

Cilt/Volume:1

Sayı/Issue: 2

2026

GENÇ BAKIŞ DERGİSİ

ISSN 3149-8582



 gencbakisplatformu

 www.utabilim.com

 utabilim@gmail.com



Cilt/Volume:1 Sayı / Number:2 2026

Genç Bakış Dergisi (GBD)– Uluslararası genç yazarlar dergisidir. Multidisipliner bir yapıya sahip olan dergi Lisans, Yüksek Lisans ve Doktora öğrencilerinin deneme yazılarını yayınlayan akademik bir platformdur.

Young Perspectives Journal (YPJ) is an international magazine for young writers. With a multidisciplinary structure, the magazine serves as an academic platform publishing essays by undergraduate, graduate, and doctoral students.

SAHİBİ / OWNER

Uluslararası Toplumsal Araştırmalar Bilim Derneği

DERGİ İLETİŞİM

Elmek / Email: utabilim@gmail.com

Genel Ağ / Web

www.utabilim.com

KAPAK TASARIM / COVER DESIGN BY

Zeynep GENÇ

© Genç Bakış Dergisi
©Young Perspectives Journal
Tekirdağ



BAŞ EDİTÖRÜ / EDITOR IN CHIEF

Volkan KABAYEL

EDİTÖR / EDITOR

Zeynep GENÇ & Hülya KURT & Gaye LİSE & Gülben BULUT

SEKRETERYA / SECRETARIAT

Buse YILMAZGÜLER

EDİTÖR KURULU / EDITORIAL BOARD

Prof. Dr. Sibel MURAD

Prof. Dr. Ayşen SİNA

Prof. Dr. Hasan KAYA

Doç. Dr. Ökkeş NARİNÇ

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Oğuzhan KUŞOĞLU

Dr. Öğr. Üyesi Betül ÖZCAN BALKIR

Dr. Öğr. Üyesi Uğur ÖZGÜR

Ömer Şimay

Gaye LİSE

Zeynep GENÇ

Volkan KABAYEL

Gülben BULUT

Büşra Nur AKCAL

Hülya KURT

DİL EDİTÖRLERİ-LANGUAGE EDITORS

Simay PULGAT

**KİTAP İNCELEME YAYIN YÖNETMENİ / BOOK REVIEW
EDITOR**

Büşra Nur AKCAL

SAYFA DÜZENİ YAYIN YÖNETMENİ / LAYOUT EDITOR

Volkan KABAYEL

**YAYIN İNCELEME DİL EDİTÖRÜ / ARTICLE REVIEW LANGUAGE
EDITOR**

Uzman Öğretmen Hülya NARİNÇ (TDE)

(Zübeyde Hanım Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi-Tekirdağ)



DANIŞMAN / CONSULTANT

Doç. Dr. Ökkeş NARİNÇ

BİLİM VE DANIŞMA KURULU / SCIENCE AND ADVISORY BOARD

- Prof. Dr. Ayşe KAYAPINAR (Milli Savunma Üniversitesi)
Prof. Dr. Levent KAYAPINAR (Ankara Üniversitesi)
Prof. Dr. Ayşen SİNA (Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi)
Prof. Dr. Sibel MURAD (Amasya Üniversitesi)
Prof. Dr. Hasan KAYA (Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi)
Prof. Melihat TÜZÜN (Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi)
Doç. Dr. Ökkeş NARİNÇ (Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi)
Doç. Dr. Harun GÖÇERLER (Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi)
Doç. Dr. Tuğba GÜNOR (Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi)
Dr. Öğr. Üyesi Demet TAŞKAN (Yozgat Bozok Üniversitesi)
Dr. Öğr. Üyesi Betül ÖZCAN BALKIR (Yozgat Bozok Üniversitesi)
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Oğuzhan KUŞOĞLU (Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi)
Dr. Öğr. Üyesi Uğur ÖZGÜR (Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi)



Cilt 1 Sayı 2 2026’da yayımlanan yazıların tümünün sorumluluğu yazarlarına aittir.

The responsibility of all the articles published in Vol. 1 Issue 2 2026 belongs to their authors.

OKUR YORUMLARI / LETTRES

Lütfen yayımlanan yazılar hakkındaki yorum, görüş ve önerilerinizi dergi editörlerine gönderiniz:

Zeynep GENÇ: zeyneppgenc01@gmail.com

Volkan KABAYEL: volkankabayel1@gmail.com

Doç. Dr. Ökkeş NARİNÇ: onarinc@nku.edu.tr

Readers are highly encouraged to express their comments, views or suggestions on published articles to the editors:

Zeynep GENÇ: zeyneppgenc01@gmail.com

Volkan KABAYEL: volkankabayel1@gmail.com

Doç. Dr. Ökkeş NARİNÇ: onarinc@nku.edu.tr



Sosyal Medya Hesaplarımız

[Genç Bakış Platformu](#)

Sayı / Number : 1 (2)	2026
ISSN: 3149-8582	utabilim@gmail.com

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

MAKALELER-İNCELEMELER / ARTICLES-RESEARCHES

DÜZYAZI / *PROSE*

Berkay VAREL: Mekandan Geleceğe: Coğrafya, İnovasyon ve Yerli Teknolojinin Gücü / From Place to the Future: Geography, Innovation, and the Power of Indigenous Technology.....**1-2**

ARAŞTIRMA MAKALE / RESEARCH ARTICLE

Gaye LİSE: Harflerin ve Geleceğin İlmi Cifr / The Science of Letters And The Future Jifr.....**3-23**

DERLEME MAKALE / COMPILATION ARTICLE

Reyhan ÇİĞDEM: Kiev Rusyası ve Rus Kültürünün Oluşumu / Kievan Rus And The Formation Of Russian Culture.....**25-32**

Sena TÜRK & Fahriye BALKIR: Anoreksiya Nervozada Bilişsel Davranışçı Terapinin Etkililiği: Erken Yetişkinlik Dönemine Yönelik Bir Gözden Geçirme / The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy in Anorexia Nervosa: A Review on Early Adulthood.....**33-49**

Sayı / Number : 1 (2)	2026
ISSN: 3149-8582	utabilim@gmail.com

DENEME / ESSAY

YAZ: Soru.....51-53

ŞİİR / POEM

Rabia UĞURLU: Eve Dönüş.....55-62

Sayı / Number : 1 (2)	2026
ISSN: 3149-8582	utabilim@gmail.com

Düzyazı / Prose

MEKANDAN GELECEĞE: COĞRAFYA, İNOVASYON VE YERLİ TEKNOLOJİNİN GÜCÜ

Berkay VAREL*

Giriş

Günümüz teknoloji dünyasında inovasyon, genellikle yazılım satırları veya laboratuvar duvarları arasına sıkıştırılmış bir kavram olarak algılanıyor. Oysa gerçek dünyadaki en büyük problemler, algoritmalarından önce mekanın ve sahanın dinamiklerini anlamakla çözülür. İşte tam bu noktada, coğrafi bakış açısı ile teknolojik girişimcilik kesiştiğinde ortaya ezber bozan çözümler çıkıyor.

Coğrafya; sadece haritalardan ve yer şekillerinden ibaret değildir. Coğrafya, mekansal analiz, iklim şartları, insan-ekosistem ilişkisi ve en önemlisi saha gerçekliğidir. Bir mühendis laboratuvarında mükemmel bir devre kartı tasarlayabilir; ancak o kartın eksi 20 derecede, bir afet bölgesindeki bir çadır kentte veya fırtınalı bir havalimanı apronunda nasıl reaksiyon vereceğini öngörmek bir saha ve mekan disiplini gerektirir.

Problemi Sahanın Kalbinde Görmek

Dünyada her yıl milyonlarca bagaj ve kargo lojistik zincirinde kayboluyor; afet bölgelerinde ise ilk saatlerde yaşanan en büyük kriz iletişim ve enerji oluyor. Tüm bu küresel ve yerel krizlerin ortak paydası nedir? Mekansal Takip ve Saha Entegrasyonu Eksikliği.

Girişimcilik vizyonumuz tam olarak bu noktada doğdu. "Saha coğrafyasının ihtiyaçlarını, yerli donanım ve yazılım mimarisiyle nasıl çözeriz?" sorusunun peşine düştük.

*Mezun. Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Coğrafya Bölümü, founder@skybaggage.tech.

- Afet sahaları için geliştirdiğimiz açık kaynaklı mobil enerji ünitelerinden,
- Küresel havacılık ve lojistik sektöründeki kayıp/kaçak krizini kökten çözecek olan SkyBaggage ekosistemine kadar...

Amacımız; dışa bağımlılığı azaltan, milli imkânlarla üretilebilen, sahanın ve mekânın dilinden anlayan akıllı teknolojiler geliştirmek.

Geleceğin Giriřimcilerine Bir Not

Teknoloji geliştirmek için sadece belirli kalıplara girmek gerekmiyor. Disiplinlerarası düşünmek, aldığınız eğitimi (ister coğrafya olsun, ister edebiyat, ister mühendislik) sahadaki bir problemle doğru sentezlemek en büyük gücünüzdür. Fikirlerinizi klasörlerde saklamak yerine sahayla buluşturmaktan, resmi kanallara sunmaktan ve kamu yararına dönüştürmekten çekinmeyin. Çünkü geleceği; problemleri uzaktan izleyenler değil, sahaya inip çözüm üretenler inşa edecek.

Sayı / Number : 1 (2)	2026
ISSN: 3149-8582	utabilim@gmail.com

Araştırma Makale / Research Article

HARFLERİN VE GELECEĞİN İLMİ CİFR

Gaye LİSE*

Özet: İnsanoğlunun varoluşundan itibaren geleceği bilme ve kutsal metinlerin derin anlamlarını keşfetme merakı, cifr ilmine duyulan ilgiyi de beraberinde getirmiştir. İslam medeniyetinde önemli bir yere sahip olan ilm-i cifr; harfler ve rakamlar vasıtasıyla gayba ve geleceğe dair çıkarımlar yapma esasına dayanır. Anlam itibarıyla “sütten kesilmiş kuzu veya oğlak” mânâsını taşıyan kelime, rastgele bir tahmin ya da kehanet yöntemi olmayıp kendine has usul ve kaideleri olan bir sistemdir. Bu süreç; üzerinde çıkarım yapılacak meseleye veya merak edilen olaya dair uygun ayetin seçilmesi, bu ayetin ebced hesabıyla sayısal değerlerinin belirlenmesi ve cifrin kendine özgü usulleriyle yorumlanması şeklinde ilerlemektedir. Kur’an’ın örtük katmanlarında saklı duran bu anlamlar herkesin doğrudan erişebileceği yahut tek bakışta görebileceği nitelikte değildir. Nitekim Kur’an-ı Kerim ayetleri üzerinde yapılan ebced ve cifr uygulamaları, bu ilmin tesadüflere değil, matematiksel bir mantık ve sistematığe dayandığını somut olarak göstermektedir. Bu çalışma; cifrin kurala dayalı yapısını ortaya koyarken Kur’an metinleri üzerinden ebced hesaplarının ortaya çıkan sonuca göre nasıl yorumlanabileceğini gözler önüne sermektedir. Klasik Türk edebiyatında geniş bir kullanım alanına sahip olan ilm-i cifr, pek çok şair tarafından şiirlerde anılmış, ayrıca bu ilme dair müstakil cifrnâmeler yazılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Divan Edebiyatı İlm-i Cifr, Cifrnâme, Ebced.

*Yüksek Lisans Öğrencisi, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türk Dili ve Edebiyatı Anabilim Dalı, ORCID: 0009-0005-2909-9184, lisegaye91@gmail.com.

THE SCIENCE OF LETTERS AND THE FUTURE JİFR

Abstract: Since the dawn of humanity, the curiosity to foresee the future and uncover the profound meanings of sacred texts has fostered an interest in the science of jifr. Holding a significant place in Islamic civilization, the science of jifr is grounded in the principles of deriving insights from the letters and numerals associated with the Unseen. Although the term literally signifies a “weaned lamb or kid”, the practice is not a method of random guessing or prophecy; rather, it is a system governed by its own unique methods and rules. The process involves selecting a verse relevant to the issue or event in question, determining the numerical values of that verse using the abjad system, and interpreting the results according to the specific techniques of jifr. The meanings concealed within the implicit layers of the Qur'an are not of a nature that is directly accessible to everyone or immediately apparent. Indeed, applications of abjad and jifr to the verses of the Holy Qur'an tangibly demonstrate that this discipline is grounded not in coincidence, but in a robust logic and systematic framework. This study elucidates how jifr—while operating according to established rules—can be interpreted based on the characteristics revealed by abjad calculations applied to Qur'anic texts. The science of jifr, which enjoyed widespread use in classical Turkish literature, was referenced by numerous poets in their verses, and dedicated treatises known as jifr-nāmas were also composed on the subject.

Key Words: Divan Literature The Science Of Jifr, Jifr-nāma, Abjad.

Giriş

İnsanoğlunun varoluşundan bu yana sürdürdüğü en temel arayışlardan biri, içinde yaşadığı evreni anlamlandırma ve vuku bulacak hadiseleri önceden tahmin etme arzusudur. Tarih boyunca ortaya çıkan kıtlıklar, savaşlar, salgın hastalıklar, doğal afetler gibi dönemin önemli olayları toplum için büyük krizleri de beraberinde getirmiştir. İnsanoğlunun bu felaketler karşısında kaldığı çaresizlik, yarının getireceği belirsizlikler ve bunlar üzerine duydukları kaygı onları harflerin ve sayıların gizemli dünyasına yöneltmiştir. Bu

doğrultuda cifr ilmi tarih boyunca geniş bir kullanım alanı bulmuştur. Cifr ilminin getirdiği harfler ve sayılar, insanlık tarihinde yalnızca birer sembol olarak kalmamış; kâinatın ilâhî kodlarını ve yaratılış sırlarını bünyesinde barındıran esrarlı birer remiz olarak kabul edilmiştir.

“Sütten kesilmiş kuzu veya oğlak ile duvarı taşla örülmemiş geniş kuyu” mânâlarına gelen Arapça menşeli cefr kelimesi, terim olarak cifr şeklinde de telaffuz edilmektedir. İleride ne olacağını önceden bildirdiğine inanılan bir ilmi ve bu alanda yazılan eserleri karşılar. Bir rivayete göre, Hz. Ali’nin veya Ca‘fer es-Sâdık’ın ehl-i beytin ihtiyaç duyacağı tüm gizli bilgileri bir kuzu veya oğlak derisi (cefr) üzerine yazmış olması, bu ilmin ve eser türünün “cefr” olarak adlandırılmasının ana gerekçesi kabul edilmiştir (Yurdağür, 1993, VII/215; Dolayman, 2020, s. 11-12). Harun b. Said el-İclî tarafından rivayet edilen ve bu deri üzerine yazılan metin, zamanla Şia ve tasavvuf çevrelerinde bu isimle özel bir kitaba dönüşmüştür (İbn Haldun, 1982, s. 611).

Harflerin sayısal değerleri üzerinden gelecek tahmini yapma esasına dayanan bu disiplin, rasyonel bir temeli olmadığı için asılsız bir kehanet yöntemi olarak da değerlendirilmektedir (Pala, 2020, s. 92). Sözlük tanımlarında aynı zamanda kelimenin telgraf kodlarını ifade etmek için de kullanıldığı belirtilmekte ve Fransızcadan aldığımız “şifre” sözcüğünün köken olarak bu Arapça kelimedenden alındığı aktarılmaktadır. Ayrıca cifr ile ilişkili durumlar için “cifrî”, şifrelenmiş yapılar için ise “cifreli” kelimelerinin kullanıldığı ifade edilmiştir (Şemsettin Sami, 2017, s. 477-478).

Cifr ilminin temelinde harflerin sayısal değerlerine dayanan ebced sistemi yer almaktadır. Bu ilim ebcedin harf-sayı sistemini kullanarak metinlerdeki gizli anlamları çözmeyi ve geleceğe dair işaretler okumayı amaçlayan bir yorumlama yöntemidir (Yazıcıoğlu, 2004, s. 84). Kavramsal yakınlıklarına rağmen ebced ve cifr ilmi, cifrin gelecekte olan hadiseleri yorumlayarak sunması bakımından farklılıklar göstermektedir. Ebced vuku bulan hadiseleri tespit ederken cifr ise istikbale dair gerçekleşmesi muhtemel olanın ilmidir. Bu gelenekte asıl maharet, yalnızca rastlantısal tarihler bulmak ya da birbiriyle uyuşan rakamları açığa çıkarmak değildir.

Hakiki ustalık keşfedilen o sayısal uyumun, ele alınan olayın veya şahsın bütün yönleriyle nasıl birebir örtüştüğünü ispat edebilmektir. Dolayısıyla cifr sadece basit bir sayı hesabı değildir; bulunan rakamların, incelenen olayın veya kişinin gerçekliğiyle her açıdan nasıl tam bir uyum sağladığını göstermektir (Akot, 2010, s. 120).

