

## KUR'AN AYETLERİNİN LOGOTERAPİ YAKLAŞIMIYLA İNCELENMESİ

Necmi KARSLI (\*)

### Öz

*Bu çalışmada Viktor Frankl'in geliştirdiği logoterapi tekniği açısından Kur'an ayetleri analiz edildi. Logoterapi ölüm korkusu, özgürlük, sorumluluk, yalnızlık ve anlamsızlık gibi konularda bireyin hayatına anlam bulmasına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. İslam'ın temel kaynağı olan Kur'an'ın hayat, ölüm, sıkıntı, sorumluluk konuları ile ilgili olarak bireyin anlam ihtiyacını karşılayacak çok önemli mesajlar ihtiva ettiği görülmektedir.*

**Anahtar Kelimeler:** Kur'an, anlam, logoterapi

### *Studying Quranic Verses by Using Logotherapy Approach*

#### **Abstract**

*At this study, Quranic Verses were analyzed via Logotherapy developed by Viktor Frankl. Logotherapy is intended to help individuals find meaning in their's lives for issues such as fear of death, freedom, responsibility, loneliness, meaningless. Quran as Islam's main source has got important messages for to satisfy person's meaning needs in related with issues such as life, death, distress, responsibility.*

**Keywords:** Quran, meaning, logotherapy

---

\*) Yrd. Doç., Karadeniz Teknik Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din Psikolojisi Bilim Dalı.  
(e-posta: necmikarsli@gmail.com)

## Giriş

İnsanı diğer canlılardan ayıran en temel özelliği akıl ve iradesidir. Birey, akli sayesinde konuşmayı, okumayı ve hayatı sorgulamayı öğrenir. Bedenden ve ruhtan müteşekkil olan insanın yemek ve su gibi maddi ihtiyaçlarının yanında sevilme, takdir edilmek, başarılı olmak, kendini gerçekleştirmek ve hayata dair anlam bulmak gibi manevi ihtiyaçları da bulunmaktadır. Dinler, insanın nerden geldiği, nereye gideceği, ölümün anlamı, kötülük problemi gibi konularda bireyin anlam ihtiyacını tatmin ettiği için dolayı tarih boyunca insanların çoğu bir dine bağlanmışlardır. Teknoloji ve iletişimin geliştiği sosyal ve ekonomik olanakların son derece arttığı modern çağda seküler ve pozitivist bir hayat anlayışının egemen olması ve dini değerlerin bireyin günlük yaşantısına daha az etki etmeye başlamasıyla birlikte sebebi anlaşılamayan can sıkıntısı, isteksizlik, amaçsızlık, kendini bomboş hissetme, hiçbir şeyden keyif alamama gibi psikolojik sorunlara neden olan anlamsızlık problemi ortaya çıkmıştır.

İnsanlık tarihi ile başlayan varoluşsal sorgulama ve anlam bulma ihtiyacı, yaşama ve korunma içgüdüsünden kaynaklanmaktadır. Bireyin, bu dünyaya neden geldiği, ölünce nereye gideceği, hayata ve başına gelen kötülöklere bir anlam vermesi bireye olayların başıboş değil kontrol altında olduğu izlenimini verir ve kendini güven içinde hissetmesini sağlar. Dünyaya gelme amacı, öldüğünde nereye gideceği, karşılaştığı kötülöklükler, kısacası hayata dair tatmin edici anlam bulamaması bireyde varoluşsal boşluğa ve çeşitli yaşamsal olaylar karşısında korku ve kaygı duygularının oluşmasına neden olabilir. Birey anlam ihtiyacını kendi dünya görüşüne göre felsefi, bilimsel veya dini açıklamalarla gidermeye çalışabilir. Ancak dünyadaki adaletsizlikler, zulümler, kötülöklükler, öldükten sonra ne olacağı gibi konularda felsefi ve bilimsel açıklamalar adalet, sonsuzluk ve korunma ihtiyacı olan bireyi tatmin etmediğinden dolayı din olgusu tarihten günümüze kadar insanlığın anlam ihtiyacını tatmin eden en önemli olgu olagelmiştir. Bu konuda ülkemizde ve yurtdışında yapılan pek çok araştırmada bireylerin dindarlık düzeyleri arttıkça anlamlılık düzeylerinin de arttığı görülmüştür (Bahadır, 2011:86). Modern çağda anlamsızlığın neden olduğu varoluşsal boşluk ile başa çıkma konusunda psikolojik terapiler geliştirilmeye başlanmıştır. Bu konudaki en önemli tekniklerden birisi Viktor Frankl'in geliştirdiği Logoterapi tekniğidir.

