

TÜRK ATASÖZLERİNDE GERÇEKLIK TERAPİSİ

Reality Therapy in Turkish Proverbs

Taşkın TANRIKULU*

ÖZ

Atasözleri; geçmişten günümüze gelen, uzun deneyimlerden yararlanarak kısa ve özlü öğütler veren, toplum tarafından benimsenerek ortak olarak kullanılan kalıplaşmış sözlerdir. Bir kültürün düşünme tarzını ve olaylar karşısındaki algı ve davranış biçimlerini açıklaması bakımından atasözleri önemli bir göstergedir. Toplum içindeki bireyin, davranışları, düşünceleri ve duyguları; içinde doğup yetiştiği kültürün bu ögesinden etkilenmektedir. Atasözleri, kişiye yaşanan olaylar ve problemler karşısında ne yapması ya da yaşananları nasıl yorumlaması gerektiği hakkında kısa ve pratik öneriler sunmaktadır. Bu anlamda atasözlerinin, bir kültüre mensup kişiler üzerinde terapötik bir etkisi olacaktır.

Atasözlerini psikolojik bakış açısıyla ele alan birçok araştırma bulunmaktadır. Ancak bu araştırmalar, atasözlerinin insan doğasını ele almadaki bakış açılarını açıklamakta ve bu açıklamaları da daha çok psikanalitik bir çerçevede yapmaktadır. Bu çalışmada atasözlerinin özellikle terapötik yönü incelenmiş ve bu inceleme son yıllarda giderek yaygınlaşan gerçeklik terapisi modeli ilkeleri açısından yapılmıştır. Çalışmada önce toplumun duygu, düşünce ve davranışlarını yansıtmaları ve toplum içindeki bireyin duygularını, akıl yürütme biçimlerini ve davranışlarını yönlendirmesi bakımından atasözlerinin değerine değinilmiştir. Ardından William Glasser'in gerçeklik terapisi modeli, temel ilkeleri açısından açıklanmış ve Türk atasözleri ile ilişkisini örneklendirmek amacıyla seçilen 54 örnek atasözü, gerçeklik terapisinin temel kavramları ve bakış açılarıyla ilişkilendirilerek incelenmiştir. Sonuç olarak, Türk atasözleri ile genel anlamda psikoterapinin ve özel olarak da gerçeklik terapinin temel özellikleri arasında paralellik kurulabileceği kanaatine ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler

Atasözü, gerçeklik terapisi, seçim kuramı

ABSTRACT

Proverbs are expressions coming from the past which give commonly used advice as adopted by the society, making use of long term experiences. Proverbs are an important indicator of a culture's way of thinking and patterns of perception and behavior about the events. An individual's behavior, ideas and emotions will be influenced by this component of the culture. Proverbs present short and practical suggestions to individuals about how things should be interpreted or what they should do when faced with problems. In this respect proverbs will have therapeutic effect on members of that culture.

There are a number of studies that deal with proverbs with a psychological perspective. But these researches explain the way they handle man's nature and tend to use psychoanalytical perspective. In this study therapeutic nature of proverbs were studied with respect to reality therapy model that has been gaining acceptance recently. First the value of proverbs in shaping ways of thinking, emotions and behavior has been mentioned. Then, reality therapy model of William Glasser was explained with its basic principles and 54 sample proverbs were studied in terms of their relationships with basic concepts and views of reality therapy model. As a result it has been concluded that a parallelism can be established with Turkish proverbs and psychotherapy in general, and specifically with basic characteristics of reality therapy.