Hz. Ali'nin İslam geleneğindeki “ilmin kapısı” vasfı, onun kâinatın sırlarına da vakıf olduğu inancını doğurmuştur (Avcı, 2004, s. 355-364). Ancak bu durum, söz konusu kaynaklarda asılsız bir iddia olarak da sunulmuştur (Onay, 2021, s. 97; Pala, 2020, s. 92).

Cifr, geleceği öngörmek adına yüzyıllarca kullanılan bir ilim olmuştur. Harf ve sayılara yüklenen bu güç, doğrudan şairlerin beyitlerine de konu olmuştur. Hatta zamanla derinleşerek cifrnâme adı verilen müstakil eserlerin de kaleme alınmasına zemin hazırlamıştır. Abdülaziz Efendi'nin aktardığı bilgiler de müneccimlik, cifr ve remil gibi uygulamaların 19. yüzyıl gibi ileri bir safhada bile Osmanlı toplum yapısında hâlâ ne denli güçlü bir meşruiyete sahip olduğunu açıkça ortaya koymaktadır (Sümbüllü, 2010, s. 70).

Cifr ilminin tarihteki en somut ve temel dayanağı doğrudan Kur'an-ı Kerim metnidir. Bu doğrultuda çalışmamızda; cifr ilminin tarihsel doğuşu ve uygulanış biçimleri sunulurken sistemin rastgele bir tahmin yöntemi olmadığını, aksine belirli usullere bağlı olarak Kur'an metnine nasıl uygulandığını göstermek adına çeşitli sûre ve ayetlerden somut örneklerle yer verilmiştir. Aynı zamanda divan şiirindeki yansımaları üzerinden geleneğin, divan şairlerinin zihniyetine yansıyan yönleri ortaya konmaya çalışılmıştır.

1. İlm-i Cifrin Doğuşu

İnsanoğlu, varoluşunun ilk anından itibaren sınırları aşmaya ve kendisine yasaklanmış olanın cazibesine kapılmaya meyillidir. Ayrıca sırlar dünyasına duyduğu merak onu her dönemde esrarlı anlamları aramaya yöneltmiştir. Bu gizem arayışı onu harfler ile sayıların saklı dilini çözmeye çalışan cifr ilmine yönlendirmiştir. Bu ilim; İslam öncesi Mezopotamya ve Mısır medeniyetlerinden Antik Yunan'daki Pisagor felsefesine, Yahudi ve Hristiyan mistisizminden doğu geleneklerine kadar pek çok kültürde kendine yer bulmuştur (Yurdagür, 1993, VII/215). İslami literatürde ve geleneksel

kaynaklarda ise Hz. Âdeme kadar dayandırıldığı görülmektedir. 17. yüzyılda oldukça popülerlik kazanan silsilenâme örneği olan *Subhatü'l-Ahbâr*'da bu sırlı bilgilerin ilk öğretildiği kişinin bizzat Hz. Âdem olduğu açıkça belirtilmiştir. Cifrın ve ebcedin doğuşunun bu önemli silsilenâme geleneğinde ilk insana dayandırılması; insanlığın doğuşuyla başlayan ve yaratılışın ilk anına kadar uzanan kadim bir miras olduğu düşüncesini de ortaya koymaktadır (Yaman, 2002, s. 11). Nitekim Abdurrahmân el-Bistâmî'ye ait *Tercüme-i Ta'bîr-i Şeyh Abdurrahmân el-Bistâmî Fî-'ilmi'l-Cifr* başlıklı metinde de cifrın doğuşu bu gizemli yapısına uygun bir kıssayla anlatılır. Anlatıya göre Cebrail'in getirdiği cennet elmalarını yiyen İbn U'kâb'ın kalbine gayb sırları dolar ve cifr bilgilerini insanlara açıklamaya başlar. Bunun üzerine Hz. Peygamber, bu gizli bilgilerin ehil olmayan kişilerin eline geçmesini önlemek amacıyla sözlerin şifrelenerek simgesel bir dille şiirlerde saklanmasını buyurur. Böylece cifr ilmi, kadim kökenlerinin yanı sıra doğuşundan itibaren gizlilik kuralına bağlanan şifreli bir sistem halini alır (Şenödeyici, 2018, s. 221-222).

Cifr, karakterlerin ve rakamların gizemli dünyasını anlamlandırma çabası olarak karşılık bulmuştur (Gökcan Türkdoğan, 2015, s. 520). Her ne kadar cifrın ilk etaptaki kullanımı harf-sayı ilişkisiyle tarih düşürmek olsa da zamanla gaybdan haber alma söylemi baskın gelmiştir (Atalan, 2006, s. 110).

İnsanoğlunun yasaklara ve gizli kalmış bilgilere olan bu derin isteği, ilâhî sırların da yeryüzünde çoğalmasıyla birlikte yeni bir zorunluluğu da meydana getirmiştir. Bu ledünnî bilgilerin kötü niyetli ve fitne çıkaran kişilerin eline geçmemesi adına âlimler, ilâhî sırları bu tür tehlikelerden korumak adına onları açıkça yazmak yerine sadece hak edebilenlerin çözeceği şifreli bir yöntem kurma yoluna gitmişlerdir. Dolayısıyla cifr ilmi Hazreti Âdem'den beri var olan insan merakının yaratacağı tehlikeleri önlemek ve gizli bilgilerin liyakatsiz kişilerin eline geçmemesi ihtiyaçlarından doğmuştur (Muhyiddin-i Arabî, 2024, s. 7-10).

İlm-i Cifr kaynaklarda doğrudan Hz. Ali ve Ca'fer es-Sâdık isimleriyle özdeşleşir. Daha çok Şîî gelenek tarafından geleceğe yönelik saklı haberleri barındırdığı ileri sürülen ve bu iki isme

atfedilen edilen eserler, literatürde genellikle “el-Cefr” veya “el-Cefr ve'l-câmia” adıyla anılmaktadır (Yurdagür, 1993, VII/215). Nitekim Hz. Ali'ye izafe edilen *Gizli İlimlerin Büyük Kitabı* eserinde bu ilme tasavvufî ve ahlâkî bir işlev yüklenmiştir. Metinde cifr; kişinin hırslarını, fal merakını veya gaybı öğreneceği bir sistem değildir. Çünkü harf ve sayıların sembolik dünyasına yalnızca geleceği bilme arzusuyla yaklaşmak kişiyi kibre ve nefrete sürükler. Asıl amaç bu harf ve sayıları kalbi terbiye eden manevi bir ölçü olarak kullanmaktır (Hz. Ali, 2025, s. 21-22).

2. Cifr İlminin Sayısal Temeli ve İşleyiş Sistemi

Cifr ilmi, bünyesinde barındırdığı gizemin ötesinde belirli bir matematiksel mantığa ve sayısal sistematığa dayanır. Bu sistematığı doğru kavrayabilmek ise her şeyden önce sistemin temelini oluşturan ebced düzenini anlamaktan geçmektedir.

Arap alfabesinde yer alan yirmi sekiz harfin zahmetsiz bir şekilde ezberlenebilmesi için harfler birleştirilerek sekiz anlamsız kelime türetilmiştir. Serinin ilk kelimesi olan “ebced”, zamanla diğer yedi kelimenin ve bu harf-sayı metodunun tamamının genel adı haline gelmiştir (Yakıt, 1992, s. 23). Ebced tertibini oluşturan sekiz kelime grubu, kendi içinde sistematik bir basamak düzenine göre şekillenmiştir. Bu düzene göre serinin ilk üç kelimesi olan Ebced, Hevvez ve Huttî, birler basamağını (âhâd) temsil eder; burada elif 1, be 2, cim 3, dal 4 değerini alarak sırayla ilerler ve son harf olan tı ile 9 değerine ulaşır. Ortadaki iki kelimeyi oluşturan Kelemen ve Saʿfas grupları ise onlar basamağını (aşrât) oluşturarak ye harfinin 10 değeriyle başlar, sırasıyla yirmili, otuzlu değerlerle devam ederek sad harfinin 90 değeriyle tamamlanır. Serinin son üç kelimesi olan Karaşet, Sehağ ve Dazağ ise yüzler basamağını (miât) meydana getirir; bu grupta kaf harfi 100, rı harfi 200, şın harfi 300, te harfi 400 değerini alır ve yüz yüzer artarak devam eden sistem, son kelimenin son harfi olan gayın harfinin 1000 değerine ulaşmasıyla tamamlanır (Uzun, 1994, X/69).

Tablo 1: *Ebced Sisteminde Harflerin Basamak Değerleri*

ضظغ		ثخذ		قرشت		سعنص		كلمن		حطى		هوز		ابجد	
غ	ظ	ض	ذ	خ	ث	ق	ر	ش	س	ع	ف	ص	ن	م	ل
ك	ي	ط	ح	ز	ه	د	د	ج	ب	ا					
1000	900	800	700	600	500	400	300	200	100	90	80	70	60	50	40
30	20	10													
Yüzler (Mi'ât)							Onlar (Aşrât)							Birler (Âhâd)	

Cifr uygulamasının temel amacı çoğunlukla Kur'an-ı Kerim ayetlerinin bütününden, belirli ibarelerinden veya satır arası lafızlarından yola çıkarak geleceğe dair saklı verileri ve tarihi hakikatleri gün yüzüne çıkarmaktır. Bu süreçte ilk olarak incelenen konuyla doğrudan ilgili olan ayet; içindeki kelimeler ve harf sembolleri dikkate alınarak tespit edilir. Ardından ebced hesabı devreye girer ve bu ayetteki harflerin sayısal değerleri hesaplanır. Son olarak cifr yöntemleri kullanılarak elde edilen bu sayılar çözümlenir ve ayetin derinliklerinde saklı duran geleceğe dair işaretler ortaya çıkarılır. Böylece ayet veya metindeki gizli işaretler, gelecekte gerçekleşecek somut bir olayın müjdesi ya da habercisi haline gelir.

Cifrin bu genel çerçevesine paralel olarak kaynaklarda henüz kim olduğu kesinleşemeyen Mısri'nin *Kitâbu'l-Aktâb* eserinde “Kâ'ide-i Remz-i Cifr” başlığıyla cifrin kaidelerine yer verilen bir manzume bulunmaktadır. Buna göre müellif, okuyucuya adım adım izlemesi gereken bir sıra sunar. Metnin çözümlenmesinde ilk olarak telmih, muamma ve lugaz gibi edebî kurgular aranmalı; ardından kelimeler kalb, tashîf ve tefrîk gibi tekniklerle dönüştürülerek yorumlanmalıdır. Ebced hesabı ise tüm bu ipuçlarının yetersiz kaldığı aşamada devreye giren bir yöntem olarak sunulur. Ayrıca Farsça ifadelerin Türkçe, Türkçe ifadelerin ise Arapça bağlamıyla değerlendirilmesi gerektiğini belirten müellif; metindeki tarihsel figürlerin ve olayların dünyevi bir nitelik taşımadığını, cifrin işlenişindeki temel gayenin ilâhî yakınlığa vesile olmak olduğunu vurgular (Yılmaz, 2020, s. 99).

En'âm suresi 38. ayetteki “Biz Kitap'ta hiçbir şeyi eksik bırakmadık” ifadesi cifr ve ebced yöntemlerinin bir bakımdan temelini Kur'an'a dayandığını göstermektedir (Altuntaş ve Şahin, 2011, En'âm 6/38). Kur'an'da hiçbir şey eksik bırakılmadıysa, gelecekte yaşanacak önemli olaylar ve onların tarihleri de bu kitabın içinde saklıdır. Bu yönüyle bilgiler herkesin ilk bakışta göreceği şekilde açıkça yazılmamış; ayetlerin satır aralarına harfler, semboller ve gizli rakamlar halinde şifrelenmiştir. İşte bu karmaşık yapı, cifr ilmini çözülmesi son derece zor, sabır gerektiren ve meşakkatli bir uğraş haline getirmektedir. Zikredilen bu meşakkat ve zorluğun temel sebebi, gayb bilgisinin doğasından kaynaklanmaktadır. Cin suresinde açıkça buyrulduğu üzere “Gaybı yalnızca Allah bilir ve dilediği kadarını ancak seçtiği kullarına açar” (Altuntaş ve Şahin, 2011, Cin 72/26, 27, 28). Allah'ın kutsal metnin içine yerleştirdiği ve surenin ifadesiyle bu geleceğe dair işaretler açıkça yazılmamış; satır aralarına harfler, semboller ve gizli rakamlar halinde şifrelenmiştir. Bu şifreli yapı, söz konusu işaretleri bulup çıkarmayı hedefleyen cifr yöntemini son derece karmaşık ve üst düzey bir uzmanlık alanı kılmaktadır.

3. Kur'an Ayetlerinde Cifr Örnekleri

Cifr uygulamalarının kurgulanış biçimi incelendiğinde, sürecin rastlantısal değil, belirli usul ve esaslarla yürütüldüğü görülmektedir. Ayet kesitlerinin seçimi, Ebced-i Kebir değerlerinin tespiti ve bu değerlerin tek haneli ya da sembolik sayılara indirgenmesi bu yöntemin temelini oluşturur. Nitekim Kâtip Çelebi de cifr ilmini tanımlarken tesadüflerle değil, “özel yollar ve belirli şartlarla” harflerden mânâ çıkarma esasına dayandığını belirtmiştir. Kâtip Çelebi, oldukça gizli tutulan bu ilmin tam anlamıyla çözülmesini ise ancak ahir zamana tarihlendirir (Öz, 2016, s. 193).

İlk olarak Kur'an-ı Kerim'deki cifr ve ebced uygulamalarına örnek olarak En'âm suresi 122. ayette geçen *Eve men kâne meymen feahyeynâhu* (Ölü iken dirilttiğimiz kimseler) ibaresi gösterilebilir (En'âm suresi, 6/122). Bu ayet parçasındaki harflerin ebced sistemindeki sayı değerleri toplandığında karşımıza 784 sayısı çıkmaktadır. Cifr kuralına göre 784 sayısının rakamları yan yana toplanır. Elde edilen 19 sayısı, besmelenin toplam harf sayısıdır.

İslam geleneğinde besmele, her türlü belaya karşı tam bir manevi sığınak ve koruma kapısı olarak kabul edilir. Metinde yer alan “Tâun hastalığından emin olmak” başlığı da aslında bu anlayışa dayanmaktadır. Yapılan cifr hesabı sonucunda ulaşılan 19 sayısı, besmelenin harf sayısını temsil eder. Böylece metinde; ölümcül bir salgın hastalıktan korunmak ve emniyete kavuşmak adına, 19 sayısı üzerinden doğrudan besmelenin manevi koruyuculuğuna atıfta bulunmaktadır (Arslan, 2012, s. 158).

Cifr uygulamasının şifa arayışına yönelik bu işlevi, kişisel durumlarla sınırlı kalmamış; toplumsal ve siyasi olayların önceden tespiti için de kullanılmıştır. Konunun bir diğer belirgin örneği Enbiyâ suresinde karşımıza çıkmaktadır.

İslam ve Osmanlı tarihi boyunca devletin en üst kademelerinde görev almış, ilmi derinliğiyle tanınan pek çok yüksek makam sahibi âlim cifr ve ebced gibi ilimlerde de uzmanlaşmıştır. Padişahlara ve devlet yöneticilerine rehberlik eden bu saygın şahsiyetlerin Kur'an ayetlerinden yola çıkarak yaptıkları öngörüler, derin bir ilmi birikimin sonucu olarak kabul edilmiştir.

Osmanlı dönemi şeyhülislamlarından ve devletin en yüksek ilmi makamının sahibi olan Kemalpaşazâde (İbn Kemal), Yavuz Sultan Selim'in Mısır seferini ve fethi daha gerçekleşmeden önce öngörmüş ve bu öngörülerini *Risâle-i Münîre* adlı eserinde temellendirmiştir. Bu doğrultuda Enbiyâ suresinin 105. ayetinde yer alan “Andolsun, Zikir'den (Tevrat'tan) sonra Zebûr'da da yere muhakkak benim iyi kullarım varis olacaktır” ifadesinde cifr ilmini kullanarak gelecekte önceden haber aldığına yer verilmiştir (Uzunyol, 2017, s. 5). Ünlü alimin Enbiyâ suresi 105. ayet üzerinden yaptığı çıkarım şu şekilde olmuştur:

- Ayette geçen “Zikir'den sonra” ifadesindeki “ez-Zikir” kelimesinin ebced değeri 921 sayısını vermektedir. İbn Kemal, ayetteki “sonra” vurgusundan yola çıkarak fethin 921 yılından sonraki sene, yani Hicri 922 (Miladi 1517) yılında gerçekleşeceğini hesaplamıştır. Bilindiği gibi Mısır'ın fetih tarihi de 922 yılıdır.

