benliğini dinleyip de duyamadığından, yaşamı ve kendisini olduğu gibi kabul etmek ve yaşamakta zorlanır. Belki de, hiçbir diğer yaratılan canlının, niye yaşaması ve nasıl yaşaması gerektiğini sorgulamadan, ne veya kim olarak yaratıldıysa o şekilde ve olması gerektiği gibi, varoluşunun özüne uygun, kendi olarak ve kendi kalarak yaşamalıdır insan hayatını. Nasıl ki, yaratılan hiçbir kedi ben niye kuş değilim diye hayıflanmadan kedi olmanın gereklerini yerine getirerek yaşarsa, insan da öylece sadece kendisi olarak ve kendi kalarak yaşamalıdır. İnsan dışındaki diğer canlılar özündeki ona verilen bilgiyi zaten hatırlayarak doğarlar ve yaşamlarında, yaşamlarının her anında bu

bilgiyi ortaya çıkararak olması gerektiği gibi yaşarlar. İnsan ise özündeki bilgiyi unuttuğundan ve hatırlayamadığından, özünün çok ötesine ve uzaklara gittiğinden kafası ve kalbi çok karışıktır. Adeta pek çok zihne, benliğe bölünmüştür ve paramparçadır. İnsanın, özündeki bilginin üstü fiziksel âlemin ona hayatta kalmasına yönelik yüklediği bilgiler ile örtülmüştür ve bu karmaşıklıktan dolayı yaşamının amacını sorgular durur ve hatırlamaz. Belki de hayatın anlamı, bir sorunun çözümü değil, belli bir şekilde yaşama meselesidir. Metafizik değil, etik bir meseledir. Anlam hayattan ayrı değildir, yaşamayı, yani onun belli bir niteliğini, derinliğini, bereketini ve yoğunluğunu değerli kılan bir şeydir. Bu manada hayatın anlamı, belli bir şekilde görülen hayatın ta kendisidir (Eagleton, 2013: 121). Wittgenstein'a göre, birisi hayat sorununu çözdüğünü düşünür ve şimdi her şeyin daha kolay olduğunu söyleyerek kendini iyi hissederse, aslında bu çözüme ulaşmadığı zamanlarında da aynı şekilde yaşamının mümkün olduğunu fark edebilir. Aslında keşfettiğini düşündüğü çözüm, şeylerin o zamanki haliyle rastlantısal olarak ilişki içerisinde görünür. Wittgenstein'ın bu düşüncesinin gerisinde saklı olan görüş, eğer hayatın anlamı diye bir şey varsa onun ne bir giz ne de bir çözüm olduğudur. (Eagleton, 2013: 70-71)

Bazı düşünürlere göre yaşam kendi içinde anlamlı değildir ve sadece biz insanlar yorumlamalarımızla ona bir anlam yükleriz ve anlamı yaratırız. Yaşam kendi içinde anlamlı değildir ve anlam yaşam içinde yaratılan bir şeydir. Anlamın yaşamın içinde yaratılması gerekir; anlam önceden verilmez. İnsana özgürlük verilir, yaratıcılık verilir, yaşam verilir ve anlamı yaratmak için gerekli olan her şey verilir ve anlamı oluşturan temel unsurların hepsi verilir; ama anlam verilmez çünkü insan anlamı kendisi yaratmak ve kendi gerçeğine göre bir yaratıcı olmak zorundadır. İnsan, kendi gerçeğine göre bir yaratıcı olduğu zaman ise Tanrı'ya katılır ve Tanrı'nın bir parçası olur (Osho, 2010: 6). Görüldüğü üzere, insanın kendi gerçeğine göre yaşaması ve hayat içinde kendisine sunulmuş tüm özsel potansiyellerini kullanarak, kendini gerçekleştirmesi ve hayatını anlamlandırması arasında da yakın bir ilişki vardır. Kendini gerçekleştiren insanlar, yaşamlarını da amaçları doğrultusunda gerçekleştirmiş olurlar ve hayata daha olumlu bir çerçeveden bakmaya eğilimlidirler. Belirsizliğe katlanabilirler ve kendilerini, başkalarını, hayat deneyimlerini oldukları gibi kabul ederler. Düşünce, duygu ve davranışları içtendir. İyi bir doğaları vardır, yaratıcı, verimli ve üretkendirler. İnsanların ortak mutluluğu ile ilgilenirler ve yaşamlarında insancıl ve barışçıl amaçlara yönelik ve duyarlı davranırlar. İnsanlarla doyurucu, kalıcı ve sevgi içinde iletişim kurarlar (Maslow, 2001: 200). Hayata anlamını veren şey, bazen de iyi insan olma düşüncesidir (Tolstoy, 2005: 11). İyi bir insan olmak ve iyi bir insan olarak bu dünyada



kendini gerçekleştirerek yaşamının, hayatı değerli ve anlamlı yaşamakla çok derin bir bağı vardır. Bu bağlamda kendini gerçekleştiren, sevecen, insancıl ve barışçıl olan pozitif düşünmeye eğilimli insanlar, hayatlarını hem kendileri hem de başkaları adına daha anlamlı ve doyurucu bir şekilde yaşarlar. Bazı insanlar hayatlarını, güç, başarı, zenginlik ve gerçeğe adarken, bazıları da kendini aşmayı araştırır ve kendilerini bir davaya hizmete, sevilen bir varlık veya ilahî bir öze adarlar. Bazı insanlar ise, hayatın anlamını kendini gerçekleştirme veya kendilerini yaratıcı bir şekilde ifade etmede bulurlar (Yalom, 2002: 13). Pek çok önemli düşünür, yaşam amacının yani anlamın kendini gerçekleştirmek olduğunu savunur. Bu yeryüzündeki yaşamımızda biz insanlar, kendimizi en iyi şekilde, gerçekleştirmek gibi bir yaşam amacına sahip bir varoluşla yaratılmış varlıklarızdır. İnsana her ne kadar toplumsal bir amacı gerçekleştirmek için bu dünyada olduğu söylene de, aslında daha ziyade kendini gerçekleştirmek için buradadır (Unamuno; 1986: 22). Kendini gerçekleştirme yolunda veya gerçekleştirmiş insanlar ise, aynı bir tohumun çiçeğe dönüşmesi veya bir çekirdekten bir ağacın meyve vermesi ve bu meyvenin olgunlaşmasına benzetilebilir. Ya da insanı yeryüzündeki varoluşunda bir tohum olarak dünyaya gelmiş ve çiçek olma potansiyelini içinde taşıyan bir çiçek benzetmesiyle açıklayacak olursak; nasıl ki çiçekler çok farklı çeşitliliğe sahipse, insan doğası ve özü de birbirinden farklı çeşitliliğe sahiptir. Bu manada doğadan alınacak mesajlar vardır. Nasıl ki bir gül, lale, sümbül birbirinden farklı tohumlara sahipse ve kendini gerçekleştirirken tohumunun özüne uygun hareket ediyorsa, insan da kendi özündeki potansiyeli ortaya çıkararak adeta tohumdan çiçeğe dönüşebilir ve kendini özüne uygun bir şekilde gerçekleştirebilir, kendisi olabilir ve kendisi olarak kalabilir. Yaşam alanı toprak olan her çiçeğin tomurcuklanıp filizlenebilmesi ve hatta hayatta kalabilmesi için, nasıl ki suya ve güneşe gereksinimi varsa; yaşam alanı dünya olan insanın da kendini gerçekleştirebilmesi ve içindeki potansiyeli en iyi şekilde ortaya çıkarabilmesi, hatta hayata tutunabilmesi için bir anlama ihtiyacı vardır. Her insanın yaşam anlamı kendi içinde saklıdır ve bir nevî tohumun toprak altında açmayı beklemesi gibi bekler durur. Kendini gerçekleştiren insanlar, tohumlarındaki öz bilgiyi ortaya çıkarıp varolan çiçekler gibi, yaşama anlam ve güzellik katarlarken, aynı zamanda kendi yaşantılarını da anlam dolu yaşamının hazzını duyumsarlar. Bir insanın asıl yaşam amacı, bu dünyada kendini gerçekleştirmek, kendi olarak ve kalabilerek hayatına anlamlı bir şekilde devam etmek ve varoluşunun anlamını kutlamaktır. Kendi özüne ve doğasına uygun yaşayan ve kendisi kalabilen, kendini gerçekleştiren insan da doğal olarak, doğasından kopmadığından yaşamında haz, huzur, tatmini ve tüm bunlarla birlikte gelen anlamlı bir varoluşu deneyimleyebilir. Kendini ve dolayısıyla hayatlarını gerçekleştiren insanlar, farkındalık ve ışıklarıyla etraflarındaki tüm

diğer canlar ve insanların yaşamlarına anlam katarlar. Kendini gerçekleştirerek hayatı daha anlamlı yaşama ve hatta başkalarının hayatlarını anlamlandırma arasında çok önemli bir ilişki olduğu görülmektedir. Maddesel boyutta yaşam savaşı veren ve kendini salt bir beden olarak gören bir insan, haliyle kendini dinlemeye ve kendinin aslen ne olduğunu görmeye çalışmaya da çok uzak bir tavır sergiler. Bu bağlamda kendi gerçeğini bulmaya ve bilmeye çalışmayan, yüzeysel bir şekilde dünyevî yaşamlarını deneyimleyen insanların, kendini bilmesi veya görebilmesi, kendini gerçekleştirmeye çabalaması da haliyle pek görülmemektedir. İnsan kendi varlığından haberdar olma, düşünme, hayal etme gibi niteliklere; sevgi kabul görme, bağlanma ve kendini gerçekleştirme gibi gereksinimlere sahip bir varlıktır ve bu gereksinimlerinin yeterince karşılanmadığı bir yaşam insanın değersizlik ve anlamsızlık duygularıyla yaşamasına sebep olur (Aydın, 2002: 174). Kendini gerçekleştirmeye çabalamayan ve kendisini sadece bedenle özdeşleştiren ve bedensel boyutu dışındaki varoluş boyutlarını yadsıyan insan, kendisini varoluşsal bir boşluk ve anlamsızlık duygusuyla boğuşma içerisinde bulabilir. Tüm bunlardan hareketle, insanın kendini gerçekleştirmesi ve aynı zamanda kendi gibi olarak anda ve yaşamın içinde kalması ile hayatına bir anlam veya anlamsızlık atfetmesi yakından ilgilidir sonucuna varabiliriz. Her şeyin zıttıyla bilinebildiği gibi anlam da anlamsızlık yoluyla bilinebilir. Buradan hareketle anlam arayışına vesile olan anlamsızlık duygusu da araştırılmaya değer bir konudur ve bu sebeple çalışmanın bir sonraki bölümünde ele alınmıştır.

## B- ANLAMSIZLIK

Dünya boyutundaki yaşamında insan, sürekli kutupsallıklarla karşılaşmaktadır. Bu dünya yaşamının en önemli özelliği ve çelişkili yapısıdır. Anlam arayışına doğru yola çıkmak için belki de anlamın zıttı olan anlamsızlık ile yüzleşmeli ve varoluşsal bir boşluk ile anlamsızlık yaşadığı hayatından çıkabilmek adına anlamın ve dolu dolu yaşayabilmenin peşine düşmelidir insan. Bu bağlamda insan biteviye anlamı bulmaya ve hayatı sorgulamaya hatta hayat tarafından sorgulanmaya devam eder. Yaşamın anlamının felsefi açıdan sorgulanması insanlık tarihi kadar eskiye dayanmaktadır. Farklı felsefe ekollerinde ve felsefenin alt dallarında düşünürler hayatın anlamı ve anlam arayışı üzerinde pek çok farklı görüş sunmuşlardır. Özellikle varoluşçu felsefede anlam arayışına ve hayatın anlamının ne olduğuna veya anlamı olup olmadığına yani aslında hayatın anlamsızlığına dair düşünceler üretilmiş ve hayatın anlamı veya anlamsızlığı konusu özel bir yere sahip olmuştur. Varoluşçu

düşünce geleneği hem felsefede hem de psikolojide insanın varoluşsal sorunlarıyla ilgilenmiştir. Varoluşçularda rastlanan genel görüşe göre, insan kendi seçimleriyle kendini oluşturan ve özgürlüğü bağlamında da kendi eylemlerinden ve hayatından sorumlu olan bir varlıktır. İnsan dünyaya fırlatılmış, kuşkular, yalnızlık ve önemsizlik duygularıyla ezilmiş çaresiz bir varoluştadır. İnsanın yaşamı anlamlandırabilmesi için özgürlük ve başkaldırı gereklidir. Bu başkaldırı, insanın kendini engelleyen ve kendisine sıkıntı veren şeylere karşı tutarlı bir direniş durumu şeklinde görülen tavrıdır. Başkaldırmayla insan, dünyada olmadan dolayı kapıldığı saçmalık ve anlamsızlık duygusuna bir karşı koyuş hali sergiler (Camus, 1985: 1). Zaten Camus'a göre, hayatın anlamı meselesi en acil meseledir. (Smith, 2002: 379) Sartre'a göre ise anlamı yakalamak hiç mümkün değildir ve dünya anlamsızdır. Bütün varolan şeyler, bir neden olmaksızın doğarlar, zayıf bir şekilde yaşamaya devam ederler ve kazayla ölürlere (Yalom, 2001: 682). Ona göre insanın yaşamı umutsuzluğun en uzak köşesinde başlar. İnsan boş bir ihtirastır. Doğuşumuz anlamsız, ölümümüz anlamsızdır (Aydın, 2000: 250). Yaşamla ilgili genel manada karamsar bir düşünceye sahip Schopenhauer ise, hayatı bize verilen bakır bozukluklarla yapılmış bir ödemeye benzetir. İnsanın, adeta bu ödemeye karşı bir alındı makbuzu vermesi gerekir. Hayatımızdaki günlerimiz bakır bozukluklardır, ölümse alındı makbuzudur. Doğanın yargısına göre, tüm var olanlar yok edilirler. Boşluktan ortaya çıkan her şey, yok edilmeye layık görülür. Tüm bunlardan dolayı aslında, dünya ve insan hayatı hiç var olmamış olsaydı ona göre daha iyidir (Schopenhauer, 2014: 11). Anlaşıldığı üzere, varoluşçu filozoflar yaşam yaşamaya değer mi sorusuyla hep ilgilenmişlerdir. Genel manada yaşam onlara göre saçmadır ve anlamsızdır. Bu bağlamda intihar, bireyin saçma ve anlamsız gidermesi için bir olanaktır. Onlara göre, yaşamla gelen yurtsama duygusu, ölümle dağılacaktır (Timuçin, 2001: 396). Saçma ve anlamsız olan bu yaşamdan kurtulmak ve ölümle gelen yurtsama duygusunun giderilmesi için intihar, kabul edilebilir bir yoldur. Anlamsız ve saçma bulunan bir yaşamda kalmayı seçmektense, gitmeyi seçerek ve bunu kendi özgür iradesi bağlamında kendi tercihiyle yaparak, intiharı ve ölümü seçmek çok normal bir davranıştır. Tüm bu yaşamı anlamsız ve saçma bulan varoluşçu düşünürlerin yanısıra, tabi ki varoluşçu felsefede de tüm filozoflar aynı fikirde değildir. Bu düşünürler o kadar özgündürler ki, varoluşçu filozof sayısı kadar varoluşçu felsefe vardır (Topçu, 1999: 28). Mesela, Schopenhauer'e göre yaşam acılardan ibarettir ve o kadar kötüdür ki bu dünyada yaşamak insana verilebilecek en büyük cezadır. Dünya adeta bir cezaevidir ve insan bu kötü ve sonunda zaten ölüm olan, bu anlamsız saçmalıklarla dolu dünyada yaşamak zorunda bırakılmakla cezalandırılmıştır. Buna karşın Camus'a göre yaşam güzeldir ve yaşam dışında bir kurtuluş yoktur. Aslında bazı varoluşçuların, hayatı sevdikleri ve terk etmek

istemedikleri için ve ölümün de varlığı sebebiyle bu hayatın anlamsız olduğunu savundukları ve tam da bu yüzden belki de hayata karşı böyle olumsuz tepkiler verdiklerini ifade edenler de vardır.

Bazı düşünürlere göre, insan hayatının anlamını ancak anlamsızlıkla yüzleştğinde keşfedebilir. Her şeyin zıttıyla bilinebildiği gibi anlama da anlamsızlık yoluyla varılabilir. Osho, insanın ancak anlamsızlıkla yüzleştğinde ve bir kriz yaşadığında içe yöneldiğini ve arayışa yöneldiğini ifade eder. Ona göre, dış dünyada intihardan başka hiçbir şey görünmediği zaman, çaresizlik ve anlamsızlık içindeyken değişir insan. Sadece o noktada, düş kırıklığının zirvesinde değişir. Değişim kayıtsız bir insanda olamaz; işler gerçekten hararetliyken ve başka çıkış yolu kalmamışken, bütün yolların yanlış olduğu kanıtlanmışken olur. Dış dünya ve bütün haricî seyahatler tarafından tamamen düş kırıklığına uğratıldığında, bütün dışa dönüklükler anlamsız gelmeye başladığında, ancak o zaman içsel bir hac yolculuğuna duyulan arzu, özlem ortaya çıkar. Dönüşüm sadece uç durumlarda, hayat bir krizle karşılaştığında gerçekleşir (Osho, 2008: 158). Bu bağlamda anlamsızlık ve düş kırıklığı içerisine düşmüş ve çıkış yolları kapanmış görünen bir insan bu durumu lehine çevirerek, bu durumu değişim ve dönüşüm yaşamak ve hayatını anlamlandırmak için bir araç olarak kullanmayı ve toparlanmayı da seçebilir. Bazen hayatın anlamı başarısızlık ve hatalardadır. Başarısızlık ve hataların deneyimi sayesinde asıl başarı ve doğru olana ulaşılır. Hatalar, bir merdivenin basamakları gibidir ve hatalardan ders alınarak yola devam edilir. İnsanın hataları ve başarısızlıkları hiçbir şekilde önemsiz ya da küçük değildir, onlar onun yolunu devasa yıkıntılarla doldurmuştur; ıstırapları, tıpkı annesinin karnında gereğinden fazla gelişmiş dev boyutlu bir çocuğun neden olduğu doğum sancıları gibi sınırsızdır. Onlar, sonsuz bir menzile sahip bir doyumun giriş bölümünü oluşturur (Tagore, 2000: 30). Paul Tillich'e göre, inayet bizi, büyük bir acı ve huzursuzluk çektiğimiz zamanlarda bulur (Karasu, 2004: 105). Aydınlanma, farkındalık ve dönüşüm, insanın kendini en acı deneyimlerin içerisinde bulduğu ve anlamsızlık içerisinde boğulduğu anlarında, anlamı sorgularken karşısına çıkabilmekte ve anlamsız bulunan her şey bir anda anlam dolu bir hal alabilmektedir. Tüm bunlardan hareketle, anlamı bulmak için bazen anlamsızlık da bir yol olabilmekte ve anlamı bulabilmek için anlamsızlığı tatmak gerekmektedir sonucuna varılabilir.

Her şeye rağmen, ara ara bu anlamsızlık duygusuyla boğuşsa da, insan boşluk duygusu ve anlamsızlık hissi içerisinde çok uzun bir süre yaşayamaz. Eğer insan herhangi bir şeye doğru ilerleyemiyorsa sadece durgunlaşma kalmaz, biriken gizil güç hastalık hali ve çaresizliğe ve en sonunda yıkıcı eylemlere dönüşebilir. İnsandaki bu boşluk duygusunun

psikolojik kökeninde, genelde hayatlarına veya içinde yaşadıkları dünyaya ilişkin etkili bir şey yapılamadığı düşüncesi vardır. (May, 2013: 27). Anlamdan yoksun bir hayat, en güçlülerimiz için bile taşınamayacak kadar ağır bir yükür. Kushner'in anlattığı efsaneye göre; Tanrı'nın üstüne On Emir yazmış olduğu iki taş levhayla Sina Dağı'ndan inen Musa, levhalar çok ağır ve yol çok dik olduğu halde onları taşımakta hiç zorlanmaz ve yük ona hafif gelir çünkü levhalar Tanrı tarafından nakşedilmiştir ve taşıyıcısı için çok kıymetlidir. Ancak altın buzağının etrafında dans eden İsrailileri gördüğünde düş kırıklığıyla birlikte anlamsızlık yaşar ve sözler taş levhalardan silinir. Levhalar bomboş taşlara dönüşürler. Bu efsane bize önemli bir hayat dersi sunmaktadır: Yapmakta olduğumuz şeyin bir anlamı olduğuna inanırsak, her türlü yükü kaldırabiliriz fakat maalesef çoğumuz hayatın anlamını arar ve onu elimizden kaçırap dururuz (Karasu, 2004: 150). Fromm için, hayatı kaybetmekten daha kötü bir şey vardır o da hayatın anlamını kaybetmektir. İnsan, varoluşsal olarak böylesine kaygan sürprizler ve mucizelerle umutlar ve hayal kırıklıklarıyla dolu bu dünya hayatında bir anlam olmadan yapamasa da her an anlamsızlık içine düşmeye de eğilimli bir varlıktır ve anlamsızlık yaşamak gayet doğal bir olgudur. Eğer, İnsan-ı Kâmil değilsek, hayat biz insanlar için bir sır olma özelliğini korur ve her bilgisizlik karanlığı, her karanlık ayağımızın kayması ihtimalini haber verir. Anlam varsa anlayamamak da, anlamsızlık da şöyle ya da böyle olacaktır (Göka, 2014: 173). Her şeye rağmen insanlar, boşluğa ve yalnızlığa dayanamazlar ve yeni bir anlam odağı yaratmakla boşluğu doldurmak isterler (Armstrong, 1998: 494). İnsan, sosyal, psikolojik, duygusal, ruhsal ve zihinsel yönüyle çok boyutlu bir varlıktır ve sürekli tüm bu boyutlarını etkileyen varoluşsal bir problem olan anlam problemine tatmin edici cevaplar arar ve ancak bu şekilde mutlu olabilir. Anlam problemine tatmin edici bir cevap alamayan insan, stres, kaygı, depresyon, yalnızlık, yabancılaşma ve hatta intihar gibi psikolojik ve patolojik sıkıntılar yaşar (Şentürk, 2014: 45). İnsan sorumluluklarıyla bu dünyada varlığını sürdürmeye çabalayan bir varlıktır ve iç sıkıntısı duygusunun sebebini bulmaya, anlamaya çalışır ve bu sıkıntının nedenlerini bulamayınca da anlamsızlık var diye haykırır. Varoluşçulara göre aslında bu duygular nedensizdir. Bir nedene dayanmasalar da bir olgu olmaya da devam ederler ve bu olgular, her şeyin yani dünyanın da biz insanların da anlamsızlığını ortaya çıkarırlar (Foulquie, 1998: 68). Aslında hayatın saçma sapan olduğunu savunmak da, saçmalık da bir anlamdır. Çünkü bir şeye bu anlamsız diyebilmek de tutarlı bir anlam vermeyi gerektirir. Kuşkunun kesinlik ile karşılaştığında anlam kazanması gibi, saçmalık da yalnızca bu anlamlandırmayla karşıtlık içinde anlam kazanır. Hayatın anlamsız olduğunu söyleyen birine, neyin anlamsız olduğu sorulduğunda, buna anlamlar üzerinden cevap vermek zorundadır. Hayatın anlamını sorgulayanlar hayatla ilgili çeşitli durumların ne

anlama geldiği sorusunu sorar. Hayat belirli bir son ya da amacın yokluğu manasında baştan aşağı anlamsız olabilse de, bu gerçeği kendisi ile ölçebileceğimiz bir mantık olmadıkça abuk sabuk olma bakımından saçma olamaz (Eagleton, 2013: 81). Bazı düşünürler, dünyanın bir bütün olarak, sürekli belirli bölümlerine (insanlar ve onların işleri gibi) yüklediğimiz bir değer ve anlama sahip olup olmadığı, eğer böyleyse, bu değer ve anlamın ne olduğu sorularının üzerinde durmuşlar ve sonuçta her şeyin anlamsız olduğuna dair geçerli bir sürü nedenler öne sürmüşlerdir. Örneğin Sade'nın felsefesi, mantıksal nihayetine vardırılmış anlamsızlığın felsefesidir ve yaşam, anlamsızdır. Değerler yanıltıcıdır ve idealler kurnaz rahiplerin ve kralların icatlarından başka bir şey değildir. Tek gerçeklik ve yaşanmaya değer şeyler, heyecan verici şeylerle, hayvanca zevklerdir. Sade, dünyaya bir bütün olarak anlam vermeyi reddeder. Bazı doktrinlerde ise insanlar, kendilerini, anlamsız bir evrenin içinde var olan, tanrılaştırılmış uluslar, ilahî sınıflar ve üstün şekilde anlamlı, değerli toplulukların üyeleri olarak görürler. Onların inancına göre, hayatın anlamlı ve keyifli tecrübelerinden yalnızca basit olanlar herkes tarafından farkedilebilir. Hayatın basit olmayan tecrübeleriniyse, sadece özel bir eğitimden geçmiş olanlar fark edebilir (Huxley, 2014: 445-456). Bu düşünce ve inançtaki insanlar, hayatın bir bütün olarak anlamlı olmadığına fakat kendi inandıkları belli grup veya topluluğun inanç ve yolunun anlamlı olduğuna inanırlar. Böyle düşünen insanlar, anlamı sadece kendilerinin de içinde oldukları yaşama yüklerler. Anlamın bütünlükten koparılıp belli parçalara ayrıldığı, indirgenildiği ve belli gruplar içerisindeki ötekileştirmeyle yaşandığı konusu da önemlidir. Dünyanın anlamdan ve değerden mahrum olduğuna inananlar, aslında böyle anlamı olmayan bir dünyada yaşamayı sevmemektedir ve bundan dolayı, anlam ve değere duydukları açlığın tatmini için, milliyetçilik, faşizm ve devrimci komünizm gibi doktrinlere dönmektedirler. Felsefî ve sistematik açıdan, bu doktrinler saçma olsa da, her bir toplumdaki kitleler için, çok büyük bir değere sahiptirler. Böylelikle dünyadan bir bütün olarak koparılıp alınmış anlam ve değeri, dünyanın bu doktrinlere inananların yaşadığı belli bir kısmına yüklenmiş olur (Huxley, 2014: 444).

İnsandaki anlam problemi yani anlamsızlık düşüncesi veya duygusu, hayatında yıkıcı bir faktördür ve psikolojik rahatsızlıklara, mutsuzluğa yol açabilir. Kimlik ve anlam soruları, hayatın en önemli sorularının başındadır ve insanlar bu dünyada ne ve kim olduğunu, varlığının neye yaradığını bilmek ister ve tüm bunları sorgular. Hayatına bir anlam verememiş kişiler, çoğu zaman ruhsal sıkıntılar içine düşerler ve hayatlarında depresyon, anksiyete veya endişe bozuklukları gibi durumlarla karşılaşırırlar (Altun, 2015: 38). Anlamsızlık, insanda ciddi psikolojik bozukluklara yol açmakta ve hayatın yaşanmaya değer görülmecek kadar saçma

sapan ve anlamsız olduğuna inanan insanların hayat ile bağlarının zayıflayıp, kopmasına yol açmaktadır. İnsanlar, düpedüz anlamsız ve saçma buldukları her tür düşünce ve eylemden kaçınırlar veyahut bu tür anlamsız olduğunu düşündükleri halde, yapmak zorunda oldukları davranışlarından bir rahatsızlık duyarak, kendilerini boşlukta ve mutsuz hissederler. İnsanın zihinsel, sosyal ve duygusal dünyasında mutlu ve huzurlu olabilmesi hayatına kattığı anlama bağlıdır ve anlamsız olarak algıladığı bir dünyada, sağlıklı bir yaşam süreci geçirmesi mümkün görünmemektedir. (Şentürk, 2014: 49). Anlamsız bulunan bir yaşamı sürdürmek, hayatla olan bağın kopmasına, yaşanan hiçbir şeyden haz alınmamasına, derin bir karanlık içinde bir yaşam sürdürme çabasına dönüşebilir. Anlamı, yani hayat ışığını kaybeden insan, yaşadığı dünyadaki tüm güzellikleri ve eşsiz varoluşu dahi göremeyebilecek kadar karanlıkta kalmıştır. Anlamsızlık içinde yaşamaya çabalayan bir insanı besleyen hayat damarlarından biri kurumuştur. İnsan hayatının bazı dönemlerinde anlamı yitirse ve anlamsızlık içine düşse de, herşeye rağmen, özgür iradesi ve tercihleri bağlamında anlam veya anlamsızlıktan birini seçebilir ve hayatını anlam veya anlamsızlıktan birini seçerek bu seçimi doğrultusunda yaşayabilir.

### **1. Anlam Veya Anlamsızlık Seçimi**

Anlam veya anlamsızlığın bir seçim olduğuna dair pek çok görüşe de rastlanmaktadır. Kendine verilen özgür iradesiyle, hayatındaki her şeyi değiştirip dönüştürebilme ve kendi perspektifinden yorumlayıp anlamlandırabilme potansiyeline sahip bir varlık olan insan, iradesi sayesinde anlam ve amaç dünyasını değiştirme özgürlüğüne de kararlarının sorumluluğunu alma iradesine de sahiptir (Göka, 2014: 59-60). Anlam ve amaç dünyasını değiştirmek isteyen insan, artık seçmiş olduğu anlamsızlık yerine anlamı koymak için bir çaba içerisine girebilir. Yaşama verilen anlamdaki hataları gidermenin tek yolu, yanlış anlamlandırmanın gerçekleştiği koşulları yeni baştan ele alıp üzerlerinde enine boyuna düşünmek, yapılmış yanlışları görmek ve kavrayış şemasında düzeltmeye gitmektir (Adler, 1997: 16). Davranışçı ekolden sonra, neredeyse hümanistik psikolojiyle eş zamanlı gelişen bir yaklaşım olan kognitif (bilişsel) psikoloji de ruhsal bozukluklarda etkin tedavi imkânlarına sahiptir. En önemli temsilcilerinden biri Aaron T. Beck olan bilişsel psikolojiye göre, insan denetleyemediği dürtü veya refleksi karşısında çaresiz bir varlık değildir ve kendi yanlışlarını anlama, sezme ve yanlış kanılarını değiştirme, düzeltme yetisine sahiptir. İnsan, eğer bu yetilerini kullanmayı başarır, hayatını daha anlamlı ve uyumlu kılabilir. Beck'e göre, bilişsel terâpide kişiye adeta bir bilim adamı rolü verilir ve böylelikle kendisi için

çözumsuz görünen sorunlarına, kendine ait eskiden kazandığı yöntemlerle karşı koyması sağlanır. (Güleç, 2010: 268) Buradan da anlaşıldığı üzere, anlam veya anlamsızlık bir seçim olarak karşımıza çıkmaktadır ve bu seçimlerden birini diğeriyle değiştirmek mümkündür.

Epiktetos'a göre, insanlara rahatsızlık veren, olayların kendisi değil, bu olaylara getirdikleri bakış açısıdır. Bu bağlamda insan, hayatın anlamı veya anlamsızlığı konusunda kendi bakış açısını ve hayata baktığı yönü değiştirme potansiyeline sahiptir. Bakış açısı değişimi ile hayatın anlamsızlığından yakından biri, kendine has bir anlam bulmakta zorlanmayacak ve bir anlam bulacaktır. Anlam deneyimi gibi, anlamsızlığın deneyimi de insanın bakış açısına bağlıdır. Burada anlamsızlık yaşayan insana sorulacak en önemli sorulardan biri; Hayatta ve dünyada hiçbir şeyin mi herhangi bir anlamı olmadığı sorusudur (Schmid, 2014: 67). Eğer bir insan için her şey anlamsız görünürse, geriye sınırlı seçenekler kalır. İnsan, ya her şeyi oluruna ve akışına bırakıp dertlenir ya da buna dertlenip üzölmeye devam etmek yerine tüm anlamsızlığına rağmen hayattan yeterince anlam çıkartabilmek adına hayatın kendisine sunduğı seçim imkânını kullanmayı kabul eder. İnsan, varoluşunun tüm alanlarını anlam arayışının araçlarına dönüştürme potansiyeline sahiptir. İnsan mutlu olduğı anlarda bu anlam araçlarına sahip olabilir fakat anlam aslında bu mutluluk anlarının da ötesine uzanır (Schmid, 2014: 73). Sonuçta bazı düşünörlere göre, hayatta anlam bulmak için ne kadar çok sebep varsa bir o kadar da hayatı anlamsız bulmak için sebepler vardır. İnsan bu dünya koşullarında hayatın tümöyle anlam dolu olduğına da inanabilir veya hayatın hiçbir anlamı olmayan, güröltü ve öfkeyle dolu bir masal olduğunu da düşünebilir (Smith, 2002: 388). Ya da belki de Nietzsche'nin vurguladığı gibi, aslında geçerli bir altta yatan anlam yoktur. Hepsi sadece bir yorumdur (Yalom, 2002: 217). Yani bir insanın anlam veya anlamsızlıkla ilgili olan tüm düşönceleri ve hissettikleri aslında kişinin bakış açısı ve hayatı algılayışına göre değişen yorumlardan ibaret de olabilir.

Tüm bunlardan hareketle, aslında anlamsızlıkla karşılaşılan ve savaşılan insanın, hayatın veya anlamının ne olduğı veya hayatın neden böyle olduğunu sorgulamak yerine, sadece nasılsa öyle olduğunu kabullenmesi gerekir (Heidegger, 2001: 64). İnsan hayatın neden böyle olduğına takılarak yaşamaktansa, hayatın kendisine getirdiklerini kabullenerek, hayatındaki her şeyin sadece öyle olduğunu ve tam olarak da öyle olması gerektiğı için öyle olduğunu içselleştirir ve bu bakış açısını benimserse, hayatında anlamsızlık duygusu yerine anlam duygusunu koyabilir ve anlamı seçebilir. Tüm bunlara rağmen, anlamsızlık kişiye daha mantıklı ve uygun bir seçenek olarak görünüyorsa anlamsızlığı da seçebilir çünkü bazılarında göre anlamsızlık hiç de kötü değildir ve özgörlük duygusu hissettirir.



## 2. Anlamsızlık Ve Özgürlük

Bazılarına göre, yaşamın amaçsız ve anlamsız olması fikri hiç de o kadar ürkütücü değildir. Yaşamın anlamsız olduğunu düşünmek fikri, belki de ironik bir biçimde bu fikri savunanlara bir özgürlük hissi verir. Onlar bu soruyla kafa yormaktansa, yaşam zaten anlamsızdır deyip gülüp geçebilirler. Burada yaşamın anlamlı ya da anlamsız olması fikrinin kime göre iyi ve kime göre kötü olabileceğini sorarsak eğer, kişinin bakış açısına göre değişebileceğini de görebiliriz. Anlam ya da anlamsızlığın kişinin seçiminden kaynaklandığını düşünecek olursak, yaşamın anlamsız olduğu inancı, bazı insanları anlamsızlık denizinde sürüklenerek adeta boğulmaya veya hayattan kopmasına ve yaşam sevincini kaybetmesine neden olurken; bazıları içinse anlamsızlık içinde yaşamak hiç de rahatsız edici değildir aksine özgürleştirici bir deneyimdir. Stewart Williams'a göre, yaşam amaçsız bir biçimde sürüp giden anlamsız, dolambaçlı bir olaylar dizisidir ve yaşamın anlamsızlığı olgusunu mutlu bir şekilde kabul ederek onu eğlenceli, kimin yaptığı belli olmayan komik bir şaka gibi görebilmelidir. Yirminci yüzyılın varoluşçu düşünürlerinin çoğu, sonuçta yaşamın anlamsız olduğunu savunmuş ve inanmışlardır. Hatta bu anlamsızlığın da iyi bir tarafı olduğuna inanmışlar ve insana dışarıdan yöneltilen herhangi bir anlamın veya amacın olmamasının, hem birey hem de tür olarak insanı yaşamdaki amaçlarını seçmekte özgür kılan bir durum olduğunu savunmuşlardır. Birçok varoluşçuya göre, bu anlamsızlık son derece özgürleştiricidir. Aslında bazen hayatın anlamı olduğunu savunanların işi, hayatın anlamsız olduğunu savunanlardan daha zordur çünkü hayatı anlamsız bulanlar anlamsız deyip kurtulabilirler veya insanın özgürlüğünü ve anlam oluşturuculuğunu överek rahatlayabilirler. Ama hayatın anlamı olduğuna inananların ne söyleyecekleri ve anlamın ne olduğunu yanıtlamaları daha zordur (Göka, 2014: 99-112). Nietzsche de, anlamsızlık ve özgürlük arasındaki bağı ve tercihi savunur ve hayatın anlamı olmasaydı ve bu durumda anlamsızı yeğlemeye zorlansaydı, en seçkin anlamsızlığın tercihi olacağını belirtir. (Nietzsche, 2012: 26) Anlam ve anlamsızlık bir seçim olduğuna göre, bazı insanların anlamsızlığı seçerek hayatlarını yaşamak istemeleri ve anlamsızlığın aslında özgürlük olduğuna inanmayı seçmeleri de en doğal haklarıdır. Anlam veya anlamsızlık bir seçim meselesidir ve bazıları anlamsızlığı kendilerine özgürlük verdiği için övmekte ve kutlamakta, seçimlerini anlamsızlıktan yana kullanmaktadır. Anlamsızlığı, bir özgürlük olarak görenlerin yanısıra bir kriz olarak gören ve özellikle de modern zamanlarda insandaki anlam krizlerinin çoğaldığını savunan görüşler de mevcuttur bir sonraki bölümde bu konu iredelenecektir.

### 3. Modern Zamanlarda Anlam Krizi

İnsan modern zamanlarla birlikte, hayata daha maddesel bir boyutta bakarak bedenle özdeşleşmiş ve hayatı da maddî bir boyutta anlamlandırmaya çabalayan bir varlığa dönüşmüştür. Anlam ve mutluluğu maddî ve dünyevî bazı şartların gerçekleşmesine bağlar hale gelmiştir. Modern zamanlar ile başlayan anlam krizi, postmodern denilen son zamanlarla birlikte iyice derinleşmiştir. Günümüzde büyük anlatı denen dine ve ideolojilere savaş açılmış, bir yandan da bunlardan kaynaklanan anlam ağı değerini kaybetmiştir. Dünyanın büyüünün bozulduğu, tüketime odaklanmış bu toplumda artık o kadar kolay anlam ve amaç edinilememektedir. Günümüzde insan öylesine bir anlam yoksunluğu ve varoluşsal boşluk içindedir ki, bu anlam arayışında çok bilinçli bir biçimde köklü anlamdan vazgeçer ve bulduğu her ilginç anlamı adeta tıknırcasına bir oburlukla yeme raddesine gelir (Göka, 2014: 88-90). Genelde psikoloji ve özelde din psikolojisi alanının öncü isimlerinden biri olan Fromm'a göre de, endüstri çağının insana vaad ettiklerini sunamamasının iki büyük nedeni vardır. Bunlardan biri, yaşamın tek amacının mutluluk ya da maksimum hazzı ulaşmak olarak görülmesi ve diğeri ise, sistemin kendi varlığını koruyup sürdürebilmesi için desteklemek zorunda olduğu bencillik, yalnızca kendi çıkarını düşünmek, aç gözlülük ve sahip olma ihtirası gibi karakter özelliklerinin, uyumu ve barışı sağlayacağı inancıdır (Fromm, 2003: 21). Her ne kadar batıda modernizmle birlikte gelen sahip olma duygusu ön plana çıkarılmış olsa da, insanca yaşamın sahip olmak ile değil de kendisi olmak ile ilgisi vardır. Bu bağlamda insanın kendi varlığını anlamlandırabilmesi için âlemin kozmik yapısında kendisine bir yer biçmesi ve manevîyatın göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Bugün pek çok psikolog ve psikoterapistin savunduğu görüşe göre, depresyonların ve iç sıkıntılarının temelinde bu gerçek yatmaktadır (Fromm, 1997: 7-8). Berger, bu durumu 'Modernliğin hoşnutsuzlukları' olarak adlandırır. Bu durumun aşırı rasyonelleşmeyi getirdiğini, modern teknolojinin sadece maddî varlığa dönük ve duygusalıktan uzak olduğunu ve bu sebeple de bireyin kendisi ve başkaları ile olan ilişkilerinin büyük bir kısmını anlamsızlaştıran bir mekanikleşmenin var olduğunu belirtir (Berger, 1993: 204). Modern kültür derin bir yalnızlık içindedir ve bunun sebebi, sahip olma arayışında tokluk duygusuna yer olmamasıdır, çünkü edindiklerimiz psikolojik boşluğu dolduramazlar. İnsan ne kadar çok şey edinirse, delik o kadar derinleşir ve öyle bir noktaya varır ki, hiçbir nesne onu dolduramaz ve gittikçe artan bir şekilde tatminkârlıktan uzaklaşan insan, hep daha fazla ve daha fazlasını istemeye eğilim gösterir. İnsanın bu yapısına bir çözüm olarak, daha fazlasını istemek yerine az ile yetinme veya elindekinin değerini bilmeye

yönlendirilmesi uygun olacaktır. Elinde olan ile yetinmesini bilen bir insan, doğal olarak pozitif bir ruh halinde kalmayı deneyimlemekte daha başarılı olacaktır çünkü tatminkâr bir tavırla başkalarının elindekileri ele geçirme hırsı ve kıskançlığına düşmeyecektir. Bu da bitmez bir hırsla savaşıp kazanma ile hayatını geçiren tatminkâr olmayan bir insana kıyasla, daha huzurlu ve anlamlı bir yaşam süreceği anlamına gelmektedir. Aziz Juan de La Cruz, her şeye sahip olmak için, hiçbir şeye sahip olmamayı ve her şey olmak için hiçbir şey olmamayı, her şeyi bilmek için de hiçbir şey bilmemeyi arzulamayı ve olmadığını şeyi olmak için de olmadığını bir yola girmeyi öğütlemektedir. (Karasu, 2004: 50)

Dilthey'e göre, modern din dışı insan, herhangi bir işaret olmaksızın hayat için bir yön bulma göreviyle karşı karşıya kalır. (Akarsu, 1998: 137) Aydınlanma sonucu dini kaybetmekle varlığın aşkın boyutuyla olan somut bağını da kaybeden insan, ruhun ihtiyaçlarına cevap veremeyen bir dünyada adeta yapayalnız ve yurtsuz kaldığı hissine kapılmıştır. Bundan dolayı Heidegger, modern çağı çürümüş bir dönem olarak algılamış ve onu, dışsal bir kültürün, hızla tüketilen yaşamın, temelleri yıkan yenilik hırsının ve anlık heyecanların çağı olmakla suçlamıştır (Rüdiger, 2008: 44). Modern dönemlerde, sekülerleşme sürecindeki aşırı rasyonelleşme ile sosyo-dinî süreçler açısından ve modern insan için yeni bir durum oluşmuş ve tüm bunlardan dolayı sadece devlet ve ekonomi gibi büyük kurumlar için değil, günlük hayatın gelişi güzel alışkanlıkları için dahi bir anlamsızlık sorunu ortaya çıkmıştır (Berger, 1993: 184).

