

Geliş Tarihi / Received Date
06.07.2022

Kabul Tarihi / Accepted Date
06.03.2023

Ben Olabilme Üzerine Genel Bir Bakış

An Overview of Being Me

Fatma SAĞLAM DEMİRKAN¹

Öz

20. yüzyıl akımı olan varoluşçuluk, bireyi salt düşünen bir varlık olarak değil eyleyen, hisseden, kendi seçimlerini özgür iradesiyle alma sorumluluğunu gösterebilen bir varlık olarak tanımlar. Özgür iradesiyle seçim yapma cesaretini gösteren ve gerçekleştirdiği eylemler doğrultusunda benliğini gerçekleştiren birey varoluşçu düşünürler tarafından araştırma konusu haline gelmiştir. Bireyi konu edinen varoluşçu anlayış ilk olarak felsefi bir akım olarak ortaya çıksa da ilerleyen zamanlarda psikoloji gibi sosyal bilimler alanlarında etkisini göstermiştir. Birçok araştırma alanında etkisini gösteren varoluşçu anlayış bireyi “ben olabilme” süreci içerisinde anlamaya ve anlamlandırmaya çalışmaktadır.

Bu makalede, benlik kazanma sorumluluğunu alabilen insan ele alınmıştır. Çalışma felsefi ve psikoloji varoluşçu ekolün ortak kavram ve olguları çerçevesinde sınırlandırılmıştır. Araştırmanın kavram ve olguları fenomenolojik yaklaşım metoduyla incelenmiştir. Çalışmada ben olabilme sürecinin öğeleri bireyin özgür olması, ben olma kaygısı, geleceğin belirsizliği karşısında umutlu olabilmesi, sınırlı bir yaşama sahip olduğunun farkında olması ve seçimler yaparak ben olabilme sürecine dâhil olmasıdır. Bu çalışma kapsamında ben olma sürecinin öğeleri din ile ilişkilendirilerek değerlendirilmektedir. Araştırmada şu sonuçlara varılmıştır: Her birey ben olabilme sürecinde aktif değildir; bazı bireyler kaygı, umutsuzluk ve ölüm deneyimi karşısında seçimde bulunarak ben olabilme sürecine dâhil olurlar; bazıları ise kaygı, umutsuzluk ve ölüm olguları karşısında ben olabilme cesaretini gösteremezler.

Anahtar Kelimeler: Kaygı, Umut, Umutsuzluk, Özgürlük, Ölüm.

Abstract

Existentialism, which is a 20th century movement, does not consider the individual as a mere thinking entity; defines it as an entity who acts, feels, and can show the responsibility of taking his own choices with his free will. The individual who has the courage to make a choice with her free will and realizes herself in line with her actions has become the subject of research by existential thinkers. Although existentialism, researching of the individual

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Kafkas Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Kars/TÜRKİYE, E-mail: saglam.fatma@gmail.com, ORCID ID: 0000-0001-7085-9919



the first emerged as a philosophical movement, it later showed its effect in the fields of social sciences such as psychology. Existential understanding, which has been influential in many research areas, has tried to understand and make sense of the individual in the process of "being me".

In this article, the person who can take the responsibility of gaining self is discussed. The study is limited within the framework of the common concepts and phenomena of the philosophical and psychology existential movement. The concepts and facts of the research were examined with the phenomenological approach method. In the study, the elements of the process of being me are which the individual's freedom, anxiety to be self, being hopeful in the face of the uncertainty of the future, being aware of having a limited life, and being involved in the process of being me by making choices. Within the scope of this study, the elements of the process of being me are evaluated by associating them with religion. The following conclusions were reached in the research: Not every individual is active in the process of being a self; some individuals involve the process of being me by making choices despite their experiences of anxiety, despair, and death; while some others do not have the courage to be me in the face of anxiety, hopelessness and death.

Keywords: Anxiety, Hope, Despair, Death, Freedom.

Giriş

Tarihsel süreç içerisinde merak ve hayret duygusuyla ait olduğu evrenin varoluşunu kavramak ve anlamlandırmak amacıyla evrene yönelen insan evrenin ilk ilkesi, ana maddesi ve varoluş gayesi hakkında birçok fikir üretmiştir. Evren hakkındaki anlam arayışını bir nevi gerçekleştirdikten sonra insan refleksiyon yani kendine yönelerek kendi üzerine düşünmeye başlar. Kendine yönelen insan nasıl var olduğu, bu evrendeki varoluş gayesinin ne olduğunu hakkında kendine sorular sorarak kendini anlamaya ve tanımlamaya çalışır. Varlık üzerine tartışmalar devam ederken var olan içinde kendisine yönelen insan, kendini araştırma konusu haline dönüştürür. İnsanın araştırmaya konu edinilmesi İlk Çağlara kadar dayanmaktadır. İlk Çağda insanı araştırmaya konu edinen ve insanın varoluşunu değerler bütünlüğü çerçevesinde ele alan düşünürlerden biri Sokrates'tir. Sokrates öncesinde felsefenin konusu, varlık ve varlığın varoluş amacından oluşur. Sokrates, insanın varoluş gayesinin yanı sıra insanın eylemlerinde var olan anlamı ararken kendini ideal düzen tasarımı üzerine yapılan tartışmaların içinde bulur. Sokrates'in yazılı bir eserine rastlanılmasa da ideal düzen arayışına yönelik görüşleri Platon'un devlet eserinde yer aldığı görülür. İdeal düzeni erdemler üzerine inşa etmeye çalışan Sokrates, öncelikle değerler sistemini oluşturma çabası içerisinde girer (Arslan, 2006:12-32). Sokrates'ten sonra öğrencisi Platon ve Platon'un öğrencisi Aristoteles tarafından da insan, değerler sistemi içerisinde manevi boyutuyla ele alınır.

Orta Çağ düşünürleri insanın varoluş gayesini ve benlik oluşturma sürecindeki etkin değerleri Tanrı'yla ilişkilendirirler. Varlık, ahlak ve siyaset alanındaki insana dair görüşler, birey ile mutlak varlık arasındaki ilişki temeline dayanır. Bundan dolayı insanın ben olabilme süreci mutlak varlık ekseninde algılanıp yorumlanır. İslam düşüncesinde dini değerler, insanın ben olma sürecinde aktif rol oynayan normlar olarak kabul edilir. İslami dini değer ve normlar insan yaşamını şekillendiren ve anlamlandıran nüvelerden oluşur. İslam düşünürlerinden Fârâbi de *el-Medînetü'l-Fâzıla* eserinde ideal devlet yapısını dini değerlere dayandırarak bu yapı içerisinde insanı anlamlandırmaya çalışır (Fârâbi, 2001). Farabi'ye göre toplumu oluşturan her bireyin erdemli olması, toplumu yöntem kişilerin ise özellikle

peygamberlerin sahip oldukları ölçülü, güvenilir, bilge, adaletli, cesaretli olma gibi bazı erdemlere sahip olması gerekir (Fârâbi, 2001:124). Farabi'den hareketle İslam düşüncesinde benlik kazanma sürecinin erdemli olmayla eşdeğer olduğu söylenebilir. Orta çağ Hıristiyan düşünürlerinden Augustinus da “Tanrı Devleti” fikrinden hareketle dini değerlere dayalı bir varlık ve ideal düzen yapısını savunur (Bravo, 2007:113-120; Cevizci, 2009:86). Görüldüğü üzere Orta Çağ'ın farklı düşünce sistemlerinde yer insan tasavvuru dini değerler merkezinde şekillenmektedir.

Yeni Çağ düşünce sistemi, Orta Çağa bir tepki olarak benlik kazanma sürecini dini değerler yerine salt akla dayandırır. Bu çağda gerçekleşen Rönesans hareketi ile birlikte birey “salt akıl” aracılığıyla evren ve ben olma süreci anlamlandırılır ve açıklanır. İlerleyen süreçte pozitif bilimin önem kazanmasıyla birlikte insan yaşamı nedensellik ilkesi çerçevesinde ele alınır (Cevizci, 2009:706). Pozitif bilimin nesnesi haline dönüşen insan, manevi yönü görmezden gelinerek bir doğa varlığı yönüyle salt neden sonuç ilişkisi içerisinde incelenir ve bu ilişkisi zinciri içerisinde değerlendirilir. İnsan yaşamı mekanik bir sürece indirgenir. Sanayi devrimiyle birlikte de birey kendi bu mekanik sürecin nesnesi haline dönüştürür.

Sanayi devrimi sonrasında ham maddeye duyulan ihtiyaç nedeniyle sanayisi olan ülkeler, ham madde ve pazar arayışına girerler ve bu süreçte geri kalmış ülkeleri kendilerine hedef olarak seçerler. Bu pazar arayışı sürecinde geri kalmış ülkelerin ham maddelerini ele geçirilir. Bununla da yetinmeyip iş gücünü karşılamak amacıyla kurdukları fabrikalarda çok sayıda insanı uzun çalışma saatlerine mahkûm ederler. Üretim faaliyetlerinin süreklilik arz etmesi nedeniyle fabrikalarda üretimi gerçekleştiren bireylerin mekanikleşmesi ve emeğine -ürettiği ürüne- yabancılaşması söz konusu olur. Aynı zamanda fabrikada geçirilen zamanın fazla olması ve kişinin kendine yeterince zaman ayıramaması yani sosyal hayat içinde boş zamanın oluşturulamaması bireyin kendi benliğine yabancılaşmasına neden olur. Endüstri toplumlarında insan doğadan kopması ve kendine yabancılaşması nedeniyle yalnızlığa düşer. Yalnızlığın getirdiği anlamsızlıkla karşı karşıya kalan birey için bulantı evresi başlar.