Key Words

Proverb, reality therapy, choice theory

GİRİŞ

Atasözleri geniş halk kitlelerinin yüzyıllar boyunca geçirdikleri tecrübe ve bunlara dayanan düşüncelerden doğan ve benimsenen, kimin tarafından söylendikleri belli olmaksızın ağızdan ağza dolaşan, yol gösterici nitelik kazanmış, az kelime ile çok mana ifade eden kültür unsurlarıdır (Yaşar 2007, s.146). Atasözleri milletlerin yaşayışlarını, tecrübele-

rini, deneyimlerini ve dünya görüşlerini görmemiz açısından son derece önemli kaynaklardır. Bir milletin evrene ve kendisine bakışını belirleyen, toplumun ortak bilincinin ürünü olarak ortaya çıkmış zengin bir dil hazinesidir. Ait oldukları milletlerin sosyo-kültürel yapısının oluşum ve gelişim süreçleri hakkında da bizlere ipuçları verir (Yastı 2006, s.336). Bu açıdan sosyolojik, psikolojik, sosyo-

* Fatih Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, ttanrikulu@fatih.edu.tr

ekonomik bağlamlarda bu malzemenin yararlanılabilir (Altun 2004, s.90).

Toplumların dil hazinelerinde önemli bir yer oluşturan atasözleri ve deyimler, toplum tarafından kabul edilen duygu ve düşüncelerin dile getirildiği sözlerdir. Atasözleri daha çok öğüt ve uyarı içerikli olduklarından kısa ve öz sözlerdir. Konuşma sırasında yeri geldikçe söylenmesi tercih edilen atasözleri, insanların günlük hayatlarında karşılaşabilecekleri olayları göz önünde bulundurarak çeşitli durumlarda öğüt verme, akıl verme, yol gösterme tarzında gelişmiş ve yayılmış tümcelerdir (Şahin 2006, s.155).

Atasözleri işaret ettiği anlamıyla bir kişinin duygularına girerek anlayabilen ve bu duyguların en gizlilerini keşfeden, kişiliği açıkça gören çok akıllı sorgu hâkimlerine ve psikoloklara benzer. Atasözlerinin psikolojik bir yaklaşımla incelenmesi, psikoloji ve ruh sağlığı alanında çalışan herkese yol gösterici olacaktır. Çünkü bu alanda çalışanlar hizmet götördükleri insanlara daha faydalı olmak, hastalara daha iyi tanı koymak ve hasta olmayan toplumu korumak için içinde buldukları sosyal sistemi, kültürel geleneği iyi tanımaları gerekmektedir. Ayrıca tutum, davranış ve geleneksel değerlerin araştırılması; hem bireyin bilinçli davranışları ve akıl yürütme biçimleri hakkında hem de bilinçdışı eğilim ve dürtüler hakkında bilgi verir.

Folklorik unsurları psikolojik bakış açısıyla ele alan değerlendirmeler bulunmaktadır (Jones 2007, s.104-115, Saydam 1997). Diğer folklorik ürünlerde olduğu gibi atasözlerinde de psikolojik unsurların olduğu Freud'tan beri kabul edilen bir durumdur (Kurt 1991, s.5). Halk edebiyatı alanında geçmişten günümüze dek yapılmış olan çalışmalara bakılırsa, atasözlerini farklı bağlamlarda inceleyen pek çok araştırma ile karşılaşılacaktır. Yine son dönemlerde edebiyat alanında, psikoloji biliminin sıkça

kullanılması dikkat çekici bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak yapılan çalışmalar genellikle, S. Freud ve C. Gustav Jung'a ait kuramların sağladığı bakış açılarıyla sınırlı kalmaktadır. Oysaki psikanalizin yanı sıra, psikoloji bilimine ait pek çok kavram, edebiyat alanında işlevsel olarak kullanılabilir niteliktedir (Dik 2010, s.28). Bu anlamda Türk atasözlerinin gerçeklik terapisi açısından incelenmesi, toplumdaki insan ilişkileri, insan davranışlarının değerlendirilmesi, insanın eğitimi vb. konularda yol gösterici olacaktır.