Günümüz insanı, her alanda tarihin en hızlı değişim ve gelişimini yaşarken, depresyon, kaygı, yalnızlık, umutsuzluk, karamsarlık, şiddet ve daha ileri boyutlarda psikolojik travmalarla çevrelenmiş bir haldedir. İnsanın daha mutlu, huzurlu bir yaşamla arasındaki psiko-sosyal engelleri aşamamasının en önemli sebebi ise, çok yoğun olarak yaşadığı anlam problemidir (Şentürk, 2014: 46). Modernliğin insan hayatına kattığı tüm olumlu koşullar ve kolaylıklara rağmen, insanların bazı ihtiyaçlarının giderilmesi, insanlığa mutluluğu ve huzuru getirememekte ve günümüzün modern insanı, pek çok sosyal ve ruhsal sorunla yüz yüze gelmektedir. Toplumsal bağların ve sosyal ilişkilerin geleneksel kültürle birlikte bir kenara itilmesi, insanlarda başkalarına güvenmeme, başarısızlık korkusu, duygusal soyutlanma, aşırı stres ve yalnızlıkla beraber duygusal ve toplumsal dengesizlik yaratmıştır (Hayta, 2002: 125). Bu bağlamda, ruhsal çalkantılar yaşayan modern insan, kendini bir anlam krizi içinde bulmakta ve anlam arayışına yönelme gereksinimi duymaktadır.

Bazı düşünörlere göre ise, modern zamanlar ve şehir yaşantısıyla birlikte insanın doğadan kopuşu ve anlamsızlık arasında yakından bir ilgi vardır. İnsanın doğası aslında doğaya dönüktür ve insan doğanın bir parçasıdır. Doğaya uzaklaşan veya doğadan kopuk yaşayan insanda derin bir anlamsızlık ve boşluk hissi oluşabilmektedir. Bu dünyada yaşayan farkındalıklı bir insan, sürekli bir anlam, mutluluk ve kendini arayış sorularıyla yüzleşme halindedir. Yalom'un tabiriyle; çevresindeki ağaçları kız kardeşleri gibi gören Amerika yerlilerinden bugüne çok zaman geçmiştir ve bu sürede insan, doğadan uzaklaşmakla kalmayıp, onu karşısına alarak kendisine dönüşü olmayan bir çıkmaz sokak yaratmıştır. İnsan, doğadaki diğer varlıklardan farklılaştıkça içindeki varoluşsal boşluğu artmış, buna bağlı olarak da ölüm, hayatın anlamı, özgürlük, soyutlanmışlık gibi varoluş sorunsalları içinde kaybolmuş hale gelmiştir (Yalom, 2006: 10). Doğadan kopan modern insan kendisi ve doğadaki diğer yaratılış arasına kalın bir set koymakta ve doğadaki diğer canların yaşamlarındaki ahenk, uyum, coşku ve güzelliklerden mahrum kalarak ruhunu besleyemez hale gelebilmektedir. Doğada bir günbatımı veya gündoğumunu izlemenin getirdiği huşu, hayranlık, huzur hissi bile insanın hayatını ve varoluşunu anlamlı bir hale dönüştürebilmektedir. Maalesef günümüzde hayatta kalma mücadelesi içerisinde hayatta kalmak için çalışmak ve belli dar mekânlara ve işyerlerine gün boyunca sıkışıp kalmak zorunda kalan insan, ironik çelişkili bir hayat yaşar. İnsan hayatta kalmak için çalışmakta fakat hayatı kaçırmaktadır. Bazı günler güneşin doğuşuyla o işyerine tıklıp kalmakta ve ancak hava karardığında oradan çıkabilmektedir. Tüm gün boyunca kapalı bir mekânda kalan insan da haliyle doğadan uzaklaşmakta ve gün ışığını, rüzgârı, yağmuru, gökyüzünü, ağaçları bile göremeden ve ağaçlardaki kuş cıvıltılarını bile duymadan tekrar evine geri dönmekte ve yine kapalı bir mekânda gecesini geçirmektedir. Beton yığınları arasına sıkışıp kalan, hayatta kalma mücadelesindeki modern insan, tüm bu koşturmacalar ve kargaşalar içerisinde doğadan ve doğasından haliyle kopar. İnsanın doğadan kopuşu, uzaklaşması sebebiyle de özellikle modern toplumda giderek artan bir şekilde daha çok insan, hayatın her alanında anlam yoksunluğu çeker, hayatını anlamlandırmada sorunlar yaşar (Yalom, 2001: 669). Modern şehir halkının çektiği can sıkıntısı, doğadan uzak kalışından kaynaklanır. Bu sıkıntı, yaşamı çöl yolculuğu gibi sıcak tozlu ve susuz yapar. Diledikleri yaşam biçimini seçebilecek kadar zengin olanlarca yaşanan can sıkıntısı, her ne kadar ikilem gibi görünürse de, aslında can sıkıntısına düşme korkusundan kaynaklanır. Mutlu bir yaşam, sakin bir yaşamla mümkün olur. Çünkü gerçek hoşnutluk ancak sakin bir ortamda yaşanabilir (Russel, 2014: 56). Sakin bir yaşamdan ve doğadan uzaklaşan modern insanda haliyle kaygı, endişe ve anlamsızlık sorunu ortaya çıkar.

Özellikle pek çok sebepten, günümüzde etkisini gösteren anlam krizi, modern zamanlara özgü bir yan taşısada da, modern zamanlarda yaşanan anlam krizlerine rağmen, aslında Eagleton ve onun gibi günümüz insanının eleştirilenleri, sıkıntı ve zorlukların pes ettiremediği insanları da görmezden gelmektedirler. Anlam açısından çözülüyor tükeniyor izlenimi veren insanın yanı sıra, hatta onlardan çok daha fazla sayıda hayatlarını anlam dolu yaşamayı başarabilen insanlar da vardır. Bu dünyada modern yaşantılar kendilerine acı vermeden ve kendi yolunda dosdoğru giden insanlar da yaşadıkça umudun bitmeyeceğini söyleyen bilgiler, sahici âlimlerin, ariflerin de yaşadığı unutulmamalıdır. Karşılaştığımız bu günkü dünya tablosunu eleştirmek, insanlığın durumunu eleştirmektense, insanlığın bilgelik mirasının izlerini sürmek, sahiplenmek, insanın üzerine düşen önemli bir görevdir (Göka, 2014: 90). Bugün batıda pek çok insan, Doğu dünyasından gelen Hint kökenli dinî akımlara ve felsefî ekollere yönelmektedir. Yönelindikleri bu akımların özelliği, insanın iç dünyasına ve insan ilişkilerine önem vermeleri ve doğal bir hayat biçimini benimsemeyi içermektedir. Bu bağlamda insanlar başvurdukları ve yönelindikleri bu dinî akımların inançlarına tutunarak, psikiyatri ve psikoterapiye bir alternatif arayışındadırlar. (Fromm, 1997: 8) Her şeye rağmen, bu süreç sonunda Batı insanının dine daha fazla yöneldiği gözlemlense de, neden dine yöneldiğini veya yönelmesi gerektiğini de bir takım ihtiyaçları esas alarak temellendirilmeye çalışılmıştır (Giddens, 1990: 95-104). Weber, evrenin mekanik bir tarzda işlediğinin tasavvur edildiği bir yerde bireyin, varoluşsal ve içsel kurtuluşu, toplumsal alanın bir üyesi olarak değil, “sırf bireysel” ve mistik tarzda arayacağına işaret etmektedir. Ona göre, kültür rasyonelleştikçe dinî tecrübe olabildiğince irrasyonel alana kaymakta ve rasyonelleşme arttıkça da mistik ve büyüsel-dinsel olana ilgi artmaktadır. Bu bölünmeyi ve kurtuluşu bireysel olarak arama eğilimini güçlendirmektedir ve modern toplumlarda bu eğilimin yaygınlaştığı görülmektedir. Sonuçta büyü bozulan dünyanın yeniden büyü hâle getirilmesi gibi ironik bir durum söz konusu olmaktadır (Arslan, 2010: 204). Her ne kadar modernizmle birlikte gelen bir anlam krizi yaşanıyor olsa da, insanlık tarihine bakacak olursak anlam ihtiyacı ilk insandan bu yana etkisini sürdürmektedir. İnsanın ruhsal yapısının derinliklerinden kaynaklanan anlam ihtiyacı, etkisini ilk insanda olduğu kadar, günümüzün modern insanında da güçlü bir şekilde hissettirmeye devam etmektedir (Bahadır, 2011: 7). Bu bağlamda, yeni dinsel, büyüsel ve ruhsal eğilimlerin modern toplumlarda nasıl olup da tekrar yükselişe geçtiği, tam olarak açıklanamasa da, birer gölge olay olarak ya da sırf anomalik durum olarak nitelenerek olay geçirilmektedir. Dolayısıyla insanın sürekli bir anlam arayışı içerisinde olan yapısı da bazılarınca yok sayılmaktadır (Arslan, 2010: 209).

Görüldüğü üzere modernizmle beraber insanın dinden uzaklaştığı ve anlam krizi içerisinde kaldığına dair tüm tartışmalar ve görüşler, bir kısım insan için geçerli sayılsa da, tüm insanlık için geçerli değildir. Her ne kadar modernlikle birlikte, çoğu insan hayata daha dünyevî bir gözle baksa da, çok da karamsar olmamak gereklidir. Modern zamanların maddesel boyuta takılı kalmışlığına rağmen, hala çoğu insan, anlamı ve onun ana kaynağı maneviyatı terk etmemiştir ve aksine en seküler, dünyevî, kendisini maneviyata en uzak gören insan için bile inanç alanı aynen yerinde durmakta ve varlığını sürdürmektedir. Sadece günümüzde bu insanlar artık dinî terimler yerine, doğa, sonsuz akıl, evrensel akıl, kozmik bilinç, güç istemi, arzu vb. gibi kavramları kullanmaktadır. Tüm bu değişikliklere rağmen, bazı insanlar için insan da dünya da hayat da esasen aynı kalmayı sürdürmektedir (Göka, 2014: 92). Bu bağlamda, modern zamanların maddesel boyuta takılmışlığına ve anlam krizlerine sürükleyişine kurban olmamış, pek çok aydınlanmış, farkındalıklı ve farkındalık yolunda ilerleyen insan vardır. Dünyanın bugünkü karmaşık bir kaos içerisinde görünen ve gereksiz bir sürü gürültü ve öfkenin, anlam krizinin yaşandığı bu dönemlerinde bile, ruhsal saflık ve berraklığını, içsel dinginlik ve huzurunu koruyabilen, hayatlarını daha büyük ve kalıcı bir anlamın varlığından emin bir hissiyatla yaşayarak anlamlandırmayı başarabilen ve maneviyattan beslenen insanlar da vardır. Hayatlarını manevî bir ruhsallık boyutuna yönelerek ve bu çerçevede yorumlayarak anlamlandırmakta olan doğadan ve doğasından kopmamış olan bu insanlar, kendi hayatlarının yanısıra, başka canlar ve insanların da hayatlarını anlamlandırmalarına, yaşantılarıyla örnek olarak ve rehberlik ederek yardımcı olmaktadır. Hayatlarını anlamlandıran insanlar, daha mutlu bir hayat sürerler ve anlamlı bir hayat yaşamakla mutlu yaşamak arasında çok önemli bir bağ vardır. Anlam arayışı aynı zamanda bir mutluluk arayışını kapsar niteliktedir.

### C. MUTLULUK ARAYIŞI

İnsan, mutluluk arayışında ve hatta mutluluk peşinde koşan ve hayatta belki de gerçek amacının mutlu olmak olduğuna inanan bir varlıktır. Ya hayatında bulunduğu bir anlamdan dolayı kendini mutlu hisseder ya da ona kendini mutlu hissettiren şeyler hayatına anlam katar. Mutluluk ve anlam birbiriyle iç içe geçmiş ve birbiriyle yakından bağlı iki duygu durumudur. Mutluluk araştırmacısı David Meyers, bu duyguyu insanın kendi hayatının rahat ve anlam dolu olarak gerçekleştiğine dair en kalıcı idrakî şeklinde tanımlar (Bahadır, 2011 90). Çoğu insan, hayatının gerçek amacının veya anlamının, mutluluğu aramak olduğuna

inanır. İnsan, ister bir şeye inansın ister inanmasın; isterse şu dine ister bu dine veya kendini aşan bir *İlahî Yüce Güç* e ya da adını her ne koyduysa onu yaratan ve var ettiğini düşündüğü bir Tanrı'ya inansın veya inanmasın; hayatta daha iyi bir şeyi aramaya yönelir. Bu nedenle, insan hayatının gerçek yönü mutluluğa doğrudur (Cutler, 2000: 21). William Law'a göre; şeylerin tüm olasılığı içinde sadece tek bir mutluluk ve tek bir acı vardır ve olabilir ve o da kendine bırakılmış doğa ve yaratıktır, tek mutluluk, doğada ve yaratıkta tezahür eden Tanrı'nın Yaşamı, Işığı, Ruhudur. (Huxley, 2014: 261) Günümüz insanı, her ne kadar anlamı mutlulukta bulmayı umsa da, geçici bir mutluluk ve sadece gönül hoşluğu anlamın yerini tutamamaktadır. Aslında insanın çaresizce mutluluğa ulaşma çabası, insanın anlam yoksunluğu içerisinde boğulmasından kaynaklanır. İnsanlar bu çöküş hallerine dayanabilmek için mutluluğun peşinden koşarlar ve böylelikle yeni bir gerilim ve mutlu olma stresi ile yüz yüze gelirler. Mutlu olmayı ve aradığı mutluluğu bulmayı hayat amacı edinen insan, mutluluğu koşullara ve şartlara bağlayarak peşinden koşmaya devam eder. Bağladığı şart ve koşullar gerçekleştiğinde kendini mutlu hisseder ve koşullar gerçekleşmediği sürece de mutsuzluk hissi içinde yaşar durur. Mutsuzluk her ne kadar olumsuz ve insana kendini kötü hissettiren bir duygu durumu da olsa, bazen kendini mutsuz ve anlamsızlık içinde hissetmesi bir bakıma anlam üzerine düşünmesi için bir sebep olabilmektedir (Schmid, 2014: 60). İnsan, çoğu zaman mutsuzluk hissettiği ve anlamsızlık içinde boğulduğunda, kendi varoluşunu ve hayatının anlamını sorgulamaya başlar. Genel bir düşünceye göre, varlığımızın amacı mutluluğu aramaktır. Aristoteles'ten William James'e kadar batılı düşünürler bu fikri kabul etmişlerdir (Cutler, 1996: 24). Eflatun'a göre mutluluk, akıl, fiziksel arzular ve ruhun uyumuyla yakalanabilir. Bu bağlamda, insanın kendini mutlu hissetmesi ve mutluluğu yakalayabilmesi, çok boyutlu bir varlık olan insanın, hem fiziksel, hem ruhsal, hem kalpsel hem de zihinsel boyutlarında bir denge içinde olup aynı zamanda bu dengede kalabilmesine bağlıdır. İnsanın bu boyutları arasındaki çatışma ve çelişmeler, dengesizlikler kendini mutsuz hissetmesine yol açar. New-Age akımına göre de insan, "ruh-zihin-beden" üçlüsünün uyumu ve dengesiyle mutluluğa ulaşabilir. Eğer ki bu üçlü arasındaki uyum ve denge yitirildiyse, mutsuz ve anlamsızlıkla karşılaşır. Epiküre göre ise, mutlu olmak için gerekli üç şey; *'Dostluk, Özgürlük ve Düşünmek'* tir. Descartes mutluluğu, *'bir ruh memnunluğu ve iç hoşnutluğu'* olarak tanımlar. Spinoza, *Ethica*'sının son bölümünü mutluluk ve özgürlük kavramını aydınlatmaya çalışmıştır. Spinoza için mutluluk (beatitudo), bir kavramdır ve Tanrı sevgisi anlıkçı bir sevgidir. *Ethica*'nın son ve tamamlayıcı önermesinde; mutluluğun erdemin ödülü değil, erdemin kendisi olduğu sonucuna varır. Yani somut dile çevirirsek ya da yaşam ve duygusal diline, insan Tanrı'dan çıkar ve Tanrı'ya döner. Bu da demektir ki, insanın

kişisel bilinci yokluktan çıkar ve yokluğa döner (Unamuno, 1986: 104). Hayatın anlamı, insanların ortak amacındaysa eğer, bu ortak amaç, herkesin uğruna çaba harcadığı şey olan *mutluluktur*. Aristoteles, *Ethika Nikomacheia*'daki ifadesine göre, neden mutlu olmayı aradığımızı makul biçimde sormamız bakımından, mutluluk insan hayatında bir referans çizgisi olarak işler ve mutluluğu arzulamak, doğamızın bir parçasıdır. Sorun, mutluluğun son derece belirsiz olmasıdır (Eagleton, 2013: 106). Mutluluk da kişinin algılayışına ve hayatı yorumlayışına göre değişebilen bir olgudur. Kimi insanı çok mutlu eden bir olay veya durum, bir diğerini hiç etkilemeyebilir veya hatta mutsuzluğa bile sürükleyebilir. Mutluluğa neyin veya nelerin sebep olduğu konusu da pek çok düşünürü meşgul etmiş bir konudur. Mutluluğun kaynakları konusunda birbirinden farklı görüşler vardır ve bazı araştırmacılar, kişinin özel mutluluk seviyesinin ve kendini iyi hissetmesinin en azından belli bir dereceye kadar genetik olarak belirlenip belirlenmediği konusunu araştırmışlardır (Cutler, 2000: 29).

Mutluluk arayışı da insan için anlam arayışı gibi varoluşsal bir ihtiyaçtır. Lakin aranan ve yakalamak için çok fazla çaba sarf edilen her şey, sırf bu sebeple zıttını yaratabilir. Pek çok düşünür tam olarak da bu arayışın mutsuzluğa neden olduğundan bahseder ve mutluluğun peşinden koşularak yakalanamayacağını savunurlar.

*“Mutluluğu aramayın. Ararsanız bulamazsınız, çünkü arayış, mutluluğun antitezidir. Mutluluk daima kaçıcıdır ama mutsuzluktan özgürleşmeyi hemen başarabilirsiniz; hikâyeler uydurmak yerine gerçeklerle yüzleşerek. Mutsuzluk doğal iyiliğinizi ve içsel huzurunuzu, dolayısıyla gerçek mutluluk kaynağınızı gizler” (Tolle, 2006: 108).*

Bazı düşünürlere göre, mutluluk arzulanan bir şey değildir çünkü bu arzunun kendisi kişide bir baskı oluşturur ve tam tersi bir durumu yaratır. Mutluluk arzulanamaz bu mümkün değildir çünkü arzu mutsuzluk yaratır. Mutluluk yalnızca, arzu süreci anlaşıldığında ve bütün arzunun mutsuzlukla son bulduğunu her defasında gördüğünde gerçekleşir. Bu görüldüğünde arzulama kaybolur ve aniden her şey mutluluk olur (Osho, 2008: 245). İnsanlar mutsuz oldukları için mutlu olmaya çabalarlar ve mutluluğu bulduklarında da mutsuzluk olmadan yapamazlar çünkü mutluluğun zıddına ihtiyaç duyarlar. İnsan hayatındaki mutluluk anları, her ne kadar mutsuzluk için anlamlı olsa da, mutluluğu sürekli istemek anlamsızdır, çünkü ebediyen sürmesi mümkün değildir (Schmid, 2012: 27). Mutluluk anlık geçişli bir duygudur. Bazen bir ışık gibi aniden yanar ve söner. Bazı insanlar, adeta mutsuzluklarını hayatlarının bir parçası haline getirmişlerdir ve ondan kopmak istemezler. Bu insanlar, mutsuzluklarından mutluluk duyan ve mutsuzluk ile beslenen insanlardır. Mutsuzluklarının onlara kazandırdığı bir şey vardır ve bu da başkalarının onlara olan ilgisidir. İnsanlar, mutlu olan birini gördüklerinde özellikle de kendileri mutsuz ise o insanın mutluluğunu veya nasıl mutlu



olabildiğini anlamakta zorlanır. Özellikle mutsuz olan insanların, mutluluk içinde neşeli birini görmeye hiç tahammülleri yoktur. Mutsuz olan veya mutsuz görünen insanlar ise bu yolla ilgiyi üzerlerine çekerek insanlarla çevrelenirler. İnsanlar mutsuz birini gördüklerinde, hemen onun yanında olmaları ve mutsuz insanla ilgilenmeleri gerektiğini düşünür. Aslında burada mutsuz olan kişi, mutsuzluğuyla ilgi ve sevgi gördüğü ve kendini önemsenmiş bir varlık olarak hissettiği için mutlu olurken, mutsuz kişiyle ilgilenen kişi de ona ihtiyaç duyulduğu ve kendini önemli hissettiği için mutlu olur. Bu durumda mutsuzluk, aslında çift taraflı bir mutluluğu beraberinde getirebilir. Çok çelişkili bir durum gibi görünse de mutsuzluğun tetiklediği mutluluk arayışına bu şekilde bir yanıt verilmiş ve mutluluk kısa bir süre için de olsa yakalanabilmiştir. İnsanoğlu diğer yaratıklar gibi belirli derecede bir hayat mücadelesine kendini uydurmuştur ve homosapiens zenginlik sayesinde, çaba harcamadan tüm heveslerini yerine getirebileceği zaman yaşamındaki bu çaba eksikliği, mutluluk için gerekli bir öğretmenin ortadan kalkmasıdır. İstek duyduğu şeylere kolayca kavuşabilen birisi, 'isteğin karşılanması mutluluk getirmez' hükmüne varabilir ve eğer bu kişi filozof yaratılışı ise, 'insan her istediğini elde ettiği halde mutlu olamadığına göre, insan yaşamı aslında sefildir' sonucuna varabilir. Bu bağlamda, istediklerimizin bazılarını elde edememek de tüm çelişkisine rağmen, mutluluğun ayrılmaz bir koşuludur. (Russel, 2014: 30) Her istediğini elde edemeyen insan, istediği herhangi bir şeyi elde ettiğinde haliyle daha yoğun bir mutluluk duygusu yaşar.

Bazı düşünürlere göre ise, mutluluk sadece bir yanılsamadır. Özellikle karamsar bir tablo çizen Schopenhauer, zamanın mutluluk yorumunu çarpıttığını düşünür ve mutluluğun bir yanılsama olduğunu düşünür. Ona göre, mutluluk her zaman gelecekte, değilse geçmiştedir ve içinde bulunulan an, rüzgârın güneşli bir vadinin üzerinde sürüklendiği küçük kara bir buluta benzetilebilir. Bulutun önünde ve arkasında her şey pırıl pırıl olsa da, kendisi her zaman gölge düşürür. Hayat, aldatıcı umutları ve kazaları ile bizi tiksindirmesi gereken bir şeydir ve insanın nasıl olup da bunun farkına varamadığına, hayatın şükranla tadının çıkarılması gerektiğine ve insanın mutlu olmak için var olduğuna ikna olabildiğini anlamak zordur (Schopenhauer, 2014: 10). Schopenhauer, hayatı yorumlamasında öylesine karamsardır ki, adeta bu dünyaya gelmiş ve varolmuş olmak bile bir işkence ve cezadır. O, hiçbir insanın bu gelip geçici dünyada mutlu olamayacağını kesin bir netlikle savunur ve aslında bu hayat öylesine boşunadır ki, mutluluk ya da mutsuzluk olmuş o bile farketmemektedir. Ona göre aslında Platon'un da dediği gibi mutluluk 'sürekli oluşun ve asla var olmayışın' tek varoluş biçimi olan bir yerde barınmaz. Hiçbir insan mutlu değildir ve insan tüm hayatı boyunca

hayali bir mutluluk peşinde koşar. Onu nadiren ele geçirirse de, elinde bir yanılsamadan ve düş kırıklığından başka bir şey kalmaz ve sonunda tüm umutları suya düşer. Her an değişip duran, şimdiden ibaret olan ve şimdi sona eren bir hayatta mutluluk veya mutsuzluk olmuş hiç fark etmez (Schopenhauer, 2014: 66). Russel'a göre, aslında böyle mutluluğa değer vermez gözükenler, başkalarının mutluluğunu çekemeyenlerdir. Yüce bir amaç uğruna kendi mutluluğunu gözden çıkararak bir insan bile yücelik peşinde koşmayanların mutluluğunu kıskanabilir; bu kıskançlık, çoğu kez kendilerini bir 'aziz' sananları acımasız ve yıkıcı yapar. Russel'a göre, ahlakçılar arasında mutluluk ardından koşmakla elde edilmez diye bir inanç vardır ve bu inanç bir bakıma doğru sayılır fakat eğer mutluluğun ardından nasıl koşulacağını bilmiyorsak geçerlidir. Hayatta bir kaç arkadaş edinememişse, kendine göre merakları ve içinden gelen çocuksu birtakım zevkleri yoksa zaten böyle bir insana mutlu denemez (Güleç, 2010: 299-300). Bazı insanlar adeta mutsuzluklarından bir haz alır veya gurur duyarlar. Mutsuz olmak ve acı çekmenin benliklerini yücelttiğini düşünürler. Mutsuzluk da bir tercihtir. Mutsuz olanlar, tıpkı rahat uyuyamayanlar gibi mutsuzluklarıyla gururlanırlar, bunların gururlanmaları, kuyruğunu yitiren tilkinin durumuna benzemektedir. Eğer böyle ise hastalığın tedavisi yeniden kuyruk büyütmenin yolunu göstermekle mümkündür. Nasıl mutlu olunacağını bilen insanların pek azı mutsuz kalmak ister (Russel, 2014: 25). Bertrand Russel, Bryon mutsuzluğu olarak nitelendirdiği bir mutsuz olma halinden bahseder. Ona göre, tarihin birçok çağında olduğu gibi günümüzde de yaygın bir düşünce vardır. Buna göre aramızda akıllı olanlar geçmişte öğrenip anlamış ve artık dünyada yaşamaya değer hiçbir şey kalmadığı kanısına varmışlardır. Böyle düşünenler, aslında mutsuzdurlar fakat mutsuzluklarının evrenin doğası gereği olduğuna ve aydın birisinin zaten mutlu olamayacağına inandıkları için mutsuzluklarından kıvanç duyarlar. Ama onların mutsuzluktan gurur duymaları, daha az bilenlerin mutsuzluğun nedenlerinin gerçekliğinden kuşkulananmalarına yol açar. Onlara göre mutsuzluğundan zevk alan mutsuz değildir. Akıllı bir insan, koşulları elverdiğince mutlu olmalı ve evreni anlamaya çalışırken acı duymaya başladığı noktada başka düşüncelere geçmelidir. (Russel, 2014: 27).

Hayatımızdaki her şeyin zıddıyla bilinebildiği gibi, mutluluk da mutsuzluk ile kıyaslandığında bilinebilir. Mutluluk arayışına iten sebep mutsuzluktan kaynaklanır. Günümüzde mutsuzluk veya olumsuzluk, gezegenimizin bir hastalığıdır. Ve dışarda gördüğümüz kirlilik seviyesi kadar, insanın içinde de olumsuzluk kirliliği vardır. Yalnızca insanların yeterince şeye sahip olamadıkları yerlerde değil, her yerde bu durum görülmektedir. Hatta insanların çok şeye sahip oldukları yerlerde bu kirlilik daha da fazladır.

Dünyanın zengin bölgeleri, kendilerini daha derinden sadece biçimle tanımladıklarından daha fazla içerik odaklıdırlar, egonun da daha fazla tutsağıdırlar (Tolle, 2006: 221). İnsan egosu, hep daha fazlasını istediğinden mutsuzluk da kaçınılmaz bir hal alır.

İnsan hayatında mutsuzluğa sebep olan pek çok faktör vardır. *Rasyonel Emotif Terâpi* yaklaşımının öncülerinden Albert Ellis, insanda mutsuzluğa yol açan kaynakları araştırmış ve birtakım sonuçlara varmıştır. Bu sonuçlara göre; insan *onaylanma gereksinimi* olan bir varlıktır ve bununla başa çıkmalıdır. İnsanın yaşamındaki tüm insanların onu sevmesi ve onaylaması gerektiği düşüncesi onu mutsuz kılar. İnsandaki başarısızlık korkusu da mutsuzluğun bir diğer kaynağıdır. İnsan olarak ancak *başarılı olduğumuzda değerli olduğumuz düşüncesi* aşılmalı ve başarısızlık korkusu azaltılmalıdır. İnsan suçlamayı bırakıp, yaşamaya başlamalıdır ve insanların mutlaka kötü ve haksız davrandıkları ve böyle davrandıklarında onları *suçlamak* ve lanetlemek gerektiği düşüncesinden kurtulunmalıdır. Hayal kırıklığına uğradığımızda, depresyona girmemiz, mutsuz olmamız kaçınılmazdır, *hayal kırıklığı saldırganlığa yol açar düşüncesi* mutsuzluk verir ve aşılmalıdır. İnsan duygusal kaderini denetlemekte *aciz* olduğunu düşünür. Zor günler geçirdiğimizde *mutsuz olmamız gerektiği*, rahatsız edici duygularımızı denetleyemeyeceğimiz, değiştiremeyeceğimiz düşüncesi ve bir şey tehlikeli ve ürkütücüye, ondan deli gibi *kaçmalıyız düşüncesi* mutsuzluğun kaynaklarındandır. Endişe ve paniğin üstesinden gelmeye çalışılmalıdır. İnsan için, iç disiplini sağlamak çok önemlidir ve birçok zorluk ve sorumluluktan kolayca kaçabiliriz, yine de doyurucu bir yaşam sürdürebiliriz düşüncesi de mutsuzluğa yol açan kaynaklardandır. Ellis'e göre, *insan kişisel geçmişini yeniden yazabilecek kapasitededir* ama buna rağmen, maalesef geçmişimizin etkilerinin değiştirilemez olduğu düşüncesi mutsuz kılar. İnsanların ve olayların olduklarından daha iyi olmaları gerektiği ve acı gerçekleri bize uygun olacak şekilde değiştirememenin çok kötü ve ürkütücü olduğu düşüncesi de insanı mutsuz eden kaynaklardandır. Bu düşünce yerine *acı gerçekleri kabul etmek gereklidir*. İnsandaki en üst düzey mutluluğa, hareketsizlik ve edilgenlikle kendini işe vermeden eğlenerek erişilebileceği düşüncesi de mutsuz eden bir düşüncedir ve bunun yerine hareketsizliği yenmek, kendini yaratıcı bir şekilde işe vermek gereklidir. (Güleç, 2010: 270-285) Anlaşıldığı üzere mutluluk veya mutsuzluk, insanın olumlu veya olumsuz düşünce kalıpları ile ilgilidir ve bu düşünce kalıpları, kendimizi mutlu hissetmemizi sağlar veya mutsuz hissetmemize yol açarlar. Bu bağlamda, mutluluk, zihinsel ve duygusal bir durumdur ve kişinin bakış açısına göre şekillenir.

## 1. Mutluluğun Zihinsel Ve Duygusal Boyutları

Mutluluk, zihinsel ve duygusal bir durumdur. Hayata nasıl ve hangi perspektiften bakıldığı, bardağın boş mu yoksa dolu tarafının mı görüldüğü, mutlu olma hissi için çok önemlidir. Mutluluk veya mutsuzluk hissi; insanın içinde bulunduğu durum ve koşulları nasıl algıladığı, yaşadığı küçük veya büyük deneyimleri iç dünyasına nasıl aktarmayı tercih ettiğiyse ilgili bir zihinsel ve duygusal süreçtir. Mutluluk veya mutsuzluk, aslında kişinin kendi tercihidir ve insan tarafından hem hissedilen duyumsanan hem de düşünülebilen zihinsel bir süreçtir. A. Winet, 'Blaise Pascal Üzerine İncelemeler'inde, insan doğasını durmaksızın tedirgin eden ruh ve akıl için mutluluğun, sadece evrensellelikle duyulan ve en sık olarak görülüp geçirilen değil de en güçlü olanı olduğunu savunur. Mutluluğun salt duygusal değil de aynı zamanda anlakçı (intellectual) olduğunu ve yalnızca ruh için değil, akıl için de bir gereksinme olarak, gerçeğin bir bölümünü oluşturduğunu ifade eder. (Unamuno, 1986: 100) Aristoteles'e göre mutluluk ya da yaşam kalitesi genel insani yetilerin yaratıcı bir biçimde gerçekleştirilmesini gerektirir. Mutluluk olduğumuz bir şey olduğu kadar, yaptığımız bir şeydir ve onu haz arayışından farklılaştıran bir yönü ise, kolayca mutlu olmanın başarılabilmesidir (Eagleton, 2013: 111).

Psikologlar arasında, doğal olarak bize bahsedilen mutluluk seviyesi ne olursa olsun, mutluluk duygumuzu iyileştirmek adına, zihin faktörünü kullanarak atabileceğimiz adımlar olduğu konusunda fikir birliği vardır. Aslında kendimizi mutlu hissetmemiz içinde bulunduğumuz mutlak koşullardan ziyade, durumumuzu nasıl algıladığımızla, elimizde olanla nasıl tatmin olduğumuzla ilgilidir (Cutler, 2000: 29). Bu konuda insan zihninin eğitilmesi mümkündür ve bu çok önemlidir. Mutluluğun yakalanmasının, insanın zihnini eğitmesiyle başarılabilmesi yaygın bir görüştür. Dalai Lama da, mutluluğa ulaşmanın zihnin eğitilmesiyle başarılabilmesini düşünmektedir. Zihin, sadece kişinin bilip kavramaya ait becerisi ya da akli değildir ve zihin kavramı daha çok "ruh" ya da "psike" kavramlarına yakındır. Tibetçedeki akli ve hisleri, kalbi ve zihni içeren 'Sem' kelimesi anlamındadır. Buna göre, biz insanlar içsel disiplinle hayata yaklaşım ve tutumlarımızda değişime uğrarız. İnsan, mutluluk arayışına onu mutluluğa ve acı çekmeye götüren nedenleri tanımlayarak başlayabilir ve sonrasında bu içsel disiplinle onu acı çekmeye götüren nedenleri giderek ortadan kaldırabilir ve mutluluğa götüren nedenleri geliştirebilir (Cutler, 1996: 21-23). Mutluluğun dış etkenlerden çok kişinin zihinsel tutumuyla belirlendiği, sıklıkla gündelik hayatımızda da gözlemlenmektedir. Mutluluğa götüren şeyler hakkındaki bilgi ve eğitim seviyeniz ne kadar kapsamlı olursa, mutluluğu bulmamız da o kadar mümkün olur ve bunun için öğrenim ve eğitim hayatı

derecede önemlidir (Cutler, 2000: 60-61). Dinginleştirilmiş bir zihnin, insan hayatında yaşanan tüm olaylar ile bu olaylara bakış açısı ve algılayışı üzerinde çok önemli bir rolü vardır. İnsan zihni karmakarışık ve gürültü içerisinde olduğunda mutluluk duygusunu hissedemez. Doğru bir zihinsel tutumu benimseyip uygulamadan, uzun vadeli bir mutluluk hissetmemiz pek mümkün değildir. Zihnimizdeki sakinlik ne kadar büyük olursa, zihinsel barışımız ne kadar gelişirse, mutlu ve neşeli bir hayat yaşama becerimiz de o kadar büyük olur. Zihinsel barışı getiren içsel disiplin eksikse, dışsal olanaklar ya da şartlar ne olursa olsun, asla aranan neşe ve mutluluk duygusu bulunamaz. Eğer insan içsel netliğe, sakin bir zihne, içinde belli bir dengeye sahipse, normalde mutluluk için gerekli olduğuna inandığı çeşitli dışsal olanaklar eksikse bile, mutlu ve neşeli bir hayat yaşamak olanaklıdır (Cutler, 2000: 32-34). Her mutsuzluk, şu ya da bu türlü bir ayrılığa bir uyuşmazlığa dayanır. İnsan bazı durumlarda kendi kendisiyle, içsel varlığı ve dış koşullardaki yaşadığı dışsal varlığıyla çatışır ve çelişir. Mutlu insan, bu birleşme başarısızlıklarının ikisinden de acı çekmeyen, birliğe ulaşmış insandır. Onun benliği kendi içinde birbiriyle uzlaşmaz kısımlara bölünmüş, ne de dünyaya karşı bir sipere gömülmüştür. Böyle bir insan, kendisini evren vatandaşı olarak hisseder. Evrensel bir birlik bilincine ulaşır. Evrenin ve hazların bol bol tadını çıkarır. Ölüm düşüncesi ile tedirgin değildir, çünkü kendisini kendinden sonra geleceklerden ayrı saymaz. Böylesine büyük bir içtenlikle, hayat ırmağının tadı alınarak hazların en büyüğüne kavuşulabilir (Russel, 2014: 184).

Bazı düşünürlere göreyse mutluluk, akılla üzerinde düşünülüp bulunacak ve yaşanacak bir şey değildir. Çünkü mutluluk, bir düşünceden ziyade histir. Unamuno'ya göre, salt usçular, hiçbir zaman ahlakı (ethics) öğrenemeyeceklerdir, hiçbir zaman da mutluluğu tanımlayamayacaklardır, çünkü mutluluk yaşanan ve duyulan bir şeydir, düşünülen ya da tanımlanan bir şey değildir (Unamuno, 1986: 105). Erasmus'a göre en mutlu insanlar, doğal yaşama en yakın, akla en uzak olan insanlardır ve insan akılla bağlantısını koparmadan mutlu olamaz (Aydın, 2000: 117). Mutluluk, her ne kadar akılla üzerinde düşünülecek bir şey olmasa da, aslında mutsuzluğun öncelikli nedeni asla durum değil, durumla ilgili düşüncelerdir. Düşüncelerin farkında olunursa ve onlar daima tarafsız, daima olduğu gibi olan durumdan ayrılırsa ve gerçeklere bağlı kalınırsa, gerçeklerle yüzleşilirse insan güçlendiğini hisseder. Düşünülen her şey belli duygular yaratır ve düşünceler ile duygular arasındaki bağlantı fark edilmelidir. İnsan, kendini düşünceleri ve duygularıyla tanımlamak yerine, arkalarında yatan farkındalık olmalıdır (Tolle, 2006: 107). İnsandaki bir duruma veya olaya karşı oluşan inanç faktörü de, mutluluk veya mutsuzluk halini belirlemede önemli bir yere

sahiptir. Mutlu olduğuna inanan biri mutludur veya tam tersi mutsuz olduğuna inanan biri ise mutsuzluk hali yaşar. Bu bağlamda mutluluk kısmen dış koşullara kısmen de kişinin kendisine bağlıdır. Birçok kişi, dinsel inançsız mutluluğun mümkün olmadığını düşünür tam aksine mutsuz olan birçok kişi de, çektiği acının kültürel kaynaklar yüzünden olduğunu düşünür. Mutsuz birisi kural olarak mutsuz bir inanç edinmiştir veya mutlu olan biri de mutlu bir inancı benimsemiştir. Bu durumda ikisi de mutluluğunu ya da mutsuzluğunu inancına yorabilir (Russel, 2014: 181). İnsan, inandığı şeydir ve kendisini nasıl hissettiğine inanıyorsa ve kendini o anda nasıl tanımlıyorsa öyledir. İnsanın kendini mutlu veya mutsuz biri olarak tanımlaması ve öyle olduğuna inanmasıyla ilgilidir. İnsanın kendini mutluyum veya mutsuzum diyerek tanımlaması, aslında çok doğru bir davranış değildir. Bunun yerine kendimi mutlu veya mutsuz hissediyorum demesi daha mantıklıdır. Böylelikle kendini mutluluk ya da mutsuzluk sanki üzerine giydiği bir elbise veya kurtulamayacağı bir parçasıymış gibi bir sınırlandırma içerisinde hissetmez. Zira mutluluk ya da mutsuzluk hissi, kişinin o anda nasıl hissettiğiyle alakalı bir ruhsal, zihinsel veya duygusal durumu ve içsel yaşantısıdır. İnsan gündelik yaşamında sürekli bir halden diğerine geçer ve mutsuzluk hissettiğinde kendini mutsuz biri olarak tanımlarken, mutlu hissettiğinde de mutlu biri olarak tanımlar. Aslında insan kendini ruh halleriyle tanımlamak yerine, bir mutsuzluk varsa, önce onun varlığını kabul etmeli ve mutsuzum demek yerine; içinde bir mutsuzluk duygusu olduğunu kabul etmelidir, çünkü mutsuzluğun insanın kim olduğuyula bir ilgisi yoktur (Tolle, 2006: 107). Bu sadece gelip geçici bir duygu durum halidir. İnsanın mutluluk ve mutsuzluk hissetmesi halindeki sürekli yer değiştirmelerini fark eden Huxley'e göre; bir insan bu iki durumdan bir tanesinin içindeyse (sonsuz mutluluk ya da ruhun karanlık gecesi), her şey onun için yolundadır ve cehennemde de cennette olduğu kadar güvendedir. Ve bir insanın yeryüzünde olduğu sürece, bu iki hal arasında birinden diğerine sıklıkla geçmesi mümkündür (Huxley, 2014: 301). İnsan, ruh ve bilinç halleri değişken bir varlık olması sebebiyle, mutluluk ve mutsuzluk hissetmesi hakkında anlık geçişler yaşayabilmektedir. Örneğin başarı, her ne kadar insana geçici bir sevinç hissi getirirse de ya da trajik bir olay depresyona sürüklese de, kişinin genel mutluluk veya mutsuzluk hissi hep aynı kalmaz ve anlık yükselmelerden sonra inişe veya inişlerden sonra çıkışa geçer. Psikologlar bu süreci adaptasyon diye adlandırır (Cutler, 2000: 28). İnsanlardaki genel eğilim, hayatlarında bazı koşul ve şartlara bağlı olarak, mutluluğu o koşul oluncaya değin ertelemeleridir. Buradan hareketle mutluluk, koşullara bağlı bir olgu olarak görülüp tanımlanmaktadır.

## 2. Mutluluğun Koşullara Bağlanması

Genel olarak insanlar, mutluluğu şartlara ve koşullara bağlı görme eğilimindedir ve mutluluklarının yaşadıkları şeylere bağlı olduğuna inanırlar. Başlarına gelen iyi ya da kötü olayların, aslında geçici şeyler olduğunu anlamaksızın, yaşadıkları ana olması ya da olmaması gereken bir şey gözüyle bakarlar. İnsanlar, genelde geçmiş hayatlarında kaçırdıklarına, kaybettiklerine üzülmüş ve gelecekte sahip olacaklarını umdukları şeylerin hayaliyle yaşarlar ve bu yüzden de yaşadıkları anda ve şimdide kalmayı buna bağlı olarak da, yaşamayı hissetmeyi unuturlar. Bundan dolayı, hayatın kendisinde var olan, biçimin ötesinde keşfedilmeyi bekleyen mükemmelliği göremezler. İnsan, ancak yaşadığı anı olduğu gibi kabullenirse, herhangi bir biçimden çok daha derin olan mükemmelliği bulabilir. Varlığın mutluluğu yani tek gerçek mutluluk, insana herhangi bir biçim, mülk, başarı, kişi ya da olay olarak gelemez. Aslında mutluluk, kendiliğinden gelemez ve sadece insanın içindeki biçimi olmayan boyuttan, içindeki bilinçten, yani gerçek özden yükselebilir (Tolle, 2006: 222). Mutluluk, dış şart ve koşullarda değil, içsel huzurda gizlidir. Mutlu olma hissi aslında, içsel bir durumdur. İnsanın mutlu olması için sadece kendi kendisinin önünden çekilmesi yeterlidir ve mutlu olmak için hiç kimseye ve hiçbir şeye ihtiyacı yoktur. İnsanın kendisiyle çelişip çatışmaması, mutlu olma hissini yaşaması için yeterlidir.