## Logoterapi'nin Tarihi

Viktor Frankl'ın ikinci dünya savaşı esnasında Nazilerin toplama kampında esir olarak kaldığı yıllarda, diğer mahkûmların davranışlarını gözlemleyerek, çektiği acılara anlam bulmayan mahkûmların, ya gardiyanlara kötü şeyler söyledikleri için öldürüldüklerini ya da pasif durumu geçerek hiçbir şeyi umursamayan bir hale gelip kısa sürede öldüklerini gözlemlemiştir. Çektiği acılara bir anlam bulan mahkûmların ise çok acımasız yaşam şartlarının hâkim olduğu (hatta mahkûmlar arasında yamyamlığın başladığı) kamp yaşamında daha uzun süre hayatta kaldıklarını gözlemlemiştir. Daha sonra Frankl toplama kampından sağ olarak kurtulabilmiş ve insan davranışları hakkında edindiği tecrübelerinden Logoterapi adını verdiği bir terapi tekniği geliştirmiştir.

Frankl, Logoterapi ile ilgili kavram ve prensipleri geliştirdiğinde, kendisini destekleyenlerin olacağını asla beklemiyor ve Avrupa'da, Kuzey ve Güney Amerika'da ve Güney Afrika'da Logoterapi enstitülerinin kurulacağını asla hayal etmiyordu. O'nun en temel amacı, korkunç toplama kampı koşullarında nasıl hayatta kalınacağı ve anlam bulmanın nasıl sürdürüleceği konusunda diğerlerine tecrübelerini paylaşmaktı. Frankl 50'li yılların başında Avrupa'da Logoterapi sunumlarına başladı ve 1961 yılının yazında Gordon Allport, Frankl'i Harvard Üniversitesinde ders vermek için davet etti. O'nun dersleri pek çok Amerikan psikoloğunun hayatlarında amaç ve anlam arayışında olan bireyler için Logoterapi programlarının geliştirilmesi konusuna odaklanmasına vesile olmuştur (Henrion, 2001:121).

### **Logoterapi'nin Tanımı**

Frankl Logoterapi teorisini bir motivasyon teorisi olarak adlandırmıştır. Logoterapi'de amaç psikanalizde olduğu gibi dürtü ve içgüdüleri tatmin etmekten ziyade, bireylere yaşamlarındaki anlamı keşfetmelerini mümkün kılmaktır (Guttman, 2008:29). Frankl'ın tüm çalışmalarında modern dünyada anlam kavramının açık ve anlaşılır kılınmaya çalışıldığı açıktır. Bu çabalama sadece anlam kavramı ile sınırlı değil aynı zamanda insanların kendileri ve varlıklarının anlamı ile ilişkili olduğu tüm sistemleri de içine almaktadır (Guttman, 2008:29). Logoterapi, bireylere ölüm endişesi, özgürlük, sorumluluk, yalnızlık ve anlamsızlık gibi önemli varoluşsal konularla ilgili hayata anlam bulma çabalarına yardım etme ile ilgilenmektedir. Seçim, özgürlük, sorumluluk ve anlam kelimeleri Logoterapi'yi tanımlamaktadır (Ososkie, Holzbauer, 2004:118,121).

Frankl'e göre yaşamak acı çekmektir, yaşamı sürdürmek, çekilen bu acıda bir anlam bulmaktır. Eğer yaşamda bir amaç varsa, acıda ve ölümden de bir amaç olmalıdır. Ama hiç kimse bir başkasına bu amacın ne olduğunu söyleyemez. Herkes bunu kendi başına bulmak ve bulduğu yanıtın öngördüğü sorumluluğu üstlenmek zorundadır. Kişi bunu başarabildiği takdirde, onur kırıcı bütün rezilliklere karşın gelişimini sürdürecektir (Frankl, 2007:9).