Seçim Kuramı

Gerçeklik terapisini oluşturan Glasser, psikolojik sorunları olan insanların davranışlarından sorumlu tutulamayacakları anlayışına karşı çıkarak kuramını ortaya koymuştur. Kuram, kontrol edebileceğimiz tek davranışın kendi davranışımız olduğunu ve çevremizi kontrol etmenin tek yolunun davranışlarımızı kontrol etmeyle olacağını söylemiştir (Kaner 1993, s.569). Ruhsal hastalıkların birtakım mental bozukluklardan kaynaklandığı görüşüne karşı çıkarak asıl sorunun bireyin seçimlerinde olduğunu (Haingt & Shaughnessy 2003, s.408), diğer kuramların ve özellikle davranışçı kuramların söylediğinin aksine davranışlarımızın dış kontrolle değil bizim kendi nitelikler dünyamızın etkisiyle yönlendirildiğini söylemektedir (Cameron 2009, s.40). Terapinin temeli danışanların ihtiyaç duydukları, insanlarla doyurucu ilişkiler kurma konusunda daha etkili seçimler yapabilmeleri için onları eğitime prensibine dayanmaktadır.

Glasser'e göre insanların mutsuzluklarının sürüp gitmesi, üzerinde hiç düşünüp taşınmadan, yapılacak en doğru şeyin başkalarını kontrol etmek olduğuna karar vermemizden kaynaklanmaktadır (Glasser 1999, s.13). Genellikle bireyler başka biriyle ilgili bir sorun yaşadığında kendi davranışlarını

denetim altına alıp değiştirmek yerine, karşısındakinin davranışlarını denetim altına alarak değiştirmek istedikleri için, iletişimde bir şeylerin yanlış gitmesine neden olurlar. Oysa seçim kuramına göre; birey, ancak kendi davranışlarını denetleyebilecek bir donanıma sahiptir (Özmen 2006, s.176). Seçim teorisine göre başka insanlar bizi ne mutlu edebilir ne de mutsuz, onlardan alınabilecek veya onlara verilebilecek tek şey bilgidir. Ancak bizim seçimlerimiz olmazsa bilgi bir işe yaramaz. İşte seçim teorisi bizim bu seçimleri nasıl ve neden yaptığımızı açıklar. Bu bakımdan seçim teorisi bir iç kontrol psikolojisidir (Hillis 2008, s.58).

Seçim kuramının önemli bir kavramı “resim albümü”dür. Buna göre insanların davranışlarının farklılaşmasının nedeni dünyayı algılayışlarındaki farklılıklarıdır. Gerçekleri diğer insanlardan farklı algılayışımızın birinci nedeni bu algılayışımızda kullandığımız resim albümünün yani nitelikler dünyamızın farklı oluşudur. Resim albümü, bireyin ihtiyaçlarını nasıl karşılayacağı ile ilgili çözüm kalıplarıdır. Bireyin içinde yaşamak istediği dünyayı ifade eder. Glasser’e göre insanlar kendi resim albümündeki (ideal dünya) resimleri gerçekleştirmek için gerçek dünyayı kontrol etmeye çalışırlar. Resimlerle gerçek dünya arasında bir fark olduğunda kişiye göre algısal hata söz konusudur ve bu fark bizi davranışa götürür. İnsan davranışları, sahip olduğu şeyle (real world) istediğimiz şey (picture album) arasındaki açığı kapatma çabasıdır. Davranışlar bu farkı azaltmıyorsa o zaman daha etkili davranma yolları bulunmalıdır. Normal dışı davranışların sebebi de işte bu farklılık veya tutarsızlıktır (Corey 2008, s.348, Kaner 1993, s.573).

Kuramdaki bir diğer önemli kavram olan “total davranış” özellikle insan duygularını açıklamada önemlidir. Glasser’e göre insan davranışı sadece uyarı - tepki (U-T) bağıyla açıklanamaz. Ona göre davranış, bünyesinde yapma (doing),

düşünme (thinking), hissetme (feeling) ve fizyoloji öğelerini barındırır. Glasser buna total davranış (total behavior) adını verir (Zeeman 2006, s.14). Kişi hislerinin davranış öğelerinden biri olduğunu ve aslında kendi seçimi olduğunu fark ettiğinde yaşamını kontrol altına alabilecektir (Corey 2008, s.348). Ona göre total davranış değiştirilmenin yolu ise insanın elinde olan öğeleri yani düşünme ve yapma öğelerini değiştirmesinden geçer. Özellikle davranışlarımızın yapma öğesi her zaman kendi kontrolümüzde olduğundan bu öğe değiştirildiğinde düşünce, hissetme ve fizyoloji öğeleri de kendi kontrolümüzde olacaktır (Kaner 1993, s.574).