Günümüzde mutluluk, sanki mal ve mülkle satın alınabilecek bir meta gibi görülür. Her ne kadar maddiyat, yaşamda belli bir rahatlık sağlasa da, her zaman daha çok maddiyata sahip olmak, mutluluk getirecek diye bir kesinlik söz konusu değildir. Osho'ya göre, günümüz insanınca, mutluluk pazardaki bir mal gibidir ve gidip satın alırsın, satın alınması gerekir. Oysaki mutluluk bir mal değildir; yaşamın bir özelliği, diğer yaşamın bir sonucudur. (Osho, 2010: 61). Maddiyata, koşullara bağlanan mutluluklar, çok kısa bir sürede gelip geçen bir mutluluk hissi getirir. O koşul gerçekleştiği anda yaşanan mutluluk hissi bir süre sonra yerini mutluluk için başka bir koşul aramaya bırakır ve bu böylece sürüp gider. Şart ve koşullara bağlanan bir mutluluk aranıyorsa ve eğer insan mutlu olmayı arzu ediyorsa, buna neden olan şartları aramalıdır; eğer acı çekmek istemiyorsa da acı çekmeye neden olabilecek olay ve şartların ortaya çıkmayacağına emin olmalıdır (Cutler, 2000: 49). Dalai Lama, mutluluğun koşullara bağlandığını ifade eder. Ona göre, her ne kadar mutluluğu yakalamak mümkün olsa da, mutluluk basit bir şey değildir ve mutluluğun pek çok aşaması vardır. Örneğin Budizm'de, tam bir doyuma ya da mutluluğa ulaşmak için dört etkenden bahsedilir bunlar; bolluk, dünyasal tatmin, ruhsallık ve aydınlanmadır. Bu etkenler, beraberce kişinin mutluluk arayışının tamamını kucaklarlar. Mutlu bir hayat yaşamak için; sağlıklı olmak,

maddî olanaklara sahip olmak, dostlara ya da yoldaşlara sahip olmak gibi faktörlere ihtiyaç duyulur ve bu bağlamda bunlar mutluluğun kaynakları arasında sayılabilirler de, insanın bu faktörleri gerçekten de mutluluk kaynağı olarak kullanabilmesi için anahtar; zihinsel tutumdur. (Cutler, 2000: 32)

Tüm bunlara rağmen, mutluluk çoğu zaman bir zihinsel durum olarak görülse de, Aristoteles'in anlayışı bu değildir. Onun genellikle mutluluk olarak çevirdiğimiz yaşam kalitesi kavramı yalnızca içsel bir oluş koşulunu değil de, belirli şekillerde davranma eğilimi de kapsayan bir ruhsal durum olarak tanımlanabilir. Ludwig Wittgenstein'a göre de, en iyi ruh görüntüsü vücuttur ve birisinin ruhu gözlemlenmek istenirse, onun yaptıklarına bakmak gereklidir. Aristoteles'e göre mutluluğa erdemle varılır ve erdem her şeyden önce zihinsel bir tutumdan ziyade toplumsal bir pratiktir ve mutluluk özel bir gönül rahatlığı değil, pratik bir yaşam biçiminin ögesidir. Birinin davranışını belli bir zaman izlersek, kişinin mutlu veya mutsuz anlayabiliriz. Bu bağlamda erdemli davranışlar gösteren kişiler mutludurlar (Eagleton, 2013: 107). Mutlu yaşam, büyük ölçüde iyi ve dürüst yaşam demektir. Profesyonel ahlakçılar, vazgeçmeye fazla yer vermişler, böyle yapmakla da önem damgasını yanlış yere vurmuşlardır. Bilinçli vazgeçme, kişiyi kendi içine kapanık yapar ve sürekli olarak yaptığı özveriyi düşünmesine yol açar. Bunun sonucu olarak da, vazgeçmekle güdülen yakın ve uzak amaçlar gerçekleşmemiş olur. Gerekli olan vazgeçme değil, ilgimizi dışa yönelterek, kendi erdeminden başka bir şey düşünmeyenlerin bilinçli olarak gösterebilecekleri davranışları, bizim hiç duraksamadan ve içten gelerek yapmamızdır (Russel, 2014:182). İnsanı mutlu eden veya mutluluk kaynaklarından biri olan bir davranış şekli de, paylaşım duygusudur. Mutluluk, diğer insanlarla paylaşılmak istenir.

### **3. Mutluluğun Paylaşılması**

Bazen insan için sadece sevgi ve şefkat dahi kendini mutlu hissetmesini sağlayabilir. İnsan, bu sevgi ve şefkatini paylaşacağı diğer insanlara veya canlılara ihtiyaç duyar. Yapılan araştırmalara göre, kendi üzerinde yoğunlaşan ve sadece kendini düşünme eğilimi gösteren kişilerin mutsuz olma eğiliminde olduğunu, tam tersi olarak mutlu insanlarınsa daha sosyal, esnek, yaratıcı, daha fazla sevgi dolu, bağışlayıcı oldukları ve hayal kırıklıklarına daha fazla tahammül edebildikleri ortaya konmuştur. Yine yapılan bazı ilginç deneylerde mutlu insanların, açık, dışa dönük ve başkalarına yardımcı olma konusunda istekli oldukları ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda aslında insanların kişisel mutluluğu aramalarının, insanı bir nevi



bencillğe ve kendine dönük olmaya götürdüğü görüşü pek doğru görünmemektedir (Cutler, 1996: 24). Bu görüşe göre, aslında insan, mutluluğu ancak dışa dönük bir yaşamla elde eder. Dış etkilerin gerçekten kötü olmadığı durumlarda, tutkular ve ilgiler içe değil de dışa dönük olmak koşuluyla mutluluğa erişilebilir. Buradan hareketle, hayatımızdaki her koşulda yapmamız gereken şey, kendimize yönelmiş tutkularımızdan kaçınmak ve kendimizi dinlemekten bizi kurtaracak sevgiler ve ilgiler edinmeye bakmaktır. Epikür'ün de dediği gibi insanın sevdiği insanlar ve dostlarla sohbet ve paylaşmaya ihtiyacı vardır. İnsanın kendisine dönük tutkularının önemli sakıncalarından biri, bunların yaşamda pek az değişiklik sağlamalarıdır. Yalnız kendisini seven bir insan, sevdiği şeyin hiç değişmemesi yüzünden bir gün gelip dayanılmaz can sıkıntısına düşer. Bu görüşe göre, geleneksel dinlerden bazılarının insan için içe dönüklüğü teşvik etmesi ciddi bir sakıncadır. Mutlu insan, dış dünyada yaşar. Özgür sevgileri ve geniş ilgileri vardır. Mutluluğunu bu bilgilerden bu sevgilerden sağlar. Sevilmek, mutluluğa neden olabilir ama sevilmek isteyen mutlaka sevicek değildir. İnsan, mutsuzluğun nedenleri üzerinde düşünmeyi sürdürdüğü süre içine kapanıklığı devam eder. Bu yüzden de kısır döngü dışına çıkamaz. Çıkmak istiyorsa kendisini ilgilendirecek şeyler, yalnız ilaç yerine geçecek yapay ilgiler değil de, gerçekle ilgili bağlantılar bulması gerekir ve insan her gün en azından hayatındaki bir acı gerçeği kabul etmelidir (Russel, 2014: 181). Acı gerçeklerle yüzleşmek ve kabullenmek her ne kadar zor olsa da, kabullenilmeyen gerçekler insanın bilinçaltına atıldığı ve yaşantısında her davranışına etki eden, adeta kişiliğini şekillendiren negatif etkiler olarak karşına çıkar. Acı gerçeklerle yüzleşmek, bu gerçeği kabul etmek onu serbest bırakıp, özgürleşmek aslında insanın omuzlarında taşıdığı gereksiz yükten kurtulmasıdır. İnsan acılarını da mutluluklarını da paylaştıkça çoğalır ve insan olur. Paylaşmak insana, psikolojik olarak mutluluk hissi verir ve yaşamını anlamlandırır. Yaşamını ve yaşamındaki mutluluğu ve sevgisini diğer can ve insanlarla paylaşan insanlarda oluşan olumlu ruh hali, yaşamlarını daha bir mutlu ve anlamlı kılarken diğerlerine de yansır. Mutluluk hissi, adeta bulaşıcıdır ve mutlu bir insandan yaşamındaki diğer insanlara da geçer ve onların da mutlu olabilmesine katkı sağlar. Yaşamda, mutluluk gibi pek çok şey paylaşılabilir ve paylaşmak çok erdemli bir duygudur. Osho, bir insan için paylaşmanın önemini şu sözleriyle ifade eder;

*“Sevgiye giden yollardan biri de paylaşmaktır. Olumluluklarını paylaş, yaşamını paylaş, sahip olduğun her şeyi paylaş. Sende güzel olan ne varsa. Asla toplama. Bilgeliğini paylaş, ibadetini paylaş, sevgini, mutluluğunu, sevincini paylaş. Asıl mesele vermektir. Aziz ya da domuz olmuş fark etmez” (Osho, 2010: 87).*

İnsan, sosyal ve psikolojik bir varlık olduğundan, paylaşma duygusu mutluluk gibi iyi hisler uyandırır ve eğer mutluydu da paylaşmak ister. Mutluluğunu, sevgisini ve hayatının anlamını paylaşan bir insan bu dünyada yaşamış olduğu hayatının daha anlamlı olduğu hissiyle dolar taşar ve mutluluğu artar. Mutluluk ve mutsuzluğun pozitif veya negatif düşünce tarzını seçmekle de yakından bir ilgisi vardır.

#### **4. Pozitif Düşünce ve Mutluluk İlişkisi**

Pozitif düşünce, insandaki mutluluk ve anlam hissine destek olur. Negatif düşünceler içerisindeki bir insanın kendini mutlu hissetmesi pek mümkün görünmemektedir. Aynı zamanda pozitif düşünceler üreten zihin yapısındaki birinin o anda kendini mutsuz hissetmesi de pek olası değildir. Pozitif düşünmek ve hayatımızda başımıza gelen olumsuz görünen olaylar karşısında bakış açımızı değiştirebilmek, yani bu olaylara farklı bir pencereden bakmak veya yeniden çerçevlendirmek insanı başına gelen kötü durumlarda güçlü ve sakin kılabilen bir tekniktir. Epiktetos, bu durumun tamamıyla farkındadır ve olup bitenlerin anlamlandırılmasının insanın kendi elinde olduğunu söyler. Ona göre insan, berbat bir şeyi onla yaşanabilir kılacak şekilde yorumlayabilir ve aslında insanın canını sıkan başına gelen değil de onun hakkındaki kanaatidir. Duygularımızı değiştirebileceğimiz ve değişik düşünme tarzları uygulayarak olumsuz düşüncelere karşı koyabileceğimiz gerçeği, Dalai Lama'nın, olumlu düşünce tarzlarını uygulamak yoluyla olumsuz zihinsel tutumlarımızı yenebileceğimiz şeklindeki önermesini desteklemektedir. Ve bu gerçek, beynin yapısını ve işleyişini yeni düşünceler geliştirerek değiştirebileceğimizi gösteren son bilimsel deliller ile birleştiğinde, zihni eğiterek mutluluğa ulaşabileceğimiz düşüncesi gerçek bir olasılık gibi gözükmektedir (Cutler, 2000: 262). Dışarıya karşı davranışlarımızı olumlu bir yönde değiştirmek için gerçek bir çaba göstermek, sadece kötü alışkanlıklarımızı yenmek için yararlı olmakla kalmaz, ayrıca temel tutum ve duygularımızı da değiştirebilir. Deneyler, herkesin kabul ettiği gibi tutumlarımızın ve psikolojik özelliklerimizin davranışlarımızı belirlediğini ve davranışlarımızın, tutumlarımızı değiştirebileceğini göstermiştir. Araştırmalar, yapmacık bir kaş çatma ya da gülümsemenin bile öfke ya da mutluluk duygularının uyanmasına neden olabileceğini bulmuşlardır; bu da sadece hareketleri gözden geçirmenin ve sürekli olarak olumlu davranışlara girişmenin bile gerçek bir içsel değişime yol açabileceğini akla getirmektedir. Örneğin değişim, Dalai Lama'nın mutlu bir yaşam kurma yaklaşımında çok önemlidir. Zihnin, olağanüstü hatta neredeyse sınırsız bir gücü olduğuna inanmaktadır. Fakat bu zihin sistemli olarak eğitilmeli, yoğunlaşma yeteneği artırılmalı, yıllar süren deneyimler ve

sağlam mantık yürütmelerle kıvama getirilmelidir. Sorunlarımıza katkıda bulunan davranış ve alışkanlıkları geliştirmenin uzun süre alması gibi, mutluluk getiren yeni alışkanlıklar geliştirmek de aynı ölçüde uzun zaman alır. Azim, çaba ve zaman; bu üç temel olgu mutluluğun gerçek sırlarıdır (Cutler, 2000: 248-249). Her ne kadar değişim, uzun zaman alabilecek bir yapıda ise de, başarılabilir niteliktedir. İnsana acı veren negatif düşünme ve hayatındaki negatif olay ve olgulara odaklanma eğilimi, olay ve olguların asıl doğasını görememesi ve anlamı çarpıtmasına neden olabilmektedir. Bu bağlamda bir insanın negatif yönelimli zihinsel tutumları tıpkı 'kirlilik' ya da çamur gibidir, suyun asıl saf doğasını göstermek için temizlenebilirler (Cutler, 2000: 258). İnsan, hayatındaki her şeyi istediği gibi anlamlandıramasa da, bu kirlilikten kurtulabilir ve hayata bakışına, davranışlarına çeki düzen verme konusunda pozitif düşüncenin gücünden faydalanabilir.

Hayatımızda bazen bardakların yarısı boş veya yarısı dolu olmayabilir ve hatta bardak tümüyle boş da olabilir, lakin bu zamanında fark edilirse bardağı tekrar doldurabilme seçeneğimiz vardır. Pozitif düşünmek, sorunları başka bir açıdan görebilmek için ilham verici ve motive edicidir fakat pozitif düşünmek sırf pozitif olanı görme eğilimine yol açarsa bir sorun haline gelebilir. İnsan artık hiçbir şeyi ciddiye almayarak, her şeyi sadece bir bakış açısı sorunu olarak görebilir (Schmid, 2014: 42). Pozitif beklentilere sahip olmak ve iyimserlikle geleceğe bakmak iyi bir niyettir fakat negatif olanı da yadsımaya ve onun için zamanında hazırlık yapmamaya sebep olabilir ve bu bağlamda başına gelenden ibret almayı ve öğrenmeyi sağlayan bir sistem değildir. En sağlıklı tavır, olaylara yeri geldiğinde pozitif bakıp, aynı zamanda da negatif şeylerin de farkında olabilmek ve negatifi de olduğu gibi kabul etmektir. Yalnızca negatif olanda pozitif görmek yerine, pozitifteki negatifi de görüp farkında olabilirsek bir şeyleri iyileştirmeye çalışabiliriz. Pozitifin de negatifin de tek boyutluluğu, hayatın çok boyutluluğunun hakkını veremez. Yaşam sanatı hayatın her iki yanıyla da geçinebilmeyi gerektirir (Schmid, 2014: 43-44).

Bir insanın hayata karşı takındığı iyimser veya kötümser tavrı, mutluluk ve mutsuzluk hissi üzerinde çok büyük bir rol oynamaktadır. Frankl, iyimser ve kötümser arasındaki kişilik farkını takvim örneği ile tasvir eder. Kötümser bir insan, duvar takviminin karşısında duran ve takvimden kopardığı her yaprakla takvimin günden güne nasıl incelendiğine bakıp üzülen kimseye benzer. Buna karşın iyimser insan, kopardığı her takvim yaprağını itina ve gururla her gün biriktirdiği, zenginleşen hayat tecrübeleriyle özdeşleştirir ve tıpkı biriken yapraklar gibi yaşam deneyimlerinin de çoğaldığının sevincini taşıyan kimseye benzer (Bahadır, 2011: 102). İnsan hayatının amacı olumlu olmayı gerektirir ve olumlu veya olumsuz insani nitelikler

de kişinin hayatındaki anlam veya mutluluk hissiyle yakından ilişkilidir. Bu bağlamda hayatın değerli olabilmesi için, sıcaklık, iyilik, sevecenlik gibi temel iyi insan nitelikleri geliştirilmelidir. O zaman bir insanın hayatı daha anlamlı, daha barış dolu ve mutlu olur (Cutler, 2000: 75). Dalai Lama, iyilik, şefkat, sevecenlik gibi zihinsel tutumları geliştirmenin kesinlikle kişiyi psikolojik olarak daha sağlıklı ve mutlu olmaya götürdüğünü savunmaktadır. Gerçek mutluluğa ulaşmak için, bakış açımızda ve düşünce tarzımızda bir değişim yapmamız gerekebilir ve elbette ki bu insan için çok da kolay değildir ve değişim zaman alır. Son yıllarda sevecen olmanın ve altruizmin fiziksel ve ruhsal sağlığımız üzerinde olumlu etkisi olduğu düşüncesini destekleyen pek çok araştırma yapılmıştır. Araştırmalar başkasına yardımcı olmaya çalışmanın, kişiyi mutlu olmaya, zihninin daha sakin olmasına ve daha az depresyona sevk ettiğini göstermiştir. George Vaillant, Harvard mezunları arasında yaptığı otuz yıllık bir araştırmada, altruistik bir yaşam tarzının, iyi bir akıl sağlığının kritik derecede önemli bir unsuru olduğunu saptamıştır. Allan Lucks tarafından, başkalarına yardımcı olmak için düzenli ve gönüllü olarak etkinliklere katılan birkaç bin insan üzerinde yürütülen bir araştırmada, bu gönüllülerin yüzde doksandan fazlasının, bu etkinliklerde bir samimiyet duygusu, daha enerjik olma ve bir tür öforia ile kendini belli eden “çoşkunluk” hali hissettikleri ortaya konmuştur. Bu tür ilgi dolu davranışların sadece duygusal açıdan besleyici bir ilişki sağlamakla kalmayıp aynı zamanda, yardımcı olan kişide görülen sakinliğin stres kaynaklı rahatsızlıklarda çare olduğu bulunmuştur. Görüldüğü üzere insandaki sevecen bir zihinsel durumun, fiziksel ve ruhsal yararları hakkındaki iddiaları destekleyen bilimsel bulgular vardır ve aslında bu bağlamda sevecenliğin eksikliği kişiyi acımasızlığa götürür, acımasız insanlar ise, genellikle içlerinde derinlerde bir yerlerde mutsuzluk ve memnuniyetsizlikten dolayı acı çekerler. Bir insan kendisinde sevecenliği geliştirmeye, öncelikle acı çekmeyi istemediğini ve mutlu olmaya hakkı olduğunu bilerek başlayabilir. Sonra diğer insanların da tıpkı kendi gibi acı çekmeyi istemediklerini ve mutlu olmaya hakları olduğunu kabul ederse, bu sevecenliği geliştirmeye başlamanın temelini oluşturur (Cutler, 2000: 136-142). İnsan, pozitif düşünce veya negatif düşünceyi ya da bir başka deyişle iyimser ya da kötümser bir bakış açısını tercih etmekte özgürdür.

Pozitif veya negatif düşünce seçimi, insanda olumlu veya olumsuz duygu ve ruh halleri ile kendisini göstermektedir. Bu açıdan bakacak olursak; insanlar pozitif bir duygu hali olan neşe veya negatif bir duygu hali olan hüznü duygusunu da yine seçimleri doğrultusunda hayatlarına almakta ve bu duygularda da bir tercih yapmaktadırlar. Kendilerine neşe ya da hüznü seçmeleri önerildiğinde insanların pekçoğu, sıklıkla hüznü seçerler. Bu bağlamda

yaşamdan uzak, korkutucu derecede duygusuz ve olaylara kayıtsız görünen bireyler haline gelen insanlar ile yüzyüze gelinir. Bu tip insanlar genel manada kendi kişiliklerine tümüyle saygı duymamaktadırlar ve risk almaktan kaçınırlar. İnançları kalmadığı gibi de umudun romantik bir saçmalık olduğunu düşünürler, anı yaşamaktan korkarlar ve geçmiş tarafından yıkılmış durumdadırlar. Olumlu bir duygu olan sevgiye karşı bile kuşkucu yaklaşırlar. (Buscaglia, 1987: 24-25). Her şeye rağmen, insan zihni eğitilebilir niteliktedir ve pozitif veya negatif düşünceyi seçmesi konusunda eğitilebilir. Örneğin Dalai Lama'nın zihni eğitime yöntemindeki en önemli özellik, olumlu zihinsel tutumların olumsuz zihinsel tutumlar için panzehir olabilecekleri düşüncesidir. Dalai Lama'ya göre, mutluluğu aramanın ilk adımı öğrenmektir. Binlerce farklı düşünce ve zihin vardır. Düşüncelerimizin bazıları çok faydalıdır olumludur ve bunları korumamız ve beslememiz gereklidir, bazı düşüncelerimiz ise olumsuz ve çok zararlıdır ki bunları da azaltmamız gerekir. Yani 'Olumlu zihinsel tutumları tanımla ve geliştir; olumsuz zihinsel tutumları tanımla ve ele' şeklindeki bir tavrı benimseyebiliriz.

İnsan zihninin pozitif veya negatif düşünme konusunda eğitilebileceğini savunan bir psikoterapi ise, Dr Albert Ellis ve Dr. Aaron Beck gibi psikoterapistler tarafından geliştirilen konyitif terâpidir. Modern konyitif terâpi, bizi alt üst eden duygulara ve uyumsuz davranışlara, düşünce yapısının bozulmasının mantıksız inanışların neden olduğu düşüncesine dayanmaktadır. Bu terâpi, hastanın sistemli olarak, düşünce yapısındaki bozuklukları tanımlamasına, incelemesine ve düzeltmesine yardımcı olmak üzerinde yoğunlaşır. Bir anlamda, bu düzeltici düşünceler, hastanın çektiği acıların kaynağı olan bozuk düşünme kalıplarına karşı bir panzehir olmaktadır. Konyitif terâpistler, depresyonun temelini, kişinin kendini bozguna uğratan düşüncelerin oluşturduğunda birleşmektedirler. Budizm'in tüm acı ve keder verici duyguların çarpık olduğu görüşüyle neredeyse aynı şekilde, konyitif terâpistler olumsuz depresyon yaratıcı düşünceleri 'esasen çarpık' olarak görmektedirler. Depresyonda olaylar 'ya hep ya hiç' şeklinde ya da genele uygulanarak görüldükleri için düşünce tarzı çarpıklaşır. Araştırmacılar bu çarpık düşüncelerin yerine doğru bilgileri koyarak, kişinin duygularında değişiklik yaratabileceğini ve ruh halini düzeltebileceğini kanıtlamışlardır (Cutler, 2000: 260-261). Son yıllarda özellikle çok revaçta olan bir zihin eğitime tekniği de NLP (Neuro Linguistic Programming) dir. Dilbilimci Prof. John Grinder ve Matematikçi - Gestalt Terapisi uzmanı Dr. Richard Bandler tarafından olağan üstün başarılı terâpi uzmanlarının analiz edilmesi ile model haline getirilmiştir. NLP, yaşamımızda üzerinde düşünmeden, otomatik olarak gerçekleştirmiş olduğumuz algılama, düşünme ve davranış süreçlerini, bilinçli hale getirme ve geliştirmeyi sağlayan bir tekniktir. NLP'nin altyapısını,

insanların çevrelerini nasıl algılayıp ne şekilde tepki gösterdikleri, nasıl iletişim kurdukları ve davranış kalıpları üzerinde yapılan araştırmalar oluşturur. NLP 'nin yaptığı en temel keşiflerden biri, kendi realitemizi kendimizin oluşturduğu gerçeğidir. Bir olay hakkında aynı olayı yaşayan insanların farklı anlamlandırmalar yaptığı gözlemlenmiştir. (McDermot, Jago, 2003: 21) Bu bağlamda, insanlar hayatı ve mutluluğu anlamlandırma konusunda farklıdırlar. NLP ile zihin yeniden programlanabilmekte ve hayatımızı etkileyen olumsuz bir dűřünce kalıbı, olumlu bir dűřünce kalıbına dönüştürülebilmektedir. Bu anlamda NLP de bulduğu tekniklerle, insanın yaşamını daha mutlu ve anlamlı yaşayabilmesine katkıda bulunmaktadır.

Negatif bir duygu durumu olan acı çekmek, insanın en önemli mutsuzluk kaynaklarından biri olarak görölmektedir ve genel manada negatif bir dűřünce tavrını benimsemekle ilgilidir. Herřeye rağmen insan, acıya karşı tavrını ve bakış açısını değiştirme gücüne sahiptir. Dış koşulları her ne kadar acı verici deneyimlerle dolu olsa da, pozitif bir dűřünce tavrını seçmiş olan insanlar diğerlerine oranla acıya karşı daha dayanıklı ve esnektirler buna karşın negatif dűřünceyi seçen bazı insanlarsa, acılarına tutunur ve acılarından beslenirler. Genel manada acı çekmeye yönelen bu tip insanlara baktığımızda, hayatlarının odağına negatif bir dűřünce yapısını koyduklarını fark ederiz. İnsan acı çekmesi ve mutsuz hissetmesi, doğrudan birbiriyle ilgili kavramlardır. Hayatımızın amacı mutluluktur diye dűřünecek olursak; hedefimiz bizi acı çekmeye götüren şeyleri hayatımızdan atmak ve mutluluğa götüren şeyleri de toplamak olmalıdır. Mutluluđu gerçek bir hedef olarak görmek ve onu sistemli bir şekilde aramak konusunda bilinçli karar vermek, hayatımızın geri kalan kısmını derinlemesine değiştirebilir (Cutler, 2000: 73-74). İnsanın genel durumu mutluluğa yönelme ve acıdan ya da mutsuzluktan kaçınmadır. Nörolog Nancy Etcoff, insan beyninin evrimsel olarak mutsuzluk ve acıyı azaltmaya odaklı olduğunu ifade eder. Ona göre, insanın şekerli yiyecekleri sevmesi ve acı olanları reddetmesi bile mutluluk arayışının içgüdüsel olduğunu destekler. Fakat insan acı çekmekten sadece geçici olarak kaçınabilse de, bilinçaltına attığı ve bastırđı acıları, yaşamının tümünü etkisi altına alır. Bu açıdan acıyı mümkün oldukça yaşamak, kabullenmek ve sonrasında acıdan özgürleşmeyi seçerek serbest bırakmak, insanın ileride karşılaşacağı psikolojik rahatsızlıkların önüne geçer. Acı çekmekten sadece geçici olarak kaçınılabilsede, belki de ilaçlarla sadece belirtileri gizleyecek kadar yüzeysel olarak düzelmiş fakat asıl sebebi iyileşmemiş bir rahatsızlık gibi, değişmez bir şekilde artar ve kötüleşir. İnkâr etme ve bastırma gibi içsel psikolojik savunmalar biraz daha uzun bir süre bu acıyı örtebilir ve bizi acı çekmekten koruyabilir, fakat gene de acıyı yok etmez. Acı, hala oradadır sadece dibe yani bilinçaltının karanlık ve kuytu köşelerine

gömlüdüğünde yok sanılır. Dalai Lama'nın insanın çektiğı acıya yaklaşımında ifade ettiğine göre, insan acıdan kurtulmanın mümkün olduğuna inanmalı, acıyı insanın varoluşunun doğal bir gerçeğı olarak kabul etmeli ve sorunlarını cesaretle karşılamalıdır. Eğer acı çekmeye olan tutumumuzu değıştirebilirsek, ona karşı daha dayanıklı olmamızı sağlayan olumlu bir tutum benimsersenek, bu tutum mutsuzluk, tatminsizlik ve hoşnutsuzluk karşısında bize çok yardımcı olacaktır (Cutler, 2000: 149-154). Acı duygusu da insanın bakış açısı farkından etkilenen bir duygu durumudur. Acı çekmek, ona dair olan düşüncelerimizi değıştirip, dönüştürebildiğimiz ve olumlu bir bakış açısından yararlandığımız takdirde kaybolur ve dönüşebilir.

Olumlu ve olumsuz düşünce veya tutumlar arasında seçim yapmak ve kurtulmak mümkündür. Örneğın, olumsuz tutumlardan kurtulmak için, Budizm'de *Dharma* çalışması adı verilen bir mücadele tekniğı vardır, bu çalışmada olumsuz şartlanma ya da alışkanlığın yerine bir olumlu şartlanma konulmaktadır. Budist çalışmalarda, sakın bir zihin yapısını korumak çok önemlidir ve bunun için uygulanan yöntemler vardır. Bu yöntemler eğer sürekli tekrar edilirse, yaşanan rahatsızlıkların olumsuz etkileri, tıpkı okyanusun yüzeyinde etkili olan fakat derinlerde etkili olmayan dalgalar gibi, zihnimizin yüzeyinde kalabilirler. Zihnin sistemli bir şekilde eğitilmesi, yani mutluluk duygusunun geliştirilmesi, bilerek ve isteyerek olumlu zihinsel durumlar üzerinde yoğunlaşarak ve olumsuz zihinsel durumlara meydan okuyarak gerçek bir içsel değışimin sağlanması, beynin yapısı ve işlevi sayesinde mümkündür. Bu çalışmalara paralel benzerlikte nörobilimcilerin çalışmaları da göstermektedir ki, bu gerçekten mümkündür. Yapılan gözlemlere göre, beyin yeni bilgi girişlerine cevap olarak yeni kalıplar, beyin hücreleri arasında mesajları taşıyan kimyasal maddeler (nörotransmitterler) yaratabilmektedir. Gerçekte, beynimiz, yeni düşünce ve deneyimlere uygun olarak bağlantılarını yeniden düzenleyebilmektedir. Beynin bu özelliğı, zihnimizi değıştirme olasılığı için psikolojik bir temel oluşturmaktadır. Bu bağlamda düşünceler harekete geçirilerek ve yeni düşünme yolları çalışılarak, sinir hücreleri yeniden şekillendirilebilir ve beynin çalışma tarzı değıştirilebilir. Yani içsel değışim, öğrenme ile başlamaktadır ve olumlu şartlandırmalar aşamalı olarak olumsuz şartlandırmaların yerini alabilmektedir. Tüm bu bilgilerden de hareketle; 'Mutluluk için zihni eğitime olasılığı çok yüksektir.' denebilir (Cutler, 2000: 49-56). Tüm bunlardan hareketle, insanın zihnini eğitmesi ve pozitif bir düşünce şeklini benimsemesinin mümkün olabileceğı sonucuna varılmaktadır. Pek çok bilim adamı veya düşünür, insan zihninin eğitilerek, pozitif veya negatif düşünceye ve buna bağlı olarak da pozitif veya negatif bir duygu durumu yaşamaya yönlendirilebileceğı konusunda hem fikirdirler.

İnsanın kendini mutlu hissetmesi, büyük oranda pozitif veya negatif düşünmesine bağlıdır. İnsanın başına gelen olaylar ve durumlar karşısında tatminkâr bir bakış açısında oluşu, pozitif veya negatif düşünce ile hayatı algılayışı ve mutluluk-mutsuzluk arasında yakından bir ilgi vardır. Elindekiyle yetinmesini bilen insanlar, diğerlerine oranla kendilerini daha mutlu hissederler. Memnuniyet durumumuz büyük ölçüde kıyaslama yapma eğilimimiz tarafından etkilenir ve yaşamdan tatmin olma duygumuz da genelde kendimizi başkalarıyla kıyaslamamıza bağlıdır. Bu kıyaslama ilkesini olumlu yönde de kullanabiliriz ve kendimizi bizden daha az talihli olanlarla kıyaslayarak ve bunu sahip olduğumuz her şeye yansıtarak yaşamımızdan tatmin olma duygumuzu da artırabiliriz. Algılamamızı değiştirerek, hayattan tatmin olma duygumuzu artırabileceğimizi ya da azaltabileceğimizi gösteren deneyler, mutlu bir hayat yaşamada kişinin zihinsel görüşünün önemine işaret etmektedir (Cutler, 2000: 31). Dalai Lama; insan arzuları olumlu (yararlı) ve olumsuz (yararsız) arzular olmak üzere ikiye ayırılır. Olumlu ve olumsuz arzu eylemler arasındaki sınır, kişiye anlık bir tatmin duygusu verip vermediklerinde değil de, sonuçlarının olumlu ya da olumsuz olmasıyla alakalıdır. Eğer arzularımız kontrolden çıkarsa bir şekilde sonu gelmez ve elde edemeyeceğimiz arzulara kadar varırlar oysaki içsel hoşnutluğu bulabilmek için, istediğimizi elde etmek yerine elimizde olanı isteme ve onun değerini bilme en güvenilir yöntemdir (Cutler, 2000: 35-37). New York Eyalet Üniversitesi'nde gerçekleştirilen bir deneyde, deneklerden "... olmadığımı memnunum," cümlesini tamamlamaları istenir ve bu egzersizin beş tekrarından sonra denekler, hayattan hoşnutluk derecelerinde belirgin bir yükselme hissederler. Deneyciler bir diğer denek grubundan da "Keşke .... olsaydım," cümlesini tamamlamalarını isterler. Bu seferki deney, deneklerin hayattan hoşnutsuzluklarını artırır. Kazanç ve başarımlar yalnızca ekleme ölçeğinde dikkate alınır. Mutluluksa, eksilme ölçeğinde ölçülür (Karasu, 2004: 49). Görüldüğü üzere, insanın sözel olarak dahi memnuniyetini ifade edişi, ona kendisini iyi hissettirmektedir. Sonuç olarak, son zamanlarda insan yaşamının incelenmesi yeni bir yöne yönelmiştir, hatta kendilerini yaşanılan yaşamı ve insan davranışlarını gözlemeye adanmış bazı bilim adamları, insanın duygusal grafiğini çıkarmaya, farklı yaşam biçimlerini gözlemlemeye ve duygusal olayları değerlendirmeye çalışmaktadır. Bu bağlamda, Schultz, neşeyi; Moustaka, yalnızlığı; Tillich, cesareti; Sartre, insanlardan yalıtılmışlığı; Fromm, sevgiyi; Maslow, kendini gerçekleştirip sezinlemeyi; Kubler-Ross, ölümü inceleyerek insanı yaşam ve ölümden haberdar kılarak, yaşam biçimi ve kalitesinin yükseltilebilmesi adına seçenekler sunarlar (Buscaglia,1987: 26). Logoterapi kuramı da, insanın anlam arayışına katkıda bulunur ve yaşam anlamının keşfedilmesi için çalışır. Anlam arayışıyla ilgilenmesi açısından Logoterapi, bu çalışmada özellikle konu olarak ele alınıp incelenmiştir.



## II. BÖLÜM

### LOGOTERAPİ VE ANLAM ARAYIŞI

Bu bölümde, Logoterapi ve Anlam Arayışı konusunu ele almakta olup, logoterapinin insanın anlam arayışına sunduğu cevaplar ve anlamın keşfi için uygulanan teknik ve terapî yöntemleri, logoterapinin psikanalizden farkı gibi konulara yer verilmiştir. Ayrıca Logoterapinin teolojiye bakışı ve insandaki nihai anlam istemi ile ilgili fikirleri ve teoloji ile buluştuğu noktalara da açıklık kazandırılmaya çalışılmıştır.

#### A. LOGOTERAPİ

Bu bölümde anlam merkezli bir terapî olan ve insanın anlam arayışında insana etkili bir şekilde destek olan, Logoterapi kuramının ne olduğu, insanın anlam arayışına nasıl katkıda bulunduğu ve hangi kavramlar ve teknikler çerçevesinde bunu gerçekleştirdiğine değinilecek ve açıklığa kavuşturulmaya çalışılacaktır. Logoterapinin teolojiye karşı bakışı ve bu bağlamda logoterapinin insanı nihai bir anlam arayışında olan bir varlık olarak değerlendirdiği ve bu konudaki kavram ve açıklamalara yer verilecektir. Logoterapi ve dinin buluştuğu noktalar üzerinde durulacaktır.

*Logoterapi* terimi, *anlam yoluyla terapî* anlamına gelir. Freud ve Adler'den sonra 3. Viyana Okulu olarak da adlandırılan Viktor Emil Frankl'ın kurmuş olduğu Logoterapi ekolü, anlam merkezli bir psikoterapidir ve aynı zamanda 'Varoluş-Analizi' adıyla da bilinmektedir. Frankl, bizzat kendi yaşamındaki deneyimlerinden yola çıkarak, Auschwitz ölüm kampında kaldığı süre boyunca, o zor yaşam koşulları içerisinde; içindeki inanca ve umuda dört elle sarılmış, düşüncelerinin farkındalığı sayesinde, orada yaşadığı acı deneyimleri eşsiz bir fırsat olarak görüp, değerlendirmiş ve logoterapi kuramının temellerini atmıştır. Kuramında yaşamın anlamına ve insanın anlam arayışına özellikle vurgu yapan Frankl, kuramını

Logoterapi (Anlam Merkezli Terapi) olarak adlandırılmıştır. Bu kuramın ismi, kökeni Yunanca bir kelime olan ‘Logos’ (Anlam) dan gelir ve bu bağlamda ‘*Anlam Yoluyla Terapi*’ demektir. Logoterapi, bu haliyle ‘terâpi yoluyla anlam’ düşüncesini esas alan geleneksel psikoterapinin tam tersi bir anlayış içerir. Ele aldığı ana kavram ‘Anlam’dır. Ana hedefi ise, insanın hayatına anlam kazandırabileceği amaç ve hedefler bulmasını sağlamaktır. Frankl’ın kendi sözleriyle bu tanımı kuvvetlendirecek olursak: "Kişi hizmet edeceği bir davaya ya da seveceği bir insana kendini adayarak ne kadar çok kendini unutursa, o kadar çok insan olur ve kendini de o kadar çok gerçekleştirir." Frankl, bu sözleriyle, yaşamın anlamını bulabilmek için, öncelikle bir amacımızın olması gerektiğini vurgular ve eğer hayatımızın bir döneminde acının vazgeçilmez olduğu durumlarla karşılaşarsak, acının da bir anlamı olabileceğini unutmamamız gerektiği üzerinde durur.

İnsan sürekli bir anlam arayışı içerisinde. İnsanın temel düşüncesi budur. Frankl, bugünün toplumunda ve günümüz psikolojisinde, anlam isteminin (iradesi) görmezden gelindiğini, güdülenme teorilerine göre insanın, ya uyarılara tepki veren, ya da dürtülerini boşaltan bir yaratık olarak görüldüğünü, oysaki insanın, yaşamın kendine sorduğu sorulara cevap veren ve bu yolla yaşamın sunduğu anlamları gerçekleştiren bir varlık olduğu gerçeğinin dikkate alınmadığını savunur. Anlam istemi logoterapiye göre, bir yaşama değerine, yani yaşamı sürdürme değerine sahiptir. Frankl, toplama kampında yaptığı gözlemlere dayanarak bu sonuca varmış ve insan hayatında mutlaka bir anlamın olması gerektiğinin en önemli faktör olduğunu savunmuştur.

Logoterapi, insanın iyilik ve kötülük potansiyeline dikkat çeker. İnsanın iyilik ve kötülük potansiyelini kendi seçimi doğrultusunda ortaya çıkarıp kullanabileceğine inanır. Frankl’a göre, insan potansiyelini en yükseğe çıkarmak için, öncelikle bunun varlığına inanmalıdır aksi takdirde insan, sürüklenecek ve yozlaşacaktır. Çünkü insanın iyiliğin yanı sıra en kötüye yönelik bir potansiyeli de vardır. İşler her ne kadar kötü gitse de, iyileştirmek için insanlık elinden geleni yapmalıdır. Eğer yapmazsa her şey daha da kötüye gidecektir. (Frankl, 1994: 24). Kuramında insanın içindeki iyi potansiyeli açığa çıkarmasına ve kendini gerçekleştirip, aşması gerektiğine de özellikle vurgu yapan Frankl, Albert Einstein’ın anlamın yaşamdaki önemine dair konuyla ilgili fikirlerine de çok önem verir ve dile getirir. Einstein’a göre, yaşamını anlamsız gören kişi hem mutsuzdur, hem de yaşama uygun değildir. (Frankl, 1994: 28) Einstein, yaşamın anlamının önemine dair konularla ilgilenmiş ve sonuçta anlamsızlık içerisindeki kişinin mutlu olamayacağını belirtmiştir. Logoterapiye göre de, mutlu ve anlamlı bir hayat sürmek için kendini aşması ve iyilik potansiyelini ortaya çıkararak

yaşamaları gereklidir. Frankl'a göre, insan varoluğu (menschliches Dasein), sadece bir heves (Lust) ve iktidar (Macht) ile ilişkili değildir, ama sadece kendini gerçekleştirme (Selbsverwirklichung) ile de ilişkili değildir, daha çok Anlamı-Gerçekleştirmek (Sinnerfüllung) ile ilişkilidir. Logoterapide, bir anlam isteminden (Willen zum Sinn) söz edilir. Frankl, '*kendini aşma*' konusuna özel bir önem atfeder. Ona göre insan olmak, kendinden başka bir şeye, bir insana ya da gerçekleştirilecek bir anlama, hizmet edilecek bir davaya yönelmektir. İnsan sadece varoluşundaki bu kendini aşmayı gerçekleştirmekle gerçek insan, ya da gerçek benliği olur. Tıpkı, mutluluğa engel olan şeyin, 'mutluluk arayışının kendisi' olması gibi, *Kendini gerçekleştirme, kendini aşmanın niyetlenmeyen bir sonucudur*, bunu niyetin hedefi kılmak yıkıcı ve kendi amacını baltalayıcıdır.

C. Crumbagh ve Leonard T. Maholik tarafından geliştirilen 'Yaşamdaki Amaç (PIL) Testi' ve Elisabeth S. Lukas'ın 'Logo-Testi', binlerce deneğe uygulanmış ve insandaki anlam isteğinin göz ardı edilemeyecek bir gerçek olduğunu kanıtlamıştır. Aynı şekilde S. Kratochvil ve I. Planova da '*anlam isteminin gerçekten de diğer ihtiyaçlara indirgenemeyecek özgün bir ihtiyaç olduğunu ve şu veya bu ölçüde bütün insanlarda bulunduğunu*' (Frankl, 1994: 25) kanıtlamıştır. İnsan bilimlerinde ortaya çıkan gelişmelere paralel olarak, özellikle asrımızın ikinci yarısından itibaren, modern insanı içinde bulunduğu zor durumdan kurtarmayı hedefleyen insan merkezli yaklaşımların gittikçe yaygınlık kazandığı görülmektedir. Bu insan merkezli yaklaşımlardan biri de Viktor Frankl öncülüğünde kurulan logoterapi ekolüdür. Anlam merkezli bu yaklaşım, modern İnsanın en büyük sorununu anlam arzusunun engellenmesinde görür. Logoterapiye göre, insanın yeniden huzura kavuşması anlam arzusunun yeniden işlerlik kazanmasına bağlıdır (Bahadır, 2011: 8-9). Logoterapi, insan merkezli bir yaklaşım olmasına rağmen, psikanalizden ayrılan bazı nitelikleri vardır.