Anlamı bulmak ve anlamsızlıktan kurtulmak için arayışa giren birey, yaşamın anlamını maddi kazanç elde etme gerekçesiyle *çalışma hayatına* indirgeniğinde büyük bir yanılgıya düşer. Yoğun bir çalışma hayatı insanı doğadan ve maneviyattan kopartır. Özünden uzaklaşarak sadece endüstri nesnesini üretmekle yetkilendirilmiş birey, salt üretim-tüketim zincirinin bir halkasına haline dönüşür yani tüketim nesnelerini üretmekle yetkilendirilen, zamanının büyük kısmını üretim merkezlerinde geçiren ve kendine ayırabilecek boş zamanı olmayan bireyin yaratıcılığı körelir. Bireysel yaratıcılığın körelidiği bir yerde benlik gelişiminin tamamlanması da mümkün değildir (Gençtan, 1999). Endüstri toplumu, bireyin kendini gerçekleştirme sürecini olumsuz etkilediğinden dolayı benlik kazanma süreci de bu durum karşısında yeni anlamlar kazanır. “Ben”in maddi varlığından hareket eden pozitif doğa bilimlerinin aksine, mekanik dünya tablosu karşısında eleştirel bir tavırla “ben”in inşasına dönük, bireyin kendini gerçekleştirmesine yönelik bir dünya yaşantısının olduğunu kabul eden bir anlayış ortaya çıkar. Böyle bir anlayış, anti-pozitivist, anti-mekanist ama hümanist, varoluşçu bir anlayıştır. (Tunalı, 2004:57).



Varoluşçu anlayış, sanayi devrimi sonrasında yaşanan varoluşsal bunalımın yani iç daralmanın ve değerlerin anlam yitirdiği belirsizlik halinin yaşandığı dönemde ortaya çıkan bir düşüncedir. Sanayi devrimiyle başlayan sömürge yarışları zamanla toplumlar arasında çatışmaya hatta savaşlara neden olur (Akdağ, 2020:5240). Sosyopsikolojik açıdan savaş ortamı değerlerin anlam yitirdiği, kuralların işlevsellik göstermediği, kaosun olduğu yani anominin meydana geldiği ortamdır. Anomi ortamında kurallar ve ilkelerin anlam yitirmesinden, bireyin ilke edineceği toplumsal değerlerin işlevsellik göstermemesinden dolayı varoluşsal krizler, kimlik karmaşaları yaşanır (Eroğlu, 2020:98). Varoluşsal krizlerin yaşandığı, anlamsızlığın hâkim olduğu dönemler bunalım dönemleri olarak ifade edilir. Bunalım dönemlerinde anlamsızlıktan kurtulmak amacıyla yapılan atılımlar, bireyi bilinçli bir varlık olmasına yani ben olabilmesine olanak sağlar. Varoluşçu akım da ortaya çıktığı dönemin şartları doğrultusunda insanın ben olabilme sürecini kaygı, umutsuzluk, özgürlük, sorumluluk, hiçlik ve ölüm gibi kavram ve olgular çerçevesinde anlamlandırır.

İnsanî yaşamda varoluşsal krizden kurtulmak, ben olabilmeyi gerçekleştirebilmek mümkün müdür? Varoluşsal kaygı ben olma sürecinin neresinde yer alır? Umutsuzluk benlik kazanma sürecine nasıl bir anlam katar? Ben olabilme sürecinde bireyin özgür olması ve sorumluluk alması gerekli midir? Varoluşsalı anlamlandırma gayreti içerisinde giren birey, ölüm olgusu karşısında neden kaygılanır? Benlik kazanma sürecinde bilinçli ya da bilinçsiz olma hali süreci nasıl şekillendirir? Sorulardan hareketle insanın ben olabilme serüveni varoluşçu perspektifte korku, kaygı, umut, umutsuzluk, özgürlük ve ölüm gibi kavram ve olgular doğrultusunda holistik bir bakış açısıyla ele alınacaktır.

Korku ve Kaygı

Ben olma sürecinde korku ve kaygı kavramlarının genel manada birbirine çok benzetildiği fakat birbirlerinden farklı kavramlar olduğuna görülür. Korkunun kaynağında nesne olması sebebiyle onu ortaya çıkaran somut bir nesne ya da olaya ihtiyaç vardır (Davison ve Neale, 2004:89-90). Korku, "... düşmanı belli olduğundan yenmesi nispeten kolay olan korku duygusu, benliğimiz gelişip insan olmamızın sonucu olarak yerini düşmanı belli olmadığından yenmesi de zor olan kaygı duygusuna bırakır" şeklinde tanımlanabilir (Dağ, 1999:173). Aynı zamanda korku bir duygu olup genellikle tehlike anında ortaya çıkan bir duygu durumudur ve literatürde fobi olarak nitelendirilir. Limbik sistemin uyarılmasıyla ortaya çıkan korku hissi, vücutta fizyolojik ve bilişsel değişimlere neden olur (Davison ve Neale, 2004: 90). Hızlı nefes alımı ve buna bağlı olarak kalp atışlarının hızlanması ve terlemenin olması fizyolojik değişimlerdir. Bunun yanında göz bebeklerinde büyüme, ellerde titreme, ağızda kuruluk, sindirim sisteminde yavaşlama gözlemlenir. Bilişsel yapıda ise düşünce kontrolü güçleşir. Düşünce denetimi sağlanamadığında akla ilk gelen çözüm yolu denenir, çözümün mantıksal boyutunun olup olmadığı değerlendirilmez. Korku tehlike düşüncesini içermesinden dolayı dona kalma, kaçma ve kendini korumaya yönelik davranışlara neden olan bir duygudur (Gençöz, 1998:10). Bazı bireyler ortamdaki uzaklaşmayı denerken, bazıları durum karşısında kısa süreli şok hali yaşadığından dolayı dona kalır, bazıları da korku nesnesine yönelik davranışlarda bulunabilir.

Korku günlük yaşamda işlev bozukluğuna neden olabilecek boyutuna ulaştığında bireyin duygu, düşünce ve davranışlarda bozulma gerçekleşir yani kişide özgül fobi denilen bir psikopatolojik durumun

geliştiğini ifade eder. Özgül fobi bozukluğu, DSM-5'te kaygı bozuklukları içerisinde yer alır. Özgül fobi, belirli bir nesne ya da durumdan kaynaklanan aşırı korku halidir (Koroğlu, 2014: 115). Korku nesnesi her zaman için korkunun kaynağı görevini görür. Hayvan (kedi, köpek, yılan vd.), doğal ortam (yükseklik, fırtına, gök gürültüsü, sel vd.), durumsal (asansör, uçak, tren, kapalı ortamlar vd.) ve diğer durumlar özgül fobi türlerini oluşturur. Fobinin oluşma öncesinde korku nesnesi birey için herhangi bir anlam ifade etmezken deneyim sonrasında kaçınılan bir nesne konuma gelmiştir ve bireyin yaşantısında bir anlam kazanmıştır. Bu özgül fobinin gelişmesinde klasik koşullanmayla kazanılan (Koroğlu, 2014:115) anlamlar bireyin duygu ve düşünce dünyasına tesir ederek bireyin ben olma sürecini şekillendirir. Benzer durum kaygı yaratan durumlarda da gerçekleşir.

Kaygı genellikle kötü bir şey olacağına yönelik düşünce doğrultusunda meydana gelen ve nedeni bilinmeyen endişe, üzüntü ve gerginlik hali olarak tanımlanır (TDK, 2022). Kaygı kavramını, duygu hali ve ontolojik varoluş durumu olarak iki alt kategoride ele almak mümkündür. Duygu bağlamında kaygı, psikolojinin araştırma alanı içerisinde; varoluş bakımından kaygı ise felsefenin çalışma konusu içerisinde yer alır. Psikolojinin konusu açısından kaygı; gerçekleşmemiş tehlikeli durumun gerçekleşmiş gibi algılanıp tedirginlik hali içerisinde olunması, bir başka deyişle gerçek dışı durumun gerçekleşmiş gibi algılanması sonrasında insanda ortaya çıkan duygu durumudur. Kaygının kaynağında gerçek bir olay veya durum olmaması ve geleceğe dönük olması onu korkudan ayıran bir yöndür. Korkunun kaynağındaki nesne belli iken kaygının kaynağındaki nesne belirsizdir. (Özer, 2008:11). Kaygı duyan kişi tehlikeli bir durum olacaktıymış hissine kapılarak kendini güvende hissetmez ve bundan dolayı huzursuz ve endişeli olur (Dağ, 1999:167).

Bireyin kendini güvende hissedememesi, sürekli bir endişe hali içerisinde olması aslında düşünce bozukluğundan ileri gelir. (Gençöz, 1998:11) Gerçek olmayan durumları gerçekmiş gibi algılanması kişinin yüklenme metodunu yerinde kullanamamasından kaynaklanır. Gerçekleşmeyen olası tehlikeli durumları her an gerçekleşecekmiş gibi hissedilmesi kişinin sürekli teyakkuz halinde olmasına neden olur. Bireysel duygu ve düşünceler, olası durumların anlamlandırılmasında bir etkiye sahip olduğundan olayın gelişim sürecine yön verir. Örneğin uçakla seyahat eden yolculardan biri “ya uçak düşerse” endişesini yaşadığı için fizyolojik belirtiler göstermekte ve bir an önce yolculuğun bitmesini istemektedir. Yolculardan bir diğeri ise uçağın en güvenilir bir ulaşım aracı olduğuna düşünmekte ve aşağıya kuşbakışıyla izlemekten büyük bir zevk almaktadır. Bu yolcu seyahate olumlu duygu ve düşünceler geliştirdiğinden seyahat esnasında endişelenen yolcuya nazaran yolculuğunu daha rahat ve huzurlu olarak geçirmektedir. Verilen bu örnekte olay ve durumlara yönelik oluşturulan anlamların süreci nasıl tayin ettiği göstermektedir. Olay ve durumlara yüklenen olumsuz anlamların artması, zamanla kaygının şiddetini arttırmakta ve bu durum bireyin psikolojik sağlığına tesir ettiğinden benliğin zarar görmesine neden olabilmektedir.