Glasser başarılı ve başarısız kimlik kavramına çok önem verir. Glasser’e göre başarılı kimlik kazanmış olmanın en önemli göstergesi ise sorumluluk duygusudur. Başarılı kimlik sahibi olma sorumluluk sahibi olmayı getirir. Başarılı kimlik sahibi kişi davranışlarının sorumluluğunu üstüne alabilir ve gerçeği çarpıtmadan kabul edip ona uygun şekilde davranabilir (Palancı 2004, s.61). Ruhsal hastalıklar insanların gerçeği reddetmek, sorumluluklarını kabul etmemek için kullanılan ve ihtiyaçları karşılamayan davranışlardır. İnsan gerçeği ve sorumluluklarını kabul etmeye başladığından itibaren ihtiyaçlarını doğru ve yeterli şekilde karşılamaya başlamış olur (Kaner 1993, s.575).

Gerçeklik Terapisi

Temel özellikleri, (1) seçim ve sorumluluğun vurgulanması, (2) içinde bulunulan zamana odaklanma, (3) semptomlara odaklanmaktan kaçınma (Corey 2008, s.349-350) olarak sıralanabilen gerçeklik terapisi, değerlendirmelerin gerçeklerle uyumlu ve bireyin sorumluluğunu kabul edecek şekilde yapılması durumunda bireyin davranışlarının pozitif yönde değişebileceğini savunur. Öz güveni düşük bireyler başarısız kimliklerinden kaçmak için karar vermekten

kaçınırlar. Terapi sürecinin en önemli unsuru bireyin davranışlarındaki asıl sorumluluğun kendisinde olduğunun fark edilmesi, değişimin ancak kendi seçimleri ve davranışları yoluyla olacağına anlaşılması ve bireyi bu yönde harekete geçirecek bir planın uygulamaya konulmasıdır (Glasser 1999, s.141-142).

Gerçeklik terapisi danışanda başarılı kimliği geliştirerek gerçekçi ve sorumlu davranışları geliştireceği bir süreci oluşturmaya çalışır. İşlevsel ve gerçekçi olmayan davranışlara ilişkin farkındalığı artırarak değişim için plan yapmayı amaçlar. Onlara gerçekte ne yaptıkları ve hangi spesifik değişikliklerin yapılabileceği üzerine açıklamalar yapar (Palancı 2004, s.71-72).

Gerçeklik terapisi sorumluluk kavramına odaklanır. Sorumluluğu gelişmiş insanlar ne istediklerini, neyi elde edebileceklerinin farkında olan ve bunu elde etme konusunda girişimde bulunan bağımsız karakterli, hayatı kontrol etmeyi bilen ve bu yönde davranabilen insanlardır. Gerçeklik terapisi bu nedenle bireye sorumluluk kazandırmaya çalışır. Terapi ortamı danışanın ne yaptığıyla, ne hissettiğiyle ve ne düşündüğüyle yüzleştirilmesi ve daha işlevsel davranışlar için danışana alternatif yolların gösterilmesini içerir. Danışana hayatının kontrolünü tekrar nasıl kazanacağını ve etkili olarak nasıl yaşayacağını öğretir. Bunun için danışana mevcut davranışlarındaki işlevsizlik fark ettirilir. Danışan davranışlarındaki işlevsizliği gördükçe alternatif yollar aramada o derece güdülenir (Palancı 2004, s.70).

Terapi yaklaşımının hedefi, bireylerin yaşamlarını etkili bir şekilde kontrol etmelerini sağlamaktır. Bunun yolu ise bireylerin gerçekler karşısında işe yaramayan davranışlarının farkına varmalarını sağlamak ve bunların yerine daha iyilerini koyabilmektir. Bu amaçla gerçeklik terapisi 4 aşamalı bir süreç içerir ve dört soruya cevap aranır (Howatt 2001, s.9). (1) Danışanın ne iste-

diğinin anlaşılması (Ne istiyorsun?), (2) danışanın ne yaptığının anlaşılması (Ne yapıyorsun?), (3) davranışın değerlendirilmesi ve (4) plan yapma.