### **1. Logoterapi Ve Psikanalizin Farkı**

'*Anlam yoluyla terâpiyi*' hedefleyen Logoterapi, bu bağlamda geleneksel psikoterapideki 'terâpi yoluyla anlam' düşüncesinin tam tersidir. Frankl'a göre, geleneksel psikoterapi anlam ve amaç sorusunu ele alsa da; anlam ve amacı, indirgemeci bir tavırla, sahte değerler yani savunma mekanizmaları veya tepki oluşumlarına dayandırır. Bu terâpilerde bir nevroz ortadan kaldırılsa da, yerini çoğunlukla bir boşluğa (vakum) bırakır. Hasta mükemmel bir uyum sağlamış, işleyişi düzelmişse de anlam eksiktir. Burada insanın aradığı anlamı bulması halinde, acı çekmeye, özveride bulunmaya, hatta bu uğurda hayatını feda etmeye hazır olduğu görmezden gelinir. Eğer insan için tutunacağı bir anlam yok ise, tüm ihtiyaçları

karşılanmış bile olsa, hayatına son vermeye eğilimlidir. İnsanda kalıcı bir değişim yaratmak isteniyorsa ilk önce anlamsızlık duygusuna önem verilmelidir ve kişinin kaybettiği kendine has yaşam anlamı bulunmalıdır. Aksi takdirde, yapılan terâpiler sadece geçici çözümler sunarlar ve birey tekrar eski yaşamdan kopuk depresyon yaşadığı haline geri döner.

Frankl, kendisinin de birçok psikoterapist gibi Freud'un teorileriyle yetiştiğinden bahsederken, yine de Freud'u eleştirmekten geri kalmaz. Ona göre Freud, nevrotiğin maskesini düşürmeyi, davranışlarının altında yatan gizli, bilinçsiz güdülenimleri ortaya çıkarmayı öğretmiştir. Fakat psikanalistlerin bu maske düşürme işi, kendi gizli güdülenimleridir, insanda samimi olan, gerçekten insanca olan şeyleri değerden düşürme, küçümseme ve aşağılamaya yönelik kendi bilinçsiz arzularıdır. Frankl'a göre ister bilinçli, isterse bilinçaltı düzeyde olsun, her tür psikoterapinin merkezindeki insan kavramı, insan boyutunu ve insan olguları boyutunu da kapsamalıdır. Bu olmadığı sürece, çağımızda yaşayan bir insanın anlamsızlık, kişiliksizleşme, insansızlaşma (dehümanizasyon) gibi rahatsızlıklarla başa çıkması olanaksızlaşır. Logoterapi, genel olarak varoluşçu psikiyatri veya hümanistik psikoloji kategorisi altında gruplandırılmasına rağmen aslında Frankl'ın sahte (sözde) varoluşçuluk ve aynı şekilde sahte (sözde) hümanizmle ilgili bazı ciddi eleştirileri vardır.

Logoterapi ekolünde Frankl, insanı sadece savunma mekanizmaları uğruna yaşayan ve sadece tepki oluşumları uğruna ölmeye hazır bir varlık olarak görmez. İnsan, kendi idealleri ve değerleri için yaşayabilme, hatta ölme yetisine sahip bir varlıktır. (Frankl, 2014a: 113) Bu bağlamda logoterapi insanı, temel ilgisi sadece içgüdülerinin doyumu ve bunların giderilmesinden ibaret bir varlık olarak görmez. İnsan, sadece id'in, egonun veya süper egonun çatışan istekleri arasında uzlaşma sağlayan ya da sadece topluma ve çevreye uyum sağlayan, uyarlanan bir varlık değildir. Logoterapi, insanı bir anlam bulma çabasıyla oluşan bir varlık olarak görmeyi gereğini vurgulaması ölçüsünde, psikanalizden ayrılmaktadır. Logoterapi, bir anlamda insanı insani kılmaya çalışmaktadır. Frankl, insanın varoluşunu mutlak bir şekilde anlam arayışıyla devam ettirmek istediğini bu konuda yapılan çeşitli çalışmalarla anlatır. Logoterapinin görevinin, bu anlam arayışında insana yardım etmek olduğunu söyler. İnsanın kaotik durumlar, sıkıntılar, gerilimler dolu bir hayattan kaçmak yerine, uğruna ter dökeceği, gerekirse acı çekeceği bir anlam, bir sebep, bir nedeni olması gerektiğini ifade eder ve insanın kendi idealleri için yaşayabilme, hatta ölme yetisine sahip olduğunu belirtir. Maalesef uzunca bir süredir, psikiyatrinin insan zihnini sadece bir mekanizma olarak gördüğünü ve ruh hastalığının tedavisini de sadece bir tekniğin terimleri ile yapmaya çalıştığını vurgular. Ancak, artık ihtiyaç duyulan şey; insani kılınan bir psikiyatridir

ve bu ihtiyacın karşılanması da, psikolojiyle yoğrulan bir tıp kavrayışı ile olamaz. Petrilowitsch'e göre; psikoterapi nevrozun sadece bir düzleminde kalırken, logoterapi bu düzlemin ötesine geçer ve insanı insan boyutunda ele alır. Böylece logoterapi, sadece insan boyutunda bulunan; kendini aşma, kendinden uzaklaşma gibi insan potansiyelini besleyen kaynaklara ulaşabilir. Logoterapide uygulanan paradoksik (çelişik) niyet tekniği ile kendinden uzaklaşma (self-detachment) kapasitesi harekete geçirilirken; kendini aşma (self-transcendence) da teşhis ve tedavide aynı derecede önemlidir. Aynı zamanda istatistiksel bulgulara göre; insandaki anlam istemi, açık bir şekilde yaşamsal değere sahiptir. Logoterapideki kendinden uzaklaşmanın, özellikle mizah faktörü aracılığıyla, insanda bulunan önemli bir "başa çıkma mekanizması" görevini üstlendiği, kesin gözlemsel temellerle kanıtlanmıştır. Batı Almanyadaki önde gelen Freudçulardan biri olan Wolfgang Loch; "psikanalitik diyalogun özünde yeni bir yaşam anlamı yaratma çabası" olduğunu vurgulamıştır. New York'taki Davranış Terapisi Merkezi direktörü Leonard Bachelis ise; merkezde devam eden terâpilerin çoğunda başarı sağlandığını, ama hastaların, yaşamı anlamsız buldukları için kendilerini öldürmek istediklerini ifade etmektedir. Logoterapi her yerde deva olmasa da, diğer psikoterapik yaklaşımlarla işbirliğine açıktır ve kendi evrimini geçirmektedir. (Frankl, 1994: 12) Hem psikodinamik hem de davranışçı ekoller, insan olgularındaki insan boyutunu ihmal ederler ve hala indirgemecidirler. İndirgemecilik insanı aşağı görmekteyken, kendini insan altı boyutlarla sınırlar ve dar bir bilimsel doğruluk kavramıyla hareket ettiğinden önyargılıdır. Frankl, öğrencisi olduğu Adler'in 'Derinlik Psikolojisi'nin daha da derin sosyal temeline uzanmıştır. Frankl için, karanlık ruhsal derinliklere ışık tutmayı teorik düzlemde kullanmakla kalmayıp, psikoterapi düzleminde kullanmayı denemek ve güncel hayatımızda gözümüzden kaçan ışıklı yüksekleri keşfetmek çok daha önemli bir husustur. İnsanın içinde reddedilemez bir kendi sınırlarını aşma ve hayatını bu yolla anlamlandırma itkisi olduğunu düşünen Frankl'a göre, işte bu anlamın üzerindeki örtüyü kaldırarak, onu ortaya çıkarmak en etkili psikoterapidir. Frankl'a göre çağın hastalığı olan 'anlam yitimi' hastalığının tedavisi bu şekilde olmalıdır. Frankl, 'Wille zum Sinn' yani (anlamı bulma iradesi- yoğun isteği) 'anlam istemi' anlamına gelen tabirini kullanırken; Freud ise, 'Wille zur Lust' yani (haz iradesi-hazzı bulmaya yönelik yoğun istek) 'haz istemi' tabirini kullanır. Bunlar insanı belirleyici özelliklerdir (Frankl, 2014b: 234). Psikanaliz, insana diyonizosçu (hazcı) yanıyla değil, apolloncu (akılcı) yanıyla yaklaşmalıdır (Frankl, 2014b: 220). Logoterapi, Freud, Adler, Pavlov, Watson, Skinner gibi büyük öncülerin sağlam ve anlamlı bulgularını kesinlikle geçersiz saymaz ve bu ekollerden her birisinin değerli katkıları olduğunu kabul eder. Fakat her ne kadar bu ekoller kendi alanlarında

söz sahibi olsalar da; insanı daha yüksek, daha kapsamlı bir insan boyutunda ele almalıdırlar. İnsan artık sadece itkilerini ve içgüdülerini doyurmaya, ya da id, ego ve süper egosu arasında uzlaşma sağlamaya çalışan bir varlık olarak görülemez; insan gerçekliği sadece şartlanma süreçlerinin veya şartlı reflekslerin bir sonucu olarak anlaşılabilir. İnsan, anlam arayan bir varlıktır ve bu arayışın boşunluğu, çağımızın hastalıklarının birçoğunun sebebidir. Anlamsızlık duygusu, dünya çapında çok yaygın ve devam edip, gittikçe çoğalan bir duygudur. Frankl, bu anlamsızlığın aşılmasına yönelik önemli bir soru sorar:

*“ Duyulmayan anlam çılgınlığını dinlemeyi, bir apriori olarak reddeden psikoterapist, bugünün kitle nevrozuyla nasıl başa çıkabilir? ” (Frankl, 1994: 13)*

Sonuç olarak, logoterapi, insanın yüksek özlemlerini dikkate alarak genişletmekle kalmaz, kendi anlam istemini besleme potansiyelleri konusunda hastanın görüş alanını da genişletir. Tüm bunlardan hareketle Frankl, psikanalizin bize nevrotiğin maskesini düşürmeyi, davranışçılığın nevrozu mitolojiden arındırmayı öğrettiğini; logoterapi ise hem psikanalizi hem de davranışçılığı yeniden insancılaştırmayı öğrettiğini savunur ve logoterapi psikanalizden farklı yönlerini özellikle vurgular. Logoterapi ekolünün kendine özgü geliştirmiş olduğu bazı tedavi teknikleri vardır.

## **2. Logoterapide Terapi Teknikleri**

Genelde hümanistik psikoloji kategorisinde görülen ya da fenomenolojik veya varoluşçu psikiyatriyle özdeşleştirilen Logoterapi, bu ekoller arasında kendine has psikoterapik teknikler geliştirmeyi başaran tek sistemdir. Logoterapi, diğer varoluşçu terâpilerden farklı olarak ‘Paradoksik Niyet’ ve ‘Düşünce Odağını Değiştirme’ gibi etkili teknikler geliştirmiştir. Bu teknikler, özellikle acı çeken, varoluşsal boşluk ve anlamsızlık duygusuyla savaşıyor, hayatın anlamını sorgulayan kişilerde oldukça etkili terâpi yöntemleri olarak işlev görmektedir. Logoterapi yöntemi ve teknikleri, psikolojik danışmanlarca ve diğer terâpistler tarafından da sıklıkla kullanılmaktadır. Normalde uzmanlar dışardan gelen uyarıcılar ile bizim gösterdiğimiz davranışlar arasında, kendimize özgü iç psikolojik süreçler olduğunu dile getirirler. Frankl, uyarıcılar ile davranışlar arasında seçme özgürlüğümüz olduğunu savunanlardandır. Ve bu özgürlüğün, bilinçlenme derecesine bağlı olarak değiştiğine dikkat çekerken, kimi insanın bu özgürlüğü kendi lehine kullandığını, kimi insanın çekimser kalabildiğini belirtir. Frankl’a göre, karşılaşılan trajik olaylara karşı, tavır ve tutumunu belirleme özgürlüğüne sahip insan ya acıları bir fırsat olarak görüp değerlendirir ve kazanır ya da trajedi karşısında anlamsızlığa kapılır, pes eder ve yenilir.

Frankl, paradoksik niyet tekniğini 1929'dan beri kullandığını, fakat resmî tanımını 1939'da yayınladığını vurgular. Paradoksik niyet tekniğinin, saplantılı-zorlanımlı ve fobik olaylarda etkili bir terâpi tekniği olduğu değişik çalışmalarda kanıtlanmıştır. Logoterapide uygulanan paradoksik niyet tekniğine göre, korku, korkulan şeyi yaratır, beklenti kaygısı da hastanın olmasından korktuğu şeyi tetikler. Bu bir kısır döngüdür. İşte paradoksik niyet bu kısır döngüyü kırmayı amaçlar. İnsandaki korku korkusuna yönelik en tipik tepki, korkudan kaçmaktır ve kaygı nevrozlarının başlangıç noktası budur. Bu bağlamda fobiler, kısmen kaygının yükseldiği durumlardan kaçma çabasından kaynaklanır. Tersine, kişinin korkmaya başladığı ortamla yüz yüze getirilmesi fobinin gelişmesini önleyebilir. Fobik yapının tipik özelliği, korkudan kaçış iken; saplantılı-zorlanımlı hastanın tipik özelliği ise, saplantılarına ve zorlanımlarına karşı mücadele etmesidir, fakat ne kadar çabalarsa, zorlanım ve saplantılar da o kadar güçlenir ve bu baskı da karşı baskı yaratır, bu karşı baskı da baskıyı artırır, derken böylece kısır döngü oluşur. Paradoksik niyet tekniği ile işte bu kısır döngü (geri besleme mekanizması), hastanın, korktuğu şeyi yapmaya (fobik hastalarda) veya korktuğu şeyin olmasını arzulamaya (saplantılı-zorlanımlı) hastalarda özendirilmesi yoluyla kırılabilir. Böylece fobik hastanın korkularından kaçmasına, saplantılı-zorlanımlı hastanın da mücadele etmesine son verilir. Frankl, mizah duygusuna paradoksik niyet tekniğinde özel bir yer verir. Mizahın sadece insana özgü bir duygu olduğunu, hatta mizahın, logoterapide kendini aşma olan insana özgü yetinin bir dışavurumu olduğunu belirtir. İnsan kendinden uzaklaşma yetisiyle, kendisiyle eğlenme, kendisine gülme, kendi korkularıyla dalga geçme yetisine sahiptir. Lazarus'a göre, mizah duygusunu bilinçli olarak uyarmak, Frankl'ın paradoksik niyet yönteminin ayrılmaz bir parçasıdır. (Frankl, 1994: 108) Logoterapide *mizah* duygusuna çok önem veren ve tekniklerinde kullanan Frankl, mizahı kendini aşma ile özdeşleştirir ve mizahın insana özgü bir yetinin dışı vurumu olduğunu ifade eder, insana özgüdür çünkü hiçbir hayvan kahkaha atamaz. (Frankl, 1994: 109) Bjarne Kvilhaug logoterapinin, davranış terâpisinin insancıllaşması dediği şeyi başarabileceğini düşünür (Frankl, 1994: 110). Davranış terâpistleri, paradoksik niyetin nasıl çalıştığını göstermiş ve gerçekten işe yaradığını da deneysel olarak kanıtlamışlardır. Paradoksik niyet tekniği, hastanın terâpiye inanmadığı zamanlarda bile etkili olabilmekte ve hatta amatörler bile bu teknikten yararlanabilmektedir. Özellikle uykusuzluk sorunlarında çok etkili bir yöntemdir. Logoterapide bu paradoksik niyet tekniği ile aşılacak birçok sorun ve hastaların problemlerinden kısa sürede kurtulmalarıyla ilgili birçok örnek ve bilimsel çalışma bulunmaktadır.

Frankl'ın bir diğeri geliştirdiği başarılı olmuş teknikse, 'düşünce odağını değiştirme' tekniğidir. Logoterapi, üç patojenik yapı ortaya koyar bunlar: Fobik yapı, saplantılı-zorlanımlı yapı ve cinsel nevrotik yapıdır. Frankl'ın, 'hiper (aşırı) niyet' veya 'hiper düşünme' olarak adlandırdığı bazı durumlarda, iki olgu birbirini pekiştirir ve geri besleme mekanizmasıyla kısır döngü oluşur. Kişi bir şey için ne kadar mücadele eder ve o şeyi ne kadar hedeflerse onu o kadar elden geçirir çünkü bu iki olgu birbirini pekiştirir ve geri besleme mekanizması oluşur ve sonuçta bir kısır döngü oluşur. Bu kısır döngüyü kırmak için merkezkaç kuvvetler uygulanmalıdır. Bu terâpi tekniğine göre, hasta kendini gözlemek yerine kendini unutmalıdır ve eğer hedeflediği şeyi bir oyun gibi görürse ve düşünce odağını değiştirebilirse, işte ancak o zaman bu oyun sürecinde kısır döngü kırılır. Bu gibi kısır döngüleri kırmak için geliştirilen bu logoterapi tekniği de, düşünce odağını değiştirme olarak adlandırılmaktadır. Örneğin, kişi ne kadar çok uyumayı hedeflerse buna aşırı niyet ederse veya bu konuyu aşırı düşünürse bir o kadar uyuyamaz. Düşünce odağını değiştirme tekniğiyle bu kısır döngüyü kırabilir. Ya da mutluluk peşinden koşulacak bir olgu değildir ve insan mutluluğun peşinden koştukça aslında ondan uzaklaşır. Zira mutluluk bizzat ulaşılamazlardan biridir Frankl'ın aşırı niyet kavramında bahsettiğine göre, örneğin hiçbir neden yokken kendini gülmeye veya ağlamaya zorlayan kimse ya da uyumaya zorlayan kimse gerçekçi olarak bu niyetine ulaşamaz. Tıpkı bunun gibi mutluluk da aşırı bir niyet haline getirildiği zaman ona da ulaşamaz (Bahadır, 2011: 91). Günümüzde kuantum düşünce teknikleri, çekim yasası ve new age düşünce akımlarında da rastladığımız üzere, 'korku korkulan şeyi çeker, korku enerjisiyle titreşirsen o korktuğun şey gerçekleşir, odaklandığın her ne ise (olumlu-olumsuz) onu gerçekleştirirsin' gibi söylemler burada Frankl'ın yıllar önce bahsettiği ve geliştirdiği tekniklerle örtüşmektedir.

### 3. Logoterapide Önemli Kavramlar

Logoterapide Frankl'ın özellikle vurguladığı kendine has Trajik Üçlü, Geçmişe Gönderme ve Varoluşsal Boşluk gibi bazı kavramlar vardır ve ayrıca sevgi ve umut gibi olumlu duygu hallerine önem vermektedir. Frankl, Logoterapi ekolünde insandaki 'Trajik bir İyimserlik' ten bahseder ve ona göre insan, varoluşunun acı, suçluluk, ölümle tanımlanabilecek yanlarından oluşan ve logoterapide 'Trajik Üçlü' adı verilen şeye karşın, iyimser kalabilecek ve 'herşeye rağmen hayata evet' diyebilecek yapıda bir varlıktır. Frankl, insanın çok trajik olaylara karşı bile hala hayatta kalabilme savaşına nasıl devam edebildiğinin ve nasıl olup da, 'her şeye karşı yaşama evet' demeye devam edebilmesinin



iyimserlikle ilgili olduğunu savunur. Trajedi karşısında ve olabilecek en iyi insan potansiyeli açısından iyimserlik, daima acıyı bir insan başarısına dönüştürmeye, suçluluk hisseden kişinin, kendisini daha iyiye yönelik olarak değiştirme fırsatı kazanmasına ve yaşamın geçiciliğinden, sorumlu bir tavır almaya yönelik girişim gücü kazanılmasına olanak vermektedir. *Acı, suçluluk ve ölüme* rağmen insan hayata tutunabilir ve yaşamına devam edebilir. Frankl, insan hayatındaki acılara çok büyük bir değer atfeder ve acıya karşı tavrımızı belirlememiz konusunda etkili olabilecek tavsiyelerde bulunur. Acıda bile bir anlam bulmak mümkündür. Frankl'ın görüşüne göre trajik üçlünün ilk faktörü, '*Acı*'dır. İnsan, yaşamında karşılaştığı trajik bir durum ve değiştirilemez bir kaderle yüzleştiğinde bile, bu kişisel trajediyi bir zafere dönüştürme gücüne sahiptir. Ama bu anlamın keşfedilmesi için, acının vazgeçilmez olduğu anlamına gelmez. Sadece acı kaçınılmaz ise, acıya karşın ve hatta acı vasıtasıyla anlam bulunabileceği anlamındadır. İnsan öncelikle, acı çekmesine neden olan durumu yaratıcı bir şekilde değiştirmeye çalışmalı ve eğer bu mümkün değilse de gerektiği takdirde acı çekmesini bilmelidir. Frankl'a göre, insana zor günlerinde ve acı yaşadığı durumlarında yatıştırıcı vererek, uyumasını sağlamak, gerçeği ortadan kaldırmaz fakat sadece gerçeğe gözlerini kapamasını sağlar. Logoterapiye göre, eğer insan kaderini ve içinde bulunduğu zor koşulları değiştiremeyecekse, kendi tutumunu değiştirmelidir ve acının bile bir anlam taşıdığı ve insanın bir trajediyi zafere dönüştürme yetisi vardır. İnsanın yalnızlığı bile olumlu bir şekilde değerlendirebileceği bir fırsattır. Frankl, bunu '*yaratıcı yalnızlık*' olarak adlandırır. Yaratıcı yalnızlıkta insan, yalnız olmaktan en iyi şekilde yararlanır, yalnız olma cesaretini gösterir ve olumsuz bir şeyi, insan yokluğunu dahi olumlu bir şeye yani, düşünme fırsatına dönüştürebilir (Frankl, 1994: 64). Frankl, kitaplarında mahkûmların Auschwitz kampındaki tüm acılarından, aşağılanmış, onur kırıcı ve şiddet dolu, zorlu yaşamlarından bahseder. Hayatın her anında ve her koşulunda, trajik ve acı dolu olsa dahi, yaşamın anlamını bir ucundan yakalamanın mümkün olabileceğini, acı çekmelerin bile eşsiz bir fırsat olarak değerlendirilebileceğini, acının ve ölümün bile bir anlamı olması gerektiğini vurgular. Dostoyevsky'nin de dediği gibi, '*Beni korkutan tek bir şey var, acılarıma değmemek*' sözlerinden hareketle, insanın acıları çekerken burada bir seçim yaptığını söyler (Frankl, 2014a: 82). Kişi ya acılar ve dayanılmaz hayat koşulları altında, bu çok zor durumların sunduğu ahlaki değerlere ulaşmanın eşsiz fırsatını değerlendirir ve kazanır, ya da umut ve anlam duygusunu kaybederek vazgeçer. İşte bu da o insanın acılarına değip değmediğinin bir ölçütüdür. Frankl, her acıya bir anlam yükler, önemli olan bu acılardan ne anlam çıkardığımızdır. Eğer bu acılar bize bir anlam ifade etmiyorsa, varoluşumuza ilişkin bir öğretilerde bulunamaz. İnsan, acıları hayattan çıkarıp görmezden gelmek yerine, acıyı kabullenip

bu acıları çekmenin kaderi ve kendisinin eşsiz görevi olarak görmelidir. Spinoza'nın Etika'da değindiği gibi; Acı duygusu ona ilişkin net ve kesin bir tablo oluşturduğumuzda acı olmaktan çıkar. (Frankl, 2014a: 89) Ayrıca Dostoyevsky'nin de, insanın aslında her şeye alışabilen bir varlık olduğunu vurgular (Frankl, 2014a: 32). Böylesi zor koşullar altında bile insan sonuçta tavrını belirleyebilir, nasıl, ne ve kim olacağına kendisi karar verebilir. Frankl'a göre, yaşamda gerçekten bir anlam varsa, acıda da bir anlam ve amaç olmalıdır. Acı da yaşamın kader ve ölüm kadar silinmez bir parçasıdır. Bu sebeple, acı ve ölüm olmaksızın, insan yaşamı tamamlanmış olmaz. (Frankl, 2014a: 9)

Trajik üçlünün ikinci faktörü olan '*Suçluluk*' duygusuyla ilgili ise Frankl, bir insanın suçunu tam olarak açıklamanın, suçunu ortadan kaldırmaya ve kişiyi özgür ve sorumlu bir insan olarak değil, onarılması gereken bir makine olarak görmeye eşdeğer olduğunu belirtir. Ona göre, suçluların çoğu, suçlarından sorumlu tutulmayı tercih etmektedir. (Frankl, 2014a: 160) Trajik üçlünün üçüncü faktörü olan '*Ölüm*', Frankl'a göre aynı zamanda yaşamla ilgilidir çünkü yaşamı oluşturan anların hepsi ölmektedir ve yaşanan bir an asla geri gelmeyecektir. Bu bağlamda aslında geçicilik kavramı, yaşamımızın her anını en iyi şekilde değerlendirmemiz gerektiğini bize hatırlatır. Frankl, aslında geçmişteki hiçbir şeyin tekrar erişilmeyecek şekilde kaybedilmeyeceğini, tersine her şeyin geri dönülmez bir şekilde geçmişte saklandığını belirtir. Yani aslında geçici olarak gördüklerimiz, yaşanmış geçmiş anlarımız tabiri caizse sonsuzluğa yol alır ve orada kalıcılığa ulaşırlar. Frankl'a göre ölümden, yaşanan her şey geçmişte toplanır ve artık hiçbir şey değiştirilemez. Artık insanın hiçbir şeyi kalmamıştır: ruhu, bedeni yoktur; psiko-fiziksel egosunu kaybetmiştir. Geride kalan şey, ruhani (manevi) bir benliktir. Yaşam ölümlerle noktalandığında, insan tam anlamıyla kendisi olur. Gündelik yaşamda insan ölümün anlamını yanlış anlar. Frankl'a göre, ölüm tıpkı bir rüyadan uyanmak gibidir. Sabah bizi uyandıran alarm sesini de korkunç algılarız ama o ses bizi gerçek dünyadaki varoluşumuza uyandırır. İşte Frankl'a göre, biz ölümlüleri ölüme yaklaşıırken de benzer tepki gösteririz. Oysaki ölüm, bizi benliğimizin asıl gerçekliğine uyandırır (Frankl, 1994: 99-100). Frankl, kendi hayatında yaşadığı ölümlerle ilgili bir deneyimden bahseder ve o andaki duygularını ifade eder. Frankl, bir gün yavaş yavaş öldüğünü düşündüğü bir anda, ölümün umutsuzluğuna karşı isyan duygusuna kapılır. Fakat o anda, nihaî amacın varlığına ilişkin sorusuna bir yerlerden 'evet' cevabının geldiğini hisseder ve adeta karanlıkta bir ışık parlar ve bu cevap, içindeki derin hüznünü parçalayıp yok eder (Frankl, 2014a: 55). Frankl, bir insanın inançsız dahi olsa ölüm anında kutsal olan bir şeylerin farkına vardığını ve o anda derinlerde bir şeylerin ortaya çıkıp, ortaya hiç bilmedikleri

kusursuz bir güven duygusunun çıktığını ifade eder. Ona göre işte o ölüm anında inançsız kişinin yaşadığı şey, kime kavuşup da kime güveneceğinin bilgisidir. (Frankl, 1992: 63) İnançsız dahi olsa o ölüm anında gerçekle ve güveneceği bir yüce gücün varlığıyla karşılaşır.

Ölüm hakkında Frankl'ın düşüncelerinde ilahiyatçılarla olan fikir benzerliği kendini açığa vurur. Sufiler de yaşarken bir rüyadayız, ölünce uyanırız derler ve bu görüşe göre ölmeden önce ölmek yani uyanmak en makbul olanıdır. Frankl, insanın yaşam boyunca deneyimlediklerini yani hatıralarını geçmişe gönderip güvenceye aldığını savunur ve bunu geçmişe gönderme kavramıyla ifade eder.

Logoterapide Frankl'ın sıklıkla savunduğu bir kavram da, '*geçmişe gönderme*', kavramıdır. Hayatımızdaki her şey geçicidir, ama öte yandan her şey kalıcıdır (sonsuzdur). Bir insan, geçmişte yer almasını istediklerinin, sonsuzluğa sokmak için seçtiği şeyin yani bu anda yaptıklarının sorumluluğunu almalıdır, çünkü bir şeyi yarattıktan sonra artık işi kalıcılık devralır. Eğer her şey geçmişte sonsuza kadar saklanıyorsa, geçmişte kalıcılaştırmayı istediklerimizi bugün seçmemiz önemlidir. Zamanı, güvenle geçmişe gönderip saklayarak kazanırız. Bu bağlamda insan, hayatında seçip yaşadıklarını, anılarını geçmişe göndererek, adeta bir hazine gibi saklar ve biriktirir. Ona göre bir durumun sunduğu olasılığı gerçekleştirdiğimizde, gizli anlamı gerçekleştirmiş oluruz ve bunu da sonsuza kadar gerçekleştirmiş oluruz, yani bu da demek oluyor ki; gerçekleştirdiklerimiz geçiciliğin saldırısına maruz kalmaz, onu geçmişe gönderip kurtarmış oluruz, hiç kimse onu geri alamaz ve geçmişteki her şey kalıcı olarak saklanır (Frankl, 1994: 32). Bu bağlamda yaşanmış olan her ne ise artık geçmişe gönderilmiş ve saklanmıştır güvendedir, hiç kimsenin gücü onu elimizden almaya yetmez.

Varoluşçu felsefede '*trajik kahramanlık*' olarak nitelendirilen şey, geçiciliğine rağmen hayata evet deme olasılığıdır. Dingincilikte ise bunun tam tersi bir görüş söz konusudur. Bugünden çok kalıcılığın (sonsuzluğun) gerçek olduğu savunulur. Dinginciliğe göre zaman hayalidir; geçmiş, bugün ve gelecek, bilincimizin yanılsamalarıdır. Her şey aynı anda varolur, birbirini izlemeyen, gerçekle birlikte varolan değişmez gerçekliğin bir yanından diğerine kayan bilincimizin neden olduğu bir öz-aldanıştır. Dingincilik kadercidir, çünkü eğer her şey olduğu gibiyse, hiçbir şey değiştirilemez, eylemin de hiçbir anlamı kalmaz. Logoterapi ise dingincilik ve varoluşçuluk ortasında yer alır. Logoterapi, geleceğin gerçeklik olmadığını, geçmişinse asıl gerçeklik olduğunu savunur. Logoterapi, bugünün kötümserliğinin karşısına geçmişin iyimserliğini koyarken, olmuş olmanın, belki de en güvenilir varolma modu olduğunu savunur (Frankl, 1994: 90-91).

Logoterapide insanın sıklıkla yüzleştığı, can sıkıntısı ve ‘varoluşsal boşluk’ kavramına da özellikle vurgu yapılır. Frankl’a göre yaşamlarında anlam yitimi yaşayan insanlar, uğruna yaşamaya değer olacak bir anlam bilincinden yoksun kalarak, iç dünyalarında oluşan bir boşluk duygusu, bu bağlamda Frankl’ın tabiriyle ‘varoluşsal boşluk’ duygusuyla kıvrılmaktadır. Varoluşsal terimi üç şekilde; ilk olarak, özellikle insan olma durumunu anlatmak için, ikinci olarak, varoluşunun anlamı için, üçüncü olarak ise kişisel varoluşa somut bir anlam bulmaya yönelik arayış yani anlam istemi anlamında kullanılabilir. Her çağın kendine ait ortak nevrozu vardır ve her çağ, bununla başa çıkmak için kendi psikoterapisine ihtiyaç duyar. Frankl’a göre, günümüzün kitle nevrozu da varoluşsal boşluktur ve özel ve kişisel bir nihilizm şekli olarak tanımlanabilir; çünkü nihilizm varlığın hiçbir anlamı olmadığı inancındadır. Frankl, varoluşsal boşluktan bahsederken, temel olarak kendini can sıkıntısı durumunda dışa vurduğunu belirtir. ‘İnsanlık, bunaltı ve can sıkıntısından oluşan iki uç arasında sonsuza kadar mekik dokumaya mahkûmdur’, diyen Shopenhauer’ı anlamak gereklidir fakat aslında bugünün can sıkıntısı daha çok soruna yol açmakta ve psikiyatlara daha çok çözümleri gereken sorunlar yaratmaktadır. (Frankl, 2014b: 121) Adı üstünde boşluk duygusu, insanın hayatını anlamlı bir hedef, hizmet veya duyguyla dolduramayışından kaynaklanır. Günümüzde insanların, ihtiyaçları olan her şeye sahip olmasına rağmen, içlerinde koskocaman bir boşluk, hiçlik, anlamsızlık ve engellenemez huzursuzluk duygusu barındırmalarının sebebi, kim olduklarına, var oluş sebeplerine, kim ya da ne tarafından var olduklarına yönelik anlam arayışında eksik kalmalarıdır. Frankl’a göre, aslında her insan yaşam tarafından sorgulanır ve herkes, sadece kendi yaşamı için cevap verirken, yaşama cevap verir. Maxwell Maltz’a göre, boşluk hissini sebebi, insanın hayatını yaratıcı bir şekilde yaşamadığının bir belirtisidir, ya kişinin önemli bir hedefi yoktur ya da yeteneklerini kullanmayıp, hedefine yönelik gerçek bir çaba göstermiyordur. Frankl, varoluşsal boşluk yaşayan ve son zamanlarda psikiyatriste giden bu insanlardan bazılarının eskiden papaza, rahibe ya da hahama gittiğini, şimdi ise çoğunlukla papaza gitmeyi reddettiklerini, bunun yerine doktora ‘Yaşamımın anlamı ne?’ gibi sorular yönelttiklerini belirtir (Frankl, 2014a: 130). Frankl, bu varoluşsal boşluk duygunu yenebilmek için, kişinin kendi dışındaki bir şeye ya da birisine yönelmesini ya da kendisini hizmet edeceği bir davaya ya da seveceği bir insana adanarak, kendini unutmaya gerektiğini tavsiye eder. Frankl’a göre, ‘kendini gerçekleştirme’ ve ‘kendini aşma’ çok önemlidir. Kişi ne kadar kendini unutursa o kadar çok insan olur ve kendini de bu sayede o kadar çok gerçekleştirir ve aşar bu bağlamda varoluşsal boşluk hissinden kurtulabilir.

Logoterapi ekolünde, sık sık 'sevg ve umut' duygusunun anlam arayışındaki önemi vurgulanır. Sevginin, sevilen insanın fiziksel varlığının çok ötesine geçtiğini ve en derin anlamını, kişinin tinsel varlığında, iç benliğinde bulduğu belirtilir. Gerçek sevgide, sevilen kişinin gerçekte orada olup olmaması, yaşayıp yaşamaması, bile artık önemli değildir (Frankl, 2014a: 53). Mevlana'nın sevginin ne kadar önemli olduğu bağlamındaki bir sözüne değinecek olursak; "Sevgiyle, bulanık ve tortulu sular arı ve duru olur." Sevgi, öylesine güçlü bir duygudur ki, insan bazen hayatın tüm ağırlığını ve acısını, sevdiği biri veya bir şey sayesinde, içindeki sevgi sayesinde unutabilir veya görmezden gelebilir. Albert Camus, "Sevgimizden yoksun bir gökyüzünü ne yapacağız, gerçek yaşamımızın korkunçluğu karşısında yalnız kalacağız." derken de tam olarak bunu kastediyor olsa gerek. Frankl, insanın anlam arayışında çok önemli bir etken olan ve kişinin hayata tutunmasını sağlayıp, destek veren 'umut' duygusuna da sıklıkla değinir. Umudun insan hayatındaki önemini vurgular. Bir insanın ruhsal durumuyla, cesareti ve umudu ya da bunların bulunmayışı, vücudun bağışıklık durumu arasında ne kadar yakın bir ilişki olduğunu bilenler, umut ve cesaretin birdenbire yitirilmesinin öldürücü bir etkisinin olabileceğini anlayacaklardır (Frankl, 2014a: 91). Herşeye rağmen yaşam, yaşamın son anına kadar anlamlı kalır. Kişi anlamın gerçekleştirilmesi yoluyla kendini gerçekleştirir, umutsuzluksa yaşamın görünürde anlamsızlığından dolayı duyumsanan bir duygudur (Frankl, 1994: 34). Umut, bir anlamda hayat ışığıdır, yaşama tutunma gücüdür ve umutsuzluk ise karanlıkta yol almaya çalışmaya benzer. İnsan önünü göremeden yol alamadığı gibi, artık yol almak da istemez hale gelir. Goethe'nin de dediği gibi, 'Başka bir hayat için umut beslemeyen, sırf bu yüzden ölmüştür.' Umudunu yitiren insan, adeta uçmaya çalışmak isteyen fakat kanatlarından birini yitirmiş kuşa benzer. Yaşama tutunamayan umutsuz insan için, hayatına anlam atfetmesi ve hayatı yaşanılır görebilmesi neredeyse imkânsız bir hal alır. İnsanın hayatında tutunacak bir anlamın olmaması kişiyi ruhsal bunalımlara sürükler. Logoterapi için kişinin yitirdiği anlam ve anlamlılık duygusunun yeniden keşfedilmesi ve ortaya çıkarılması başlıca hedeflerdendir. Logoterapi, anlam arayışındaki insanın yaşama bakışına yeni perspektifler sunar ve anlam arayışındaki insanın kaybettiği yaşam anlamını bulmasını ve adeta keşfetmesini sağlar. Aslında anlam oradadır ve keşfedilmeyi bekliyordur bu yüzden logoterapi artık görülemeyen o anlamın görülmesi için adeta bir gözlük sunar.

#### 4. Logoterapide Anlamın Keşfi

Frankl'a göre logoterapist, her şeyden önce anlamın kaybolmamasına dikkat etmelidir, çünkü indirgemeciliğin yaptığı şey maalesef budur. Sorun, yaşamı anlamsız bulmaktan ötürü umutsuzlaşan insanlara nasıl yardım edileceğidir. Ona göre geleneklerle aktarılan değerler kaybolmuştur ve geleneklerde bir çöküş söz konusudur. Ama yine de anlam bulmak mümkündür. Her yaşam durumu benzersiz ve eşsizdir, bu yüzden her anlam da benzersiz ve eşsiz olmalıdır. O yüzden sadece evrensel anlamlar, geleneklerin bu çöküşünden etkilenebilir. Kişiler, benzersiz ve eşsiz anlamları kendi keşfiyle arayıp bulmalıdır. Yani tüm evrensel değerler ortadan kalksa da, benzersiz anlamların keşfi mümkündür. Frankl, herşeye rağmen 'değerler öldü, yaşasın anlamlar' demektedir. Anlamlar, benzersiz olduklarından her an değişirler. Ama hiçbir zaman eksik olmazlar. Umutsuz bir durumla, değiştirilemez bir kaderle bile karşı karşıya olsak yaşamda bir anlam bulabiliriz. Acı ve ölüme bile, bir trajediyi kişisel bir zafere dönüştürebilir, anlam bulabilir, eşsiz insan potansiyelimizi gerçekleştirebiliriz. Bir durumu değiştiremiyorsak, kendimizi değiştirmek zorundayızdır (Frankl, 1994: 32). Logoterapiye göre; logoterapist hastaya anlamın ne olduğunu söyleyemez, fakat yaşamda bir anlam olduğunu, herkesin bir anlam bulabileceğini, yaşamın her koşulda anlamını koruduğunu gösterebilir. Frankl, anlamın aslında soru yönelten ve yanıt isteyen bir şey olduğunda ısrar eder. Her problem için yalnızca bir anlam vardır ve doğru yanıt ve çözümün de yalnızca bir anlamı vardır. İşte bu gerçek anlamdır ve anlam verilmekten ziyade bulunabilecek bir şeydir. İnsan anlamı icat edemez, anlamı keşfetmelidir (Yalom, 2001: 728). Frankl'a göre, anlamın üç kategorisi vardır. İnsanın başardığı veya kendi yaratımı bağlamında dünyaya verdiği anlam, insanın etkileşim ve deneyimleri bağlamında dünyadan aldığı anlam ve insanın acı çekmeye, değişmez kadere karşı aldığı tutumla yaşadığı anlam (Yalom, 2001: 699). Logoterapiye göre, yaşamın her koşulda ve hatta en kötü koşullar altında bile anlamı yani başka bir deyişle potansiyel bir anlamı vardır. İnsanın hayata tutunabilmesi için, yaşamı ve ölümü anlamlı kılacak bir nedeni, uğruna yaşayacak bir hedefi olması gerekmektedir. Yaşam anlamı her zaman değişebilir, ancak hiçbir zaman yok olmaz. Logoterapiye göre, insan yaşamının kendine özgü anlamını pek çok farklı yoldan keşfedebilir. Örneğin, bir eser yaratarak(üreterek) ya da bir iş yaparak, bir şey yaşayarak ya da bir insanla etkileşerek, severek ve sevilen insana dair anılarını koruyarak, doğanın güzelliklerinin farkında olarak, inanç sahibi olarak, keskin mizah duygusunu kullanarak, sanata ve yaratıcılığa estetik değerlere önem vererek. Hatta nihayetinde, hayatta bütün anlamlar yitirildiğinde ve kaçınılmaz bir trajedi içinde dahi olursa da buna yönelik kendi tavrını belirleme özgürlüğünü

kullanarak, insanın yaşam anlamını keşfetmesi mümkündür. Frankl'ın yaptığı benzetmede, logoterapistin rolü, bir ressamdan çok bir göz uzmanının oynadığı roldür. Nasıl ki, ressam bize, dünyayı kendi gördüğü haliyle aktarmaya, göz uzmanı ise dünyayı gerçekte olduğu gibi görmemizi sağlamaya çalışırsa, logoterapistin rolü de, işte böyle tıpkı göz uzmanının gözlük sunması gibi, danışanına yaşamındaki anlamı görmesini sağlayacak bir bakış açısı sunmak ve görüş alanını, potansiyel anlam spektrumunun tamamını genişletmektir. (Frankl, 2014a: 124) Yani logoterapist, bir anlamda, insanın içindeki gizli potansiyel anlamı dışarı çıkarabilmesine yardımcı olur. Bu bağlamda Logoterapist, insanın yaşamda bir anlam ve amaç bulmasına, var olan anlam spektrumunu bilinçli ve görünür hale getirmeye çalışır. Gerçekten de insan, içinde çok üstün ve gizli bir potansiyel barındırır, fakat çoğunlukla bunun farkında bile değildir. İnsan, içindeki gizli potansiyel anlam ve gizli âlemi keşfedecek yetiye sahiptir. Logoterapi, teolojiye yakın bir duruş sergiler ve kişideki din ve inanç olgusuna sıcak bakar ve bu bağlamda teolojik görüşlerle pek çok ortak noktada birleşir.

