

İNSANIN ANLAM ARAYIŞI VE GÖNÜLLÜLÜK

Psikolog Ayşe Hümeysra Kutluoğlu Karayel



İNSAMER

İHH İNSANİ VE SOSYAL ARAŞTIRMALAR MERKEZİ
IHH HUMANITARIAN AND SOCIAL RESEARCH CENTER
مركز البحوث الإنسانية و الاجتماعية

Referans için: Karayel, A. Hümeysra Kutluoğlu. "İnsanın Anlam Arayışı ve Gönüllülük", İNSAMER, 11.03.2019.

İnsanın anlam arayışı, yaratılışından itibaren devam eden bir süreçtir. Her canlı neden var edildiğini, bu dünyadaki amacını, her şeyden önemlisi de hayatının anlamını keşfetmek ister. Yaşamında önemli ve anlamlı bir şeyler bulmak, onlara sıkı sıkıya tutunmak ve bütün yaşam enerjisini o yöne aktarmak insan için doğuştan gelen bir arzudur. Birey bu anlamı keşfedemediğinde ise, birtakım iç huzursuzlukları ve rahatsızlıklar baş gösterir, hayatında ciddi bir boşluk meydana gelir ve anlamsızlığın ızdırabıyla yaşam enerjisi giderek azalır. Bu sebeple bireyin yaşamının anlamını bulması çok önemli hayati bir süreçtir.

Milyonlarca insanın öldürüldüğü holokost faciasından sağ kurtulmayı başaran ünlü psikiyatrist ve hayatın anlamını bulmayı hedef edinen bir terapi ekolünün de kurucusu olan Dr. Viktor E. Frankl'in

yaşadıklarına baktığımızda birçok acıya, kayba, işkenceye şahit oluruz. Ancak bu felaketlerden her şeye rağmen sağ çıkmayı başarabilen o ve onun gibilerin ortak özelliklerini incelediğimizde, bu kişilerin hayatta bir amaçlarının olduğunu ve ona sıkı sıkıya bağlı olduklarını görürüz. Bu amacın onları hem türlü fiziksel zorlanmalara karşı dayanıklı kıldığına hem de psikolojik anlamda güçlendirdiğine tanıklık ederiz. Bu insanlar hayatlarının her alanında bu şekilde yaşarlar. Eğer bireyin tutunacak bir dalı, bir işi, bir sevdiği, bir inancı ve bir amacı varsa hayata bakışı ve zorluklarla mücadele edişi daha güçlü olur. İşsiz, amaçsız, sevgisiz ve fikirsiz bireylerin zorluklarla baş etmek durumunda kaldıklarında çok kolay savrulduklarını görürüz.

Bu sebeple bireyin anlamsızlık duygusundan kurtulup hayatında kayda değer bazı faaliyetler gerçekleş-



İNSAMER
İHH İNSANİ VE SOSYAL ARAŞTIRMALAR MERKEZİ
HUMANITARIAN AND SOCIAL RESEARCH CENTER
مركز البحوث الإنسانية و الاجتماعية

tirmesinde işin, sanatın, ailenin, sevginin, toplumun ve inanç sistemlerinin önemi büyüktür. Bu noktada belki de en önemli yardımcı faktörlerden biri, gönüllü faaliyetleridir. Bir işi gönülden gerçekleştirmek,