Terapi sürecinde danışanın mazeret üretmesine izin verilmez, ödev olarak verilen görevlerin yapılmaması durumunda ceza uygulanmaz ve ne olursa olsun çabalamaktan vazgeçilmeyeceği vurgulanır.

Türk Atasözlerinde Seçim Kuramı ve Gerçeklik Terapisi

1960'lı yılların sonundan itibaren Glasser tarafından uygulanmaya başlanan gerçeklik terapisi giderek gelişmiş ve birçok araştırmaya konu olmuştur (Litwack 2007, s.14). Giderek daha fazla danışman tarafından kullanılmaya başlanan bu terapi modelinin Türk kültürüne uygunluğu da araştırılmaya başlanmıştır (Kaya 2009).

Türk kültürünü psikolojik bir bakış açısıyla ele aldığımızda sözlü kültürün etkisini görebiliriz. Bunda Türklerin yerleşik hayata geçmeden önce çok uzun zaman devam eden göçebe kültürünün etkisi vardır, çünkü göçebe topluluklarda yazılı kültürden daha çok sözlü kültür hâkimdir. Göçebelik ayrıca Türklerin psikoloji için önemli bir etkiye sahiptir. Göçebe topluluklar için, içinde bulunulan zamana odaklanma, sürekli bir eylemsellik ve yeniye gidişin taşıdığı umut vardır (Göka 2008, s.108-109) ve bu özellikler gerçeklik terapisinin ilkeleleriyle uyum içindedir.

Sözlü kültürün en önemli unsurlarından birisi de atasözleridir. Bireyin duygularındaki sorumluluğunu vurgulaması, seçimlerini sorgulaması, başkalarından çok bireyin kendi davranışına odaklanmasını istemesi, davranışların geçmişle ilgisini değil bugününü incelemesi, eyleme geçmeyi öne çıkarması ve bireyde başarılı kimlik özelliklerini oluşturmayı amaçlaması gibi özellikleriyle gerçeklik terapisinin Türk kültürü ile uygunluk gösteren birçok ögesi bulun-

maktadır (Kaya 2009). Gerçeklik terapisinin bu temel yaklaşımlarıyla paralellik içinde olan birçok Türk atasözü vardır. Aşağıda, atasözlerinin gerçeklik terapisi açısından incelenmesiyle elde edilen bazı örnekler bulunmaktadır.

Seçim kuramına göre ihtiyaçlarımızı karşılayan şeyleri bir resim olarak zihnimizdeki bir albüme (picture albüm) yerleştirir ve yaşamımız boyunca bu resimleri çoğaltırız. Albümdeki resimler ihtiyaçlarımızı hemen karşılayacak çözümler içermektedir. Glasser bu albümün içinde yaşamak istediğimiz ideal dünya olduğunu söylemektedir (Kaner 1993, s.573). Türk atasözlerinde bireyin davranışlarının onun önceki alışkanlıklarının etkisinde olduğu yönünde birçok örnek vardır.

Alışmış kudurmuştan beterdir.

Alışmış kursak bulamacını ister.

Dadandı dayım köfteye, yine gelir haftaya.

Can yediğini, ten giydiğini ister.

Esnekçiyi paşa yapmışlar ille kasnak demiş.

Glasser, psikolojik hastalıklar da dahil olmak üzere kişinin duygularının kendisinden kaynaklandığını savunmaktadır. Bazı atasözleri Glasser'in bu görüşleriyle paraleldir.

Herkes kendi günahına göre yanar.

Herkesin çektiği kendi ameli cezasıdır.

Kendi düşen ağlamaz.