Kaygının şiddeti farklı nedenlere bağlı olarak artsa da bazı durumların kaygının artışı üzerinde daha fazla etkiye sahip olduğu görülür. Bu durumlar genellikle bireyin hayatında önem atfettiği aile ilişkileri, akademik başarı, sosyoekonomik durum, bireysel ihtiyaç ve problemlerle ilişkilidir. Birey; alışageldiği bir ortamdan mesleki, eğitim veya ailevi gibi farklı nedenlere bağlı olarak ortam değişikliği yaşadığında uyum problemi yaşayabilir. Birey bu sorundan ve çatışmadan kurtulmak amacıyla yeni ortama uyum



sağlama sürecine girer. Uyum sürecinin beklenen yönde gerçekleşmemesi, bireyin kaygı düzeyini artmasına neden olur (Güler, 1996:110). Hayati öneme sahip durumların olumsuz sonuçlanacağına yönelik fikir ve hislerin oluşması kaygı düzeyinin arttırmasına neden olur. Bu durum özellikle gelecekle ilgili önem arz eden olaylarda kendini gösterir. Bireyin yaşamında dönüm noktası oluşturabilen bir olayın olumsuz şekilde sonuçlanma olasılığının yüksek olması, olasılığın yüksek olmasa da bireyin olumsuz olacağına yönelik bir kanaat oluşturması veya geleceğe dönük planların beklenen durumun dışında gerçekleşmesi kaygının şiddetini arttırır. Bunların yanı sıra gelecekte ne yaşanılacağına bilinmemesi kaygının şiddetini arttıran nedenler arasında yer alır. Belirsizlik hali çoğu zaman güvensizlik hissi oluşturur ve beraberinde kötü şeylerin olabileceğine yönelik yanlış inançlar gelişmesine neden olur. Geleceğe yönelik gelişen yanlış inançlar kaygının şiddetini artırarak (Cüceloğlu, 1991: 277) benlik gelişimine olumsuz tesir eder.

Kaygının benlik gelişimine olumsuz etki ettiği düşünülse de olumlu etkisinin olduğunu bilinmektedir. Kaygı, karşılaşılan problemler karşısında kişiyi olumsuz sonuçlara hazırlıklı hale getirmesinin yanı sıra karşılaşılan olumsuz durum karşısında bireyde çözüm üretme itkisi oluşturarak bireyin problemlerini kendi başına aşmasına yardımcı olur. Böylelikle kaygının, insanın başarı elde etmesinde veya insanın kendini gerçekleştirmesinde, ben olabilmesinde bir öneme sahip olduğunu görmek de mümkündür (Ersevim, 2005:304-305). Kaygı, bir nevi olumsuz durumlara karşısında bireyi geleceğe hazırlar. Olasılı durumlara yönelik bireyin önceden fikirler oluşturmasını sağlayarak hayal kırıklığı yaşamasına engel olur. Bu anlamda kaygı daha önce de ifade ettiğimiz gibi benliğin gelişime olumlu katkı sağlar. Bu yönüyle kaygı psikolojik bağlamda duygu yönünü ifade eder.

Ontolojik varoluş anlamında kaygıyı ele alacak olursak onu felsefi bir zeminde temellendirmemiz gerekir. Felsefi anlamda kaygı kavramı, yaşanan evren içinde bulunulamayan veya kaybedilen anlamların oluşturduğu anlamsızlık hissi, kozmik yapı içindeki nizama değil de karmaşaya yönelten bir bakış açısı sonucunda bireyde ortaya çıkan endişe ve güvensizlik hali olarak tanımlanabilir. (Cevizci, 2005:991). Kaygı, düzen yerine karmaşayı, güven yerine güvensizlik hissini meydana getirmesi nedeniyle bireyin imkân ve eylem alanını daraltmaktadır. Fakat potansiyelini gerçekleştirmede iradesini özgür bir şekilde faaliyete geçiren bireyin, kısıtlı imkânlar çerçevesinde varoluşunu gerçekleştirmesi, ben olabilmesi mümkün hale gelir.

Her bireyde ben olabilme kaygısı vardır. Bu kaygı, benliği oluşturma sürecinde bireye kılavuzluk ederek özgür seçimiyle kendini gerçekleştirme imkânı tanır. Bu bakımdan kaygı, zorunluluk ile özgürlük arasında bireye seçme olanağı tanır. Kierkegaard, bireyin şeyler arasından birini seçmekle sorumlu olduğunu, bireyin kendi seçimleriyle kendini inşa ettiğini ve bunun da bireyin yerine getirmesi gereken bir sorumluluk olduğunu vurgular (Kierkegaard, 2020:24). Seçimler bireye sorumluluk verir ve bu sorumluluk da bireyi sonlu ve sonsuzluk arasında gerçek bir benlik kazanmasına olanak sağlar. İdeal benliğe ulaşma yolunda kaygı, bireye yol gösterici görevini görerek bireyin ben olabilmesini imkânlı hale getirir.

Heidegger, Kierkegaard'da olduğu gibi kaygının varoluş için kaçınılmaz bir temel duygu olduğunu ifade eder. Kierkegaard kaygıyı anlamsızlığın meydana getirdiği hiçlikten kurtuluş yolu olarak görürken

Heidegger dünyaya fırlatılmış ve ölümlü bir varlık olan “dasein”in hiçliğinin içinde olduğunun farkına varmasını sağlayan bir hal olarak görür. Dasein, var oluşunun ötesinde anlamlar aracılığıyla ontolojik yapısını şekillendiren ve insan olma olanağını gerçekleştiren varlıktır (Heidegger, 2008:22). Kaygı insana seçim yapma olanağı sunarak bireye ben olabilme imkânı sağlar. Bireyin kendine ve çevresine farkındalık oluşturmada olanak oluşturur. Ancak aşırı kaygı, insanın kendisine ve çevresine yabancılaşması neden olması yönüyle insanı yalnızlığa iter. Yalnızlığa mahkûm olan varlığın ötekiyle bağı koparması ve ona yönelememesinden ötürü ötekinin ontolojisi hakkında herhangi bir epistemeye sahip olması olanaklı değildir. Fromm’a göre de insan doğal ve toplumsal bir varlık oluşunun idrakiyle bireyleşme sürecine girer. Bireyleşme gerçekleştikçe yani dış dünyadan kopuş yaşandıkça kişi çaresizliğin farkına varır ve bu durum onda kaygı oluşturur (Gençtan, 1980:121). Dünyanın tüm tehlikeleriyle karşı karşıya kalan birey, kaygılı halden kurtulmak için bireyselliğinden vazgeçer. Fakat bunun sonrasında dış dünyanın içinde ezilerek çaresizlik ve yalnızlığa itilir. Kişinin kaygılardan kaçmasının en güzel yolu dünya ile kurduğu ilişkide çatışma yerine sevgi ve yaratıcı düşünceye yer vermesidir. Böylelikle kendinden aldığı güçle birlikte bütünlüğüne ulaşır (Fromm, 1996:21-24).

Birey kendini gerçekleştirirken ötekiyle kurduğu ilişkide yakınlığını korumayı amaç edinir. Yakınlık ötekinin keşfini imkânlı hale getirdiği gibi benin ötekine açılımı da olanaklı hale gelir. Ancak yakınlığın fiziksel düzeyde kalması onun otantikliğini yitirmesine sebep olur. Birey toplumsal cesaretini kişiliğinin tüm yanlarına tesir ettirmesiyle kendine yabancı olmayı aşabilir. Ötekini tanıma heyecanı yakınlığı arttırırken ilişkideki belirsizlikler ise kaygıya neden olur yani ilişki derinleştikçe her derinlik coşkuyu ve beraberinde kaygıyı getirir (May, 2015:32). Derinleşen ilişkide birey hem kendini hem de ötekini tanıma imkânı bulur. Böylelikle yabancılaşma ortadan kalkar ve birey ben olabilme yolunda adım atar. Burada yabancılaşmanın, bireyin kendi olmasını, ben olabilmesini engelleyen unsurlardan biri olduğu söylenebilir.

Diğerlerinden uzaklaşmanın yanında birey değerlerine ve dini inancına aykırı davrandığında kendine yabancılaşır. Çünkü beni ben yapan yani benliği oluşturan öğelerden biri de kişinin sahip olduğu dini inanç ve değerleridir. Birey değerleri ve aidiyet oluşturduğu dini inancı doğrultusunda hareket ettiği ölçüde benlik bütünlüğüne kavuşur ve bir kimlik kazanır. Birey aidiyetlik oluşturduğu dinin değerlerine karşı hareket ederek ben olma sürecine dâhil olursa kimlik karmaşası yaşar. Çünkü ondan beklenenlerin farkında olarak beklentilere karşı eylemde bulunması çatışma oluşturur ve bu durumda bireyin bunalım yaşamasına neden olur. Haşır süresinin 18-20. ayetlerinde insanın fitratına, yaratılışına uygun şekilde davranış sergileyenlerin mükâfatlandırılacağını beyan etmektedir (Diyaret İşleri Başkanlığı Tefsiri, Haşır 18-20). Fitratına uygun hareket edenlerin mükâfatlandırılacağını belirtmesinin temelinde kişinin kaygıdan uzak, ondan beklenileni yerine getirip (sorumluluk sahibi olması) geleceğe dönük ümitli olması istenilir.

Umut ve Umutsuzluk

Umut kavramı günlük hayatta genellikle geleceğe dair olumlu beklentiler anlamında kullanılırken, psikolojide ise umut; iyi olma hali ve bireyi davranışa yönelten geleceğe yönelik olumlu duygu hali



olarak tanımlanır (Akman ve Korkut, 1993:193). Bazı dinlerde umut bir erdem olarak umutsuzluk ise Tanrı'ya/Tanrılara karşı bir isyan, bir başkaldırı olarak tanımlanır (Wikipedia, 2022). İman ile umut bir aradadır. Bazı insanlar kendilerini çaresiz hissettikleri olaylar karşısında kutsal olana yönelerek O'ndan yardım dilerler. İslamiyet'te de bireyin hiçbir zaman Yüce varlıktan umudunu kesmemesi gerektiği bildirilir. Zümer suresinin 53. ayetinde şu ifade: "Allah'ın rahmetinden ümit kesmeyin!" (Diyaret İşleri Başkanlığı Tefsiri, Zümer 53) yer alır. Benlik tasarımında umut duygusunun, olması gerekenler içerisinde yer almaktadır. Peki umut denilen şeyden ne anlamalıyız?

Miller, umut duygusunu istek, beklenti ve yanılısama üzerine temellendirir. Ona göre umut, insanda içgüdüsel olarak var olan ve bireylerde farkındalık oluşturarak beni korumasına yani "ben" olabilme sürecinde bireye kendi potansiyelinin farkında olmasına imkân sağlar (Akt. Akman ve Korkut, 1993:193). Psikologlar, olumlu düşüncenin sorunları önlemede ve psikolojik dayanıklılığı arttırmadaki etkisine dikkat çekerek umudun, sorunu önleyici olma yönüyle önemli katkıları olduğunu vurgularlar. Ayrıca, yüksek umut düzeyinin, kişilerin iyilik haline ve benlik algısına olumlu etki ettiği de söylenebilir (Yiğiter, Kuru, 2106:237; Vidinlioğlu, 2010:103) .