Gönüllülük

“Gönüllülük, bireylerin çıkar gözetmeksizin zamanlarını, enerjilerini, bilgi ve becerilerini, kaynaklarını ve birikimlerini, kendi özgür iradeleriyle ‘öteki’lerin yararına kullanma eğilimi olarak belirlenebilir.”¹ Burada önemli iki ifade vardır; bunlardan biri özgür iradedir yani gönüllüğün temel esasıdır. İkincisi ise ötekilerin yararına kullanılan bilgi, beceri ve birikimdir; yani bireyin benmerkezci anlayıştan uzaklaşarak empatik bir yaklaşımla tamamen fayda amaçlı ve hiçbir kâr gütmekten karşısındakini düşünmesi, onun yararına çaba sarf etmesidir. İşte hayatı değerli kılan en önemli gayelerden biri budur. Kişi bunu keşfettiğinde bundan büyük bir haz duyar ve gönüllü faaliyetlerinde daha fazla yer almak ister. Çünkü bu faaliyetler sayesinde artık işsiz olmaktan çıkıp anlamlı bir işle meşgul olmaya başlar ve her şeyden önemlisi fayda sağladığı için kendini yararlı, etkin, sağlıklı hisseder. Dr. Frankl bu yöntemi depresyonlu hastalarına önermiş ve hastalarını gençlik derneklerine, kamu kütüphanelerine ve başka birçok gönüllü faaliyetlerine yönlendirmiştir. Bütün bunları anlamlı bir uğraş olarak gören hastaların da ücretsiz gerçekleştirdikleri bu faaliyetler sonucunda -ekonomik anlamda bir fayda elde etmemiş olmalarına rağmen- depresyon seviyeleri azalmıştır. Özellikle genç hastalar

bir işle meşgul olmak ve bundan bireyin kendisinin ve çevresinin fayda sağlaması -günümüzde fazla karşılaşılmayan bir tablo olmakla birlikte- birey için ciddi önem arz etmektedir.

amaçsızlıktan kurtulmuş; madde bağımlılığı, intihar gibi risklerden uzaklaşmışlardır.²

Bireyin ve toplumun faydasına gerçekleştirilen çeşitli faaliyetleri kapsayan gönüllülük konusu ülkemizde maalesef yeterli seviyede ilgi görmemekte ve geçmiş yıllara kıyasla gönüllü faaliyetlerine katılımı azalma gözlenmektedir. Yapılan bir araştırma, gönüllü faaliyetlere katılma oranında Türkiye’nin 135 ülke arasında 132’nci sırada olduğunu göstermektedir. Vakıflar Genel Müdürlüğü’nün 2016 verilerine göre, Türkiye’de vakıflarda gönüllü çalışan insan sayısı 2013’te 1.107.489 iken bu rakam 2016’da 1.025.538’e düşmüştür. Yine Dernekler Dairesi Başkanlığı’nın verilerine göre ise 2013 yılında Türkiye’deki derneklerde gönüllü çalışan kişilerin sayısı 66.673 iken, 2016’da bu sayı 17.488’e kadar gerilemiştir.³ Bunda faaliyetlerin yeterli oranda duyurulmaması bir etken olabileceği gibi, toplumda karşılıksız iş yapma ve emek harcama hususundaki duyarlılığın, bilincin giderek azalması da etkilidir. Bu nedenle gönüllülüğü teşvik edici çalışmaların resmî kanallar yahut sivil toplum kuruluşları (STK) aracılığıyla yürütülmesi öncelenmekte ve sosyal duyarlılık projelerinin sayısı ile bunlara katılımın artırılması hedeflenmektedir.

¹ What is volunteerism?”, *Answers*, <http://www.answers.com/topic/volunteerism>

² Viktor E. Frankl, “İnsanın Anlam Arayışı”, *Okuyanlar*, İstanbul, Temmuz 2018, ss. 153.

³ “Türkiye Gönüllülüğünde 132. Sırada”, *İLKE*, <https://ilke.org.tr/turkiye-gonullulukte-132.-sirada>

Gönüllülük faaliyetlerinin bireye kazandırdıkları

Gönüllülüğün birey ve toplum açısından kazanımları azımsanmayacak derecede çoktur. Tek amacın fayda sağlamak olduğu bir döngüde elbette bireyin kendisi de birçok değer kazancaktır. Bunlardan bazıları aşağıda sıralanmıştır:

- Devletin yükünü hafifletir ve ücretsiz sağlanan destek sayesinde mali olarak rahatlama sağlar.
- Bireyleri toplumda var olan sorunları yakından izlemeye ve çözüm üretmeye teşvik eder.
- Bireyin moral ve motivasyonunu, yaşam enerjisini artırır.
- Kaliteli ve aktif bir yaşam sağlar.
- Yeni ilişkiler ve ağlar kurmaya yardımcı olur.
- Bir gruba ait olma hissini kuvvetlendirir ve bireyin kendini daha güçlü hissetmesini, yalnız olmadığını düşünmesini sağlar.
- İletişim ve ekip çalışması becerilerini artırır.
- Bireyin kendi sınırlarını ve gücünü keşfetmesini sağlar, bu sayede kendine olan güveni artar.
- Bireyi çevresine karşı daha duyarlı ve empatik kılar.
- Bireyi daha işe yarar, manevi açıdan daha sağlıklı ve mutlu hissettirdiğinden özellikle psikolojik rahatsızlıkların çözümünde ciddi rol oynar.