## B. LOGOTERAPİ VE TEOLOJİ

Logoterapi, teolojiye yakın bir duruş sergilediğinden ve kişideki inanç duygusunu yadsımadığından sıklıkla bu konuda sorgulanmıştır. Bu bağlamda logoterapinin din ile ilişkisine dair Frankl, Logoterapi için dinin, sadece konu olabileceğini ama konum olamayacağını ve diniin, sadece diğer fenomenler arasında yer alan bir fenomen ve logoterapinin karşılaştığı fenomenlerden biri olduğunu ama prensipte, logoterapi için dindar ve dindar olmayan varoluşun, birbirinin yanında yer alan fenomenler olduğunu belirtmiştir. Başka bir ifadeyle; logoterapi dindar veya dindar olmayana karşı, nötr bir mentalitede olmaya mecburdur (Frankl 1981: 91). Logoterapi için din sadece yönelinen bir nesne olabilir ama alan olamaz (Frankl, 1992: 60). Buna rağmen Frankl, eksik bir halkanın olduğunu, sadece bilimle tanımlanan dünyada anlamın eksik olduğunu savunur. Aslında bu dünyanın anlamdan yoksun olduğu anlamına değil, sadece bilimlerin çoğunun bu anlama karşı kör olduğu anlamına gelmektedir (Frankl, 1994: 51). Bilim, insana sığ bir bakış açısıyla insandaki din ve inanç faktörünü görmezden gelerek yaklaşmakta ve bu bağlamda eksik kalmaktadır. Logoterapi, diğer birçok klasik psikoterapi ekolilerinden farklı olarak, insanın kişisel yaşantılarına büyük önem vermektedir ve insanı kendi içerisinde farklı bir bütün olarak kabul eder. İnsana yönelik, indirgemeci ve tek yönlü yaklaşımları reddeden logoterapi, dine ve dini olana kapılarını kapatmaz ve insan hayatına yaptığı etkiler açısından, din faktörüne büyük bir

değer verir (Bahadır, 2011: 9). Logoterapinin karşılaştığı din fenomeni, insanda ve hastadaki diğer fenomenlerden birisidir; fakat prensipte logoterapi için din, dindar ve dindar olmayan varoluş, varlığı gerekli olmayan bir fenomendir ve Logoterapi ona karşı tarafsız bir tutumda olmak zorundadır. Çünkü Logoterapi, psikoterapi yönündedir ve doktorlar tarafından sadece, en azından Avusturya Doktorlar Kanununa göre yürütülmelidir. Logoterapist, Hipokrat Yemini verdiği için ve bunun sorumluluğunu taşıması gerektiğinden, kendi şahsi dünya görüşünü dikkate almaksızın, her hastası üzerinde logoterapi metot ve tekniklerini kullanmalıdır. Ancak hastanın inançlı mı ya da inançsız mı olduğunu bilirse, bu inanç faktörünü kullanılabilir kılabılır (Frankl, 1992: 60) Logoterapinin bilimsel bir psikoterapi ekolü olarak ilgilenmek zorunda olduğu, dinin insanın güncel hayatındaki davranışlarına olan etkisi ve yansımasıdır ve bilimsel bir terâpi metodu olan logoterapinin bu sınırını aşması uygun değildir. Din fenomeni, logoterapi için bir amaç değil ancak etkileri yönüyle incelenebilecek bir olgu olabilir. Logoterapi, dine dayalı bir dünya görüşünü de, dini reddeden dünya görüşünü de insan bağlamında eşit sayar ve kabul eder (Bahadır, 2011: 45). Bilimsel tutumda olma mecburiyetinden dolayı logoterapi, din faktörünü konu veya amaç olarak ele alıp, açıklama girişiminde bulunma yetkisine sahip değilse de, hastanın menfaatine olduğu sürece, dindarlıkla ilgilenir. Bu bağlamda din faktörü ve Tanrı inancı logoterapi için olsa olsa sadece insan üzerindeki psikolojik etkileri yönüyle incelenebilecek bir olgu olabilir, fakat bir amaç olamaz. Dini yönelim gündelik hayatta bir gerçektir ve insanın hayatının tüm alanlarına etki eder. Bununla birlikte her ne kadar dine dayalı bir dünya görüşüne sahip insanlar varsa da, dini reddeden bir dünya görüşüne sahip insanların da bulunduğu bir gerçektir, bundan dolayı logoterapi tüm bu görüşleri insan bağlamında eşit sayarak kabul etmelidir. Frankl'ın psikoloji modeli gerçekten de, dindarlık ve insanın inancını yani sonuçta din faktörünü psikolojik olarak açıklamak istemektedir (Frankl -Lapide, 2014: 37). Her şeyden önce insan hayatındaki din faktörü, Frankl'a göre psikolojiyle ilgilidir. Ona göre, bir insanın sanatsal yeteneği gibi, dini eğilimi de, psikoloji alanının içinde yer almaktadır (Frankl, 1994: 51). Dinî eğilim, içsel bir yaşantıdır ve sonuçta insan psikolojisiyle ilgilidir.

Logoterapinin teoloji ile olan ilişkisini ilk olarak ele alan ve kritik bir değerlendirmeye tabi tutan araştırmacı, Helmut Thielicke' dir. Thielicke, logoterapinin psikoloji ile ilahiyat arasındaki diyalogun en verimli partneri olduğunu savunur. Logoterapi diğer ekollerin aksine dini, insan varoluşunun en önemli unsurlarından biri olarak algılar ve onu tüm insani boyutlara hitap edebilecek güçlü bir olgu olarak tanımlar. Logoterapinin dine olumlu yaklaştığı noktaların başında dinin anlam arayışına cevap verebilecek tutarlı çözümler



sunması gelir ve anlam kaynağı olması nedeniyle din, logoterapi bakış açısından eşsiz bir değere sahiptir (Bahadır, 2011: 45-46). Frankl'ın ve Logoterapinin dine yaklaşımını açıklığa kavuşturmaya çalışan Dr. Cristoph Kolbe, doktora tezinde Freud, Adler, Jung, Frankl' ı dini görüşleri itibariyle tahlil etmiştir. Bu bağlamda vardığı sonuca göre, Freud'un dine en uzak mesafede duran psikoterapist olduğunu savunurken, Frankl'ın ise dine en yakın mesafedeki, din ile en yakından ilişkili psikoterapist olduğuna vurgu yapar. Logoterapi ve Frankl'ın din olgusuna ve Tanrı inancına böylesi yakın bir duruş sergilemesi haliyle bilimsel çevrelerde bazı sorulara sebebiyet vermektedir. Mesela, insanın kendi vicdanını onayladığı, kilise dinî geleneğine ve halkın normlarına uyduğundan; logoterapi bu kendi ifadeleri temelinde, dini ve dindarların inancını kolaylaştırıyor mu?, Frankl' ın ifadeleri, olgun ve varoluşsal yaşayan bir insan olarak ve dahi bunun sonucu olarak, dindar olmaya yakın mıdır? , Frankl' ın ifadeleri, arka fonunda dindarlık deneyiminin olduğu, gizli bir iddiaya mı açılıyor? , Bu ifadeler, kendini dinsiz olarak tanımlayan insanları, kaçınılmaz olarak dışlıyor mu? , Varoluş analizi kendine has bir antropolojik ve psikoterapik araştırma yönünde mi, yoksa teolojinin hizmetinde (ancilla theologiae) (ilahiyatın uşağı) mi? Frankl'ın çalışmalarının dine yönelik ifadeleri, bu ve benzeri sorulara ve bununla bağlantılı olarak da fikir ayrılıklarına sebebiyet vermektedir (Kolbe, 1996: 12). Din selamete ulaştırma peşindedir ve logoterapiyse ruhun kurtuluşunu hedefler. Logoterapinin dine giden yolu gösterdiği ve dinin logoterapinin olumlu etkisini kuvvetlendirdiği doğrudur fakat gene de bu iki alan birbirinden tamamen ayrı tutulmalıdır. Anlamın hayatın içine nüfuz edebilmesi ve iyileştirici bir güç haline gelebilmesi için sadece inanmak yetmez ve eğer böyle olursa logoteâpi din olur çıkar. Anlamın akılla ve zekâ ile de kabul edilmesi gereklidir (Frankl, 2014b: 221). Bu bağlamda Frankl, tüm bu dine yakın görüşlerine rağmen, bir psikoterapist olarak bilimsel görülmeme kaygısıyla dine karşı tarafsız bir tavır sergilemek zorundadır çünkü sonuçta, Logoterapi de bir psikoterapidir. Logoterapinin bilimsel bir psikoterapi ekolü olarak ilgilenmek zorunda olduğu, dinin insanın güncel hayatında davranışlarına olan etkisi ve yansımasıdır ve bilimsel bir terâpi metodu olduğundan bu sınırını aşması uygun değildir. Bu bağlamda din faktörü ve Tanrı inancı logoterapi için olsa olsa sadece insan üzerindeki psikolojik etkileri yönüyle incelenebilecek bir olgu olabilir, fakat bir amaç olamaz. Dr. Cristoph Kolbe'ye göre, logoterapi tüm dünya görüşlerini dayatmaktan kaçınılmalıdır. Avusturyalı Doktorlar Yasası (Österreichische Aertztegesetz) bağlamında onun oldukça resmi olması beklenmektedir. Gerçek, dindar ve dindar olmayan insanların var olduğudur ve bu insanlara karşı, Varoluş-Analizin çok toleranslı olması gereklidir. Aksi halde, psikoterapik süreç koşullarında işlemez olurdu, hastalarına dindarlığı bakımından özgür tercih hakkı bırakmamış olurdu. Varoluş-Analizi,

Anlam-Sorusunu (Sinnfrage), insanın derinliklerindeki bir soru olarak çözümlenmektedir. Ve bu soru dinî olarak yanıtlanabileceği gibi, dinî olarak yanıtlanmak zorunda da değildir. (Kolbe, 1996: 13)

Frankl, insanda bir Kapsamlı-Anlam-İnancınının (umfassenderen Sinn Glaube) olduğunu ve bunun Tanrı-İnancının (Glauben an Gott) karşılığı olduğunu savunur ve bundan dolayı onu meşru olarak nitelendirirken, bir psikoterapist olarak da İnançlılık-Fenomeni (Phaenomen der Glaeubigkeît) ile ilgilenir. Bu bağlamda, eğer logoterapi, inançlılık fenomenini sadece Tanrıya olan inanç olarak değil de, bilakis kapsamlı bir anlam inancı olarak yorumlarsa, eğer inanç fenomeni ile meşgul olur ve uğraşırsa, bu kesinlikle meşrudur. Albert Einstein'a göre de, '' Hayatın anlamı sorusunu (die Frage nach dem Sinn des Lebens) sormak demek, dindar olmak demektir.'' Bu konuda Paul Tillich'e göre de; insanın dindar olmak demek, tutkulu bir şekilde varoluşunun anlamı sorusunu (die Frage nach dem Sinn unserer Existenz) sorması demektir. (Kolbe, 1996: 13)

Frankl logoterapide aşkınlık kavramına önem verilmesinin gerekliliğini özellikle vurgular. Aşkınlık olmaksızın içkinliğin de ayarının bozulacağını belirtir. Aşkınlığın kapısı, dindarlığın ruhunu hem içeri alan hem de spontan olarak dışarıya çıkabileceği, tüm gerçek dindarlıklara uygun bir kapıdır. (Frankl 1982: 75) Frankl'a göre, Auschwitz Kampındaki mahkûmların yaşadıkları acılara katlanabilmesini sağlayan unsurlardan en önemlileri; kader inancı ve dini inançlarıdır. Çok yorucu ve zorlu bir günün ardından sonra, bir dini inanca sahip olan mahkûmlar, bir köşeye çekilip, yaratıcıya en içten dualarla yakınlaşır ve yakarır. Tutukluların dinsel ilgileri, geliştiği andan itibaren, düşünülebilen en içten ilgi olarak görülür ve o kötü yaşanmış günlerinin ardından geriye döndüklerinde, kilitli vagonun karanlık bir köşesinde sık sık dua eden ya da ibadet eden tutuklulara rastlanır (Frankl, 2014a: 49). Zor geçen günün ardından, çaresizliklerine rağmen tutuklular sığınacak bir lima olarak yüce bir güce yönelir ve teselli bulurlar. Frankl, toplama kampında fiziksel ve zihinsel yaşam olabildiğince ıkkelliğe zorlanmasına rağmen, tinsel (manevi) yaşamın derinleşmesinin mümkün olduğunu savunur. Zengin bir entelektüel yaşama alışmış olan duyarlı insanlar orada daha çok acı çekmişse de, benliklerinin uğradığı hasarın daha az olduğunu vurgular. Ona göre, bu insanlar, çevrelerindeki dehşet verici dünyadan kopup, içsel zenginlikleri ve tinsel özgürlükten oluşan bir dünyaya çekilebilmişlerdir. Bazı tutukluların daha zayıf bir bünyesi olmasına rağmen, kamp yaşamına daha sağlam yapılı olanlardan daha iyi dayanabilmişlerdir. Frankl, zorluklara zayıf bünyelerine karşın dayananların bu durumunu, tinsel yaşamlarının kuvvetli oluşuna dayandırır. Toplama kampında tutuklular üzerinde yapmış olduğu psikolojik

gözlemlerinde, sadece ahlaki ve tinsel özlerine yönelik içsel bağlarının zayıflamasına göz yumanların, sonunda kampın yozlaştırıcı etkilerinin kurbanı olduğunu görür. Dinsel inancı olanların yaşamı ve ölümü daha anlamlı yaşadıklarına savunur ve toplama kampında, Tanrı'yla antlaşma yapmaya çalışan bir yoldaşın acı ve ölümünün anlamlı olduğunu vurgular. O Tanrı'ya inanan yoldaşın, en derin anlama sahip bir özveridir (Frankl, 2014a: 99).

Frankl, aciz kalmış bir insan için Tanrı inancının gücüne ve onun ruh haline yansıyan olumlu etkisine inanmaktadır. Bu bağlamda aslında insan için Tanrı'nın başka her şeyden yüce oluşuna, tüm güçleri aşkın bir varlık oluşuna inanan ve tüm yaşanan zorluklardan sonra evine dönen tutuklu için, yaşanan onca şeyden çıkarılan onurlu deneyim, çekilen onca acıdan sonra Tanrıdan başka hiçbir şeyden korkması gerekmediği yolundaki harika duygusudur (Frankl, 2014a: 109). Dindar insan ve dindar olmayan insan arasındaki farka vurgu yapan Frankl, bu konudaki görüşlerini sıklıkla ve açıklıkla ifade eder. Ona göre; dinsiz insan, vicdanın bu aşkınlığını tanımayan birinden başkası değildir, çünkü dinsiz insanın da vicdanı ve sorumluluğu vardır; fakat sadece ne bu sorumluluğun nedenini ne de nereden geldiğini sormaya devam etmez. Dinsiz insan ise, vicdanını psikolojik gerçeklik içinde kabul eden, tabiri caizse bu olguda sadece içkin olarak kalandır- vaktinden önce durandır. Çünkü o vicdanını sorumlu olduğu bir son için, bir son merci için taşır. Ama vicdan sorumluluğun son nedeni değildir; bu son değildir, bilakis sondan evvelkidir. Dinsiz insan, anlam bulmanın yol arayışında, sorgulayarak, vicdanının üzerine aşmadığından, zamanından önce durup, kalır. İşte bu tehlikeli girişimi, sadece dindar insan becerebilir (Frankl, 1979: 48 ).

Frankl logoterapide, Bilinçdışı-Dindarlık (unbewussteReligiositaet), Bilinçdışı-Tanrı (unbewusste-Gott), İnsanüstü (Überperson)(Aşkın), Nihai-Anlam-İstemi (Willen zu einem letzten Sinn), Anlam-Ötesi (Übersinn), Kapsamlı-Anlam-İnancı, Meta-Anlam, Anlam-Ötesine-Güven gibi kendine has kavramlar altında din ve Tanrı inancına yaklaşımını ifade eder. Bu bağlamda Logoterapinin dine yaklaşımı, kısmen Frankl'ın din ve aşkınlık ile ilgili görüşlerine, kısmen de diğer ilahiyatçı Logoterapistlerin görüşlerine dayandırılabilir (Bahadır, 2011: 42). Bu çalışmada Frankl'ın din, Tanrı ve aşkınlık ile ilgili kavramlarına, onun görüşleri bağlamında bir açıklık kazandırılmaya çalışılacaktır.

## 1. Logoterapide Varoluşsal Ve Bilinçdışı Dindarlık

Frankl'a göre, din insana, başka hiçbir yerde bulamayacağı, emsalsiz bir emniyet ve bir bağlanma imkânı verir, bu güven ve bağlanma mutlak olana, aşkın olanadır. Bazı vakalarda, hastada psikoterapi sürecinde, üstü kapatılmış asli bir kaynaktan gelen, bilinçdışında varolan ve bastırılmış bir dindarlık görülmektedir (Frankl, 1992: 60). Frankl, Varoluşsal-Dindarlık (existentieller Religiositaet), Bilinçdışı-Dindarlık (unbewusste Religiositaet) ve Varoluşsal-Sahte-Dindarlık (existentiell unechte Religiositaet) arasında ayırım yapar ve dindarlığın, varoluşun olduğu yerde, yani insanın herhangi bir şekilde itilerek değil de, bilakis kendi için tercih yaptığı durumlarda gerçek bir dindarlık olduğunu savunur (Frankl 1979: 65 ). Bunun sonucu olarak, tercih ve doğallık ve kendiliğinden geliş, Frankl'a göre, gerçek dindarlığın işaretleri sayılmaktadır. C. Gustav Jung'la ortak olarak Frankl, insan ruhunun doğal dinî (natürlicher religios) olabileceği anlayışını temsil eder (Frankl,1979: 69). Ona göre, bilinçsizlik dâhilinde de dindarlar görülebilir ve bu dindarlık Frankl tarafından Bilinçdışı-Dindarlık (unbewusste Religiositaet) olarak adlandırılır. Frankl, insanın farkında olsa da olmasa da bir Bilinçdışı-Tanrı (unbewusste Gott)'ya inandığını ve farkında olmadan Bilinçdışı-Dindarlık (unbewusste Religiositaet) yaşayabileceğini savunur. Anlaşıldığı üzere C.Gustav Jung'la ortak olarak Frankl, insan ruhunun doğal dinî (natürlicher religios) olabileceği anlayışını temsil eder. Frankl'a göre, bastırılmış dindarlıkta insan nevrotik problemlerle karşılaşmaktadır. Eğer aşkınla olan ilişkimiz hasarlıysa, aşkınla ilişki bastırılmışsa, bu kendini nevrotik varoluş biçiminde yansıtabilir ve bazen kalbin huzursuzluğu ya da diğer semtomlarla, ön planda ise nevrotik belirtilerle görülebilir. Bastırılmış dindarlık, patojen olabilir. Frankl'ın tüm bu görüşlerinden yola çıkarsak; Freud'a kıyasla Frankl, Zorlanımlı-Nevrozun (zwangneurose), ruh hastası dindarlıkta (seelisch erkrankte Religiositaet) olduğu savını, cesaretle temsil etmiştir. Ona göre bu durum bastırılmış inancın, batıl inanca doğru yozlaştığı, dinî duygunun bastırılıp, başına buyruk mantık ve teknik anlayış tarafından kurban edildiği her yerde görülür. Nevrotik varoluştaki insan, aşkının eksik olması ile kendi kendisinden öç alır (Frankl 1979: 64). Bu durum bastırılmış inancın, batıl inanca doğru yozlaştığı, dinî duygunun bastırılıp, başına buyruk mantık ve teknik anlayış tarafından kurban edildiği her yerde görülür (Kolbe, 1996: 15). Logoterapide özellikle üzerinde durulan insandaki bu Bilinçdışı-Dindarlık olgusunun yanısıra, Bilinçdışı-Tanrı kavramına da özel bir önem verilerek vurgulanmaktadır.

## 2. Logoterapide Bilinçdışı Tanrı

Frankl, insanın dini eğilimli bir doğaya sahip olduğunu savunur ve insan bir anlama yönelik olduğundan, farkında olsa da olmasa da kendinden üstün ve aşkın bir güce inanmaktadır. Frankl, Bilinçdışı-Tanrı (Unbewusste-Gott) olarak nitelendirdiği Tanrı'nın kendinde bilinçdışı olmadığını, fakat insan için bastırılmış olduğundan bilinçdışı olduğunu belirtir. Frankl'ın Bilinçdışı-Tanrı formülasyonu, Tanrının kendinde, kendisi için, kendiliğinde bilinçdışı olduğu anlamına gelmez, daha çok Tanrının bazen bizim için bilinçdışı olmasıdır, yani bizim onunla olan ilişkimiz, bilinçdışı olabilir, aslında bastırılmıştır ve öyle ki bizim kendimizde gizli kalmıştır (Frankl, 1979: 55). İnsanın Tanrıyla ilişkisi (Gottbezogenheit), insana içkin olan ve de sıklıkla gizli kalan aşkınla ilişkisidir. Tanrı bilinmeden de her zaman yönetir, yönlendirir. İnsan bilse de bilmese de, Tanrıyla kasıtlı bir ilişkisi vardır (Kolbe, 1996: 15). Frankl'a göre, varlık ve Tanrının özü sorusu, sembollerin kavranışı ve insanın Tanrı tasavvuru, sadece ima edilebilir, açıkça anlatılamaz (Kolbe, 1996: 16). Kelimelerle ifade edilemeyen bir Tanrı kavramı söz konusudur. Frankl, Tanrı'nın tasavvur edilemeyeceğini ve sadece yaşanabileceğini, ima edilebileceğini belirtmesine rağmen yine de kendince Tanrı Tanrı'yı tanımlamaya çalışmıştır, onun bu Tanrı tanımına göre;

*“Tanrı, en gizli iç konuşmalarımıza eşlik eden kişidir. Tam bir içtenlik ve tam bir yalnızlık içinde kendi kendinizle konuştuğunuz zaman, kendinizi anlattığınız kişiye Tanrı denebilir” (Frankl, 1994: 55).*

Aşkını Über-Person (İnsan-Üstü) olarak tanımlayan Frankl, insanın mecburi olarak kendi üstünde bir varlığa ve onun anlamına yöneldiğini savunur. Bu varlık, öyle bir varlık olmalıdır ki kişiyi aşmalı ve çok ötesinde olmalıdır. Frankl, insan doğasının özünde, bir anlama ve Tanrı'ya yönelik olduğunu savunur. Eğer insan varsa, anlama (Sinn) ve değere (Wert) yönelik vardır ve anlam ve değerlere yönelik var olduğuma göre, onun değerinden zorunlu olarak, daha üstün değerlere sahip bir şeye (etwas) yöneliktir ve bu bağlamda bu insanı aşan, bir kişi-üstü (Überperson) olmalıdır. İnsan, var olduğuma göre, her zaman Tanrıya yöneliktir (Frankl 1984: 232). İnsanın, kendini aşan üstün bir güce yönelmesi, anlama ve değere yönelik bir varoluşa olmasıyla ilgilidir.

Tüm bu görüşleri bağlamında, Frankl'ın Tanrı ve Aşkın'ın önemine yaptığı vurgu açıkça görülmektedir. Frankl, samimi ve içten yaşanan, kişinin kendine özgü ve kendinde barındırdığı kişiselleştirilmiş bir dindarlığa sıcak bakar ve bu tip bir dindarlığın gerçek bir dindarlık olacağını savunur.

### 3. Logoterapide Kişiselleştirilmiş Dindarlık

Frankl, içten ve samimi bir dindarlığın, kişiselleştirilmiş bir dindarlığın asıl ve gerçek dindarlık olduğuna inanmaktadır. Ona göre, evrensel bir din veya mezheplerden ziyade, esas din, aynı her insanın kendine özgü yaşam anlamının eşsiz ve benzersiz olması gibi, kendine göre kişiselleştirilmiş bir dindir. Her insan sayısı kadar din vardır da denebilir. Her insanın dini hissedışı, ifade edişi ve yolu kendine has ve özeldir. Frankl'a göre, din ve Tanrı yaşantısı, aynı Anlamın (Sinn) her insan için eşsiz ve tek olması gibi, kişiye özgü, kişiselleştirilmiş bir yapıdadır. Yani din ve Tanrı insanın deruni yaşantısının parçalarıdır ve bu bağlamda dışarıya tam olarak yansıtılamaz ve zaten asıl değerleri de içselliklerinde saklıdır (Bahadır, 2011: 42).

Frankl'ın savunmuş olduğu gerçek din ile ilgili görüşlerini en açık bir şekilde özetleyecek olursak; o bir kişisel, çok derinleşmiş, kişiselleştirilmiş dindarlık üzerinde durur. Kişinin Tanrı'ya yöneldiğinde, kendi kişisel ilk dilini bulduğu bir dindarlığın gerçek bir dindarlık olduğunu savunur. (Frankl, 1979: 79) Burada Frankl'ın Tanrı ve dini içsel ve kişisel bir yöneliş olarak görmesi ile ilgili onun bizzat yaşamış olduğu bir anısına yer vermek ve ifadelerine tanık olmak uygun görünmektedir. Frankl, bir gün Amerika'dan Time dergisinden bir röportajcı ile röportaj yapar. Röportajcı ona şu soruyu sorar; Acaba dine eğilim bitecek mi? Dine eğilimin değil, ama mezheplere eğilimin biteceğini söyler Frankl, öyle ya ona göre birbirlerine karşı savaşmaktan ve inananları da caydırmaktan başka işleri yokmuş gibi görünüyordur mezhepler. Sonra röportajcı Frankl'a, bunun evrensel bir dinin geleceği anlamına mı geldiğini sorunca, Frankl onaylamaz ve tam tersine, evrensel bir dine doğru gitmediğimizi eğer Tanrıya yönelinirse, daha çok kişisel- tam içselleştirilip kişiselleştirilmiş bir dindarlığa, herkesin kendi kişisel, kendi ilksel dilini bulacağı bir dine doğru gittiğimizi söyler. Dinî inanç, sonuçta bir anlam ötesine inançtır-anlam ötesine bir güvendir. Ona göre dinlerdeki çeşitlilik de, dillerdeki çeşitlilik gibidir ve öyle veya böyle, çeşitliliğin içinde çeşitli dinlerin, çeşitli dilleriyle de karşılaşılır. Hiç kimse kendi dilinin diğerine daha üstün olduğunu söylememelidir ve insan her dilde gerçekliğe yaklaşabilir; her dilde gerçeklik hakkında yanılabilir, ya da yalan söyleyebilir. Bundan dolayı da insan, her dinin aracılığıyla Tanrıyı bulabilir ve Tanrıya ulaşabilir (Frankl, 1992: 65). Frankl'a göre aynen anlama giden pek çok yol olması gibi, Tanrı'ya da giden pek çok yol vardır ve dini üstünlük diye bir şey yoktur. Burada insanın, benim yolum en üstün yol demek yerine, bu da sadece benim yolum demesi daha uygun olandır.

Frankl'a göre, insana dinler tarafından dritilen Tanrı fikri ve nitelikleri bir anlam içermez ve asıl anlam içeren kişinin işelleştirdiği bireysel olan bir din ve Tanrı fikridir. Frankl, belirli bir mezhepte, Tanrının içinde zahiri bir tabiat olduğunu, temelde sadece mümkün oldukça çok sayıda insanın ona inanmasını buyurduğunu söylediklerini ama kendisinin Tanrının böyle hasis ruhlu olabileceğini tasavvur edemediğini belirtir. O, bir kilisenin, ondan inanmasını talep etmesini, anlamlı bulmaz ve buna İnanmak istemiyor da olabileceğini ifade eder. (Frankl, 1979: 78). Görüldüğü zere Frankl, katı mezhepsel bir dindarlığı onaylamaz ve katı mezhepsel dinden ziyade, kişiselleştirilmiş dinin samimiyetine ve doğallığına inanır ve bu bağlamda dinİ anlayışın, mezhepsel dar görüşlülük ve dinİ basiretsizlikle çok az ilgisi olduğunu ifade eder. Ona göre, mezhepler birbirleriyle karşılıklı olarak savaştığı ve inananların da caymasına sebep olduğu sürece, dinden değil, ama onlardan kaçınma eğilimi sürecektir. Buna rağmen mezhepsel farklılıklar, aslında insanlar için bir gerekliliktir, çünkü bu farklılıklar ortak bir hedefe ulaşmak için, herkese tek tek kendi yolunu gösterir. Ama bu şunu gerektirir -önceden söylendiği gibi- tolerans ve karşılıklı anlayış. Ortalama bir insan için, dinİ dil, sadece mezhepsel geleneğe bağlı olarak bulunabilir (Frankl, 1982: 71). Dinİ oşkunluk; karanlıkta havaya uçmak, sınırsızlıkta akmak, belirsizlikte birbirine karışmak eğilimindedir. O yüzden, bir form gerektirir ve bu öyle bir formdur ki; sınırlarını çizecek sembolik bir form yani seremoniler, ritüeller, kurumlar ve kısacası mezhepsel gelenekler, gerektirir (Frankl, 1984: 238). İnsanın dinİ oşkunluk yaşamasında, dinin sunduğu sembolik ifade ve ritüellerin önemli bir katkısı vardır. Frankl'a göre, insan her dinin iletişim araçlarının içerisinden, bir Tanrı bulabilir. İnanç, katı olmamalı, fakat sağlam olmalıdır. Katı inanç, bir insanı fanatik yaparken, sağlam inansa, toleranslı yapar (Frankl, 1984: 239).

Frankl'ın tüm bu ifadelerinden yola çıkarsak; logoterapide mezhepsel ve katı dinİ gelenekler yerine, kişiselleştirilmiş bir dinin insan yapısına daha uygun olduğunun vurgulandığı görülmektedir. Logoterapi, her ne kadar kişinin bu dünyevİ hayatındaki anlamı keşfetmesine destek olsa da, aynı zamanda insanın bu dünya yaşamı için bir anlam araması dışında bir kalıcı anlam arayışı içerisinde de olduğunu vurgular ve bunu Nihaİ Anlam İstemi olarak adlandırır. İnsan geçici bir anlam ile yetinebilecek bir varlık değildir ve aynı zamanda kalıcı anlamlar peşindedir.

#### 4. Logoterapide Nihâî Anlam İstemi

Logoterapi, sonuçta aslında bir psikoterapidir ve böyle bir psikiyatri olarak tıp alanına aittir, bununla birlikte meşrulaştırılmıştır. Logoterapi, sadece insanın anlam arayışı ile ilgilenmez, bilakis nihai anlam arayışı ile yani Frankl'ın adlandırmaktan hoşlandığı haliyle, bir Anlam-Ötesi (Über-Sinn) ile de ilgilenir ve dinî inanç sonuçta bir anlam ötesine inançtır ve anlam ötesine bir güvendir (Frankl, 1992: 64). Nihâî anlam istemi, bir anlam ötesine duyulan inanç ve güvenle kendini gösterir. Her insan nihâî anlam istemine sahiptir ve kalıcı anlamlar peşindedir buna ihtiyaç duyar.

Frankl, insan için kapsamlı bir anlamın, ancak ve ancak eğer insan kendi dünyasını aşarak, ulaşılamayan bir dünyadan bakarsa, kavranılabilir olacağını, insanın hayatının anlamı ve acılarının, bu anlamı vermeye muktedir olduğunu, ifade eder. Frankl'a göre, İnsanı aşan boyuta doğru atılacak bu adım, sadece inançla (im Glauben) tamamlanabilir. Logoterapide Frankl, her insanın Nihâî-Anlam-İstemi'ne (Willen zu einem letzten Sinn) sahip olduğuna yani nihai ve kalıcı bir anlam arayışında olduğuna ve bu bağlamda aslında insanın kendini aşan bir Anlam-Ötesi'nin (Übersinn) varlığına inandığına değinir. Frankl, dinî inancın (religiöse Glaube); aslında bir Anlam Ötesine İnanç ve Anlam Ötesine Güven (ein Vertrauen auf den Übersinn) olduğunu savunur. Frankl'a göre; aslında mümkün olduğu kadar, anlamı sormak için, somut bir kişinin anlamı ya da somut bir durumun anlamı sorgulanmalıdır. Anlam sorusu tüme yönelir yönelmez, anlamsızlaşır. Anlam sorusu somut olarak sorulursa, uydurma (ad hoc) olur, bu demektir ki; sadece göreceli bir anlam (relativen Sinn) sorgulanır ve eğer görecelilik anlamında değilse de, aksine yalnızca kısmî bir anlam sorusu (partikulären Sinn) olur. İnsan, mutlak anlam sorusunu cevaplamak için acizdir (Frankl, 1984: 200). Frankl'a göre, insanı aşan anlam ötesi ispatlanamasa da, ona bir güven duyulur çünkü insan ona duyduğu inanç ve güven sayesinde anlamsızlıktan ve ümitsizlikten kurtulur. Bütünün bilinemezliği (unüberschaubarkeit), bu bütündeki anlam çokluğunun (Sinnfülle) kavranamazlığı (uneinsehbarkeit), Anlam-Ötesinin ispatlanamazlığını (die Unbeweisbarkeit) üstlenmek, Var-Olma (Dasein) ile ilgilidir ve aslında onunla birliktedir. Varoluşun içindedir. (Frankl 1984: 201) İnsan o anlam ötesini tam olarak kavrayamayacak ve bilemeyecek dahi olsa, ona inanır. İnsanı, açık anlamsızlıktaki ümitsizlikten kurtaran, gizli Anlam- Ötesine güvenidir. Bu güven, anlam ötesinin bilinebilirliğinden feragati içerir, bu da insandaki inançlılığın lehinedir (Frankl, 1984: 227). Frankl, insanın hayvanla olan ilişkisini, insanın Tanrıyla olan ilişkisine benzer bulur. Nasıl ki bir hayvan, tam olarak bir insanın ne yaptığını kavrayamıyorsa biz insanlar da bu dünyadaki sınırlandırılmışlıklar içerisinde, aşkın gücü ya



da dünya ötesini kavrayamayız. İnsan bir dünyaya (Welt) sahipken, hayvan sadece çevresine (Umwelt) uyum sağlar; ama insan dünyası, hayvan dünyasının sadece insan dünyasına bağlı olmasından farklı olarak, bir Dünya-Ötesi (Überwelt) ile bağlantıdadır. Bu da demek oluyordur ki: aynı bir hayvanın kendi dünyasından çıkıp, insan dünyasını anlamaya muktedir olamaması gibi, insanın da Dünya-Ötesini kavrayabilmesi ve Tanrıyı anlayabilmesi ya da onun gerekçelerinin gücünü idrak edebilmesi aynı derecede az mümkündür. Çünkü insan, O'nun dünyasının dışındadır ve O'nun dünyası insan dünyasına kapalıdır ve başka bir boyuttadır. Frankl, bu düşüncelerini desteklemek için bir maymun örneğini ele alır ve hayvanın insanla olan ilişkisi ile insanın aşkınla olan ilişkisinde bilinemez olana bir açıklık getirmeye çalışır.

Frankl'ın yapmış olduğu dinî inancın, anlam ötesine güvenme olarak, bu fenomenolojik karakterize edilişi, her türlü indirgemeci Dinî-Tecrübeye (religiöse Erfahrung), belirli bir mezhebe, tek tek dogmatik içeriklere, hatta belirli bir kurumsal çerçeveye karşıdır ve daha çok varoluşsal bakımdan geçerlidir. Her ne olursa olsun insan yine de mutlak anlam sorusunu cevaplamakta acizdir (Kolbe, 1996: 14). Frankl'a göre, anlam, bizim arkasına geçip adım atamadığımız, ama daha çok kabul etmemiz gereken bir duvardır. Bundan dolayı, bu Nihai-Anlamı (letzten Sinn) kabul etmeliyiz. Çünkü onun arkasına geçip de yani onu aşarak soru soramayız ve hatta biz varoluşun anlamı sorusunu (die Frage nach dem Sinn von Sein) yanıtlama denememizde, Varoluşun- Anlamı (das Sein von Sinn) zaten daima var sayıldığından soru soramayız (Frankl, 1992: 63). Her ne kadar mutlak anlam ispatlanamaz veya tam anlamıyla kavranamaz olsa da Frankl, insanın mutlak surette bir arayışta olduğunu ifade eder. İnsan bir arayıştadır fakat bir insanın uydurduğu bir Tanrı arayışında mı olduğuna veya bulamadığı bir Tanrı arayışında mı olduğuna, ya da bulduğu Tanrı arayışında mı olduğuna veya kendi kendisinin arayışında (auf der Suche nach sich selbst) mı olduğuna, kendiliğinden asla karar veremez. Bu soru işte bu yüzden Logoterapi tarafından asla yanıtlanamaz, çünkü Tanrı alışıldık bir boyutta değildir, belki de aslında hiçbir boyutta değildir ve Tanrı belki de bilakis koordinat sisteminin kendisidir (Frankl, 1982: 75).

Frankl, Nihai Anlama verdiği önem ve en üst meta boyutta anlam belirleme çabasıyla, Derinlik Psikolojisinin Einstein'ıdır denilebilir (Frankl, 2014b: 222). Logoterapiye göre, insanda 'nihai bir anlam' a kendi kavramıyla 'anlam ötesi' bir varoluşa yönelik temel bir arzu ve güçlü bir irade bulunur. Logoterapide bu nihai anlam veya üst anlam düşüncesi aynı zamanda dini inanca da işaret eder çünkü dini inanç, anlam ötesinin kaynağı durumundaki yüce bir varlığa inancın son noktasıdır. İnsan anlam arayan bir varlıktır ve Aşkın Varoluş da

anlam kaynağı olduğundan, insan dinî tabiatlı (homo religious) bir varlıktır (Bahadır, 2011: 46). Sonuç olarak Frankl'a göre, her ne kadar bütün bilinemez, ispatlanamaz ve de kavranamaz olsa da, bildiğimiz anlamların ve bizim sınırlı dünyamızın ötesinde, bildiğimiz tüm anlamların ötesinde bir anlamın varlığına inanmamız ve güvenmemiz bizler için avantajımıza olan bir durumdur. Ona göre gerçek, kalıcı anlam, nihaî anlamdır ve nihaî anlam kavramıyla, bir üstün, insana aşkın gücü, Tanrıyı kasteder .

### C. LOGOTERAPİ VE TEOLOJİNİN ORTAK YÖNLERİ

Logoterapi ve din de; anlam, acı, suçluluk, ölüm, sorumluluk, insanın iyilik ve kötülük potansiyeli, kendini gerçekleştirme, kendini aşma-ruhsal tekâmül, ruh sağlığı-ruhun kurtuluşu, nihaî anlam arayışı konularına vurgu yaparlar. Logoterapi de din de; insanın anlam arayışıyla ilgilenirler. Her ne kadar Anlam-Sorusu (Sinnfrage) ve Tanrı-Sorusu (Gottesfrage), antropolojik yönelim kategorisinde (Orientierungskategori) benzer olmasalar da, Logoterapi ve din Hayatın-Anlamı (der Sinn des Lebens) sorusunda buluşurlar. Din bu soruya ilahi vahiy (Offenbarungsgeschehen) yoluyla cevap verebilirken, psikoterapide ise bu cevap sadece insandaki inanç fenomenine bakılarak verilebilir. Logoterapi bu bağlamda, anlam sorusuna bir yandan dindar ve dindar olmayanların hayata karşı tutumları (Lebenseinstellung) ayrımı içerisinde cevap verir ve ayrıca bununla birlikte Anlam-İnancının (Sinn Glaube) aşkın bir kategoride olduğunu saptar (Kolbe, 1996: 13). Logoterapi, insanın anlam ihtiyacı için insani sınırlar içerisinde anlam imkânları arayarak çözüm sunar ve bireyin kendi ötesi ile yani aşkın boyutla iletişimini mümkün kılan doğuştan getirdiği potansiyel eğilimlerine karşılık vererek, anlamın keşfedilmesine destek olur (Bahadır, 2011: 47). Logoterapi de din de insanın varoluşsal anlam sorularına cevap vermeye çalışmaktadır. Varoluş-Analizi, psikoterapi olarak anlam sorusunun açıklamasının bilgisini, varoluşsal açıdan verir. O hayatın anlamı üzerinde durur. İnsan, hayatını fırsatlarıyla birlikte bir ödev olarak görüp deneyimlese, anlam sorusu, insanın üzerine hücum eden ve kendi varoluşunda (Dasein) cevaplanandır. Diğer bir taraftan anlam sorusu ontolojik bakımdan ortaya çıkar ve Olmanın-Anlamı (der Sinn des Seins) üzerine döner. Böylece insan sorgulanan ontolojik sıkıntılarını dışa vurur: Nasıl ve kim tarafından var oldum? Bana kim cevap verebilir? Anlamın, cevap olarak deneyimlendiği bu sorular, vicdanlıktan (Gewissheit) dolayı ortaya çıkar, fakat insan dinî tecrübeyle tamamlandığında, bir inanç adımı (Glaubenschritt) öne doğru ilerler. Hayat- Ödevi

(Lebensauftrag) bundan dolayıdır ki, dindar insanla bağlantıda olan, Aşkın-Bir-Ödev-Verici tarafından verilmiştir. Bu tecrübe, insanın dini tabiatlı (homo religious) oluşunun karakteristik bir özelliği olarak geçerlidir, sorumluluğun ne içinliği (das Wozu), neredenliği (Wovor) bağlantısında deneyimlenir (Kolbe, 1996: 13). Anlaşıldığı üzere logoterapi de din de, insanın varoluşa dair sorularına yanıtlar sunmaya çalışmaktadır.

Logoterapi de din de insanın kendini iyi hissetmesine yardımcı olmaya çalışır. Logoterapi, daha çok insanın ruhsal sağlığı (seelische Gesundheit) ile ilgilenirken, din de ruhun kurtuluşuyla (das Seelenheil) ilgilenir. Frankl, psikoterapi ve dinin hedefi hakkında; psikoterapi ve dinin hedefi aynı varlık düzlemindeymiş gibi olmadığını, daha çok ruhsal sağlığın (seelische Gesundheit), ruhun kurtuluşundan (das Seelenheil) mevki yüksekliği açısından farklılığı gibi olduğunu vurgular. Öyleyse, dindar insanın içinde bulunduğu boyutta öne çıkan, psikoterapinin içinde rol aldığı boyuttan, daha yüksek, daha kapsayıcı bir boyuttur. Ama bu yüksek boyuttaki zuhur etme hali, bilgide değil, bilakis inançta oluşur (Frankl, 1992: 60). Bu bağlamda, Frankl'a göre din boyutu psikoterapi boyutundan daha kapsamlıdır ve dindarın ulaşabildiği alan, psikoterapinin ulaşabildiği alandan daha ötededir (Bahadır, 2011: 44-45) Logoterapi, insanın sınırlılıkları çerçevesinde değişken ve potansiyel anlam imkânları bulmasına yardımcı olurken; din de kalıcı anlam imkânları sunar.