### **Kur'an Ayetlerinin Logoterapi Yaklaşımıyla İncelenmesi**

Logoterapi'de bireyin sağlıklı bir şekilde yaşamını sürdürebilmesi için başına gelecek sıkıntı ve acılara da bir anlam bulması gerektiği ifade edilmektedir. Bu noktada din bireyin başına gelebilecek acılara anlam bulmasında destekleyici bir rol üstlenmektedir. Kur'an'da "*Biz mutlaka sizi biraz korku ile biraz açlık ile yahut mala, cana veya ürünlere gelecek noksanlıkla deneriz. Sen sabredenleri müjdele*" (Bakara, 2/155) "*Şu muhakkak ki gerek mallarınızda, gerek canlarınızda imtihana tâbi tutulacaksınız....*" (Al-i İmran, 3/86) "*Her nefis ölümü tadacaktır. Sizi bir imtihan olarak kötülük ve iyilikle deneyeceğiz. Hepiniz de sonunda bize döndürüleceksiniz.*" (Enbiya, 21/35) "*O ki, hanginizin daha güzel davranacağını sınamak için ölümü ve hayatı yaratmıştır.*" (Mülk, 67/2) Ayetlerinde hiçbir şeyin Allah'ın isteği dışında meydana gelmediği ve insanın başına gelen üzücü olay ve sıkıntılı durumların Allah'tan geldiği belirtilmektedir. Böylece din bireye başına gelen üzücü olayları ve sıkıntılı durumların günahların kefareti, imtihan vesilesi olabile-

çeği şeklinde anlam vermesini sağlayarak bireyi isyan etmekten ve depresyon gibi psikolojik sorunlardan korumaktadır.

Logoterapi ile dinin en önemli ortak noktalarından birisi sorumluluktur. Her iki olgu da sorumluluğu son derece önemsemektedir (Bahadır, 2011:47). Logoterapi insanın varoluşunun özünü sorumlulukta görmektedir (Frankl, 2007:103). Logoterapi'ye göre bireyin mutluluğu ve sağlıklı gelişimi sorumluluk sahibi olmakla mümkündür. Kur'an ayetlerinde de insanın başıboş bırakılmadığı ve sorumluluklarının olduğu ifade edilmektedir. "*Ben cinleri ve insanları ancak bana ibadet etsinler diye yarattım.*" (Zariyat, 51/56) ayetinde insanın temel sorumluluğunun Allah'ı tanımak ve ona ibadet olduğu hatırlatılarak bireyin bu dünyaya gelme amacı ve sorumluluğu hatırlatılmaktadır. "*İnsan başıboş bırakılacağını mı sanır...*" (Kıyamet, 75/6) ve "*Bizim sizi boşuna yarattığımızı, bizim huzurumuza dönüp hesap vermeyeceğinizi mi sandınız?*" (Mü'minun, 23/115) ayetlerinde ise insanın bu dünyada bir görev sorumluluğunun olduğu ve bu sorumluluğun gereğini yerine getirip getirmediğinden sorgulanacağı hatırlatılmaktadır.

Logoterapi'ye göre, kişinin kendi yaşamında bir anlam bulma arayışı, insandaki temel güdülendirici güçtür. İnsanın anlam arayışı, içgüdüsel itkilerin "ikincil bir ussallaştırması" değil yaşamındaki temel bir güdüdür (Frankl, 2007:94). Kuşkusuz insanın anlam arayışı içsel denge yerine içsel gerilim yaratabilir. Ne var ki ruh sağlığının vazgeçilmez ön koşulu da işte bu gerilimdir. Frankl'e göre dünyada, kişinin en kötü şartlarda bile yaşamını sürdürmesine, yaşamında bir anlam olduğu bilgisi kadar etkili bir şekilde yardımcı olan başka hiçbir şey yoktur (2007:99). Logoterapi'ye göre insanın gerçekte ihtiyaç duyduğu şey, gerilsiz bir durum değil, daha çok, uğruna çaba göstermeye değer bir hedef, özgürce seçilen bir amaç için uğraşmak ve mücadele etmektir (Frankl, 2007:100).

Hayata anlam katmak için bir hedef doğrultusunda mücadele edilmesinin gerekliliği noktasında Logoterapi ve din benzer fonksiyonlar icra etmektedir. Zira İslam dininin temel kaynağı olan Kur'an insana birtakım hedefler koymakta o hedeflere ulaşmak için mücadele etmesini istemektedir. Bu hedefler, Allah'a, Peygamberlere, Meleklerle, Gayba, Kutsal Kitaplara ve Ahiret gününe inanmak (Nisa, 4/136)(Bakara, 2/3,4), ibadet etmek (Zariyat, 51/56), Allah'a ve Peygamberine itaat etmek (Enfal, 8/20), akli kullanmak (Al-i İmran, 3/65), okumak (Alak, 96/1)(Kehf 18/27), insanlar ve çevre ile ilişkileri düzenlemek, güzel ve doğru şeyleri tavsiye etmek (Asr, 103/3), anne babaya ve insanlara iyilik yapmak (Nisa 4/57), maddi ve manevi gelişimi engelleyen haramlardan uzak durmaktır.