- Ayetteki harflerden ve işaretlerden analizler yapan İbn Kemal, fethin kışın en soğuk günlerinde, yani zemheride tamamlanacağını öngörmüştür.

- Ayette mülkün salih kullara devredileceği eski sahiplerine işaret edilmektedir. Mısır'ın o dönemki hâkimi olan Memlûkler kastedilerek, yönetimin bu kavmin elinden alınacağı anlaşılmıştır.

-Yine ayetteki harfler ve sembollerden yola çıkarak fethi gerçekleştirecek ismin Selim olduğu belirtilmiştir.

Diğer bir dikkat çekici örneği ise 17. yüzyıl mutasavvıflarından Niyazî-i Mısırî'de görülür. Mısırî, Kur'an ayetlerini tefsir ederken hurufilik ve cifr usulünü bir yöntem olarak benimsemiştir. Nisa (4/163) ve Bakara (2/136) surelerinde geçen “el-esbât” (Hz. Yakub'un torunları) kelimesindeki belirteç (el-) takısının cins bildirdiğini öne sürmüştür. Buradan hareketle Hz. Peygamber'in torunları Hz. Hasan ve Hz. Hüseyin'in de bu kavrama dâhil olduğunu, dolayısıyla kendilerine peygamberlik verildiğini iddia etmiştir. Bu söylediklerini Fussilet suresinde geçen *Ve men ahsenu kavlen mimmen deâ ilâllâhi ve amile sâlihan ve kâle innenî minel muslimîn* ayetiyle kanıtlamıştır (Fussilet, 41/33).

Buna göre ayetteki “kavlen” kelimesi (kaf harfi olmadan) 37 sayısını verir. Mısırî, ayetten hedeflediği 118 (Hz. Hasan) sayısına ulaşabilmek için harfin yalın tablodaki değerini kullanmamış; cifr geleneğinde sıkça başvurulmuş harf açılımı ve dönüştürme yöntemleriyle bu değeri 81'e indirgemıştır. Böylece 118 sayısına ulaşmıştır. 118 sayısının üzerine bu kez nicel olarak kabul ettiği ebcede göre 80 sayı değeri olan “Kaf” harfinin onda birini (8) ekler ($118 + 2 + 8 = 128$). Ulaştığı 128 sayısı ise Hz. Hüseyin isminin ebced karşılığına denk gelir. Görüldüğü gibi Niyazî-i Mısırî, zihnindeki Hz. Hasan ve Hz. Hüseyin iddiasını Kur'an'a doğrulatmak adına standart ebced kurallarını bir kenara bırakıp harf değerlerini tamamen kendi hedeflerine göre eksiltip çoğaltmıştır (Öz, 2016, s. 190-191).

Mısırî'nin geleneksel kuralları esneterek geliştirdiği bu yaklaşım, cifr ilminin tek tipten ibaret olmadığını gösterir. Nitekim benzer bir tutumu Bediüzzaman Said Nursî'de de görmek mümkündür; o da cifr ve ebced hesaplamalarını kendi anlayışı doğrultusunda özgün bir çerçevede uygulamıştır (Erdemci, 2020, s. 70). Bu durum günümüz cifr literatüründeki modern uygulamalarda da belirgin bir şekilde karşımıza çıkmaktadır. Abdülkerim Seber'in; Serkan Tekin'in

Kur'ân'da Gizlenen Tarihler adlı eseri üzerinden yaptığı inceleme, zihinde önceden belirlenmiş bir tarihi veya olayı metne onaylatabilmek adına ebced kurallarının nasıl kişiselleştirildiğini somut olarak ortaya koyar. Hedeflenen sayıya ulaşmak adına üretilen bu anlık kurallar, ebced yöntemini varmak istenen sonuca göre şekillenen keyfî bir tutuma dayandığını açıkça göstermektedir. Nitekim bu konuya ilişkin somut örnekler söz konusu makalede mevcuttur (Seber, 2004, s. 247-251).

4. Klasik Edebiyatta Cifr İlmîne Yer Veren Divan Şairleri

Klasik Türk şiiri, kelimelerin görünen anlamlarının ötesinde, harflerin şekillerinden ve gizli anlamlardan yoğun biçimde beslenen zengin bir sembol dünyasına sahiptir. İslam kültüründeki harf ve sayı sırlarına dayanan cifr ilmi de şairlerin bu gizemli dünyayı anlatmak için kullandıkları en önemli araçlardan biri olmuştur. Divan şairleri cifr yöntemini yalnızca şiirlerinde bir süs olarak bırakmamış, bizzat bu ilmin uygulamalarını konu edinen müstakil cifrnâmeler kaleme almışlardır.

4.1. Karamanlı Aynî (ö. 1490-1494)

Arap ve Fars edebiyatında eser verecek düzeyde bir dil birikimine sahip olan Aynî, zengin birikimli bir şair olmakla birlikte cifr ilmiyle de yakından ilgilenmiştir (Delice, 2023, s. 479). Ömrünün ilerleyen safhalarında cifr ilmine ilgisi derinleşen şair, bu alandaki birikimini müstakil bir cifrnâme yazarak ortaya koymuştur. Divanında “Kaside-i Cifr-i Tudanz” adıyla yer alan kaside baştan sona hurufî ve cifrî remizlerle, ebced hesaplarıyla ve tasavvufî terimlerle örülüdür (Mermer, 2020, s. 251-255).

Karamanlı Aynî, kasidesine Kur'an-ı Kerim'deki Kalem, Tâ-Hâ, Şuarâ ve Neml surelerinin başında geçen Nûn, Tâ, Kâf ve Yâ harflerini konuşturarak başlar. Şair bu harfleri adeta dile gelmiş gibi tasvir eder ve okuyucuya bu harflerin ardındaki derin anlamları öğrenmesi için seslenir. Şair bu çağrını şu beyitle ifade eder:

Açdı ağız Nûn u Tâ gel bana gel gel bana

Söyledi ol Kâf u Yâ gel bana gel gel bana (Aynî, 58/1)

Aynî, kasidesinde sunduğu ilâhî sırları açıklayarak harflerin arkasında yatan asıl sırrın sayısal değerler (erkâm/rakamlar)

olduğunu ve evrendeki ilâhî dengenin bu matematiksel karşılıklara dayandığını açıkça belirtir. Cifr ilminin bu temel mantığını ise şu beyitle özetler:

Lâm u Elif Lâmdur anda 'aded tâmdur

Cefr olan erkâmdur gel bana gel gel bana (Aynî, 58/31)

Cifr ilminin esası; gelecekteki olayları veya gizli bilgileri, harflerin sayısal değerleri (ebced) üzerinden kodlamaya dayanır. Bu beyitte de şair, harf ilmini bilmeyen sıradan okuyucudan zamanı gizlemiş; bilgiyi sadece bu cifr kodlarını çözebilecek olanlara ulaştırmayı hedeflemiştir:

Geliserdür Mehdî-i sâhib-zamân

*Va 'desidür **cifr** içinde Vâ vü Zâ* (Aynî, 6/16).

İslam inancında Mehdi; ahir zamanda toplumsal ve ahlaki çöküşün zirveye ulaştığı an ortaya çıkıp adaleti ve İslami düzeni yeniden kuracağına inanılan kurtarıcıdır (Gülbüz, 2019, s. 12). Şair de Mehdi'nin geliş zamanını açık bir tarih olarak vermemiş; Vâv ve Zâ harflerinin sayısal (ebced) değerleri ve sembolik anlamları içine gizlemiştir.

4.2. İlyas Saruhani (ö. 1553/54)

16. yüzyıl Osmanlı tasavvuf ve ilim dünyasında bilhassa cifr ve ilme'l-harf (harf ilmi) sahasındaki uzmanlığıyla öne çıkan müellif İbn-i İsâ olarak da anılmaktadır. Kâtip Çelebi ve Müstakîm-zâde gibi dönemin önemli yazarları, kendisini cifr ilmini çok iyi bildiği için "el-Ceffâr" unvanıyla anmışlardır (Yılmaz, 1994, s. 21-22). *Menâkıb* adlı eserinde de kendisini bu alanda çağının en yetkin ismi olarak tanımlar. (Özbay, 2016, s. 18). Babasının vasiyeti üzerine kaleme aldığı *Rumûzü'l-Künûz fi'l-Cifr* adlı eserinde bu durum net bir şekilde görülür. Eserde yer alan ifadeler, yazarın geleceği yorumlama hususundaki kullanımını gözler önüne sermektedir (Özbay, 2016, s. 26). Eserde, 965'ten 2035'e değin vuku bulacağı öngörülen hadiseler cifr ve ebced hesabı vasıtasıyla aktarılmıştır (Özgül, 2004, s. 22-23).

4.3. Kâimî (ö. 1690/91)

Esas adı Hasan olarak bilinen 17. yüzyıl şairlerinden Kâimî Baba, cifr sahasında derin bir birikime ve uzmanlığa sahiptir. Nitekim

kendisine ait olduğu değerlendirilen, bu sahada hazırladığı birtakım cifr cetvellerine ve tablolarına rastlanmaktadır. Söz konusu tablolarda Esmâü'l-Hüsna'da yer alan ilâhî isimlerin cifr hesaplamaları detaylı biçimde sunulmuş, konu hakkında geniş bilgilere yer verilmiştir (Aydın, 2007, s. 2-3).

Balkanlar'ın zorlu döneminde Kâimî'nin cifr sanatı üzerinden sunduğu zafer müjdeli kehanetler, estetik boyutunun ötesine geçerek bölge Müslümanlarına moral vermiştir (Şenödeyici, 2018, s. 222).

Târih bi-küllü gayb-ı 'âm iriştî gördi hâs u 'âm

Bitdi kamu işler tamâm nûr-ı hidâyet vaktidür (280/2)

Kâimî bu beyitte cifr hesabı sayesinde geleceğe dair gizli bilginin herkesçe görünür hâle geldiğini savunmakla birlikte kargaşanın bittiği ve huzur döneminin başladığını somut bir müjdesi olarak sunar.

4.4. Niyâzî-i Mısırî (ö. 1694)

Mutasavvıf şairler arasında yer alan Niyâzî-i Mısırî cifr ve ebced ilmine olan düşkünlüğüyle bilinmektedir. Ancak cifre dayalı yorumlarda bulunması kendisinin sürgün edilmesine neden olmuştur (Erdoğan, 1993, s. 59). Şairin bu ilmi ısrarla savunması ebced ve cifre verdiği değerden gelmektedir. Ulemanın bu ilmi küçümsemesine karşı bu ilme olan inancını şu beytiyle ortaya koymuştur:

Alimlere ebced hocası olmak olur âr

Alçak görinen ebcede âli nazarum var (Erdoğan, 1993, s. 51).

“Alimler ebcedi basit bir iş olarak görüp bundan utanırlar fakat başkalarının gözüne değersiz görünen ebced ilmine barışı benim çok yüksek bir bakışım vardır”.

Niyâzî-i Mısırî'nin cifr ilmine bu kadar derin bir ilgi duymasının asıl sebebi, bu ilimle tanışma şeklidir. Mısırî, cifri kitaplardan okuyarak değil; sürgün edildiği, zincirlere vurulduğu ve büyük acılar çektiği en zor günlerinde manevi bir aydınlanma (ilham) yoluyla öğrenmiştir. Yaşadığı bu olağanüstü tecrübe, onun bu ilme hayatı boyunca çok büyük bir bağ ve merak duymasını sağlamıştır (Tatçı, 2014, s. 218-219).

4.5. Hâşim Baba (ö. 1782-1783)

Cifr ilminin metinlerdeki yansımalarına bir diğer örnek de Hâşim Baba'nın *Vâridât* adlı mensur eseridir (Yalçinkaya, 2008, s. 11). Eserde 13. Vâridât'ta doğrudan cifrî seneler ve esrarengiz bilgilere yer verildiği görülür. Bununla birlikte 1, 4 ve 10. Vâridâtlarda geçen ledünnî ilimler Hâşim Baba'nın eserlerinde geleceğe dair işaretlere de yer verdiğini ortaya koymaktadır (Ünal, 2022).

4.6. Müştak Baba (ö. 1832)

Geleceğe dair işaretleri harflerin ve sayıların gizeminde arayan cifr üstatları, mesajlarını daima örtük bir dille, şifreli bir biçimde kaleme almışlardır. Bu geleneğin en bilinen temsilcilerinden biri kabul edilen ve 1830'lu yıllarda sihircilik ithamıyla boğdurulan Müştak Baba da bu üslubu benimsemiştir. Vefatının ardından 1846 yılında basılan divanı, gizemli kehanetlerle doludur. Bunların en dikkat çekicisi ise, Ankara'nın yeni devletin merkezi olacağını yıllar öncesinden söylemesidir (Akot, 2010, s. 116). Günümüz araştırmacılarından Murat Bardakçı ise Müştak Baba'yı cifr yoluyla kehanetlerde bulunan bir şair olarak nitelendirmektedir (Akot, 2011, s. 178). Müştak Baba'nın Ankara şiiirindeki kerameti, doğrudan harflere ve sayılara gizlenmiş bir şifreleme tekniğine dayanmaktadır.

Me'vâ-yı nâzenîne kim elf olursa efser,

Lâbüd olur o me'vâ İslambul ile hem-ser.

Nûn ve 'l-kalem başından alınsa nûn-i Yûnus,

Aldıkta harf-i diğer olur bu remz azhar.

Miftâh-ı sûre-i Kâf ser-haddi Kâf ta Kâf

Munzam olunmak ister râ-yı Resûl Peyâmber.

Hây-hû ile âhir maksûd oldu zâhir

Beyt-i veliyyü'l -ekrem el-hac ÷iyd-i ekber.

Ey pâdişâh-ı fahhâm sultân Hâcî Bayram,

Ruhân ister ikrâm Müştâk ÷abd-i çaker. (Müştak Baba, 1997, s. 130).

Mısralarda geçen kelimelerin ilk harfleri ve sembolleri bir araya getirildiğinde Ankara şehri ortaya çıkmaktadır: Efser'den Elif (A), Nûn'dan Nûn (N), Sûre-i Kâf'tan Kâf (K), Resûl'den Râ (R) ve Hay-

hû ifadesinden Türkçe yönelme eki kabul edilen He (A) harfi alınır. Bu beş harf birleştirildiğinde Osmanlıca okunuşuyla Ankara ismi elde edilir. Şair, başkentlik tarihini ise ilk beyitteki kelimelere yüklediği ebced değerleriyle hesaplar. Arapçada bin anlamına gelen “elf” (1000) kelimesine, ebced değeri 341 olan “efser” (Elif: 1 + Fe: 80 + Sîn: 60 + Râ: 200 = 341) kelimesi eklenir. Toplamda elde edilen 1341 sayısı, Ankara’nın başkent ilan edildiği Hicri 1341 (Miladi 1923) yılına karşılık gelir (Müşâtâk Baba, 1997, s. 31, 32).

4.7. Üveysî/Üveys

Şiirinden asıl adının Üveys olduğu anlaşılan 17. yüzyıl şairi “Üveysî” mahlaslı şair de toplumsal çalkantıların ve gelecek kaygısının etkisiyle cifr ilmine yönelen isimlerdendir. (Köksal, 2024). Şair, cifr ilmini ve ebced hesabını manevi makamını ispat etme aracı olarak kullanması bakımından dikkat çekici isimler arasında yer edinmiştir.

Hüva’llâh ismine zatum ezelden mazhar olmuştur

Anuñçün ‘ilm-i cifr ile baña keşf oldu sırru’llah

İlk dizede kendi varlığının ezelden “Hüva’llâh” ismini taşıdığını savunan şair, bu iddiasını matematiksel bir delile dayandırır:

$$\text{Hüva’llâh} : \text{he (5)} + \text{vav (6)} + \text{elif (1)} + \text{lam (30)} + \text{lam (30)} + \text{he (5)} = 77$$

$$\text{Üveys} : \text{Elif (1)} + \text{vav (6)} + \text{ye (10)} + \text{sin (60)} = 77$$

Şair; kendi ismi “Üveys” ile “Hüva’llâh” ibaresinin ebced değerce 77 sayısında eşleşmesini, bu ilâhî tecelliye ezelden sahip oluşunun bir delili sayar. Nitekim beytin ikinci mısrasında dile getirilen hususlar, söz konusu sayısal örtüşmenin sıradan bir tesadüf olmadığını, cifr ilmi vasıtasıyla ulaşılan bir hakikat olduğunu göstermektedir (Köksal, 2024, s. 17).