Davranışların ve başarısızlıkların sorumluluğunun üstlenilmemesi başarısız kimliğin göstergesidir. Başarısızlıklarının sorumluluğunu üstlenmeme, mazeret üretme, dış kontrole odaklanma başarısız kimliğin göstergesidir ve bireyin bunu fark etmesi istenir. Aynı özellikleri Türk atasözlerinde de gözleriz.

Kedi uzanamadığı üzümüne koruk der.

Kötü işçi aletini suçlar.

Geline neden oynamıyorsun demişler demiş yerim dar, yer açmışlar, demiş yenim dar.

Gerçeklik terapisine göre insan ancak kendi davranışlarını kontrol edebilir. Mutlu olmak için başkalarının davranışlarının değişmesini beklemek işlevsiz bir çabadır. Kültürümüzde kişinin başkalarındaki sorunlara odaklanmak yerine kendine yoğunlaşması gerektiği hakkında atasözleri de vardır.

Elin gözündeki çöpü görür, kendi gözündeki mertegi görmez.

Ellere körlük verir, kendi kamburuna bakmaz.

İğneyi evvel kendine sok, sonra çuvaldızı başkasına.

Kendi ayıbını görmez de elin ayıbını söyler.

Gerçeklik terapisinde bireyin ancak kendi yaptıklarıyla kendisine yardımcı olacağı vurgulanır. Bu anlamda Türk kültüründe birçok atasözü bulunmaktadır.

Kendi düşen kendi kalkar.

El elin eşeğini türkü çağırarak arar.

El ağlarsa gözünden, gözün ağlarsa özünden.

Seçim ve sorumluluk gerçeklik terapisinin temel kavramıdır. Bireyin durumu kendi seçimlerinin sonucudur ve kişi bunun sorumluluğunu almalıdır. Birçok atasözü gerçeklik terapisinin bu özelliğini yansıtır.

Her koyun kendi bacağından asılır.

Herkes kendi çukuruna girer.

Arpa eken buğday biçmez.

Herkes ektiğini biçer.

Herkes ne ederse kendine eder.

Kendim ettim kendim buldum.

Kişinin kendine ettiğini âlem bir yere gelse edemez.

Ne doğrarsan aşına o çıkar karşına.

Akılsız başın cezasını ayaklar çeker.

Gerçeklik terapisi danışanın sorunlarının geçmişten kaynaklandığı ve bu sebeple geçmişin çözümlenmesi isteğine karşı çıkar. Çünkü sorun geçmişten kaynaklansa da geçmişe müdahale edilemez. Geçmişte olanlar bizi etkilemiş olsa da kontrol edebileceğimiz tek şey

inde bulunulan andır. Geçmişle ilgilenmek bireyin geleceği etkileyecek kararları almak için gerekli olan enerjinin boşa harcanmasına neden olur. Geçmiş yaşantılardan ve başarısızlıklardan bahsetmek bireyin acılarını tekrar canlandırmaktan ve bireyin kendine olan güvensizliğini pekiştirmekten başka işe yaramaz. Bu sebeple geçmişe odaklanmaktansa mevcut durumdaki başarısızlığa odaklanmak gerekir. Olumlu davranışların oluşması için başarısızlığın keşfi ve davranış değişikliğinin başlatılması gereklidir (Glasser 1999, s.142). Türk atasözlerinde bunu vurgulayan örnekler bulunmaktadır.

İyi iş, bugün yapılan iş.

Gün bugün, saat bu saat.

Olmuşla ölmüşe çare bulunmaz.

Dünkü köleliğe bakma, bugünkü efendiliğe bak.

Bugünün işi bugündür, yarın başka bir gündür.

Geçmiş günlerin harmanını savurma.

Geçmişe mazi, yenmişe kuzu derler.

Vaktinde görülmeyen iş natamam kalır.

Glasser'e göre semptomlara odaklanmak da geçmişe odaklanmak ile aynı şeydir. Danışanlar semptomlardan kurtulmuş olmanın kendilerini iyi hissettireceğini düşünürler. Oysa bu semptomlar işlevsiz seçimlerinin sonucu olarak bedenini verdiği uyarılardır. Bu sebeple semptomlar yerine davranışın diğer öğelerindeki asıl sorunlara odaklanmak gerekir.