Logoterapi'de bireye hayatın anlamı empoze edilmez bireyin kendi hayatının anlamını kendinin keşfetmesi amaçlanır. Kur'an'da da dünyadaki güzellikleri gezip görerek evrendeki mükemmeliyet ve düzeni fark etmeyi, düşünmeyi ve hayatı sorgulamayı tavsiye eden pek çok ifade bulunmaktadır. Kur'an da "*Göklerin ve yerin yaratılmasında, gece ile gündüzün birbiri ardınca gelmesinde, insanlara yararlı şeylerle denizde süzülen gemilerde, Allah'ın gökten indirip yeri ölümünden sonra dirilttiği suda, her türlü canlıyı orada yaymasında, rüzgârları ve yerle gök arasında emre amade duran bulutları döndürmesinde, düşünen kimseler için deliller vardır.*" (Bakara, 2/164) "*Tefekkür ederek ders almak veya şükretmek isteyenler için gece ile gündüzü peş peşe getiren O'dur*" (Furkan,

25/62) ayetlerinde insana bütün bunların kendi kendine olmadığı kendisini de yaratan sonsuz güce sahip bir yaratıcının eseri olduğu ve insanın bu dünyaya başıboş ve sorumsuz olarak gönderilmediği anlatılmak istenmektedir. Böylece insana hayatının bir anlamı olduğu mesajı verilmektedir.

Logoterapi'ye göre yaşamın anlamı üç yolla keşfedilebilir. 1. Bir eser üreterek veya bir iş yaparak 2. Bir şey yaşayarak veya bir insanla etkileşerek 3. Kaçınılmaz acıya yönelik bir tavır geliştirerek (Frankl, 2007:105-106). Logoterapi'ye göre birey umutsuz bir durumda karşılaştığında veya değiştiremeyeceği bir kaderle yüzleştiğinde de yaşamında bir anlam bulabilir. Logoterapi'ye göre hayata anlam katan unsurlardan birincisi bir eser bırakmak veya iyi bir iş yapmaktır. İslam'a göre insanların faydalandığı bir eser bırakmak veya hayırlı bir iş yapmak sadaka-i cariye olarak nitelenmektedir. Kur'an'da "*Birinize ölüm gelip de: "Rabbim, beni yakın bir süreye kadar erteleyesdin de sadaka verip iyilerden olsaydım!" demesinden önce, size verdiğimiz rızaktan (Allah) için harcayın.*" (Münafikun, 63/10) "*Dini tasdiklerinin ifadesi olarak, hayır işlerinde mal harcayan erkekler, mal harcayan hanımlar ve Allah'a güzel bir ödünç verenlerin ödülleri kat kat artırılacak, ayrıca onlara değerli bir mükâfat da verilecektir.*" (Hadid, 57/18) ayetlerinde inanan insanlara sadaka vermeleri tavsiye edilmektedir. Kur'an'da "*İman eden ve güzel işler yapanlar ise yaratılmışların en iyisidir.*" (Beyyine, 98/7) "*İman edip, makbul ve güzel işler yapanları Rahman, (hem Allah, hem de mahlûklar nezdinde) sevimli kılacaktır.*" (Meryem, 19/96) "*İşte bu, Allah'ın iman edip makbul ve güzel işler yapan kullarına verdiği mutluluk müjdesidir.*" (Şura, 42/23) ayetlerinde ise iyi işler yapmak iman etmekten hemen sonra bahsedilerek bireyin kurtuluşu ve hayatına anlam katmasında iyi işler yapmanın önemi vurgulanmaktadır.

Logoterapi'nin temel fikri olan yaşama dair bir anlam bulunması konusunda, Kur'an'da bireyin anlam bulma arzusunu tatmin edecek ifadeler ve açıklamalar bulunmaktadır. İslam dini öncelikle insanın dünyaya neden geldiği ve ölünce nereye gideceğini, hayatın amacını öğreterek insan hayatına eşsiz anlam katmaktadır (Bakara, 2/156; Yasin, 36/22; Zümer, 39/44). Kur'an'da "*Biz sizi basit bir sudan yaratmadık mı?*" (Mürselat, 77/20) ve "*İnsanı yapışkan bir hücreden yaratan.*" (Alak, 96/2) "*O dökülen meniden bir damla su değil mi idi?*" (Kıyamet, 75/37) ayetlerinde "basit su" "yapışkan bir hücre" ve "meni" ifadeleri ile insanın sperm hücresinden yaratıldığı anlatılmaktadır (Karaman, vd, 2007:527). Kur'an'da yer alan "*Ben cinleri ve insanları sırf Beni tanıyıp yalnız Bana ibadet etsinler diye yarattım.*" (Zariyat, 51/56) ayetinde bütün canlıları Allah'ın yarattığı ve yaratılış gayesinin ise Allah'ı tanımak ve ona ibadet etmek olarak anlatılması inançlı bireye bu dünya hayatının anlamı güzel bir şekilde özetlemektedir. İnsanoğlunun en önemli korkularından olan ölüm hakkına ise "*Her canlı ölümü tadacaktır. Kıyamet günü ecirleriniz size eksiksiz olarak verilecektir.*" (Al-i İmran, 3/185) "*Nasil oluyor da Allah'ı inkâr ediyorsunuz? Oysa ölü iken sizi O diriltti; sonra sizi yine öldürecek, yine diriltecektir ve sonra O'na döndürüleceksiniz.*" (Bakara, 2/28) "*Sonra şükredesiniz diye, sizi ölümünüzden sonra dirilttik.*" (Bakara, 2/56) ayetlerinde ise hayatı veren ve alanın Allah olduğu ve ölümün bir yok oluş olmadığı ve bu dünyada yapılanların hesabının verilmesi için yeniden dirilişin olacağı ifade edilerek bireyin hayata ve ölüme anlam verebilmesine