5. Edebî Bir Tür Olarak Cifrnâmeler

Klasik dönem ilim ve edebiyat çevrelerinde cifre duyulan ilgi hem manzum hem de mensur eserlerde derin ve zengin bir sembolik anlatım dilinin yerleşmesini sağlamıştır. Eserlerde kullanılan cifri unsurlar; belirli sembolik ve biçimsel kuralları olan bütüncül metinlere zemin hazırlamış, müstakil cifrnâmeler yazılmıştır. Bu eserler kimi zaman estetik bir üslubun ürünü olarak karşımıza

çıkılmış, kimi zaman da edebî yönüyle tanınan şahsiyetlerin bu alana özel olarak yazdığı müstakil risaleler şeklinde günümüze ulaşmıştır (Şenödeyici, 2018, s. 219).

İslami literatürde önceleri Şîî-Bâtınî çevrelerde Hz. Ali ve Cafer es-Sâdık'a nispet edilen risalelerle biçimlenen ilim, zamanla harflerin sırları ve ebced hesaplarıyla birleşerek kendine özgü müstakil bir tür niteliği kazanmıştır. Bu doğrultuda Kuzey Afrika ve Doğu ilim havzalarında Ahmed b. Ali el-Bûnî'nin *Şemsü'l-ma'ârifî'l-kübrâ'sı*, Abdurrahmân el-Bistâmî'nin *Miftâhu'l-cefr'i* ve İbnü'l-Arabî'ye nispet edilen *eş-Şeceretü'n-nu'mâniyye'si* gibi müstakil eserler cifr geleneğinin en temel başvuru kaynakları haline gelmiştir. Bu eserlerde; ayetlerdeki harfler, ebced değerleri ve astrolojik semboller belli yöntemlerle çözümlenerek siyasi olaylar, devletlerin ömrü ve taht değişiklikleri hakkında geleceğe yönelik kehanetler ve gizli anlamlar çıkarılmıştır. Söz konusu metinler, harf hesapları üzerinden geleceğe dair bu tür somut çıkarımlar sunması bakımından cifr edebiyatının en önemli yapı taşları kabul edilmiştir (Yurdağur, 1993, VII/217).

İbnü'l-Arabî ve Abdurrahmân el-Bistâmî gibi isimler bu ilmin en büyük otoritesi ve kurucu öncüleri kabul edilmiştir. Nitekim edebiyatımızda kaleme alınan cifrnâmelerin pek çoğunda müellifler, kendi metinlerine manevî ve ilmî bir meşruiyet kazandırmak amacıyla bu öncü isimlerin otoritesine başvurmuşlardır. Bu doğrultuda kimi müellifler kurucuların koyduğu ebced ve şifreleme kurallarını öğreten uygulamalı rehberler yazmış; Sıdkî'nin *Kitâbu'l-Aktâb'ı* gibi kimi müellifler ise İbnü'l-Arabî'nin geleceğe dair öngörülerinden esinlenerek onun metinlerini resimler ve beyitler eşliğinde Türkçe müstakil cifrnâmelere dönüştürmüşlerdir. Sıdkî'nin; İbnü'l-Arabî'nin öngörülerinden esinlenerek oluşturduğu bu metinde, kişilerin fizikî ve karakter özelliklerini anlattıktan sonra, bu şahısların ölüm tarihlerine ve ölümlerinin ardından Anadolu'da ile dünyada meydana gelecek olaylara dair geleceğe yönelik yorumlara yer verilmiştir. Kişilerin vefat tarihlerinden hareketle gelecekteki siyasi ve toplumsal gelişmeleri haber veren bu yaklaşım, metnin doğrudan bir cifrnâme niteliği taşıdığını göstermektedir (Yılmaz, 2020, s. 97-98).

Cifrin müstakil metinler üzerinden şekillenmesi, nihayetinde klasik Türk şiirinin estetik dünyasında da karşılık bulmuş ve pek çok divan şairinin bu alanda eser vermesini sağlamıştır. Nitekim Karamanlı Aynî, Niyâzî-i Mısırî, İlyas Saruhani ve Hâşim Baba gibi isimler; cifr ilmini yalnızca şiirlerinde birer mazmun olarak kullanmakla kalmamış, bizzat bu gelenek doğrultusunda metinler kaleme almışlardır.

Sonuç

Klasik Türk edebiyatında harflerin gizli anlamlarına, geleceğe dair remzî işaretlere ve gaybî bildirimlere dayanan cifr ilmi; harf ve sayı değerleri (ebced) aracılığıyla ilâhî sırları, gizli hakikatleri ve gelecekte gerçekleşmesi muhtemel olayların açığa çıkarılması amacına dayanan bir ilimdir. Silsilenâmelerde ilk insan Hz. Âdem'e kadar dayandırılan, İslam geleneğinde ise temelde Hz. Ali ve Cafer-i Sâdık isimleriyle özdeşleşen cifr; insanın bilinmeyene, gizemli olana ve yasaklara duyduğu merakın bir sonucu olarak karşımıza çıkmıştır. Zaman zaman kaynaklarda bu ilim her ne kadar asılsız olarak değerlendirilmiş olsa da insanoğlu tarih boyunca bu yöneme başvurmadan vazgeçmemiştir.

Cifrin temel işleyişinde, Cenâb-ı Hakk'ın ayetlerin içerisine geleceğe dair olayları önceden yerleştirdiği; ancak bu sırları herkesin değil, yalnızca seçkin kulların görebileceği düşüncesi hâkimdir. İlâhî metinlerdeki bu derin kodlar hastalıklardan korunmak ve besmelenin ebced değerleri üzerinden şifa aramak gibi arayışlardan, devletin istikbalini ve zaferlerini öngörme gayretine kadar geniş bir alanda karşılık bulmuştur. Nitekim Yavuz Sultan Selim'in Mısır seferi öncesinde fethin müjdelanmesi ve zafer zamanının cifr hesabı ile ortaya konulması bu ilmin Osmanlıda ne denli itibar gördüğünü göstermekte; etki alanının 19. yüzyıla kadar uzun bir zaman diliminde sürdüğünü kanıtlamaktadır. Ayrıca Niyâzî-i Mısırî'nin Hz. Hasan örneğinde olduğu gibi, hedeflenen anlama ulaşmak adına yapmış olduğu değişiklikler cifr usulünün uygulayıcının niyetine göre şekillenebilen bu esnek yönünü açıkça göstermektedir.

Cifr ilminin bu güçlü etkisi divan şairlerinin dünyasına da doğrudan yansımıştır. Edebiyatımızda bu alana verilen önem, müstakil cifrnâmelerin yazılmasına kapı aralamıştır. Cifr ve ebced ilmi,

şairlerin şiirlerinde sadece edebî bir süs veya geçici bir gayb merakı olarak kalmamış; klasik edebiyat sanatkârlarının dünya görüşünü, sanat anlayışını doğrudan şekillendirmiştir. Divan şairleri için cifr ve ebced hesabı, sadece bir şiir sanatı veya oyun değildir. Şairler cifri; gelecekte gerçekleşecek olayları, tarihi değişimleri ve toplumsal beklentileri harflerin ve sayıların arkasına gizleme yöntemi olarak görmüşlerdir. Şiirlerinde geleceğe dair bir tarihi veya müjdeyi doğrudan yazmak yerine, bunu çeşitli harflerin sayısal değerleri içine saklamışlardır. Böylece bilgiyi herkesten gizlemiş, sadece bu harf ve sayı kodlarını çözebilen kişilere ulaştırmayı hedeflemişlerdir. Cifr ilmiyle şiirlerine manevî kutsallık ve derinlik kazandıran divan şairleri cifri, zaman zaman edebî metinlerdeki mahlas ve şairin kimliğine dair tartışmaları çözüme kavuşturan bir delil olarak da kullanmışlardır.

Sonuç olarak; cifr ilmi rastgele bir tahmin ya da kişisel bir yorumlama biçimi değildir. Harflerin ebced karşılıklarını ve sayısal değerlerini esas alan, kuralı ve yöntemi belli, somut bir hesaptır. Gerek Kur'an ayetlerindeki gerekse divan şiirindeki uygulamalar gösteriyor ki bu yöntem; tesadüflere değil, harflerin sayısal dünyasındaki mantıklı ve sistemli işleyişine dayanır. Ancak bu sistemde uygulayıcılar zaman zaman hedefledikleri sonuca ulaşmak adına ebced hesaplarında esnekliklere gidebilmektedirler. Bu esnekliğin temel sebebi ise zihinde önceden belirlenen sonuca ulaşma arzusudur. Nihayetinde divan şairlerinin dünyasında harfler ve sayılar; evrendeki düzeni ve gelecekte yaşanacakları anlamlandırmaya yarayan örtük bir vasıta niteliği taşımaktadır.

Kaynakça

- Akot, B. (2010). *Müşâk Baba hayatı, eserleri ve tasavvuf anlayışı*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akot, B. (2011). Cifr ve ebced temelinde Müştak Baba'nın Ankara şiiri. *EKEV Akademi Dergisi*, 15(46), 171-182.
- Altuntaş, H. ve Şahin, M. (Haz.). (2011). *Kur'an-ı Kerim meâli*. 12. basım. Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Arslan, A. (Haz.). (2012). *Havasü'l-havas: Es-sihru celbi a'faratu'l-can ve'l-mende'ü'l-cünnetü'l-marif: Havas ilmine giriş*. Abdullatif Arslan Yayınları.

- Atalan, M. (2006). Şia’da cifr ilminin yeri. *Dinî Araştırmalar*, 9(25), 109-123.
- Avcı, S. (2004). “Ben ilmin şehriyim Ali de onun kapısıdır” hadisi üzerine. *Marife*, 4(3), 355-364.
- Aydın, M. U. (2007). *Kâimî Dîvânı transkripsiyonlu metni ve tahlili*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Delice, G. (2023), “Karamanlı Aynî ve Dîvânı’nda Hz. Ali motifleri”, *Littera Turca, Littera Turca Journal of Turkish Language and Literature*, 9(3), 477-503.
- Dolayman, S. (2020). *Hız. Ali ’nin cıfır kitabı*. Aydın Yayınları.
- Erdemci, T. (2020). *Denetlenemeyen bilginin Kelâm ilmindeki yeri (İlham, rüya, cıfr.)* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Erdoğan, K. (1993). *Niyazi-i Mısri hayatı, edebi kişiliği, eserleri ve divanının tenkitli metni*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gökcan Türkdoğan, M. (2015). Klasik Türk edebiyatında harf sembolizmine bir örnek: “Sırr-ı Nokta” manzumesi. *Turkish Studies*, 10(4), 517-536
- Gürbüz, İ. (2019). Osmanlı metinlerinde Mehdi tasavvurları. *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Velî Araştırma Dergisi*, (89), 11-41.
- Hız. Ali (2025). *Gizli İlimlerin Büyük Kitabı Cıfr İlmi: Geleceği Görme ve Kaderi Hesaplama Teknikleri*. (Çev. Murat Özden). Gece Kitaplığı.
- İbn Haldun. (1982). *Mukaddime*. (S. Uludağ, Haz.) 1-2, Dergâh Yayınları.
- Köksal, M. F. (2024). Üveysî’nin Veysi’ye atfedilen ünlü kasidesi (Önem, tarihçe, sorunlar, metin). *Divan Edebiyatı Araştırmaları Dergisi*, (33), 1-36
- Mermer, A. (Haz.). (2020). *Karamanlı Aynî dîvânı*. T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları. <http://ekitap.ktb.gov.tr>
- Muhyiddin-i Arabî. (2024). *İlm-i Cıfr şerhi ve havassı*. (H. M. Varlı, ed.). Esmâ Yayınları.
- Müşâk Baba. (1997). *Müşâk Baba (Dîvân)* (M. K. Gündoğdu, Haz.). Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Onay, A. T. (2021). *Açıklamalı divan şiiri sözlüğü: Eski Türk edebiyatında mazmunlar ve izahı* (C. Kurnaz, Haz.). Bilge Kültür Sanat.

- Öz, A. (2016). Hurufilik akımının Kur'an ayetlerini istismarı. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 14(27), 183-205.
- Özbay, T. (2016). *İbn İsâ ve Fusûl-i Aşere adlı eseri (İnceleme ve metin)*. [Yayımlanmış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özgül, A. (2004). *İlyas bin İsâ-yı Saruhânî'nin "Rumûzü'l-Künûz" adlı eserin transkripsiyonu ve değerlendirmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pala, İ. (2020), *Ansiklopedik Divan Şiiri Sözlüğü*, 20. baskı, İstanbul: Kapı yayınları.
- Seber, A. (2004). Cifr/Ebced Metodunun Kur'ân Ayetlerine Tatbiki ve Ehl-i Beyt'le İlişkisi. *Marife Dini Araştırmalar Dergisi*, 4(3), 225-255.
- Sümbüllü, Z. (2010). Fal ve falcılık kavramı ekseninde Türk kültür tarihinde fal ve kehânet. *Journal of Turkish Research Institute*, 17(43), 55-72.
- Şemsettin Sami. (2017). *Kamûs-ı Türkî*. İstanbul: Çağrı Yayınları.
- Şenödeyici, Ö. (2018). Ehl-i Beyt'in gizemli mirası cifr ve Türkçe cifr metinlerinden örnekler. *Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Velî Araştırma Dergisi*, (87) 87-104.
- Tatçı, M. (2014). Limni'de sürgün bir veli: Niyâzî-i Mısırî. *Türk Dünyası Bilgeler Zirvesi: Gönül Sultanları Buluşması* 26-28 Mayıs 2014 bildirileri içinde (s. 201-229). Eskişehir.
- Uzun, M (1994). "Ebced", *DİA*, TDV, Cilt 10, İstanbul, s. 68-70.
- Uzunyol, M. (2017). *Kemâl Paşazâde'de (873/1469 – 940/1534) tasavvuf ve Risâletü'l-Münîre isimli eseri bağlamında ilim ve irşâd* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ünal, M. (2022). Vâridât. *Türk Edebiyatı Eserler Sözlüğü*. Erişim Tarihi: 02.08.2026, <https://tees.yesevi.edu.tr/madde-detay/varidat>
- Yakıt, İ. (1992). *Türk-İslâm Kültüründe Ebced Hesabı ve Tarih Düşürme*. İstanbul: Ötüken Yayınevi.
- Yalçinkaya, M. A. (2008). *Bandırmalizâde Hâşim Baba Dîvânı (Metin-İnceleme)*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi.

- Yaman, B. (2002). *Osmanlı resim sanatında kıyamet alametleri: Tercüme-i Cifru'l-Câmi ve tasvirli nüshaları*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yazıcıoğlu, R. (2004). Bilgi Değeri Açısından Cefr ve Ebced-Harfler ve Rakamlar Metafizigi- *Milel ve Nihal*, 2 (1), 75-114.
- Yılmaz, A. (1994). Esmâ-i Hüsnâ şârihi İbn-i İsmâ-yı Saruhânî. *Diyanet İlmi Dergi*, 30(2), 19-29.
- Yılmaz, K. H. (2020). Cifre dair resimli, ilginç bir manzum eser: Kitâbu'l-Aktâb. *KÜLTÜRK Türk Dili ve Edebiyatı Araştırmaları Dergisi* (1), 93-132.
- Yurdagör, M. (1993). “Cefr”, *DİA*, TDV, Cilt 7, İstanbul, s. 215-218.

Sayı / Number : 1 (2)	2026
ISSN: 3149-8582	utabilim@gmail.com

Derleme Makale / Compilation Article

KİEV RUSYASI VE RUS KÜLTÜRÜNÜN OLUŞUMU

Reyhan Çiğdem*

Özet: Ortaçağ döneminin ve İskandinav-Rus tarihinin en dikkat çekici konularından biri olarak kabul edilen Varegler, Kuzeydoğu Avrupa’da devlet oluşumunda önemli bir rol oynamışlardır. Vareglerin kim olduğuna dair yapılan araştırmalar, bu konuda iki karşıt görüşün doğmasına neden olmuştur. Bu görüş ayrılığı ilk olarak 1749-1750 yıllarında belirginleşmiş ve XVIII. yüzyıl boyunca yoğun tartışmalarla devam etmiştir. Özellikle Vareg-Rusların etnik kökeni ve manevi aidiyeti üzerine yapılan bu tartışmalar, onların hangi topluma ait olduklarını ortaya koyma çabasını yansıtmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Viking, Rus, Varegler, Bizans, Slav, Rurik.

KIEVAN RUS AND THE FORMATION OF RUSSIAN CULTURE

Abstrack: Recognized as one of the most fascinating topics of the medieval period, the Varangians have been considered a complex element within Scandinavian-Russian history. They played a crucial role in the formation of state structures in Northeastern Europe. Research into the identity of the Varangians led to the emergence of two opposing viewpoints, which became particularly evident around the years 1749–1750. Throughout the 18th century, intense debates aimed to determine the genetic and spiritual affiliation of the Varangian Rus, seeking to clarify their connection to a specific ethnic community.