Umut, amaca ulaşmada kişiye olanaklar sağlayan ve bu olanakların faaliyete geçirilmesinde araç görevi gören bilişsel bir faaliyettir. Bu faaliyeti etkin bir biçimde kullanan bir başka deyişle umut düzeyi yüksek bireyler hedeflerine varmak amacıyla birçok yöntem bulabileceklerinin idrakindedirler. Yüksek umut düzeyi bireye sorun çözme becerisini geliştirmesinde yardımcı olur. Birey kazandığı bu beceriler sayesinde olumsuz durumlarla başa çıkabilir (Akman ve Korkut, 1993:194). Ayrıca Tanrı'ya yönelimle sorunların üstesinden gelmek de bir çözüm yoludur. Bu düşüncüyü Kierkegaard ve Marcel gibi düşünürlerde görmek mümkündür. Tanrı'ya güven duyan ve umudu olan insanlar için hiçbir şey imkânsız değildir, tam tersine her şey mümkündür (Kierkegaard, 2004b:129).

Marcel'e göre mutlak varlık ile inanan varlık arasında bağı oluşturan iman duygusu (Koç, 2008), özgürlük üzerine inşa olur. Mutlak varlığın bireye bahsettiği umut sayesinde birey özgür olma imkânı gerçekleştirir. Burada şöyle bir yargıya varılabilir: Özgür insan, her şeyden önce varoluşundaki anlamı idrak edebilen ve umut edebilen bir varlıktır. Marcel için umut, kaynağını mutlak varlıktan yani Tanrı'dan alır. Çünkü ona göre umutsuzluğun temelinde, gerçeklik alanında inanabileceğimiz hiçbir şeyin olmaması, yaşamın anlamsız olması fikri yatar. Kierkegaard ise umutsuzluğu, mümkün varlık ile mutlak varlık arasında sevgi bağının olmaması veya bu bağın kopmasıyla ilişkilendirir (Koç, 2008). Ona göre umudun var olmasında sevgi bir ön koşuldur. Bu sebeple sevgiden mahrum kalan bireyde umut duygusunun gelişmesi mümkün değildir. Bağlanma kuramına göre de birey sevgi nesnesine yakınlık kurduğu ölçüde sevgi nesnesi onun için sığınılacak bir liman görevi görür. Tehlike veya stres yaratan yaşam olayları karşısında birey sevgi duyduğu kişiden/varlıktan (bağlanma figüründen) yardım alabilmek amacıyla her zaman ona yakın olmak ister (Sümer & Güngör, 1999). Bağlanma figürü, birey için güvenlik üssü görevi gördüğünden bireye her daim destek vermeye hazırdır. Bu sebeple sevgi nesnesinin olduğu yerde korku ve umutsuzluktan bahsetmek pek mümkün değildir.

Marcel, insan ilişkilerinde yaşanan duyarsızlığın sevgiye, umuda ve güvene zarar verdiğine vurgu yaparak umutsuzluğu 'günah' ile ilişkilendirir. Kierkegaard da benzer şekilde "Günah, Tanrı'nın önünde

ya da Tanrı'nın anlayışına göre umutsuzluk içinde kendi olmak istememek ya da umutsuzlukla kendi olmak istemektir" ifadesini kullanır (Kierkegaard, 1994b:92). Umutsuzluğu günahkârlık olarak tanımlayan Kierkegaard'a göre umutsuzluk içinde "kendi olmak isteyen" veya "kendi olmak istemeyen" birey iki durumda günaha düşer (Kierkegaard, 2004b:87). İlki "ben olma" isteği olsa da onun gerçekleşmeyeceğine dair kesin bir inanca sahip olunması, ikincisi ise bireyin bilinçli olarak kendi olmak istememesidir, yani ona verileni olmak istememesidir. Tanrı'nın kendisine verdiği yetenekleri kullanarak ben olma cesaretini gösteremeyen birey Tanrı'nın isteğine karşı çıkması yönüyle günah işlemiş olur. Günah, cesaret erdeminin kullanılmamasının yanında inancın aksine hareket edilmesinden kaynaklı olarak ortaya çıkmaktadır (Kierkegaard 2004b:50). Erdemler, Tanrı'ya karşı çıkma, O'nu inkâr etme yönünde kullanıldığında inançsızlığı beraberinde getirir.

Yaratıcı tarafından insana verilmiş olan yeteneklerin kullanılmaması ve hayvani istekler doğrultusunda hareket edilmesi günahdır (Topçu, 2020:58). Günah -manevi kötülük- insanı özünden uzaklaştırmasına yani kendine yabancılaşmasına neden olur. Yaradılan'ın ona sunulan şeyleri reddedip salt nefsi arzularına yönelmesi onu Yaradan'dan uzaklaştırmakta ve umutsuzluğa düşürmektedir. Yani Tanrı'nın "ben"den uzaklaşması "ben"in umutsuzluk hastalığına düşmesi demektir. Kierkegaard umutsuzluğu ölümcül bir hastalık olarak adlandırır. Bu hastalık, fiziksel ölümden ziyade ızdırabı, derinden acı çeken sekerat anı gibi sürekli can çekişen ama ölemeyen insan halini tasvir eder (Kierkegaard, 2004b:26). Kendinden kurtulmak için ölmeyi arzu eden "ben"i öldürmeyen bir hastalıktır (Barrett, 2003:173). "Ölmeden ölmek" işte umutsuzluk tam da budur. Bu ölümcül hastalık, bireye hiçbir seçim olanağı sunmadan onu ölüme götüren bir hastalıktır. Ben, yaşamın içinde sayısız olanakların oluşturduğu sayısız seçim hakkına sahip olmasına rağmen onun "ölümsüz olmayı seçme" gibi bir seçim hakkı yoktur. Yaşamın ona sunduğu çeşitli imkânların tadına varırken öte yandan ölümün rahatsız edici varlığının idrakinde olarak acı çekmesi ve bir gün ölüme yenik düşeceğinin bilincinde olması Kierkegaard için asıl umutsuzluktur. Umutsuzluk ölememenin neden olduğu umutsuzluktur, bu da benliğin hastalığıdır. Benliğin bu hastalığından kurtulmayı ölüm bile sağlayamaz. (Kierkegaard, 2004b:29)

Kierkegaard, *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk* adlı eserinde umutsuzluğun somutlaştırma biçimlerini detaylı bir şekilde ele almış ve bireylerin farkındalık durumlarına göre umutsuzluk biçimlerini ortaya koymuştur. Umutsuzluk biçimleri, tam bilinçlilik ve tam bilinçsizlik hali olarak sınıflandırılmıştır. Bilinçsiz umutsuzluk; statik insanda varlığa gelen, kendi olmayı tercih edemeyen umutsuzluk hali iken bilinçli umutsuzluk kendi olmayı tercih edenin umutsuzluk halidir. O, bilinçsiz umutsuzluğu güçsüzlüğün umutsuzluğu olarak, bilinçli umutsuzluğu da meydan okumanın umutsuzluğu olarak niteler. Bilinçli umutsuzluk, şahsın kendini ortaya koyan gücünü zayıflatır ancak ben olabilmeye engel değildir. Aksine bireyi atılıma sürükleyerek ben olmasına olanak sağlar. Tam umutsuzluk kategorisinde yer alan şahsın ben olma bilinci, gücü ve isteği olmaması nedeniyle bir yere ve özellikle bir inanca aidiyet oluşturması mümkün değildir (Kierkegaard, 2004b). Bu durumda bireyin ben olabilmesi yani bir benliğe sahip olması da olanaklı olmamaktadır.

Kierkegaard'ın umutsuzluk tipleri ile Heidegger'in benlik tipleri birlikte ele alındığında otantik benlik ve inotantik benlik kavramları karşımıza çıkar. Otantik benlik, varlığın ben olabilme kaygısını taşıyan yönünü yani daseini temsil eder. Dasein, ya umutsuzca benliğini oluşturmayı ister ya da oluşturmak



istememez. Bu her iki hal otantik benliğin ilkesidir. (1) Benlik', dasein olarak bilinen dünyaya fırlatılmış, dünyaya içkin olan bir varlıktır, ne ise odur (Heidegger, 2008:292). Ben umutsuzluk içerisinde olsa da bilerek ve isteyerek ben olmayı tercih eder. Birey, olmadığı şeyi olmayı arzu eder; 'olmadığı şeyi umutsuzca isteyen benlik'tir (Heidegger, 2008: 251; Gülten, 2014: 56). Diğerine bakarak onda olanları kendinde olmasını ister, olmadığında da öfkelenir ve isyana sürüklenir. Kişi benliğini Tanrı sayesinde gerçekleştirir. Kierkegaard'a göre umutsuzluğun formülü; benlik sahibi olmanın reddedildiği umutsuzluğun yerine benlik sahibi olmanın arzu edildiği umutsuzluğa dönüştürmektir (Kierkegaard, 2004b). "Ben olabilme isteği" umutsuzluk içinde kendini bulur. (2) Daseinde kişi olma isteği yani ben olma isteği yoktur. Birey bilerek ve isteyerek ben olma sorumluluğunu almamaktadır. (Heidegger, 2008:94-95)

İnotantik benliğin bilinçsiz umutsuzluğu içerisinde yer aldığı söylenebilir. Bilinçsiz umutsuzluk; bireyin yanılgıya düştüğünün farkına varmaması, kendine yönelmemesi, seçim yapma tercihinde dahi bulunmamasıdır. Bilinçsiz umutsuzluk halinde olan birey, umutsuz olma kaygısını taşımayan ve kendi otantikliğine farkındalık kazanamayan bir benlik tipi içerisinde yer alır. Umutsuzluğunun farkında olmayan birey, gerçekliğe ve kurtuluşa uzaktır (Kierkegaard, 2004b:48-49). Bilinç aşağı seviyede olduğunda umutsuzluğu yok etmekten veya onu umuda çevirmekten uzaktır. Umutsuzluğun farkında olunmadığı bu hal özellikle paganlar ve doğal insanlarda görülür. Onlar seçim tercihinde bulunmadıklarından dolayı sorumluluk alma bilincini göstermezler, geçici olana ve maddi olana salt olarak bağlı kalırlar. Kendine sunulan sonsuz imkânlar dâhilinde seçimini gerçekleştiremeyip kendi benliğini inşa etmede yetersiz kalanlar umutsuzluk içerisinde (Kierkegaard, 2004b:56-58).