Ağlama, ağlama getirir.

Süt döküldükten sonra ağlanmaz.

Glasser, insanlar yaptıkları şeyin istediklerini elde etmelerine yardım etmediğine karar verene kadar değişmeyeceklerini söyler. Bu sebeple terapötik süreçte bireyden yapmayı seçtikleri şeyin onları isteklerine götürmediğini fark etmeleri istenir, yani kişinin davranışlarını değerlendirmesi ve sorgulaması sağlanmalıdır (Schoo & Schoo 2008, s.22).

Bireyin davranışlarını sorgulaması Türk atasözlerinde istenen bir durumdur.

Eğriyi dövmedikçe doğru bulunmaz.

Eğri oturup doğru konuşalım.

Kul hatasız, hata tövbesiz olmaz.

İkrar eden affolunur, ısrar eden affolunmaz.

İp koptuğu yerden bağlanır.

Her düşünüş bir öğreniş.

İnsan davranışlarının ona yardımcı olmadığına karar verse bile daha işlevsel bir yaşam için nasıl bir plan yapması gerektiğini bilmediği için davranışlarını değiştirmez. Bir davranış bireye o anda en uygun seçenek olarak görüldüğü için seçilir. Danışma süreci ancak bir eylem planına bağlanırsa sonuca ulaşabilir (Corey 2008, s.358). Terapi sürecinin önemli bir bölümü plan yapmak ve bu planın uygulanma sürecini kontrol etmeye ayrılmıştır (Kaner 1993, s.579). Duyguların değişmesi için bireyin karar vermesi ve eyleme geçmesi gerekmektedir. Eylemin değerli oluşu atasözlerinde de vurgulanır.

Zararın neresinden dönülse kardır.

Kişi düştüğü yerden kalkar.

Bağ dua değil, çapa ister.

Bileğin getirdiğini dilek getirmez.

Çamura batan arabayı koca öküz çıkarır.

Derviş şeyhine "baba himmet" demiş, şeyhi de "oğul hizmet" demiş.

Dua ile peynir gemisi yürümez.

Ter dökene mi bakarsın, dil dökene mi?

Yel esmezse çöp sallanmaz.

Yalvarmakla domuz darıdan çıkmaz.

Düşen kalkar, yorulan çöker.

Sonuç

Bu çalışmada son zamanlarda birçok terapist tarafından kullanılmaya başlanan gerçeklik terapisinin temel ilkeleri göz önünde tutularak Türk atasözleri ele alınmıştır. Çalışmada önce seçim kuramı ve gerçeklik terapisi hakkında bilgi verilmiştir. Daha sonra Ömer

Aksoy'un, Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü (1984) ile Metin Yurtbaşı'nın, Sınıflandırılmış Türk Atasözleri (2008) adlı eserinden seçilen örneklerle Türk atasözlerindeki gerçeklik terapisiyle olan paralellikler sunulmuştur.

Sonuç olarak Türk atasözlerinde birey üzerinde terapötik etki oluşturabilecek birçok örnek olduğu görülmektedir. Atasözlerinin bireylerin davranışlarına ve düşünme biçimlerine yön verebilme potansiyeli göz önüne alındığında bu terapötik etki ruh sağlığı çalışanları tarafından dikkate alınmalıdır. Ayrıca psikoterapilerin başarılı olması için kullanılan terapi modelinin bireyin değerleri ve içinde yaşadığı toplumun kültürel öğeleri ile uyumu önemlidir. Kültürü yansıtan önemli göstergelerden birisi de atasözleridir. Türk atasözlerinde gerçeklik terapisinin birçok yansıması olduğu da göz önüne alınarak gerçeklik terapisinin Türk toplumunun kültürel özellikleri ile birçok açıdan uyum gösterdiğini söylemek mümkündür.