Logoterapi de din de; acının anlamlandırılmasını tavsiye eder. Logoterapide kişi yaşadığı acı tecrübeleri veya trajedileri eşsiz bir fırsat olarak değerlendirmeyi seçebilir, acıya rağmen yaşama evet diyebilir ve acı sayesinde hayatında dersler çıkararak daha güçlü bir hale gelebilir. Din de buna benzer bir şekilde, yaşanan acı tecrübeler veya trajedilerin bir insanın tekâmülü yolunda görevi olan imtihanları olduğunu ve insanın bu acılardan ders alması gerektiğini tavsiye eder. Dinî öğretilere göre, insan hayatında başına gelen felaket veya acı tecrübeleri eğer ki bir imtihan olarak görebilirse ve Tanrıya teslim olarak tüm bunlara sabrederse, ruhsal tekâmül bakımından daha üst mertebelere ulaşabilmekte ve sınavını başarıyla geçmektedir.

Logoterapi de din de, ölümün bir son olmadığı ve sadece bir uykudan uyanış olduğunu savunurlar. Frankl, ölümün sabah çalan alarm sesine benzetilebileceğiyle ilgili bir örnek verir. O alarm sesini nasıl ki korkunç algılıyorsak, ölümü de korkunç algılarız. Oysaki uykuda olduğumuz yaşamdan gerçek yaşama uyanmışızdır. Frankl, ilahiyatçılarla ölüm konusunda da benzer fikirlere sahiptir. Dinî öğretilerin çoğuna göre de ölüm sadece geçici olan ve bir yanılısma, rüya olan bu dünya hayatımızdan gerçek olan hayata uyanmaktır. Logoterapiye göre, yaşam, ölüm gerçekliğine rağmen, yaşamın son anına kadar anlamlı kalır. Kişi anlamın

gerçekleştirilmesi yoluyla kendini gerçekleştirir (Frankl, 1994: 34). Dinî öğretilerde de, yaşam ölümüne rağmen anlamlıdır ve kişiye Yaradan tarafından verilmiş bir hediye fırsat ve iyi ve anlamlı yaşamaya çabaladığı sınav yeridir. Ölümün hem kişinin kendisi ve hem de etrafındakiler için bir anlamı vardır.

Logoterapi ekolü de din gibi, insanın kendine ve başkalarına karşı sorumluluğuna önem verir. Logoterapide insan, her yaptığı andaki davranışından sorumludur çünkü her yapılan ve yaşanan geçmişe gönderme yoluyla saklanır ve kalıcılaşır. Frankl'a göre hayat, yaşam boyu süren bir soru-cevap dönemidir. Yaşama cevap vermek, kendi yaşamımızdan sorumlu olmak demektir ve sadece kendi yaşamımız için cevap verebiliriz (Frankl, 1994: 100). Dinî öğretilerde de, insan her yaptığı davranışından sorumlu tutulur ve bu yapılanların hesap günü için öte dünyada kaydı tutulur. Bu kayıtlardan sorumlu olan insan, kendisi adına öbür dünyada hesap verecektir. Dinî öğreti gibi logoterapi de, insana bütün ilişki boyutlarında anlama ulaşabilmesi için yardımcı olmaya çalışır. İnsan, yaratıcı karşısında O'nun tarafından yaratılmış bir varlık olarak ve insanlarla birlikte ve onların arasında yaşayan sosyal bir varlık olarak, hem kendine hem de diğerlerine karşı sorumlulukları olan bir varlıktır. İnsan kendi varoluşu içerisinde, başkalarından farklı kendine özgü bir birey olarak yaşarken kendinin ötesine aşarak, kendi ötesinde bir şeye bir fikre veya bir varoluşa, diğerleri için hizmete yönelmelidir ve kendisi dışındaki diğer insanlara da faydalı olmalıdır.

Logoterapi de din de, insanın içindeki iyilik ve kötülük potansiyelinin varlığına vurgu yapar. Logoterapiye göre de dine göre de insan bu kötülük potansiyeline rağmen, iyiliği seçebilir ve böylece bir insanı insan yapan karakter özellikleriyle, iyi bir insan olarak yaşamını sürdürebilir. Seçim insanın kendi elindedir. Kötülük, karakter değil bir tercihtir. İnsan, insanca davranmalı ve iyilik potansiyelini ortaya çıkararak yaşamalıdır. Logoterapinin de dinin de, insanı insan kılan değerler benzer değerlerdir. İkisi de sevgi, umut, barışçıl olmak gibi pozitif insanî değerlerin önemine vurgu yaparlar.

Logoterapi-Din ilişkisi başlıca dört temel noktada birleşmektedir: Din insanı ruhsal bir eğitime tabi tutar ve toplum huzurunu da bireyin ruhsal eğitimine bağlı görür. Logoterapi de din de, her insanın farklı eğilim ve problemleri olduğunu düşünür ve bütüncü bir çözüm önerir. Din de logoterapi de insanın anlama ulaşabilmesine yardım eder. Din ile logoterapinin anlam imkânları olarak ortaya koyduğu değerler büyük ölçüde aynıdır veya benzerdir ve ikisine göre de, insanı insan yapan değerlere uygun yaşanmalıdır. Din de logoterapi de bencilliği onaylamazlar ve başkaları ile iyi ilişkiler kurma, dayanışma, fedakârlık ve kardeşliği önerirler (Bahadır, 2011: 47-48).

Sonuç olarak, Logoterapi ve Frankl'ın din ve Tanrı inancına dair görüşlerinin ilahiyatçılarla olan benzerliği bu noktada din psikologlarınca da incelenmeye değer bulunmaktadır. Logoterapistler, her ne kadar insanın dine eğilimini terâpi süreçlerinde kullanmalarının çok gerekli olduğuna inansalar dahi, hem bilimsel meşruluk kazanma hem de enstitülerine yapılan devlet desteğinin devamını sağlamak maksadıyla, dine karşı mesafeli bir duruş sergilemektedirler. Dinî öğretilerde olduğu gibi aşkın bir varlıkla kurulan ilişki ve bağlılığın, insana verdiği güven ve emniyet duygusunun varlığına inanan logoterapistler, bu güven ve emniyette olma duygusunun insanın psikolojik yapısını tehlikeden koruyacağı ve ruh sağlığını olumlu yönde etkileyeceği fikrinde hem fikir gözükmektedirler. Frankl'ın özellikle sıklıkla üzerinde durduğu bireysel kişiselleşmiş dinî eğilimlerin, Batı dünyasında artarak ilerleme sürecinin de etkisiyle son zamanlarda logoterapistlerin bilimsellik ve meşru görülmeye ilgili kaygıları da ciddi ölçüde azalmaktadır. Bu bağlamda günümüzde ilahiyatçı logoterapistlerin ele aldıkları makale ve yayınlara bakacak olursak, şimdiye değin herhangi bir psikoterapik yaklaşımda görülmemiş bir şekilde logoterapi-din ilişkisi yoğunlaşmakta ve yaygınlık kazanmaktadır.

### III. BÖLÜM

#### NIHAÎ ANLAM ARAYIŞINDA İNANÇ VE DİN

İnsan, var olduğundan bugüne değin, insan olmağının ve dünyevî hayatındaki sınırlandırılmışlığının etkisiyle hayatının anlamını, ne için bu dünyada olduğunu, kim olduğunu, nasıl yaşaması gerektiğini ve varoluşunun gerçek amacını ve anlamını sorgulayıp durmuştur. Albert Camus'un da dediği gibi, insan için hayatın anlamı en acil meseledir. (Smith, 2002: 379) İnsan, hayatını anlamlandıramadığında kendini derin bir varoluşsal boşluk içerisinde bulur. Yaşamın, varoluşun, kendinin kim olduğu veya olması gerektiğinin, bu dünyadaki görevinin veya amacının ne olduğunun, yani aslında niçin yaratılmış olduğunun yanıtlarını bulabilmek adına kimi zaman sanata, kimi zaman felsefeye, kimi zaman gündelik yaşam sorumluluklarına ve en önemlisi de bir dine veya yaratıcı yüce bir güç inancına yönelir. İnsan sürekli bir gerçekliği bilme arzusundadır ve kalıcı bir gerçekliği yani anlamı da arayıştadır. İnsan, bu dünyadaki yaşamına dair bir anlam arayışında olmanın yanısıra, nihaî bir anlam arayışındadır ve bu dünyadaki geçici varoluşunu ve hayatını anlamlandırmasının yanısıra, kalıcı bir varoluş ve kalıcı bir anlam arar durur. Tüm temel varoluşsal ihtiyaçlarını ve yaşam anlamını bulan bir insan, sonrasında nihaî bir anlam arayışının peşine düşer. Dünyevî yaşam için bulduğu anlamlar öyle veya böyle geçici anlamlardır kalıcı bir anlamın olduğunu bilmek ve inanmak ister. Bu durumda nihaî bir anlamı arayışta olan insanın yolu haliyle daha sonsuz olduğunu düşündüğü bir varlığa Tanrı'ya veya sonsuz bir hayatı vaadeden bir dinî inanca çıkar. İnsan asıl gerçekliği bilmenin peşindedir ve dinsel düşünce de etkisini, gerçekliği bilme arzusundan alır (Morris, 2004: 517). Haliyle bu durumda nihaî anlam arayışının peşine düşen insan, inanç, din ve ebedî yaşam inancıyla karşılaşır çünkü insanın nihaî anlam arayışının maneviyata dayalı bir yapısı vardır. Bhagavad Gita'da belirtildiği üzere, insan, adeta inancı tarafından yaratılır. İnsan, inandığı gibi vardır (Huxley, 2014: 257). İnanç, insan hayatını tüm boyutlarıyla kuşatır. İnançları, düşüncelerini ve duygularını yaratır. Hayata bakışını ve algılayışını şekillendirir. İnanıcı doğrultusunda davranır, eylemlerde bulunur ve kişiliğini şekillendirir. İnsan hayatında inanç, yeri doldurulamaz bir etki ve güce

sahiptir. İnanç kelimesinin birbirinden ayırt edilmesi önemli çeşitli anlamları vardır. Bazı bağlamlarda inanç, “güven”in eş anlamlısı olarak kullanılmaktadır. İnanç, kendimiz için doğruluğunu ispatlamaya fırsat bulamadığımız, fakat eğer bu konuda eğilimimiz, fırsatımız ve gerekli kapasitemiz olsaydı doğrulayabileceğimizi bildiğimiz savlara olan inancımızı ifade eder ve bir de kanıtlamayı istesek de kanıtlamayacağımız “inanç” vardır. İnanç, tüm sistematik bilginin, tüm amaçlı eylemliliğin ve tüm ahlâklı yaşayışın ön şartıdır (Huxley, 2014: 339-340). Huxley’e göre, tüm dinlerin çekirdeği ve ruhanî kalbi Kadim Felsefe’dir; Kadim Felsefe’ye, farklı türden bir inanca sapsaksızın inanılabilir ve ona göre yaşanabilir. Güven anlamında inanç, insan hayatında çok önemli bir yere sahiptir. Zira insanın diğer insanlara duyduğu güven, insanlara karşı iyiliğin başlangıcıdır ve evrenin sadece maddî değil aynı zamanda ahlâkî ve manevî güvenilirliğine duyulan güven de, iyiliğin ya da Tanrı’nın bilgisi ve sevgisinin başlangıcıdır. (Huxley, 2014: 342) Her insan, kendine özgü doğası, dünyadaki eşsiz var oluşu ve yalnızlığı içerisinde, kendi sorularına kendi yanıtlarını verebilmeye çabalamakta ve genel manada bu sorularını, yöneldiği ve seçtiği dinî öğreti ve inancı bağlamında yanıtlamaktadır. İnsanın inancı, adeta hayatını, kimliğini, düşüncelerini, davranışlarını, duygularını, diğer insanlara ve canlılara bakışını, yaşama ve ölüme bakışını ve bu manada hayatını anlamlandırışını derinden etkiler. Burada inancın bir güneş gibi insanın üzerinde parladığını düşünecek olursak, inancının ışığı insana vurur ve hayatındaki her alanda iz düşümlerine şahit olunur. İnanç, insanın hem yaşamı anlamlandırmasına hem de nasıl yaşaması gerektiğine dair bir ışık tutar ve rehberlik eder. Dinî inanç, hiçbir şeyi anlamayı gerektirmez; hatta anlama çabaları inancı sarsar. Dinî inanç yalnızca vefakâr ve güvenen inananlar ister; dönmez bir bağlılık, sadakat ister ve bilmekten değil, bilmemekten doğar. Tanrı bilgisi, bilgi değildir ve mistik bir deneyimdir (Karasu, 2004: 197). İnsan, varoluş sebebini ve neden yaratılmış olduğunu somut delillerle kanıtlayamasa da, özel bir amaçla yaratılmış olduğuna ve varoluşunun bir anlamı olduğuna inanmak ister. İnanma ve güvenme isteği, adeta insan için varoluşsal bir ihtiyaçtır. Güven anlamındaki inançta insan, kendisini aşan yüce bir güce güvenir, teslim olur ve kendisinin O’nun tarafından korunacağına inanır. İnsanın inancından hareketle, kendini yaratan bir yüce güce, kusursuz ilahî bir varlığa güvenmesi ve teslim olması psikolojik bir destek sağlayarak, anlam ve nihaî anlam arayışına katkıda bulunur. Tanrı inancı, insanın korunma ve güvenme, hayatını yaşamaya değer ve anlamlı görme, varoluşunu anlamlandırma ihtiyacına karşılık verir. Tanrı inancı, insanın nihaî anlam arayışına bir cevap sunar.

## A. NİHAÎ ANLAM ARAYIŞI VE TANRI İNANCI

Dünyevî yaşamında anlam ve nihaî anlam arayışında olan insan, kendini aşan yüce ve kusursuz bir güce inanma ihtiyacı duyan bir varlıktır. Kendini yalnız, çaresiz, yönsüz kalmış hissettiğinde ve varoluşsal bir boşlukta anlamsızlıkla yüzleştiğinde korunma ihtiyacı hisseder ve Tanrı inancına başvurur. Tanrı, onu var eden, koruyup, gözeten teslim olabileceği kusursuz olan güçtür. Buradan hareketle, kendini aşan yüce bir güce olan inanç ve güven duygusu, insana kalıcı bir varoluş anlamı sunar ve ruhunu beslerken aynı zamanda hayatını daha anlamlı yaşamasına ve kişiliğini olumlu yönde şekillendirmesine katkıda bulunur. Tanrı'ya inanç, ona güvenmek ve teslimiyet anlamındadır ve Tanrı inancı, insan ruhunun ulaşabileceği ve kavrayabileceği en yüksek mükemmellik idealini temsil eder (Morris, 2004: 153). *Noverim me, noverim te*: Kendimi bileyim, Seni bileyim felsefesinden yola çıkan insan, Tanrı'yı bilerek aslında kendini bilmeye ve anlamaya çalışır. Srimad Bhagavatam'da insan olarak doğmayı, nadir ve kutsanmış bir bedenleşmeyi başarabilmiş bilge adamın, tüm gösteriş dolu şeyleri gösterişçi olanlara bırakarak, yaşam ölümüne geçiş yapmadan Tanrı'yı ve sadece O'nu tanımaya çabalaması gerektiği ifade edilir (Huxley, 2014: 308). Tanrı'yı tanımak en yüksek hayat amacımızdır ve Tanrı en yüksek anlam kaynağımızdır. İnsan için, sevgi ve ilgi en önemli varoluşsal ihtiyaçlardandır ve Tanrı inancı bu ihtiyacına da karşılık verir. Sevgi ve ilgiye ihtiyaç duyduğumuz zaman Tanrı aşk, bilgi ve her şeyi bilendir. Teselli aradığımızda O'nun verdiği huzur ve sükûn bütün anlayışların ötesindedir. Günah işlediğimizde O, kurtarıcıdır. Doğru yola iletmeye ihtiyaç duyduğumuzda O, kutsal ruhtur. Birey kendisinin Tanrıya olan yaklaşımının kendi mevcut ihtiyaçları tarafından belirlendiğinin farkında olmasa da ilahî sıfatlar ve bizim arzu panoramamız birbiriyle uygunluk arz etmektedir (Allport, 2004: 31). Jean Pierre Camus, bildiği tek kusursuzluğun, Tanrı'yı tüm kalbimizle ve komşumuzu kendimiz gibi sevmek olduğunu söyler. İyilik, bizi Tanrı'yla ve diğer insanlarla doğru bir şekilde bir kılan tek erdemdir. Böylesi bir birlik, nihaî amacımızdır ve bundan başka her şey sadece yanılısamadır. (Huxley, 2014: 400) İnsanın bilinçaltında kutsal olan ilahî bir varlığa olan inanç vardır. Kutsal, insan bilincinin tarihinde bir aşama değil, bilincinin yapısı içinde bir unsurdur (Eliade, 2003: 11). Dolayısıyla Kutsal, insan zihninin yapısal bir unsurudur. İnsan var olduğu sürece, kutsalın tezahürü de toplumsal hayatta varlığını sürdürecektir (Eliade, 2003: 37). İlahî varlık veya kutsal, tam anlamıyla bilinemez ve sır olan yönüyle gizemli bir yan taşır. Tanrı inancını, Tanrı'nın varlığına akılcı yoldan inanmayı, tüm evrensel ya da evren dışı biçimiyle panteizmi, inandırıcı bir şekilde kanıtlayabilecek muhtemelen hiçbir sav yoktur. (Huxley, 2014: 453) Bir Tanrının ya da hakikatin ya da gerçekliğin adına her ne dersek



diyelim olup olmadığı sorusu kitaplar, rahipler, filozoflar ya da kurtarıcılar tarafından asla cevaplanamamıştır. İnsandan başka hiç kimse ve hiçbir şey bu soruyu cevaplayamaz. Bundan dolayı insanın kendini tanıması gereklidir. Kendini anlamak bilgeliğin başlangıcıdır. İnsanla birey arasında bir fark vardır. Birey yerel bir varlıktır. Belli bir topluma, kültüre, dine aittir. Oysaki insan denilen varlık her yerdedir. Birey sadece bir parçada yaşar. İnsansa bütünlüğe bağlıdır. Unutulmaması gereken küçük olanın büyük olanın içinde olduğudur ama büyük olan küçük olanın içinde değildir. Birey küçük, şartlanmış, zavallı, hedefine ulaşamamış bir varlıktır. Küçük Tanrılarında ve küçük geleneklerinden memnundur. (Krishnamurti, 2017: 14) Buna rağmen, Tanrı'nın varlığını kanıtlayamamaya rağmen yine de onun varlığına inanmak, içsel bir bilgi ve güvenme ihtiyacıyla birlikte insan varlığında kendini bulur. Dinin, en kapsayıcı ve en çok rağbet görmüş olan tanımı, Otto ve Eliade'nin "korkutucu ve büyüleyici bir sır olan kutsalın tecrübesi" tanımıdır (Altun, 2015: 18). İnsandaki korku, kaygı, endişe; insanın bireyleşmiş kendiliğinin merkezini oluşturur. Korku, kişisel bir çaba ile yok edilemez, sadece egonun kendini kendi çıkarlarından daha büyük bir amaca vermesiyle kurtulunabilir. İnsanın tüm dikkatini herhangi bir amaca vermesi, insan zihnindeki korkuların bazılarını savuşturursa da, aslında sadece tanrısal ilkenin bilgisine ve sevgisine kendini vermek onu tüm korkularından kurtarır (Huxley, 2014: 234). İnsan, aynı zamanda korkularından kurtulmak için de, kendini aşan aşkın bir güç olan kutsala, Tanrı'ya inanmaya ihtiyaç duymaktadır. O'na güvenip sevmesi ve inanması ruhunu korkulardan arındırması yoluyla insan, psikolojik bir rahatlama hissederek, hayatını ve ebedî hayatını daha güvende ve teslim olarak anlamlandırabilir. William Law'a göre, insanlar, Tanrı onlara kızgın olduğu için cehennemde değildir; insanlar, kendi gözlerini kapatan kişinin güneşin ışığına yaptığı şeyin benzerini, Tanrı'dan sonsuzca akan ışığa yaptıkları için öfkede ve karanlıktadırlar. (Huxley, 2014: 261) Tanrı'nın varolduğu inancına kendini kapayan insan, karanlıkta kalmış ve o ışıkla aydınlanmamış olur dolayısıyla da anlamsızlık duygusuyla başa çıkmaya çalışır. Tanrı inancı, insanın yaşamını anlamlandıran ve aydınlatan bir ışık gibidir. Tanrı'ya inanç, dinî inancın ve tevazunun kaynağı olduğu gibi, benliğin aşkınlığıdır. Tanrı sevgisi, aydınlanmanın ve huzurun kaynağı olduğu gibi, ebedî hakikattir. Tanrı'ya inanç ve Tanrı sevgisi, insanlığa en yüce mutluluğu yani keyifli bir huzuru getirir. (Karasu, 2004: 186) Tanrı inancı, yaşama daha sıkı sarılmayı sağlar ve ölümün kaçınılmaz sularına yaklaştıkça korkuları artan insan, daha çok şükreder hale gelir ve bir hastalığın pençesinde can çekişen pek çok insan, huzuru dinde arar ve birilerinin başında dua okumasını ister. Üstün ve yanılmayan bir varlığa inanmak insanı büyük ölçüde ayakta tutar. İnsanın kendini sonsuz ve mutlak bir bütünün parçası olarak görmesi neredeyse doğal bir şeydir (Benson, 2002: 89).

Kutsal olan bu ilahî varlık, en sıklıkla Tanrı olarak adlandırılrsa da, çeşitli dinî gelenek veya toplumlarda farklı isimlerle de karşımıza çıkmaktadır. Hıristiyanların, Müslümanların ve Yahudilerin Tanrısı pek çok ortak özellik taşır. İnsanlar hayatlarına bir anlam katmak istediklerinde genellikle benzer biçimde düşünürler. Böyle düşünmek zorunda değillerdir belki ama böyle düşünmek pek çok kişiye doğal bir şey gibi görünür (Benson-Myers, 2002: 89). İnsan, Kutsal, Aşkın, Sonsuz Akıl, Sonsuz Ruh, Evren, Kozmik Güç, Atman, Brahman, Yehova, Allah, 'O' v.s. gibi adlandırılan o yaratıcı, yönlendirici ve koruyucu güce olan inanç ile hayatını ve kendini şekillendirir ve anlamlandırır. İnsan veya toplum, kendini yarattığını düşündüğü bir yüce güce olan inancını veya dinini hangi isimle adlandırır adlandırın aslında hedefi, kurtuluşa, aydınlanmaya veya hakikatin farkındalığına ulaşmaya yöneliktir ve tüm bu dünya üzerindeki yaşamının boşuna olmadığını ve bu yaşamının bir anlama sahip olduğunu ispata çalışır. Nihai anlam, ancak bizim dışımızda sınırsız bir değere sahip olan bir şeyle nihai bir bağlantı olması sayesinde ortaya çıkar ve anlam kendi dışımızdaki değerli şeylerle bütünleştiren bir bağı olduğunda değer bulur. Bundan dolayıdır ki, sınırsız değerle herhangi bir bağlantının kendisi de değerlidir (Runzo, 2002: 287). Kendine ait dünyası içerisinde din, "Tabiat üstü (aşkın, müteal) ilahi ve kutsal bir varlık (Tanrı, Allah, İlah..) ile ilişkili olan inançların, tasavvurların, tecrübelerin, duyguların, işaretlerin, dilin ve davranışların bütünü" olarak tanımlanmaktadır (Vergote, 1999: 15).

Anlam arayışı, insanın en hayati ve varoluşsal bir meselesidir ve din de bu arayışa bir cevap olarak vardır. Bununla birlikte yanlış din yorumları ve doğru olmayan Tanrı tasavvurları tam tersi bir sonuçla insanda anlamsızlığa yol açabilir. Özgürlüğün olmadığı yerde anlamlılıktan bahsedilemez. Tanrı'nın güç ve kudreti adına insanın özgürlüğünün ihmal edilmesi dine ve Tanrı fikrine karşı ciddi reaksiyonlara neden olabilmektedir (Tokat, 2013: 22). Tanrı inancıyla, Tanrı'ya güvenerek anlam arayışına cevap bulanlar dışında, korku motifiyle Tanrı'yı tasavvur edip irkilen ve bu inançtan uzaklaşan, kaçan insanlar da vardır. Kendilerini cezalandıracağını düşündüğü azametli bir güç olan Tanrı, onlar için daha ziyade korkulacak bir varlıktır ve dehşetle korktukları o varlığa karşı sevgi besleyebilmekte ve güvenmekte zorlanırlar. Tanrı'yı dehşet verici korkunç ve cezalandırıcı bir varlık olarak algılayan bir insan öyle bir varlığın hiç olmamasına inanmayı tercih ederek, bu korkudan özgürleşmiş olur. Özgür iradesiyle insanın hayata bakışı ve algılayışı çerçevesinden Tanrı denilen varlığı algıladığı ve tasavvur ettiğini düşünecek olursak; kimilerine koşulsuz bir sevgi yoluyla sonsuz bir güven yaşatan Tanrı inancı; kimilerine de cezalandırıcı yönüyle dehşet verici bir korku yaşatır ve ondan uzaklaşıp inanmamayı tercih etmesine yol açar. Tüm bunlara

rağmen Tanrı inancının, inanan insana güven duygusu verdiği ve onun ışığından beslendiği görülmektedir. Tanrı inancı olan veya olmayan arasındaki ayrımla ilgili olarak Who Needs God'da, Haham Harold Kushner, yalnızca kendine güvenen bir insanla, Tanrı'dan yardım dilemeyi öğrenmiş bir insan arasındaki farkın ne olduğunu bir çalı benzetmesiyle açıklar. İnançsızın kötü şeyler, inançlı olanınsa iyi şeyler yapacağına söylenemeyeceğini ve hatta yalnızca kendine güvenen ateistin de, düzgün ve namuslu bir kişi olabileceğini belirtir. Ona göre aradaki fark, ateistin çölde bitmiş çalıya benzemesidir. Bu benzetmeye göre, kişinin kendinden başka güvenecek kimsesi yoksa iç kaynaklarını tükettiği zaman kuruyarak, solma tehlikesiyle karşı karşıya kalır. Hâlbuki Tanrı'ya sığınan erkek ya da kadın, ırmak kenarına dikilmiş ağaca benzer. Böyle insanların dünyayla paylaştıkça boşalan rezervleri, kendilerinden öte bir kaynak tarafından yeniden doldurulur, dolayısıyla onlar ırmak kenarındaki ağaç gibi asla kurumazlar (Karasu, 2004: 185-186). Anlama dair rezervleri boşalan insan, Tanrı inancı sayesinde hayatında tekrar anlamı bulmayı başarabilmektedir. Kierkegaard, kendisinin ve diğer insanların umutsuzluğunun kaynağını, varlığın aşkın yanı sıra olan ilişkisinin kesilmesinde görmüştür. Kutsalla ilişkisi kesilen, O'ndan kopan insan, güvenme, umut ve anlam kaynağından mahrum kalır. Din, insanın kutsalla ilişkilerine dayanan içsel bir yaşayış olmanın yanında, bir anlam ve anlamlandırma sistemidir (Emmons-Paloutzian, 2001: 112). Anlam, eğer yalnızca uğraşarak eriştiğimiz bir şeyse gerçekliğin mutlak altyapısı olma görevini göremez. Şeyler, biz onları anlamlı hale getirdiğimiz için değil; doğaları gereği anlamlı olmalıdır. Ve tüm bu anlamlar tek bir genel anlama varmalıdır. Bir 'Anlamların Anlamı' olmadıkça hiçbir anlam yoktur. Bir benzetmeyle, yağın kar Tanrı'nın, merhametinin yumuşak pelerini ile yeryüzünü örttüğünü göstermiyorsa onun yalnızca saçma bir şey olması gerekir (Eagleton, 2013: 89). Tanrı, insanın nihaî anlam arayışında anlamların anlamı olan bir varlık olarak karşımıza çıkar. İnsanlar varoluşlarından itibaren, gerek psikolojik gerekse sosyolojik olarak daima bir inanç kaynağına ihtiyaç duymuşlardır. İnsanlık tarihi boyunca tüm gelmiş geçmiş medeniyetler bir inanç kaynağına ve buna bağlı olarak da bir ahlak nizamına dayanmıştır. Antropolojik araştırmalar, medeniyet kurmamış en ilkel toplumların bile, belli bir inanç kaynağı ve ahlâk nizamı üzerine kurulu olduğunu göstermektedir (Özakpınar, 1999: 39). Tüm bunlardan hareketle insanın, en yüksek anlam kaynağı, yani anlamların anlamı olan bir Tanrı'ya olan inanca ihtiyaç duyduğu ve nihaî bir anlamın varlığına ulaşma ihtiyacını da bu inançla karşıladığı anlaşılmaktadır. Tanrı inancının yanısıra genel manada dinî inançlar da, insana anlam ve nihaî anlam arayışında sundukları yanıtlarla destek olurlar. Din, hem hayatın anlamının tanımlanmasına yardım eder hem de kalıcı bir anlam fikri sunar.

## B. NİHAÎ ANLAM ARAYIŞI VE DİNÎ İNANÇ

Sorgulayan ve düşünen bir varlık olarak insan, varoluşunun ve bu dünya üzerindeki hayatın anlamını sorgulama ve aramanın yanısıra, dünyadaki varoluşunun ötesine uzanan bir anlam arayışına da sahiptir. Anlam arayışında pek çok dünya görüşüyle birlikte, insanın düşünen bir varlık olarak bu sorgulamasına, dinin de verdiği cevaplar vardır. Anlam ve nihaî bir anlam arayışındaki insan, kendi isteği dışında geldiği bu dünyada, yaşamını anlamlı kılmaya da anlamsızlıkla yüzleşerek psiko-sosyal bir yıkıma uğrama sorunuyla karşı karşıyadır ve bu anlamsızlık duygusu varoluşsal bir problemdir. Anlam arayışındaki insana gayeler sunması, ona değerli olduğunu hissettirmesi ve varoluşsal arayışlarına tatmin edici cevaplar vererek, psikososyal destek sağlaması bakımından din, insan hayatında önemli bir yer ve etkiye sahiptir. Din insan hayatından dışlanırsa, insanın varoluşsal problemlerine sağlıklı çözümler geliştirmek mümkün değildir (Şentürk, 2014: 55). Din, tüm varoluşu ele alıp yorumlayan; varoluşun bilinmeyen pek çok yönünü, sunduğu tatminkâr cevaplarla açıklığa kavuşturup anlamlandıran eşsiz bir sistemdir ve hiçbir öğretinin cevaplayamayacağı varoluşsal sorulara verdiği cevaplarla, insan için vazgeçilmez bir öneme sahiptir. Bütün yönleri ile zihinsel, ruhsal ve toplumsal sağlığı temin edecek ve koruyacak mükemmel bir içeriğe sahiptir (Bahadır; 2011: 15). İnsan hayatının tüm boyutlarına etki eden ve kendini gösteren dinî inanç, kişinin yaşamını, karakterini, hayatını değiştirir ve dönüştürür. Zaten bir dinin yaşayabilmesi ve varlığını koruyabilmesi, insan hayatı için bir bütün olarak tatmin edici cevaplar sunmasına bağlıdır (Allport, 2004: 135). İnsan, dünyanın üç boyutlu gerçekliği içerisinde kendini sınırlandırılmış hissederken din, bireyin yaşamını kendi prensipleri çerçevesinde düzenler, insana varoluşsal gerçeğini sunar ve sınırlarının farkına varmasına yardımcı olur (Özdoğan, 1997: 359-364). Alport, dinin zihinsel ve duygusal yönden en mükemmel anlam kaynağı olduğunu vurgular ve her şeyin derinliğinde bulunan anlamı keşfetmek için dinin en büyük güç olduğunu, bütün dünya görüşleri arasında dinî inancın, insana en tutarlı ve kapsamlı anlamı sunduğunu belirtir. Hayatını sorgulayan insan dinin mesajları ile yüzleşmek zorundadır çünkü anlam arayışı sadece görünen somut oluşlar ile sınırlı değildir. İnsan, bu hayatı sorgulamalarında aynı zamanda kalıcı ve nihaî bir anlam arayışı içerisinde. Anlam kazandırıcı bir sistem olarak din, anlaşılması zor konu ve olaylara bir anlam verir ve onları insanların kabul edebileceği bir şekle sokar (Bahadır, 2011: 145). Geçici ve kalıcı anlam arayışlarıyla geçen ömründe insan, özellikle mutlak yani kalıcı anlamı sorgulama konusunda bir çaresizlik yaşar. İnsan, mutlak anlam sorusunu cevaplamak için acizdir (Frankl, 1984: 200). Bu bağlamda tüm inançlar ve özellikle dinî inanç, insandaki bu

varoluşsal boşluğu başka hiçbir beşerî sistemin dolduramayacağı kadar dolduran ve anlamlandırmaya çalışan güçlü yardımcılarıdır. İnsan, dünyevî yaşamında karşılaştığı güçlükler ve zorluklar ya da anlamlandıramadığı olay ve koşullar karşısında dinin kendisine sunduğu cevaplardan faydalanır. Yaşamın sır olan bilinmez yanları karşısında yüksek bir mercî olarak algıladığı din tarafından bilgilendirilir ve ne yapması gerektiği konusunda yönlendirilir. Din, insanı ve yaşamını tüm boyutlarıyla kuşatan bir etki gücüne sahiptir ve bu kuşatmayı da bilinmeze dair sunduğu sembolik bilgilendirmeler yoluyla yapar. Örneğin Geertz'e göre din; varlık hakkında genel düzen mefhumları formüle ederek; güçlü, daimî ve derin motivasyonlar ve imkânlar uyaracak şekilde insana tesir eden ve formüle ettiği mefhumlara gerçeklik görüntüsü vererek, uyandırdığı motivasyonlar ve imkânların yalnızca "Gerçek"ten doğduğu izlenimi uyandıran semboller sistemidir (Yapıcı, 2007: 11). Din insan davranışlarına yön, yaşama anlam veren kutsal veya doğaüstü bir (veya birden çok) güç ve yaratıcı kavramına dayanan bir inançlar sistemidir (Budak, 2008: 214). Bu yaklaşıma göre din, her şeyden önce, bireylerin dünyevî olayları ve deneyimlerini değerlendirmelerine ve anlamlandırmalarına imkân veren sembolik bir bütünlük ve inançlar sistemi olarak kabul edilmektedir. Geertz, dinin özde insan varoluşuna anlam veren kültürel bir sistem olduğunu ifade eder ve dini bu bağlamda tanımlayarak, onun anlam sunan evrensel bir işleve sahip olduğunu vurgular (Morris, 2004: 496). Güçlü bir dinî inanç, kişinin hayatına anlam katan bir amaç verebilir ve karşılaştığı zorluklar, acılar ve hayatın geçiciliği ile ölüm karşısında umut kaynağı olabilir. Hayatın günlük sorunlarıyla bunalan insanın, kendi dışında gelişen olaylara ebedî bir bakış açısıyla bakabilmesine yardımcı olur (Cutler, 2000: 321). Başına gelen kötü olarak nitelendirilebilecek, kaza, felaket v.b. gibi olaylara karşı dinî inanç çerçevesinden bakan bir insan, bu kötü gözükken olayda bile bir iyi yan olduğunu veya bunun tekâmülüne yardımcı olan bir sınav olduğunu düşünerek teselli bulabilir. Buradan hareketle de inanan insanın bakış açısına göre, başına gelen hiçbir olay veya bu dünyadaki varoluşu anlamsız değildir ve yaradan tarafından kendisine sunulmuş bir hediye veya sınavdır. İnsanlık tarihinde, 'varoluşun anlamının ne olduğu' sorusuna en doyurucu cevabın dinler tarafından verildiği açık bir gerçektir. Bu nedenle bireyin hayatında bir anlam bulabilmesinde dinî inancın rolü tartışılmaz derecede önemlidir (Kıraç, 2013: 165) Din, insanın düşünce, duygu, irade, vicdan ve davranış gibi bütün yetenek ve eğilimlerine hitap eder. Bu açıdan din insana, hayatın anlamı (varoluş gayesi) ve bütünlüğü, güvenlik, kişisel yetersizlik ve sıkıntıları hafifletme, sosyal mahrumiyetten kurtuluş, ahlaki değerlerin kazanımı, ölüm korkusundan sıyrılma, kendinden daha yüce saydığı bir gücün yardımına sığınma gibi teselli edici duygular verir. Dünyada gerçekleştirmediği istek ve arzularını ahirette tatmin edebilme konularında

psikolojik anlamda bir yardım ve destek sağlar (Peker, 1993: 80-120). Dinî inanç, kişinin yaşam biçimi için bir paradigma haline gelen anlam tarafından sıkıca kavranma deneyimidir ve bu yönüyle hazır bir paradigma sunar. Kişisel bir paradigma formüle etmek birey için zordur. Paylaşılan bir dünya görüşünün, gruba ait manevî gücünü bünyesinde toplayan bir insanın, kimliğinin gelişimini kolaylaştırma olasılığı daha yüksektir. Ancak bu şekilde dönüşen birey, benliğini ve dinî inancını yeniden tanımlamak için kendini gruptan farklılaştırabilir (Karasu, 2004: 95). Din zaten insanlara bir anlam, gaye ve amaç sunmak için vardır. O, insanın dünyayı bilme ihtiyacından çok, dünyaya ve onu idare eden ilkeye, Tanrıya, insan hayatının bir anlamı olduğuna inanma ihtiyacına karşılık verir (Kartopu,2006: iii). Dinî inanç, dünya hayatına bir anlam ve şablon vermenin yanısıra, insanın boşuna var edilmediğinin, bir amaç ve anlam uğruna burada olduğunun ve onu yaratan bir gücün var olduğunun, başıboş bırakılmadığının da bilgisini verir. Yapılan araştırmalara göre, Soderstrom ve Wright, dinsel inançlarla yüksek anlam duygusu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir (Soderstrom- Wright, 1977: 65-68). Din, insanın nasıl ve neden yaratıldığını açıklar ve hayatının anlamını bulmasına yardımcı olur. İnsana sorumluluklarını hatırlatarak bu dünyaya boş bir amaç uğruna gönderilmediğini hayatı nasıl anlamlandıracağına ve nasıl mutlu olacağına bilgisini verir (Altun, 2015: 38). Dinler, aynı zamanda insanın dünyada yaşamla iç içe iken onu sarıp sarmalayan, esaret altında iken hür hissettiren, güçlü iken zayıf, zayıf iken umutlu olmayı unutturmayan, her hayırda şer, her şerde hayır aratan, ağır bir yükü varsa taşıyabilecek gücü de olduğunu bildiren başka ilahi unsurlar da sunar (Tokur, 2014: 258). Dinler, sundukları inançlar sistemiyle umut aşılacağı ve insanın anlam ihtiyacını karşılayan kurumlardır. İnsanın hem kendisiyle hem de diğer insanlarla olan ilişkisini düzenleyen dinler, bu açıdan günlük yaşam faaliyetlerimizde bile daha anlamlı bir hayatı sürdürmemize yardımcı olurlar. Dinî inancın, insanın gündelik yaşamında diğer insanlarla olan ilişkilerinde, sosyal ve toplumsal bir boyutu da vardır ve bu yönüyle kişinin yaşamını anlamlandırarak şekillendirmektedir. Durkheim dini; kutsallığına inanılan varlıklara nispetle geliştirilen ve neticede manevî bir birlikteliğin oluşumunu sağlayan inançlar ve uygulamaların oluşturduğu dayanışmalı bir sistem olarak tanımlamaktadır (Yapıcı, 2007: 15). Tamamen sosyal psikolojik bir perspektiften hareket eden Fromm ise dini, “bir grubun bireyleri tarafından ortaklaşa kabul edilen, grup üyeleri tarafından paylaşılan, onlara kendilerini adayabilecekleri hedefler sunan bir davranış ve düşünce sistemi” şeklinde tanımlanmaktadır (Fromm, 2004: 45). Tszye Altın Aracı 8 de, Konfüçyüs, bir insanın ancak vicdan ve karşılıklı ilişki ilkelerine uygun olarak hareket ettiğinde evrensel yasalardan uzak düşmüş olmadığını ve başkalarının bize yapmalarını

istemediğimiz şeyi bizim de onlara yapmamamız gerektiğini vurgular. (Buscaglia, 1987: 80) Buradan hareketle dinî geleneklerin insana sunduğu, diğer toplum bireyelerine ve kendi dışındaki canlılara karşı saygılı ve vicdanlı olunması gerektiğine dair öğretileri, insana sosyal yaşamında nasıl daha anlamlı yaşayabileceğinin bilgisini verir. Din, bireye sunduğu bu sosyal yönüyle de, toplum içindeki yaşamını anlamlandırır. Winifred Gallagher'e göre din, "insan deneyimini ören ipliklerdir, neyin kolaylıkla unutulabilmekle birlikte en önemli ve gerçek olduğunu türümüze hatırlatır. Bellek gibi din de geçmişi kaydeder, şimdiki etkiler ve geleceğe biçim verir" (Karasu, 2014: 217). Dinî inanç, tüm yaşantımızın içinde, geçmişte, gelecekte ve şimdiki varoluşta yerini alır ve insan hayatının tüm evrelerini de kuşatır. Din insanı mutlu kılabilmesi için yine insanın kendisine görev ve sorumluluklar yükler ve insanın yaratılış amacını gerçekleştirmesine, onun yaratıcısıyla, kendisiyle ve toplumla barışık olarak yaşamasına, doğuştan getirdiği yeteneklerini geliştirmesine, aklını ve özgür iradesini kullanarak iyi bir insan olmasına, yararlı işler yaparak hayatını daha anlamlı yaşamasına katkıda bulunur. İfade edilen tüm bu görüşlerden yola çıkarsak; din kazandırmış olduğu bakış açısıyla bireyi modern dünyanın önemli problemleri olan anlamsızlık, yalnızlık, yabancılaşma, depresyon ve kaygı karşısında daha güçlü ve dayanıklı hale getirecek olan bir unsurdur diyebiliriz. Psikolojik bir motif olarak din aynı zamanda insanın anlam dünyasını şekillendiren ve ona bir dünya görüşü kazandıran bir değerler alanıdır (Şentürk, 2014: 53). Haham Harold Kushner'in ifadesine göre; Kişi Tanrı'yı bulmak için değil (O'nun bulunabileceği daha birçok yer vardır), bir cemaat bulmak için, kendisi için en çok anlam ifade eden şeyi paylaşabileceği insanlar bulmak için ibadethaneye gider, geleneksel dualar okur. Ait olma ihtiyacı o kadar derindir ki, bu dünyada belki de asla giderilemez. En yüce özlem ve aidîyet, Tanrı'yla ve evrenle bir olmaktır ve Kabala Ağacı, büyüyüşünü göklere kök salarak sergiler. Dolayısıyla, kişi ancak kök salarak büyüyebilir (Karasu, 2004: 96). Birden çok dinden oluşan ve dünyadaki en eski dinlerden olan, günümüzde yaklaşık 600 milyonluk bir inananı bulunan Hinduizm düşünüşünün temeli; duygusal yaşamın geçici ve bu nedenle de anlamsız olduğu inancına dayanır. Bireyler yaşamı evrensel anlamda yaşamalıdır ve kurtuluşa ermek için, ya hareketsiz ve düşünce dolu bir yaşamı ya da benliksiz bir eylem ve gündelik iş yükümlülükleriyle dolu bir yaşamı seçebilirler. Hindu dinine bağlı olan ve işlevlerini tümüyle yapan kişiler gerçeğin, iyilik ve dürüstlüğün merkezinde yer alan geniş, esnek ve birbiriyle bağdaşan ahlâk kurallarına sahiptirler ve Kutsal Kitapları Mahabarata'da, dürüstlük erdemine çok önem verilir. İnsan eğer ki, komşularına kendisi gibi bakarsa ve başkalarına iyilik ederse özüne uygun bir eylemde bulunmuş olur. (Buscaglia, 1987: 88-90) Dinî geleneklerin çoğunda, kendi dışındakilere hizmet etmenin ve empâti kurmanın önemi