*Lisans Öğrencisi, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Tarih Bölümü, cemreyhanciğdem@gmail.com.

Key Works: Vikings, Rus, Varangios, Byzantion, Slav, Rurik.

Giriş: Rusların kökeni, devletleşme süreçleri ve benimsedikleri yeni dinin kültürel kimliklerinin oluşumundaki rolü tarihsel bağlamda oldukça önemli konular arasında yer almaktadır. Bu çalışmada, konuya dair literatür taraması yapılarak tezler, makaleler ve kitaplar temel kaynak olarak kullanılmış; elde edilen veriler doğrultusunda çalışma oluşturulmuştur. Araştırmanın temel dayanaklarından biri olan Varegler, Baltık Denizi'nin kıyılarında yaşayan halkları ifade eden bir terimdir. Eski Rus Yıllıkları'na göre, bu topluluklar arasında Norveçliler, İsveçliler, İngilizler ve Ruslar yer almaktadır. Özellikle Vareg-Ruslar hem Kuzey Avrupa'nın siyasi yapısında hem de Bizans İmparatorluğu ile kurdukları ilişkiler çerçevesinde büyük öneme sahiptir. İsveç ve Norveç Vareglerinden farklı olarak, Vareg-Rusların etnik kökeni Slav mı yoksa Germen mi oldukları bugün hala tartışmalıdır.

IX. yüzyıla kadar Slavların ne kendilerine ait bir devlet yapılanması ne de alfabe veya yazılı edebiyatları bulunmaktaydı. Ancak tarihsel gelişimleri incelendiğinde; ilk aşamada Türk, Germen ve Fin kavimlerinin, daha sonrasında ise özellikle Bizans İmparatorluğu'nun etkisi altında kaldıkları gözlemlenmektedir. Buna rağmen Slavlar, tarih sahnesine nispeten geç çıkmalarına karşın, kısa sürede askerî ve siyasî başarılar elde etmiş; kurdukları güçlü imparatorluklar aracılığıyla yalnızca Doğu Avrupa ve Balkanlar'da değil, zaman zaman Orta Avrupa'da da etkilerini hissettirmişlerdir. Çalışmada bu konulara yer verilmiştir.

1.Kiev Rusyası'nın Öncesi

Eski Rus Devleti'nde İskandinavyalılara “Varegler” denilmekteydi. Vareglerin Doğu Baltık kıyılarına yerleşmeleri Viking Çağı'ndan daha önceye dayanmaktadır. İskandinav Yarımadası'nın zorlu doğa koşulları ve artan nüfus, bazı toplulukları Baltık Denizi'nin güneyine ve oradan Karadeniz bozkırlarına göç etmeye zorlamıştır.

VI-VII. yüzyıllarda Batı Dvina Nehri üzerinden Üst Volga ve Oka bölgelerine ulaşan İskandinavyalılar, kıtaya açılan bu güzergâhı aktif şekilde kullanmışlardır. VIII. yüzyılın başlarında ise Doneç ve Don Nehirleri üzerinden Azak ve Kuzey Kafkasya'ya kadar ilerlemişlerdir. Bu dönemde Volga-Dinyeper hattı yerine Doneç-

Don rotasının tercih edilmesinin sebepleri arasında Bulgar halklarının engeli, Dinyeper'in doğuya doğrudan ulaşım sağlamaması ve Madyarlar'ın Dinyeper'e çekilmesi yer alır.

Ancak bu bölge Hazarların kontrolüne geçince, İskandinavyalılar yeni su yolları aramaya başlamış ve Dinyeper hattına yönelmişlerdir. Bu süreçte İlmen bölgesine doğru ilerleyen Varegler, burada Slav kabileleriyle karşı karşıya gelmişlerdir.¹

IX. yüzyılın başlarında Ladoga bölgesi, İskandinavyalıların (Vareglerin) karargâhı hâline gelmiş; bölgedeki Fin-Ugor ve Slav halkları onlara vergi ödemeye başlamıştır. VI-VII. yüzyıllarda gelişen kürk ticareti, yüzyıllar sonra Vareglerin Rusya topraklarına yerleşmesine ve yerli halkla yaşanan çatışmalara yol açmıştır. Bu süreç, Eski Rus Devleti'nin kuruluşunu ve İskandinavyalıların Bizans İmparatorluğu ile diplomatik ilişkiler kurmasını sağlamıştır.

Tarihçi G.S. Lebedev'e göre, 860'lı yıllar Kuzeydoğu Avrupa'da bir dönüm noktasıdır. "Denizin ötesi" kavramı bu dönemde ortaya çıkmış ve Baltık Denizi'nin batı kıyılarını ifade etmiştir. Slavlar ve Fin-Ugorlar, İskandinavyalıları kendi topraklarından kovmuş; ancak kısa süre sonra bu halklar arasında çıkan çekişmeler sonucu düzen bozulmuştur.

Bu karmaşayı çözmek için, yerli halk denizin ötesinden Vareg-Rus Rurik'i lider olarak davet etmiştir. Böylece Eski Rus Devleti'nin temelleri atılmış, Vareg-Ruslar uluslararası sahnede yer almaya başlamıştır. Bu dönemin en önemli gelişmelerinden biri, 866 yılında Vareg-Rusların Bizans'a karşı siyasi faaliyet göstermesidir.

X. yüzyılda ise Eski Rus Devleti iki önemli değişim yaşamıştır:

- 1)Pagan inanç sisteminden Ortodoks Hristiyanlığa geçiş,
- 2)Rus ve Bizans hanedanları arasında ilk kez kurulan evlilik bağı.²

¹ Jeyran Mammadova, Rus ve Bizans Tarihinde Varegler (IX.Yüzyıldan XIII.Yüzyıl Başına Kadar), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tarih Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ortaçağ Tarihi Bilim Dalı, İstanbul, 2021, s.32.

² Mammadova, a.g.t., s.33.

1.1.Kiev Knezliği

Kiev Knezliği, Rusların ve Ukraynalıların ilk ortak devleti olarak kabul edilir ve bu devlete dair en eski bilgiler XII. yüzyılda yazılan Geçmiş Yılların Hikâyesi adlı kronikte yer almaktadır. IX. yüzyılın ikinci yarısında, Ladoga ve İlmen Gölü çevresi İskandinav kökenli Rurik, Sineus ve Truvor kardeşlerin kontrolündeydi. Aynı dönemde Askold ve Dir adlı iki başbuğ da Kiev bölgesine hakimdi.

Bu liderler bazı Slav kabilelerinin davetiyle gelip onları organize etmişlerdir. Slav halkı ağırlıklı olarak tarım ve ticaretle uğraşıyordu. Yazılı kaynaklar ve arkeolojik bulgular bu durumu doğrulamaktadır. Rurik, rakiplerini yenerek 862 yılında Novgorod'a yerleşmiş ve böylece Doğu Slavlarının ilk devleti kurulmuştur.³

Rurik 879 yılında öldüğünde oğlu İgor henüz küçüktü, bu nedenle yönetimi akrabası Oleg (879-912) devraldı. Oleg, Novgorod'dan güneye ilerleyerek Askold ve Dir'i öldürdü ve Kiev'i ele geçirip başkenti buraya taşıdı. 907 yılında Bizans'ın başkenti Konstantinopolis'e sefer düzenleyerek başarı elde etti ve Doğu Slavlar üzerindeki otoritesini güçlendirdi. Oleg'in ölümünden sonra Rurik'in oğlu İgor (912-945) tahta geçti.

İgor döneminde 941 ve 944 yıllarında Bizans'a iki sefer daha düzenlendi ancak Oleg dönemindeki ticari başarılar elde edilemedi. Slav kabilelerinin isyanı sonucu öldürülen İgor'un yerine eşi Olga (945-964), naibe olarak yönetimi devraldı. Olga, kocasının intikamını alarak suçu işleyen kabileden beş bin kişiyi öldürttü ve erken dönem Doğu Slav tarihinde önemli bir figür hâline geldi.⁴

2.Rus Kültürünün Oluşumu

2.1.Toplum Yapısı

Slav toplumunda temel yapı zadruga adı verilen, otoriter büyük aile birliklerine dayanıyordu. Bu ailelerin birleşimiyle Rod, onların birleşmesiyle de Plemıa oluşuyordu. Slavlarda bu meclislere veçe denirdi. Toplumsal yapıda kan bağı esastı, ancak büyüyen klanlar bölünerek başka bölgelere göç ederdi. Verv adı verilen köy komünleri, aile-toprak ilişkisine dayalı birliklerdi. Bu birlikler

³ Kurat, a.g.e., s.22.

⁴ Serkan Acar, Ukrayna'nın Tarihi Kökenleri: Kiev Knezliğinden Kırım Hanlığına, Türk Tarihi Araştırmaları Dergisi, S.1, 2023, ss.14-30, s.21.

büyüdükçe obshchina" veya mir gibi daha büyük toplulukları oluştururdu. Kiev Knezliği'nde yönetim, vergi toplama sürecinde ortaya çıkan bir otoriteyle şekillenmişti. Zor gerektiğinde druzina adlı küçük askerî birlikler kullanılırdı. İdarede knez, boyarlarla danışarak karar alır; şehirler veçe meclisiyle yönetilirdi. Ayrıca tüccar sınıfı, şehir yönetiminde önemli bir etkiye sahipti.⁵

2.1.Rus Ortodoks Hristiyanlık

Svyatoslav'ın oğlu Vladimir (972-1015) iktidar yıllarının başlarında babası gibi büyük bir savaşçı olarak dikkatleri üzerine çekmiştir. Putperestlik konusunda da bir hayli özverili olan Vladimir, gök gürültüsü tanrısı Perun ve bir çok ilah için mabetler inşa ettirmiştir. Rus Knezi Vladimir, Bizans ile olan ilişkilere de büyük önem vermiştir.⁶

Bizans içerisinde patlak veren birden fazla isyan ateşi, Vladimir'in tam da fırsat kolladığı zamana rastlamıştır ki İmparator II. Basil (967-1017), Vladimir'den 6000 kişilik bir ordu ile yardıma gelmesini istemiştir. Bu fırsattan istifade eden Vladimir, bu yardımın karşılığında imparatorun kızı Anna ile evlilik gerçekleştirmiştir.

Kiev Knezinin bu evliliği, Rusların Hristiyanlaşması ve bilhassa Ortodokslaşması adına büyük önem arz etmektedir. İstanbul'dan Rus topraklarına gelen prenses Anna, beraberinde Rum papazları ve ayin vasıtalarını, kısacası Hristiyanlık yaşantısını da getirmiştir. Öyle ki 848'deki Balkan Bulgarlarının Hristiyanlığı kabulü sonrası Ortodoksluğu yaymak, Bizans için bir devlet politikası haline gelmişti. Kiev'in Hristiyanlaşması, her iki topluluk için de kazançlı bir olay olmuştur. Bizans, Rusların savaşçı yönünü kullanmış karşılığında da devlet ideali olan dinini yaymıştır. Vladimir'in tam olarak nerede ve ne zaman vaftiz edildiği bilinmemektedir. Ancak kendisinin Hristiyanlığı seçmesi sonrası Drujina da toplu olarak vaftiz olmuştur.⁷

⁵ Ulsan, a.g.t., s.63.

⁶ Emre Amir, Hristiyan'dan Öte OrtodoksHristiyan Bir Millet Rus İmparatorluğu'nun Tarih Okuması, UJHC, Ortadoğu ve İslam Ülkeleri Araştırmaları Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2019, ss.174-188, s.177.

⁷ Kurat, a.g.e., s.34.

Oysa Vladimir'in babası Svyatoslav'a annesi tarafından Hristiyanlık önerildiği zaman, "durijnam bana güler" diye cevap verdiği düşünülürse, Vladimir'in bu hamlesinin ne denli büyük bir gelişme olduğu çok daha iyi anlaşılacaktır.⁸Vladimir'in Hristiyanlığı sadece Durijna'ya değil, tüm Rus halkının da dinini değiştirmesine sebep olmuştur. Vladimir, Kiev halkına Dnyeper Nehri'nin soğuk sularında vaftiz olmayı emretmiş ve tüm Ruslar böylece zorla Hristiyanlaştırılmıştır.⁹

2.2. Kültür

Vladimir Hristiyanlığı kabul ettikten sonra dinin toplum içinde yayılması ve dini hiyerarşinin yapılanması için çalışmalara başladı. İlk olarak vaftiz olduğu Kerson'dan Kiev'e dönerken Bizanslı rahip, zanaatçı ve Bizans kilisesine ait süs eşyaları ve kitapları getirdi. Bu sadece bir başlangıçtı. İlerleyen dönemde ise özellikle çeviri faaliyetlerine hız verildi. Meyendorff Bizans medeniyetinin Yunan unsurlarından miras olarak edindiklerini sıralarken üç önemli gelişmeye vurgu yapar. Bunlardan birincisi 'Cyrillo-Methodian' gelenek ve bu gelenekten türeme çeviri eserler, Bizans'ın da bir miras olarak aldığı, içinde eski Yunan'ın birikimlerini barındıran seküler Helenistik gelenek ve Ortodoks Hristiyan inancıdır. Bu birikimden faydalanan Ruslar antikiteden itibaren gelişen sürece herhangi bir katkıları olmasa da Bizans sayesinde özellikle çeviriler yoluyla kısa zaman da bu devasa mirasa sahip oldular.¹⁰

2.3.Sanat

Bizans'ın Rusya'da yapılan mimari eserlere katkıları olmuştur. Kiev'deki Desyatinnaya Kilisesi (989- 996), Çernigov'daki Kurtarıcı İsa adlı eser (1031-1036) Bizanslı ustalar tarafından yapıldılar. Kiev'de 1037- 1054 yıllarında yapılan Azize Sophia Kilisesi'nin ayrı bir önemi vardır. Konstantinopol'dekinden esinlenerek yapılsa da anlam itibarıyla da diğerlerinden farklıdır. Zira Konstantinopol'deki Bizans Kilisesinin dini birliğin sembolüken Azize Sophia'da Kiev için Ortodoksluğun pekiştirilmiş olmasını ve knezin güçlenmesini ifade eder. Yalnız

⁸ Kurat, a.g.e., s.26.

⁹ Amir, a.g.m., s.178.

¹⁰ Ulsan, a.gt., s.90.

Bizans ustaların çalışmaları zamanla Rusların da bu alanda yetişmesine vesile oldu. Örneğin Suzdal'da XII. ve XIII. yüzyıllarda yapılan kiliseler diğerleri gibi Bizanslı değil Rus ustalar tarafından yapılmıştı. Hepsi Kiev'de ki Azize Sophia'dan küçüktü ama sanatsal olarak daha az dikkate alınır değildi.¹¹

2.4.Siyaset

Procheiron (870 ila 879) Basil döneminde 867–886 önceki kanunlardan yararlanılarak pratikte kullanılmak üzere meydana getirilmiş bir el kitabıdır. İçeriğindeki maddeler 40 fasıl halinde sunulur ve Codexlerden ziyade Institutionesden faydalanılarak yapılmıştır. Bununla birlikte Procheiron ana eserlerden ziyade eserlerin Grekçe çevirilerinden faydalanılarak meydana gelmiştir. Procheiron Hristiyanlık sonrası Slavlara etki etti ve bu kanunlar Slavlarda Zakon Sudny Liudem adıyla var oldu. İlk Rus kanunları olan Ruskaya Pravda da Ecloga ve Procheiron model alınarak hazırlanmıştı. Bunlar Bizans'ın daha sonra devlet yapılanmasını bu kanunlara göre yapacak olan Rusya'ya ne derece etki ettiğini göstermek açısından önemlidir.¹²

Sonuç: Kiev Rusya'sı kendisiyle aynı coğrafyada yine kendisi gibi yerleşik bir sistemle hayatını sürdürmüş başka bir devletin mirasına sahip olamamasının açıklarını ya göçebe toplumlarının kültürlerinden etkilenerken ya da Hristiyanlık aracılığıyla gelişmiş devletlerin tecrübelerinden faydalanarak kapatmaya çalıştı. Hem kendi bölgesinde hem de etkilendiği ülkelerde etnik ve dini çeşitliliğin olması ve çeşitliliğin iyi yönetilememesi, ayrıca devletin yapılanmasında merkezîyetçi rolün devamlı sonuca varılamaması istikrarlı bir devlet yapılanmasını engelledi. Kiev'deki knezlerin kendi iç çatışmaları ve ülke içinde her köşeye yayılarak devletin etkin kurumu haline gelen dini teşkilatlanmayı yeterince iyi kullanamamaları ve devamlı olarak baş gösteren krizleri iyi yönetememeleri devletin bütünleşememesine sebep oldu. Tarihçilerin ortak görüşlerinden biri de devlet içi bütünleşme için ortak din etkili olmuştur.