İnsan sonlu varlığı ile sonsuz varlığı arasına sıkışan "kendi olma" sürecini umutsuzluk içinde yaşayan bir varlıktır. Ebedi ve zamana ait olma halini, sonlu ve sonsuzun sentezi olarak ifade eder. Sonlu ve sonsuzun sentezlerinden birinin eksikliği durumunda estetik alanda yaşayan birey, kendini sadece sonlu alanda tasavvur eder. Sonsuzluk alanındaki eksikliği nedeniyle birey kendine yabancılaşır ve sonunda benliğini yitirir. Benlik yitimi yaşayan birey umutsuz olduğunun bilincinde dahi değildir (Kierkegaard 2004b:41). Bu durumdaki birey kendi olamayan, benlik bütünlüğünden yoksun ve ortak varoluş içinde kendi bireyselliğini unutmayı tercih eden bendir. Kendi varoluşunu gerçekleştirmeyi tercih etmeyen birey, estetik insan tipini oluşturur. Estetik insan; günlük yaşam uğraşları içerisinde varlığını idame ettiren, sadece aletlerle uğraş halinde olan, benlik bütünlüğüne kavuşmayı arzu etmeyen sadece doğal yanılla var olmayı kabullenen insan tipidir.

"Sonlu ben'de, sonsuzluk ve özgürlük öğeleri etkisini yitirir ve ben olma durumu ortadan kalkar. Bunun sonucunda da şeytansı ve umutsuzluk durumları ortaya çıkar. Şeytansı ve umutsuzluk sonlu benin hastalıklarıdır (Taşdelen, 2004:44). Ancak buradaki umutsuzluk kaygının hissedilmemesidir. Böylesi bir umutsuzluk hali yaşayan birey seçim yapmayı da gerekli görmez. O, sonlu olmanın getirdiği umutsuzlukta kaybedilen benliktir. O, kusursuz bir kişiliğe sahip gibi görünür, geçici hazlar peşinde yaşam sürdürür, diğerlerinin takdir ve beğenileri doğrultusunda yaşamını idame ettirir. Onun düşünen bir benliği ve Tanrı karşısında mutlak bir benliği yoktur. Ne kadar bencil olsa da bir benliği yoktur (Kierkegaard 2004b:45). Çünkü o, ben olabilme sorumluluğunu almamıştır ve bundan dolayı olanaklar

dünyasının kendisine sunduğu imkânlar doğrultusunda seçim hakkını kullanmadan varlığını idame ettirir. Buna karşılık olanaklar arasında seçim yapan birey sorumluluk olarak kendini özgür kılar ve ben olma doğrultusunda yol alır.

Sorumluluk ve Özgürlük

Olanaklar dünyasında varlığını idame ettiren birey oluş halindedir. Bu oluş olanakların varlığa gelişile anlam bulur. Oluş hali, isteme itkisi karşında iradenin seçim yapma özgürlüğünü kullanabilmesiyle ortaya çıkar. İnsanın özgür olarak yaptığı seçimler, varoluşunu tamamlama yolunda attığı adımlardır (Kierkegaard, 2004a:38). Birey; istenç ve yetilerini kullanarak kendini gerçekleştirme sürecinde özgürlüğünü ilan eder. Özgürlük, iradenin ben olma yolunda aldığı sorumluluktur. Bu sorumluluk insanı eylemsel alanda yetkin kılan şeydir. Eylemsel alanda yer alan dasein, ben olma yoluna iştirak ederek bu yolda kendi varlığına farkındalık kazanır. Benliğine anlam katarken bireyselliğine farkındalık kazanan dasein özgür bir varlık olduğunun idrakine varır (Çüçen, 2003:79).

Kierkegaard özgürlüğü “tin”e indirger. Tin, birbiriyle ilişkili ancak birbirlerinden farklı üç varoluş biçimiyle karşımıza çıkar. Bu varoluş biçimleri ‘estetik’, ‘etik’ ve ‘din’dir (Şahiner, 2017:296). Bu varoluş biçimlerine karşılık gelen kişilik tipleri sırasıyla, ‘Doğal İnsan’, ‘Trajik Kahraman ve ‘İman Şövalyesi’dir. Buradaki her bir benlik tipi, kendi varoluş alanlarının özelliklerini taşır ve ona göre bir yaşam tarzı sürdürür. Estetik alan duyumsallığın alanıdır. Bu alanda bulunan ‘doğal insan’ haz ve keyif verici öğelere değer verir ve bu durum onu bedeni hazlara esir kılar. Sahip olduğu shevi duygu, onun sürekli duyusal olanı arzularına yol açar ve onu tensel arzularını yaşamaya sevk eder (Sarp, 2010:81). Estetik yaşam günlük yaşam içerisinde bulunan ve geçiciye mahkûm olmuş bireyin yaşamıdır. Estetik yaşamda olan bireyler temelde kendileri ve zevkleri için yaşarlar. Yaşamları kendi kontrollerinde değildir, dış dünyaya bağımlıdır. Bu sebeple edilgin ve özgürlükten mahrumdurlar (Strathern, 1999:35). Estetik varoluş alanında özgürlükten bahsetmek mümkün değildir. Çünkü henüz bir ben ya da tin ortada yoktur. Tinselliğin ortaya çıkması kendini ilk olarak etik alanda gösterir.

Etik alanda var olan insan, bir bene sahip olmayı ifade eder (Sarp, 2010:109). Ben olmak bir ödev ve insanın varoluş nedenidir. Etik birey, kendini bilme ödevini yerine getirebilme gücüne sahiptir. Bu bir bilinçliliği ifade eder. Bilinçlilik ise estetik insanda olduğu gibi düşünce eksiliğinin aksine düşünceyi ve buna bağlı olarak da tinselliğin var oluşunu ifade eder. Tinselliğin ortaya çıkması sentezdeki beden değil; ruhun üstünlüğünü gösterir. Tinselliği ön plana çıkaran etik birey bu sayede evrensel bir birey olma özelliğini kazanır. Evrensel bir kişi olan bu birey, kendine kurallar koyar ve böylece estetikliğin içinde bulunduğu tesadüfi olmaktan kurtulur (Sarp, 2010:92).

Etik toplumsallığı ifade eder. Bu yüzden, etik birey, estetik bireyin ben olamamaktan dolayı düştüğü umutsuzluktan, toplumsallaşma ile kurutulur. Fakat etik alandaki birey her ne kadar bir bene sahip olmakla estetik alandaki problemlerini çözmüş olsa da etik alanda başka sorunlarla karşılaşır. Özellikle sahip olduğu toplumsal sorumluluk bilinci artar fakat eylemlerini iradesi doğrultusunda değil de toplumun isteklerini doğrultusunda gerçekleştirir. Bu durumdan dolayı etik alanındaki bireyin tam olarak özgürlüğe sahip olduğunu söylemek mümkün değildir. Bu bireyin özgürlüğe tam olarak sahip



olabilmesi için bir sıçrayış yapmasını gerekli kılar. Bu son sıçrayış olan 'İnanç Sıçrayışı'dır (Bayındır, 2006:59). İnanç sıçrayışı Tanrı ile birey arasındaki ilişkide ortaya çıkar.

Kierkegaard, Tanrı ile insan arasında bir boşluk olduğunu, bu boşluğun imanla doldurulabileceğini ve bunun için de inanç sıçramasının gerekli olduğunu ileri sürer. Birey inanç sıçramasında arzu ettiği şeylerden, bu gerçeklik dünyasından tamamen vazgeçer, bu dünyandan geri çekilir, tüm umutlarını da çeker ve sonucunda kazandığı ideal ve sonsuz aşktır. Bu sıçramayı gerçekleştiren kişi huzura erer. Her ne olursa olsun aşktan vazgeçmez. Ona kavuşma umudu hiçbir zaman bitmeyecektir. Kierkegaard'a göre Tanrı'ya ulaşma, akıllı aşan şeydir, imanın özünde de bu vardır (Taşdelen, 2013:719). Fromm da kutsal varlıkla birey arasında kurulan ilişki nazarında ortaya çıkan bireysel dindarlığın insan yaşamındaki işlevselliğine vurgu yaparak kişinin varoluşsal anlam kattığından bahseder. Ona göre otoriter dinde birey sahip olduğu dini inanç doğrultusunda otoritenin hâkimiyetini kabul ederken hümaniter dinde birey ise iç yönelimleri doğrultusunda benlik kazanır. Hümaniter dinler insana "olma" olanağı sağlayarak bireye tüm güçlerini kullanma imkânı verir. Tüm imkânlarını olanaklı hale getiren birey, özgürleşerek benlik bütünlüğüne ulaşır (Fromm, 1990:74). İslami kaynakta da dinde zorlamanın olmadığı, dileyenin iman edebileceği, dileyenin inkâr edebileceği ve kadın olsun erkek olsun kim inanmış bir insan olarak dünyada yararlı işler yaparsa ahirette karşılığını alacağı bildirilmiştir (Bakara 256; Kehf 29; Nahl 97). İslami inançta insanın seçim yapma özgürlüğünün olduğunu ancak yaptığı seçimlerinin ve aldığı sorumluluklarının karşılığının olduğunu ifade ettiği görülür. Varoluşçu anlayışta da benzer düşünce hâkim olduğu fakat kutsal olanla ilişki kurma ve ahiret inancına sahip olma hususunda bazı görüş ayrılıkları olduğu görülür. Ölüm sonrası hayatın varlığını kabul etmeyen varoluşçu düşünürler, ölüm sonrası hayatın belirsizliği karşısında yaşanan hiçliği kendilerine konu edinirler.

Ölüm ve Hiçlik

Ölüm, birey için olanakların sona ermesi, bilincin var olma sürecini tamamlaması; ölüm anı da "olduğumuz şeyle aramızdaki bağları koparmak için son bir atılım."dır (Sartre, 2010:182). Bireyler nazariyesinde ölüm, canlı varlığın sona ulaşmasıdır (Kierkegaard, 2004b:16). Maddi dünyayı tek gerçek dünya olarak algılayan ve ruhun ölümsüzlüğünü kabul etmeyen bir birey için ölüm yokluktur ve ölüm sonrasında yeniden diriliş olanaklı değildir. Bu sebepten ötürü ölümün gerçekleşmesiyle beden ve ruh birlikteliği anlam yitirir. Bilincin kendine yönelmesi artık olanaklı değildir. Olanakların sona ermesi ve ölüm sonrası hayatın deneyimlenememesi insanda varoluşsal kaygı oluşturur. Bu kaygının temelinde varoluşsal olarak boyut değiştirme, dünyadan kopuşla birlikte maddi gerçekliğin sona ermesi ve buna bağlı olarak deneyimlerin sonlanması yer alır. Deneyimlerin son bulduğu günde ölümle yüzleşeceğinin farkında olunması öte yandan bireyin maddi varoluşunu devam ettirme arzusu (ölümsüzlük isteği) ile ölüm gerçeği arasında yaşadığı gerilim onda ölüm kaygısına neden olur (Yalom, 1999:19).