katkıda bulunmaktadır. İslam düşünürlerinden Gazali dünya hayatının anlam kazanmasında ahiret hayatının önemine vurgu yapmaktadır. Gazali'ye göre hayatın anlamı, bireyin bedeni arzularının esiri olmaması ve ebedi hayat olan Ahiret hayatına hazırlanmasıdır. Çünkü bu dünyada birey eksiklik ve zaafllara sahiptir. Gerçek mükemmellik, mutluluk ve huzur ahiret hayatında olacaktır (Gazali, 1981:58).

### Sonuç

Bu çalışmada Viktor Frankl'in 50'li yıllarda geliştirmiş olduğu Logoterapi tekniği açısından bazı Kur'an ayetlerinin incelenmesi amaçlandı. Logoterapi'de bireyin sağlıklı ve mutlu bir şekilde varlığını sürdürebilmesi için başına gelen acı ve üzüntü verici olaylara anlam bulması, sorumluluk sahibi olması tavsiye edilmektedir. Din olgusuna hümanistik açıdan yaklaşan ve kurumsal dini reddeden Frankl'in ortaya koymuş olduğu Logoterapi'nin İslam'ın temel kaynağı olan Kur'an'da yer alan temel bazı prensiplerle uyumluluk arz ettiği görülmektedir.

Kur'an en önemli varoluşsal problem olan hayatın amacı, insanın dünyaya gelme nedeni, ölünce nereye gideceği, acıların ve kötülüklerin anlamı gibi konularda bilim ve felsefeden daha tatmin edici açıklamalar sunmak suretiyle bireyin hayatına anlam katmaktadır. Kur'an sadece dünya hayatına anlam vermekle kalmaz aynı zamanda ebedi hayata açılan bir kapı olarak gördüğü ölüm olayına da bir anlam katmaktadır. Kur'an insana sorumluluk yükleyerek, dünya hayatının bir imtihan yeri olduğunu, sonsuz mutluluğun yolunun bu dünya yapılacak iyi işlerden geçtiğini belirterek bireyi dünya hayatında boşluğa, amaçsızlığa ve anlamsızlığa düşmekten korumaktadır. Bu bağlamda Viktor Frankl'in geliştirmiş olduğu Logoterapi tekniğinin daha mükemmel şeklinin Kur'an'ın mesajlarında mevcut olduğu görülmektedir.

### Kaynakça

- Bahadır, Abdülkerim (2011). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Frankl, Viktor E. (2007). *İnsanın Anlam Arayışı* (Çev. Selçuk Budak), İstanbul: Öteki Yayınevi
- Gazzali (1981), *Kimya-yı Saadet*. (Çev. A. Faruk Meyan). İstanbul: Bedir Yayınevi
- Guttman, David, (2008). *Finding Meaning in Life, at Midlife and Beyond: Wisdom and Spirit from Logotherapy*. Westport: Greenwood Publishing Group.
- Henrion, Rosemary (2001). "Meaning in Life Evaluation Scale-Homework Assignment for Clients in Logotherapy". *Favorite Counseling and Therapy Homework Assignments: Leading Therapists Share their Most Creative Strategies*, Philadelphia: Tylor & Francis.
- Karaman H., Mustafa Ç., İ. Kafi D., Sadrettin G. (2007). *Kur'an Yolu, Türkçe Meal ve Tefsir*, Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Ososkie Joseph N., Jerome J. Holzbauer (2004). "Logotherapy". *Counseling Theories and Techniques for Rehabilitation Health Professionals*. New York: Springer Publishing Company.