KAYNAKLAR

- Aksoy, Ömer Asım. *Atasözleri ve Deyimler Sözlüğü*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları, 1984.
- Altun, Mustafa. "Türk Atasözleri Üzerine Sentaktik Bir İnceleme". *Akademik Araştırmalar Dergisi, (Journal of Academic Studies)* 21.6 (2004): 79-91.
- Cameron, Anthony. "Regret, Choice Theory and Reality Therapy". *International Journal of Reality Therapy* 28.2 (Spring 2009): 40-42
- Corey, Gerald. *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuramı Ve Uygulamaları*. Çev: Tuncay Ergene. Ankara: Mentis Yayınları, 2008.
- Dik, Tuba. "Atasözlerinde Adil Dünya İnancı". *Millî Folklor Dergisi* 88 (Bahar 2010): 28-32.
- Erkan, Serdar ve Alim Kaya. *Deneyisel Olarak Sınanmış Grupla Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Programları-II*. Ankara: Pegem A Yayınları, 2009.
- Glasser, William. *Kişisel Özgürlüğün Psikolojisi*. İstanbul: Hayat Yayınları, 1999.
- Göka, Erol. *Türklerin Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2008.
- Haight, Marilyn & Michael F. Shaughnessy. "An Interview with William Glasser". *North American Journal of Psychology* 3.5 (2003): 407-416.
- Hillis, Patrick M. "Choice Theory, Metacognition, and A Life Experience: Self-Integrity Following

- Change". *International Journal of Reality Therapy* 28.1 (Fall 2008): 57-62.
- Howatt, William A. "The Evolution of Reality Therapy to Choice Theory". *International Journal of Reality Therapy* 21.1 (Fall 2001): 7-12.
- Jones, Ernest. "Psikanaliz Ve Folklor". *Millî Folklor Dergisi* 74 (Yaz 2007): 104-115.
- Kaner, Sema. "Kontrol Kuramı Ve Gerçeklik Terapisi". *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 26.2 (1993): 569-585.
- Kaya, Mehmet. "The Compatibility Of Reality Therapy With Turkish Culture". *World Applied Science Journal*, Acceptance Date: September 5 (2009).
- Kurt, İhsan. *Türk Atasözlerine Psikolojik Bir Yaklaşım*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları, 1991.
- Litwack, Larry. "Research Review Dissertations on Reality Therapy and Choice Theory -1970-2007". *International Journal of Reality Therapy* 27.1 (Fall 2007): 14-16.
- Özmen, Ahmet. "Seçim Kuramına ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Sürekli Öfke Düzeyi Üzerindeki Etkisi". *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi dergisi* 26.2 (2006): 19-36
- Palancı, Mehmet. "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Problemlerini Açıklama Ve Gidermeye Yönelik Gerçeklik Terapisi Oryantasyonlu Bir Yardım Modelinin Geliştirilmesi". Yayınlanmamış doktora tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi, 2004.
- Schoo Madeleine & Adrian Schoo. "Internal Control Psychology in Chronic Disease Management: Using Choice Theory and Counselling". *International Journal of Reality Therapy* 28.1 (Fall 2008): 21-28.
- Saydam, M. Bilgin. *Deli Dumrulun Bilinci*. İstanbul: Metis Yayınları, 1997.
- Şahin, Hatice. "Türk Atasözlerinde Kadın". *Akademik Araştırmalar Dergisi* 29 (2006): 155-166.
- Yastı, Mehmet. "Özku Çobanoğlu, Türk Dünyası Ortak Atasözleri Sözlüğü". *SÜ Türkiyat Araştırmaları Dergisi* 19 (Bahar 2006): 335-338.
- Yasar, Funda Örgü. "Bilgi Toplumu Bağlamında Türk Atasözlerinde "Eğitim" Ve "Bilgi" Kavramları Üzerine Düşünceler". *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. www.e-sosder.com. 19 (2007): 146-158.
- Yurtbaşı, Metin. *Sınıflandırılmış Türk Atasözleri*. İstanbul: Arion Yayınevi, 2008.
- Zeeman, Roger D. "Glasser's Choice Theory and Purkey's Invitational Education - Allied Approaches to Counseling and Schooling" *International Journal of Reality Therapy* 26.1 (Fall 2006): 14-17.