"Ölüm kaygısı ölüm karşısında doğumdan itibaren varolan, hayat boyu devam eden, bütün korkuların temelinde yatan, karakter yapısının gelişiminde önem taşıyan, insanın artık var olmayacağını, kendisini ve dünyayı kaybedebileceğinin, bir hiç olabileceğinin farkındalığı sonrası gelişen bir duygudur." (Karakuş, Öztürk, Tamam, 2012:42). Bu duygu hali bireyin ruh halini farklı şekillerde

etkileyebilmektedir. Ölüm, insana maddi varoluşun elbet bir gün sona ereceğini ve bunun da ertelenemeyeceğini hatırlattırarak (Sayar, 2000:81) yaşamın değerinin farkına varılmasını sağlar. Ölüm gerçeğinin kabullenilmesi ölüm kaygısını azaltarak yaşama anlamlılık katar (Karakuş, Öztürk, Tamam, 2012:42). Ölüm gerçeğinin kabullenilmemesi ve her an ölüm gerçeğiyle karşı karşıya kalma hissi bireyin psikolojik sağlığına ciddi zarar vererek bireyi yaşamdan koparabilir. Kısacası ölüme yönelik oluşan farkındalık ve ölümü kabulleniş biçimi bireyin ruh halini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir. Bu farklılaşma ölümün ontikliğiyle ilişkilendirilebilir. Peki ölümün ontolojisi hakkında ne söylenebilir?

Varoluşçu düşünürler ölümü “ontolojik (objektif) ve sübjektif ölüm”; İbni Sina ise “tabii ölüm ve iradi ölüm” olmak üzere ölümü iki şekilde kategorileştirirler (Akşit, 2013:6). Ontolojik ölüm herkes tarafından benzer şekilde anlaşılan evrensel anlayış: “Ontikliğin son bulunduğu algısı”; sübjektif ölüm ise deney ve gözlemle idrak edilemeyen, kişiye özgü olan, bireyin değişim yaşamasına imkân sağlayan bir olumsuzluk hali yani tasavvuftaki “ölmeden önce ölmek” nefse, arzu ve isteklere gem vurabilmektir (Koç, 1999:42; Akşit, 2013:8). Sübjektif düşünce ölümü tecrübe edeceğini düşünür ancak bu tecrübenin gerçekleşme durumunu kabullenmede gerilim yaşar. Bir başka açıdan insan ölüm gerçeğine objektif bir düşünce ile yaklaştığında; ölümü elbet bir gün herkesin tecrübe edeceğini ve onun evrensel bir olgu olduğunu kabullenir (Magill, 1992:38). “Her canlı ölümü tadacaktır.” ayeti de bu olgunun evrensel olduğunu onaylar (Ankebut 57).

Objektif ölüm, fizyolojik yaşam belirtilerin ortadan kalması olarak tanımlanabilir. Ölüm, genel-geçer bir olgudur, her canlı varlık için kaçınılmaz bir sondur ve insana bu dünyada sonlu bir yaşamın var olduğunu hatırlatır. Yaşamın sonlu olduğunun farkındalığı insanı zaman zaman geleceği hakkında derin bir umutsuzluk içine düşürebilir. Ölümün aşkın nedene bağlı olarak gerçekleşmesi ve ölüm gerçekliği karşısında bireysel iradenin kullanılamaması umutsuzluğun temelinde yer alır. İman etmeyen bireylerde umutsuzluk daha derin duygu olarak hissedilebilirken iman edenlerde umutsuzluk duygusu yerini teslimiyet duygusuna bırakır. Çünkü “Din, her türlü kötümser bakış ve olumsuz yorumdan uzaktır” (Yaran, 2002:54).

Sübjektif ölüm, ahlaki ödevin gerçekleşmesinde rol alır. Deneyime dönüşmeden yaşamı değiştirme ve dönüştürme (Koç, 1999:42) özelliğine sahip olan ölümün tecrübe anının belirsiz olması ve ne zaman gerçekleşeceğini bilinmemesi bireyi eyleme yöneltir. Sınırlı yaşamına anlam katma gayretiyle kendini eylemsel alanda bulan birey, kendini gerçekleştirme yolunda yol alır. Bu durumda ölüm, varoluşsal yönüyle bireyi seçim yapmaya ve karar vermeye zorlayarak anlam kazanır (Magill, 1971: 38).

Kierkegaard'a göre, bu cihanda zafere ulaşmanın bir yolu sübjektif ölümdür. Bu ölüm, bilinen manada ruhun bedenden ayrılması değildir. Ölüm, kişinin arzu ve isteklerini kontrol altına alabilmesi, özdenetimini sağlayabilmesi, nefsin terbiye etmesidir. İnsan yaradılışı gereği eksiklik duygusunu taşıy (Geçtan, 2003:74) ve bu acizlik hissi, ölüm ile sona erer. Ölüm, seçimlerin bitişi, seçimin ortadan kalması dolayısıyla maddi gerçekliğin son bulmasıdır. Varoluşsal gerçekliğini inşa etme gayretinde olan bireyin bu çabası ölümle birlikte anlamı yitirir ve beşeri alanda gerçekleştirilen tecrübe de son bulur. Kişinin ölmeden önce ben olması, yığınlardan kurtulması seçimlerini hayata dönüştürmesiyle



gerçekleşir. Yığınlardan kurtulan birey sonsuz bir yaşama adım atmış demektir yani sınırlı ve sonlu bir varlık olan insan ölümle birlikte aşkınlığa ulaşır.

Heidegger'e göre dünyaya fırlatılmış olan ve olanakları özgür seçimleriyle gerçekleştirmek isteyen dasein, sınırsız isteme sahip olduğunun ancak tüm olanakları gerçekleştirebilecek zamana sahip olmaması-sınırlı bir varlık olması- nedeniyle olanaklarının tümünü gerçekleştiremeyeceğinin farkındadır. İstem sınırsızlığı içerisinde iradenin belli bir zaman içerisinde hapsedilmesi durumu bireyde gerilime neden olur ve bu gerilim bireyde kaygı oluşturur. Dasein, tüm olanaklarının sona erdiği anda ölümün var olacağını bilir. Ölüm hali de dasein için bir olanaktır. Ancak ölüm, varoluşunu devam ettiren bir birey için henüz gerçekleşmemiş bir olanaktır. Dasein için « ölüm, daima benim olandır» fakat ölüm bireyin yaşamında gerçekleşmesi durumunda gerçek anlamına ulaşır (Heidegger, 2008:255). Ölümü hissetmek ve anlamak birbirinden farklı şeylerdir. Kişinin bir başkasının ölümüne tanık olması ölümü hissetmesidir bu bir duyustur, ölümü anlamak ise kişinin kendi ölümüne şahit olmasıdır. Ölüm insanın varoluşunda bulunan nihai bir gerçekliktir ve insana ezeli ve ebedi olmadığının duygusunu ve idrakını kazandırır.

Sartre'a göre yaşamı doğum ve ölümle sınırlı olan insan varoluşu gereği sonludur. (Sartre, 2010:22). Sınırlı olmasına rağmen ölümsüzlüğü arzu etmesi onun sonlu olmasını değiştiremez. Ölüm insan için bu dünyadaki varlığının, oluş halinin, imkânların son bulmasıdır. Tanrı tasavvuruna sahip olmayan insan da bu düşünceden hareketle ölüm sonrası yaşamı yokluk, hiçlik olarak nitelendirir. Ölüm sonrasında değerler anlam yitirmiştir, ben olma imkânı ortadan kalkmıştır. Ölüm karşısında sınırlı olduğunun farkına varan insan boşluğa düşer. Boşluk da beraberinde hiçlik hissini getirir.

Hiçlik hissi, yaşamı anlamlı hale getiren değerlerin yok olmasının yanında ölüm sonrasında nelerin yaşanılacağına bilinmemesine bağlı olarak ortaya çıkar. Ölüm sonrası hayatın bilinmemesi, ölümden sonra ruhun ne olacağı hakkında herhangi bir kesin bilgiye sahip olunamaması bazı düşünürler için hiçlik halini ifade eder. Bazı İslam düşünürleri ise ölüm sonrası hayatın belirsizliğinin aslında bireyin bilgisizliğinden kaynaklandığını ve bu bilgisizliğin de beraberinde ölüm kaygısını meydana getirdiğini ileri sürer (İbni Sina, 1959:110). İnsanın tabii ölümle birlikte bedeninin yok oluşu, amellerin son bulması fakat alemde hayatın devam etmesi, sahip olduklarının kendisiyle birlikte gelmemesi onlarında alemde kalması insanda ölüm kaygısını oluşturan nedenler içerisinde yer alır. Ölüm kaygısı, insanı bu dünyadan koparmak yerine bireye bir gün öleceğinin farkındalığını oluşturarak onu eyleme yöneltir. Cuma suresi 8. ayetinde *Şöyle de: "Biliniz ki, kendisinden kaçıp durduğunuz ölüm, muhakkak gelip size çatacaktır. Sonra akıl ve duyularla idrak edilemeyi de edileni de bilen Allah'a döndürüleceksiniz, O da size yapıp etmiş olduklarınızı bildirecektir."* buyrulmaktadır (Diyaret İşleri Başkanlığı Tefsiri, Cuma 8). Bilinçli varlığın kendisinde kaygı uyandıran ölümle bir gün karşılaşacağını, bazı şeylerin akıl ve duyuların ötesinde bulunduğunu tam anlamıyla idrak edilemediğini yani bazı şeylerin bilinemezliğini ve asıl gerçekleştirilen eylemlerin önem arz ettiğini bildirmektedir. Ayetten hareketle hayatındaki asıl gayeyi gerçekleştirmek adına kendine iyi amaç edinen bireyin ben olma yolunda adım attığı söylenebilir.