vurgulanır. Dinin sunduğu bu tür kurallarına göre hareket eden insan, hem bu dünyada mutlu ve anlamlı bir hayat sürebilir, hem de dünyadaki hayatı son bulduğunda bu iyilikler ve yapmış olduğu erdemli davranışlarla öte dünyada ödüllendirileceğinden hareketle nihaî bir anlam fikrine de kavuşmuş olur. Kabul edildiği üzere Jung' un oldukça dinsel bir bakış açısı vardır ve kimsenin kendi dinsel bakış açısını kazanmadan iyileşemeyeceğine ya da anlam bulamayacağına inanmaktadır. Jung'a göre, kişisel hayatın amacı; Tanrı'nın yaratma işini tamamlamaktır (Yalom, 2001: 665). Örneğin, Lao Tzu tarafından Tao (Yol) anlamına gelen ve 6.000'e yakın sözcükten oluşan kısa bir çalışma halinde sunulan Taoculuk felsefesinin temel hedefi; kişinin içinde bir bütünleşme ve uyum sağlanmasıdır. Bir nevi birbirine benzememiş yolu olan Taoculuk'ta insan, tümüyle insan olabilmek için şimdiye değin öğrendiklerini unutmaları yani hiç öğrenmemiş olmaları ve uyum için aslında başlangıçta sahip olduğu şeylere yani özüne dönmelidir. Yaşanan tüm uyumsuzlukların kaynağı, insanın kendini beğenmişliği ve egoizmine dayanmaktadır. İnsanın çektiği acıların ana nedeni bu faktörler olduğundan, insan benliksiz yani egosuz olmaya büyük çaba harcamalıdır. Ancak böylelikle içindeki çekilme ve zıtlamalardan da kurtulmuş olur. İşlevlerini tümüyle yapan Taocular, kendi duygularının kölesi değildirler ve kendi güçlülük ve güçsüzlüklerini tam olarak algılayabilmek için büyük çaba sarf ederler. Kendilerini benzersiz olarak görür ve bu yüzden kimseyle yarışmazlar. Taoculara göre, acı ve umutsuzluk bir bütünün bozulup dağılmasından ortaya çıkar. Tüm ayırt etmelere, farklara ve farklılıklara karşı kişinin kendine üstün gelme uğraşı vermesiyle iyi yaşama doğru yol alınabilir. Parçalanıp dağılmanın karşıtı evrensel birlik, benimseme ve sevgidir. Taocunun yüreğindeki sevgi, tüm şeylerin bir parça halinde birleşip bütünleşmesi yeteneğidir. Doğal doğru ve iyi insanın doğuştan getirdiği özellikleridir. Taocular, yaşamlarını doğal biçimde geçirmeyi, zıtlıklar içinde barışı yüreklendirmeyi, ayrılıkta birleşmeyi, şaşkınlık ve kaos içinde sevgi ve kendine üstün gelmeyi önerir ve böyle yaşamaya çaba harcarlar. (Buscaglia, 1987: 77-79) Taocular, hayatlarında başkalarına hizmet ederek iyi davranmayı ve egolarından kurtularak kişiliklerinde uyumlu, dengeli ve benzersiz bir hale gelmeyi amaçlayarak, yaşamlarını ve diğerlerinin yaşamlarını anlamlı kılarlar. İnsanın hayatına yön veren ve var oluşsal iyiliğin odağını oluşturan anlam duygusu, dinî bir nitelik arz edebilir ve insanın anlamlandırma ihtiyacını doyuma ulaştırabilir (Pargament, 2005: 283). Fromm'a göre dinin temel fonksiyonu, insanların karakterlerinde olumlu değişiklikler yapması ve onları doğru davranmaya yönlendirmesidir ve bu bağlamda din, bireyin yaşamda bir bütünlük ve anlam bulmasına yardımcı olur. Din insana bağlanabileceği ve uğrunda çaba sarfedeceği amaçlar sunar ve zor zamanlarında teselli kaynağı olur (Köse-Ayten, 2013: 45). Jung, dine karşı ilgisiz ve kayıtsız bir tutum



geliştirmenin, bu tutumu geliştiren bireyler açısından olumsuz sonuçlar doğurduğu yönündeki tespitlerini defalarca ifade etmiştir. O, varoluşu anlamlı kılan dini, insan için en önemli konu olarak düşünmüş, dine ilgisizliğin veya dinin yokluğunun ruhsal hastalıkları artıracaklarını ileri sürmüştür (Altun, 2015: 37). Din inanan insana, nihâî bir dünya görüşü sunar. Bir dinle uyuşan kimse, dinine bağlı kaldığı sürece kendisini reddetmeyen bir kılavuza sahip olur (Adjukiewicz, 1994: 176). Din, insan yaşamında rehberlik eden bir faktördür fakat sadece zor zamanlarda rehberlik etmez, inanan insana bir yaşam felsefesi sunar. Onun bütün hayatına ışık tutar (Kartopu, 2006: 31). İnanan insan, hayata dinin ona sunduğu bir çerçeveden bakar ve hayatını, kişiliğini şekillendirir ve anlamlandırır. Görüldüğü üzere din; hem tabiatüstü aşkın bir hakikat ile ilişkilendirilmekte, hem de mensuplarına belli bir kimlik vermesi ve onların sosyo-psikolojik uyumlarına katkıda bulunması gibi etkileriyle izaha çalışılmaktadır (Yapıcı, 2007: 15). Belli bir dinî gelenek içinde yer alan inananları, hayatlarında atacakları her adım ve davranışta, o dinin kurallarına göre hareket etmeye çalışırlar ve hatta olaylar hakkında ne ve nasıl düşünmesi gerektiğini dahî bu dinin penceresinden bakarak seçerler. İnanan insan, hayatının akışını, kurallarını ve ölçülerini dinî inancıyla birleştirir ve ayarlamaya çalışır (Yavuz, 2003: 43). İnanan bir insanın dinî inancı, bir ölçü içerisinde hayatını anlamlandırmasına yardım eder.

Sonuç olarak, din insana hayatını nasıl yaşaması gerektiğine, nasıl davranması gerektiğine, neyin doğru veya yanlış olduğuna dair bilgilendirmelerle hazır bir anlam paketi sunar. Din, insana dünya hayatının güçlüklerine karşı sunduğu anlam deniziyle dayanma gücü ve amaç sağladığı için vazgeçilmez olsa da, dine sadece psikolojik bir ihtiyacı karşılayan paket anlam program olarak bakmak da pek uygun değildir. İnsanın bir dinî inancı olduğunda mücadelesi bitmiş değildir ve hatta birçok alanda onu dine inanmayanlardan çok daha zorlu bir parkur beklemektedir. Çünkü insanın ömrüne sığdırmakta zorlanacağı kadar zengin çeşitlilikte görüşler, inançlar mevcuttur ve dinî inancı olan insan, bu görüşlerin meydan okuyucularına karşı çok zorlu bir mücadele sürdürmek ve kendi inançlarını korumaya çalışmak zorundadır. Anlam kullanıma hazır bir paket halinde insanın beynine boca edilemez ve din gibi büyük bir anlam ağının bile bu arayıştaki katkısı aslında sadece insanın şekillendireceği hayatı için bir malzeme sunmaya benzetilebilir (Göka, 2014: 123-124). Bize neyin doğru ya da yanlış bir davranış olduğunu, bize neyin doğru ya da yanlış bir düşünce olduğunu başkalarının söylemesini bekleriz ve bu şablona uyarken davranışlarımız ve düşüncelerimiz mekanik bir hal alır ve tepkilerimiz otomatikleşir. Krihnamurtiye göre; yüzyıllardır herşey insana öğretmenler, yetkililer, kitaplar ve evliyalar tarafından hazır lokma

olarak sunulmuştur. İnsanlar hayatlarını onlara anlatılanlarla devam ettirirler, kelimelere dayalı bir yaşam sürerler ve ikinci el insanlar olarak hayatlarını devam ettirirler. Din Bilim Tarihi boyunca insana ibadetlerde bulunması, bazı dualar ve mantraları tekrarlaması, bazı şablonlara uyması, arzularını bastırması söylenmiştir. İnsan, zihni ve bedeni yeterince acı çektikten sonra bu küçük hayatın ötesinde birşeyler bulacağı konusunda temin edilmiştir. Dindar denen milyonlarca insan, yüzyıllar boyu kendilerine denileni yapmışlardır. (Krishnamurti, 2017: 11-12) Dinler, insana nasıl yaşamaları gerektiğini öğretmişlerdir ve hayatın anlamının ne olduğuna cevap vermişlerdir. Tolstoy, her dinin hayatın anlamı sorusuna bir cevap olduğunu ifade eder. Dinin cevabı, hayatın anlamı izahını bazen önceleyen bazen de izleyen belli bir ahlâki gerekliliği içerir. Hayatın anlamı şahsî mutlulukta yatıyorsa, insan eline geçen her fırsatı kullanmalıdır. Eğer hayatın anlamı bir insan topluluğunun mutluluğunda yatıyorsa, insan bütün gücüyle bu gruba hizmet etmelidir. Veya hayatın anlamı insana hayatı ihsan eden O'nun iradesinin ifasında yatıyorsa, öyleyse elinden geldiğince o iradeyi tanımaya ve onu ifa etmeye çalışmalıdır. Hayatın anlamı kendisini üyesi saydığı insan grubuna hizmette yatıyorsa da, insanın gayesi bu olmalıdır veya hayatın anlamı Allah'a hizmette yatıyorsa da insanın gayesi bu olmalıdır (Tolstoy, 2009: 89).

İnsanın dünya karşısında iki temel tutumu vardır. İnsan ya hayatın anlamını, diğerlerinden bağımsız veya onlarla birlikte elde edilen bireysel bir mutluluk olarak kabul eder ve bu tutumu benimser veya hayatın anlamını kendisini bu dünyaya gönderen varlığa ibadet etmekte bulur ve bu tutumu benimser. Herhangi bir dinî gruba mensup olmak, insanın bir şeye ait olma ihtiyacını da karşılayarak, toplumsal bağlar kurulmasına ve o dinin diğer mensuplarıyla sağlam bağların oluşmasına katkıda bulunur. Güçlü bir dinî inanç, kişinin hayatına anlam katan bir amaç verebilir. Bu inanışlar, zorluklar, acılar ve hayatın geçiciliği, ölüm karşısında umut verebilir. Hayatın günlük sorunlarıyla bunalan insanın, kendi dışında gelişen olaylara ebedî bir bakış açısıyla bakabilmesine yardımcı olabilir (Cutler, 2000: 321). Din sosyologları, dinî ve ruhsal yönelimin görüldüğü özellikle altmışlı yıllardan sonraki dönemi, büyük uyanış, oryantal dinî uyanış, yeni dinsel bilinçlilik, dinin yeniden kuruluşu gibi niteliklemlerle adlandırmaktadırlar. Bu değerlendirmelere göre, altmışlı yıllardan bu yana gelişmiş toplumlarda dinsel ve ruhsal temalar, doğulu dinler, geleneksel dinî öğretiler, mistik inançlar, büyüsel eğilimler, yeni pagan dinî akımlar tarzında çok boyutlu biçimde görünmeye başlamıştır. Görülen bu ilgi hem geleneksel, büyük dinlere yönelik olarak, hem de (teolojik doktrinlere karşı deneyimi, geleneksellik ve arınmaya karşı yaratıcı yeniliği ve melezliği vurgulayan) ruhsallık tarzları olarak ortaya çıkmaktadır. Başka bir deyişle, sadece İslam,

Hıristiyanlık, Budizm gibi büyük dinlere değil aynı zamanda büyüsel eğilimlere, mistik ve ruhsal öğretilere, yeni dinsel tarzlara ilgide de bir artış söz konusudur (Arslan, 2010: 197). Din, ilk insanın var olduğu günden bu yana hep yeryüzünde var olmuştur. Dolayısıyla varoluşun ve hayatın anlamını ve gayesini sorgulayan çok çeşitli sorulara cevap bulabilme arzusu dinin kaynağını oluşturmaktadır (Yapıcı, 2007: 15). Dinin rolü sadece insana kurtuluş sağlamakla kalmamakta aynı zamanda, insanın başarı arzusu, mutluluk, uzun yaşam gibi yaşam değerlerini sürdürmenin bir aracı olma işlevini görmektedir (Morris, 2004: 229).

Tüm bu verilerden ve görüşlerden hareketle, dinin insanın anlam ve nihaî anlam arayışına yanıtlar sunduğu ve bu yanıtlar ve bilgilendirmeleriyle insanın bu dünya hayatı ve öte dünya hayatı için anlam ve amaçlılıklar sunarak anlam arayışına çok önemli bir katkıda bulunduğu sonucuna varılır. Yaşam, ölüm gerçekliğiyle birlikte sürer gider ve yaşamı anlamlandırmak için ölümü de anlamlandırmak ihtiyacı doğar. Ebedîyet inancının nihaî anlam arayışındaki rolünün incelenmesi bu açıdan önemlidir. Dünyadaki hayatın gelip geçici oluşu ve insanın geçici anlamlar dışında aynı zamanda kalıcı bir anlama tutunmak istemesi de göz önüne alınarak, bir sonraki bölümde dinlerin insana sunmuş olduğu ebedîyet inancının nihaî anlam arayışındaki rolü ve katkısı irdelenecektir.

### C. NİHAÎ ANLAM ARAYIŞI ve EBEDÎYET İNANCI

İnsan hayatın anlamını sorgularken, tüm boyutlarıyla birlikte anlamı arayıştadır. Dünyevî hayatın anlamı ile sonsuz hayatın anlamı, varoluşsal ve ruhsal boyuttaki anlamlar bu bakımdan iç içe geçmiştir. Sorgulayan bir insan olarak bu dünyadaki hayatımızı yaşarken, hayatın anlamından bahsettiğimizde ve bu anlamı arayışlarımızda, hem dünyevî hayatımızın anlamından hem de sonsuz bir yaşam anlamından bahsederiz. Dinî geleneklerin çoğunun bize sunmuş olduğu ebedîyet inancının nihaî anlam arayışımızla yakından bir ilgisi vardır. Ebedîyet inancı yani, bu dünyaya gelmeden önceki veya dünya hayatımız sonrasında ruhsal varoluşumuzun sürekli ve devamlı olduğuna duyulan inanç, nihaî anlam arayışımızı tatmin eder. Erol Göka, iki ayrı hayatın var olduğunu ifade eder ve bunları büyük hayat ve küçük hayat olarak adlandırır. Bir yanda hepimizi kapsayan, âlemin süresiyle mukayyet olan ‘büyük hayat’ vardır diğer yanda yalnızca bize, tek tek canlılara ait olan ‘küçük hayat’ yani ömür dediğimiz hayat vardır. Bu iki hayat aslında o kadar iç içelerdir ki birçok yerde insanın aklı karışır ve onları birbirinden ayırt edemez. “Hayatın anlamı” derken çoğu zaman aynı anda ikisi de kastedilir ve anlamını aradığımız şey, her iki ifadeyi de kapsar. Anlamını sorup

öğrenmeye çalıştığımız, kimi zaman sonsuza akıp giden ‘büyük hayatın anlamı’ veya çoğu zaman da bizim kişisel hayatımızın yani ‘küçük hayatın anlamı’ dır (Göka: 2014: 97). Ebediyet inancı, insanın büyük hayatın anlamı yani aslında nihaî anlam arayışına karşılık vererek, bir teselli sunar. Bu dünyadaki ömründe yani küçük hayatında, gelip geçici fiziksel varoluştaki bir insanın ölümü, ebediyet inancına sahip biri için sadece bir nevi bu küçük hayat ve büyük hayat arasındaki geçiş kapısı gibidir. İnsan sadece bedensel boyutta varolan, tek boyutla sınırlandırılmış gelip geçici varoluştaki bir varlık olarak kendini görmek istemez. Fiziksel boyutunun yanı sıra birbirinden kopamayacak derecede bağlı olduğu ruhsal, zihinsel (düşüncesel), kalpsel (duygusal) boyutlar içerisinde de varoluşunu sürdüren insan, anlamı ararken aslında tüm bu boyutlarıyla anlamı arar durur ve fiziksel bir varoluş içerisinde bulmuş olduğu anlam ile yetinemez. Çünkü fiziksel varoluşunun kalıcı olmadığını her an karşılaştığı ölüm ile idrak eder. Bu idrak neticesinde ise, fiziksel varoluşu sona erse ve bedeni toprağa karışsa da, ruhsal boyutta varoluşunun hala devam edeceğine ve aslında ebedî hayat içerisinde yaşamının ve diğer boyutlarıyla varoluşunun bitmeksizin süreceğine inanmak ister. Varolmuş biri için, tamamen yok olacak olma ihtimali aklın kabul edemeyeceği derecede dehşet verici bir duygu ve psikolojik yıkım yaratır. Var olmuş biri için yok oluş, kavranamayacak derecede ürkütücü bir düşüncedir. Bu açıdan da içsel olarak sonsuz yaşamın varlığına inanmaya ihtiyaç duyar. Unamuno, insanın yaşamın gelip geçiciliğinin farkında olan bir varlık olduğunu ve sonsuz yaşama inanmayan insanın dahi bunu içsel olarak istediğini savunur ve ölümün, kişisel bilincine, belleğine son vereceğine inanan birinin ruhunun gizli bir köşesinde bu isteğin olduğunu belirtir. (Unamuno, 1986: 122) İnsanlar arasında tam bir hiçleştirme ile yetinenlerin sayısı azdır. Materyalist olduğunu savunan insanlar dahi, kendi varlıklarının devam edeceği umudunu taşımak istemektedir (Thomas, 1991: 115). En inançsız bir insan bile yok olmamayı diler ve sonsuz bir yaşam inancına tutunmak ister. Yarına kalmama ihtimali, insanı kaygılandırır ve pek çok yeni davranışta bulunmaya iter. İnsan, fark ettiği şeylerin, insan ömrüyle sınırlı kısa bir zaman dilimi içinde yarına kalmasını ister (Dökmen, 2002: 3). Yokolma ihtimali, tüm varoluşun ve hayatın boşuna ve anlamsız olduğu fikrine yol açar. ‘Mademki yok olup gidecek, bir avuç toprak olacaksak ve bu varoluş toprakta tamamen son bulacaksa, öyleyse yaşam saçma ve anlamsızdır’ diye düşünen bir insan, ‘bir hiç olabilecek olma’ veya ‘hiçliğe karışma’ korkusuyla boğuşur durur ve tutunabileceği tüm anlamları yitirir. Hiçlik, en dengeli akılları bile altüst eden bir kavramdır. İnsan hayatının temel kırılma noktasından ve hiçlik tehdidiyle karşılaşan bireyin yapayalnız ve korunaksız durumundan kaynaklanan eşsiz ve çaresiz sonluluk hissini insanlığı sarmalayışı çok ürperticidir. Örneğin Shopenhauer, yaşamın gelip geçiciliği üzerine en çok düşünen filozoflardan biridir ve gelip

geçici bir yaşama sahip olunmasını çok anlamsız bulur. Hayatı bize verilen bakır bozukluklarla yapılmış bir ödemeye benzetir. İnsanın, adeta bu ödemeye karşı bir alındı makbuzu vermesi gerekir. Hayatımızdaki günlerimiz bakır bozukluklardır, ölümse alındı makbuzudur. Doğanın yargısına göre, tüm var olanlar yok edilirler. Boşluktan ortaya çıkan her şey, yok edilmeye layık görülür. Aslında tüm bunlardan dolayı dünya ve insan hayatı hiç var olmamış olsaydı daha iyidir (Schopenhauer, 2014: 11). Bir Hindu kutsal metni olan Yagavasisha'da; her şeyin sadece ölmek için varolduğu ve hayatın gelip geçici bir sonbahar bulutu, gazsız bir lambanın ışığı ve su yüzündeki dalgalar gibi olduğu belirtilir. İnsan, bir ışık gibi gelir sonradan onu kaçınılmaz olarak yaşlılığın acıları ve fırtınaları takip eder. Acı çöğlüklerinin işitilmediği bir yerde ne yön ne de mutluluk olabilir öyleyse hayatın ıstırabından kurtulmanın en iyi sırrı ne olabilir diye sorulmaktadır. (Allport, 2004: 41) Aslında gelip geçici bir dünya hayatı içerisindeki insan, kendisine beslenme ve örtünmenin ötesinde anlam ifade eden bazı gereksinimleri karşılamak, kendini bulmak için yollardadır ve insanın tarihi, ölümsüz benliğini, ruhunu kavrama arzusuyla bilinmeze yaptığı yolculuğun tarihidir (Tagore, 2000: 29). Hayat içerisinde yakınlarımızı ve sevdiklerimizi kaybettiğimizde, mutlak bir gerçeklik olarak sıklıkla yüzleştiğimiz ölüm üzerinde düşünmek ve onu kabullenmek mecburiyeti kaçınılmaz bir şekilde bizleri sarmalar. Gelip geçici varoluşumuz ve ölüm üzerinde çok düşünülmesi, böylece kabullenilmesi gerektiğini ifade eden çoğu din alîminin aksine, pek çok psikolog ise buna pek sıcak bakmamaktadır. Onlara göre, dindar olsun veya olmasın çoğu insan için ölümü düşünmek mümkün değildir ve hayatı yaşanmaz hale getirebilir (Karaca, 2000: 67). Oysaki bazı psikologlara göre, insanın yakınlarının ölümüyle birlikte ölümle yüzleşmesi ve yas tutması aslında kişiyi uyandıran ve kendi varoluşunun farkına vardırarak olumlu bir hal olarak görülebilir (Yalom, 2008: 41). Batılı araştırmacılar da ölümün hayattan uzaklaştırılmasının yanlış olduğu ve ölümü hayata katmanın, üzerinde düşünerek ölümden kopmamanın daha doğru bir tutum olduğu görüşündedir. (Karaca, 2000: 114) İnsan, hem yaşamının hem de ölümünün anlamını arayan bir varlıktır. İnsan için, ölümünü anlamlandırma ve hatta ölümün varlığı yoluyla hayatını anlamlandırma iç içe geçmiş kavramlardır. Bir dualite âlemi olan üç boyutlu dünya üzerindeki yaşamda her şeyin zıttıyla bilinebileceği gibi yaşam da ölüm ile bilinebilir ve yaşamın ve ölümün anlamı birbirine bağlıdır. Biz insanlar yaşamla ölümü birbirinden ayırmışızdır ve ikisi arasındaki mesafe korkunun ta kendisidir. Oysaki yaşam ve ölüm iç içedir ve adeta yaşam ölümü ve ölüm de yaşamı kapsar. İnsan, yaşamının daima şimdiki zamanda, ölmenin de uzak bir gelecekte onu bekleyen bir şey olduğunu düşünür. (Krishnamurti, 2017: 99) İnsanlar, genel manada etrafındaki yakınlarının ölümüne şahit olsa bile kendi ölümünü düşünmek istemez ve

ölümünü ilerdeki bir zamanda başına gelecek bir şey olarak algılar. Aslında ölüm korkusu, insanda olumlu ve uyandırıcı etkilere de sahiptir. Ölüm korkusu, bazen direkt bazense dolaylı yoldan insanın tüm varlığına hakîm olduğunda hayatını anlamlı yaşayıp yaşayamadığını sorgulamaya başlar (Karaca, 2000: 192). Hiçbirşeyin kalıcı olmadığını anlamak çok önemlidir çünkü ancak o zaman zihin özgür kalabilir ve buda büyük bir sevinç verir. Ölümle yüzleşebilmek için ona dair bütün inançların, bütün umutların, bütün korkuların son bulması gereklidir. Aslında insan bilinmeyenden korkamaz çünkü bilinmeyen ne olduğunu bilmiyordur. O yüzden de ortada korkulacak bir şey yoktur. Ölüm sadece bir kelime ve o korkuyu yaratan bir imgedir. (Krishnamurti, 2017: 98) İnsan, yaşamını anlamlandırabilmek için, bu dünya hayatındaki gelip geçici varoluşunu idrak ederek ve ölümün varlığıyla yüzleşerek, ölüm olgusunu da anlamlandırmak zorunda kalmaktadır. Yaşam, dünya üzerinde bir beden içinde sınırlandırılmışken, bütünsel olarak insan tarafından tam olarak kavranamayacak bir sırdır ve dünyevî yaşamın gelip geçiciliği, ölümün değişmez mutlak gerçekliği de yaşamın bir sır olarak görülmesinde çok önemli bir yere sahiptir. Bu âlem ve bu hayatta varoluş savaşını anlayamayan insan, doğal olarak bilinmeyenden korkar ve kurnazca kaçmaya çalışır. İnsan ölümden yarının ötesinde onu nelerin beklediğinden korkar ve aslında bilinenden de, bilinmeyenden de korkar. İnsanın, günlük hayatı içinde umuda yer bırakmayan bu korkusu, dolayısıyla hertür felsefe, her teolojik kavram ve sadece varolanın gerçekliğinden bir kaçıştan ibarettir. (Krishnamurti, 2017: 15) Her insan yaşamını gelip geçici olan bu dünyada ölümle iç içe yaşar buna bağlı olarak ise, gelip geçicilik ve ebediyet üzerinde düşünür. İnsan, her ne kadar kendine has bir algılama ve yorumlamaya ve bu konularda bir inanca sahipse de, ebedî bir hayat inancı, insanın hayatı ve ölümü anlamlandırmasına ve kendi sınırlılıkları içerisinde cevaplayamadığı sorularına karşılık verir. Dinler ebedî hayat inancı fikriyle karanlık bir sır olan yaşama veya ölüme, varoluşun sonsuz oluşuna ışık tutar ve insanın yaşamı ve ölümü anlamlandırmasına yardım eder. Freud'a göre de; dileğin yerine gelmesi, saf ve basittir. Ona göre, olmayı isteriz, olmamaktan korkarız ve bütün dileklerimizin gerçekleştiği hoş peri masalları uydururuz. Bizi bekleyen bilinmeyen amaç, her şeye katlanan ruh, cennet, ölümsüzlük, Tanrı, yeniden doğuş ve bunların hepsi ölümlü oluşun acısını azaltan yanılsamalar, tatlandırıcılardır (Yalom, 2002: 35). Tibet Budist inancında ölüme çok önem verilir ve bir insanın ölüm anı için hazırlık yapması önerilir. İnsan ölüm anı için hazırlık yaparsa, iyi bir şekilde ölebilecektir. Bu inanca göre, ölümden gerçekte kim veya ne olduğumuzdan kaçamayız, sevsek de sevmesek de gerçek doğamız ortaya çıkar. Ölüm anında varlığımızın iki durumu; mutlak doğamız ve görelî doğamız yani bu yaşamda kim ve nasıl olduğumuz ortaya çıkar (Rinpoche, 2002: 415). İnsan nasıl yaşarsa, öyle ölür ve sonuçta

insana bir özgür irade verilmiştir. İyilik de kötülük de bir tercihtir. Özellikle bu yaşamda yaptığı iyilikler daha çok olan insanlar, ölümle karşılaşmaktan az korkarlarken, kötülükleri fazla olan insanlarsa pişmanlıklar ve suçluluk duyguları içerisinde ölüm anlarını karşılarlar. Bu bağlamda insanın nihaî anlam arayışının yaşamı, ölümü ve ölümden sonraki ebedî yaşam inancını nasıl algıladığı ve yorumladığıyla yakın bir ilgisi vardır. Ebedî bir hayatın olduğuna inanan bir insan, gelip geçiciliğe rağmen bu dünya hayatında iyi bir insan olmaya çalışır ve iyilik ile kötülük arasından yapacağı tercihi ona göre kullanır. Yunus Emre'ye göre, bu dünyadaki yaşamın asıl amacı gerçek dünya olan öbür dünyadaki yaşama hazırlanmaktır. Bunun için insan, yüreğini Tanrı sevgisi ile doldurmalı ve erdemli bir yaşam sürmelidir (Aydın, 2000: 101). Bu dünyada yaptıklarının sadece bu dünya ile sınırlı olmadığına inanan bir insan hayatını en anlamlı bir şekilde yaşamaya ve hem kendine hem de etrafındaki canlılara ve insanlara faydalı olmaya çabalar. İnsan, bütün durumların, yani biçimlerin, geçici olduğunu fark ederek, kendini onlara daha az bağlarsa ve bir ölçüde kendini onlardan uzaklaştırırsa bağlantısız olabilir. Bağlantısız olmak ise, insanın kendini dünyanın sunduğu güzelliklerin tadını çıkarmaktan alıkoyacağı anlamına gelmez aksine; yaşamından daha fazla zevk almasını da sağlayabilir. Değişimin kaçınılmazlığı ve her şeyin geçici olduğu kavrandığında, gelecekte onları kaybetme korkusu duymadan dünyanın tüm güzelliklerinin tadı doya doya çıkarılabilir. İnsan bağlantı kurmadığında, kendini olaylara kaptırmak yerine, onlara daha tepeden bakabilir (Tolle, 2006: 231). Bu dünya hayatındaki varlığı ve bedeniyle özdeşleşmeyen ve ruhsal boyuttaki varoluşlarının da farkında olan insanlar, ölümü kabullenmekte ve sakin bir şekilde karşılamakta daha başarılıdırlar. Tüm bunlardan hareketle *Ebedîyet İnancı*, tüm bu dünyadaki hayatın gelip geçiciliği ve ölümün mutlak gerçekliğinden insanda oluşan anlamsızlık ile başa çıkmayı sağlar ve bu dünyadaki gelip geçiciliğe rağmen insana eşsiz bir teselli sunarak, insanı ölüm korkusundan özgürleştirebilir denilebilir. Dinî öğretilerin sunduğu bunlar v.b. gibi bazı inançlar, insanın ölümün varlığına rağmen daha sakin kalabilmesine ve hayatına huzurla devam edebilmesine yardımcı olur. İnsan, sonsuz yaşamın varolacak olma ihtimalini düşünmeye ihtiyaç duyar. Öldükten sonra toprak olmuş bedeninin tekrar eski haliyle diriltileceğine ve yeni baştan oluşacağına olan inanç, bedenle özdeşleşmiş insana bir güven ve teselli duygusu verir. Geçici ve toprak olacak bir beden düşünüldüğünde bedenin yitirilen anlamı, bu inanç sayesinde tekrar yerine konur. Biz insanlar bu fiziksel âlemde kendimizi sürekli bir beden içinde deneyimleyip, bir beden ile deneyimlerimizi algıladığımızdan, bedensiz bir varlık olarak kendimizi hayal etmek bir hayli güçtür. Bu bağlamda ölsek ve bedenlerimiz toprak olsa da, toprak olan bedenin her şeye rağmen yeniden eski haline dönüşeceğine olan inanç, umut ve cesaret verici yönüyle bedenlerimizin ve

bedensel bir varlık oluşumuzun anlamlı olduğunu düşünmemize katkıda bulunur. Ebedîyet inancıyla şekillenen ve ona bağlı olarak ölümün ne olduğuna dair rehberlik eden bazı söylem ve inançlar vardır. Buna göre aslında ölüm, uykudan uyanıştır, yeniden doğuştur, sonsuzluğa yolculuktur ve birliğe yani kendisinden kopmuş olduğumuz Tanrı'ya dönüştür. Bu ve benzeri inançlar, insanın ölüme olan bakış açısını ve ölümü algılayışını daha pozitif bir yönde değiştirmesini sağlar. İnsanın, yaşamdaki ölüm olgusuyla daha rahat yüzleşip kabullenmesine ve hem yaşamı hem de ölümü anlamlandırmasına yardım eder.

Sonuç olarak, dinî inançlarda belirtilen, özellikle ahiret inancı, ruhun ölümsüzlüğü, sonsuz hayat anlayışı, ölüm kaygısı ve korkusu içindeki insana yatıştırıcı ve iyileştirici bir çerçeve sunar (Hökelekli, 2008: 150). Dinî gelenekler, insanın yaşam ve ölüm hakkında, kendi kendine yanıtlayamayacağı sorulara yönelik bir anlam paketi sunarlar. Dinler, insandaki bu varoluşsal boşluğu, sadece ölümden sonra bir sonsuz hayat vaat ederek, cennet-cehennem tasvirleriyle, bütün haksızlık ve zulümlerin hesabının sorulacağı bir hesap günü inancıyla doldurmaya çalışan uhrevî kurumlar değildir. Dinler, aynı zamanda insanın dünyada yaşamla iç içe iken onu sarıp sarmalayan, esaret altında iken hür hissettiren, güçlü iken zayıf, zayıf iken umutlu olmayı unutturmayan, her hayırda şer, her şerde hayır aratan, ağır bir yükü varsa taşıyabilecek gücü de olduğunu bildiren başka ilahî unsurlar da sunarlar. (Tokur, 2014: 258) Dindarlar bir taraftan hayatlarında meydana gelen tüm olayların Tanrı'nın iradesiyle gerçekleştiğini düşünüp hayattan memnuniyet konusunda yüksek bir potansiyele sahipken, diğer taraftan olumsuzluk ve mahrumiyet durumlarında ellerindeki nimetleri düşünerek yoksunluk ve terk edilmişlik duygularının oluşturacağı olumsuz etkilerden kendilerini koruyabilmektedirler. Haksızlığa ve zulme maruz kalan dindar insan, inancı sayesinde daha güçlü bir direnç gösterebilmektedir. Zira dinî inançlar metafizik boyutları ile ölümü ve ölüm sonrası adil dünya inancını da barındırmaktadır (Altun, 2015: 37-38). İnsandaki dünyanın ve yaşamın gelip geçici olduğu inancı, psikolojik bir yıkım yaratarak hayatını anlamsız görmesine yol açabileceği gibi, tam tersine ebedî bir hayat inancına tutunan insan ise pozitif bir düşünce ve algılamayla hayatını ve ölümünü anlamlı kılabilir. Nihaî bir anlama tutunmak isteyen insan, bu istek ve ihtiyacını genel olarak dinî inançların sunduğu sonsuz yaşamın varlığı, ruhun ölümsüzlüğü, öte dünyadaki ceza(cehennem) veya ödül(cennet) gibi fikirlerle karşılar. Ebedî hayat inancıyla, nihaî anlam arayışına yanıt bulmuş insan, bu dünyada daha iyi bir insan olma yolunda kişiliğini şekillendirmeye çalışarak, kendisinin ve başkalarının hayatını daha anlamlı kılmaya çalışır. Bir nevi hem kendisinin hem de çevresindekilerin hayatını yaşamaya değer ve anlamlı kılmak adına hayata tutunur ve çabalar. Bu dünyada gelip



geçici olan varoluşuna rağmen insan, ruhsal varoluşun sonsuza dek süreceğine inandığında daha huzurlu, anlamlı bir yaşam sürer ve ölüm karşısında daha sakin, güçlü bir tavır sergiler. Sonsuz hayatın hiçbir anlamı olmadığını, insanın tesadüfen varlık zincirine katıldığını ve zamanı tamamlandığında yok olup gideceğini savunan birinin hayat anlamı ve amacı bu inancıyla şekillenir. Dünya hayatını ve bu hayatın içinde kendi varlığını Yaratıcı'nın tasavvuru ve iradesiyle açıklayan, insanın varlıkların en şerefli "eşref-î mahlûkat" olduğuna ve kıyamet ve yargılanma gününden sonra "ahiret" diye başka ve sonsuz bir hayatın olacağına inanan birinin hayatındaki anlamı ve nihâî anlamı bu inancından etkilenerek şekillenir (Göka, 2014: 97). Batson ve Ventis'e göre ise din, kendimizin ve diğer insanların bir gün öleceğini anladığımızdan, bununla ilgili sorunları çözebilmek için yaptığımız şeydir. Bu bağlamda dinî inançlar, ekoller ve felsefeler insana bedensel ölüm gerçekleşse de, ruhun ölümsüzlüğü ve yaşamın beden ölümüne rağmen devam ettiği konusundaki söylemler teskin edicidirler ve insana ölüm korkusu, kaygısı, hayatının anlamını yakalaması veya nihâî bir anlama tutunması konusunda psikolojik destek vericidirler. Metafizik içeriği ile inançlar bilimin asla cevaplayamayacağı soruları yanıtlar ve bu inanç, insanın ölümlü varlığına ölümsüzlük ve sonsuzluk anlamı katar (Bahadır, 2011: 165). Bu dünyada arzuladıklarını gerçekleştirme imkânı bulamamış olan insan, en azından ahîret hayatında bunları gerçekleştirebileceğini düşünerek rahatlar ve huzur bulur. Dünya hayatının bir hedef ve amaç olmadığını düşünen insan, kalıcı hedef ve amaçlara ihtiyaç duyar, dünya hayatını da bu kalıcı hedeflere ulaşmasını sağlayan bir vesile olarak görür ve bu sayede hayatını da anlamlı kılar. Ahiret ve sonsuz yaşam inancı, insanı dünya hayatının boşunluğu ve saçma oluşu duygusundan kurtarır (Hökelekli, 2008: 156). Din insana bir yaşam felsefesi sunmakla kalmaz ayrıca dindeki ahîret inancı, bir yandan insanın ahlakî gelişimine katkıda bulunurken, bir yandan da ölüm korkusunun insan psikolojisindeki tahribatını önler. Allah'ın rızasını kazanma ideali, insanda yaşam sevincine yol açar ve dünyadaki ıstıraplara tahammül etme gücü verir ve yüksek ulvî zevkler ile manevî hazlar kazandırır (Tümer, 1994: 317). Ölüme rağmen, yaradanın rızasını kazanmaya çalışan ve ebedî hayat inancına tutnan insan, yaşam sevincini ve buna bağlı olarak da hayatın anlamını kaybetmeden yaşamaya devam eder ve acılara karşı daha güçlü bir tavır sergiler. Ölümden kaçamayan, ölüme bir türlü çare bulamayan insanoğlu, tatmin edemediği ölümsüzlük arzusuna cevap verecek yollar arayıp durmaktadır. İnsana bu ölümsüzlük arzusu arayışlarında dinler, ölümden sonra ebedî bir hayatın varlığına dair, ifade ve sembollerle bir tatmin sağlamakta, insanın ölüm ile yok olacağına dair kaygısıyla başa çıkmasında ve ruh sağlığını korumasında önemli bir rol oynamaktadır (Yıldız, 2014: 34). Bir gün ölüm ile birlikte yok olup gideceğini düşünme fikri,

insanda ciddi psikolojik rahatsızlıklara, anlamsızlık duygusuna ve yaşam sevincinin yok olmasına yol açarken; ebedî hayat inancı, ruhun ölümsüzlüğüyle yaşamın devam edeceğinden hareketle, insana nihaî bir anlamın var olduğu fikrini sunar ve insanı psikolojik olarak teselli eder. Ebedî hayat (büyük hayat) inancı ve ölümle birlikte gelecek olan sonsuz yaşam inancının, insanın hayatını anlamlandırmasına ve daha değerli bir dünyevî hayat (küçük hayat) yaşamasına katkıda bulunduğu görülmektedir. Gelip geçicilik, ölümle yüzleşmek ve ölümü kabullenmek mecburiyetindeki insana sunulan ebedî hayat inancı, psikolojik olarak bir teselli sunmakta ve nihaî anlam arayışına yanıt vermektedir.