¹¹ Ulsan, ag.t., s.94.

¹² Ulsan, a.g.t., s.96.

Kaynakçalar

- ACAR, Serkan, Ukrayna'nın Tarihi Kökenleri: Kiev Knezliği'nden Kırım Hanlığına, Türk Tarihi Araştırmaları Dergisi, S.1, 2023, ss.14-30.
- AMİR, Emre, Hristiyandan Öte Ortodoks Hristiyan Bir Millet Rus İmparatorluğu'nun Tarih Okuması, UJHC, Ortadoğu ve İslam Ülkeleri Araştırmaları Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2019, ss.174-188.
- KURAT, Nimet Akdes, Rusya Tarihi Başlangıçtan 1917'ye Kadar, Türk Tarih Kurumu, Ankara, 2023.
- MAMMADOVA, Jeyran, Rus ve Bizans Tarihinde Varegler (IX.Yüzyıldan XIII.Yüzyıl Başlarına Kadar), İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Tarih Anabilim Dalı, Orta Çağ Tarihi Bilim Dalı, İstanbul, 2021.
- ULUSAN, Ahmet, Rus Ortodoksisi ve Rus Devlet Yapılanması 10-12.Yüzyıllar, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tarih Anabilim Dalı, Ankara, 2010.

Sayı / Number : 1 (2)	2026
ISSN: 3149-8582	utabilim@gmail.com

Derleme Makale / Compilation Article

ANOREKSIYA NERVOZADA BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİNİN ETKİNLİĞİ: ERKEN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNE YÖNELİK BİR GÖZDEN GEÇİRME

Sena TÜRK* & Fahriye BALKIR**

Özet: Bu gözden geçirme çalışması, erken erişkinlik dönemindeki Anoreksiya Nervoz (AN) vakalarında Bilişsel Davranışçı Terapinin (BDT) klinik etkililiğini alanyazın doğrultusunda incelemeyi amaçlamaktadır. Alanyazındaki bulgular, erken erişkinlik döneminde (10-24 yaş) gözlenen AN psikopatolojisinin bilişsel katılık, kontrol ihtiyacı ve beden algısındaki işlevsel olmayan inanç örüntüleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Yapılan araştırmalar; bilişsel yeniden yapılandırma, davranışsal deneyler ve maruz bırakma gibi yapılandırılmış BDT tekniklerinin, hastaların yeme bozukluğuna özgü bilişsel çarpıtmalarını azaltmada, akut dönemde kilo restorasyonunu hızlandırmada ve standart klinik takiplere kıyasla semptom kontrolü sağlamada etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, AN'nin rasyonel bir temele dayanmayan ve değişime karşı direnç gösteren egosintonik doğası ile ileri düzey kilo kaybına bağlı gelişen bilişsel zayıflıklar, terapiye uyumu zorlaştırabilmekte ve klinik sonuçlarda heterojenliğe yol açabilmektedir. Ergenlik döneminde aile temelli müdahaleler öne çıkarken, erken erişkinlik döneminde bireyin artan öz düzenleme becerileri ve bilişsel esneklik kapasitesi bireysel odaklı BDT uygulamalarını daha işlevsel kılmaktadır. Sonuç olarak BDT,

* Sena Türk, Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, 20223942@std.neu.edu.tr, ORCID: 0009-0002-4161-1927.

** Yrd.Doç. Dr. Fahriye Balkır, Yakın Doğu Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, fahriye.balkir@neu.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6493-7615.

erken erişkinlik dönemindeki AN tedavisinde güçlü bir müdahale çerçevesi sunmaktadır. Klinik etkililiğin artırılması için tedavide yalnızca davranışsal belirtilere odaklanmak yerine bireyin motivasyonel hazırlığını, duygusal ve nörobilişsel süreçlerini de kapsayan bütüncül ve bireyselleştirilmiş BDT modellerinin yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: anoreksiya nervoza, bilişsel davranışçı terapi, erken erişkinlik, gözden geçirme.

THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY IN ANOREXIA NERVOSA: A REVIEW ON EARLY ADULTHOOD

Abstract: This review study aims to examine the clinical effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in early adulthood cases of Anorexia Nervosa (AN) in line with the literature. Findings indicated that AN psychopathology observed in early adulthood (ages 10-24) is associated with cognitive rigidity, a need for control, and dysfunctional belief patterns regarding body image. Research demonstrates that structured CBT techniques, such as cognitive restructuring, behavioral experiments, and exposure, are effective in reducing eating disorder-specific cognitive distortions, accelerating weight restoration in the acute phase, and providing symptom control compared to standard clinical follow-ups. However, the egosyntonic nature of AN, which resists change, along with cognitive impairments due to severe weight loss, can hinder treatment adherence and lead to heterogeneity in clinical outcomes. While family-based interventions stand out during adolescence, the increased self-regulation skills and cognitive flexibility capacity of individuals in early adulthood render individually-oriented CBT applications more functional. In conclusion, CBT provides a powerful intervention framework in the treatment of AN during early adulthood. To enhance clinical efficacy, rather than focusing solely on behavioral symptoms, it is recommended to expand holistic and individualized CBT models that encompass the motivational readiness, emotional, and neurocognitive processes of the individual.

Key Words: anorexia nervosa, cognitive behavioral therapy, early adulthood, review.

Giriş

Anoreksiya Nervozada, bireyin yaşamını tehdit edecek düzeyde kilo kaybıyla sonuçlanabilen ve buna rağmen kendisini hala ‘yetersiz ince’ olarak algıladığı, beden algısındaki bu çarpık düşüncelerin biyolojik, psikolojik ve sosyokültürel etkenlerle iç içe olduğu ciddi bir ruh sağlığı bozukluğudur (Zipfel vd., 2015; Treasure vd., 2020). Bu belirtiler ve beden imajına yönelik bilişsel çarpıtmalar, bireylerin sosyal ilişkilerini, fiziksel sağlıklarını ve yaşam kalitesini önemli ölçüde olumsuz etkileyebilmektedir (Treasure vd., 2020). Yetişkin bireylerde Anoreksiya Nervozada tedavisinde klinik yanıtlar çeşitlilik gösterebilmekte ve psikoterapinin başarısı hastalık süresine, eş tanımlara ve hastanın motivasyon düzeyine göre farklılaşabilmektedir (Zipfel vd., 2015). Bu klinik zorluklar, anoreksiya tedavisinde kanıta dayalı ve yapılandırılmış müdahalelere olan gereksinimi artırmaktadır. Anoreksiya Nervozada ve yeme bozukluklarının tedavisinde en çok araştırılmış ve klinik ortamlarda etkinliği en fazla kanıtlanmış psikolojik yaklaşımlardan biri Bilişsel Davranışçı Terapidir (BDT). BDT, bireylerin işlevsel olmayan yeme tutumlarını, katı düşünce kalıplarını ve çarpık beden algılarını hedef alarak daha sağlıklı davranışsal ve bilişsel örüntüler geliştirmelerini amaçlayan bir psikoterapi yaklaşımıdır (Byrne et al., 2019). Özellikle yetişkin yeme bozukluğu hastalarında uygulanan BDT müdahalelerinin, semptomların azaltılmasında ve beden kitle indeksinin artırılmasında anlamlı iyileşmeler sağladığı belirtilmektedir (Grenon et al., 2021). Alan yazında yapılan güncel klinik çalışmalar, Bilişsel Davranışçı Terapinin Anoreksiya Nervozada üzerindeki etkililiğini net bir şekilde ortaya koymaktadır. Byrne ve meslektaşları (2019) tarafından yetişkin Anoreksiya Nervozada hastalarıyla yürütülen randomize kontrollü bir çalışmada, BDT protokolünün hastaların vücut kitle indekslerinde (VKİ) istatistiksel açıdan anlamlı bir artış sağladığı ve yeme bozukluğuna özgü işlevsel olmayan katı düşünce kalıplarını belirgin ölçüde azalttığı saptanmıştır (Byrne et al., 2019). Bu bulguları destekler nitelikte, Grenon ve ekibinin (2021) gerçekleştirdiği sistematik derleme ve meta-analiz çalışmasında da BDT'nin yetişkin Anoreksiya

hastalarında klinik semptom yükünü hafifletmede ve hastaların tedaviye uyumunu artırmada en etkili ve kanıta dayalı psikoterapi yöntemlerinin başında geldiği bilimsel olarak doğrulanmıştır (Grenon et al., 2021).

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Anoreksiya Nervoz

Anoreksiya Nervoz, bireyin enerji alımını belirgin bir şekilde kısıtlaması sonucunda yaşına ve fiziksel özelliklerine göre beklenen ağırlığın altına düşmesiyle karakterize edilen ciddi bir yeme bozukluğudur (American Psychiatric Association [APA], 2022). Bu bozukluğun temel özellikleri arasında kilo alma konusunda yoğun korku, kilo artışı önleyici davranışlar ve beden ağırlığı ile görünümüne ilişkin algı bozuklukları yer almaktadır (APA, 2022; Treasure vd., 2015). Hastalığın rasyonel bir temele dayanmayan ve değişime karşı direnç gösteren egosintonik doğası, bireylerin tıbbi riskleri inkar etmesine yol açarak klinik başvuruların gecikmesindeki temel belirleyici olmaktadır (Zipfel vd., 2015). Bu durum, bozukluğun tedavisinde standart protokollerin ötesinde, hastanın motivasyonel hazır oluş düzeyini ve hastalığın süresini göz önünde bulunduran esnek ve bireyselleştirilmiş müdahale planlarının yapılandırılmasını zorunlu kılmaktadır (NICE, 2017; Treasure vd., 2020).

Epidemiyoloji

Anoreksiya nervozanın yaygınlığı ve dağılımı, genel nüfusta ve farklı coğrafi bölgelerde çeşitli şekillerde rapor edilmiştir. Evrensel verilere göre genç kadınlarda yaşam boyu prevalans 1-4% civarlarında görülürken erkeklerde bu oran daha düşüktür (yaklaşık 0.3%) ve toplum bazında kadın-erkek oranı belirgin bir farklılık göstermektedir (van Eeden et al., 2021). DSM-5 değerlendirme ölçütlerine göre yapılan epidemiyolojik çalışmalarda anoreksiyanın özellikle ergenlik ve erken erişkinlikte (10-24 yaş) daha yüksek görülme sıklığı ve yaygınlığı gösterdiğini ortaya koymaktadır. Kadınlarda erkek bireylere göre daha sık görülmekte ve son yıllarda yapılan çalışmalarda genç popülasyonda anoreksiya nervozanın artış eğiliminde olduğunu göstermektedir (van Eden vd., 2021; Nagata vd., 2020; Shen vd., 2025).

Etiyoloji

Anoreksiya Nervozanın etiyolojisi, genetik yatkınlık, epigenetik düzenlemeler, öğrenilmiş davranış örüntüleri ve çevresel etkilerin dinamik birleşimiyle tek bir nedene bağlı kalmadan şekillenebilen bir süreçtir. Son yıllarda yapılan çalışmalarda gen aktarımındaki değişiklikler, kazanılmış kaçınma davranışları ve psikososyal risk faktörlerinin birlikte değerlendirilmesi, bu bozukluğun ortaya çıkışını anlamlandırmada bütüncül bir çerçeve oluşturur (Kaver vd., 2024; Spix & Jansen, 2024; Anna Keski-Rahkonen, 2023). Bununla birlikte, akut çevresel stresörlerin bireyin önceden var olan nörobiyolojik ve mizaçsal yatkınlıklarıyla etkileşime girmesi, hastalığın gelişim sürecinde önemli bir rol oynamaktadır (Favaro vd., 2022).

Erken Erişkinlikte Anoreksiya Nervozası

Erken erişkinlik, gelişimsel süreklilik içinde yalnızca bir geçiş evresi değil; aynı zamanda benlik algısının, toplumsal konumlanmanın ve beden temsillerinin yeniden organize edildiği bir psikososyal yapılanma alanıdır. Bu dönemde gözlenen Anoreksiya nervozası, yüzeyde yeme davranışlarıyla ilişkili görünse de, özünde bilişsel katılık, kontrol ihtiyacı ve benlik değerinin bedensel ölçütlere indirgenmesiyle örülü çok katmanlı bir örüntü sunar (Arnett, 2000; Treasure vd., 2020). Özellikle erken erişkin bireylerde performans odaklı yaşam düzeni, sosyal karşılaştırmanın dijital ortamlar üzerinden yoğunlaşması ve ‘ideal beden’ normlarının içselleştirilmesi, yeme davranışını düzenleyen karar süreçlerini esnekliğini kaybedecek biçimde daraltabilmektedir (Stice vd., 2017).

Erken erişkinlik dönemi, bireyin kimlik oluşumu, beden algısı ve toplumsal rollerini yeniden şekillendirdiği hassas bir gelişimsel süreç olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte artan sosyal baskılar ve bireysel değerlendirme eğilimleri, beden imajına yönelik duyarlılığı artırarak anoreksiya nervozası gelişimi açısından zemin hazırlayabilmektedir (Stice & Burger, 2019).

Özellikle bilişsel esneklik düzeyi, duygusal düzenleme becerileri ve öz-değer algısındaki kırılganlıklar, yeme davranışlarının üzerinde kontrolünü etkileyerek bozukluğun devamlılığında rol

oynayabilmektedir (Treasure & Schmidt, 2013; Harrison vd., 2012). Bu çerçevede, anoreksiya nervozanın bilişsel ve davranışsal bileşenlerinin anlaşılması, bilişsel davranışçı terapi gibi yapılandırılmış müdahalelerin bu bozuklukta neden etkili olduğunu açıklamak açısından önem taşımaktadır (Fairburn, 2008).

Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT); işlevsel olmayan inançlar, duygusal tepkiler ve uyum bozucu davranışlar arasındaki dinamik etkileşimi temel alan, yapılandırılmış ve kanıta dayalı bir psikoterapi ekolüdür. BDT paradigmasına göre, bireyin psikolojik işlevselliğini ve duygu durumunu belirleyen şey nesnel gerçekliğin kendisi değil, bu gerçekliğe yönelik bilişsel değerlendirmeleridir (cognitive appraisals). Erken dönem yaşantılarla kemikleşen temel şemalar, güncel tetikleyicilerle aktive olduğunda duruma özgü "otomatik düşünceleri" doğurur. Sistem; bireyin bu süreçte başvurduğu bilişsel çarpıtmaları (cognitive distortions) zayıflatmayı ve yerine adaptif zihinsel yapılar inşa etmeyi amaçlar (Beck, 2021). Terapötik süreç, terapist ve danışanın sorunları ampirik bir düzlemde birlikte incelediği "iş birliği içinde empirizm" (collaborative empiricism) ilkesine dayanır ve doğrudan "burada ve şimdi" odaklıdır (Clark & Beck, 2010).

Bilişsel Davranışçı Terapide Kullanılan Teknikler

Klinik uygulamada bilişsel ve davranışsal modifikasyonu sağlamak amacıyla kullanılan temel teknikler şunlardır (Corey, 2021; Dobson & Dobson, 2018):

- ***Bilişsel Yeniden Yapılandırma (Cognitive Restructuring):*** Disfonksiyonel otomatik düşüncelerin ampirik olarak test edilmesi, bu düşünceleri destekleyen ve çürüten kanıtların nesnel bir teraziye konulması ve neticede daha işlevsel alternatif bilişsel yapıların geliştirilmesi sürecidir.
- ***Sokratik Sorgulama ve Yönlendirilmiş Keşif (Guided Discovery):*** Terapistin didaktik bir yaklaşım sergilemesi yerine, amaca yönelik soru setleri aracılığıyla danışanın kendi inanç sistemindeki mantıksal boşlukları ve tutarsızlıkları kendisinin fark etmesini sağlayan analitik sorgulama metodudur.

- ***Davranışsal Deneyler (Behavioral Experiments):*** Katı bilişsel varsayımları birer hipotez olarak ele alıp, bu hipotezlerin geçerliliğini gerçek yaşam senaryolarında kontrollü olarak test etmeyi ve elde edilen somut sonuçları bilişsel düzeyde işlemlemeyi hedefleyen aktif müdahalelerdir.
- ***Maruz Bırakma (Exposure):*** Uyum bozucu kaçınma (avoidance) ve güvenlik arama davranışlarını kırmak amacıyla, danışanın habitüasyon (alışma) mekanizmasını harekete geçirmek üzere, rahatsızlık uyandıran uyaranlara kontrollü ve sistemli bir düzlemde tabi tutulması işlemidir.
- ***Yapılandırılmış Ev Ödevleri ve Öz-İzleme (Self-Monitoring):*** Terapi odasında sağlanan içgörünün günlük yaşama genellenmesi için seans aralarında yürütülen; disfonksiyonel düşünce kayıtları tutma veya davranışsal aktivasyon planlaması gibi yapılandırılmış ödev döngüleridir.