Sonuç

Birey psikososyal ve manevi bir varlık olması yönüyle diğerleriyle iletişim kurabilen bir varlıktır. Ben olma sürecinde birey diğerleriyle iletişim halindedir. Bu iletişim bireyin hem diğerlerine yönelik nasıl bir algı hem de kendine yönelik nasıl bir benlik algısı geliştireceğini tayin eder. Bu süreçte iletişim, (1) bireyin diğer bireylerle kurduğu iletişim, (2) bireyin kutsal varlıkla kurduğu iletişim olmak üzere iki farklı şekilde karşımıza çıkar. Her iki iletişim şeklinde güven hissi gelişmişse birey ilişki içinde olduğu varlığı, sevgi duyulan varlık olarak algılar ve her zaman o varlığa yakın olmayı arzu eder. Özellikle de stres yaratan yaşam olayları karşısında birey sevgi duyduğu varlıktan ya da varlıklardan güç alarak sorunların üstesinden daha kolaylıkla gelebilir. Böyle bir durumda birey kendini yalnız hissetmez ve durum onu kaygılandırmaz. Bu sebeple sevgi, güven, korku, kaygı, umutsuzluk, umut, ölüm ve özgürlük bireyin ben olabilme sürecini anlamlandıran ve açıklayan kavram ve olgular içerisinde yer alır.

Olanaklar dünyasında oluş halinde olan birey her şeyin olanaklılığı karşısında zaman zaman kaygılanır. Olanaklar evrenine yönelen bilinç, oluş hakkında herhangi bir kesin hükme sahip olmamasından ötürü kendi hakkında seçim yapmakta güçlük çeker. Seçim yapmada güçlük yaşanması bireyi kaygılandırır. Bireyin kaygıdan kurtulabilmesi için özgür iradesi doğrultusunda seçim yaparak eylemde bulunması gerekir. Bu sebepten ötürü kaygı, bireyi eyleme zorlayarak onun kendini gerçekleştirmesine olanak sağlar. Ancak oluş karşısında duyulan aşırı kaygı, özgür iradenin etkin şekilde kullanılmasına engel olur ve bu durum bireyi eylemsizliğe sürükler. Eylemsizlik alanında bireyin kendi gerçekleştirmesi, benlik kazanması olanaklı olmaz. Bu sebeple aşkın deneyimler benlik oluşumunda önemli bir yere sahiptir.

Benlik kazanma sürecinde bireyin bilinçli olma yönüyle aşkın deneyimlerin yaşaması, aşkın olanaklı iletişim kurması ve bu doğrultuda eylemlerde bulunması gereklidir. Ancak salt aşkın yönden hareketle “ben”in ele alınması onu anlaşılmasını güçleştirir. Maslow’un hiyerarşisinde olduğu gibi “ben”in inşası temel ihtiyaçların karşılanmasıyla başlar. Temel ihtiyaçların yeterli oranda karşılanmasının akabinde barınma ihtiyacının karşılanması gereklilik arz eder. Barınma ihtiyacı temelinde güven duygusunu barındırır. Bu sebeple birey varlığını devam ettirebilmek adına kendini güvende hissettiği fiziksel ve sosyal ortamlarda olmayı tercih eder. Birey diğerinin yanında kendini güvende hissederse bu durum birey için sevildiğinin, değer gördüğünün ve zor zamanlarında diğerinden sosyal destek alabileceği anlamına gelir. Tehlike anlarında diğerinden yardım alınıp alınmaması bireyin duygu durumunu doğrudan etkiler. Stres yaratan yaşam olayları karşısında diğerinden destek almayan bireyin kaygısı artarak yüksek düzeye ulaşabilir. Kaygı düzeyi yüksek olan bireyin sağlıklı kararlar alabilmesi veya problemlerine çözümler üretebilmesi olanaklı değildir.

Güvende olma hissi benlik gelişiminde temel duygular içerisinde yer alır. Güvende olup olmadığına yönelik gelişen hisler bireyin hayata dönük oluşturduğu anlamları şekillendirir. Stres yaratan yaşam olayları karşısında güvende olmadığını hisseden bireyin “yardım istesem de zaten bana kimse yardım etmez, ben bunu hak edecek ne yaptım, Allah beni sevseydi ben bunları yaşamazdım, Allah benim dualarımı kabul etmiyor.” şeklinde olay ve durumlara olumsuz anlam yüklediği ve kaygılı olduğu; güvende olduğunu hisseden bireyin ise “iyi ki böyle bir ailem var, yardıma ihtiyacım olduğunda rahatlıkla yardım alabilirim, Allah sevdiği kuluna dert verir, Allah dualarımı kabul eder.” şeklinde



olumlu anlam yüklediği ve kaygılanmadığı görülür (Kesebir, Kavazoğlu & Üstündağ, 2011; Yıldızhan, 2017; Sağlam Demirkan, 2020; Cesur, 2021). Allah'a yönelik güven duygusu gelişmişse, birey Allah'ın kendisini sevdiğini, değer verdiğini, dualarını kabul ettiğini ve zorda kaldığında her zaman O'dan yardım alacağını düşünür ve hisseder. Fakat Allah'la arasında sevgi bağı zayıf olan ya da bağı kopan birey umutsuzluğa düşer ve bu süreç onu kaygılandırır. Bu durumdaki bireyin geleceğe umutla bakabilmesi mümkün değildir.

Umudun azalmasına neden olan bir başka etken ise mükemmel olmayan varlığın kendi bilinciyle sınırlı ve sonlu bir varlık olduğunun idrakine varmasıdır. Bu bilinçlilik hali de genellikle ölüm deneyimi karşısında ortaya çıkar. Ölüm karşısında sınırlılığını aşmak isteyen birey, aşkın deneyimi tecrübe etmeyi amaç edinir. Bu amaç doğrultusunda birey diğeriyle ve kutsal olanla iletişim kurar. Diğeriyle ve kutsal olanla kurulan bağ sayesinde bilinçli varlık etrafındakilere farkındalık kazanır. Bu bilinçlilik hali bireyi bilerek ve isteyerek ben olma sürecine dâhil eder. Zaman zaman zayıflayan ilişki bağı ve ben olabilme sorumluluğunun getirdiği gelecek kaygısı bireyi umutsuzluğa sürükleyebilir. Bu umutsuzluk karşısında bireyin iki seçimi vardır. Bu birey ya umutsuz bir şekilde sorumluluk alarak eylemleri aracılığıyla benlik bütünlüğüne kavuşma arzusunu gerçekleştirir ya da sorumluluk almadan farkında olarak ben olmamayı tercih eder.

Bilinçli olma, seçim yapma iradesini kullanabilme, özgür olma ve sorumluluk alabilme ben olabilme sürecinin gereklilikleri içerisinde yer alır. Varoluşçu düşünürlerin de ifade ettiği gibi ben olabilme sürecinde ilk olarak bireyin bilinçli olması yani bilerek ve isteyerek sürece dâhil olması gereklidir. Bilinçli olan bu birey, koşullar çerçevesinde iradesini kullanarak seçim yapma yetisini kullanır. Ancak bu birey ölümlü bir varlık olduğunun idrakinde olarak yaptığı seçimlerin oluşturduğu ve oluşturabileceği sorumluluğu üstlenerek ben olma sürecine dâhil olur. Fussilet suresinde de ölümlü bir varlık olan insanın özgür iradesiyle seçim yapabildiği ve yaptıklarından sorumlu olduğu bildirilir (Diyanet İşleri Başkanlığı Tefsiri, Fussilet 40).

Gerçekleştirdiği eylemlerin sorumluluğu alan birey kendi gerçekleştirme yolunda, kâmil insan olma yolunda adım atar. Kendini gerçekleştirme yolunda adım atabilmenin en önemli unsurları; bilinçli olma, ben olabilme istemi içinde olmanın yanında ölümlü bir varlık olduğunun idrakinde olma, ben olmayı arzularken yaşadığı varoluşsal kaygıdan kurtulmak için eylemde bulunma ve bulunduğu eylemin sorumluluğunu almaktır. Bilerek ve isteyerek ben olabilme cesaretini gösteren her birey benlik kazanma yolunda ilerler. Aksi halde bireyin kendini gerçekleştirme olanaklı değildir. Benlik gelişim sürecinde bireyin bilinçli olarak davranışta bulunması, bulunduğu davranıştan sorumlu olması ve yaptığı seçimler doğrultusunda benlik kazanması hususunda felsefe, psikoloji ve dinin ortak payda buluştuğu söylenebilir.

Çıkar Çatışması Beyanı

"Ben Olabilme Üzerine Genel Bir Bakış" başlıklı makalem ile ilgili herhangi bir kurum, kuruluş, kişi ile mali çıkar çatışması yoktur.

Kaynakça

- Akdağ İ. (2020). Çatışma Teorisi Bağlamında Tarihsel-Toplumsal Çatışmanın Değişen Biçimleri Üzerine Bir İnceleme. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, (15), 5231-51.
- Akman, Y. ve Korkut, F. (1993). Umut Ölçeği Üzerine Bir Çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (9), 193-202.
- Akşit, M. (2013), İbn Sina İle Kierkegaard'ın Ölüm Anlayışının Karşılaştırması. *Akademik Bakış Dergisi*, (39), 1-18.
- Arslan A. (2006). *İlkçağ Felsefe Tarihi 2: Sofistlerden Platon'a*. İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Barrett, W. (2003). *İrrasyonel İnsan*. (S. Özer, Çev.), Ankara: Hece Yayınları.
- Bayındır, A. (2006). Kierkegaard'da İmanın Paradoks Oluşu Meselesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi.
- Bollnow, O. F. (2004). *Varoluş Felsefesi* (M. Beyaztaş, Çev.). İstanbul: Efkâr Yay.
- Bravo, H. (2007). Augustinus'un Varlık ve Bilgi Görüşleri. *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (15), 111-128
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Cesur, N. (2021). *Hemodiyaliz Hastalarında Travma Sonrası Büyüme, Din Ve Maneviyat: Karşılıklı İlişki Üzerine Nitel Bir Araştırma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi.
- Cevizci, A. (2005). *Paradigma Felsefe Sözlüğü* (6. Bas.). İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Cevizci A. (2009). *Felsefe Tarihi*. İstanbul: Say Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı* (2. Bas.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çüçen K. (2003). *Heidegger'de Varlık ve Zaman* (3. Bas.). Bursa: Asa Kitabevi.
- Dağ, İ. (1999). Psikolojinin Işığında Kaygı. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, (6), 167-174.
- Davison G. C, Neale, J. M. (2004). *Anormal Psikolojisi* (7. Bas.). (İ. Dağ, Çev. Ed.). Türk Psikologlar Derneği.
- Diyanet İşleri Başkanlığı Tefsiri, erişim 19.09.2022, <https://kuran.diyaret.gov.tr/tefsir>
- Eroğlu, M. (2020). Etnik Kimlik, Savaş ve Göç Olgularının Çocuklar ve Ergenler Üzerindeki Psikolojik Etkileri, *Uluslararası Sosyal Bilgilerde Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 4(1), 94-105.
- Ersevim, İ. (2005). *Freud ve Psikanaliz'in Temel İlkeleri* (3. Bas.). Elazığ: Assos Yayınları.
- Fârâbi. (2001). *El-Medînetü'l-Fâzıla* (N. Danışman, Çev.). Ankara: MEB Yayınları.