## SONUÇ ve DEĞERLENDİRME

Bu çalışmada, anlam-nihaî anlam ve mutluluk arayışına yönelerek yaşamını anlamlandırmaya çalışan insandaki inanç, Tanrı inancı, din ve ebediyet inancının, insanın anlam ve mutluluk arayışındaki rolünün saptanması amaçlanmıştır. Ayrıca, Logoterapinin bir psikoterapi ekolü olarak anlam arayışına yönelen insana sunduğu teknikler ve yanıtlarla sağladığı destek ve teolojiye bakışı incelenmiştir. Sonuç olarak, insanoğlunun anlam ve mutluluk arayışının, insanın ilk varoluş zamanlarından bu yana hep aklını kurcalayan, kendi kendisini, varoluşunu ve hayatı sorgulamasına yol açan zarurî bir arayış olduğu tespit edilmiştir. Hatta bu anlam arayışının ilk çağlara oranla giderek artan bir yoğunlaşma ve artış göstermekte olduğunu savunan görüşlere de rastlanmaktadır. Günümüz insanı, derin bir varoluşsal boşluk içerisinde kıvrılmakta ve bu da sonuçta insanda baş gösteren bir anlamsızlık duygusuna yol açmaktadır. İnsan zorunlu olarak kuşatılmış olduğu anlamsızlık, hiçlik, geçicilik duygusuyla başa çıkabilmek için; eğer ki gerçekten hayatını sürdürmeye niyetli ise; bu olumsuz, yıpratıcı duygular ile başa çıkmak ve hayatını ve hatta ölümünü anlamlandırmak zorunda kalmaktadır. Hayatın anlamından bahsettiğimizde, hem insanın dünyevi hayatındaki anlamı ve hem de sonsuz hayata ilişkin anlam yani nihaî bir anlamdan da bahsedebiliriz çünkü insan ölümlü olduğunun farkında olan bir bilinçte olduğundan, sadece bu dünyevî hayatının anlamını aramakla yetinebilen bir varlık değildir. İşte bu zorunluluk ve gereklilik, insanı doğal olarak nihaî bir anlam arayışına da itmektedir. İnsan, her ne kadar dünya hayatında her alanda bir geçicilik hakîm olsa dahi, yine de elinden gelenin en iyisini yapmak, trajedik, başa çıkılmaz, hatta değiştirilemez koşullar altındayken bile, bir anlama, amaçlanmış bir hedefe ve dahi nihaî bir anlama tutunmak istemektedir. Genel manada içerisinde yaşadığımız dünya gezegeni bir zıtlıklar âlemidir. Yaşam ölümle, anlam anlamsızlıkla, mutluluk mutsuzlukla yüzleşilerek tecrübe edilmektedir. Bu bağlamda insanı bir anlam arayışına itenin, insanda baş gösteren bir anlamsızlık duygusu olduğu görülmektedir. İnsan zorunlu olarak kuşatılmış olduğu anlamsızlık, hiçlik, geçicilik duygusuyla başa çıkabilmek için; eğer ki gerçekten hayatını sürdürmeye niyetli ise; bu olumsuz, yıpratıcı duygularını aşabilmek adına hayatında değer atfedebileceği anlam ya da anlamlar bulmak zorunda hissetmektedir. Aynı zamanda hayatında tutunacağı herhangi bir

anlam bulabilmişse dahi, hayatında bulduğunu düşündüğü geçici bir anlam ya da anlamlar da sonuçta onu tatmin etmemekte, tatmin olma zorunluluk ve gerekliliği içerisinde kalıcı olan nihaî bir anlam arayışına yönelmekte ve peşine düşmektedir. İster düalite âlemi, ister zıtlıklar veya kutupsallıklar dünyası olarak adlandıralım, yaşadığımız dünyada her şey zıttıyla öylesine iç içe geçmiştir ki, birini diğerinden ayırmak pek mümkün görünmemektedir. Bu bağlamda, aslında insanı anlam arayışına iten anlamsızlık ve varoluşsal boşluk duygusudur, mutluluk arayışına iten içinde bulunduğu mutsuzluk halidir ve yaşamını anlamlı kılan ise gelip geçici olan ölümlü varlığıdır. Eğer ki yeryüzünde, gece olmasaydı gündüzün aslında ne olduğunun anlayamayacağı, karanlığı bilmeksizin ışığın da farkına varılamayacağı gibi, hüznü yaşamaksızın neşenin varlığından haberdar olunamayacağı gibi her şey zıt kutbunun varlığı sayesinde kendini hissettirir. Aslında sadece, birinin ortaya çıkışıyla diğerinin yok olması değildir söz konusu olan, biri daha yoğun yaşanmaktadır ve bu yüzden diğeri yokmuş gibi duyumsanır veya algılanır. Oysaki yok olduğunu sandığımız şeyin sadece üstü örtülmüştür. Gecenin gündüzün üstünü örtmesi gibi, neşenin hüznün üstünü örtmesi gibi, bir ışık zerresiyle karanlığın üstünün örtülmesi gibi, anlam duygusu yakalandığında anlamsızlık duygusunun derinlere gömülmesi, mutluluk yoğun yaşandığında mutsuzluğun dipte kalması gibi sürekli bir halden diğeri bir hale geçiş yaşanır. Yani bir hal veya durumun zıttı yoğunlaştıkça diğeri küçülmektedir. İnsan denilen varlık, ruh, bilinç ve duygu halleri çok değişken ve karmaşık bir varlıktır ve bir andan diğerine bu zıtlıkların, yani bu zıt duygu veya düşüncelerin hepsini birden içinde barındırabilir. İnsan hayatı, anlam ve anlamsızlık, mutluluk ve mutsuzluk, yaşam ve ölüm, gelip geçicilik ve ebedilik, neşe ve hüznün, sevgi ve nefret, cesaret ve korku, iyilik ve kötülük gibi kutupsallıklar ve çelişkiler arasında geçer. Önemli olan insanın hayatın bu kutupsallığıyla barışık olabilmesi ve her insanın kendi sorularına kendi yanıtlarını verebilmesidir. İnsan ancak hayatın bu kutupsallığını kabul ederek anlamsızlıklar yaşadığı anlarını ve mutsuzluklarını da hayatındaki gelip geçici bir parça olarak görebilir. Kemale ermenin mutluluğu, nefes alıp veren bir mutluluktur ve mutluluğun da nefes alıp vermeye ihtiyacı vardır ve değeri ancak mutsuzlukla fark edilebilir. Nasıl ki her insan sadece nefes almıyor ve bu nefesi vermesi de gerekiyorsa ve yeniden nefes alabilmek için tekrar nefes vermesi gerekiyorsa, anlam da, mutluluk da nefes almalı ve vermelidir. Yani bir nevi hayatımızda iyi şeyler olduğunda nefes alırız ve sorunlu zamanlarımızda ise nefes veririz. Hayatımızın en zirve noktasındayken dahi dibe de vurabileceğimiz ihtimalini de gözardı etmezsek ve her durumu ve kendimizi olduğu gibi kabul edersek, hazırlıklı olur ve yıpranmalarımızı en aza indirgeyebiliriz. İşte bu zıtlıklar arasında gidip gelişlerimizde edindiğimiz engin tecrübe ve deneyimlerimiz sayesinde kemale ermiş dolu dolu bir hayatın

heyecanını kazanabiliriz. Asıl felsefi mutluluk, insanın gönül hoşluğu ve can sıkıntısı arasındaki anlık ruh hali ve bilinç dalgalanmalarına bağımlı olmadan yaşanabilir (Schmid, 2014: 46). Hayatımızdaki kutupsallıkların bu iç içe geçmişlik hali sebebiyle, bu çalışmada anlam ve anlamsızlık, mutluluk ve mutsuzluk, gelip geçicilik ve ebedilik, inanç ve inançsızlık bu çalışmada bir arada ele alınarak irdelenmiştir.

Bu çalışmada konu alınan insan, anlam, inanç, gelip geçicilik ve ebedî hayat inancı kavramlarının somuttan ziyade daha soyut kavramlar olması ve rakamlara indirgenip, sığdırılmayacak oluşu sebebiyle bazı zorluk ve sıkıntılarla karşılaşmıştır çünkü insan da, anlam da, inanç da çok boyutlu, karmaşıktır ve kaygan bir zeminde yer almaktadır. İnsanın bu anlam arayışına ve ‘‘Hayatın anlamı var mı?’’ sorusuna ve mutluluk arayışına cevap vermek için her alandan insanlar söz almıştır. Bu anlam ve mutluluk sorusu nerdeyse her insanın ilgilendiği bir sorudur ve nihayetinde insanîdir. Ancak son tahlilde psikolojiktir. Çünkü insan, çok değişken, psikolojik ruh halleri olan, karmaşık ve çok boyutlu bir varlıktır. İnsan ve anlam çok boyutlu kavramlar olduğundan, hayatın anlamına veya mutluluğa dair verilen cevaplar da değişkendir. Hayatın her alanında karşımıza çıkan görecelilik ve bakış açısı farkı, insanın anlam ve mutluluğa dair algılayışında da karşımıza çıkmaktadır. Tüm bu değişkenliğe ve göreceliliğe rağmen, yine de bu konularda düşünmüş, hissetmiş, aramış ve yanıtları bulmaya ve sunmaya çalışmış pek çok düşünür, bilim adamı, dinî gelenek, felsefe ekolleri, psikoterapi ekolleri vardır ve bunlar kendi çerçevelerinden bir sonuca ulaşmışlardır. Bu çalışmada, nesnel bir tutum içerisinde kalarak, kaynak tarama yönteminden, tasvirî ve analitik metot da diyebileceğimiz açıklama metodu ve fenomenolojik metottan faydalanılarak çalışıldı. Bu soruları yanıtlamaya çalışmış farklı inanç ve dünya görüşleri incelenerek, inancın, hayatımızı-ebedî hayatımızı anlamlandırışına olan olumlu katkısı ve Logoterapinin, insana anlam arayışında sunduğu psikolojik destek ortaya konuldu.

İnsan çok boyutlu bir varlık olmasının yanısıra, anlam üretebilen bir varlıktır ve hayatı algılayışı bağlamında kendi penceresinden hayatta karşısına çıkan durum, kişi, olay ve yaşanmışlıklarına bir anlam ve değer atfetme konusunda kendi tercihleriyle hareket edebilmektedir. Bazı görüşlere göre, anlam yaşamın kendisidir ve yaşamın dışında bir anlam yoktur ve sadece bizim ona attığımız anlamlar vardır. Bazı düşünürlere göre, anlam zaten yaşamın kendisidir ve onun dışında aranmaz. Yaşamın kendisi anlamı içerir. Anlamı aramaya gerek yoktur çünkü zaten anlam tam da yaşanan o yerde, yaşamın içindedir. Anlam veya anlamsızlığın, bir seçim olduğu yönündeki pek çok görüşe de rastlanmış olup bu çalışmada yer verilmiştir. İnsana özgür irade verilmiştir ve bu bağlamda anlam veya anlamsızlık,

mutluluk veya mutsuzluk duygusuyla yaşamayı seçmekte özgürdür. Fromm için, hayatı kaybetmekten daha kötü bir şey vardır o da hayatın anlamını kaybetmektir. Tüm bunlara rağmen, anlamsızlığı bir problem olarak görmeyen ve hatta anlamsızlığın kendilerine özgürlük duygusu verdiğini savunan görüşlere de rastlanmaktadır. Anlam arayışı gibi, mutluluk arayışı da insan hayatındaki en önemli arayışlardan biridir ve insan adeta mutlu olmayı hayat amacı edinerek peşinden koşan bir varlığa dönüşmüştür. Mutluluğun, zihinsel olduğunu ve düşünceden kaynaklandığını savunan görüşlere karşın, onun akılla elde edilemeyeceğini ve onun bir duygu durumu ve hissediş hali olduğunu savunanlar da vardır. Aslında bu iki görüş de birbirini dışlamamalıdır çünkü mutluluk hem zihinsel hem de duygusaldır. Bir takım dış koşullara bağlanarak elde edilen mutlu olma hissi, pek tabii ki de kalıcı değildir ve anlık geçişli bir duygu durumu olarak hissedilmektedir. Bu bağlamda mutluluk, kısmen dış koşullara kısmen de kişinin kendisine bağlıdır. Kalıcı ve sonsuz anlam ve mutluluk için pek çok kişi dinî inançların kendilerine sundukları yanıtlardan beslenmek isterler ve bu inançtaki insanlar, dinsel inançsız anlam ve mutluluğun mümkün olmadığı kanısındadırlar. Tam tersi olarak mutsuz olan birçok kişi de, çektiği acının kültürel kaynaklardan geldiğini düşünmektedir. Aslında mutluluk veya mutsuzluk da bir seçimdir. Mutsuz birisi kural olarak mutsuz bir inanç edinmiştir. Mutlu olan da mutlu bir inancı benimsemiştir. Pozitif ve negatif düşünce tavrını benimsemenin, hayatı anlamlandırma ve mutluluk arayışında yadsınamaz bir etkisi vardır. Pozitif düşüncelerin, insanın mutluluk hissini ve buna bağlı olarak anlamlılık hissini olumlu yönde etkilediği görülmektedir. İnsan zihinsel süreçlerini değiştirebilme potansiyeline sahip bir varlıktır ve negatif düşünce tarzını pozitif düşünceye dönüştürmesi ve bu sayede bakış açısı farkı kazanması mümkündür. Ayrıca insanda var olan, sevgi, iyimserlik ve umut gibi olumlu manevî değerler; hayatı anlamlandırma ve değerli kılmaya, mutluluk hissine doğrudan olumlu bir katkı sunmaktadır. Sevgisizlik, kötümserlik ve umutsuzluk gibi olumsuz hal ve tavırlar ise, insanı anlam yitimine sürüklemekte ve ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir. İnsan, kendisine verilmiş özgür irade bağlamında, hayata ve ölüme karşı tutumunu belirlemekte özgür olsa da; bu özgürlüğü, insan olmasından kaynaklanan dünyevî hayat koşullarının ve insan olmağının sınırlayıcılığı içerisinde kalmaktadır. Bu bağlamda anlam veya nihaî anlamı arayan insanın karşılaştığı olgu, hayatının tüm yönleriyle onu kuşatan din olgusudur ve Tanrı inancı, dinî inanç ve ebediyet inancının insanın anlam ve nihaî anlam arayışına yanıtlar sunarak, katkıda bulunduğu görülmektedir.

İnsanın anlam ve mutluluk arayışına dinler dışında, çeşitli ideolojiler, felsefî ekoller, gelenekler, çeşitli dünya görüşleri, psikoterapi ekolleri de yanıtlar sunmaya çabalamışlardır. Bu çalışmada özellikle Anlam-Terapisi olarak da adlandırılan Victor Emil Frankl'ın kurmuş olduğu Logoterapi ekolü, ele alınarak incelenmiş ve Logoterapinin de insanın hem bu dünyadaki hayatı için yitirilen anlamı keşfetmesine hem de insanın nihaî anlam arayışına, kullandığı teknikler ve yanıtlarla katkıda bulunmakta olduğu tespit edilmiştir. Logoterapi de din gibi, sadece insanın anlam arayışı ile ilgilenmez, bilakis nihaî anlam arayışı ile yani Frankl'ın adlandırmaktan hoşlandığı haliyle, bir Anlam-Ötesi (Über-Sinn) ile de ilgilenir ve dinî inanç sonuçta bir anlam ötesine inançtır. Bu sebeple Logoterapi ve dinî inancın, insanın anlam yitimini giderme konusunda sunmuş olduğu ortak ve farklı yönlerin bulunduğu saptanmıştır. Logoterapi de din de insanın varoluşsal anlam sorularına cevap vermeye çalışmaktadır. Logoterapi de din de; insanın anlam arayışıyla ilgilenirler. Her ne kadar Anlam-Sorusu ve Tanrı-Sorusu, antropolojik yönelim kategorisinde (Orientierungskategori) benzer olmasalar da, Logoterapi ve din Hayatın-Anlamı (der Sinn des Lebens) sorusunda buluşurlar. Din bu soruya ilahi vahiy (Offenbarungsgeschehen) yoluyla cevap verebilirken, psikoterapide ise bu cevap sadece insandaki inanç olgusuna bakılarak verilebilir. Logoterapi, bir psikoterapi olarak anlam sorusunun açıklamasının bilgisini, varoluşsal açıdan verir ve o hayatın anlamı üzerinde durur. İnsan, hayatını fırsatlarıyla birlikte bir ödev olarak görüp deneyimlese, anlam sorusu, insanın üzerine hücum eden ve kendi varoluşunda (Dasein) cevaplandırılır. Logoterapi de din de; anlam, acı, suçluluk, ölüm, sorumluluk, insanın iyilik ve kötülük potansiyeli, kendini gerçekleştirme, kendini aşma-ruhsal tekâmül, ruh sağlığı-ruhun kurtuluşu, nihaî anlam arayışı konularına vurgu yapmaktadır. Logoterapi de din de; acının anlamlandırılmasını tavsiye eder. Logoterapide kişi yaşadığı acı tecrübeleri veya trajedileri eşsiz bir fırsat olarak değerlendirmeyi seçebilir, acıya rağmen yaşama evet diyebilir ve acı sayesinde hayatında dersler çıkararak daha güçlü bir hale gelebilir. Din de buna benzer bir şekilde, yaşanan acı tecrübeler veya trajedilerin bir insanın tekâmülü yolunda görevi olan sınavları olduğunu ve insanın bu acılardan ders alması gerektiğini tavsiye eder. Logoterapi ekolü de din gibi, insanın kendine ve başkalarına karşı sorumluluğuna önem verir. Logoterapi de din de, insanın içindeki iyilik ve kötülük potansiyelinin varlığına vurgu yapar. Logoterapiye göre de dine göre de insan bu kötülük potansiyeline rağmen, iyiliği seçebilir ve böylece bir insanı insan yapan karakter özellikleriyle, iyi bir insan olarak yaşamını sürdürebilir. Dini öğretisi gibi logoterapi de, insana bütün ilişki boyutlarında anlama ulaşabilmesi için yardımcı olmaya çalışır. Özetle, aslında Logoterapi de din de; insanın anlam ve nihaî anlam arayışıyla ilgilenmektedirler. Ayrıca Logoterapi ve Frankl'ın din ve Tanrı

inancına dair görüşleri, ilahiyatçılarla olan benzerliği sebebiyle din psikologlarınca incelenmeye değer bulunduğundan, bu çalışmada da özellikle üzerinde durulmuş ve açıklanmaya çalışılmıştır. Frankl, insanda bir Kapsamlı-Anlam-İnancınının (umfassenderen Sinn Glaube) olduğunu ve bunun Tanrı-İnancının (Glauben an Gott) karşılığı olduğunu savunur ve bundan dolayı onu meşru olarak nitelendirirken, bir psikoterapist olarak da İnançlılık-Fenomeni (Phaenomen der Glaeubigkeit) ile ilgilenir. Bu bağlamda, eğer logoterapi, inançlılık fenomenini sadece Tanrıya olan inanç olarak değil de, bilakis kapsamlı bir anlam inancı olarak yorumlarsa, eğer inanç fenomeni ile meşgul olur ve uğraşırsa, bu kesinlikle meşrudur. Ancak saptanan sonuca göre Logoterapistler, her ne kadar insanın dine eğilimini terâpi süreçlerinde kullanmalarının çok gerekli olduğuna inansalar dahi, hem bilimsel meşruluk kazanma hem de enstitülerine yapılan devlet desteğinin devamını sağlamak amacıyla, dine karşı mesafeli bir duruş sergilemektedirler. Sonuç olarak dini öğretilerde olduğu gibi aşkın bir varlıkla kurulan ilişki ve bağlılığın, insana verdiği güven ve emniyet duygusunun varlığına inanan logoterapistler, bu güven ve emniyette olma duygusunun insanın psikolojik yapısını tehlikeden koruyacağı ve ruh sağlığını olumlu yönde etkileyeceği fikrinde hem fikir gözükmektedir.

Araştırmalara göre, insanın anlam ve mutluluk arayışı her ne kadar görecelilik ve bakış açısı farkına bağlı olsada, Tanrı inancı, dinî inanç ve ebediyet inancı ve manevî değerlerin bu arayışa çok önemli katkılarının olduğu saptanmıştır. Dünyevî yaşamında anlam ve nihaî anlam arayışında olan insanın, kendini aşan yüce ve kusursuz bir güce inanma ihtiyacı duyan bir varlık olduğu, kendini yalnız, çaresiz, yönsüz kalmış hissettiğinde ve varoluşsal bir boşlukta anlamsızlıkla yüzleştiğinde korunma ihtiyacı hissettiğinde Tanrı inancına başvurduğu görülmüştür. Tüm bunlardan hareketle insanın, en yüksek anlam kaynağı, yani anlamların anlamı olan bir Tanrı'ya olan inanca ihtiyaç duyduğu ve nihaî bir anlamın varlığına ulaşma ihtiyacını da bu inançla karşıladığı anlaşılmaktadır. Dinî inançlar, insanın gerek bu dünya hayatını (küçük hayat) anlamlandırmasına, gerekse öte dünya hayatını (büyük hayat) anlamlandırmasına ve nihaî mutluluk arayışına katkı sağlaması açısından, hazır cevaplar, anlam ve amaçlar sunmaktadır. İnsan, kendini aşan bir yüce güce veya dine adanma ihtiyacına sahip bir yapıdadır. Hayatının anlamını sorgulayan insan, bu durumda ister istemez din faktörü ile karşılaşmaktadır. Geertz, dinin özde, insan varoluşuna anlam veren kültürel bir sistem olduğunu ifade eder. Kendini bir anlam ötesine veya dine adayan insanlar, benliğinden sıyrılıp kendini aşarak kalıcı anlam ve amaçlara ulaşabilmektedir. İnsanı bir dine ve Tanrı'ya yönelten ve bağlanmasını sağlayan; anlam ve mutluluk arayışı, aidiyet duygusu, kimlik



arayışı, hakikati öğrenme isteği, bilgilenme ve inanma ihtiyacı, rehberlik arayışı v.b. etkileyen psikolojik faktörler bulunmaktadır ve buradan hareketle insanın anlam ve mutluluk arayışının, din psikolojisi ile ilgisi vardır. İnsanın hayatını ve psikolojik dünyasını şekillendiren, Tanrı inancı ve dinler, anlam, amaç ve umut taşıyıcıları olarak, insana destek sunmaktadır. Güçlü bir dini inanç, kişinin hayatına anlam katan bir amaç verebilmektedir. Dinî inanç, zorluklar, acılar, hayatın geçiciliği ve ölüm karşısında umut verebilmekte; hayatın günlük sorunlarıyla bunalan insanın, kendi dışında gelişen olaylara ebedi bir bakış açısıyla bakabilmesine destek olmaktadır. Ebedîyet İnancının, tüm bu dünyadaki hayatın gelip geçiciliği ve ölümün mutlak gerçekliğinden insanda oluşan anlamsızlık ile başa çıkmayı sağladığı ve bu dünyadaki gelip geçiciliğe rağmen insana eşsiz bir teselli sunarak, insanı ölüm korkusundan özgürleştirebildiği anlaşılmıştır. Nihâî bir anlama tutunmak isteyen insanın, bu istek ve ihtiyacını genel olarak dinî inançların sunduğu sonsuz yaşamın varlığı, ruhun ölümsüzlüğü, öte dünyadaki ceza(cehennem) veya ödül(cennet) gibi fikirlerle karşıladığı görülmüştür. Ebedî hayat inancıyla, nihâî anlam arayışına yanıt bulmuş insanın, bu dünyada daha iyi bir insan olma yolunda kişiliğini şekillendirmeye çalışarak, kendisinin ve başkalarının hayatını daha anlamlı kılmaya çalıştığı saptanmıştır. Bir gün ölüm ile birlikte yok olup gideceğini düşünme fikrinin insanda ciddi psikolojik rahatsızlıklara, anlamsızlık duygusuna ve yaşam sevincinin yok olmasına yol açtığı; ebedî hayat inancınınsa, ruhun ölümsüzlüğüyle yaşamın devam edeceğinden hareketle, insana nihâî bir anlamın var olduğu fikrini sunduğu ve insanı psikolojik olarak teselli ettiği sonucuna varılmıştır. Tüm bunlardan hareketle ebedî hayat (büyük hayat) inancının ve ölümle birlikte gelecek olan sonsuz yaşam inancının, insanın hayatını anlamlandırmasına ve daha değerli bir dünyevî hayat (küçük hayat) yaşamasına katkıda bulunduğu görülmektedir. Gelip geçicilik, ölümle yüzleşmek ve ölümü kabullenmek mecburiyetindeki insana sunulan ebedî hayat inancı, psikolojik olarak bir teselli sunmakta ve nihâî anlam arayışına yanıt vermektedir. Tüm bunlara rağmen, Tanrı inancı veya dinî inanca sahip olmayan insanların da hayatlarını kendi bakış açılarından anlamlandırdıkları ve hatta anlamsızlığı bir özgürlük olarak nitelendirdikleri yönündeki görüşlere de bu çalışmada yer verilmiştir. Hayatı anlamlandırmak için mutlaka dinî bir inanca sahip olmak gerekirse de, dinî inancın hayatı anlamlandırmaya katkıda bulunduğu pek çok görüş ile desteklenerek saptanmıştır. Her ne kadar farklı inançlara ve dinî geleneğe sahip olsalar da, farklılıklara rağmen bu dinî gelenek ve inançların bağlularının hayatı ve sonsuz hayatı anlamlandırmalarında pek çok ortak nokta olduğu tespit edilmiştir. Tüm inançların ve özellikle dini inancın, insandaki varoluşsal boşluğu dolduran ve insan hayatını anlamlandırmaya çalışan güçlü yardımcıları olduğu ortaya konmuştur. Dinî inanç ve

geleneklerin, insanın yaşam ve gelişme geçicilik hakkında, kendi kendine yanıtlayamayacağı soruları yanıtlayarak, yön göstererek ve bilinmez olana ışık tutarak bir anlam paketi sundukları ve bu bağlamda başa çıkılmaz, akıl erdirilemez olay ve durumlarda teselli edici, psikolojik ve ruhsal bir korunma sağladıkları tespit edilmiştir. Logoterapinin de, bir psikoterapi ekolü olarak bulunduğu tekniklerle ve sunduğu yanıtlarla, insanın anlam arayışına katkıda bulunduğu ve insanın anlam-nihaî anlam arayışında inancın önemini vurguladığı saptanmıştır.

Sonuç olarak özetle bu çalışmada, insanın anlam-nihaî anlam ve mutluluk arayışına, Logoterapi ve dinî inancın verdiği yanıtlar incelenmiştir. Dinî inanç ve Logoterapinin anlam-nihaî anlam arayan ve inanan insana bu yanıtları bağlamında psikolojik bir destek sağladığı ve hayatlarını anlamlandırmalarına katkıda bulunduğu ortaya konmuştur. Bu anlamda, dinin inanç esasıyla inanan insanın hayatını bir manalar bütünü olarak kuşatıp yaşamını anlamlandırdığı ve Logoterapinin de bulunduğu tekniklerle insanın anlam arayışına katkıda bulunduğu sonucuna varılmıştır. Bu çerçevede bu çalışmanın amacına ulaştığı kanısında olunup, bundan sonra bu konularda yapılacak çalışmalara kaynaklık edeceği umut edilmektedir.

## KAYNAKLAR

ADJUKIEWICZ K. (1994), **Felsefeye Giriş**, Temel Kavramlar ve Kuramlar, çev. A. Cevizci, Gündoğan Yayınları, Ankara.

ADLER Adler, (2006), **Wozu Leben Wir**, Fisher Taschenbuch Verlag, Frankfurt.

ADLER Alfred, (1997), **Yaşamının Anlam ve Amacı**, 3. b., çev. Kamuran Şipal, Say yayınları, İstanbul

ADLER Alfred, (1996), **Yaşama Sanatı**, 5.b., çev. Kamuran Şipal, Say Yayınları, İstanbul.

AKARSU B., (1998), **Çağdaş Felsefe-Kant'tan Günümüze Felsefe Akımları**, İnkılap Yayınevi.

ALLPORT Gordon, (2004), **Birey ve Dini**, çev. B. Sambur, Elis Yayınları, Ankara.

ALTUN Rıza, (2015), ‘Dindarlık ve Depresyon İlişkisi’, **International Journal of Humanities and Education**, C.1, S.1, ss. 15-42.

ARMSTRONG C., (1998), **Tanrı'nın Tarihi**, çev. O. Özel, H. Koyukan, K. Emiroğlu, Ayraç Yayınları, Ankara.

ARSLAN Ahmet, (2001), **Felsefeye Giriş**, Vadi Yayınları, Ankara.

ARSLAN Mustafa, (2010), ‘Seküler Toplumlarda Kutsal Arayışları: Geç Modern Dönemde Büyü-Din İlişkisinin Sosyolojik Analizi’, **İ.Ü.İ.F.D**, C.1, S.1, ss. 195-210.

AYDIN Ali, (2002), **Yaşadığımız Dünya**, Alfa Yayınları, İstanbul.

AYDIN Ayhan, (2000), **Düşünce Tarihi ve İnsan Doğası**, Alfa Yayınları, İstanbul.

BAHADIR Abdülkerim, (2011), **İnsanın Anlam Arayışı-Logoterapik Bir Araştırma**, İnsan Yayınları, İstanbul.

BAHADIR Abdülkerim, (2010), **Jung ve Din**, İz Yayıncılık, İstanbul.

BENSON H.- P. MYERS, (2002), **Tıp Açısından Din**, çev. A. Atabek, ed. R. Stannard, Yeni Bin Yılda Tanrı içinde, Gelenek Yayınları, İstanbul.

BERGER Peter, (1993), **Dinin Sosyal Gerçekliği**, çev. A. Coşkun, İnsan Yayınları, İstanbul.

BUDAK Selçuk, (2008), **Psikoloji Sözlüğü**, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.

BUSCAGLIA Leo F., (1987), **Kişilik-Tümüyle İnsan Olabilme Sanatı**, çev. Nejat Ebcioğlu, İnkılap Kitabevi, İstanbul.

CUTLER Howard C., (2000), **Mutluluk Sanatı: Yaşam İçin Bir El Kitabı**, 2. b., çev. Güneş Tokcan, Dharma Yayınları, İstanbul.

DAS A. K., (1998), "Frankl And The Realm Of Meaning", **Journal of Humanistic Education & Development**, V. 36, I. 4, pp. 187-258.

DOGRA A. K. -S. BASU - S. DAS, (2011), "Impact of Meaning in Life and Reasons for Living to Hope and Suicidal Ideation: A Study Among College Students", **SIS J. Proj. Psy. & Mental Health**, 18, pp. 89-102.

DÖKMEN Üstün, (2002), **Yarına Kim Kalacak, Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek Uzlaşmak**, Sistem Yayıncılık, İstanbul.

EAGLETON Tery, (2013), **Hayatın Anlamı**, 3. b., çev. Kutlu Tunca, Ayrıntı Yayınları, İstanbul.

ELİADE M., (2003), **Dinler Tarihine Giriş**, çev. L. Arslan, Kabalcı Yayınları, İstanbul.

EMMONS Robert - A. RAYMOND - F. PALOUTZIAN, (2005) "Din Psikolojisi", çev. A. Ayten, **MÜİF Dergisi**, C. 21, S.2, İstanbul.

FOULQUIÉ P, (1998), **Varoluşçunun Varoluşu**, çev. Y. Şahan, Toplumsal Dönüşüm Yayınları, İstanbul.

FRANKL Viktor Emil, (2014a), **İnsanın Anlam Arayışı**, çev. Selçuk Budak, Okuyanlar Yayınları, İstanbul.

FRANKL Viktor Emil, (2014b), **Hayatın Anlamı ve Psikoterapi**, çev. Veysel Atayman, Say Yayınları, İstanbul.

FRANKL Viktor E.-Pinchas LAPİDE, (2014), **Gottsuche und Sinnfrage-Ein Gespräch**, Gütersloher Verlagshaus (5. Aufl.), München.

FRANKL Viktor Emil, (1994), **Duyulmayan Anlam Çığığı**, çev. Selçuk Budak, Öteki Yayınevi, Ankara.

FRANKL Viktor Emil, (1992), **Der Unbewusste Gott**, Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co.KG, Münnchen.

FRANKL Viktor Emil, (1984), **Der leidende Mensch-Antropologische Grundlagen der Psychotherapie und Existenzanalyse**, Fisher Verlag, Frankfurt/Main.

FRANKL Viktor Emil, (1982), **Der Wille zum Sinn-Ausgewählte Vortraege über Logotherapie**, Hans Huber (2. Aufl.) Bern/Stuttgaert/Toronto.

FRANKL Viktor Emil, (1981), **Das Leiden am sinnlosen Leben-Psychotherapie für heute**, Hans Huber (6. Aufl.) Freiburg/Basel/Wien.

FRANKL Viktor Emil, (1979), **Der unbewusste Gott-Psychotherapie und Religion**, Kösel (5.Aufl.), München.

FROMM Erich, (2004), **Psikanaliz ve Din**, çev. Aydın Arıtan, Arıtan Yayınevi, İstanbul.

FROMM Erich, (2003), **Sahip Olmak Ya Da Olmak**, çev. Aydın Arıtan, Arıtan Yayınevi, İstanbul.

FROMM Erich, (1997), **Hayatı Sevmek**, çev. Ali Köse, Arıtan Yayınları, İstanbul.

GÖKA Erol, (2014), **Hayatın Anlamı Var Mı?**, Timaş Yayınları, İstanbul.

GÖKA Erol, (2009), **Ölme- Ölümün ve Geride Kalanların Psikolojisi**, Timaş Yayınları, İstanbul.

GİDDENS Antony, (1990), **The Consequences of Modernity**, Stanford University Press, Stanford, California.

GROF Stanislav – Christina GROF, (2011), **Manevi Kriz**, çev. Ahu Ayan, Kaknüs Yayınları, İstanbul.

GÜLEÇ Cengiz, (2010), **Pozitif Ruh Sağlığı**, Arkadaş Yayınevi, Ankara.

HAYTA A., (2002), **İbadetler ve Ruh Sağlığı**, Ankara Okulu Yayınları, Ankara.

HEİDEGGER M., (2001), **Zaman ve Varlık Üzerine**, çev. D. Kanıt, A Yayınevi, Ankara.

HOLM Nils G.,(2007), **Din Psikolojisine Giriş**, çev. A. Bahadır, İnsan Yayınları, İstanbul.

HÖKELEKLİ Hayati, (2008), **Ölüm- Ölüm Ötesi Psikolojisi ve Din**, Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları, İstanbul.

HUXLEY Aldous, (2014), **Kadim Felsefe**, çev. Mutlu Yetkin, İthaki yayınları, İstanbul.

JUNG Carl Gustav, (1997), **Din ve Psikoloji**, çev. Cengiz Şişman, İnsan Yayınları, İstanbul.

KARACA Faruk, (2011), **Din Psikolojisi**, Eser Ofset Matbaacılık, Trabzon.

KARACA Faruk, (2000), **Ölüm Psikolojisi**, Beyan Yayınları, İstanbul.

KARASU Toksöz Bayram, (2004), **Huzurlu Yaşama Sanatı**, çev. Handan Balkara, Boyner Yayınları, İstanbul.

KARTOPU Saffet, (2006), **Dini Yaşayışta Hayatı Sorgulama**, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Adana.

KIRAÇ Ferdi, (2013) “Üniversite Öğrencilerinde Dindarlık Eğilimi ve Anlam Duygusu”, **Mukaddime**, S.7.

KIERKEGAARD, (1997), **Ölümcül Hastalık Umutsuzluk**, çev. M. Mukadder Yakupoğlu, Ayrıntı Yayınları, İstanbul.

KRISHNAMURTI J., (2017) **Bilinenden Kurtulmak**, çev. Ayşegül Korkmaz, Omega Yayınları, İstanbul.

KOLBE Cristoph, (1996), Vom Willen zu einem letzten Sinn-Die Existenzanalyse und Ihr Verhaeltnis zu Glaube und Religion aus der Sicht V. E. FRANKL's, <http://www.cristophkolbe.de,Veröffentlichungen>, **Existenzanalyse-1/96-Wissenschaft**, ss. 12-16.

KOVEL Joel, (1994), **Tarih ve Tin-Özgürleşme Felsefesi Üzerine Bir İnceleme**, çev. Hakan Pekinel, Ayrıntı Yayınları, İstanbul.

LEONTIEV D. A. (2005), “Three Facets of Meaning”, **Journal of Russian and East European Psychology**, V. 43, I. 6, pp. 45-72.

KÖSE Ali – Ali AYTEN (2013), **Din Psikolojisi**, Timaş Yayınları, İstanbul.

MASLOW Abraham, (2001), **İnsan Olmanın Psikolojisi**, çev. O. Gündüz, Kuraldışı Yayınları, İstanbul.

MAY Rollo, (2013), **Kendini Arayan İnsan**, çev. Kerem Işık, Okuyanlar Yayınları, İstanbul.

MCDERMONT I. – W. JAGO, (2003), **Kişisel Mutluluk ve Profesyonel Başarıda NLP Koçluğu**, çev. Fatma Can Akbaş, Kariyer Yayıncılık, İstanbul.

MCGREGOR I. - B.RÜDİGER - R. LITTLE, (1998), “Personal Projects, Happiness, And Meaning: On Doing Well And Being Yourself”, **Journal of Personality and Social Psychology**, V. 74, I. 2, pp. 494-512.

MORRIS B., (2004), **Din Üzerine Antropolojik İncelemeler**, çev. T. Atay, İmge Kitabevi, Ankara.

NİETZSCHE Friedrich, (2012), **Böyle Buyurdu Zerdüşt**, çev. Tutkun Alaca, Neden Kitap Yayıncılık, İstanbul.

OSHO, (2010), **Yaşam, Sevgi, Kahkaha: Varoluşunu Kutlamak**, çev. Işıl Sönmez, Butik Yayıncılık, İstanbul.

OSHO, (2008), **Sır – Sufizm Üzerine Konuşmalar**, çev. Deva Chandra, Butik Yayınlar, İstanbul.

ÖZAKPINAR Ö., (1999), **İnsan İnanan Bir Varlık**, Ötüken Neşriyat, İstanbul.

ÖZDOĞAN Ö., (1997), “ Kendini Gerçekleştirme Açısından İnsan- Din İlişkisi”, **A.Ü.İ.F.D.**, C. 37, S. 1, ss. 359–364.

PARGAMENT Kenneth, (2005), “Acı ve Tatlı: Dindarlığın Faydaları ve Zararları Üzerine Bir Değerlendirme”, çev. A. U. Mehmedoğlu, **Ç.Ü.İ.F.D.**, C. 5, S.1, ss. 279–313.

PARK C. L. - M. R. MALONE - D. P. SURESH - D. BLİSS - R. I. ROSEN, (2008), “Coping, Meaning in Life, and Quality of Life in Congestive Heart Failure Patients”, **Quality of Life Research**, C.17, S. 21, pp. 21-26.

PEKER Hüseyin, (1993), **Din Psikolojisi**, Sönmez Yayınları, Samsun.

REİSNER Erwin, (1996), **Krankheit und Gesundung- Eine Theologisch-Philosophische Sinndeutung**, Letner Verlag, Berlin-Dalem.

REKER G. T. - P.S., (2003), “Fry factor Structure And Invariance Of Personal Meaning Measures In Cohorts Of Younger And Older Adults”, **Personality and Individual Differences**, V. 35, pp. 977–993.

RİCKMAN, H. P., (1992), **Anlama ve İnsan Bilimleri**, çev. M. Dağ, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara.

RİNPOCHE Sogyal, (2002), **Tibet’in Yaşam ve Ölüm Kitabı**, çev. Elif Baydur-Güneş Tokcan, Dharma Yayınları, İstanbul.

ROBERT A.- E. RAYMOND -F. PALOUTZIAN , (2005), Din Psikolojisi, çev. Ali Ayten, **MÜF DERGİSİ**, C.21, S. 2, İstanbul.

RUDD P., (2002), **Bilim ve Din: Tüm Bunlar Ne İçin?**, çev. A. Atabek, Gelenek Yayınları, İstanbul.

RUNZO Joseph, (2002), **Hayatla Dinde Eros ve Anlam**, çev. G. Varım, Say Yayınları, İstanbul.

RUNZO Joseph – N. M. MARTİN (2002), **Dünya Dinlerinde Hayatın Anlamı**, çev. G. Varım, Say Yayınları, İstanbul.

RUSSEL Bertrand, (2014), **Mutlu Olma Sanatı**, çev. Yunus Sağlamtürk, Say Yayınları, İstanbul.

RÜDİGER Safranski, (2008), **Bir Alman Üstat Heidegger**, Çev. Ali Nalbant, Kabalcı Yayınları, İstanbul.

RYFF C. D. - B. SİNGER, (1998) “The Contours of Positive Human Health”, **Psychological Inquiry**, 9, pp. 1–28.

RYFF C. D., (1989), “Happiness is Everything or is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well Being”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 57, pp.1069–1081.

SCHMİD Wilhelm, (2014), **Mutsuz Olmak- Bir Yüreklendirme**, çev. Tanıl Bora, İletişim Yayınları, İstanbul.

SCHOPENHAUER Arthur, (2014), **Hayatın Anlamı**, çev. Ahmet Aydoğan, Say Yayınları, Ankara.

SMİTH H., (2002), **Dünya Dinlerinde Hayatın Anlamı**, çev. G. Varım, Say Yayınları, İstanbul.

SODERSTROM D. – E. WRİGHT, (1977), “Religion orientation and meaning in life”, **Journal of Clinical Psychology**, V. 33, pp. 65-68.

STEGER M. F. - T. B. KASHDAN - B. A. SULLİVAN - D. LORENTZ, “Understanding The Search For Meaning İn Life: Personality, Cognitive Style, And The Dynamic Between Seeking And Experiencing Meaning”, **Journal of Personality**, V 76, I. 2, pp. 206-226.

ŞENTÜRK Habil Yakut, (2014), ‘Hayatın Anlamı ve Din’’, **Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, C. 33, S. 2, ss.45-60.

ŞENTÜRK Habil Yakut, (2013), **İslami Hayatın Psikolojik Temelleri**, İz Yayınları, 2. Baskı, İstanbul.

TAGORE Radindranth, (2000), **Yaşamın Kavranışı**, çev. İ. Şener; Ç. Öndem, İz Düşüm Yayınları, İstanbul.

TARHAN Nevzat, (2013), **İnanç Psikolojisi**, Timaş Yayınları, İstanbul.

THOMAS Louis-Vincent, (1991), **Ölüm**, çev. Işık Gürbüz, İletişim Yayınları, İstanbul.

TİMUÇİN A. , (2001), **Düşünce Tarihi III**, Bulut Yayınları, İstanbul.

TOKAT Latif, (2013), “Metafizik Belirsizlik ve Anlam Sorunu Açısından Din ve Felsefe”, **Din Bilimleri Araştırma Dergisi**, C.13, S.1.

TOKUR Behlül, (2014), ‘Dindarlık Sorunu: Psikolojik Bir Tahlil’’, **Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**, S. 41, ss. 257-279, Erzurum.

TOLLE Eckhart, (2006), **Var Olmanın Gücü**, Koridor Yayıncılık, İstanbul.

TOLSTOY Lev Nikolayeviç, (2009), **Din Nedir?**, çev. Murat Çiftkaya, Kaknüs Yayınları, İstanbul.

TOLSTOY Lev Nikolayeviç, (2005), **İtirafımlarım**, çev. İ. Özdemir, Antik Dünya Klasikleri, İstanbul.

TOPÇU N., (1999), **Varoluş Felsefesi, Hareket Felsefesi**, Dergah Yayınları, İstanbul.

TÜMER G., (1994), **Din, İslam Ansiklopedisi**, Cilt IX, Diyanet Vakfı Yayınları, İstanbul.

UNAMUNO Miguel, (1986), **Yaşamın Trajik Duygusu**, çev. Osman Derinsu, İnkılap Kitabevi, İstanbul.

ÜLKEN Hilmi Z., (1967), **İslam Felsefesi**, Selçuk Yayınları, Ankara.



VERGOTE A., (1999), **Din, İnanç ve İnançsızlık**, çev. Veysel Uysal, Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, İstanbul.

WARD K, (2002), **Anlam Meselesi ve Din**, çev. G. Varım, Say Yayınları, İstanbul.

YALOM İrwin D, (2008), **Güneşe Bakmak - Ölümle yüzleşmek**, çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit, Kabalcı Yayınevi, Ankara.

YALOM İrvin, (2006), **Din ve Psikiyatri**, çev. E. Ağanoglu, Turkuvaz Kitap, İstanbul.

YALOM İrvin, (2002), **Annem ve Hayatın Anlamı**, çev.: Z. İ. Babayiğit, Kabalcı Yayınevi, İstanbul.

YALOM İrvin, (2001), **Varoluşçu Psikoterapi**, çev. Z. İ Babayiğit, Kabalcı Yayınevi, İstanbul.

YAPICI Asım, (2007), **Ruh Sağlığı ve Din - Psikososyal Uyum ve Dindarlık**, Karahan Kitabevi, Adana.

YAVUZ K., (2003), **Din ve Güven**, Vadi Yayınları, Ankara.

YILDIZ Murat, (2014), **Ölüm Kaygısı ve Dindarlık**, Birleşik Matbaacılık, İzmir.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

TEZ ÇOĞALTMA VE ELEKTRONİK YAYIMLAMA İZİN FORMU

Yazar Adı Soyadı	ARZU ÖZTAN
Tez Adı	İNSANIN ANLAM VE MUTLULUK ARAYIŞINDA İNANCIN ROLÜ
Enstitü	SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
Anabilim Dalı	FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ
Tez Türü	YÜKSEK LİSANS TEZİ
Tez Danışmanı	Doç. Dr. Ahmet ALBAYRAK
Çoğaltma (Fotokopi Çekim) İzni Kısıtlama	<input type="checkbox"/> Genel Kısıt (6 ay) <input checked="" type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin veriyorum.

Hazırlamış olduğum tezimin belirttiğim hususlar dikkate alınarak, fikri mülkiyet haklarım saklı kalmak üzere Bursa Uludağ Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı tarafından hizmete sunulmasına izin verdiğimi beyan ederim.

Tarih : 16.09.2019

İmza :