Erken Erişkin Bireylerde Anoreksiya Nervozada Tedavisinde BDT

Erken erişkinlik döneminde Anoreksiya nervozada tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) temelli yaklaşımlar, kanıta dayalı müdahaleler arasında merkezi konumunu korumaktadır. Ancak son yıllarda bu yaklaşımın klasik yapıdan uzaklaşarak daha bütüncül ve süreç odaklı bir çerçeveye evrildiği görülmektedir. Özellikle geliştirilmiş BDT modeli (CBT-E), yalnızca bilişsel çarpıtmaların yeniden yapılandırılmasını değil, aynı zamanda tedavi sürecine beslenme temelli müdahalelerin ve disiplinlerarası yaklaşımların entegrasyonunu da içermektedir (Bray et al., 2023). Güncel çalışmalar, tedavi etkinliğinin yalnızca semptom düzeyiyle sınırlı olmadığını; bilişsel esneklik, değişime hazır oluş ve motivasyon gibi süreç değişkenlerinin iyileşmede belirleyici olduğunu vurgulamaktadır (Keegan & Wade, 2024).

İlgili Araştırmalar

Van den Berg vd. (2022) tarafından yürütülen ardışık kohort çalışmasında, Geliştirilmiş Bilişsel Davranışçı Terapi (CBT-E) ile standart tedavi uygulamalarının anoreksiya nervozada üzerindeki klinik etkileri kapsamlı bir şekilde karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda, CBT-E protokolü uygulanan bireylerde standart tedavi alan gruba kıyasla kilo artışının (EMD=1.33 kg/m²) anlamlı ölçüde

daha yüksek olduğu ve yöntemin kilo restorasyonunu güçlü bir şekilde desteklediği bulunmuştur. Bununla birlikte, uzun vadeli iyileşmeyi gösteren klinik remisyon oranları incelendiğinde, iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (%9.3'e karşı %14.6). Bu bulgular, CBT-E modelinin akut dönemde kilo alımı ve semptom kontrolü açısından oldukça etkili bir müdahale olduğunu göstermekle birlikte, tam iyileşme oranlarında diğer rutin tedavi yaklaşımlarına karşı mutlak bir üstünlük sergilemediğini ortaya koymaktadır.

Nohara ve diğerleri (2023), düşük beden kitle indeksine (BKİ) sahip yetişkin anoreksiya nervoza hastalarında Geliştirilmiş Bilişsel Davranışçı Terapinin (BDT-E) etkinliğini ve standart tedavi yöntemlerine olan üstünlüğünü test etmeyi amaçlayan çok merkezli ve randomize kontrollü bir araştırma protokolü yürütmüşlerdir. Söz konusu çalışmanın metodolojik çerçevesi doğrultusunda elde edilen güncel bulgular incelendiğinde; yapılandırılmış BDT-E seanslarının hastaların kilo kazanımı süreçlerini hızlandığı, yeme bozukluğu psikopatolojisinde anlamlı gerilemeler sağladığı ve bu yaklaşımın standart klinik takiplere kıyasla istatistiksel açıdan daha yüksek bir tedavi başarısına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Linardon ve diğerleri (2023) tarafından gerçekleştirilen sistematik derleme ve meta-analiz çalışmasında, dijital bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının yeme bozuklukları üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Çalışmada çevrimiçi platformlar ve mobil uygulamalar aracılığıyla sunulan bilişsel davranışçı müdahalelerin, bireylerin tedaviye erişimini kolaylaştırdığı ve terapi sürecine devamlılık kazandırabildiği belirtilmiştir. İncelenen araştırmalarda dijital müdahalelerin, yeme bozukluğuna özgü bilişsel çarpıtmaların izlenmesi, davranışsal örüntülerin kayıt altına alınması ve bireylere anlık geri bildirim sağlanması açısından yararlı olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca dijital CBT uygulamalarının özellikle tedavi sonrası destek sürecinde ve nüks önleme aşamasında işlevsel katkılar sağlayabildiği bildirilmektedir. Bununla birlikte, kullanıcı bağlılığı, motivasyon düzeyi ve dijital okuryazarlık gibi değişkenlerin müdahalenin etkililiği üzerinde belirleyici olduğu belirtilmiştir. Elde edilen bulgular, dijital bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının anoreksiya nervoza tedavisinde bağımsız bir yöntemden çok,

geleneksel terapi süreçlerini destekleyen tamamlayıcı bir araç olarak değerlendirildiğini göstermektedir.

O'Hara ve diğerleri (2023) tarafından yürütülen çalışmada, multidisipliner CBT-E yaklaşımının anoreksiya nervoza tedavisindeki rolü incelenmiştir. Araştırmada psikolojik müdahalelerin beslenme uzmanlığı ile birlikte yürütülmesinin hem bilişsel hem de fizyolojik iyileşme süreçlerine katkı sağlayabildiği belirtilmiştir. İncelenen bulgular, multidisipliner uygulamaların özellikle kilo restorasyonu sürecini desteklediğini ve bireylerin tedaviye katılımını artırabildiğini göstermektedir. Bununla birlikte, disiplinler arası koordinasyonun niteliği ve bireyin tedavi sürecine aktif katılım düzeyinin klinik sonuçlar üzerinde belirleyici olduğu ifade edilmiştir. Çalışma sonuçları doğrultusunda, multidisipliner CBT-E modellerinin anoreksiya nervoza tedavisinde daha bütüncül ve kapsamlı bir müdahale çerçevesi sunduğu, ancak uygulama kalitesine bağlı olarak farklı düzeylerde etkili olabileceği vurgulanmaktadır.

Tartışma

Bu gözden geçirmede, erken erişkinlik döneminde anoreksiya nervoza tedavisinde bilişsel davranışçı terapinin (BDT) etkililiğini güncel literatür doğrultusunda değerlendirilmiştir. İncelenen bulgular, BDT'nin özellikle semptom şiddetinin azaltılması, kilo restorasyonunun desteklenmesi ve psikososyal işlevselliğin güçlendirilmesi açısından önemli katkılar sunduğunu göstermektedir. Özellikle geliştirilmiş bilişsel davranışçı terapi modeli olan CBT-E'nin, yalnızca yeme davranışlarına değil; bozukluğun sürdürülmesinde rol oynayan bilişsel çarpıtmalar, katı düşünce örüntüleri ve beden algısına ilişkin işlevsel olmayan değerlendirmelere odaklanması nedeniyle dikkat çektiği görülmektedir (Fairburn, 2008; Dalle Grave & Calugi, 2020). Bu durum anoreksiya nervozanın yalnızca davranışsal değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal süreçlerle sürdürülen çok katmanlı bir psikopatoloji olduğunu desteklemektedir. Erken erişkinlik döneminde bireyin öz düzenleme becerilerinin gelişmesi, tedavi sürecine daha aktif katılım gösterebilmesi ve bilişsel esneklik kapasitesinin artması, BDT uygulamalarının bu yaş grubunda daha işlevsel hale gelmesine katkıda bulunabilmektedir (Treasure vd.,

2020). Bununla birlikte tedaviye verilen yanıtın tüm bireylerde benzer düzeyde olmadığını; motivasyon, eş tanılar, hastalık süresi ve değişime hazır oluş gibi değişkenlerin terapi sürecini belirgin biçimde etkileyebildiği bildirilmektedir (Keegan & Wade, 2024). Bu nedenle anoreksiya nervozada BDT'nin güçlü bir müdahale yöntemi olmasına rağmen, tek başına evrensel bir çözüm sunduğunu söylemek mümkün görünmemektedir.

Bununla birlikte, BDT'nin anoreksiya nervoza tedavisindeki bazı sınırlılıkları da göz ardı edilmemelidir. Özellikle ileri düzey kilo kaybının görüldüğü vakalarda, bilişsel işlevlerde meydana gelen zayıflamalar terapi sürecindeki bilişsel yeniden yapılandırma çalışmalarını güçleştirebilmektedir (Treasure vd., 2020). Buna ek olarak anoreksiya nervozanın egosintonik özellik göstermesi, bazı bireylerin semptomlarını problem olarak değerlendirmemesine ve tedavi motivasyonunun düşük kalmasına neden olabilmektedir. Bu durum, terapiye uyumun azalmasına ve erken bırakma oranlarının artmasına katkı sağlayabilmektedir (Zipfel vd., 2015). Ayrıca bazı araştırmalar, BDT'nin semptom kontrolünde etkili olmasına rağmen duygusal süreçler, kişilerarası ilişkiler ve derin kökenli psikolojik çatışmalar üzerinde her bireyde yeterli düzeyde kalıcı değişim oluşturmaya bileceğini ileri sürmektedir (Galsworthy-Francis & Allan, 2014). Bu nedenle anoreksiya nervoza tedavisinde yalnızca bilişsel belirtilere odaklanan yaklaşımlar yerine, bireyin gelişimsel, ailesel ve duygusal süreçlerini de kapsayan bütüncül müdahale modellerinin önem kazandığı düşünülmektedir.

Literatürde dikkat çeken önemli noktalardan biri, BDT'nin farklı gelişim dönemlerinde aynı düzeyde etkili sonuçlar vermemesidir. Özellikle ergenlik döneminde anoreksiya nervoza tedavisinde aile temelli müdahalelerin daha güçlü ampirik destek aldığı; buna karşılık bireysel odaklı terapilerin etkisinin daha sınırlı kalabildiği belirtilmektedir (Lock & Le Grange, 2015). Ergen bireylerin aile sistemiyle daha yoğun ilişkisel bağlar içinde olması ve bakım veren desteğine daha çok ihtiyaç duyması, tedavi sürecinde aile katılımını merkezi hale getirmektedir. Bu durum, erken erişkin bireylerde daha bağımsız ilerleyebilen BDT süreçleri ile ergenlik dönemindeki terapötik gereksinimlerin birbirinden farklılaştığını göstermektedir. Dolayısıyla anoreksiya nervoza tedavisinde yaş döneminde duyarlı

ve bireyselleştirilmiş müdahalelerin önemi giderek daha fazla vurgulanmaktadır. Öte yandan bazı randomize kontrollü çalışmalar, BDT'nin kilo kazanımı ve semptom azalması açısından olumlu etkiler oluşturmaya rağmen diğer psikoterapi yaklaşımlarına karşı her zaman belirgin bir üstünlük göstermediğini ortaya koymaktadır (Zipfel vd., 2014). Özellikle ANTOP çalışmasının sonuçları, anoreksiya nervozanın heterojen yapısı nedeniyle farklı terapi modellerinin bazı bireylerde benzer düzeyde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgular doğrultusunda tedavi başarısının yalnızca kullanılan terapi modeline değil; terapötik ilişkiye, bireyin motivasyon düzeyine, bilişsel yapısına ve sosyal destek sistemlerine bağlı olarak değişebildiği anlaşılmaktadır (Dalle Grave vd., 2018; Treasure vd., 2015). Sonuç olarak mevcut literatür, BDT'nin erken erişkinlik dönemindeki anoreksiya nervozaya tedavisinde önemli bir yere sahip olduğunu desteklemektedir (Fairburn vd., 2013). Bununla birlikte gelişimsel dönem farklılıklarının ve bireysel klinik özelliklerin dikkate alınması gerektiği; gelecekte yapılan araştırmaların özellikle BDT ile aile temelli müdahalelerin uzun dönem sonuçlarını karşılaştırmalı biçimde incelenmesinin alana önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir (Lock & Le Grange, 2019). Son dönem literatür, anoreksiya nervozaya tedavisinde BDT'nin etkinliğini desteklemekle birlikte klinik değişimin yalnızca bilişsel yeniden yapılandırma süreçleriyle açıklanamayacak kadar çok katmanlı olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle anoreksiya nervozada bilişsel katılık ve ödül işleme farklılıkları gibi nörobilişsel özelliklerin tedaviye yanıt üzerinde belirleyici olabileceği (Kaye vd., 2013; Treasure & Schmidt, 2013), bu durumun bazı bireylerde semptomlarda davranışsal iyileşme sağlansa bile içsel sürdürüm mekanizmalarının devam etmesine yol açabileceği bildirilmektedir (Keeler vd., 2017; Starr & Kreipe, 2014). Bunun yanı sıra, tedavi sürecinde değişimin yalnızca teknik müdahalelere değil, terapötik ittifaka ve bireyin motivasyonel hazırlık düzeyine de güçlü biçimde bağlı olduğu vurgulanmaktadır (Zipfel vd., 2015). Egosintonik özellik gösteren anoreksiyada, bireyin semptomları problem olarak değerlendirmemesi tedaviye katılımı zorlaştırmakta ve bu durum klinik sonuçlarda heterojen dağılıma yol açabilmektedir (Treasure vd., 2020). Bu bağlamda elde edilen bulgular birlikte değerlendirildiğinde, BDT'nin önemli bir temel müdahale çerçevesi

sunduğu; ancak klinik etkinliğinin artırılması için duygusal süreçleri, nörobilişsel faktörleri ve terapötik ilişki değişkenlerini içeren bütüncül yaklaşımların gerekli olduğu anlaşılmaktadır.

Sonuç

Bu gözden geçirme, anoreksiya nervozanın erken yetişkinlik döneminde karmaşık bir etiyojiye sahip olduğunu ve tedavi sürecinin bireyin motivasyonel, bilişsel ve fizyolojik ihtiyaçlarına göre uyarlanması gerektiğini göstermektedir. İncelenen araştırmalar, psikoterapötik müdahalelerin özellikle kilo artışı, semptom azalması ve tedaviye katılım açısından önemli katkılar sunduğunu ortaya koymaktadır. Dijital uygulamalar ve multidisipliner yaklaşımlar ise tedaviye erişimi kolaylaştırmakta, izlem süreçlerini güçlendirmekte ve nüks riskini azaltmada destekleyici bir rol üstlenmektedir. Genel olarak bulgular, anoreksiya nervozanın etkili yönetimi için esnek, bütüncül ve bireyselleştirilmiş müdahale modellerinin gerekliliğini vurgulamaktadır.

Öneriler

CBT-E'nin uzun dönem etkilerini inceleyen boylamsal çalışmalar yapılmalı; nüks, psikososyal işlevsellik ve terapiye devamlılık uzun süreli takiplerle değerlendirilmelidir. Bu süreçte motivasyon, bilişsel esneklik, eş tanılar gibi bireysel değişkenlerin tedavi yanıtındaki rolü araştırılmalı, ayrıca ödül işleme, bilişsel katılım ve açlık-tokluk sinyalleri gibi nörobilişsel süreçler incelenmelidir. Dijital CBT uygulamalarının hangi gruplarda etkili olduğu kontrollü çalışmalarla test edilmeli, ergenlikte aile temelli müdahaleler ile erken erişkinlikte CBT-E'nin karşılaştırıldığı çalışmalar artırılmalı ve tedaviyi erken bırakan veya yanıt vermeyen bireylerin ortak özellikleri araştırılmalıdır. Anoreksiya Nervozada (AN) yalnızca yeme davranışı olarak değil; beden algısı, öz-değer ve duygu düzenleme ile birlikte ele alınmalı; egosintonik yapı nedeniyle motivasyonun güçlendirilmesi ve terapötik ilişkinin desteklenmesi önemlidir. Son olarak, multidisipliner yaklaşım

(psikolog-psikiyatr-diyetisyen işbirliği) benimsenmeli, ileri kilo kaybında bilişsel zayıflıklar dikkate alınarak daha basit ve destekleyici müdahaleler uygulanmalı, erken erişkinlikte sosyal medya, beden karşılaştırmaları ve kimlik gelişimi gibi faktörler göz

önünde bulundurulmalı ve tedavi sonrası düzenli takip ve dijital destek mekanizmalarıyla nüks riski azaltılmalıdır.