- Fromm, E. (1990). *Psikanaliz ve Din*, (Ş. Alpagut, Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınları.
- Fromm, E. (1996). *Özgürlükten Kaçış*, (Şemsa Yeğın Çev.). İstanbul: Payel Yayınları
- Gençöz, T. (1998). Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Başetme Yolları, *Kriz Dergisi*, 6(2), 9-16.
- Gençtan E. (1980). Erich Fromm ve İnsancı Psikolojisi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 13(1), 119-129.
- Gençtan E. (1999). *Varoluş ve Psikiyatri*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Güler, N. (1996). Üniversite Gençliğinin Kişilik Özellikleri ve Uyum Sorunları, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8, 109-119.
- Gülten, N. (2014). *Kierkegaard'ta Umutsuzluk, İman Ve Umut* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi.
- Heidegger, M. (2008). Varlık ve Zaman, (Kaan H. Ökten Çev.). İstanbul: Agora Kitaplığı.
- İbn Sina, 1959. Ölüm Korkusundan Kurtuluş (M. H. Tura, Çev.). İstanbul: Burhanettin Matbaası.
- Karakuş, G., Öztürk Z., Tamam L. (2012). Ölüm ve Ölüm Kaygısı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(1), 42-79.
- Kesebir, S., Kavzoğlu Ö., Üstündağ M. F. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 2011, 321-342.
- Kierkegaard S. (2004a). *Kaygı Kavramı* (V. Taşdelen, Çev.). Ankara: Hece Yay.
- Kierkegaard, S. (2004b). *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk* (3. Bas.) (M. M. Yakupoğlu, Çev.), Doğu Batı Yay.
- Kierkegaard . (2020). *Ya/Ya Da*, (Nur Beier Çev.). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Koç, E. (1999). Yunus Emre ve Egzistansiyalist'lerde Zamansallık ve Ölüm. *Felsefe Dünyası*, (29), 35-46.
- Koç, E. (2008). Bir Umut Metafiziği Olarak Gabriel Marcel Felsefesi, *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (18), 171-194.
- Köroğlu, E. (2014). *DSM-5 Tam Ölçütleri Başvuru El Kitabı*. Ankara: HBY Yayınları.
- Magill, F. (1992). *Egzistansiyalist Felsefenin Beş Klasiği* (2. Bas.) (V. Mutal, çev.). İstanbul: Dergah Yay.
- Manav F. (2010). *Soren Kierkegaard'da Kaygı Kavramı* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi.
- May, R. (2015). *Yaratma Cesareti* (2. Bas.) (Alper Oysal çev.). İstanbul: Metiş Yayınları.

- Özer, K. (2008). *Kaygı: Sınanma Duygusuyla Baş Edebilme* (4. Bas.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Sağlam Demirkan F. (2020). Organ Kaybı Yaşayan Bireylerin Manevi Yaşam Olguları Üzerine Nitel Bir Araştırma. *Din Psikolojisi: Teori, Güncel Araştırmalar ve Yeni Eğilimler*. (Zeynep Sağır Ed.) İstanbul: Değerler Eğitim Merkezi, 75-136.
- Sarp M. (2010). *Kierkegaard'da Kişi ve Özgürlük Problemleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi
- Sartre J. P. (2010). Varlık ve Hiçlik: Fenomenolojik Ontoloji Denemesi, 3Bas. (T. Ilgaz & G. Çankaya Eksen). Ankara: İttihaki Yay
- Sayar K. (2000). Anksiyete: Özgürlüğün Baş Dönmesi. *Defter*, 13(39), 72-83.
- Seligman, M. E.P. (2007). *Gerçek Mutluluk*, (S. Kunt Çev.), Ankara: HYB Yayınları.
- Strathern P. (1999). 90 Dakikada Kierkegaard (M. Lu Çev.), İstanbul: Gendaş Yay.
- Sümer N. Güngör D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemini Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma, *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 71-106.
- Şahiner, M. (2017). Kierkegaard'a Göre İmanın Gereği: Bireysel Varoluş. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 291-304.
- Taşdelen V. (2004). *Benlik ve Varoluş: Kierkegaard Felsefesi Üzerine Bir İnceleme*, Ankara: Hece Yayınları.
- Taşdelen V. (2013). Mevlâna ve Kierkegaard'da Birey ve Tanrı İlişkisi, *Turkish Studies*, 8(6) 717-728.
- Topçu N. (2020). *Varolmak* (30. Bas.). İstanbul: Dergah Yayınları.
- Tunalı, İ. (2004). *Estetik*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Türk Dil Kurumu, Kaygı, (2022, Mart 26). <https://sozluk.gov.tr/>
- Vidinlioğlu S. Ö. (2010). Ortaöğretim Öğrencilerinin Benlik Algısı Ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Wikipedia, Umut, (2022, Şubat 3). <https://tr.wikipedia.org/wiki/Umut>
- Yalom I. (1999). *Varoluşçu Psikoterapi* (Z. İ. Babayiğit, Çev.). İstanbul: Kabcacı Yayınevi.
- Yaran, C. S. (2002). *Bilgelik Peşinde*. Ankara: Araştırma Yayınları.
- Yıldızhan E. (2017). Bağlanma Teorisi ve Bağlanma Bozukluklarına Genel Bir Bakış. *Anadolu Kliniği Dergisi*, 22(1).
- Yiğiter, K., Kuru M. (2016). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi, Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, Cilt:5 Özel Sayı: 27, 235-239.



Extended Abstract

The treatment of the process of being self has a long history and goes back to the first ages. Ancient rationalist thinker Plato accepts that the self consists of three elements. These elements are (1) the cognitive component, which includes the acts of thinking and knowing; (2) the emotional element, which includes passions and emotions; (3) lust and the impulsive element which includes a will. The cognitive aspect of self is knowledge-acquiring; the emotional aspect of self is rioting and anger; the impulse aspect is directed towards acting such as eating, drinking, and mating. Aristotle emphasizes human competence and sees the ideal life for humans as keeping bodily desires under control by mental activities. Man takes action to reach the best by using his mind as much as he can. A person has a strong and stable will in line with the actions he performs with the virtue of temperance inherent in him. Having willpower also allows the individual to be himself.

The self gains meaning by performing the act of thinking and existing as simple and immortal. Descartes is known as the first thinker to suggest that the self is a thinking substance. He defends the view that the knowledge of the self can be reached through rational intuition and that this knowledge is the only obvious knowledge. The individual acquires the knowledge of the self-based on himself. "Cogito ergo sum.", that is, the individual using the cogito argument cannot doubt that the thing that performs the act of thinking exists. Because his knowledge of existence is clear and distinct. The individual, who turns to himself, reaches the knowledge of existence about himself based on the act of thinking he performs. The information he reaches is his knowledge of what he is. From the God orientation, the ego acquires both knowledges of itself and the knowledge of beings outside itself. Essence, which indirectly reaches the knowledge of physical beings outside itself, presents itself as a separate reality. Thus, the self is something that can isolate itself from everything.

In German idealism, "self" is that which has an abstract reality and corresponds to the meanings of absolute self, transcendent self, pure being in itself, absolute freedom, cause of existence and unique substance. According to Fichte, "self" consists of the identity of mind and practical power. The "self", which manifests itself as a rational being, maintains its existence through the actions it performs in a space. The ego recognizes itself by communicating with beings other than itself. Being a part of nature, the ego realizes its own existence in the causality of nature and thus becomes aware of its own freedom. Through his actions, he discovers that he is a subject. Descartes deals with the "self" as a thinking being and Fichte as an acting being.

Kierkegaard defines the "self" as a concrete reality, not an abstract one, in opposition to German idealism. According to him, the self, which is defined as an abstract entity, is nothing but an idea. What presents itself as an idea is the same everywhere and in time, it is closed to change, it manifests itself objectively. However, the thing called the self presents itself as a subjective reality with its choices and free will. The abstraction of the self as an objective reality actually comes from scientific understanding. In order to define the self, the ego is included within certain limits. But the self is a being that makes choices of its own free will. The individual makes his existence meaningful by showing the courage to "be me". The self exists as something that can free itself through the thoughts and actions of the having mind subject and thus distinguish itself from other beings.

Freedom arises through increased awareness of the self. The awareness process enables the individual to produce his ideas about what is and what should be. In this process, the individual becomes conscious that she is a social being as well as an individual. In the next stage, it connects the individual with the holy one and ensures that he acts in accordance with his nature. The individual who lives in accordance with his nature gets rid of hopelessness by integrating with God and becomes active in the process of being me. Because here, the individual does his/her

best and leaves the rest to Allah, that is, he/she trust in God (tawakkul). The phenomenon of Tawakkul contains the feeling of trust and hope. The individual, who is aware that he is immanent to time and cannot be omnipotent, hopes that God will help him in the face of stressful life events when he perceives God as an object of love. The feeling of hope can also play a role in reducing the fear and anxiety of death. When death is perceived as a moment of meeting God, not nothingness, death ceases to be an object of fear. One of the important issues for this to happen is that God is perceived as an object of love, not fear. The person wants to be next to the thing he loves and always be in touch with it. With the fear object, the situation is the opposite. The individual prefers to stay away from the feared object because of attributing a negative meaning to it. In short, the meanings attributed to objects (internal working models) and the relationships established with others in line with the feelings determine what kind of self the individual will gain.