STK'lar, hedeflerini gerçekleştirmek, belli bir amaç doğrultusunda faaliyetler yürütmek, bağış

Sonuç

Giderek artan benmerkezcilik ve akabinde görülen yalnızlaşma sürecinde hazzın, refahın ancak maddiyatla sağlanacağı algısının hâkim olduğu ve toplumların bu maneviyatsızlık ne-

toplamak ve daha birçok faydalı işi yapabilmek için gönüllü kitlesinden yardım alırlar. Çeşitli alanlardaki uzmanlıkları ile, verdikleri emekleri ve ayırdıkları vakitleri ile bu gönüllüler STK çalışmalarında ciddi rol oynarlar. Farklı renk, dil, ırk, din ve özellikler bu bireyleri tek bir amaç doğrultusunda bir araya getirir ki, o da gönüllülük esasıdır. Gönüllülük, bir başkasının iyiliği için çalışma ve bundan herhangi bir maddi yarar beklememektir. Bu durumun bireyde oluşturduğu iyilik hissi ve kendini faydalı görme durumu, STK'lara ve gönüllü projelere olan katılımı arttırmaktadır.

Hiçbir maddi amaç gütmeyen gerçekleştirilen kadın mahkûmlar için kitap bağışı projeleri, yaşlılara evde temel bakım hizmetlerinin verildiği manevi evlat projeleri, yaşlı bakım merkezlerinin veya çocuk esirgeme kurumlarının ziyaretleri gibi projeler, Afrika'da bir katarak hastasının gözlerini açmayı amaçlayan katarak projesi veya insanların temiz su içebilmesi için hazırlanan su kuyusu projeleri, giyilmeyen kıyafetlerin bağışlandığı projeler ve daha nicelerinde yer almak, maddi bağışta bulunmak veya gönüllüsü olarak bu çalışmalara emek vermek, zaman ayırmak STK'ların bireylere, başka bireylerin ise bu projelere iştiraki, STK'lar aracılığıyla sağlanan karşılıklı faydalardır. Tabii en nihayetinde bundan asıl faydayı gören dezavantajlı kitlenin yüzündeki tebessüm, dilindeki şükran, bir gönüllünün ulaşabileceği manevi tatminin en üst mertebesidir.

deniyle yerle bir olduğu çağımızda, bireyler artık manevi doyuma ulaşmak ve hayatlarını anlamlandırabilmek için gönüllülüğün esas alındığı faaliyetlere yönelmektedirler. Bu süreç

doğru yönetilebildiği takdirde hem bireyin hem toplumun hem de devletin yükünü hafifletmesi nedeniyle tüm taraflar için önemli faydalar sağlamaktadır. Aynı zamanda kişinin kendini daha yararlı hissettiği ve karşısındakine de bunu hissettirdiği pek çok durumda, daha sağlıklı ve huzurlu bir yapının tesis edildiğine de şahit olunmaktadır.

Bu sebeple ülkemizde fazla yaygın olmayan gönüllülük faaliyetlerinin yaygınlaştırılması,

gerekli gönüllü eğitimlerinin verilmesi, çeşitli amaçlarla oluşturulan sosyal duyarlılık projelerinin sayılarının arttırılması ve bunların maddi olarak desteklenmesi büyük önem arz etmektedir. Zira hiç şüphe yok ki, bu projelerde yer alan gönüllüler, zamanla kendilerindeki ve toplumdaki olumlu değişimi görecek, daha aktif bir şekilde sayısı günden güne artacak olan bu gönüllülük zincirinin birer halkası olarak yaşamlarını daha anlamlı bir şekilde sürdüreceklendir.