Kaynakça

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). American Psychiatric Publishing.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
- Bray, C., et al. (2023). Integrated nutritional and multidisciplinary interventions in enhanced cognitive behavioral therapy for anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 56(4), 712–725.
- Byrne, S., Fursland, A., Allen, K. L., Watson, H., Pajouhesh, N., Dawkins, H., ... & Fairburn, C. G. (2019). Enhanced cognitive behaviour therapy for adults with anorexia nervosa: A multicentre randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 49(14), 2397-2407.
- <https://doi.org/10.1017/S003329171800350X>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Corey, G. (2021). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Dalle Grave, R., & Calugi, S. (2020). *Cognitive behavior therapy for adolescents with eating disorders*. Guilford Press.
- Dalle Grave, R., et al. (2018). Enhanced cognitive behavioural therapy (CBT-E) for adults with anorexia nervosa: A multicentre effectiveness study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 87(2), 120–122.
- Dobson, K. S., & Dobson, D. J. A. (2018). *Evidence-based practice of cognitive-behavioral therapy* (2nd ed.). Guilford Press.
- Fairburn, C. G. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. Guilford Press.
- Fairburn, C. G., et al. (2013). Cognitive behavior therapy for eating disorders: A

- "transdiagnostic" theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 51(1), 11–18.
- Favaro, A., et al. (2022). Neurobiological and temperamental vulnerability in the onset of anorexia nervosa: A dynamic interaction with acute stress. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 135, 104580.
- Galsworthy-Francis, L., & Allan, S. (2014). Cognitive behavioural therapy for anorexia nervosa: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 34(1), 54–72.
- Grenon, R., Schwartz, D., Hammond, N., Ivanova, I., Mcquaid, N., Proulx, G., ... & Tasca, G. A. (2021). Group psychological interventions for eating disorders: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 54(3), 241–262.
- <https://doi.org/10.1002/eat.23447>
- Harrison, A., et al. (2012). Cognitive flexibility and emotional regulation in eating disorders. *Journal of Psychosomatic Research*, 72(1), 60–66.
- Kaver, M., et al. (2024). Genetic susceptibility, epigenetic regulations, and psychosocial risk factors in anorexia nervosa: A holistic framework. *European Eating Disorders Review*, 32(2), 145–160.
- Kaye, W. H., et al. (2013). Nothing tastes as good as skinny feels: The neurobiology of anorexia nervosa. *Trends in Neurosciences*, 36(2), 110–120.
- Keegan, E., & Wade, T. D. (2024). The role of cognitive flexibility, readiness to change, and motivation in treatment outcomes for anorexia nervosa. *Behaviour Research and Therapy*, 172, 104432.
- Keeler, J. L., et al. (2017). Neurocognitive profiles and reward processing differences as maintaining mechanisms in anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 47(14), 2410–2422.
- Keski-Rahkonen, A. (2023). Etiology of eating disorders: An umbrella review of genetic, behavioral, and environmental influences. *Current Opinion in Psychiatry*, 36(3), 201–207.
- Linardon, J., et al. (2023). Digital cognitive behavioral therapy for eating disorders: A systematic review and meta-analysis. *Digital Health*, 9, 1–15.
- Lock, J., & Le Grange, D. (2015). *Treatment manual for anorexia nervosa: A family-based approach* (2nd ed.). Guilford Press.

- Lock, J., & Le Grange, D. (2019). Family-based treatment vs. individual cognitive behavioral therapy: Long-term outcomes in adolescents and emerging adults. *The Lancet Psychiatry*, 6(4), 312–320.
- Nagata, J. M., et al. (2020). Emerging trends and increasing prevalence of anorexia nervosa in young populations. *Journal of Adolescent Health*, 67(3), 324–330.
- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2017). *Eating disorders: Recognition and treatment* (NICE Guideline NG69). <https://www.nice.org.uk/guidelines/ng69>
- Nohara, M., et al. (2023). Enhanced cognitive behavioral therapy (CBT-E) versus standard clinical management for adult anorexia nervosa with low body mass index: A multicenter randomized controlled trial. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 88–99.
- O'Hara, L., et al. (2023). Multidisciplinary enhanced cognitive behavioral therapy (CBT-E) for anorexia nervosa: Integrating psychological and nutritional care. *Eating Behaviors*, 50, 101755.
- Shen, Y., et al. (2025). Global epidemiology of eating disorders: Prevalence and distribution among adolescents and young adults (10–24 years). *The Lancet Global Health*, 13(1), e45–e53.
- Spix, S., & Jansen, A. (2024). Acquired avoidance patterns and conditioned anxiety behaviors in restrictive eating pathologies. *Appetite*, 195, 107210.
- Starr, N., & Kreipe, R. (2014). Behavioral recovery versus internal cognitive improvement in anorexia nervosa. *Adolescent Medicine: State of the Art Reviews*, 25(1), 121–135.
- Stice, E., & Burger, K. S. (2019). Eating disorder prevention: A review of environmental pressures and individual vulnerabilities. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 225–251.
- Stice, E., et al. (2017). The digital environment and the ideal body: Social comparison processes and the narrowing of cognitive flexibility in decision-making among early adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 126(5), 589–600.
- Treasure, J., & Schmidt, U. (2013). The cognitive-interpersonal maintenance model of anorexia nervosa revisited: A systemic approach to development and treatment. *Journal of Eating Disorders*, 1(1), 13–24.

- Treasure, J., et al. (2015). Anorexia nervosa. *The Lancet*, 385(9983), 2199–2211.
- Treasure, J., Duarte, T. A., & Schmidt, U. (2020). Anorexia nervosa. *The Lancet*, 395(10227), 899-911. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30059-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30059-5)
- Treasure, J., et al. (2020). *Eating disorders* (2nd ed.). Lancet Seminar Publishing.
- Van den Berg, E., et al. (2022). Enhanced cognitive behavioral therapy (CBT-E) versus treatment as usual for anorexia nervosa: A sequential cohort study on weight restoration and clinical remission. *International Journal of Eating Disorders*, 55(9), 1184–1195.
- Van Eeden, A. E., et al. (2021). Incidence, prevalence and mortality of anorexia nervosa and bulimia nervosa: A systematic review and meta-analysis. *Current Opinion in Psychiatry*, 34(6), 515–524.
- Zipfel, S., et al. (2014). Focal psychodynamic therapy, cognitive behaviour therapy, and optimised treatment as usual in female outpatients with anorexia nervosa (ANTOP study): A randomised controlled trial. *The Lancet*, 383(9912), 127–137.
- Zipfel, S., et al. (2015). Anorexia nervosa: Etiology, assessment, and treatment options. *World Psychiatry*, 14(3), 269–277.
- Zipfel, S., Giel, K. E., Bulik, C. M., Hay, P., & Herpertz, S. (2015). Anorexia nervosa: Etiology, assessment, and treatment. *The Lancet Psychiatry*, 2(12), 1099–1111. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(15\)00356-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(15)00356-9)

Sayı / Number : 1 (2)	2026
ISSN: 3149-8582	utabilim@gmail.com

Deneme / Essay

SORU

YAZ*

Herkese yeniden merhabalar. Ben Yaz. Ailenin en küçüğü, akrabaların odak noktası ve komşunun gece gündüz alo yardım merkezi. Bana sorarsanız herkes kadar çevremdekilere sorarsanız fazlaca meraklı. Kendimi bildim bileli (yaklaşık ortaokul sekizinci sınıfın sonundan itibaren) **daha iyi yerlerin bulunduğu olan inancım** ve **‘Kendini geliştirmiş olan kişileri nasıl bulurum?’** ile başlayan hayat sorum beni buralara, sizlerin karşısına getirdi. Bu sayıda belirli bir cevap beklemeden **‘Soru’** ile başlayan bir yolculuğa çıkıyoruz. Yeni yolculuğumuza hepiniz hoş geldiniz.. 😊

- ‘Fazla merak adamı mezara sokar’: Her şeyi aşırı derecede araştırmanın ve her işe burnunu sokmanın kişiye zarar vereceğini anlatan halk söyleyişi.
- ‘Üzümlü yiyen, bağı sorar’: Bir şeyin içyüzünü, detayını ve aslına nasıl ulaşıldığını merak edip araştırmak.
- ‘Merak edenler aya, etmeyenler yaya’
- ‘Merak eken, bilim biçer’

Gerek geçmişte Türk kültüründe gerekse son dönemde, merak etmek üzerine pek çok sözler söylenmiştir. Yazının amacı akademik bilgi vermek olmadığından söylenen sözleri sizlere detaylı olarak açıklamayacağım.

Her şey anne karnında başladı. Annemize yapılan **‘Doğum ne zaman?’** sorusuyla. Zaman geçti. Yılın bizim için belirlenen o gününde doğduk. İsmimizi koydular. Sonrada önce annemize ardından da bize bilmeyenler ismimizi sordular. Kimine göre tek

kelimelik kimine göre iki kelimelik o isim/ isimlerimizle sorular hayatımıza girdiler. Zaman geçti. Çevremizdekiler bize yönelttiği sorular benzerliğini korumaya devam etse de bizim kendimize karşı sorduğumuz sorular değişti. Belki bazen onlar bize yüz defa sordu, aynı cevabı verdik ama konu kendimize gelince *cevaplar değişti*. Kendimize karşı olan soru- cevaplarımız meraklarımızı, meraklarımız ise hayat yolculuğumuzda ne kadar yol aldığımızı gösterdi bize..

Konuyla ilgili çeşitli araştırmalar yapıldı. Hepsi birbirinden kıymetli yazarlarımız kendimizi bulma yolunda ‘*Kişisel Gelişim*’ türünde bizlere pek çok eserler sundular. Aşağıda bu yazarlardan 2021 yılında vefat eden **Doğan Cüceloğlu** nun deneyimlerini paylaştığı söyleyişi türündeki kitabından ve **Mümin Sekman** ın ilk yayımlanma tarihi 16 Kasım 2005 olan kişisel gelişim türündeki önemli kitabından örnekler verdim. Çünkü ‘*Hayat yolculuğunda ne kadar yol aldığımızı görmek bir yolu da kitapları okumaktan geçecekti.*’

Doğan Cüceloğlu: Kendini Keşfetmeye Zorluklarla Başa Çıkmaya Var Mısın? – Güçlü Bir Yaşam İçin Öneriler- (Deniz Bayramoğlu/Söyleyişi)

Kendisiyle tanışma fırsatı bulamamış. Bu kitabını toplu olarak imzaladığı KitapYurdu sitesinden almıştım. Cüceloğlu kitapta sorulardan birine verdiği cevapta şu satırlara yer veriyordu.

Güreşmeye kalkma, dans et. Yaşam bir dandır; unutma, amacımız zaman içinde değişen müzikle dansın keyfini çıkarmaktır.

Mümin Sekman: Her Şey Seninle Başlar

Bu kitabı ilk okuduğumda lisede bir yaz tatili arasındaydım. Hiç unutmuyorum. Bizlere bir kağıtta yazılı beş kitap ismi vermişlerdi. Ve okul başladığında sınav olacağımızı söylemişlerdi. **Bunlar:** Beyaz Gemi, Çalikuşu, Dokuzuncu Hariciye Koğuşu (affınızı rica ederek birini hatırlayamıyorum) ve Her Şey Seninle Başlar. Sonrasında yazarın Ya Bir Yol Bul Ya Bir Yol Aç Ya Da Yoldan Çekil ve Limit Sizensiz gibi farklı diğer kitaplarını da okumuştum. Kitap şu an elimde mevcut değil. Ama yaşıma kaç olursa olsun kendime şu alıntıyı hatırlatıyorum:

Çaresiz değilsin, çare sensin! / Çaresizseniz, çare sizsiniz!!!!

Evet, sizlere bir nebze olsun hatırlatmak istediğim hayat yolculuğunuzun nasıl ilerleyeceğinin büyük bir kısmının sizin

elinizde olduğu. Bu noktada kendinizi tanımanız, kendinize sorular sormanız ve hatta doğru soruları sormanız çok önemli. Bazen cevaplar bulamayabilirsiniz. Çok normal. Hayatta her şey olabilir. Düşersiniz, kalkarsınız. Olmadı, bir daha denersiniz. Unutmayın, hiçbir duygu sonsuza kadar kalıcı değildir. Kendinize soru sormayı unutmamanız dileğimle..

Yol uzun, yolculuk devam ediyor..

Hoşça kalın..

Görüş ve önerilerinizi ‘’7oku_yaz’’ adlı instagram hesabımdan benimle paylaşırsanız çok mutlu olurum..

Bu durumda ‘’*Sorulardan önce cevaplar varsa her sorunun cevabı yeterince araştırılırsa bulunabilir*’’ diyebilir miyiz?. Bence diyebiliriz. Çünkü sorular bir noktada içimizde ki o merak duygusunu uyandırıyor. Merak etmek, sınırlarımızı aşıp kendimizi daha da ileriye taşımamızı sağlıyor.

Sayı / Number : 1 (2)	2026
ISSN: 3149-8582	utabilim@gmail.com

Şiir / Poem

Rabia UĞURLU*

EVE DÖNÜŞ

Gecenin ağzında deniz, denizin ağzında gemi

Eski bir isim çürütüyor kendini boğazımda

Sonra başka bir dilin yarım cümlesi...

Kaçınıyor döneceğim yeri söylemekten,

Biraz daha ilerliyor gemi,

Dalgalar gibi canavar saldırıyor,

Deniz ağzında yutuyor, gömüyor beni.

* Mezun. Dokuz Eylül Üniversitesi, Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü. İstanbul Halk Eğitim Merkezi Öğretmen. E-posta: rabiaugurlux@gmail.com

Kara gemi, özlemin gemisi...

Gece suların üstüne çökerken

adını anımsayamadığım yılları

akıntı süpürür çevremizden,

kürekçiler göremezler önünü,

aslında ben de göremem.

Aslında bazısının görülmesine gerek yok!

İnsanın içinden bir ses uyanması için

bir gölge kadar hafif olması yeter

Gökyüzünü al çalarken,

vakit öğleye doğru gelir.

Geminin etrafı koyulaşır.

-O her neyse bizimle birlikte-

Kürekçilerin elleri hızlanırken
bir ses geliyor, *bir kadın sesi*
Geminin altından değil ama
uzaktan da değil...
Tam içimden,
derinliklerden,
kapalı tuttuğum,
anahtarı kaybolan sandığım
odadan kaçmaya çalışıyor.

Gençliğimin kıyısından bir ses;
yaklaşacaksın,
yaklaşıyorsun,
yaklaştın.
Ve anladım ki
ses beni çağırıyor
ben/i bana hatırlatıyor.

Bağlanırken bir ruh direklere

bütün göğüste acı iz bırakır halatı

İnsan dediğin, kendinde olduğunu anlar acıyla

Tenimde kalan iz kararsız

-evet-

Ben olduğum yerde, *ben içimde eski bir kıyıda*

-ve benim gibi-

balmumları eriyor kulaklarda

Kapatamam kulağımı, öldürecek değil ya!

Hangi ses bana ait bilmiyorum,

duymuyorum kendi adımını ondan ve bundan

duymadıkça yabancıyım biliyorum.

Kendinden kaçan insan

kendine bağlanır biliyorum.

Yıllar kırıgın verdiğim sözlere,

eve dönmüş sayılmıyorum.

Geçemem o eşiğı derken,

kayalıklar ayrılıyor ikiye

biri karanlık deniz, *diğeri evimiz...*

Uzun süre dinlenen sessizlik sürüklüyor gemimi

Herkes bilir,

insan bazı yolun sonunda evine varamaz

yalnızca karşılaştığı eşik vardır.

Eşikte; ne pencere

ne kapı

ne bekleyen biri vardır

Yalnızca dönülmeye çalışılan,

yokluk karşısındadır.

Sudaki yansıma yabancı geldiğinde

benimle buradadır arkadaşlarım.

Kıyıya çıktığımızda herkes sessiz,

yalnızca deniz,

biraz daha çekilir

biraz daha çekilir,

biraz da,

içimden,

sözlerimden...

58

kaybolmuş gökyüzü gözlerimden

akıyor ufuk yavaş yavaş...

Hiçbir yüz benzemez birbirine

biri susar,

biri kafası suda,

kayıp kapı arar.

Akşam sisi yükselirken kıyıda
ileride kargaların yokladığı beden
-Adı, şânı
nedir bilmem-
Kahverengi çarşaf örtülür.
Yolda insanın taşıdığı ölü bedenler
başkasının değil, *kendinin geçmişidir*.

Sabah sisi yükselirken kıyıda,
rüzgar sürüklüyor bizi.
-nereden geldiğimi unutturmak için-
Gemiler geçerken içimden sırayla,
biri çocukluğuma uğramadan geçer
diğeri beni tanımaz
öteki beni almaz
sonuncu
evime uğrar uğramaz,
kalmaz kapının ardı.

Kıyıda ilerlerken gemimiz,
ıslak bir ayak izi eve gidiyor
İzlere sığmayan yalnızlık peşinde,
biz de sürükleniyoruz...
Gün batarken kumların ötesinde,
eski kapının eşiği görünüyor,
büyüyor içimde anlaşılmaz bir sızı.

İyi değil çünkü,
olmamıştı ev hiç orada
Denizin üzerinde, kendime ait olmayan adayı,
eve dönüş diye adlandırmıştım.
Yol yok, sirenler yok, tanrılar yok
Kıyıda ıslak ayak izleri
ama ev yok!
İzin başında bekledim bir süre,
fark ettim ki bana ait izler,
çünkü insan bazen eve varamadığında değil,
kendi gölgesine sığamadığı için sürüklenir.

